

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

**Souvislost mindfulness, empatie a spokojenosti
s vlastním tělem u vysokoškolských studentů**

**Relationships among mindfulness, empathy
and body satisfaction in college students**



Rigorózní práce

Autorka:

Mgr. Aneta Kovářová

Olomouc

2020

Prohlášení

Ochrana informací v souladu s ustanovením § 47b zákona o vysokých školách, autorským zákonem a směrnicí rektora k Zadání tématu, odevzdávání a evidence údajů o bakalářské, diplomové, disertační práci a rigorózní práci a způsob jejich zveřejnění. Student odpovídá za to, že veřejná část závěrečné práce je koncipována a strukturována tak, aby podávala úplné informace o cílech závěrečné práce a dosažených výsledcích. Student nebude zveřejňovat v elektronické verzi závěrečné práce plné znění standardizovaných psychodiagnostických metod chráněných autorským zákonem (záznamový arch, test/dotazník, manuál). Plné znění psychodiagnostických metod může být pouze přílohou tištěné verze závěrečné práce. Zveřejnění je možné pouze po dohodě s autorem nebo vydavatelem.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem rigorózní práci na téma: „*Souvislost mindfulness, empatie a spokojenosti s vlastním tělem u vysokoškolských studentů*“ vypracovala samostatně a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

Vdne

Podpis

Poděkování

Chtěla bych poděkovat všem studentům i studentkám za jejich ochotu účastnit se výzkumu. Ráda bych také vyjádřila vděčnost PhDr. Lence Šrámkové, Ph.D. za její souhlas s použitím metody Basic Olomouc body rating a prof. PhDr. Jiřímu Koženému, CSc. za odbornou konzultaci. V neposlední řadě děkuji své rodině i svému manželovi za velkou oporu při psaní této práce.

Obsah

Úvod	5
I. TEORETICKÁ ČÁST	6
1. Mladá dospělost	7
1.1 Emocionální a psychické aspekty mladé dospělosti	7
1.2 Sociální, studijní a profesní aspekty mladé dospělosti	10
1.3 Fyzické aspekty období mladé dospělosti	12
2. Mindfulness	15
2.1 Pojem mindfulness.....	15
2.2 Definice mindfulness	15
2.3 Praktikování mindfulness	17
2.4 Mindfulness a psychologie (psychoterapie)	20
2.5 Zkoumání a metody měření mindfulness.....	21
2.5.1 Vybrané metody měření mindfulness	22
3. Empatie	24
3.1 Pojem empatie.....	24
3.2 Druhy empatie.....	28
3.3 Empatie v období mladé dospělosti	29
3.4 Fyziologie empatie.....	31
3.5 Měření empatie	32
3.5.1 Vybrané metody měření empatie	33
4. Spokojenost s vlastním tělem	35
4.1 Definice základních pojmů (body image versus spokojenost s tělem).....	35
4.2 Tělo jako psychologický fenomén	36
4.3 Spokojenost a nespokojenost s vlastním tělem.....	37
4.4 Spokojenost s vlastním tělem a mindfulness	40
4.5 Měření spokojenosti s vlastním tělem	41
4.5.1 Vybrané metody měření vnímání vlastního těla	42
5. Výzkumy mindfulness a vybraných relevantních fenoménů	44
5.1 Vybrané výzkumy a studie zaměřené na mindfulness.....	44

5.2 Vybrané výzkumy a studie empatie.....	45
5.3 Vybrané výzkumy spokojenosti s tělem nebo tělesného sebepojetí.....	45
5.4 Vybrané výzkumy vztahů mezi mindfulness, empatií a spokojeností s vlastním tělem	47
5.5 Tuzemské kvalifikační práce zaměřené na mindfulness, empatii a tělesné sebepojetí	49
II. EMPIRICKÁ ČÁST	51
1. Výzkumný problém a cíle výzkumu	52
2. Hypotézy	54
3. Metodologický rámec	56
3.1 Metoda získávání dat	56
3.1.1 Nestandardizovaný strukturovaný dotazník.....	56
3.1.2 Dotazník pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15-CZ).....	57
3.1.3 Dotazník empatie (DE14)	58
3.1.4 Basic Olomouc body rating (BOBR).....	59
3.2 Metoda analýzy a zpracování dat.....	59
3.3 Etické aspekty výzkumu	60
3.4 Vysvětlivky k výsledkům statistické analýzy	61
4. Výzkumný soubor	62
4.1 Sběr dat a výběr výzkumného souboru.....	62
4.2 Základní populace a popis výzkumného souboru.....	63
4.2.1 Základní populace.....	63
4.2.2 Popis výzkumného souboru	63
5. Výsledky výzkumu	76
6. Platnost hypotéz	90
7. Diskuze	93
8. Závěry	100
9. Souhrn.....	102
Seznam použitých zdrojů a literatury	105
Přílohy diplomové práce	

Úvod

Tato rigorózní práce si klade za cíl explorovat problematiku mindfulness v souvislosti s empatií, spokojeností s vlastním tělem a s vybranými sociodemografickými proměnnými u vysokoškolských studentů a studentek z České republiky. Zaměřujeme se na mladé dospělé ve věku 18 až 30 let včetně.

Svým snažením bychom chtěli určitým dílem přispět k rozvoji oblastí, které se zabývají shodnými či příbuznými tématy. Ve výzkumné oblasti narůstá zájem o zkoumání konceptu mindfulness a jeho účinků na psychickou či fyzickou stránku člověka. Mezi účinky mindfulness patří například přijetí přítomného stavu bez ohledu na sociální tlaky, což může mít příznivý dopad na spokojenost s vlastním tělem. Mindfulness rovněž umožňuje vědoměji nakládat s emocemi, proto předpokládáme, že mezi mindfulness a empatií existuje významná souvislost. V českém prostředí nebyl doposud realizován výzkum, který by se zabýval dohromady stejnými proměnnými, jaké budeme explorovat v této rigorózní práci. Podařilo se nám naleznout zahraniční výzkum, který dával do souvislosti mindfulness, empatii a spokojenost s vlastním tělem. Jako přínos naší práce vnímáme také použití poměrně nové české verze vizuální škály postav Basic Olomouc body rating.

Teoretická část bude věnována popisu základních pojmů (kterými jsou například mindfulness, fyziologie empatie či tělesné sebepojetí), vývojového období mladé dospělosti či relevantních zahraničních výzkumů. Empirická část práce se bude zabývat popisem metodologického přístupu, typu realizovaného výzkumu, výzkumného souboru či přiblížením metod sběru dat a výsledků výzkumu. V diskuzi se mimo jiného budeme věnovat komparaci našich výsledků se zjištěními popsány v teoretické části práce.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Mladá dospělost

V první kapitole teoretické části práce se budeme zabývat mladou dospělostí. V následujícím textu se zaměříme na důležité mezníky tohoto vývojového období, charakteristické znaky či změny doprovázející člověka, který se nachází v této etapě svého života. Vzhledem k tomu, že se v empirické části práce zabýváme vysokoškolskými studenty, více se zaměříme na výzkumy, jejichž výzkumné soubory byly tvořeny studenty.

Začátek (mladé) dospělosti není v naší kultuře jasně ohraničen určitým mezníkem nebo rituálem. Jediné, co se k existenci této hranice přibližuje, je dosažení právní dospělosti (neboli zletilosti). Právní dospělost ale není uznána jako zásadní signál změny stavu mladého člověka (Vágnerová, 2007). Langmeier a Krejčířová (2006) například toto období nazývají časnou dospělostí a vymezili ho od věku 20 let do 25 až 30 let. Domnívají se, že se jedná o přechodné období, které se nachází mezi adolescencí a plnou dospělostí. Thorová (2015) naopak mladou dospělost určuje věkovou hranicí od 20 do 35 let.

Thorová (2015) toto vývojové období považuje za relativně dynamické. Daná životní etapa slouží k proměně od nezralé ke zralé (dospělé) osobnosti člověka. V této době se jedinci rozšiřují jeho možnosti i prostor k vydatnému psychickému dospívání. Ve stádiu mladé dospělosti již došlo ke konci fyzického i kognitivního vývoje a naopak lze říci, že se pravděpodobně jedná o vrchol fyzických, sexuálních a v určitých aspektech i kognitivních dovedností člověka. Mladý dospělý by měl dosahovat nejpevnějšího zdraví a měl by cítit nejvíce energie. Vzhledem k tomu, že by se měl nacházet ve své nejlepší fyzické kondici, může zažívat ve sportovních aktivitách své nejlepší výkony a výsledky.

1.1 Emocionální a psychické aspekty mladé dospělosti

Dospělí jedinci by měli být obeznámeni se svojí emoční reaktivitou. Důsledkem je pak vyšší míra sebeovládání a globální citová stabilizace. Psychická stránka mladých dospělých může být ale stále do jisté míry nestabilní či proměnlivá. Citové prožívání v porovnání s adolescentním věkem je však poměrně méně intenzivní. Vývoj mozku v určitém rozsahu ještě pokračuje v etapě časné dospělosti a i samotná dovednost sebekontroly je ve vývoji. Mladí jedinci se mohou stále projevovat impulzivitou, soutěživostí, předváděním se před druhými, rizikovým chováním nebo riskováním v určitých situacích (Thorová, 2015).

Důležitým faktorem tohoto vývojového období jsou zkušenosti. Zkušenosti mají zásadní vliv na všechny součásti psychiky člověka (například na kognitivní dovednosti,

emocionální projevy, charakteristiky osobnosti, celkové sebepojetí a tak dále). Rozsah zkušeností ovlivňuje také způsoby zvládání role dospělého jedince, která zahrnuje profesní uplatnění, stabilní partnerství, manželství nebo rodičovství. Klíčovou roli mají i zkušenosti s jednáním dospělých lidí v dětství a případné vzory (neboli významné osoby) nejen v dětském věku (ale i po celý zbytek života). Tyto zkušenosti do jisté míry formují sebepojetí a roli dospělého (Vágnerová, 2007). Jedním z nejvíce důležitých aspektů zralosti je překonání konfliktů z dětského období a dospívání. Zralý a dospělý jedinec by měl být psychicky nezávislý na svých rodičích a zároveň by s nimi měl udržovat kladný a rovnocenný vztah (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Gouldová a Edelstein (2010) se zabývali starostlivostí, kontrolou emocí a kontrolou úzkostí u mladších i starších dospělých a došli k následujícím závěrům. Mladší dospělí jedinci (ve věku 18 až 30 let), kteří se účastnili studie, signifikantně více pociťovali pocity neklidu či obav než starší dospělí. Konkrétně mladí dospělí vykazovali vyšší hladinu obav ze sociálních, mezilidských nebo školních či pracovních záležitostí než starší dospělí. Dále bylo zjištěno, že mladší ženy skórovaly výše ve výskytu pocitů obav a neklidu než mladší muži. Mladé ženy také vykazovaly nižší míru schopnosti kontroly nad emocemi a prožívanou úzkostí než mladší muži. Muži naopak dosahovali vyšší hladiny úzkosti a měli statisticky vyšší kontrolu nad vnějšími známkami smutku i štěstí.

Schreiberová, Grant a Odlaug (2012) u mladých dospělých zkoumali regulaci emocí (schopnost záměrně či neúmyslně regulovat vlastní emoce za účelem dosažení cíleného výsledku) a impulzivitu. U výzkumného souboru 194 zdravých mladých dospělých ve věku 18 až 29 let bylo odhaleno, že participantů, kteří skórovali výše v úrovni dysregulace emocí, statisticky významně častěji dosahovali vyšších výsledků v použitých metodách měřících hladinu impulzivity. U těchto jedinců se však neprokázal významný výskyt chování, jako je užívání drog a alkoholu, krádeže, hraní hazardních her, impulzivní nakupování, vymknutí se z kontroly, úmyslné zapálení ohně nebo sexuální obsese. Korelační analýza přinesla zjištění, že dysregulace emocí pozitivně korelovala s mírou impulzivity, sexuálními obsesemi a kompulzemi i s vyhýbáním se újmě a negativně souvisela se závislostí na odměně.

V období mladé dospělosti by se měla zlepšovat úroveň regulace emocí, což souvisí s lepší schopností diferenciovat jednotlivé emoce. Rozvíjení regulace emocí napomáhají zkušenosti jedince. Zvýšená schopnost zvládání a celkového nakládání s emocemi (především s těmi negativními) ulehčuje jejich sdílení s druhými lidmi, například s blízkým kamarádem či partnerem. V případě sdílení svých pocitů jedinec může obdržet podporu,

kteřá přispívá k vytvoření si nového pohledu na situaci a může přispět k objektivnímu posouzení pocitů, což vede k vytvoření širšího náhledu na danou situaci (Vágnerová, 2007).

Zvýšené rizikové jednání u mladých dospělých lze pozorovat ve statistice dopravní nehodovosti (Thorová, 2015). „*Mladí řidiči jsou významným rizikovým faktorem při vzniku dopravních nehod, a pokud je s mladým řidičem v autě další mladá osoba, riziko dopravní nehody stoupá. Riziko úmrtí v důsledku dopravní nehody klesá s vyšším věkem a řidičskou zkušeností*” (Thorová, 2015, 440).

Oxtoby, Schroeter, Johnson a Kayenová (2019) v nedávné studii zkoumali motivaci k riskantnímu chování při řízení – používání mobilního telefonu v autě u 526 mladých dospělých. Autoři zjistili, že vyšší hodnoty v náchylnosti k nudě souvisejí s vyšším skóre na rizikové stupnici řízení u mužů i žen účastnících se ve studii. Z tohoto usuzují, že jedinci v časně dospělosti, kteří jsou více náchylní k nudě, se mohou mnohem častěji zapojit do rizikového chování při řízení automobilu. U mužů častější výskyt používání mobilního telefonu v autě statisticky významně souvisel s celkovou frekvencí a obecně zvykem používat telefon i s motivátory sociální úzkosti (neboli pocity strachu ze sociálního posuzování kvůli nezveřejňování příspěvků na sociálních sítích a médiích). U žen se ukázala být pouze celková frekvence používání mobilních telefonů jako předpovídající proměnná vyšší míry používání telefonu v autě. Feldman, Greeson, Rennová a Robbins-Monteithová (2011) se také zaměřili na rizikové chování při řízení u mladých dospělých, konkrétně na psaní krátkých textových zpráv při řízení automobilu. U výzkumného souboru 231 studentů vysoké školy přišli ke zajímavým výsledkům. Bylo zjištěno, že jedinec, který dosahoval nižšího skóre v mindfulness, statisticky významně častěji psal textové zprávy při řízení automobilu. Na základě výsledků se autoři domnívají, že tuto souvislost lze vysvětlit individuálními rozdíly v motivech regulace emocí (v tomto případě psaní krátkých textových zpráv sloužilo ke zlepšení negativních emocionálních stavů) a motivech regulace pozornosti (neboli omezování psaní zpráv za účelem zvýšení pozornosti vůči každodenním zážitkům). Tyto motivy regulace emocí u mladých dospělých sloužily jako indikátor toho, jak často odesílají zprávy při řízení. Téměř jedna třetina participantů vyplnila, že pravidelně posílají krátké textové zprávy při řízení automobilu. Tento výzkum byl první svého druhu, který prokázal vztah mezi mindfulness a používáním psaní textových zpráv jakožto typu strategie regulace emocí.

1.2 Sociální, studijní a profesní aspekty mladé dospělosti

Lidé v období mladé dospělosti postupně začínají fungovat nezávisle na svých rodičích. Obvykle se začíná nezávislost tvořit po jednotlivých krocích, protože značné množství mladých jedinců stále studuje (například vyšší odbornou školu či univerzitu) a mnohdy bydlí v jedné domácnosti spolu s rodiči. Odchod od rodičů do vlastního příbytku může mít mnoho podob. Někdo odejde v dřívějším věku, někdo zůstane déle a jiný se může po kratším období samostatného bydlení na přechodný čas k rodičům vrátit. Postupně si však člověk tvoří nezávislost postojovou, hodnotovou, emoční, fyzickou (ve smyslu vlastního bydlení) a ekonomickou (Thorová, 2015; Langmeier & Krejčířová, 2006). Podle výzkumného zjištění Burkeové, Ruppelové a Dinsmorové (2016) vysokoškolští studenti, kteří vnímají potřebu komunikovat otevřeně a s jistotou se svými rodiči, se cítí na vysoké škole méně osamělí a stresovaní. Naopak studenti, kteří vykazují vyšší míru stresu a méně otevřeně a často komunikují se svými rodiči, pociťují vyšší míru osamělosti a pokleslé nálady. Otevřená a pravidelná komunikace s rodiči by dle autorek výzkumu mohla vést k tomu, že se mladí dospělí budou i nadále snažit oslovovat své rodiče a v důsledku bude docházet ke zlepšení jejich psychosociálního well-beingu (ve smyslu životní spokojenosti).

Iacovou a Daviová (2019) shromáždily data z 19 evropských zemí (z Německa, Rakouska, Belgie, Španělska, Itálie, Estonska, Litvy, České republiky, Bulharska a dalších) proto, aby zodpověděly otázku, zda mladí dospělí sdílí své finanční příjmy s rodiči, se kterými bydlí v jedné domácnosti. Výzkumný soubor byl složen z mladých dospělých ve věku od 16 do 34 let, kteří žili v domácnosti alespoň s jedním z rodičů. Bylo zjištěno, že mladí dospělí s vyššími příjmy byli více ochotní přispět do rozpočtu domácnosti jakoukoliv finanční částkou (v podrobnější analýze však toto zjištění nebylo shledáno signifikantním). Silný vztah byl objeven mezi příjmy mladých dospělých a celkovým příjmem dané domácnosti. Čím byl příjem domácnosti nižší, tím se zvyšovala pravděpodobnost, že bude mladý dospělý přispívat ze svého příjmu. V datech ze všech zemí byla nalezena silná evidence, že mladí dospělí reagují na ekonomickou potřebu domácnosti tehdy, když se rozhodují ohledně sdílení svých finančních příjmů. Deskriptivní analýza přinesla také zjištění, že výše příspěvků do domácnosti od mladých dospělých byla signifikantně vyšší v pobaltských a východních zemích (kam mimo jiné byla zařazena i Česká republika) než v severozápadních a jižních zemích.

V rozmezí mezi 25 až 30 lety (a v některých případech i později) se majorita lidí zcela ujme odpovědnosti za směřování vlastní životní cesty. Někteří pracují na dokončení

svého vzdělání a druzí se už zabývají svou profesní kariérou a jejím budováním. Dalším zásadním aspektem je hledání a případné nalezení (stálého, životního) partnera či partnerky a následně zakládání vlastní rodiny – samozřejmě v případě, že nechtějí být bezdětní a mají v plánu rodinu s dětmi založit. Důležitou roli v životě mladého člověka stále mají přátelské vztahy. Mladý člověk by měl být schopen své přátelské vztahy udržet a případně navazovat nové (Thorová, 2015; Langmeier & Krejčířová, 2006). V dnešní době má nezaměnitelnou úlohu v socializačních aktivitách používání sociálních médií a chytrých telefonů. Kim, Wang a Oh (2016) zjistili, že důležitou motivací pro používání sociálních médií a chytrých telefonů u vysokoškolských studentů je touha patřit do sociální skupiny s vrstevníky. Bylo zjištěno, že s vyšší hladinou touhy být součástí skupiny roste i pravděpodobnost, že se student zapojí do komunikace na sociální síti i do společenských aktivit. Vysokoškolští studenti používají digitální média často za účelem interakce s druhými lidmi, což v důsledku může naplnit jejich psychologické potřeby a pozitivně ovlivnit jejich sociální angažovanost.

Jaké jsou dopady předčasného odchodu ze studia či nedokončení vysoké školy pro mladé dospělé, to si kladli za otázku Faasová, Benson, Kaestleová a Savlová (2017). Ke sběru dat využili informace získané od mladých dospělých, kteří nedokončili vysokou školu (skupinu tvořilo 1530 jedinců). Výzkumnou skupinu porovnávali s mladými dospělými, kteří získali bakalářský titul (v celkovém počtu 1977 lidí). Bylo zjištěno, že jedinci s dokončenou vysokou školou měli signifikantně vyšší finanční příjem i subjektivní skóre socioekonomického statusu (což značí to, jak vnímají svůj osobní úspěch v ekonomické a sociální oblasti v porovnání s ostatními) oproti těm, kteří předčasně ukončili studium. Nebyl nalezen žádný statisticky významný rozdíl ve spokojenosti se zaměstnáním mezi skupinou s bakalářským titulem a skupinou s nedokončeným vysokoškolským vzděláním. Absolventi vysokých škol měli vyšší hodnoty ve škále spokojenosti a nižší v depresivitě a pocitech distresu. Participanti, kteří předčasně ukončili vysokou školu, byli častěji sezdaní a měli děti. Participanti s nedokončeným vysokoškolským vzděláním byli na základě charakteristických znaků rozdělení do pěti skupin: A) celkově nízké well-being (týkalo se 7 % participantů, dosahovali velmi nízkých hodnot v příjmech, subjektivním hodnocení vlastních dovedností a vysokých hodnot v depresivitě a pocitech distresu), B) střední socioekonomický úspěch a nízké hodnoty duševního zdraví (relativně nízká spokojenost se zaměstnáním a snížené pocity štěstí byly charakteristické pro tuto skupinu tvořenou 25 % souboru), C) střední socioekonomický úspěch a střední hodnoty duševního zdraví (u 38 %), D) střední socioekonomický úspěch a vysoké hodnoty duševního zdraví (u 25 %) a E) celkově vysoké well-being (zjištěno u 5 % souboru, tyto jedinci dosahovali

nejvyššího finančního příjmu a vysokých hodnot subjektivního hodnocení vlastních dovedností).

Klugová, Drobničová a Brockmannová (2019) realizovaly studii, ve které se u mladých dospělých zaměřily na období šesti let od ukončení studia. Výzkumný soubor tvořilo 2752 mladých mužů a žen bydlících v Německu. Pomocí statistické analýzy bylo objeveno pět tak zvaných trajektorií nejistot v zaměstnání: 1) hladký přechod (ve smyslu bezproblémového přechodu ze studia do trvalého zaměstnání, týkalo se 43 % participantů), 2) inhibovaný přechod (v tomto případě se jedná o opakované a dočasné nastupování do zaměstnání, bylo zjištěno u 23 % účastníků studie), 3) odrazový můstek (označuje přechod z dočasného do stálého zaměstnání, týkalo se 21 % jedinců), 4) dlouhodobá nezaměstnanost, nevzdělávání se ani neúčast v nějaké odborné přípravě (jednalo se o 10 % participantů) a 5) „odpadnutí“ (anglicky dropout, zastřešuje přechody z trvalého zaměstnání do statusu dlouhodobé nezaměstnanosti, nevzdělávání se ani neúčasti v nějaké odborné přípravě; tuto možnost vyplnila 3 % účastníků). Bylo zjištěno, že jedinci s nízkým vzděláním dlouhodobě vykazují stav dlouhodobé nezaměstnanosti, nevzdělávání se nebo neúčasti v nějaké odborné přípravě. Základní i vysokoškolské vzdělání souviselo s opakovaným a dočasným nastupování do zaměstnání. Mladé participantky po dokončení vzdělávání se setkávaly s méně nesnázemi než muži. V případě, že se jednalo o otázky rodičovství, u žen se statisticky významně a nikoliv nepřekvapivě zvýšila pravděpodobnost výskytu nejistých typů trajektorií (například typ 5).

1.3 Fyzické aspekty období mladé dospělosti

V této podkapitole se budeme krátce zabývat vybranými výzkumy či studii, které se zabývají fyzickou stránkou období časně dospělosti. V kontextu fyzického aspektu je důležité neopomenout vztah jedince k vlastnímu tělu. Tento vztah například zahrnuje přijetí, spokojenost či nespokojenost nebo pocity trapnosti. Rozpaky související s vlastním tělem u 187 adolescentů a mladých dospělých zkoumaly Vaniová, Pilová, Willsonová a Sabistonová (2020). Cílem výzkumu byla explorační souvislosti rozpaků s vlastním tělem a toho, co jim předchází. Účastníci byli jedinci, kteří navštěvovali vysokou školu nebo vysokoškolský kurz. Bylo zjištěno, že participanté pociťovali rozpaky vůči svému tělu v situacích, které měly spojitost se školou (u 32 lidí, 81 % bylo žen), s pobytem v bazénu nebo na pláži (30 lidí, z nich bylo 73 % žen), v šatnách na sportovištích (24 lidí, 42 % žen) a při sportovních aktivitách či hrách (u 24 lidí, 42 % tvořily ženy). Lze říci, že účastníci

studie nejčastěji cítili rozpaky v sociálním kontextu (o samotě cítilo rozpaky 10 participantů, z nichž 70 % tvořily ženy). Ženy oproti mužům vykazovaly signifikantně vyšší míru rozpaků, ale na druhou stranu i sebevědomí. Necelá polovina účastníků výzkumu prohlásila, že prožívala rozpaky související s tělem ve spojitosti s fyzickou aktivitou: například při sportu, v posilovně a při aktivitách „estetických“ (například tanec) i „neestetických“ (jako je například hokej). Rozpaky byly doprovázeny strachem z (negativního) hodnocení, strachem z vystavení svého těla, dále pak obavami ze sociálního porovnávání (neboli srovnávání vlastního těla s tělem někoho druhého) nebo názory nedostačivosti v porovnání se subjektivně vnímaným standardem. Dřívější zjištění související s pocity sebevědomí a tělesným vzhledem naznačují, že pocity hanby a viny mířené proti vlastnímu tělu byly asociovány s nižší mírou fyzické aktivity (Castonguay, Pilová, Wrosch, & Sabistonová, 2014) a vyskytovaly se především u jedinců s nadváhou až obezitou (Pilová, Brunetová, Crocker, Kowalski, & Sabistonová, 2016).

Podle zjištění Smith-Jacksonové, Reelové a Thackerayové (2011) se vysokoškolské studentky s nespokojeností s vlastním tělem vyrovnávají několika určitými strategiemi. Nejčastěji používaný způsob je zaměření se na cvičení. Cílem cvičení bylo pro participantky zvýšení spokojenosti s vlastním tělem. Mezi další nejčastěji citované strategie patřilo: zaměření se na zdravé stravování, záměrná změna vzhledu (například použití většího množství make-upu nebo změna účesu), rozhovory s přáteli nebo rodinou (se záměrem hovořit o svých pocitech a vnímaných fyzických nedokonalostech), obrat ke spiritualitě nebo víře (což by mělo mít za následek zlepšení nálady a čtenější výskyt pozitivnějších myšlenek vůči sobě a tak dále), trávení času o samotě (a vyhnutí se sociálním situacím), chození ven a zaměření se na nějakou činnost (opuštění vlastního bydlení vedlo u některých participantek ke zlepšení nálady) a snaha o sebezpřijetí (jako hodnotněji vnímaná strategie oproti přijetí mediálně prezentovaných standardů, které se týkají tělesných proporcí).

V řadě výzkumů byl pocíťovaný distress dáván do spojitosti s vyšší prevalencí nadváhy nebo obezity u dospělých včetně jedinců ve věku časně dospělosti (Pelletierová, Lytle, & Lasková, 2015; Block, He, Zaslavsky, Ding, & Ayanian, 2009). Pelletierová a Lasková (2012) se výzkumně soustředily na zdravé stravování u 598 studentů komunitních vysokých škol (komunitní vysoká škola nabízí vyšší vzdělání a trvá pouze 2 roky) a univerzitních studentů (v celkovém počtu 603). Došly k zjištění, že necelá polovina studentů (46,4 %) považuje přípravu zdravého jídla za aktivitu, která ubírá čas ostatním (preferovanějším) aktivitám. Tito studenti prohlásili, že by jedli zdravější pokrmy, kdyby měli více času. Ženy, které studovaly ve čtvrtém ročníku, více vnímaly, že mají málo času

obecně i specificky (neboli mají nedostatek času na aktivity spojené s jídlem). Studenti, kteří se potýkali s potížemi v oblasti finančních příjmů domácnosti, měli pocit, že mají obecně nedostatek času, což bylo spojeno s nižší pravděpodobností, že budou konzumovat zdravou a vyváženou stravu. Jedinci, jejichž rodiče měli nižší vzdělání, měli taktéž nižší pravděpodobnost, že budou přijímat zdravou stravu.

Vidalová, Silvermanová, Petrillová a Lilly (2019) realizovali studii, jejíž výzkumný soubor byl tvořen 40 250 vysokoškolskými studenty z 54 vysokých škol ze Spojených států amerických. Výsledky naznačují, že příznivé a naplňující interpersonální vztahy statisticky významně redukovaly riziko případného rozvoje depresivních či úzkostných poruch nebo poruch příjmu potravy. Dále byl shledán protektivní vliv takovýchto vztahů na snížení rizika výskytu sebevražedných myšlenek i samotné sebevraždy, na výskyt kouření cigaret nebo užívání farmak bez lékařského předpisu. Mladí jedinci, kteří hodnotili své sociální vztahy příznivě, dosahovali s vyšší pravděpodobností přiměřené tělesné hmotnosti a vykazovali zdravý a vyvážený spánek. Za negativní důsledek naplňujících interpersonálních vztahů byl spatřován zvýšený výskyt užívání marihuany a nadměrná konzumace alkoholu v krátkém časovém úseku (anglicky tak zvané binge drinking).

2. Mindfulness

Druhá kapitola obsahuje vybrané informace o konceptu mindfulness. V následujícím textu popíšeme například historii pojmu, způsoby praktikování mindfulness, souvislost mindfulness s psychoterapií či metody měření hladiny mindfulness.

2.1 Pojem mindfulness

Mindfulness je součástí a hlavním aspektem buddhistické psychologie již 2500 let. Můžeme jej popisovat různými definicemi, ale abychom ho skutečně pochopili, musíme ho sami zažít (Siegel, Germer, & Olendzki, 2009). „*Rozvoj mindfulness je a vždy byl hluboce osobní cestou za poznáním*” (Siegel et al., 2009, 17). Podobný popis všímavého přístupu byl také formulován některými západními filozofy, kteří ve svých dílech popsali vědomou cestu k většímu uvědomění si svých myšlenek, pocitů, ale i tělesných prožitků (Trousselard, Steiler, Claverie, & Canini, 2014).

Slovo mindfulness se poprvé objevilo již ve starověkých textech. Jedná se o anglický překlad slova „*sati*” z jazyka Pali (jazyk Pali byl použit k zaznamenání Buddhova učení). Slovo *sati* v překladu znamená vědomí, pozornost a zapamatování. Buddha vymezil slovo *sati* jako schopnost zapamatovat si (ve smyslu své úlohy v meditační praxi se čtyřmi ustanoveními mindfulness). První slovníkový překlad slova *sati* na slovo mindfulness byl proveden britským učencem T. H. Rhys-Davidsem v roce 1921. Můžeme se domnívat, že slovo *mindful* (všímavý) pravděpodobně pochází z křesťanského kontextu. Samotná definice pojmu mindfulness se v průběhu času upravila i pro použití v psychoterapii a v současnosti zastřešuje širokou škálu myšlenek a postupů (Siegel et al., 2009; Bhikkhu, 2007).

Pojem mindfulness bývá často označován jako „holá pozornost” (anglicky *bare attention*) nebo „vědomí zaměřené na pozornost” (v angličtině *present-centered awareness*) (Sharf, 2015). V českém prostředí se v laické i odborné veřejnosti nejčastěji používá pojem všímavost (Šlepecký, Praško, Kotianová, & Vyskočilová, 2018).

2.2 Definice mindfulness

Nyní se krátce pozastavíme nad samotnou definicí mindfulness. Několik odborníků se shoduje na tom, že neexistuje dostatečná a přesně stanovená definice. Například Dimidjianová a Linehanová (2003) poukazují na častou nejednoznačnost, která se projevuje nezřídka záměnou mezi mindfulness a relaxací. Autorky se domnívají, že tato absence

brzdila pokrok v oblasti výzkumu zjišťování účinných složek intervencí a mechanismů mindfulness. Bishop et al. (2004) se s tímto názorem shodují. Zdůrazňují, že ve výzkumné oblasti je nutnost mířit k přesnější definici i z důvodu vytvoření metod, které by účinné složky mindfulness empiricky potvrdily.

Mezi nejvíce používané definice mindfulness v západní společnosti patří definice Kabat-Zinna z roku 1994. Jedná se o kvalitu vědomí nebo uvědomování si, které vzniká při úmyslné účasti na momentální zkušenosti nesoudícím a akceptujícím způsobem. Jon Kabat-Zinn je považován za jednoho z hlavních zakladatelů oboru, který se soustředí na terapeutické využití mindfulness (Kabat-Zinn, 1994, in Black, 2011).

Benda (2006) vymezil všímavost (mindfulness) jako jeden z nejzásadnějších pojmů tradiční buddhistické psychologie, která se dochovala v eticko-psychologickém systému abhidhamma. Je možné ji označit jako dovednost nezaujatě pozorovat, zaznamenávat, znovupoznávat nebo pamatovat si prožívané psychické fenomény (například tělesné procesy, stavy mysli či obsahy myšlení). Být všímavý lze označit jako „být duchem přítomný tady a teď“.

Dimidjianová a Linehanová (2009) podotýkají, že identifikovaly tři kvality, které se objevují napříč různými modely mindfulness. Tyto kvality vycházejí ze samotného praktikování mindfulness: 1) pozorování, všímání si, zvyšování vědomí; 2) popisování, označování a 3) účast. Existují také kvality pocházející ze způsobů praktikování: 1) nehodnotícím způsobem, s přijetím; 2) v současném momentu, s myslí začátečníka a 3) efektivně. Uvedené kvality (jako základní komponenty mindfulness) je však dle autorek potřeba empiricky ověřit.

Bhikkhu (2007) také popisuje tři kvality, které jsou důležité při utváření mindfulness: 1) být bdělý nebo ostražitý (pocházející z pojmu jazyka Pali *sampajañña* – bdělost, význam tohoto slova konkrétně znamená: být si vědom pohybů svého těla i mysli), 2) mít přiměřenou pozornost (Buddha ji nazval *yoniso manisikara* – ta se určuje tím, co jedinec považuje za důležité) a 3) mít v sobě žár (ze slova *atappa*, který má význam: být zaměřen na to, co dělám, a dělat to co nejlépe). Grossman (2008) jednoduše shrnul kvality, které rozvíjí mindfulness jedince, následovně: jedná se o pečlivou pozornost, zvědavost a mysl začátečníka.

Od doby, kdy byl koncept mindfulness zaveden do západní kultury, se mnozí domnívali, že meditace je jediná možnost, jak rozvinout mindfulness. Tento mýtus byl však vyvrácen desítkami let výzkumu. Termín mindfulness je v dnešní době považován za neodmyslitelnou kvalitu lidského vědomí. Je vnímán jako schopnost pozornosti

a uvědomění, které je soustředěno na současný okamžik. U různých lidí je schopnost mindfulness různě rozvinuta. Jedná se o koncept, který nemusí být nutně závislý na náboženském, spirituálním nebo kulturním přesvědčení (Black, 2011).

2.3 Praktikování mindfulness

Schopnost mindfulness může být vhodným přístupem rozvíjena a zvyšována. „*Stejně jako můžeme zlepšit fyzickou způsobilost pravidelným fyzickým cvičením, můžeme rozvíjet všímavost prostřednictvím cílených mentálních praktik*” (Siegel et al., 2009, 21).

Rozvíjení mindfulness je tradičně sjednoceno s buddhistickou meditací všímavosti a vzhledu (v jazyku Pali pro to existuje pojem *satipatthana-vipassana*). Z pohledu Buddhova učení má tento druh meditace vést člověka, který medituje a při tom pozoruje své tělesné i psychické procesy, k pochopení jejich pomíjivosti a neuspokojivosti. Toto pochopení pak vede k hlavnímu cíli – překonání všech podob utrpení a docílení štěstí (tak zvané *nibbány*) (Benda, 2006). Lze však říci, že všechny praktiky všímavosti v sobě zahrnují určitou podobu meditace (Siegel et al., 2009).

Meditační praktiky cíleně rozšiřují kapacitu pro udržení pozornosti a zvyšují uvědomění si myšlenek a pocitů tak, jak se v mysli objeví. V důsledku toho dochází k rozvoji nehodnotícího přijetí a osvobození mysli. Jednoduše řečeno se jedinec naučí funkčně pracovat se svou myslí – udržuje si aktivní povědomí o tom, co se v současném momentu děje (Ostafin, Robinson, & Meier, 2015). Burdicková (2019) upozorňuje na to, že k plnému rozvoji mindfulness je nutné pravidelně procvičovat jednotlivé techniky. Mindfulness je důležité vnímat jako součást svého každodenního života.

Existuje značné množství nesprávných představ o meditační praxi (především v západní kultuře). Z tohoto důvodu uvedeme několik vybraných mylných dojmů, které je třeba vyvrátit. Cílem praktikování mindfulness není snaha o dosažení *prázdné mysli* (určité meditační techniky se však soustředí na vyprázdnění mysli, která je přehlcená myšlenkami a představami). Všímavostí naopak cvičíme svou mysl, abychom si uvědomovali činnosti, které děláme, i obsahy, o kterých přemýšlíme. Zvyšováním všímavosti se nepodaří *odstranit své emoce*, dochází totiž ke zvýšení vnímavosti svých pocitů. Mindfulness bylo původně utvářeno mnichy, jeptiškami a poustevníky, což by mohlo vést k omylu, že jeho praktikování vyžaduje „*odstoupení*” *od plného a hojného života*. Dnešní pojetí mindfulness naopak zahrnuje zesilování prožívání životní situace a momentálního zážitku. Též je důležité zmínit, že všímavostí nedosáhneme výhradně

blaženého stavu myslí. Jak je naznačeno výše, meditací mindfulness dovolujeme pozitivním i negativním myšlenkám povstat, opustit mysl, tyto myšlenky nejsou odmítány. Mindfulness nás *nezbaví bolesti*, ale pomáhá zvyšovat schopnost ji akceptovat, lépe snášet či nést. Můžeme se domnívat, že pouze dlouhodobým a striktním praktikováním *meditací* se nám podaří dosáhnout vysoké hladiny mindfulness. Značné množství výzkumů však tuto tezi vyvrací (Siegel et al., 2009; Ostafin et al. 2015).

Vzhledem k tomu, že se v této práci zabýváme pojetím a praxí mindfulness v „západním“ kontextu (přesněji řečeno ne v jeho původní a tradiční formě buddhistické psychologie), považujeme za důležité se pozastavit nad novými způsoby zprostředkujícími rozvíjení mindfulness, jako je například používání online kurzů nebo telefonních aplikací.

Wahbeh a Oken (2016) se domnívají, že internetové platformy zaměřené na praxi mindfulness (například online kurzy) mají potenciál svým uživatelům mnoho nabídnout. Jako hlavní pozitivní aspekt označují to, že je lze využít v soukromí domácího prostředí. Další výhodou je, že není uživatel limitován dopravou či nepřístupností (například některé budovy, ve kterých probíhá výuka mindfulness, nejsou bezbariérové, a proto limitují či zamezují přístup uživatelům invalidního vozíku a podobně). Člověk, který využije internetový formát výuky mindfulness, ho může absolvovat sám, takže nemusí s nikým jiným sdílet soukromé či citlivé informace. V neposlední řadě není jedinec limitován časem, protože není na nikoho jiného vázán.

Chytré telefony v této době používáme zpravidla denně. Mnoho lidí je všude s sebou nosí a má je vždy na dosah ruky. Nejčastěji využíváme chytré telefony na: komunikaci (telefonování, psaní emailů či krátkých textových zpráv), zábavu (poslouchání hudby, sledování videí, hraní her a tak dále), užívání sociálních sítí (jako je například Facebook, Instagram či Twitter) či hledání informací a též pro usnadnění každodenních aktivit (například užívání budíku nebo kalendáře). Užívání chytrých telefonů se liší dle konkrétních situací, ale lze říci, že jsou obecně nedílnou součástí našich životů (Wang, Xiang, & Fesenmaier, 2016).

Wang et al. (2016) ve své studii došli k následujícímu zjištění. Jedinci, kteří si do své každodenní rutiny začlenili užívání chytrých telefonů, se je naučili používat k určitým aktivitám. Tyto aktivity byly rozděleny do pěti kategorií. Tyto kategorie jsou: 1) častější komunikace s rodinou a přáteli než dříve, 2) využití chytrých telefonů při volných chvílích, 3) zvýšené vyhledávání informací, 4) využívání chytrého telefonu pro jednodušší úkoly namísto počítače a v neposlední řadě 5) objevování a užívání nových telefonních aplikací nebo učení se o technologii. Participantů studie se například vyjadřovali, že

využívání chytrého telefonu u nich vedlo ke zvýšenému zájmu o užívání aplikací. Někteří se domnívali, že musí existovat aplikace téměř na vše, a že je musí objevovat. Autorka této práce se tudíž domnívá, že i pomocí telefonních aplikací se může jedinec například naučit praktikovat mindfulness.

Google Play je distribuční online služba, která poskytuje svým uživatelům různé typy digitálního obsahu a je určena pro chytré telefony a tablety s operačním systémem Android. Jedinec si může například přes Obchod Google Play obstarat telefonní aplikaci či hru (Google, 2019). K datu 21. prosince 2019 nabízí Obchod Google Play celkově 250 aplikací, které jsou vyhledatelné pod klíčovým slovem mindfulness. Například aplikace s názvem Mindfulness Coach, kterou si k výše uvedenému datu stáhlo 2746 uživatelů z celého světa, slibuje ve svém popisu postupné a samostatné vedení ve školení mindfulness. Nalezneme zde také například aplikace Mindfulness: Guided Meditation for Stress, Anxiety; Sleepfulness; Aware: Meditation & Mindfulness; MindBell (Mindfulness Bell & Meditation Timer); Present Mind – Mindfulness nebo Jon Kabat-Zinn 1, které nabízejí obdobné obsahy (Google play, 2019). O jejich účinnosti a správném pojetí konceptu mindfulness se však můžeme pouze domýšlet. Nicméně autoři Mani, Kavanagh, Hidesová a Stoyanov (2015) poukazují na to, že aplikace vytvořené pro chytré telefony s cílem rozvoje mindfulness v sobě skrývají silný potenciál ve smyslu alternativního média pro praktikování všímavosti.

Linardon (2019) provedl metaanalýzu, ve které si kladl za cíl zjistit, zda je možné se naučit principy akceptace, mindfulness a soucitu pomocí mobilních aplikací. Do metaanalýzy bylo zahrnuto 27 náhodně vybraných studií (které pocházely z užšího výběru dle předem stanovených kritérií). Výsledky přinesly následující zjištění. Užívání aplikací, které se cíleně zaměřily na akceptaci, mindfulness, či na obojí, vedly ke statisticky významnému zvýšení hladin jmenovaných proměnných. V případě metody AAQ (the Acceptance and action questionnaire) nedošlo k žádným změnám u jedinců při porovnání skóre před užíváním aplikace a ani po užívání aplikace. Autor si tuto výjimku vysvětluje tím, že tato metoda je nejspíš málo citlivá na změny, které nastanou po užívání mobilní aplikace. Linardon se domnívá, že užívání aplikací na chytrých telefonech může být vhodnou alternativou pro jedince, kteří z různých důvodů nemohou využít osobních služeb odborníků. Dále by z aplikací mohli benefitovat ti, kteří chtějí samostatně rozšířit své schopnosti a dovednosti.

Mani et al. (2015) realizovali studii aplikací určených pro mobilní telefony se softwarem iPhone. Aplikace byly vytvořeny pro rozvoj mindfulness. Autoři se zaměřili na aplikace, které se soustředí na teorii i trénink mindfulness a jsou dostupné na platformě

iTunes a v obchodu Google aplikace. Ze 700 dostupných aplikací jich bylo pro analýzu pomocí metody MARS (the Mobile application rating scale) vybráno 23. Autoři se domnívají, že aplikace, která má potenciál naučit praktikování mindfulness, musí obsahovat vysvětlení jeho filozofie, podrobný popis praxe a objasnění častých mylných domněnek. Bylo zjištěno, že pouhých 7 % z celkového počtu 700 aplikací obsahovalo edukaci ohledně teorie i tréninku mindfulness. Značné množství aplikací nesplňovalo svůj účel (neučilo uživatele praktikovat mindfulness, jednalo se například o časovače či aplikace připomínající záměr začít provádět mindfulness). Aplikace Headspace dosáhla nejlepšího hodnocení v metodě MARS, následovala aplikace Smiling Mind, iMindfulness a Mindfulness Daily.

2.4 Mindfulness a psychologie (psychoterapie)

Využití východní nauky (například Buddhova učení) či spirituálních tradic pocházejících z Východu i Západu v kontextu psychoterapie již není v dnešní době výjimkou (Benda, 2006). Koncept mindfulness byl postupně adaptován pro využití v západní psychoterapii. Jeho definice se pomalu proměňuje a rozšiřuje. Za ústřední body „adaptovaného pojetí“ mindfulness lze považovat kvality pojmu sati: nehodnocení, přijetí a soucit (Siegel et al., 2009).

Teorií i praktickou aplikací Buddhovy nauky se inspirovali například hlavní představitelé dynamické, humanistické a transpersonální psychologie (jako příklad můžeme uvést Fromma, Horneyovou, Rogerse nebo Golemana). Z hlediska výzkumu se jako přínosné ukazuje využití buddhistické meditace všímavosti a vhledu anebo samotné všímavosti. Existují nově utvořené koncepce, které vykazují pozitivní efekt na duševní zdraví. Jako příklad uvedeme: na všímavosti založenou redukci stresu (MBSR), na mindfulness založenou kognitivní terapii (MBCT), na mindfulness založené procvičování silných stránek (MBSP), dialektickou terapii chování (DBT) či terapii přijetí a odevzdání (DBT). Hlavním cílem těchto přístupů je snaha o změnu ve vztahu mezi člověkem a jeho vlastními myšlenkami a pocity (Benda, 2006; Ivtzan, Niemiec, & Briscoe, 2016). Na všímavosti založená redukce stresu (MBSR) je v západní společnosti nejčastěji používaná metoda, která cíleně využívá pozitivní dopady mindfulness (Hanley, de Vibe, Solhaug, Gonzalez-Pons, & Garland, 2019).

Na mindfulness lze velmi zjednodušeně nahlížet jako na dobrovolnou a proměnlivou pozornost. Tento způsob všímavého zpracování může do jisté míry přispět k udržování a léčbě duševního a fyzického zdraví. Můžeme předpokládat, že více citlivá schopnost

uvědomění si může určitým způsobem ovlivnit odhalení negativních psychických nebo fyzických stavů. Tato soustředěná (všímavá) pozornost může mít úlohu nástroje na prozkoumání problému, může pomoci jeho regulaci nebo může také sloužit jako činitel napomáhající plnému zpracování i překonání problému (Brown & Cordon, 2009). Šlepecký et al. (2018) doporučují využití praktikování všímavosti v rámci terapie určené ke snižování prožívaného distresu nebo při léčbě depresivních či úzkostných poruch, obsedantně-kompulzivní poruchy, závislostí, traumat či posttraumatické stresové poruchy.

Značné množství výzkumů a studií prokázalo signifikantní pozitivní dopady praktikování mindfulness na psychickou i tělesnou rovinu. Praktikování mindfulness bylo například spojeno s dlouhodobým snížením hladiny neuroticismu a úzkosti u vysokoškolských studentů (Hanley et al., 2019). Mindfulness také snižuje míru stresu (O'Driscoll, Sahm, Byrne, Lambert, & Byrne, 2019; Mocerri & Cox, 2019), snižuje bažení po nikotinu u lidí se závislostí na kouření cigaret (Westbrook et al., 2011) nebo pravděpodobnost impulzivního chování (Dixon et al., 2018) a naopak zvyšuje mentální well-being u vysokoškolských studentů (Zollars, Poirier, & Pailden, 2019). Gillions, Cheang a Duarte (2019) explovovali vybrané výzkumy efektů mindfulness a našli statisticky významnou souvislost mezi zvýšenou hladinou mindfulness a sníženou mírou agresivity. Atkinson a Wade (2012) našli signifikantní vztah mezi metakognitivním přijetím (tento pojem autoři vysvětlují jako širší pojetí praxe mindfulness), spokojeností s vlastní tělesnou hmotností a spokojeností s vlastním fyzickým vzhledem.

2.5 Zkoumání a metody měření mindfulness

Grossman (2008) upozorňuje na některé zásadní potíže, které mohou nastat při měření mindfulness v rámci výzkumu v oblastech psychosomatiky a psychologie. Jako první uvádí (již námi výše zmíněný) problém v definici mindfulness. Další překážkou může být nevhodné navržení měřicích nástrojů (dotazníků či inventářů). Neadekvátní navržení může vzniknout kvůli omezené znalosti buddhistického učení či nedostačující mírou zkušeností s meditačními praktikami. Také může hrozit, že si jednotliví respondenti budou vykládat položky daných metod dle vlastních definic mindfulness a tím dojde k riziku zkreslení výsledků. Je důležité neopomenout případnou možnost vzniku neshody mezi sebehodnocením respondenta (jak vnímá svou hladinu mindfulness) a objektivní úroveň jeho mindfulness.

Ostafin et al. (2015) shrnují výzkumné pojetí mindfulness do následujících kategorií. A) výzkumníci označují mindfulness jako různou měrou rozvinutý aspekt osobnosti. B) mindfulness je středem zájmu experimentální manipulace. C) mindfulness je součástí klinické intervence. D) mindfulness je výsledkem klasického meditačního tréninku (myšleno, že není součástí klinické intervence).

2.5.1 Vybrané metody měření mindfulness

Jako první metodu vytvořenou na měření hladiny mindfulness uvedeme Dotazník pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15-CZ, the Five facet mindfulness scale). Jedná se o inventář, který je tvořen 15 výroků. Proband odpovídá za pomoci škály od „*téměř nikdy*“ po „*velmi často, téměř vždy*“. Metodu tvoří pět faktorů: 1) Pozorování, 2) Popisování, 3) Vědomé jednání, 4) Nereagování na vnitřní prožitky a 5) Nehodnocení vnitřní zkušenosti (Kořínek, Benda, & Žitník, 2019). Podrobněji se touto metodou zabýváme v empirické části práce v podkapitole 3.1.2 Dotazník pěti aspektů všímavosti FFMQ-15-CZ.

Existuje také Kentucký inventář dovedností mindfulness (KIMS, the Kentucky inventory of mindfulness skills), který byl navržen pro posouzení hladiny všímavosti v každodenním životě. Autory této metody jsou Baerová, Smith a Allenová. Inventář tvoří celkem 39 položek (například „*Věřím, že některé z mých myšlenek jsou neobvyklé nebo špatné a neměl/a bych takto přemýšlet.*“), na které proband odpovídá pomocí pětistupňové Likertovy škály. Proband posuzuje míru souhlasu či nesouhlasu pomocí škály od „*nikdy nebo velmi zřídka*“ až po „*téměř vždy nebo vždy*“. Kentucký inventář dovedností mindfulness tvoří čtyři faktory: 1) Pozorování (interních i externích stimulů jako například tělesných pocitků či emocí), 2) Popisování (bez hodnocení i předsudků), 3) Vědomé jednání (soustředění se a plné zapojení do konkrétní prováděné činnosti) a 4) Akceptování (nebo dovození) bez hodnocení (přijímání bez hodnotícího úsudku přítomné zkušenosti, nepoužívání hodnotících přívlastků, jako je například dobrý a špatný) (Baerová, Smith, & Allenová, 2004).

Höfling, Ströhle, Michalak a Heidenreich (2011) vytvořili zkrácenou verzi Kentuckého inventáře dovedností mindfulness, takzvaný KIMS-Short. Zkrácená verze Kentuckého inventáře dovedností mindfulness obsahuje 20 položek. Z původních čtyř faktorů tuto metodu tvoří faktorů pět: 1) Pozorování nitra, 2) Pozorování vnějšku, 3) Popisování, 4) Vědomé jednání a 5) Akceptování bez hodnocení. Podrobná analýza původního faktoru „Pozorování“ odhalila dva silně korelované faktory: pozorování nitra

(všímání si tělesných pocitů, například padající vody na kůži při sprchování) a pozorování vnějšku (například všímání si zvuků nebo vůní).

Brown a Ryan (2003) vytvořili metodu pro měření hladiny mindfulness s názvem Škála všímavé pozornosti a vnímavosti (MAAS, the Mindful attention and awareness scale). Tato metoda je určena pro hodnocení individuálních rozdílů ve frekvenci všímavých stavů v průběhu času a vnímá mindfulness jako jednodimenzionální konstrukt. Metoda je navržena tak, že je citlivá na rozlišení mezi přítomností a nepřítomností pozornosti soustředěné na současný okamžik. Škála všímavé pozornosti a vnímavosti je tvořena 15 položkami (například „*Dělám práci nebo úkoly automaticky, aniž bych si byl/a vědom/a toho, co dělám.*“). Odpovědi na výroky jsou formulovány pomocí šestistupňové Likertovy škály (od „*téměř vždy*“ po „*téměř nikdy*“).

Mezi další dostupné metody patří například Revidovaná škála kognitivního a afektivního mindfulness (CAMS-R, the Cognitive and affective mindfulness scale-revised) s 12 položkami a čtyřmi doménami mindfulness: 1) Pozornost, 2) Soustředění se na přítomnost, 3) Vědomí a 4) Přijetí/nehodnocení nebo Torontská škála mindfulness (TMS, the Toronto mindfulness scale) skládající se z 13 položek a 2 subškál – 1) Zvědavost a 2) Decentrace. Torontská škála je určena pro použití ihned po meditačním sezení. Byla vytvořena také Filadelfská škála mindfulness (PMS, the Philadelphia mindfulness scale) obsahující 20 položek a 2 subškály: 1) Uvědomování si a 2) Přijetí a dále 30 položkový Freiburský inventář mindfulness (FMI, the Freiburg mindfulness inventory) se čtyřmi faktory (Feldman, Hayes, Kumar, Greeson & Laurenceau, 2006; Lau et al., 2006; Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, & Farrow, 2008; Walach, 2001).

3. Empatie

Ve třetí kapitole teoretické části se budeme zabývat empatií. Nejprve vysvětlíme historii pojmu a jeho dnešní pojetí. Popíšeme například jednotlivé druhy empatie, fyziologickou stránku empatie nebo empatii v období mladé dospělosti.

3.1 Pojem empatie

Pojem empatie má původ řeckém slově *empathia* (stejně jako i příbuzné výrazy *sympatie*, *apatie* nebo *antipatie*). Tento pojem má v západoevropské kultuře dlouhou historii. Byl již používán v dobách starověkého filozofa Aristotela. Aristoteles ve svém pojednání s názvem *Poetika* prostřednictvím *sympatie* a *vcit'ování* se učil vnímat estetiku uměleckého díla. Výraz *empatie* se začal postupně používat v anglosaské literatuře v 19. století. Přibližně v době 30. let 20. století začali odborníci vytvářet teorie *empatie* (Křivohlavý & Pečenková, 2004; Ptáček et al., 2011).

Do anglického jazyka byl výraz *empatie* přeložen Edwardem Titchenerem. Titchener vycházel z německého slova *Einfühlung* (anglický doslovný překlad je „in-feeling“), které přeložil do nového anglického slova *empathy*. V roce 1909 tento pojem zveřejnil ve své publikaci „Elementary psychology of thought processes“. Jeho původní definice výrazu *empatie* však v průběhu času doznala změn (Coplanová & Goldie, 2011). Důvodem bylo rozsáhlé používání výrazu *empatie*, které mělo za následek rozličné vymezování nejen samotného konceptu, ale i vlastního procesu – tedy například toho, jak funguje proces *empatie* na fyziologické úrovni. Podíl na nejednoznačném definování mají i experimentální výzkumy. Výzkumníci instruovali účastníky rozmanitými pokyny (například „zkuste si představit“, „snažte se být na místě druhého“ nebo „pokuste se vcítit do“) s přesvědčením, že všechny odkazují na termín „bud'te empatictí“. Některé příkazy byly více cíleny na kognitivní stránku *empatie* a jiné na emoční. V tomto důsledku se někteří odborníci domnívají, že *empatii* může hrozit určitá míra vágnosti (Slaměník, 2011).

Odborníci se shodují na vysvětlení *empatie* jako schopnosti jedince vcítit se do pocitů a jednání druhé osoby. Je důležité podotknout, že *empatie* nejen zprostředkuje poznání možné reakce druhého člověka, ale funguje i jako prostředník umožňující spoluprožívání emocí spojených s příslušnými reakcemi. Odborníky je *empatie* řazena do modelu emoční inteligence a lze ji záměrně rozvíjet pravidelným nácvikem (Hartl & Hartlová, 2010; Underwood & Moore, 1982). Schulze a Roberts (2007) řadí *empatii* do modelu sociální inteligence (neboli porozumění druhým).

V širším pojetí lze empatii vnímat jako umění obratně zacházet s emocemi, vžít se do situace někoho jiného, dovednost číst i mimoslovní projevy druhého jedince. V kontextu psychoterapie je empatie jednou z nejvíce důležitých podmínek pro úspěšnou práci s klientem či pacientem (Hartl & Hartlová, 2010). Empatii můžeme považovat za potenciální psychologický motivátor, který pobízí k pomoci druhým lidem v nouzi (McDonaldová & Messinger, 2011). Breithaupt (2019) zjednodušeně definuje empatii jako „spoluzkušenost“ se situací druhého člověka.

Nakonečný (2013) doplňuje, že synonymum empatie je vcítění. McLararová (2010) empatii označuje za emoční citlivost a hbitost. Steinová (2012) kromě vcítění ještě rozlišuje pojem „spolucítění“. Spolucítění uchopuje emoci druhého, například když jedna osoba zažívá radost a my spolu s ní, výsledně oba zažíváme „spoluradování“.

Považujeme za důležité doplnit, že pojem empatie bývá často zkoumán ve spojitosti s výrazem sympatie. Sympatií je míněn proces, který vede k zájmu o trpícího člověka a k úsilí mu pomoci. Kdežto empatie, jak je popsáno výše, je proces, v průběhu kterého osoba zkouší porozumět věrně a bez předsudků druhému člověku. Oba pojmy mají společný střed zájmu – především emoční stav druhého jedince (Slaměník, 2011).

Empatie je jedním ze zásadních činitelů sociální interakce mezi subjektem (tím, kdo se vcítuje) a objektem vcítování se. Vcítění vyplývá nejen z věnování pozornosti mimickému výrazu druhého jedince, ale i z pozorování jeho situace (například při vnímání osoby, která se při sledování filmu bojí, ale nelze jí vidět do obličeje). Vcítění může být navozeno slovní komunikací (například někdo si na něco stěžuje). Za původní smysl vcítění můžeme považovat jeho důležitou roli v komunikaci, která se projevuje spontánním napodobením emočního výrazu jiného člověka, což má za následek prožití percipované emoce (Nakonečný, 2012). Empatie zároveň zprostředkuje porozumění pestré škále emocí, které může prožívat druhý člověk. Toto porozumění je oproštěno od hodnotících soudů. Vcítění závisí na dovednosti imaginace a napodobování. Souvisí také s určitou mírou úsilí (Slaměník, 2011). Pletzer (2009) doplňuje, že empatie je předpokladem lásky. Protože jedině v případě, že jsme schopni se do druhého člověka vcítit, je možné, aby existovala láska s citem. Empatii lze považovat za základní kámen lidského soužití v případě, že se má jednat o kvalitní a spokojený vztah.

Schopnost být empatický se rozvíjí za přispění různých biologických, sociálních a kupříkladu environmentálních faktorů. Mezi tyto faktory řadíme: genetické predispozice, dosaženou vývojovou úroveň jedince, dovednost napodobovat obličejovou mimiku především v dětském věku, oblasti mozku, jako jsou například zrcadlový neuronový systém

a limbický systém, temperament či obecné charakterové vlastnosti, faktory na straně rodičů (míra vřelosti, kompatibilita mezi rodičem a dítětem a tak podobně) i sociální zkušenosti a mezilidské vztahy. Hladina empatie je individuální a lze se domnívat, že je poměrně stabilní (McDonaldová & Messinger, 2011; Slezáčková, 2012).

Empatie může být narušena v případě, že u člověka dojde k poškození mozku a v důsledku ke kognitivnímu deficitu. Člověk s takovým poškozením se může projevovat nevhodně vzhledem k sociální situaci, mohou u něj převládat změny v chování (například impulzivita) a prožívání (emoční labilita, nedůvěra vůči druhým, zkrácené vnímání chování ostatních) (Preiss et al., 2006). Nedostatek empatie jako klinický projev poškození mozku se projevuje v případě, že dojde k postižení hluboké struktury bílé hmoty mozku (Kulišťák et al., 2017). Nedostatek empatie se může projevit také bezohledným chováním vůči ostatním lidem či sklonem znevažovat nebo zlehčovat pocity druhých osob. Nedostatečná hladina vcítění může vést k větší pravděpodobnosti násilného nebo kriminálního chování. Toto chování může být jak impulzivní (neboli reaktivní), tak i plánované (Látalová, 2013).

Atypický vývoj empatie můžeme zpravidla identifikovat u poruch autistického spektra či u tak zvané psychopatie. Existují názory, že jedinci s poruchou autistického spektra mají převážně deficit v kognitivní empatii a lidé s psychopatií v emocionální empatii (McDonaldová & Messinger, 2011). V českém prostředí se pojem psychopatie již neužívá. Existuje diagnóza Disociální porucha osobnosti, která je charakteristická mimo jiné nedostatkem empatie, vzhledu, ale i agresivitou či sociálně nevhodným chováním (Látalová, 2013).

Empatie (spolu s akceptací a autenticitou) je jedním z klíčových principů rogersovské psychoterapie (ostatně mnoha dalších humanisticky orientovaných směrů v psychoterapii). V tomto kontextu ji považujeme za nezbytnou součást psychoterapie, protože ovlivňuje její průběh i výsledek. Pro rozvoj skutečné empatie je nutná atmosféra přijetí. Rogers vysvětluje empatii jako pocitově tvořený způsob poznávání jiného člověka. Projevuje se jako ochota či snaha s co největší přesností vnímat nebo pochopit aktuální prožívání druhého člověka, ať už je přítomen, či nepřítomen. V psychoterapeutickém kontextu se tedy jedná o snahu pochopit prožívání pacienta či někoho, o kom pacient mluví. Základem empatie je intuice (z latinského pojmu „intuitio” neboli nazírání, zření) a doprovází ji emoční účast (neboli soucítění) a kladný zájem o druhého jedince. Empatie zprostředkuje pomocí diferenciací vlastních a cizích psychických pochodů vnímání subjektivity druhého člověka. Empatie se rozvíjí i na základě vrozených předpokladů. Míra empatie není přirozeně u každého člověka stejná. Analogicky například k inteligenci, rozvoj empatie závisí na rozmanitých vrozených

i získaných předpokladech (Vymětal & Rezková, 2001). Humanističtí psychologové jsou názoru, že mezi základními stavebními prvky empatie je intuice spolu s emoční účastí a pozorností vůči druhému člověku. Jednou z nejvíce podstatných součástí empatie je akceptování druhého jedince v jeho jedinečnosti. Tato akceptace má existovat i za podmínek, že s daným jedincem zcela nesdílíme stejné názory, postoje či hodnoty (Slezáčková, 2012).

Rueckertová, Branch a Doanová (2011) se ve svém výzkumu zabývali otázkou, zda genderové rozdíly v empatii se budou promítat do posuzování emocí a jak je bude v tomto posuzování ovlivňovat typ cíle empatie (zda se jedná o přítele, nebo nepřítel). Účastníky výzkumu bylo 24 mužů a 36 žen s průměrným věkem 24,5 let. Ke sběru dat byl použit Interpersonální index reaktivity (IRI, the Interpersonal reactivity index) a Škála empatie (NEIU, the Empathy scale). Posledně jmenovaná škála byla vytvořena speciálně pro tuto studii a obsahuje řadu příběhů, ke kterým participant přiřazuje jednu ze tří emocí: radost, smutek, vztek. Příběh hodnotí ve variantách, že by se stal jim samotným, jejich přítelem nebo jejich nepřítelem. Ženy častěji volily odpovědi, že by se po příběhu cítily radostně nebo smutně, kdyby se situace měla stát jim samotným, jejich přítelem i nepřítelem. Analýza odhalila, že hladina empatie u žen je více ovlivněna vztahem s druhou osobou. Vyšší míru empatie ženy vykazovaly v případě, že se jednalo o přítele a nižší hladinu empatie vůči nepřítelem. Autoři se domnívají, že výsledky by mohly poukazovat na to, že rozdíly mezi muži i ženami v sebeposuzované empatii (neboli v tom, jak sami participant vnímají svou schopnost empatie) mají svůj původ v obecné emoční citlivosti. Také předpokládají, že genderové rozdíly v empatii nemusejí být všudypřítomné a pravděpodobněji se projevují ve specifických situacích.

Strekalova, Kong, Kleinheksel a Gerstenfeld (2019) se také zabývali otázkou genderových rozdílů v empatii. Konkrétně se věnovali genderovým rozdílům ve vyjádření a poznávání empatie u souboru studentů ošetrovatelství. Data byla sesbírána u 343 studentů při simulovaných rozhovorech s virtuálním pacientem. Úryvky rozhovoru s virtuálními pacienty byly podle předem daných kritérií kódovány a následně byla na základě příslušného výsledku stanovena míra empatie u daného studenta. Bylo zjištěno, že studentky, které se účastnily studie, byly statisticky více obratné ve vyjadřování empatie (v případě, že se vyskytla příležitost pro empatické chování). Autoři jsou proto názoru, že ženy mají větší schopnost rozpoznat situace, ve kterých mohou iniciovat empatickou reakci. Bylo odhaleno, že studentky sice měly vyšší schopnost rozpoznat příležitosti k empatické odezvě, nicméně samotná kvalita jejich empatické odezvy se už od studentů nelišila. Nezjištěnou přítomnost rozdílů mezi muži i ženami v kvalitě empatie lze však dle výzkumníků vysvětlit tím,

že studenti (muži) ošetrovatelství považují určité emocionální reakce za sociální normu (vhodné empatické reakce se mohou například naučit při tréninku komunikačních dovedností). Zatímco studentky empaticky reagovaly spíše z popudu vcítění se.

3.2 Druhy empatie

Na základě různých pojetí a výzkumů lze empatii označit jako multidimenzionální konstrukt (Lawrence, Shaw, Baker, Baron-Cohen, & David, 2004). Značné množství odborníků rozlišuje několik typů empatie. Vzhledem k tomu, že empatie může být kognitivní i emocionální zkušeností, rozlišujeme: A) emoční empatii (schopnost cítit stejnou emoci jako druhá osoba neboli emoční odpověď na prožívání druhého jedince) a B) kognitivní empatii (neboli poznání myšlenek a emocí druhých jedinců bez nutnosti osobně cítit stejnou emoci) (Rueckertová et al., 2011; McDonaldová & Messinger, 2011).

Lze říci, že emoční typ empatie umožňuje „napojení“ na druhého jedince a zprostředkuje vnímání jeho emocí. Kdežto kognitivní empatie zprostředkovává porozumění stylu, jakým druhý člověk vnímá a myslí (Goleman, 2013). V odborné literatuře se v poslední době používá pro emoční empatii také pojem afektivní empatie (Lawrence et al., 2004). Někteří autoři k těmto dvěma typům přiřazují „empatický zájem“ (anglicky empathic concern). Empatický zájem je popisován jako schopnost, která člověku umožňuje vnímat, jak se jiný člověk cítí a co od něj potřebuje (Goleman, McKee, George, & Ibarra, 2018).

Nakonečný (2012) poukazuje na existenci estetické empatie. Estetická empatie se projevuje jako estetické vcitování do obsahu a formy uměleckých děl, přírodních úkazů, krajiny a tak dále. Věnování pozornosti takovým podnětům iniciuje citové reakce, které jsou do takových podnětů promítány. *„Zda jde primárně o empatii nebo projekci, nelze spolehlivě určit, ale lze říci, že tu jde o vcítění se do fyziognomie uměleckého nebo jiného objektu, které na základě asociací vyvolává určitý emocionální účinek“* (Nakonečný, 2012, 370). S názorem Nakonečného souhlasí Coplanová a Goldie (2011). Ti dodávají, že empatie se může aktivovat při našem zaujetí postavami, které jsou zobrazovány v rozmanitých typech umění (například postavy ve filmu, literatuře či na obrazech). Tyto postavy jsou různě psychologicky vyprofilovány či zobrazeny a my v jejich osudech, zkušenostech nebo názorech můžeme pomocí empatie nalézt určité podobnosti s námi.

Odborníci se shodují na tom, že existuje tak zvaný duální systémový model, který zprostředkovává empatické reakce. Tyto reakce mohou být produkovány buď jedním, nebo

oběma danými funkčními systémy. První systém je nazvaný „emocionální nákaza“ (anglicky emotional contagion, neboli emocionální empatie). Emocionální nákaza pracuje automaticky, k jejímu vývoji dochází v brzkém věku člověka a můžeme ji nalézt také u celé řady různých druhů zvířat. Jejím účelem je vytvoření emoční odpovědi, která iniciuje motorickou anebo fyziologickou odpověď (podrobněji tuto akci popisujeme v podkapitole 3.4 Fyziologie empatie). Druhým systémem je „empatické porozumění“ (anglicky empathic understanding). Empatické porozumění tvoří řízené zpracování podnětu. K jejímu vývoji dochází o něco později. V případě, že řízené zpracování obsahuje myšlení, jedná se o bytostně lidský znak. Výstupy produkované druhým systémem jsou kombinované a zahrnují i emocionální nákazu (neboli automatické odpovědi emocionální nákazy se často stanou vstupem pro druhý systém) (Heyesová, 2018). Empatické porozumění zpracovává informace o výsledcích rozmanitých akcí na základě zkušenosti s emocionálním podnětem – výstup může být: a) vnímání, že někdo jiný je v určitém emocionálním stavu (například „*Ona je smutná.*“), b) představa, že jsem ve stejném emocionálním stavu jako druhý člověk („*Jsem smutný.*“) nebo c) emocionální stav, který je ovlivněn stavem druhého člověka („*Jsem smutný, protože ona je smutná.*“) (De Vignemont & Singer, 2006, in Heyesová, 2018).

3.3 Empatie v období mladé dospělosti

Stádium mladé dospělosti je doprovázeno určitými psychosociálními charakteristikami. Tyto charakteristiky se promítají do rozličných oblastí. Jsou zde změny v socializačním vývoji (změny vztahů mladého dospělého s druhými lidmi), aktuální je téma postupné ekonomické nezávislosti, osobnost mladého dospělého se mění (dospělý jedinec může mít poměrně velkou svobodu ve svém rozhodování, má ale též zodpovědnost za své činy, měl by zvládat přiměřeně své emoce a ovládat schopnost podřídit své aktuální potřeby potřebám ostatních tehdy, když je to na místě (Vágnerová, 2007).

Předchozí období, adolescence, je zásadní epochou lidského života, ve které může jedinec rozvíjet a zdokonalovat sociální dovednosti a schopnosti. Ty hrají hlavní roli na cestě za dospělostí, tedy za obdobím, které by se mělo vyznačovat zodpovědností a přiměřenou pečlivostí. Schopnost sdílet myšlenky a pocity ostatních a rozumět jim má důležitý význam pro nabytí sociálních kompetencí v pozdější dospělosti (Allemand, Steigerová, & Fend, 2015).

Empatie je poměrně stabilní vlastností dospělého člověka. Její hladina je společně s genetickými a biologickými činiteli znatelně ovlivněna též psychosociálními faktory (hlavně v raných etapách ontogenetického vývoje). V značném množství sfér lidského života (například ve výchově dítěte) má empatie klíčovou roli. Současná společnost má k dispozici nástroje, které jsou určené pro systematický a efektivní rozvoj empatie i pro dospělé jedince. V rezortech zdravotnictví či školství by měla být snaha o rozvoj empatie samozřejmou záležitostí (Mikoška & Novák, 2017). „*Jakkoli jsou na prahu 21. století patrné pozitivní trendy, situace zůstává stále neutěšená. Například v České republice jsou možnosti cíleného rozvoje empatie stále tristně opomíjeny*” (Mikoška & Novák, 2017, 161).

Allemand et al. (2015) se ve své longitudinální studii zabývali souvislostmi mezi vývojem empatie v adolescenci a subjektivně hodnocenými sociálními kompetencemi (empatie, komunikační dovednosti, spokojenost se vztahy a konflikty ve vztazích) v dospělosti. Účastníků studie bylo 1527 dospělých jedinců ve věku 35 let (z nich tvořily ženy 48,3 %). Data byla srovnávána s výsledky, které byly získány v době, kdy bylo participantům 12, 13, 14, 15 a 16 let. Ke sběru dat byly použity vybrané otázky, které se soustředily na výše zmíněné oblasti (například „*Považuji za náročné pochopit pocity ostatních lidí.*”). Výsledky přinesly zjištění, že míra empatie se téměř nemění v čase. Hladina empatie tedy vykazovala poměrně vysokou míru stability, nicméně mírný nárůst úrovně empatie byl zaznamenán v průběhu adolescentního období. Dále bylo zjištěno, že dívky (v adolescentním věku) dosahovaly vyšších skóre v empatii než chlapci. Ženy ve věku 35 let také skórovaly výše v úrovni empatie než muži ve stejném věku. Bylo zjištěno, že změna v úrovni empatie (v adolescentním věku) predikovala individuální rozdíly v sociálních kompetencích v dospělém věku. Přesněji řečeno, účastníci studie v adolescentním věku s vysokou mírou empatie měli s vyšší pravděpodobností vyšší hladinu empatie posléze v dospělosti a v konfliktech s druhými lidmi častěji používali více konstruktivní komunikační dovednosti.

U lidí v dospělém věku se rozsah a pravděpodobnost výskytu empatických reakcí rozlišuje podle faktorů souvisejících s kontextem situace, členstvím ve skupině a s odbornými znalostmi (Zaki, 2014). Bylo zjištěno, že zdravotníci (v této studii konkrétně zdravotní sestry) vykazují statisticky méně empatie vůči bolesti druhých než lidé z jiných profesí (Sloman, Rosen, Rom, & Shir, 2005). Bylo objeveno, že příznivci různých sportů (z nichž někteří jsou členy určitých sportovních klubů a tak podobně) mají zvýšenou schopnost vcítění a hluboce se emocionálně i kognitivně angažují. Schopnost zažít empatii (například při závodě svého oblíbeného atleta či týmu) může mít za následek dosažení

intenzivnějšího zážitku, což v důsledku vede sportovní příznivce k vyšší míře zapojení se do sportu a aktivit spojených se sportovní činností (Westberg, Stavros, Farrelly, & Smith, 2019). Empatie byla výzkumně asociována s prosociálním chováním (například pomáhání druhým lidem) u dětí i dospělých. Faktory, které působí na empatii a prosociální chování, jsou tyto: biologické (genová výbava, temperament) a socializační (vliv chování rodičů a jejich výchovný styl) (Vaish, 2019).

3.4 Fyziologie empatie

V poslední době došlo k velkému nárůstu výzkumů v dynamicky se rozvíjejícím oboru neurověd, který se zabývá mimo jiné i fyziologickou stránkou lidské empatie (Zaki & Ochsner, 2012). Toto zvýšení výzkumného zájmu souvisí také s poměrně nedávným neurobiologickým objevem zrcadlových neuronů (Corradini & Antonietti, 2013). Empatickou reakci může modifikovat několik kontextových faktorů, kterými jsou například: sociální vzdálenost, důvěryhodnost, členství v sociální skupině nebo pozornost. Je méně jisté, zda mají kognitivní typ empatie také i jiné živočišné druhy (jakými jsou například lidoopi), které vykazují sociální chování. Jak jsme uvedli už výše, empatie obsahuje emoční (afektivní) a kognitivní složku (Ferrari & Coudé, 2018). Každá složka empatie je vztahována k různým mozkovým sítím a neurobiologickým mechanismům. Emoční (afektivní) empatie má souvislost s aktivitou v premotorických parietálních, temporálních a subkortikálních oblastech. Tyto oblasti mají spojitost s pohybem, pocitem i emocí. Naopak aktivita kognitivní empatie podněcuje činnost nervových systémů v cingulární, prefrontální a temporální oblasti mozku. Tyto uvedené části mozku spojujeme s kognitivní kontrolou a rozhodováním (Zaki & Ochsner, 2012, in Ferrari & Coudé, 2018).

Proces empatie nastává po působení emocionálního stimulu, který se vztahuje k druhému člověku. Tento stimul může být mimické nebo tělesné gesto (například škrábání končetinami), vokalizace (křik, smích, řev a podobně), emočně nabitá situace (například osoba blížící se k cílové pásce v běžeckém závodě) nebo slovní popis podmiňující představu uvedených událostí. Emocionální stimul působí na první systém empatie (emocionální nákazu) a dojde k automatickému spuštění tělesné odpovědi, které zapříčiní aktivaci nervových obvodů v oblastech premotorické kůry, dolního parietálního laloku, rýhy mezi horním a zadním temporálním závitem (tvoří motorickou aktivaci), přední insuly a předního cingulárního kortexu (zapříčiní somatickou aktivaci) (Zaki & Ochsner, 2012, in Heyesová, 2018). Tento proces aktivace probíhá automaticky, je rychlý a klade nízké nároky

na exekutivní funkce mozku. Jeho činnost je záměry člověka podmíněná minimálně. Automatická reakce ve skutečnosti nemusí být zaznamenána samotným člověkem, u kterého probíhá proces empatie, ani vnějším pozorovatelem. U automatické reakce dochází k behaviorálním anebo vnitřním tělesným změnám, které v důsledku činí emocionální stav člověka značně podobným jeho cíli (tedy percipovanému jedinci). Například pohled na rozesmátého člověka u nás zpravidla vyvolá úsměv (Heyesová, 2018).

Jak je již zmíněno výše, empatie je v posledních letech spojována s objevem zrcadlových neuronů. Zrcadlovými neurony nebo zrcadlovým mechanismem je míněna jakákoliv oblast mozku, která podobně reaguje na přímý nebo zprostředkovaný zážitek či zkušenost (Heyesová, 2018). Zrcadlové neurony aktivují empatii dvěma způsoby. První způsob spočívá v tom, že zrcadlové neurony simulují pozorovanou akci. Pomocí aktivace mozkových oblastí asociovaných s emoční aktivitou mohou podnítit vznik subjektivního pocitu. V dalším případě samotná aktivita zrcadlových neuronů bez vnější stimulace může vyvolat emocionální zážitky či pocity. Zrcadlový mechanismus může vysvětlit schopnost lidí i některých zvířat sdílet emoční prožitky na základě několika faktů: A) jedná se o jednoduchý mechanismus, který automaticky funguje na základě rozpoznání chování druhých lidí, B) má schopnost okamžitě evokovat reakci při hrozícím nebezpečí, C) může napomoci vysvětlit například schopnost imitace a D) jedná se o poměrně úsporný mechanismus, který se zapojí tehdy, když mozek neaktivuje některé komplexní kognitivní mechanismy (z tohoto důvodu je jeho činnost efektivní pro některé organismy v jejich rané fázi vývoje) (Ferrari & Coudé, 2018).

3.5 Měření empatie

Empatie je jednou z nejčastěji zkoumaných emocionálních reakcí v oblasti experimentální psychologie. Značným problémem v této oblasti je nejednoznačné vymezení pojmu a především v některých případech jeho nesprávné použití. Existuje hojné množství metod „měřících empatii“, které ve skutečnosti cílí na zcela odlišné kognitivní nebo afektivní rysy a stavy člověka (například na úzkost nebo sympatii) (Maibomová, 2012).

Baez et al. (2017) poukazují na zajímavý postřeh související s výzkumy a studii, které jsou zaměřeny na empatii. Značné množství studií genderových rozdílů v empatii dochází ke smíšeným výsledkům. Ve většině případů vycházejí ženy jako statisticky významně více empatické než muži. K těmto závěrům došli například ve: výzkumu Ibaneze et al. (2013), který byl zaměřený na empatii, pohlaví a fluidní inteligenci jako prediktory

teorie mysli; studii Karayiannise et al. (2020) cílené na průzkum empatie u studentů ošetrovatelství a zdravotnictví z Kypru nebo ve výzkumu Duarteové, Raposa, Rodriguesa a Branca (2016), který se soustředil na empatii, genderové rozdíly a úroveň lékařského vzdělání u studentů medicíny. Tyto rozdíly mezi muži a ženami v empatii jsou větší v případě, že byla data sbírána pomocí sebehodnotících metod. Kleinová a Hodgesová (2015) shrnují, že závěry realizovaných výzkumů (ve kterých byly použity sebeuposuzovací i objektivní metody) naznačují, že existují rozdíly v míře empatie mezi muži a ženami. Domnívají se však, že tyto rozdíly nevznikají nutně na základě obecných rozdílů v těchto schopnostech, ale mohou pramenit z motivace, která rozdílně ovlivňuje muže a ženy. Muži mohou například vnímat nižší motivaci tehdy, když jde o hodnocení vlastních sociálních schopností (například právě empatie), které mohou považovat pro sebe sama jako méně významné.

Dvě studie se za měřením na rozdíly v empatii, motivaci a empatické přesnosti (anglicky empathic accuracy; empatickou přesností je myšleno kognitivní spojení v interakci neboli dovednost odvodit, co se děje v mysli druhého člověka) u vysokoškolských studentů přinesly zajímavé závěry. Bylo zjištěno, že ženy skórovaly výše v empatii, když ze zadaného úkolu bylo patrné nebo bylo alespoň naznačeno, že se týká schopnosti empatie či soucitu. Jinak řečeno, když se ženy domnívaly, že je experiment cílen na „stereotypní ženskou schopnost“ interpersonální emoční reakce, měly vyšší míru úspěšnosti v daném úkonu. Ženy byly více motivovány k výkonu a k porozumění druhé osobě. V případě, že byli participanti za účast ve výzkumu finančně odměněni, jejich empatická přesnost se zvýšila a dokonce nebyly zjištěny žádné statisticky významné rozdíly mezi muži a ženami. Výsledky naznačují, že často zkoumané genderové rozdíly v empatii mohou být značně ovlivněny nastavenými parametry výzkumu (Kleinová & Hodgesová, 2015). Je patrné, že tyto genderové rozdíly v empatii by měly být zkoumány precizněji i s přihlédnutím k naznačeným rizikům zkreslení výsledků.

3.5.1 Vybrané metody měření empatie

Mezi dostupné metody, které měří míru empatie, řadíme například Základní škálu empatie (BES, the Basic empathy scale). Škála byla vytvořena Jolliffem a Farringtonem v roce 2006 a je určena pro administraci u dětí a adolescentů. Škála byla navržena jako stručná sebeuposuzovací metoda, která odráží multidimenzionalitu empatie (rozlišuje kognitivní i afektivní komponentu). Autoři tuto škálu vytvořili, protože cítili potřebu mít

metodu, která je dostatečně kvalitně navržena a neměří pouze určitý aspekt empatie (nebo ve výsledku neměří zcela jinou vlastnost). Základní škála empatie obsahuje dvě subškály: 1) Afektivní empatie (obsahuje 11 položek) a 2) Kognitivní empatie (tvoří ji 9 položek). Tato metoda tedy obsahuje celkem 20 položek (například „*Je pro mě těžké porozumět, kdy jsou mi přátelé smutní.*“). Odpovědi jsou navrženy jako pětistupňová Likertova škála (od „*silně nesouhlasím*“ po „*silně souhlasím*“) (Jolliff & Farrington, 2006).

Carré, Stefaniak, D’Ambrosiová, Bensalahová a Besche-Richardová (2013) vytvořili verzi Základní škály empatie pro dospělé (BES-A, the Basic empathy scale in adults). Škála se skládá z 20 položek a 3 faktorů: A) Kognitivní empatie (obsahující 8 položek), B) Emoční odpojení (tvořící 6 položek) a C) Emoční nakažení (skládající se z 6 položek). Na položky se odpovídá pomocí stejné pětistupňové Likertovy škály jako v původní verzi.

Existuje také Empatický kvocient (EQ, the Empathy quotient), jehož autorem je Baron-Cohen a Wheelwrightová (2004). Tato sebeposuzovací metoda je vhodná pro použití u dospělých jedinců s úrovní inteligence alespoň v pásmu normy. Empatický kvocient celkem obsahuje 60 otázek (například „*Dávám přednost zvířatům před lidmi.*“), které jsou rozdělené na dvě části (40 otázek je cílených na empatii a zbylých 20 je „*neutrálních*“, které slouží k rozptýlení participanta od otázek týkajících se empatie). Participant vybírá odpověď mezi: „*silně souhlasím*“, „*mírně souhlasím*“, „*mírně nesouhlasím*“ a „*silně nesouhlasím*“. Položky týkající se empatie jsou skórovány 2, 1 nebo 0 body. Maximální možný hrubý skóre Empatického kvocientu je 80 bodů, minimum je 0.

Byly vytvořeny také metody: A) Mezilidský index reaktivity (IRI, the Interpersonal reactivity index) se čtyřmi sedmipoložkovými subškálami – 1) Perspektivní nahlížení, 2) Empatický zájem, 3) Osobní úzkost a 4) Fantazie, B) 64 položková Empatická škála (EM, the Empathy scale) se čtyřmi faktory – 1) Sociální sebevědomí, 2) Vyrovnanost, 3) Citlivost a 4) Nekonformita, C) Dotazník empatie (DE14, the Empathy questionnaire), kterému se blíže věnujeme v empirické části práce nebo D) Dotazník míry emocionální empatie se sedmi subškálami – 1) Citlivost na emoční nákazu, 2) Ocenění pocitů neznámých a vzdálených od ostatních, 3) Extrémní emoční citlivost, 4) Tendence k ovlivnění pozitivních emočních zkušeností druhých lidí, 5) Tendence k ovlivnění negativních emočních zkušeností druhých lidí, 6) Tendence k soucitu a 7) Ochota být v kontaktu s ostatními, kteří mají osobní problémy (QMEE, the Questionnaire measure of emotional empathy) (Davis, 1980; Johnson, Cheek, & Smither, 1983; Tišanská & Kožený, 2012; Mehrabian & Epstein, 1972).

4. Spokojenost s vlastním tělem

Ve čtvrté kapitole teoretické části se zaměříme na téma spokojenost s vlastním tělem. Nejprve se budeme věnovat přiblížení samotného pojmu i souvisejících pojmů, jako je body image nebo tělesné sebepojetí. Popíšeme také několik vybraných metod, které zjišťují body image nebo spokojenost s vlastním tělem.

4.1 Definice základních pojmů (body image versus spokojenost s tělem)

Na úvod považujeme za důležité vysvětlit základní pojem v oblasti související s psychologickým vnímáním těla, tedy sebepojetí. Sebeпоjetí je mentální reprezentace vztahující se k Já. Sebeпоjetí je komplexní systém a je vytvářeno určitými základními prvky: 1) kognitivní složkou (do ní patří sebepoznání a sebereflexe), 2) emocionální složka (tvoří ji především sebehodnocení, které se dělí na konkrétní (anglicky self-evaluation) a globální (neboli sebeúcta, anglicky self-esteem) a 3) konativní složka (zastupuje ji především seberegulace, která naznačuje, do jakého stupně naše chování ovlivňuje Já, sebeпоjetí a sebehodnocení) (Fialová & Krch, 2012).

Pohlížení na lidské tělo je determinováno též sociálním a kulturním kontextem. V průběhu let dochází k proměnám pohledu na tělo, a tak se postupně mění i jeho hodnocení. Mění se ideály a hodnoty v různých kulturách a prostředích mají vliv na naše celkové sebeпоjetí. V současnosti je trendem vnímat tělo jako designérský produkt, do kterého je třeba investovat. Negativním dopadem je, že tělo bývá prezentováno jako znak úspěchu. Odborníci označují tělo jako jednu z nejvíce důležitých součástí celkového sebeпоjetí. Hovoříme-li o těle ve smyslu sebeпоjetí, jde o tak zvané tělesné sebeпоjetí (Fialová & Krch, 2012).

Existuje také koncept body image. Tiggemannová a McCourtová (2013) ve své studii pracovaly s konceptem body image, který operacionalizovaly jako ocenění svého těla (anglicky body appreciation). Cash (2012) definoval body image jako složitý a multidimenzionální konstrukt. Jedná se o kognitivní a afektivní hodnocení vlastního fyzického vzhledu (neboli jestli je jedinec spokojený nebo nespokojený s vlastním tělem). Z širšího pohledu na koncept body image do něj můžeme také zařadit zkušenosti související s fyzickými funkčními schopnostmi a biologickou integritu (například zdraví jedince, úroveň jeho silových či atletických dovedností). Do body image také zahrnujeme zkušenosti související se vzhledem. Tyto zkušenosti jsou tvořeny: 1) vnímáním aspektů vlastního

vzhledu (jako příklad uvedeme mentální reprezentace velikosti, tvaru těla nebo obličeje) a 2) postoji k vlastnímu vzhledu (například akceptující nebo negativní).

Koncept body image obsahuje dva základní postoje: A) hodnocení a B) investice. Hodnocením je myšleno, že jedinec si tvoří pozitivní, nebo negativní názory na vlastní celkový fyzický vzhled či na jeho specifické oblasti (například se cítí být pro druhé osoby atraktivní nebo naopak nepřitažlivý). Tyto názory mají afektivní složku (například pocity spokojenosti nebo nespokojenosti s vlastním tělem). Výzkumníci se v posledních několika desetiletích především zaměřili na exploraci postoje hodnocení (Cash, 2012). Hrachovinová a Chudobová (2004) dodávají, že dle značného množství autorů má body image dva komponenty: 1) smyslovou, percepční, objektivní a 2) subjektivní (zastřešující emocionální a kognitivní aspekt, které mohou účinkovat na sobě nezávisle i v současnou dobu).

Na základě výše uvedeného můžeme prohlásit, že spokojenost s vlastním tělem je součástí širšího pojmu body image a zároveň spadá do konceptu sebepojetí. Konkrétně se jedná o subjektivní komponentu body image a o tělesné sebepojetí. Spokojenost s vlastním tělem můžeme také zařadit do postoje hodnocení.

4.2 Tělo jako psychologický fenomén

Zájem o tělo a tělesné pojetí v západní společnosti dramaticky narůstá. Zvýšená pozornost je věnována negativním aspektům spojeným s tělem (například při nemocech nebo po úrazech) i pozitivním stránkám. Jedná se například o zvýšenou soustředěnost v péči o své tělo, pozornost je dále věnována tělesnému fungování, cílenému cvičení, zdravé výživě (vhodná suplementace, zdravý a vyvážený jídelníček a tak podobně), tělesné hmotnosti (procento tělesného tuku, podíl vody v těle a tak dále), tvaru postavy či celkovému vzhledu. Tento trend lze pozorovat mimo jiné i v oblasti sociologie či psychologie, protože znatelně přibývají výzkumy a studie soustředěné na tělesné vnímání (v normě nebo patologické), význam těla, subjektivní vnímání vlastní postavy, spokojenost či nespokojenost s vlastním tělem nebo kulturní aspekty formující náhled na vlastní tělo (Hrachovinová & Chudobová, 2004).

Člověk na své tělo nahlíží určitým způsobem. Svě tělo cítí, poznává, hodnotí a vědomě usměrňuje svou cílenou aktivitou. Prožívání svého těla a celkové zpracování všech informací, které mají k tělu nějaký vztah, bývá nazýváno jako tělové schéma. Tělové schéma je důležitou součástí lidské identity. Jedinec má ke svému tělu určitý postoj, hodnotí ho, má k němu jistý citový vztah a buď ho akceptuje, nebo odmítá (Fialová & Krch, 2012).

„Je důležité, aby člověk přijal své tělo takové, jaké je, aby byl sám se sebou identifikován a snažil se jen o změny, které jsou reálné” (Fialová & Krch, 2012, 27). Je patrné, že pojem tělové schéma je významově podobný výše zmíněnému termínu tělesné sebepojetí. Autorka této práce se proto domnívá, že se jedná víceméně o totožné pojmy.

Výzkumů zaměřených na prožívání spojené s lidským tělem bylo realizováno velké množství. Například Shih a Kubo (2002) se svým výzkumem zaměřili na preferenci tvaru těla a spokojenost s vlastním tělem u vysokoškolských studentů a studentek z Taiwanu. U mužů bylo zjištěno následující. Neexistuje téměř žádný rozdíl mezi tím, jak si myslí, že aktuálně vypadají, a tím, jak cítí, že vypadají většinu času. Ženy označovaly ideální postavu těla o něco hubenější, než jak označovaly svou aktuální postavu i postavu, jakou by jim přiřadili ostatní. Ženská postava, kterou ženy hodnotily jako nejvíce atraktivní pro muže, byla mnohem hubenější než postava, kterou ve skutečnosti preferovali muži. A naopak mužská postava, kterou muži hodnotili jako nejatraktivnější pro ženy, byla silnější, než jakou preferovaly ženy. Celkově však u výzkumného souboru muži více inklinovali ke spokojenosti s vlastním tělem a ženy naopak k nespokojenosti se svým tělem.

Wilson, Latner a Hayashi (2013) zkoumali vliv body image na psychické a fyzické fungování u 414 vysokoškolských studentů. U mužů i žen vyšší hodnota BMI (neboli Index tělesné hmotnosti) korelovala s nespokojeností s vlastním tělem i s fyzickým faktorem kvality života souvisejícím se zdravím (tento faktor hodnotí kvalitu života v závislosti na případných fyzických problémech, omezeních či limitech v důsledku bolesti). U výzkumného souboru vyšší nespokojenost s vlastním tělem korelovala s nižší hladinou fyzického faktoru kvality života související se zdravím a nižším psychosociálním fungováním. Analýza odhalila, že u mužů i žen nespokojenost s vlastním tělem figurovala jako mediátor vztahu mezi BMI a fyzickým faktorem kvality života souvisejícím se zdravím. Bylo zjištěno, že vyšší míra BMI (hodnoty nepřesahující normu) pozitivně korelovala se zvýšenou hladinou sebevědomí. Autoři se domnívají, že nespokojenost s body image by měla být brána v potaz při zdravotních intervencích.

4.3 Spokojenost a nespokojenost s vlastním tělem

Spokojenost s vlastním tělem, jak je uvedeno výše, spadá do tělesného sebepojetí. Tělesné sebepojetí lze chápat jako postoj k vlastnímu tělu nebo jako vnímaný obraz vlastního těla. Postoj k vlastnímu tělu je tvořen třemi dimenzemi: 1) kognitivní (poznání vlastního těla jako například jeho tvaru či velikosti), 2) emocionální (hodnocení vlastního těla neboli míra

spokojenosti či nespokojenosti s tělem jako celkem či s jeho určitými oblastmi a částmi) a 3) činnostně regulativní (behaviorální aspekty, například stravování a pohyb nebo kontrola fyzické kondice) (Fialová & Krch, 2012).

Fredricksonová a Robertsová (1997) vytvořily Objektivizační teorii, která určitým způsobem vysvětluje nespokojenost s vlastním tělem. Autorky se soustředily na důsledky pozice ženy v kulturním prostředí, které sexuálně objektivizuje ženské tělo. Objektivizační teorie došla k závěru, že některé ženy a dívky jsou vedeny k tomu, že internalizují perspektivu pozorovatele jako hlavní pohled na své fyzické Já. Všechny formy sexuální objektivizace mají společný prvek – s jedincem je zacházeno pouze jako s tělem (nebo sbírkou tělesných částí), které existuje pouze pro použití a potěšení ostatních. Sexuální objektivizace má na ženy i dívky několik dopadů. Na psychologické úrovni lze zjednodušeně říci, že ženy i dívky zaujmou vůči sobě speciální pohled. Kulturní prostředí vytváří tlak, který ve svém důsledku zesiluje ženské zaujetí tělesným vzhledem a může vést až k závažným psychickým problémům (například k unipolární depresi, sexuální dysfunkci nebo poruše příjmu potravy. Autorky se domnívají, že důsledky sexuální objektivizace jsou: A) pocity hanby, B) úzkost, C) zvýšená pozornost vůči svému tělu a D) snížené uvědomování si vnitřních tělesných stavů.

Neumark-Sztainerová, Paxtonová, Hannan, Hainesová a Storyová (2006) se v longitudinální studii zaměřili na otázku zda „*Záleží na spokojenosti s vlastním tělem?*“. Cílem bylo prozkoumat souvislosti mezi spokojeností s vlastním tělem a chováním buď podporujícím zdraví, nebo nepodporujícím zdraví, ve dvou vlnách v časovém rozmezí pěti let. Celkem 2516 participantů odpovídalo na otázky zaměřené na: spokojenost s vlastním tělem, chování spojené s dietami a hlídáním vlastní váhy, přejídání, kouření, fyzickou aktivitu, konzumaci ovoce a zeleniny, BMI a sociodemografické proměnné. Bylo zjištěno, že nižší hodnoty spokojenosti s vlastním tělem korelují s chováním nepodporujícím zdraví (například přejídání a vyhýbání se zdravým aktivitám typu cvičení). U žen korelovala nízká spokojenost s vlastním tělem s vyšším výskytem diet a velmi nezdravým chováním spojeným s nadměrnou kontrolou tělesné hmotnosti. U mužů nízká míra spokojenosti s vlastním tělem korelovala s častým užíváním diet, velmi nezdravým chováním spojeným s nadměrnou kontrolou tělesné hmotnosti, přejídáním, kouřením a s nižší fyzickou aktivitou. Pouze u mužů byl objeven jeden pozitivní dopad nízké spokojenosti s vlastním tělem – nízká spokojenost s vlastním tělem nepřímo souvisela se zdravým chováním spojeným s kontrolou váhy o pět let později. Autoři se domnívají, že nižší spokojenost s vlastním tělem nepůsobí

jako motivace pro zdravé chování. Pouze předpovídá chování, které může vést k ohrožení ve smyslu zvýšení tělesné hmotnosti a k celkovému špatnému zdraví.

Swami et al. (2010) realizovali výjimečnou studii v 26 zemích s 7434 participanty (z toho bylo 4019 žen). Cílem bylo prozkoumat ideály tělesné hmotnosti a nespokojenost s vlastním tělem. Data byla získána pomocí metody CDFRS (the female Contour drawing figure rating scale), Škály expozice médiím, dotazníku na sociodemografické proměnné a Měřítka mužské siluety svalů a siluety tloušťky (poslední metoda nebyla zahrnuta ve výsledcích). Výsledky ukazují, že u výzkumného souboru existují statisticky významné rozdíly mezi jednotlivými světovými regiony ve vnímání atraktivnosti těla. Participanti pocházející z východní Evropy, Skandinávie a západní Evropy preferovali silnější postavy (avšak tyto výsledky neměly příliš velkou hodnotu velikosti účinku – effect size). Muži ze všech světových regionů (kromě východní Asie) signifikantně častěji volili těžší postavu ženy jako nejvíce fyzicky atraktivní v porovnání s tím, co ženy považovaly za nejvíce atraktivní pro muže. Ženy žijící v Americe pociťovaly vyšší spokojenost s vlastním tělem než ženy z jiných oblastí světa. Bylo zjištěno, že ženy i muži, kteří byli starší, měli vyšší tělesnou hmotnost a byli méně vystaveni západním médiím preferovali jako ideál těžší postavu. Vyšší míra vystavení západním médiím pozitivně korelovala s preferencí hubenější postavy (což dle autorů naznačuje, že mediální zobrazení ideální fyzické krásy hraje roli při vývoji ideálů tělesné hmotnosti).

Frederick, Peplau a Leverová (2006) u výzkumného souboru 52677 heterosexuálních dospělých ve věku od 18 do 65 let zkoumali souvislosti mezi spokojeností s vlastním tělem, pohlavím, věkem, výškou a BMI. Data byla získána za použití online sběru dat. Převažující množství participantů označilo své tělo jako „přijatelné“ a cítilo se ve svém těle dostatečně pohodlně do té míry, že by nosili plavky na veřejnosti. Třetina žen a polovina mužů vyplnila, že jsou spokojeni se svou hmotností. Bylo zjištěno, že participantky byly statisticky méně spokojeny se svým tělem než muži a měly větší obavy z hodnocení svých postav, kdyby chodily na veřejnosti v plavkách. Autoři poukazují na to, že také někteří muži se cítili méně atraktivní a bylo by pro ně nekomfortní, kdyby na sobě měli plavky na veřejném místě. Účastníci studie, kteří se svou postavou odchylovali od společenských ideálů (velmi hubená tělesná figura, která bývá například prezentována v médiích), by s největší pravděpodobností vykazovali nespokojenost s vlastním tělem a diskomfort s nošením plavek na veřejnosti.

Nespokojenost s vlastním tělem byla výzkumně spojena s: rizikem rozvoje poruch příjmu potravy (Stice & Shaw, 2002), depresí (Stice, Hayward, Cameronová, Killen, & Taylor, 2000), nízkým sebehodnocením (Paxton, Neumark-Sztainer, Hannan,

& Eisenberg, 2006) nebo užíváním anabolicko-androgenních steroidů u mužů (Kanayama, Barry, Hudson, & Pope, 2006).

4.4 Spokojenost s vlastním tělem a mindfulness

Alberts, Thewissen a Raes (2012) jsou názoru, že mindfulness nelze spojovat se snahou o dosažení určitého cíle nebo ideálního stavu. V důsledku praktikování mindfulness se rozvíjí schopnost přijmout současný stav a ochota vystavit se tomu, co přijde do naší blízkosti. Zjednodušeně lze říci, že místo snahy o dosažení ideální postavy mindfulness zvyšuje přijetí stavu v současném momentu nehledě na sociální tlaky, které na jedince působí. Mindfulness také umožňuje rozvinout schopnost zůstat v kontaktu se současným zážitkem. Autoři zdůrazňují, že mindfulness pozitivně působí na soucit a pozornost bez hodnotícího úsudku, což je v přímém rozporu s nadměrným kontrolováním a zkoumáním svého těla (ve smyslu nadměrného sebekritizování). Na základě výše uvedeného se můžeme domnívat, že zvýšená hladina mindfulness bude souviset se sníženou mírou negativního vnímání svého těla.

Naopak nespokojenost s vlastním tělem a negativní hodnocení sexuální atraktivnosti vlastního těla bývají výzkumníky spojovány s automatickými, rigidními či jinak nepřiměřenými myšlenkami či pocity. Výše uvedená automaticnost a neoblovnost (které jsou typické znaky pro nespokojenost s vlastním tělem) byly charakterizovány jako způsob nevšímavosti (anglicky mindlessness, neboli jsou opakem mindfulness) (Finková, Foranová, Sweeneyová, & O'Heavová, 2009; Farrellová, Shafran, & Fairburn, 2004).

Spojitosť mezi mindfulness (a jeho opakem mindlessness) a sociálním porovnáváním (ve smyslu každodenního porovnávání sebe, svých výkonů nebo své postavy s druhými lidmi) zkoumali Langerová, Pirson a Delizzonová (2010). Mindfulness autoři považují za metodu, která vede jedince k méně hodnotícímu myšlení. Sociální porovnávání je nevšímavé (neboli bezmyšlenkovité – mindlessness) a založené na automatických soudech, což by mělo být sníženo pomocí procvičování mindfulness. Výzkum přinesl zjištění, že jedinci, kteří přemýšlejí všímavě, jsou statisticky méně ohroženi negativními efekty sociálního srovnávání. Langerová et al. se domnívají, že všímavé porovnávání s druhými lidmi by mohlo vést k získání přesnějších informací o sobě.

Finková et al. (2009) realizovaly výzkum zabývající se souvislostí mezi mindfulness a hodnocením sexuální atraktivnosti vlastního těla u 79 univerzitních studentek ve věku od 18 do 25 let. Výsledky přinesly zjištění, že tři faktory mindfulness (Pozorování,

Popisování a Nehodnocení vnitřní zkušenosti) statisticky významně souvisely s hodnocením sexuální atraktivnosti vlastního těla. Vyšší skóre ve faktorech Pozorování a Popisování výrazně pozitivně predikuje hodnocení sexuální atraktivnosti vlastního těla.

4.5 Měření spokojenosti s vlastním tělem

V následující podkapitole se budeme soustředit na možnosti měření spokojenosti s vlastním tělem. Cílem následujícího textu je vytvořit přehled několika vybraných metod, které lze použít k měření spokojenosti či nespokojenosti s vlastním tělem.

Výzkum tělesného sebepojetí je možný realizovat pomocí nejrozličnějších kvalitativních i kvantitativních metod. Mezi kvalitativní metody řadíme rozhovory, díky kterým můžeme tělesné sebepojetí či spokojenost s vlastním tělem explarovat do hloubky. K dispozici z kvantitativních metod jsou například somatometrické metody (měření hmotnosti, podkožního tuku a tak podobně). Existují velmi používané metody založené na siluetách. Jejich hlavním principem je určení vlastního a ideálního tělesného typu dle obrázku a následuje určení rozdílu mezi reálnou a ideální postavou. Dále byla vytvořena metoda kresby postavy (participant například vybarví postavu podle stupně své spokojenosti) (Fialová & Krch, 2012). Je možné využít metody, které jsou schopné u participanta zhodnotit stupeň zkreslení vnímání velikosti těla nebo jeho některých částí. Tyto rozmanité metody jsou navrženy od jednoduchých figurálních podnětů (například siluet) až po složitě propracované počítačové technologie, ve kterých mohou jejich uživatelé digitálně upravit obrazy svého vlastního těla, čímž výzkumníkovi zprostředkují svůj náhled na vlastní tělo (Shih & Kubo, 2002; Cash, 2012).

Spokojenost s vlastním tělem je nejčastěji explarována za použití techniky siluety. Pomocí tohoto přístupu je možné určit celkový stupeň spokojenosti (s tělem jakožto celkem či s určitými částmi těla). Základem zmíněné metody je předložení škály schematických postav či siluet navzájem odlišných tělesných proporcí. Jako další možnost lze využít dotazníky. Příslušné dotazníky jsou vytvořeny tak, aby jedinec zvolil stupeň souhlasu nebo nesouhlasu s tvrzením týkajícím se spokojenosti s tělem jako celkem nebo s jeho jednotlivými oblastmi. Výsledkem dotazníku je kvantitativní ukazatel spokojenosti s vlastním tělem (Hrachovinová & Chudobová, 2004).

4.5.1 Vybrané metody měření vnímání vlastního těla

Jako první metodu jsme vybrali Dotazník tvaru těla (BSQ, the Body shape questionnaire). Autoři této metody jsou Cooper, Taylorová, Cooperová a Fairbum (1987). Dotazník tvaru těla byl vytvořen pro měření obav ohledně tělesné hmotnosti i tvaru (zejména pro dojem „*cítím se tlustý*“) a je určen pro jedince s poruchami příjmy potravy. Dotazník je tvořen 34 položkami (například „*Cítila jste někdy, že je nespravedlivé, že jsou jiné ženy hubenější než Vy?*“). Participantky na otázky odpovídají pomocí šestistupňové Likertovy škály od „*nikdy*“ po „*vždy*“.

Dále uvedeme Dotazník vztahů těla a sebe (BSRQ, the Body-self relations questionnaire), který vytvořili Brown, Cash a Mikulka (1990). Metodu tvoří 54 položek a sedm faktorů. Mezi faktory patří: 1) Hodnocení vzhledu, 2) Orientace na vzhled, 3) Hodnocení kondice, 4) Orientace na kondici, 5) Hodnocení zdraví, 6) Orientace na zdraví a 7) Orientace na nemoc. Na položky se odpovídá pomocí pětistupňové Likertovy škály (od „*zcela souhlasím*“ po „*zcela nesouhlasím*“). Dotazník vztahů těla a sebe je navržen tak, že jednotlivé položky odrážejí postoje participanta vůči třem somatickým sférám: A) Fyzický vzhled, B) Fyzická kondice a C) Zdraví. Každá z těchto tří somatických sfér obsahuje dvě odlišné subškály: 1) Hodnocení (ta je soustředěna na míru spokojenosti či sympatie) a 2) Orientace (zjišťuje míru důležitosti a pozornosti věnované této subškále). Z této metody je k výzkumu možné použít i jen některou vybranou škálu, jak to například udělaly Tiggemannová a McCourtová (2013) pro měření spokojenosti s vlastním tělem.

Také představíme metodu Škála ocenění těla (BAS, the Body appreciation scale). Autorky této metody jsou Avalosová, Tylková a Wood-Barcalowá (2005). Škála ocenění těla je tvořena 13 výroky (například „*Nesoustředím hodně energie na starost o tvar a váhu mého těla.*“), které byly navrženy, aby odrážely aspekty pozitivního obrazu těla (například bezpodmínečné přijetí nebo uznání těla). Položky byly vytvořeny, aby mohly zjistit, do jaké míry žena: A) má příznivý názor na své tělo, B) akceptuje své tělo navzdory jeho hmotnosti, tvaru či nedokonalosti, C) respektuje své tělo prostřednictvím péče o něj a zdraví prospěšným chováním a D) opatruje svůj tělesný obraz tím, že odmítá nerealistické obrazy zobrazované v médiích. Na položky se odpovídá pomocí pětistupňové Likertovy škály (od „*nikdy*“ po „*vždy*“). Ačkoliv byla tato metoda vytvořena pro ženskou populaci, autorky dodávají, že je možné ji administrovat i mužům. Je však nutné změnit položku „*Nedovolím, aby nerealistické obrázky hubených žen prezentované v médiích ovlivnily mé postoje vůči*

mému tělu.” na „Nedovolím, aby nerealistické obrázky svalnatých mužů prezentované v médiích ovlivnily mé postoje vůči mému tělu.”.

Existuje metoda Basic Olomouc body rating (BOBR). Autory této metody jsou Šrámková a Cakirpaloglu (2015). Jedná se o sebesuzující metodu, která obsahuje vizuální škály tělesných figur. Tato metoda je tvořena deseti obrázky figur mužů i žen. Rozměry jednotlivých tělesných postav se pohybují od velmi hubených po nadváhu. Respondent vybírá svou odpověď na dvě otázky (jedna se týká jeho ideální postavy a druhá jeho aktuální postavy) z uvedených škál. Touto metodou se podrobněji zabýváme v empirické části práce, v podkapitole 3.1.4 Basic Olomouc body rating (BOBR).

Mezi další metody patří Škála figurální kresby Stunkarda (FDS, the Stunkard figure drawing scale nebo the Figure drawing scale), která byla vytvořena v roce 1983. Autory této metody jsou Stunkard, Sorensen a Schulsinger. Tato škála je jednou z nejvíce používaných metod svého druhu v evropských výzkumech. Škálu tvoří devět kreslených postav mužů a devět postav žen. Postavy jsou seřazeny od nejvíce hubených po nadváhu. Z uvedených postav jedinec vybere tu, která odpovídá jeho vlastní postavě (Stunkard, Sorensen, & Schulsinger, 1983, in Šrámková & Cakirpaloglu, 2015). Existuje také revidovaná varianta Škály figurální kresby určená pro administraci čínských adolescentů (Lo et al., 2011).

V neposlední řadě představíme Kulturně relevantní body image instrument (the Culturally relevant body image instrument). Tato metoda je výjimečná v tom, že je určena pro administraci u Afroameričanů. Autoři tuto metodu vytvořili, aby podpořili lepší porozumění ve vnímání obrazu těla a jeho souvislost s rozvojem či udržováním obezity u Afroameričanů. Kulturně relevantní body image instrument je tvořen řadou devíti postav mužů i žen, jejichž postavy jsou v rozmezí od nejvíce hubené až po postavy s nadváhou. Postavy nesou vlasové a obličejové rysy, které mají připomínat osoby z multietnického prostředí. Probandi vybírají postavu, která se nejvíce podobá jejich aktuální postavě a odpovídají na otázku týkající se jejich současného stavu hmotnosti (zda mají: velkou podváhu, trochu podváhu, ideální zdravou váhu, trochu nadváhu nebo velkou nadváhu) (Pulvers et al., 2004).

Na závěr kapitoly uvedeme jen telegraficky několik dalších metod určených pro měření tělesných vztahů. Například byly vytvořeny: Škála hodnocení obrysových nákrešů (CDRS, the Contour drawing rating scale), Škála hodnocení fotografických postav pro ženy (PFRS, the female Photographic figure rating scale) nebo metoda Hodnocení body image pro obezitu (BIA-O, the Body image assessment for obesity) (Thomson & Gray, 1995; Swami, Salem, Furnham, & Tovée, 2008; Williamson et al., 2000).

5. Výzkumy mindfulness a vybraných relevantních fenoménů

V poslední kapitole teoretické části rigorózní práce se budeme zabývat vybranými výzkumy a studii týkajícími se mindfulness, empatie a spokojenosti s vlastním tělem. V následujícím textu uvedeme také přehled významných tuzemských diplomových a disertačních prací souvisejících s výše uvedenými tématy. Z této kapitoly budeme vycházet při tvorbě výzkumných hypotéz pro empirickou část práce.

5.1 Vybrané výzkumy a studie zaměřené na mindfulness

Tématem mindfulness se zabývalo značné množství výzkumníků. Například Warnecková, Quinn, Ogdenová, Towle a Nelson (2011) se zabývali otázkou, zda může mindfulness snížit hladinu stresu, deprese a úzkosti u 66 studentů medicíny. Studenti po dobu osmi týdnů poslouchali instruktážní CD s lekcí mindfulness. Bylo zjištěno, že procvičování mindfulness vedlo ke snížení vnímaného stresu a úzkosti. Míra depresivity nebyla nijak ovlivněna.

Praktikování mindfulness bylo spojeno s vyšší schopností soustředit se u vysokoškolských studentů (Jha, Krompinger, & Baime, 2007) i u dospělých jedinců (Brefczynski-Lewis, Lutz, Schaefer, Levinson, & Davidson, 2007). Byly realizovány výzkumy souvislosti mezi mindfulness a pohybovou aktivitou, které přinesly zjištění, že mindfulness pozitivně koreluje s vybranými psychologickými faktory souvisejícími s pohybovou aktivitou (cvičení jako návyk, spokojenost, motivace a podobně) i s určitými typy pohybové činnosti jako je jóga nebo Tai Chi (Schneider, Malinowski, Watson, & Lattimore, 2019). Mindfulness vykazuje pozitivní souvislost s vyšší mírou sebekontroly a psychologického well-being a negativně koreluje s úzkostí či pocity strádání (Bowlin & Baer, 2012).

Alispahicová a Hasanbegovic-Anicová (2017) zkoumaly mindfulness v souvislosti s věkem a pohlavím u 441 participantů (z nich bylo 213 mužů) pocházejících z Bosny a Hercegoviny. Věkový rozptyl výzkumného souboru se pohyboval od 18 do 65 let. Sběr dat probíhal pomocí dotazníku Pět aspektů všímavosti (FFMQ), který má následující faktory: Pozorování, Popisování, Vědomé jednání, Nehodnocení vnitřní zkušenosti, Nereagování na vnitřní prožitky. Výsledky přinesly následující zjištění. Starší participanté (skupinu tvořili lidé ve věku 50 let a výše) dosahovali vyšších hodnot ve všech aspektech mindfulness než mladší účastníci studie. Ženy skórovaly výše ve faktoru Pozorování než muži. Naopak muži dosahovali vyšších hodnot ve faktoru Vědomé jednání.

5.2 Vybrané výzkumy a studie empatie

Toussaintová a Webb (2005) se ve své studii zaměřili na genderové rozdíly v souvislosti s empatií a odpuštěním. Výzkumný soubor tvořilo 127 lidí (45 mužů a 82 žen). Data byla sesbírána pomocí Enrightova inventáře odpuštění (EFI) a Škály vyvážené emoční empatie (BEES). Výsledky ukazují, že ženy vykazovaly vyšší hladinu empatie než muži. U proměnné odpuštění nebyl nalezen stejný vztah z hlediska pohlaví. Souvislost mezi empatií a odpuštěním byla signifikantně pozitivní u mužů. V oblasti empatie došli ke stejnému závěru v brazilské studii Santosová, Grosseman, Morelli, Giuliano a Erdmann (2016). Ti zkoumali rozdíly v empatii dle pohlaví a studijního zaměření u studentů medicíny. Celkově oslovili 595 studentů ze všech ročníků medicíny, kteří jim vyplnili sociodemografický dotazník a Jeffersonovu škálu empatie (JSE). Z výsledků vyplývá, že ženy, které se účastnily studie, dosahovaly vyšších hodnot empatie než muži. Vyšší hladinu empatie autoři objevili také u studentů, kteří se profesně zaměřili na přímou práci s pacienty (například pediatrie) v porovnání s technologicky zaměřenými studenty (patologie nebo oftalmologie).

O'Brien, Konrathová, Grünh a Hagenová (2013) se podíleli na výzkumu, který byl zaměřen na empatii založenou na emocích a kognitivně založenou empatii v průběhu lidského života. Jejich cílem bylo prozkoumat souvislost věkového rozdílu a subjektivně vnímané empatie u dospělých jedinců ve věkovém období od 18 do 90 let. Data byla sbírána pomocí vybraných škál (konkrétně Empathic concern a Perspective taking) z metody Mezilidský index (IRI) reaktivity ve třech vlnách: v roce 2002, 2004 a 2010. Celkový počet participantů byl 75 263. Autoři zjistili, že dospělí v pozdním středním věku měli vyšší empatii založenou na emocích (tedy tendenci citově reagovat na zkušenosti ostatních) v porovnání s mladšími i staršími dospělými. Toto zjištění se týkalo všech třech termínů sběru dat. Rozdíly našli také z hlediska pohlaví: ženy uváděly signifikantně vyšší empatii než muži.

5.3 Vybrané výzkumy spokojenosti s tělem nebo tělesného sebepojetí

Brichacková, Neill a Murrayová (2018) ve svém výzkumu cílili na souvislost mezi základními psychickými potřebami a expozicí idealizovaných obrázků na Facebooku na spokojenost s vlastním tělem u 189 vysokoškolských studentů. K získání dat byly využity vybrané obrázky (zobrazující buď postavu s ideálním tělesným typem, nebo neutrální obrázek z cestování), Škála základní psychické potřeby spokojenosti a frustrace a Škála

stavu body image. Participanti nejprve vyplnili škály, pak byli náhodně vystaveni jednomu z obrázků a následně opět vyplnili výzkumné metody. U participantů, kteří byli vystaveni obrázku s ideálním tělesným typem, byla zjištěna signifikantně nižší spokojenost s vlastním tělem (oproti těm, kteří shlédli neutrální obrázek z cestování). Z psychických potřeb nejvíce variance (25 %) u spokojenosti s vlastním tělem vysvětlovaly proměnné autonomie a kompetence.

Neumark-Sztainerová, MacLehose, Wattsová, Pacanowski a Eisenbergová (2017) zkoumali vztah mezi jógou a body image u mladých dospělých. Ve své longitudinální studii u 1664 respondentů s průměrným věkem 31 let zkoumali, zda praktikování jógy zvýší spokojenost s vlastním tělem. Sběr dat probíhal v průběhu 15 let (vždy po pěti letech) pomocí vybraných otázek týkajících se cvičení jógy (například na frekvenci či dobu strávenou cvičením) a administrace Škály spokojenosti s tvarem svého těla. Bylo zjištěno, že jedinci praktikující jógu alespoň 30 minut týdně mají vyšší hodnotu spokojenosti s vlastním tělem než ti, kteří ji necvičí. Souvislost mezi praktikováním jógy a spokojeností s vlastním tělem byla silnější u skupiny mladých dospělých, kteří vykazovali nižší vstupní hladinu spokojenosti s vlastním tělem. Autoři se domnívají, že cvičení jógy může mít pozitivní dopad na spokojenost s vlastním tělem i kvalitu života a v důsledku toho se může snížit riziko nežádoucích účinků souvisejících s nízkou úrovní body image. K obdobnému závěru došli Park, Rileyová a Braun (2016). V rámci výzkumného souboru 542 lidí praktikujících jógu bylo zjištěno zvýšení uznání či ocenění vlastního těla, ale i například zvýšení míry fyzických schopností či hladiny mindfulness.

Træen, Markovicová a Kvalemová (2016) explorovali souvislost mezi věkem, pohlavím, BMI (body mass index), body image, vnímanou intimitou s partnerem a spokojeností v sexu u 2090 mladých dospělých z Norska ve věku 18 až 29 let. Výzkumnou baterii tvořily metody: Nová škála sexuální spokojenosti (NSSS-S), Škála emocionální intimity (EIS) a subškála Hodnocení vzhledu z Multidimenzionálního dotazníku vztahů mezi sebou a tělem (MBSRQ-AS). Výsledky přinesly zjištění, že ženy byly statisticky více nespokojeny se svým tělem než muži. Věková skupina 24 až 29 let vykazovala vyšší BMI. Ženy i muži byli stejně spokojeni se svým sexuálním životem. U žen byla identifikována silná negativní korelace mezi body image a BMI ($r = -0,4$; $p < 0,001$). Dále byla objevena pozitivní korelace mezi body image a spokojeností v sexu u mužů i žen ($r = 0,29$; $p < 0,001$). Jako nejdůležitější prediktory vysoké sexuální spokojenosti byli odhaleny vnímaná intimita s partnerem a body image. Autoři se domnívají, že s nižší hodnotou BMI se zvyšuje pravděpodobnost, že jedinec bude více spokojený se svým tělem, což vede k vyšší hodnotě

sexuální spokojenosti. My dodáváme, že tato skutečnost platí pouze do určité míry, protože hodnota BMI pod 17,5 je považována za podváhu.

5.4 Vybrané výzkumy vztahů mezi mindfulness, empatií a spokojeností s vlastním tělem

Na multidimenzionální podstatu mindfulness v souvislosti s mezilidským chováním se zaměřili Dekeyser, Raes, Leijssenová, Leysenová a Dewulf (2008). V rámci mezilidského chování autoři zkoumali sociální reaktivitu (ve smyslu empatie), sociální úzkost, sebevědomí a spokojenost s vlastním tělem. Ke sběru dat byly vybrány následující metody: Kentucký inventář dovedností všímavosti (KIMS), Index interpersonální reaktivity (IRI), krátká verze Škály mezilidského chování (s-SIB), Torontská škála alexithymie (TAS-20) a Škála emocionální a mentální tělesné koncentrace (BCS). Výzkumný soubor tvořila skupina 113 (z toho 102 žen) vysokoškolských studentů z Belgie s průměrným věkem 22 let a skupina 246 rodičů (z nich bylo 229 žen) s průměrným věkem 31 let z Belgie a Nizozemska. Z výsledků je patrné následující. Všímavé pozorování (faktor mindfulness) mělo statisticky významný vztah s vyšší mírou empatie u obou výzkumných skupin. Tři faktory mindfulness (Popisování, Vědomé jednání a Nehodnocení vnitřní zkušenosti) signifikantně korelovaly s vyšší spokojeností s vlastním tělem, nižší mírou úzkosti i sociální anxiety, lepším rozeznáváním vlastních pocitů a vyšší schopností je popsat. Všechny faktory mindfulness pozitivně souvisely s vyšší mírou schopnosti se vyjádřit v různých sociálních situacích.

Jonesová, Bodie a Hughes (2016) se výzkumně zaměřili na dopad všímavosti na empatii, aktivní naslouchání a vnímanou emocionální podporu. Cílem studie bylo zjistit, zda faktory mindfulness (Pozorování, Popisování, Vědomé jednání, Nehodnocení vnitřní zkušenosti, Nereagování na vnitřní prožitky) pozitivně ovlivňují schopnost druhému vyjádřit podporu a pochopení (High person-centered supportive messages). Dalším záměrem bylo ověřit, jestli empatie a aktivní naslouchání mají statistickou souvislost s mindfulness. V neposlední řadě, zda empatie a aktivní naslouchání působí jako mediátor mezi faktory mindfulness a schopností více či méně druhému vyjádřit podporu a pochopení. Participanty této studie bylo 183 vysokoškolských studentů s průměrným věkem 21 let. Ke sběru dat byla použita metoda Pět aspektů všímavosti (FFMQ), škála Empatický zájem z Indexu interpersonální reaktivity (IRI), Škála aktivně-empatického naslouchání (AELS) a vybrané tři položky z Emoční podpůrné škály Dotazníku mezilidských kompetencí. Bylo zjištěno, že

lidé s vyššími hodnotami v Pozorování a Popisování (FFMQ) dosahovali vyšších hodnot v empatii i aktivním naslouchání. Jedinci s vyššími hodnotami faktoru Nehodnocení vnitřní zkušenosti (FFMQ) vykazovali nižší skóre v empatii a aktivním naslouchání. Mediační analýza přinesla zjištění, že empatie a aktivní naslouchání částečně zprostředkují vztah mezi dvěma faktory mindfulness (Popisování a Pozorování) a schopností druhému vyjádřit podporu a pochopení.

V dalším výzkumu zkoumali souvislosti mezi mindfulness, vnímání vlastních schopností v poradenství (counseling self-efficacy), pozorností a empatií. Účastníci výzkumu byli studenti magisterského programu poradenství a doktorského akreditovaného programu CACREP (the Council for accreditation of counseling and related educationl programs). Ke sběru dat byly zvoleny metody: Pět aspektů všímavosti (FFMQ), Škála pozornosti poradce (CAS), Index interpersonální reaktivity (IRI) a Škály poradenské aktivity Self-Efficacy (CASES). Autorům se podařilo vysvětlit 34 % variance rozptylu sledované proměnné „vnímání vlastních schopností v poradenství“ skrze proměnné: mindfulness, empatie a schopnost strategicky ovládat pozornost při poradenském sezení. Bylo zjištěno, že všímavost statisticky významně pozitivně koreluje s empatií (Greason & Cashwell, 2009).

Shapiro, Brown, Thoresen a Plante (2011) ve své studii věnovali pozornost efektům metody Redukce stresu založené na mindfulness (MBSR) na vybraných osobních a mezilidských ukazatelích duševního zdraví. Účastníci studie byli rozděleni do 2 skupin: první skupinu tvořilo 15 jedinců vybraných z čekající listiny na MBSR a druhou skupinu 15 klientů léčby MBSR. Autoři zjistili, že užití metody MBSR zvyšovalo hladinu mindfulness, subjektivní well-being a empatii. Jedinci, kteří podstoupili MBSR a vstupovali do studie s vyšší hladinou všímavosti, vykazovali signifikantně nižší hodnotu vnímaného stresu a vyšší nárůst ve skórech mindfulness, empatie, naděje a subjektivní well-being.

Dijkstra a Barels (2011) realizovali studii, ve které zkoumali vztahy mezi dispozičním mindfulness (dispozičním je míněno ve smyslu dané dispozicí neboli trvalou vlastností člověka dle Hartla & Hartlové, 2009), porovnáváním vlastního těla a spokojeností s vlastním tělem. Autoři studie oslovili 1287 žen skrze reklamu na online průzkum v nejoblíbenějším ženském časopise (Libelle) v Nizozemsku. Věk participantek se pohyboval v rozmezí od 19 do 80 let. Data byla shromážděna pomocí Revidované škály kognitivní a afektivní všímavosti (CAMS-R), Škály porovnání těla (BCS) a Stupnice spokojenosti s částmi těla (BASS). Participantky, které dosahovaly vyšších skóre v mindfulness, signifikantně méně častěji porovnávaly své tělo s ostatními. Vyšší skóre mindfulness statisticky významně souvisely s vyšší mírou spokojenosti s vlastním tělem.

Ženy, které své tělo častěji porovnávaly s někým jiným, vykazovaly nižší hodnotu spokojenosti se svým tělem.

Se zajímavým příspěvkem přišli Lavender, Gratz a Anderson (2012), kteří se zaměřili na dispoziční mindfulness, postoje a chování spojené se snahou o svalnaté tělo (například konzumace velkého počtu kalorií, pravidelné zvedání závaží) a body image u mužské populace. Výzkumný soubor tvořilo 296 mužů ve věku 18 až 27 let. Ke sběru dat byla použita subškála Negativní efekt z metody PANAS-N (the Positive and negative affect schedule), Škála všímavé pozornosti (MAAS), vybrané subškály Hodnocení vzhledu a Spokojenost s vlastním tělem z dotazníku MBSRQ-AS a Škála úsilí o svalnaté tělo (DMS). Bylo zjištěno, že dispoziční mindfulness pozitivně koreluje se subškálami Hodnocení vzhledu a Spokojenost s vlastním tělem a negativně koreluje se snahou o svalnaté tělo.

5.5 Tuzemské kvalifikační práce zaměřené na mindfulness, empatii a tělesné sebepojetí

Téma mindfulness se v tuzemských diplomových či disertačních pracích vyskytuje poměrně značně. Zabývala se jím například Lučanská (2019) ve své práci *„Komponenty konceptu Mindfulness merané seba-posudzovacou škálou FFMQ u univerzitných študentov a ich vzťah ku stratégiám regulácie emócií, pozitívnej emotivite, resiliencii, seba-súcitú, reaktivite na stres a životnej spokojnosti: štrukturálny model“*, Rumanovská (2019) v práci *„Vnímanie a ocenenie krásy – skúsenosť účastníkov kurzu mindfulness“* nebo Blažejovská (2017) v diplomové práci *„Mindfulness a citová väzba ve vzťahu – nové perspektivy a využití v leadershipu“*. Tománková (2016) se soustředila na porovnání českého a australského výzkumného souboru v úrovni subjektivně vnímaného mindfulness. Ševčíková (2018) se zaměřila na exploraci stresu a mindfulness. Cojocarů Zahorková (2017) zkoumala využití tréninkového programu všímavosti v sociální práci a Bielová (2017) hledala souvislosti mezi praktikováním jógy, mindfulness, pozorností, osobní pohodou a stresem.

Téma empatie bylo středem výzkumného záměru například: Svobodové (2017) v diplomové práci zaměřené na souvislost empatie a syndromu vyhoření u zdravotních sester, Nádvoříkové (2016) v práci *„Účinek skupinové výraznosti, orientace na sociální dominanci a empatie na míru ageismu“*, Namešanské (2017), která zkoumala zavedení intervenčního programu na podporu empatie a proti agresí s názvem pod zkratkou B. A. S. E. nebo Juřicové (2016), která se věnovala vzájemnému vztahu mezi koncepty empatie a interpersonální decentrace.

Tělesným sebepojetím a kvalitou života u vysokoškolské populace se zabývala Kravalová (2012). Hába (2017) zkoumal posledně zmíněné proměnné u studentů středních škol. Tělesným sebepojetím a globálním sebehodnocením u obézních pacientů v redukční léčbě se zabývala Janyšková (2011). Klusáková (2018) se výzkumně zaobírala tělesným sebepojetím u žen v mediálním kontextu. Pártlová (2015) se ve své diplomové práci zaměřila na exploraci časopisů pro dospívající dívky kvůli možnému negativnímu vlivu na tělesné sebepojetí a případnému rozvoji poruch příjmu potravy. V neposlední řadě uvedeme práci Šmídové (2018), která se věnovala vztahům mezi body image a stravovacích zvyklostí u dětí.

V současné době nejsou k dispozici žádné tuzemské vysokoškolské kvalifikační práce, které by zkoumaly souvislosti mezi mindfulness, empatií a tělesným sebepojetím, ačkoliv z výše zmíněných výzkumných studií v této kapitole je patrné, že mezi jmenovanými proměnnými velmi pravděpodobně existují souvislosti.

II. EMPIRICKÁ ČÁST

1. Výzkumný problém a cíle výzkumu

Vysokoškolští studenti se mohou nezdědka potýkat s různými nesnázemi, které s sebou studium zpravidla přináší (například s distresem, nedostatečným spánkem či s dlouhodobým sezením u počítače nebo na přednáškách). Pro zdravou životosprávu je důležité se snažit naleznout odpovídající činnosti, které poskytnou jedinci relaxaci a znovunabytí energie. Pro mnohé studenty a studentky by aktivita spojená s mindfulness mohla sloužit jako vhodný doplněk či protiklad k zatěžujícím denním činnostem. Domníváme se, že koncepty mindfulness i empatie sdílejí jako společný prvek emoce. Empatie zprostředkuje vcítění se do emocí druhého jedince a mindfulness mimo jiné umožňuje vědomější nakládání s emocemi, proto se domníváme, že mezi zmíněnými koncepty existují signifikantní vztahy. Mindfulness může působit i tím způsobem, že vede k přijetí aktuálního tělesného stavu nehledě na sociální nátlak či mediálně prezentované tělesné ideály. Vztah jedince k vlastnímu tělu je podle našeho názoru aktuální i v etapě časné dospělosti. Na základě výše uvedeného jsme dospěli k názoru, že mezi mindfulness, empatií a spokojeností s vlastním tělem existují významné souvislosti, což bylo ostatně ověřeno v zahraničí výzkumem, který zmiňujeme v poslední kapitole teoretické části.

Cílem rigorózní práce je explorovat souvislosti mindfulness, empatie, spokojenosti s vlastním tělem spolu s vybranými sociodemografickými proměnnými u probandů ve věku 18 až 30 let, kteří studují prezenční formou bakalářské a magisterské programy. Budeme zkoumat souvislost mindfulness (dle Dotazníku pěti aspektů všímavosti FFMQ-15-CZ), empatie (dle metody Dotazník empatie DE14) a spokojenosti s vlastním tělem (dle Basic Olomouc body rating BOBR a dle čtyř vybraných otázek zaměřených na vztah jedince ke svému tělu). Také se budeme zabývat dalšími souvislostmi jmenovaných jevů s vybranými sociodemografickými proměnnými (věk, pohlaví, zkušenost probanda s nějakou mindfulness technikou za období posledních šesti měsíců a podobně).

Výsledky získané v rámci naší rigorózní práce by mohly svým dílem přispět k prohloubení problematiky mindfulness či spokojenosti s vlastním tělem. Někteří výzkumníci by mohli naleznout inspiraci v námi použitých výzkumných metodách a mohli by tedy například použít relativně novou tuzemskou metodu Basic Olomouc body rating a následně pak poskytnout další data k rozvoji metody. Domníváme se, že účast v našem výzkumu může některé studenty či studentky vést k hlubšímu zamyšlení se nad tématy všímavosti, empatie či spokojenosti s vlastním tělem, což se může následně probudit zájem

o začlenění nějaké mindfulness techniky do každodenních aktivit a tím zvýšit kvalitu života daného jedince.

2. Hypotézy

V souladu s cílem naší rigorózní práce a na základě výzkumných zjištění a poznatků ze související odborné literatury formulujeme následujících dvanáct hypotéz.

H1: Existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi celkovým skórem mindfulness (FFMQ-15-CZ) a celkovým skórem dimenze Respekt metody DE14.

H2: Existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi celkovým skórem mindfulness (FFMQ-15-CZ) a celkovým skórem dimenze Vnímavost metody DE14.

H3: Existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi skórem faktoru Popisování (FFMQ-15-CZ) a celkovým skórem dimenze Respekt metody DE14.

H4: Existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi skórem faktoru Popisování (FFMQ-15-CZ) a celkovým skórem dimenze Vnímavost metody DE14.

H5: Existuje statisticky významná negativní korelace mezi skórem faktoru Nehodnocení vnitřní zkušenosti (FFMQ-15-CZ) a celkovým skórem dimenze Respekt metody DE14.

H6: Existuje statisticky významná negativní korelace mezi skórem faktoru Nehodnocení vnitřní zkušenosti (FFMQ-15-CZ) a celkovým skórem dimenze Vnímavost metody DE14.

H7: Existuje statisticky významná negativní korelace mezi pohlavím a skórem faktoru Vědomé jednání (FFMQ-15-CZ).

H8: Existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi pohlavím a celkovým skórem dimenze Respekt metody DE14.

H9: Existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi pohlavím a celkovým skórem dimenze Vnímavost metody DE14.

H10: Existuje statisticky významná negativní korelace mezi skórem v Popisování (FFMQ-15-CZ) a nespokojeností s vlastním tělem dle metody BOBR.

H11: Existuje statisticky významná negativní korelace mezi skórem Vědomé jednání (FFMQ-15-CZ) a nespokojeností s vlastním tělem dle metody BOBR.

H12: Existuje statisticky významná negativní korelace mezi skórem Nehodnocení vnitřní zkušenosti (FFMQ-15-CZ) a nespokojeností s vlastním tělem dle metody BOBR.

3. Metodologický rámec

Tato kapitola empirické části rigorózní práce bude věnována popisu aplikované výzkumné metodiky a použitých metod sběru dat. Sběr dat byl realizován pomocí výzkumné baterie skládající se ze dvou sebeposuzovacích metod, vizuální škály postav a nestandardizovaného strukturovaného dotazníku, který byl námi vytvořen a soustředil se na zjištění vybraných sociodemografických proměnných. V následujícím textu také popíšeme proces, jakým jsme získali data, způsob jejich zpracování a analýzu. Budeme se zabývat etickými aspekty výzkumu a zkratkami, které se budou v textu vyskytovat.

Výzkum byl realizován v rámci kvantitativního metodologického přístupu, konkrétně jako dotazníkové šetření. Sběr dat byl uskutečněn prostřednictvím online formuláře. Kvalitativní metodologický přístup byl aplikován pouze u vyhodnocení zanechaných vzkazů a komentářů od účastníků výzkumu. Zpracování dat bylo provedeno pomocí korelační analýzy a vícenásobní lineární regresní analýzy.

3.1 Metoda získávání dat

Jak jsme již uvedli výše, v realizovaném výzkumu jsme ke sběru dat použili námi vytvořený nestandardizovaný strukturovaný dotazník, který se skládal ze 14 otázek na vybrané proměnné (například věk, pohlaví, studovaná vysoká škola, fakulta a tak dále). Další součástí naší výzkumné baterie byl Dotazník pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15-CZ), Dotazník empatie (DE14) a metoda Basic Olomouc body rating (BOBR). Na konci výzkumné baterie jsme zanechali kolonku, do které nám mohl proband v případě zájmu napsat vzkaz nebo komentář.

3.1.1 Nestandardizovaný strukturovaný dotazník

Nestandardizovaný strukturovaný dotazník obsahoval celkem 14 položek. Byl soustředěn na zjištění několika vybraných sociodemografických proměnných, vztahu probanda k vlastnímu tělu a také zkoumal proměnné, které mohly u účastníka výzkumu ovlivnit jeho hladinu mindfulness. Prvních osm položek zjišťovalo následující: pohlaví, věk, nejvyšší dosažené vzdělání, trvalé bydliště (kraj), aktuálně studovaná vysoká škola nebo univerzita, fakulta, katedra a město, ve kterém se studovaná vysoká škola nebo univerzita nachází. Další položka zjišťovala, zda se proband zabýval nějakou mindfulness technikou v posledních šesti měsících. Tato položka obsahovala prototypické příklady, aby si proband mohl představit, jaké aktivity lze zařadit pod mindfulness techniky

(uvedeny byly: meditativní praktiky, jóga, kurz mindfulness, sebezvojevová literatura nebo mobilní aplikace pro rozvoj všímavosti). Následně jsme požadovali uvedení konkrétní techniky, kterou proband praktikoval v posledních šesti měsících či aktuálně praktikuje – tuto položku jsme zde uvedli pro následné posouzení validity i pro potřeby popisné statistiky. Poslední položky nestandardizovaného strukturovaného dotazníku se zabývaly vztahem mezi probandem a jeho vlastním tělem. Na tyto položky byla nucená dichotomní volba odpovědi (ano – ne). Zjišťovali jsme, zda je spokojený s vlastním tělem a zda se domnívá, že je jeho tělo sexuálně atraktivní. Také jsme se dotazovali, jestli proband často porovnává své tělo s ostatními a jestli ho netrápí, když někdo jeho vzhled hodnotí negativně.

3.1.2 Dotazník pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15-CZ)

Autorkou původního 39 položkového Dotazníku pěti aspektů všímavosti je Baerová (2006). Český překlad zhotovil Benda v roce 2006. Zkrácená verze dotazníku byla vytvořena českými odborníky za účelem rychlejší administrace a lepšího využití ve výzkumné oblasti. Dotazník pěti aspektů všímavosti obsahuje 15 tvrzení (například „*Dokonce i když se cítím velmi rozrušený, dokážu najít způsob, jak to vyjádřit slovy.*“). Metoda je tvořena jedním globálním faktorem všímavosti a pěti sekundárními faktory, kterými jsou: A) Pozorování (neboli věnování pozornosti přítomným vjemům nebo zkušenostem, jakými jsou zvuky, tělesné počitky a další), B) Popisování (dovednost vyjádřit subjektivní zkušenost slovy), C) Vědomé jednání (jednání či provádění aktivity pozorně a bděle), D) Nehodnocení vnitřní zkušenosti (akceptování a nehodnocení myšlenek a emocí) a E) Nereagování na vnitřní prožitky (schopnost jedince vnitřně podstoupit od svých myšlenek a pocitů, nechat jim možnost přijít a odejít). Každý faktor obsahuje tři položky (výroky). Jedinec na položky odpovídá z možností: „*téměř nikdy, málokdy, někdy, často a velmi často, téměř vždy*“, které jsou bodovány vzestupně („*téměř nikdy*“ má skóre 1 a „*velmi často, téměř vždy*“ má hodnotu 5). Celková míra mindfulness je zjištěna součtem dosažených bodů u jednotlivých položek. Vyšší skóre lze interpretovat jako schopnost jedince dosáhnout většího porozumění a akceptování vlastních emocí či jako zdatnost v ovlivňování nepříjemných duševních stavů. Jedinci, kteří dosáhli většího množství bodů na této škále, jsou dle zmíněné autorky schopni lépe sami sobě porozumět, dovedou snadněji přijímat sebe i s negativními vlastnostmi a pociťují intenzivní pocit kompetence. Nižší skóre lze asociovat s vyšší mírou úzkosti, vyšší nejistotou a emočními potížemi. Autorka popisuje jedince s menší mírou mindfulness jako více pochybovačné, častěji se něčeho obávající a dodává, že mohou mít o sobě zkreslené

představy. Na závěr je třeba zdůraznit, že výsledky získané pomocí tohoto inventáře nelze interpretovat jako jasný ukazatel objektivní míry všímavosti. Jedná se pouze o výsledek subjektivního odhadu probanda. Dotazník pěti aspektů všímavosti je vyhovujícím nástrojem k měření míry mindfulness a jeho (zkrácená) délka je užitečná například ve výzkumech, ve kterých se použije více metod při jedné administraci (Kořínek et al., 2019).

3.1.3 Dotazník empatie (DE14)

Dotazník empatie DE14 byl vytvořen Tišanskou a Koženým v roce 2012. Při konstrukci inventáře se vycházelo z předpokladu, že empatie je součástí kognice a obsahuje v sobě porozumění podnětům, zkušenostem, orientaci, obavám a mínění druhých lidí. Dále autoři předpokládali, že existují tři poměrně nezávislé domény. Těmito doménami jsou: A) Vnímavost, B) Otevřenost a C) Respekt. Doména Vnímavost je charakterizována snahou člověka zvyšovat svůj citový i intelektový potenciál, tím je myšleno nejen zvyšování potenciálu prostřednictvím institucionalizovaných či kulturních forem (například školní studium), ale i všemi dostupnými příležitostmi včetně pozorování. Doménou Otevřenost je míněna vstřícnost vůči aktivní změně v osobním stereotypním myšlení i chování včetně dovednosti vstřícně reagovat na nové podněty ze sociálně odlišného prostředí. Doménou Respekt je míněno smýšlení, že člověk není jediné stvoření na této planetě, které myslí a cítí. Součástí zmíněné domény Respekt je také pocit zodpovědnost za nenarušení přírodní biodiverzity. Metoda DE14 se skládá ze 14 výroků (například „*Známí mne vcelku často dokáží svými postoji překvapit.*“). Čtyři výroky jsou formulovány reverzně (číslo 5, 7, 10 a 11), aby se snížilo riziko, že bude proband bezmyšlenkovitě či šablonovitě volit své odpovědi. Tyto položky se ve vyhodnocování kódují opačným směrem. Do domény Vnímavost (se zkratkou VN) patří celkem šest položek (číslo 1, 2, 8, 12, 13 a 14). Doménu Otevřenost (zkráceně OT) tvoří čtyři položky (číslo 5, 7, 10 a 11) a doména Respekt (zkráceně RE) obsahuje čtyři položky (s číslem 3, 4, 6 a 9). Proband vybírá svou odpověď ze sedmibodové Likertovy škály (od „*zcela nesouhlasím*“ se skórem 1 až po „*zcela souhlasím*“ se skórem 7) a platí, že čím je vyšší skóre, tím více jedinec souhlasí s konkrétním tvrzením. Autoři označují Dotazník empatie jako vhodný k experimentálnímu použití (Tišanská & Kožený, 2012).

3.1.4 Basic Olomouc body rating (BOBR)

Metodu Basic Olomouc body rating neboli Základní olomouckou škálu k posouzení postav vytvořili Šrámková a Cakirpaloglu (2015). Metoda vznikla z vnímané potřeby nahradit nedostatky, které obsahují doposud používané škály určené k subjektivnímu hodnocení postav. Na tvorbě škály se podílela také profesionální umělkyně, která se postarala o vizuální aspekt metody. Základní olomouckou škálu k posouzení postav tvoří deset postav mužů a deset postav žen, proto se jedná o tak zvanou vizuální škálu postav. Postavy jsou nakresleny v jednoduchém spodním prádle (postavy mužů mají stejné krátké nevýrazné vlasy a totožné spodní prádlo a rovněž ženy mají stejné účesy a spodní prádlo), nemají žádné obličejové charakteristiky (neboli jsou bez nosu, očí a podobně) a mají totožnou výšku a proporcí těla (ve smyslu poměru trupu a končetin). Zobrazená první postava (na škále je zobrazena vlevo) je vždy nejvíce štíhlá a poslední postava vpravo je nejvíce obézní. Postavy mužů jsou zakresleny v horní řadě a postavy žen se nacházejí v dolní řadě. Proband je instruován následujícími větami: „Označte postavu, která se nejvíce podobá tomu, jak byste chtěl/a vypadat.“ a „Označte postavu, která se nejvíce podobá té Vaší.“. Výsledný skór této metody vznikne srovnáním odpovědí probanda (jeho ideální postavy a postavy, kterou označil, že se nejvíce podobá jeho aktuální postavě). Získané dva skóry se od sebe odečtou a absolutní hodnota výsledku značí míru rozporu mezi ideální postavou a aktuálně vnímanou postavou. Autoři škálu Basic Olomouc body rating doporučují k použití v experimentálním kontextu – například k výzkumu v oblasti body image nebo spokojenosti s vlastní postavou.

3.2 Metoda analýzy a zpracování dat

Ke sběru dat jsme použili kvantitativní přístup. Kvalitativní vyhodnocení jsme aplikovali pouze při zpracování komentářů a připomínek, které nám mohli probandi v případě zájmu zanechat v kolonce na konci výzkumné baterie.

Hladina mindfulness byla zjišťována pomocí Dotazníku pěti aspektů všímavosti. Úroveň empatie byla měřena prostřednictvím Dotazníku empatie. Spokojenost s vlastním tělem jsme explorovali pomocí Základní olomoucké škály k posouzení postav a vybraných položek, které byly součástí nestandardizovaného strukturovaného dotazníku naší konstrukce. Ostatní proměnné (například pohlaví, věk či aktuálně studovaná vysoká škola či univerzita) byly získány prostřednictvím nestandardizovaného strukturovaného dotazníku.

Data jsme sbírali prostřednictvím internetu, konkrétně formou online dotazníkového formuláře. Odpovědi na všechny položky ve formuláři jsme nastavili jako povinné, abychom tímto zabránili neúmyslnému či záměrnému vynechání jedné nebo více položek. V případě, že by proband nějakou položku nevyplnil, zobrazilo by se mu oznámení upozorňující na vynechanou položku a nebylo by mu umožněno vyplněný dotazník odeslat. Jedině poslední položka, která byla zařazena na konec dotazníku, nebyla povinná. Tato položka nabízela možnost zanechání vzkazu nebo komentáře pro autorku rigorózní práce.

Ke zpracování a vyhodnocení dat jsme použili program STATISTICA 13 EN a Microsoft Office Excel 2010. Nejprve jsme ověřili spolehlivost našich vybraných metod sběru dat pomocí výpočtu hodnot koeficientu Cronbachovo alfa, který značí vnitřní konzistenci konkrétní metody. Námi formulované hypotézy jsme ověřili získáním hodnot korelačních koeficientů (Pearsonova korelačního koeficientu a bodově biseriálního korelačního koeficientu). Signifikanci hodnot korelačních koeficientů jsme ověřili prostřednictvím použití Studentova dvouvýběrového t-testu významnosti korelačního koeficientu. Následně jsme ověřili podmínky pro použití vícenásobné lineární regresní analýzy, kterou jsme poté aplikovali.

3.3 Etické aspekty výzkumu

V průběhu sběru dat pro tuto rigorózní práci se neobjevily žádné etické problémy. Účast na našem výzkumu byla zcela dobrovolná. Výzkum byl zaměřen na osoby ve věku od 18 do 30 let včetně, které studují prezenční formu bakalářského nebo magisterského studijního programu. Z těchto důvodů jsme od probandů nebyli nuceni vyžadovat písemný informovaný souhlas. Jak jsme již zmínili výše, sběr dat probíhal prostřednictvím online formuláře, čím jsme zajistili, aby byl výzkum zcela anonymní a bez osobního kontaktu. V úvodním slovu výzkumné baterie jsme napsali základní informace o výzkumu, například čím se zabývá, pro koho je určen a kdo výzkum realizuje. Probandi byli informováni, že získaná data poslouží pouze pro účely rigorózní práce. Dále byli instruováni, že neexistují žádné správné ani špatné odpovědi. Probandi byli nabádáni, aby odpovídali pravdivě a upřímně. Také se mohli dočíst, že v případě, že by si nebyli u některých otázek jistí svou odpovědí, mají zvolit tu, která je nejvíce vystihuje (nebo tu, která je napadne jako první). Probandi nebyli za svou účast nijak finančně ani materiálně odměňováni.

3.4 Vysvětlivky k výsledkům statistické analýzy

V následujícím textu této rigorózní práce se budou vyskytovat různé zkratky nebo označení, které v této podkapitole vysvětlíme.

N: Počet probandů

M: Aritmetický průměr

Max: Maximální naměřená hodnota určitého znaku

Min: Minimální naměřená hodnota určitého znaku

SD: Směrodatná odchylka

Mo: Modus

Me: Medián

α : Koeficient reliability typu vnitřní konzistence (neboli Cronbachovo alfa)

p: p-hodnota (neboli získaná hladina významnosti testu)

Šikmost: míra tvaru (míra podobnosti Gaussovu normálnímu rozdělení)

Špičatost: míra tvaru (míra podobnosti Gaussovu normálnímu rozdělení)

FFMQ-15-CZ: Dotazník pěti aspektů všímavosti

DE14: Dotazník empatie

BOBR: Basic Olomouc body rating (neboli Základní olomoucká škála k posouzení postav)

β : standardizovaný regresní koeficient (neboli počet směrodatných odchylek, o který se zvýší hodnota závisle proměnné Y, když se hodnota nezávisle proměnné X zvýší o jednu směrodatnou odchylku)

b: koeficient, který označuje, o kolik bodů stoupne hodnota Y, v případě zvýšení hodnoty X o jednu jednotku

t: hodnota testového kritéria

R²: Koeficient determinance

upravené R²: upravený koeficient determinance, který bere v úvahu počet prediktorů závisle proměnné, počet pozorování či velikost výzkumného souboru a vylučuje vliv náhodného kolísání dat

F: F-test (regresní průměr čtverců neboli reziduální průměr čtverců)

4. Výzkumný soubor

V této kapitole empirické části práce se zaměříme na popis sběru dat. Dále vysvětlíme metodu výběru našeho výzkumného souboru. Budeme se soustředit na popis výzkumného souboru z hlediska pohlaví, věku, nejvyššího dosaženého vzdělání, trvalého bydliště dle kraje, aktuálně studované vysoké školy, fakulty, katedry a města, kde se studovaná škola nachází. Také uvedeme rozdělení probandů podle jejich praktikování či neproaktování nějaké mindfulness techniky a uvedeme stručný přehled konkrétních prováděných technik. V neposlední řadě popíšeme u účastníků výzkumu jejich spokojenost s vlastním tělem, vnímanou sexuální atraktivitu jejich těla, tendenci k porovnávání jejich těla s postavami ostatních a výskyt pocitů trápení v případě negativního hodnocení jejich vzhledu. V závěru kapitoly se budeme věnovat analýze vzkazů a komentářů, které nám dobrovolně zanechali někteří účastníci výzkumu.

4.1 Sběr dat a výběr výzkumného souboru

V této rigorózní práci jsme se zabývali mladými dospělými ve věku 18 až 30 let včetně. Za cíl jsme si stanovili prozkoumání souvislostí mezi mindfulness, empatií a spokojeností s vlastním tělem. Tyto proměnné jsme zvolili z toho důvodu, že doposud nebyly v tuzemském prostředí zkoumány najednou. Ke sběru dat jsme zvolili online dotazníkový formulář, protože jsme v něm shledali potenciál k oslovení široké škály vysokoškolských studentů a studentek z celé České republiky. Předem jsme si vytyčili pravidla pro sběr účastníků výzkumu: věk v rozmezí 18 až 30 let včetně, status studenta prezenční formy bakalářského nebo magisterského programu, trvalé bydliště na území České republiky, ochota účastnit se výzkumu, souhlas se zpracováním údajů pro záměry rigorózní práce, odpovídající znalost českého jazyka, schopnost pochopit instrukce a schopnost ovládat počítač či ekvivalentní elektronickou platformu.

Sběr dat k této rigorózní práci probíhal od ledna 2020 do března 2020. Za toto období se nám podařilo shromáždit zcela dostatečné množství dat. Distribuce výzkumné baterie probíhala výhradně na internetu, a to prostřednictvím online dotazníkového formuláře. Testovou baterii vyplnilo 1086 probandů. Celkem jsme museli po důkladném uvážení vyřadit 59 vyplněných výzkumných baterií z několika důvodů. Například někteří probandi uvedli věk, který nespadal do našeho vybraného věkového rozmezí. Mezi odpověďmi se objevila neexistující vysoká škola či trvalé bydliště mimo území České republiky. Dále bylo důvodem k vyřazení, že některý proband vyplnil zahraniční vysokou školu. Také jsme

objevili odpovědi, které nespádaly do námi stanoveného rozmezí. V některých případech jsme shledali šablonovité vyplnění dotazníkové baterie.

4.2 Základní populace a popis výzkumného souboru

Následná podkapitola se bude zabývat popisem základní populace a výzkumného souboru pomocí vybraných sociodemografických proměnných, jako jsou například věk, pohlaví, studovaná vysoká škola nebo kraj trvalého bydliště.

4.2.1 Základní populace

Český statistický úřad uvádí celkový počet 236 994 studentů prezenčních programů vysokoškolského vzdělávání ve studijním období 2016 až 2017. Pro období 2018 až 2019 není v současné chvíli k dispozici údaj o množství studentů prezenčních programů vysokoškolského vzdělávání. Aktualizace zmíněných údajů proběhla 31. ledna 2020 (Český statistický úřad, 2020).

4.2.2 Popis výzkumného souboru

Náš výzkumný soubor tvoří celkový počet 1027 probandů, kteří jsou studenty prezenčních forem bakalářských a magisterských programů vysokých škol. Z analýzy jsme vyřadili 59 studentů a studentek z výše popsaných důvodů. Průměrný věk účastníků výzkumu byl 23 let.

Nyní se budeme zabývat popisem našeho výzkumného souboru podle vybraných sociodemografických proměnných.

Tab. 1: *Struktura výzkumného souboru dle pohlaví*

Pohlaví	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Muži	116	11,30
Ženy	911	88,70
Celkem	1027	100

Tabulka číslo jedna popisuje rozložení mužů a žen, kteří se zúčastnili našeho výzkumu. Ženy tvoří 88,70 % našeho souboru a muži 11,30 %. Je tedy patrné, že ženy byly mnohem více ochotné se účastnit našeho výzkumu. Náš výzkumný soubor je z hlediska pohlaví nevyvážený.

Tab. 2: *Struktura výzkumného souboru dle věku*

Věk dle pohlaví	N	Min	Max	M	SD	Mo	Me
Muži	116	19	30	22,59	2,47	21	22
Ženy	911	18	30	22,55	2,33	22	22
Celkem	1027	18	30	22,56	2,35	22	22

Tabulka číslo dvě prezentuje přehled výzkumného souboru podle věku. Ačkoliv byla nastavená věková hranice (od 18 do 30 let včetně) pro účast na výzkumu, u mužů byl minimální věk 19 let. Průměrný věk byl ve všech kategoriích (muži, ženy a celkový výzkumný soubor) přibližně stejný – 22,5 let. Směrodatná odchylka se lišila jen minimálně. Nejčastější věk v rámci celého souboru byl 22 let a medián byl ve všech kategoriích shodný a roven taktéž věku 22 let.

Tab. 3: *Struktura výzkumného souboru dle nejvyššího dosaženého vzdělání*

Nejvyšší dosažené vzdělání	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	Muži	Ženy	Celkem	Muži	Ženy	Celkem
Středoškolské s maturitou	76	547	623	65,52	60,04	60,66
Vyšší odborná škola	0	7	7	0	0,77	0,68
Bakalářské	27	294	321	23,28	32,27	31,26
Magisterské	13	63	76	11,20	6,92	7,40
Celkem	116	911	1027	100	100	100

Výše uvedená tabulka obsahuje přehled výzkumného souboru podle nejvyššího dosaženého vzdělání. Nejčastěji zastoupené bylo středoškolské vzdělání s maturitou (60,66 % výzkumného souboru), následovalo bakalářské vzdělání s 31,26 % a magisterské vzdělání s 7,40 %. Nejméně často se výzkumu účastnili lidé s vyšší odbornou školou (pouhých 7 žen).

Tab. 4: *Struktura výzkumného souboru dle trvalého bydliště (kraje)*

Trvalé bydliště (kraj)	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	Muži	Ženy	Celkem	Muži	Ženy	Celkem
Středočeský kraj	19	127	146	16,38	13,94	14,22
Hlavní město Praha	19	119	138	16,38	13,06	13,44
Moravskoslezský kraj	5	86	91	4,31	9,44	8,86
Jihočeský kraj	11	78	89	9,48	8,56	8,67
Královéhradecký kraj	12	68	80	10,34	7,46	7,79
Pardubický kraj	7	70	77	6,03	7,68	7,5
Olomoucký kraj	5	69	74	4,31	7,57	7,21
Jihomoravský kraj	7	65	72	6,03	7,14	7,01
Plzeňský kraj	10	57	67	8,62	6,26	6,52
Kraj Vysočina	4	54	58	3,45	5,93	5,65
Ústecký kraj	10	38	48	8,62	4,17	4,67
Zlínský kraj	2	45	47	1,72	4,94	4,58
Liberecký kraj	2	20	22	1,72	2,2	2,14
Karlovarský kraj	3	15	18	2,59	1,65	1,75
Celkem	116	911	1027	100	100	100

Tabulka číslo čtyři ukazuje strukturu výzkumného souboru podle kraje trvalého bydliště. Nejvíce probandů pocházelo ze Středočeského kraje (146 jedinců), poté z hlavního města Prahy (138 probandů), Moravskoslezského kraje (91 jedinců), Jihočeského kraje (89 účastníků výzkumu) a z Královéhradeckého kraje (80 jedinců). Z vyjmenovaných pěti krajů tedy pochází o něco málo více než polovina všech našich probandů. Nejmenší počet probandů pocházel z Karlovarského kraje (18 účastníků výzkumu).

Tab. 5: *Struktura výzkumného souboru dle studované vysoké školy*

Studovaná vysoká škola	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Univerzita Karlova v Praze	381	37,10
Univerzita Palackého v Olomouci	205	19,96
Masarykova univerzita v Brně	109	10,61
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích	87	8,47
Univerzita Hradec Králové	80	7,79
Západočeská univerzita v Plzni	51	4,97
Univerzita Pardubice	50	4,87
Vysoká škola ekonomická v Praze	25	2,43
Slezská univerzita v Opavě	13	1,27
Vysoké učení technické v Brně	7	0,68
Česká zemědělská univerzita v Praze	4	0,39
Ostravská univerzita	2	0,19
Vysoká škola Ambis	2	0,19
Policejní akademie České republiky v Praze	1	0,10
Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem	1	0,10
Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně	1	0,10
Vysoká škola obchodní v Praze	1	0,10
Vysoká škola chemicko-technologická v Praze	1	0,10
České vysoké učení technické v Praze	1	0,10
Vysoká škola ekonomická v Praze + Univerzita Karlova v Praze	1	0,10
Univerzita Hradec Králové + Univerzita Palackého v Olomouci	1	0,10
Univerzita Karlova v Praze + Vysoká škola ekonomická v Praze	1	0,10
Vysoké učení technické v Brně + Technická univerzita Ostrava	1	0,10
Západočeská univerzita v Plzni + Univerzita Karlova v Praze	1	0,10
Celkem	1027	100

V tabulce číslo pět je uveden přehled výzkumného souboru podle aktuálně studované vysoké školy. Probandi nejčastěji studovali na Univerzitě Karlově v Praze (více než třetina souboru), Univerzitě Palackého v Olomouci (bezmála pětina souboru) a na Masarykově univerzitě v Brně (zhruba každý desátý proband). Zhruba dvě třetiny probandů tedy studovali na jedné ze zmíněných třech vysokých škol. Na konci této tabulky jsou uvedeni probandi, kteří vyplnili, že současně studují dvě vysoké školy. Celkem bylo těchto probandů pět.

Tab. 6: *Struktura výzkumného souboru dle studované fakulty*

Fakulta	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Filozofická	353	34,37
Pedagogická	245	23,86
Přírodovědecká	132	12,85
Tělesné výchovy a sportu	30	2,92
Ekonomická	22	2,14
Informatiky a managementu	22	2,14
Právnícká	20	1,95
Sociálních věd	19	1,85
Zdravotně sociální	19	1,85
Informatiky a statistiky	18	1,75
Lékařská	13	1,27
Ekonomicko-správní	12	1,17
Filozoficko-přírodovědecká	10	0,97
Chemicko-technologická	10	0,97
Sociálních studií	9	0,88
Zdravotnických věd	9	0,88
Zemědělská	9	0,88
Cyrlometodějská teologická	8	0,78
Dopravní	5	0,49
Elektrotechnická	5	0,49
Tělesné kultury	5	0,49
Aplikovaných věd	4	0,39
Teologická	4	0,39
Veřejných politik	4	0,39
Humanitních studií	3	0,29
Managementu	3	0,29
Strojní	3	0,29
Agrobiologie potravinových a přírodních zdrojů	2	0,19
Bezpečnostní management	2	0,19
Designu a umění Ladislava Sutnara	2	0,19
Financí a účetnictví	2	0,19
Matematicko-fyzikální	2	0,19
Podnikatelská	2	0,19
Stavební	2	0,19
Elektrotechniky a informatiky	1	0,10
Elektrotechniky a komunikačních technologií	1	0,10
Informačních technologií	1	0,10

Lesnická a dřevařská	1	0,10
Marketing	1	0,10
Mezinárodních vztahů	1	0,10
Národohospodářská	1	0,10
Podnikohospodářská	1	0,10
Regionálního rozvoje a mezinárodních studií	1	0,10
Životního prostředí	1	0,10
Přírodovědecká + Filozofická	2	0,19
Filozofická + Ekonomicko-správní	1	0,10
Filozofická + Pedagogická	1	0,10
Přírodovědecká + Informatiky a statistiky	1	0,10
Přírodovědecká + Matematicko-fyzikální	1	0,10
Přírodovědecká fakulta + Pedagogická	1	0,10
Celkem	1027	100

Šestá tabulka informuje o struktuře výzkumného souboru podle studované fakulty. Celkově nám účastníci výzkumu vyplnili 44 fakult. Nejčastěji naši probandí studovali filozofickou fakultu (353 jedinců). Druhou nejčastěji studovanou fakultou byla pedagogická fakulta (245 probandů). Následovala fakulta přírodovědecká (13 % probandů) a fakulta Tělesné výchovy a sportu (necelá 3 % účastníků výzkumu). Na konci tabulky je uveden přehled jedinců, kteří aktuálně studují na dvou fakultách. Těchto studentů je sedm. Je zřejmé, že více než dvě třetiny probandů studovali na jedné z třech fakult – filozofické, pedagogické a přírodovědecké.

Tab. 7: *Struktura výzkumného souboru dle zabývání se mindfulness technikou*

Mindfulness technika	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano	410	39,92
Ne	617	60,08
Celkem	1027	100

Tabulka číslo sedm uvádí přehled probandů nepraktikujících a praktikujících nějakou mindfulness techniku. Početnější byla skupina, která se žádné mindfulness technice nevěnuje. Odpověď „ne“ zvolilo (při zaokrouhlení) 60 % výzkumného souboru. Z hlediska této proměnné je náš soubor též nevyvážen, nicméně početnost obou skupin se významněji neliší.

Tab. 8: *Struktura výzkumného souboru dle konkrétních mindfulness technik*

Mindfulness technika	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Žádná	621	60,47
Jóga	133	12,95
Jóga + meditace	50	4,87
Seberozvojová literatura	39	3,80
Jóga + seberozvojová literatura	34	3,31
Meditace	33	3,21
Větší množství technik (4 a více)	26	2,53
Jóga + meditace + seberozvojová literatura	21	2,04
Mobilní aplikace	11	1,07
Meditace + seberozvojová literatura	10	0,97
Jóga + mobilní aplikace	8	0,78
Seberozvojová literatura + přednášky či kurzy	8	0,78
Podcasty	6	0,58
Jóga + přednášky či semináře	5	0,49
Jóga + meditace + mobilní aplikace	4	0,39
Jóga + seberozvojová literatura + mobilní aplikace	4	0,39
Přednášky a semináře	3	0,29
Videa o mindfulness	2	0,19
Jóga + mobilní aplikace + přednášky či semináře	2	0,19
Seberozvojová literatura + mobilní aplikace	2	0,19
Seberozvojová literatura + videa	2	0,19
Jóga + podcasty	1	0,10
Jóga + videa	1	0,10
Přednášky či semináře + mobilní aplikace	1	0,10
Celkem	1027	100

Výše uvedená tabulka informuje o konkrétních technikách, které se objevovaly v odpovědích účastníků výzkumu. Zhruba 60 % probandů se nevěnuje žádné aktivitě soustředící se na rozvoj mindfulness. Mezi nejvíce užívané techniky v rámci našeho souboru patří: jóga (zabývalo se jí téměř 13 % probandů), kombinace jógy a meditace (skoro 5 %), čtení seberozvojové literatury (necelá 4 %) či kombinace jógy a seberozvojové literatury (3,31 %). Nejmenší zastoupení (pouhé jednotky probandů) měly aktivity: jóga a podcasty, kombinace jógy a videí o mindfulness a varianta účasti na přednáškách či seminářích o mindfulness a užívání mobilní aplikace. Necelá 3 % probandů k rozvoji mindfulness

používá čtyři a více technik. Je nutné podotknout, že „seberozvojovou literaturou“ je myšlena ta literatura, která se soustředí na rozvoj mindfulness.

Tab. 9: *Struktura výzkumného souboru dle spokojenosti s vlastním tělem*

Spokojenost s vlastním tělem	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	Ano	Ne	Celkem	Ano	Ne	Celkem
Muži	61	55	116	52,59	47,41	100
Ženy	444	467	911	48,74	51,26	100
Celkem	505	522	1027	49,17	50,83	100

Tabulka číslo devět obsahuje přehled výzkumného souboru podle spokojenosti s vlastním tělem. Z tabulky je patrné, že téměř polovina účastníků je spokojená s vlastním tělem a druhá polovina není. U skupiny mužů nepatrně převažuje spokojenost s vlastním tělem (skoro 53 %) a u žen skoro neznatelně převládá nespokojenost s vlastním tělem (51, 26 %). Probandi vybírali odpověď z dichotomie „ano“ – „ne“. Dle této proměnné je tedy náš soubor vyvážen.

Tab. 10: *Struktura výzkumného souboru dle subjektivně vnímané sexuální atraktivity vlastního těla*

Sexuální atraktivita	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	Ano	Ne	Celkem	Ano	Ne	Celkem
Muži	60	56	116	51,72	48,28	100
Ženy	607	304	911	66,63	33,37	100
Celkem	667	360	1027	64,95	35,05	100

Desátá tabulka informuje o struktuře výzkumného souboru podle subjektivně vnímané sexuální atraktivity vlastního těla. Více než polovina mužů (52 %) označila své tělo za sexuálně atraktivní. U žen toto číslo dosahovalo přibližně 67 %. Je tedy patrné, že ženy hodnotily své tělo o něco častěji jako sexuálně atraktivní v porovnání s muži. Téměř 65 % celého našeho souboru hodnotilo své tělo jako sexuálně atraktivní.

Tab. 11: *Struktura výzkumného souboru dle porovnávání vzhledu*

Porovnávání vzhledu	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	Ano	Ne	Celkem	Ano	Ne	Celkem
Muži	62	54	116	53,45	46,55	100
Ženy	655	256	911	71,90	28,10	100
Celkem	717	310	1027	69,82	30,19	100

Výše uvedená tabulka popisuje informace o struktuře výzkumného souboru podle porovnávání vzhledu – zda často porovnávají svůj vzhled s ostatními. U mužů i žen byla nejčastěji odpověď „ano“ na otázku, zda často porovnávají svůj vzhled s ostatními. Celkově to bylo bezmála 54 % mužů a téměř 72 % žen. Z celého výzkumného souboru odpovědělo pouze 30 % probandů, že neporovnávají často svůj vzhled s ostatními. Muži jsou v rámci této proměnné poměrně vyrovnaní, ženy nikoliv.

Tab. 12: *Struktura výzkumného souboru dle reakce na negativní hodnocení vzhledu*

Reakce	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	Ano, netrápí mě to	Ne, trápí mě to	Celkem	Ano, netrápí mě to	Ne, trápí mě to	Celkem
Muži	56	60	116	48,28	51,72	100
Ženy	253	658	911	27,77	72,23	100
Celkem	309	718	1027	30,09	69,91	100

Tabulka číslo 12 obsahuje přehled výzkumného souboru dle reakcí na to, když je jejich vzhled negativně hodnocen. U skupiny mužů i žen převládala odpověď „ne, trápí mě to“. Tuto odpověď zvolilo více než 51 % mužů a 72 % žen. Je tedy patrné, že v rámci našeho souboru jsou v této proměnné mezipohlavní rozdíly – při negativním hodnocení vzhledu se muži častěji trápí, nicméně skupina mužů, kteří se netrápí, je jen o něco málo početnější. V tomto ohledu jsou muži našeho souboru vyváženou skupinou. U žen našeho souboru je situace jiná. Téměř tři čtvrtiny žen se trápí, pokud je okolím jejich vzhled hodnocen negativně.

Tab. 13: *Struktura výzkumného souboru dle vnímané aktuální postavy podle metody BOBR*

Aktuální postava	N	Min	Max	M	SD	Mo	Me
Muži	116	1	10	4,81	2,12	6	5
Ženy	911	1	10	5,49	2,00	6	6
Celkem	1027	1	10	5,41	2,03	6	6

Třináctá tabulka popisuje, jak naši probandi hodnotili svou aktuální postavu podle metody BOBR. Z tabulky je patrné, že se v odpovědích vyskytovala celá škála možných odpovědí (neboli probandi volili odpovědi od minimální možné hodnoty po maximální možnou hodnotu). Aritmetický průměr vnímané aktuální postavy žen a mužů se lišil – u mužů se jednalo o hodnotu 4,81 a u žen o 5,49. Nejčastěji označovaná postava na škále BOBR byla postava s číslem šest u mužů i u žen.

Tab. 14: *Struktura výzkumného souboru dle ideální postavy podle metody BOBR*

Ideální postava	N	Min	Max	M	SD	Mo	Me
Muži	116	1	10	4,39	1,38	4	4
Ženy	911	1	10	4,12	1,31	4	4
Celkem	1027	1	10	4,15	1,32	4	4

Tabulka 14 sděluje přehled výzkumného souboru podle probandy vnímané ideální postavy (neboli jak by proband chtěl vypadat) dle metody BOBR. Z tabulky je patrné, že obě pohlaví nejčastěji volili na škále BOBR za ideální postavu tu, která měla číslo čtyři. Můžeme si povšimnout, že u mužů i žen se jako ideální postavy objevovaly i ty postavy, které byly na škále nejvíce hubené i nejvíce obézní.

Tab. 15: *Struktura výzkumného souboru dle rozdílu (v absolutní hodnotě) mezi aktuální a ideální postavou podle metody BOBR*

Rozdíl aktuální a ideální postavy	N	Min	Max	M	SD	Mo	Me
Muži	116	0	4	1,37	1,08	1	1
Ženy	911	0	8	1,63	1,17	2	2
Celkem	1027	0	8	1,60	1,17	2	2

V 15 tabulce je uveden přehled rozdílů mezi aktuální a ideální postavou podle metody BOBR. Jak jsme uvedli výše v textu, absolutní hodnota výsledku získaná metodou BOBR značí míru rozporu mezi aktuálně vnímanou a ideální postavou. Čím je toto číslo větší, tím je větší vnímaný rozdíl mezi ideální a aktuální postavou probanda. V případě, že byl výsledek 0, proband označil svou aktuální postavu jako za ideální. Můžeme si všimnout, že u mužů měl největší rozdíl mezi aktuální a ideální postavou hodnotu 4, kdežto u žen byla tato hodnota vyšší (8).

Tab. 16a: *Struktura výzkumného souboru dle hodnot rozdílu (v absolutní hodnotě) mezi aktuální a ideální postavou podle metody BOBR*

BOBR rozdíl	Absolutní četnost										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Celkem
Muži	27	40	34	9	6	0	0	0	0	0	116
Ženy	156	280	297	123	39	13	1	1	1	0	911
Celkem	183	320	331	129	39	13	1	1	1	0	1027

Tab. 16b: *Struktura výzkumného souboru dle hodnot rozdílu mezi aktuální a ideální postavou podle metody BOBR – relativní četnost*

BOBR rozdíl	Relativní četnost (%)										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Celkem
Muži	23,28	34,48	29,31	7,76	5,17	0	0	0	0	0	100
Ženy	17,12	30,74	32,60	13,50	4,28	1,43	0,11	0,11	0,11	0	100
Celkem	17,82	31,16	32,23	12,85	4,38	1,27	0,10	0,10	0,10	0	100

Výše uvedené tabulky uvádí přehled četností konkrétních hodnot rozdílů získaných pomocí metody BOBR. Svou aktuální postavu jako ideální označilo 27 mužů (zhruba 23 %) a 156 žen (přibližně 17 %). U mužů měl nejčastější rozdíl hodnotu jedna (téměř 35 %) a druhá nejčastější byla hodnota dvě (29,31 %). U žen se nejvíce vyskytovala hodnota dvě (téměř 33 %), kterou následovala hodnota jedna (skoro 31 %). U žádné skupiny se neobjevil největší možný rozdíl mezi ideální a aktuální postavou (hodnota 9).

Účastníci výzkum nám také vyplnili, na jaké katedře studují. V několika případech jsme se dozvěděli, že studovaný obor není veden pod konkrétní katedrou. Malé množství

probandů nechtělo tento údaj uvést (důvody jsme však nezjistili). Uvedené katedry jsme kvůli přehlednosti rozdělili do několika skupin. Mezi odpověďmi se objevovaly katedry: *Filologické* (například katedra: anglistiky a amerikanistiky, asijských studií, českého jazyka a literatury nebo germanistiky), *Humanitní a společenskovědné* (katedra: psychologie, filozofie, historie, veřejné a sociální politiky a další), *Uměnovědné* (například katedry: hudební vědy, dějin umění, kulturních dějin nebo divadelních a filmových studií), *Lékařské* (všeobecné lékařství či zubní lékařství), *Přírodovědecké* (informačních technologií, biofyzika, molekulární biologie a biochemie organismů, buněčné biologie a další), *Pedagogické* (katedry: antropologie a zdravotní vědy, preprimární a primární pedagogiky, společenských věd a tak dále), *Teologické* (katedra křesťanské sociální práce nebo křesťanské výchovy), *Tělesné kultury* (katedra fyzioterapie, sportovních her, tělovýchovy a sportu a další) či *Zdravotnických věd* (katedra ošetrovatelství, porodní asistence a neodkladné péče nebo ústav fyzioterapie a vybraných medicínských oborů).

Při analýze konkrétních mindfulness technik jsme si všimli, že někteří probandi uváděli konkrétní mobilní aplikaci, kterou pravidelně používají. Z tohoto důvodu jsme se rozhodli uvést přehled zmíněných mobilních aplikací. Devět účastníků výzkumu uvedlo, že používají aplikaci *Headspace*. Dva probandi zmínili aplikaci *Calm*. Dále byly zmíněny aplikace: *Plantie*, *Be focused*, *All day awareness*, *Breathe challenge*, *I live*, *Don't panic*, *Simple habit*, *Waking up*, *Fabulous*, *Lumosity*, *Mindtrix* a *Wildflower mindfulness*. Někteří také uváděli konkrétní typ jógy, který pravidelně praktikují. Jednalo se o klasickou jógu, Hot jógu, Power jógu, Hatha jógu nebo Létající jógu.

Na závěr této kapitoly se pozastavíme nad vzkazy a komentáři, které nám mohli probandi v případě zájmu zanechat. Celkově nám komentář zanechalo 108 účastníků výzkumu. Tyto komentáře byly různého charakteru. Některé byly pochvalné či povzbuzující, několik jich obsahovalo doporučení ohledně výzkumu a nějaké vzkazy doplňovaly informace, o kterých se probandi domnívali, že by mohly přispět k pochopení jejich situace (tyto informace byly však anonymní). Pro některé probandy bylo vyplnění dotazníkové baterie přínosné a vedlo je k zamyšlení nad zkoumanými tématy.

Pozitivně laděných komentářů bylo celkem 53. Jako příklady můžeme uvést následující: „*Děkuji za možnost se více zamyslet nad vlastními emocemi a chováním k sobě i druhým. Ať se vám daří.*“, „*Moc příjemný seberozvojový a sebeuvědomující dotazník!*“, „*Nezajímavější dotazník, co jsem vyplňovala.*“ nebo „*Velice zajímavý dotazník. Dokázala jsem se u něj opravdu zamyslet sama nad sebou a jak vlastně některé věci cítím, protože*

otázky byly velice inspirativní a dobře položené.“ Jedna účastnice výzkumu vyjádřila svůj zájem o výsledky výzkumu a zanechala emailovou adresu.

Mezi dalšími komentáři se objevily názory na konstrukci dotazníku či formulaci některých položek. Pro některé byla určitá položka významově nejasná. Tři probandi vyjádřili svůj nesouhlas s použitím slova „*počitek*“, které se objevilo v jedné položce dotazníkové baterie. Dva účastníci výzkumu vyjádřili názor, že by položku „*pohlaví*“ nahradili položkou „*gender*“ s více variantami (než jen muž či žena). Několikrát se objevila připomínka, že se nějaké položky opakují nebo jsou mezi sebou významově podobné. Jeden proband upozornil na skutečnost, že u žen může hrát významnou roli ve spokojenosti s tělem těhotenství. Pět účastníků výzkumu reagovalo na položky obsahující vyjádření vůči zvířatům (například „*Velmi často mi přijde, že zvířata daleko více vnímají emoce a náladu ostatních lidí, jsou lépe všímaví než lidé, proto jsem radši v jejich přítomnosti, než s lidmi.*“ nebo „*Pojem zvíře je zavádějící, neboť záleží druh od druhu.*“). Mezi komentáři se také objevovaly připomínky k otázkám cíleným na vztah jedince k vlastnímu tělu (například „*Spokojenost s vlastním tělem je málokdy jen ano nebo ne. Já bych řekla ano, s malými výhradami.*“ či „*Nespokojenost s tělem se nemusí týkat jen hmotnosti, ale různých věcí. Třeba vlasů, tvaru tváře, proporcí, výšky, atd.*“).

5. Výsledky výzkumu

Pátá kapitola empirické části práce se bude věnovat výsledkům výzkumu. Nejprve se budeme zabývat hodnotami vnitřní spolehlivosti Dotazníku pěti aspektů všímavosti FFMQ-15-CZ a Dotazníku empatie DE14. Posléze se zastavíme u popisné statistiky našeho souboru. Pak bude následovat analýza výsledků výzkumu podle hodnot korelačních koeficientů. Tuto kapitolu zakončíme pojednáním o provedené vícenásobné lineární regresní analýze.

Vnitřní spolehlivost metod (a tedy i použitelnost metod k reliabilnímu sběru dat) jsme posuzovali dle Cronbachova koeficientu alfa. Vycházíme z konsenzu, že od hodnoty 0,7 zmíněného koeficientu lze danou metodu uznat za výzkumně použitelnou. Hodnota koeficientu alfa v rozmezí 0,6 až 0,69 se považuje ve společenských vědách za sníženou, tehdy hovoříme o snížené vnitřní konzistenci. Pokud ovšem hodnota Cronbachova koeficientu alfa u dané metody klesne pod hodnotu 0,6, sběr dat skrze tuto metodu by již neměl být považován za dostatečně reliabilní, tudíž taková metoda by již neměla být použita ke sběru dat. Je obecně známo, že zmíněný koeficient je též do jisté míry ovlivněný i počtem položek metody – zpravidla čím více položek, tím vyšší hodnota zmíněného koeficientu.

Tab. 17: Vnitřní konzistence metody Dotazník pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15-CZ)

FFMQ-15-CZ	α	Počet položek	N
Nereagování na vnitřní prožitky	0,69	3	1027
Pozorování	0,48	3	1027
Vědomé jednání	0,61	3	1027
Popisování	0,85	3	1027
Nehodnocení vnitřní zkušenosti	0,83	3	1027
Celkové FFMQ-15-CZ	0,74	15	1027

Tabulka číslo 17 přináší informace o vnitřní konzistenci metody Dotazník pěti aspektů všímavosti dle jednotlivých subškál i dle metody jako celku. Každá subškála má tři položky, celkově tedy škála obsahuje 15 položek. Je patrné, že subškály Popisování a Nehodnocení vnitřní zkušenosti mají uspokojivou vnitřní konzistenci. Metoda jako celek má též přijatelnou hodnotu vnitřní konzistence. Sníženou hladinu vnitřní konzistence jsme zjistili u subškály Nereagování na vnitřní prožitky a Vědomé jednání. Bohužel subškála

Pozorování má nepříjemně nízkou hodnotu alfa, tudíž jsme nuceni tuto subškálu vyřadit ze statistické analýzy kvůli nedostatečné reliabilitě.

V tabulkách níže se budeme zabývat bližší analýzou jednotlivých položek u subškál metody FFMQ-15-CZ. Budeme se zabývat subškálami, které vykázaly sníženou či nepříjemně nízkou hodnotu vnitřní konzistence.

Tab. 18: *Detailní analýza vnitřní konzistence subškály Nereagování na vnitřní prožitky*

Pořadí položky	α při vyřazení dané položky
Nereagování 5	0,64
Nereagování 10	0,61
Nereagování 15	0,52

V tabulce číslo 18 vidíme, jak by se změnila hodnota Cronbachova koeficientu alfa, pokud by daná položky subškály byla vyřazena. Hodnota koeficientu alfa pro celou subškálu byla rovna 0,69. Je patrné, že při vyřazení jakékoliv položky dojde ke snížení vnitřní konzistence. Nejvíce by vnitřní konzistence klesla při vyřazení položky číslo 15.

Tab. 19: *Detailní analýza vnitřní konzistence subškály Vědomé jednání*

Pořadí položky	α při vyřazení dané položky
Vědomé jednání 3	0,58
Vědomé jednání 8	0,58
Vědomé jednání 13	0,37

Tabulka číslo 19 prezentuje změny hodnot vnitřní konzistence při vyřazení jednotlivých položek ze subškály. Tato subškála jako celek dosáhla hodnoty Cronbachova alfa rovno 0,61. Také zde je patrné, že vyřazení jakékoliv položky by vedlo ke snížení hodnoty alfa, největší dopad na tuto hodnotu by mělo vyřazení položky číslo 13. V tomto případě by došlo ke snížení až na hodnotu 0,37. Tabulka 18 a 19 jasně ukazuje, že všechny položky daných subškál mají své opodstatnění, protože jejich případné vyřazení by vedlo ke snížení vnitřní konzistence.

Tab. 20: *Detailní analýza vnitřní konzistence subškály Pozorování*

Pořadí položky	α při vyřazení dané položky
Pozorování 1	0,36
Pozorování 6	0,50
Pozorování 11	0,28

Ve výše uvedené tabulce je popsán přehled změny vnitřní konzistence subškály Pozorování, pokud by byla vyřazena některá z položek subškály. Subškála jako celek dosáhla hodnoty vnitřní konzistence rovné 0,48. Při vyřazení položky číslo 6 by se hodnota vnitřní konzistence této subškály nepatrně zvýšila, konkrétně na hodnotu 0,50, která je ovšem stále v pásmu, ve kterém nelze akceptovat metodu jako reliabilní.

Tab. 21: *Vnitřní konzistence metody Dotazník empatie DE14*

DE14	α	Počet položek	N
Respekt	0,75	4	1027
Vnímavost	0,69	6	1027
Otevřenost	0,58	4	1027

Tabulka číslo 21 ukazuje hodnoty vnitřní konzistence u dimenzí metody Dotazník empatie DE14. Dimenze Respekt vykázala přijatelnou hodnotu Cronbachovo alfa. Naopak dimenze Vnímavost dosáhla snížené hodnoty vnitřní konzistence. Dimenze Otevřenost vykázala hodnotu Cronbachovo alfa rovno 0,58, což je pod hranicí přijatelnosti. Dvě posledně zmíněné dimenze dosáhly snížené hodnoty vnitřní konzistence, proto se jimi budeme blíže zabývat v následujících dvou tabulkách.

Tab. 22: *Detailní analýza vnitřní konzistence dimenze Vnímavost*

Pořadí položky	α při vyřazení dané položky
Vnímavost 1	0,69
Vnímavost 2	0,68
Vnímavost 8	0,62
Vnímavost 12	0,62
Vnímavost 13	0,67
Vnímavost 14	0,63

Tabulka 22 přináší informace o změně vnitřní konzistence dimenze při vyřazení položky. Dimenze jako celek vykázala hodnotu alfa rovno 0,69. Vyřazení jednotlivých položek by v drtivé většině případů vedlo k nepatrnému snížení hodnoty vnitřní konzistence. Pouze při vyřazení položky číslo 1 by se hodnota Cronbachovo alfa nezměnila.

Tab. 23: *Detailní analýza vnitřní konzistence dimenze Otevřenost*

Pořadí položky	α při vyřazení dané položky
Otevřenost 5	0,59
Otevřenost 7	0,56
Otevřenost 10	0,43
Otevřenost 11	0,41

Tabulka výše ukazuje změny hodnoty vnitřní konzistence dimenze, pokud by daná položka byla vyřazena. Dimenze Otevřenost vykázala hodnotu Cronbachovo alfa rovno 0,58, tedy poměrně těsně pod hranicí přijatelnosti. Opět vidíme, že vyřazení jednotlivých položek by mělo za následek snížení hodnoty vnitřní konzistence, pouze při vyřazení položky páté by hodnota stoupla o jednu setinu. Tuto dimenzi proto musíme považovat za nedostatečně reliabilní. Nebudeme s ní tudíž pracovat v následující statistické analýze.

Tab. 24: *Popisná statistika metod a BOBR, FFMQ-15-CZ a DE14*

Proměnná	Popisné statistiky								
	N platných	M	Me	Mo	Min	Max	SD	Šikmost	Špičatost
BOBR aktuální postava	1027	5,41	6	6	1	10	2,03	-0,02	-0,43
BOBR ideální postava	1027	4,15	4	4	1	10	1,32	0,19	0,52
BOBR rozdíl	1027	1,26	1	2	-4	8	1,53	-0,13	0,69
Celkové FFMQ-15-CZ	1027	47,53	48	52	26	69	7,35	0,03	-0,18
Nereagování na vnitřní prožitky	1027	8,61	9	9	3	15	2,37	0,02	0,03
Vědomé jednání	1027	9,30	9	9	3	15	2,09	-0,05	-0,23
Popisování	1027	9,75	10	9	3	15	2,71	-0,13	-0,63
Nehodnocení vnitřní zkušenosti	1027	10,07	10	9	3	15	2,80	-0,10	-0,63
DE14 Respekt	1027	21,28	22	22	5	28	4,13	-0,58	0,16
DE14 Vnímavost	1027	31,62	32	33	13	42	4,53	-0,38	0,47

Tabulka číslo 24 zobrazuje popisnou statistiku užitých metod sběru dat. Celkový počet probandů našeho souboru byl roven 1027. V tabulce jsou uvedeny aritmetické průměry včetně hodnot směrodatných odchylek u všech třech metod, dále jsou zde hodnoty mediánu, modu, minimálních a maximálních skóre. Jsou zde též hodnoty šikmosti a špičatosti, které informují o rozložení našich dat vzhledem ke Gaussovu normálnímu rozdělení. Všechny získané hodnoty šikmosti i špičatosti nepřekračují rozmezí od -1 do +1. Toto tedy značí normální rozdělení dat. U proměnné „BOBR rozdíl“ je nutno upozornit, že mínusová minimální hodnota (-4) odkazuje k tomu, že jsme zde nepočítali se skóre v absolutní hodnotě. Do mínusu se tedy například dostal proband, který označil svou ideální postavu jako silnější (neboli umístěnou na vizuální škále postav více vpravo) než svou aktuální postavu.

Tab. 25: Korelační matice dat – první část

Proměnná	Hodnoty korelačních koeficientů (N=1027)						
	1	2	3	4	5	6	7
1 Pohlaví	1,00	-0,01	0,13	-0,02	0,10	0,13	-0,14
2 Věk	-0,01	1,00	0,06	-0,01	0,06	-0,09	0,06
3 Mindfulness technika	0,13	0,06	1,00	0,07	0,12	0,02	-0,01
4 Spokojenost s tělem	-0,02	-0,01	0,07	1,00	0,42	-0,27	0,26
5 Sex atraktivita	0,10	0,06	0,12	0,42	1,00	-0,11	0,15
6 Porovnávání se	0,13	-0,09	0,02	-0,27	-0,11	1,00	-0,32
7 Netrápení se	-0,14	0,06	-0,01	0,26	0,15	-0,32	1,00
8 BOBR rozdíl	0,07	0,03	-0,03	-0,53	-0,39	0,25	-0,23
9 Celkové FFMQ-15-CZ	-0,01	0,14	0,08	0,26	0,22	-0,22	0,23
10 Nereagování na vnitřní prožitky	-0,04	0,04	-0,05	0,12	0,06	-0,10	0,17
11 Vědomé jednání	-0,02	0,08	-0,04	0,13	0,13	-0,14	0,15
12 Popisování	0,01	0,11	0,06	0,16	0,17	-0,09	0,08
13 Nehodnocení vnitřní zkušenosti	-0,05	0,11	0,00	0,29	0,19	-0,30	0,24
14 DE14 Respekt	0,15	0,08	0,11	-0,06	-0,04	0,05	-0,02
15 DE14 Vnímavost	0,13	-0,06	0,16	0,01	0,08	0,10	-0,08

Tab. 26: Korelační matice dat – druhá část

Proměnná	Hodnoty korelačních koeficientů (N=1027)							
	8	9	10	11	12	13	14	15
1 Pohlaví	0,07	-0,01	-0,04	-0,02	0,01	-0,05	0,15	0,13
2 Věk	0,03	0,14	0,04	0,08	0,11	0,11	0,08	-0,06
3 Mindfulness technika	-0,03	0,08	-0,05	-0,04	0,06	0,00	0,11	0,16
4 Spokojenost s tělem	-0,53	0,26	0,12	0,13	0,16	0,29	-0,06	0,01
5 Sex atraktivita	-0,39	0,22	0,06	0,13	0,17	0,19	-0,04	0,08
6 Porovnávání se	0,25	-0,22	-0,10	-0,14	-0,09	-0,30	0,05	0,10
7 Netrápení se	-0,23	0,23	0,17	0,15	0,08	0,24	-0,02	-0,08
8 BOBR rozdíl	1,00	-0,28	-0,12	-0,19	-0,13	-0,29	0,07	0,03
9 Celkové FFMQ-15-CZ	-0,28	1,00	0,54	0,57	0,66	0,72	0,00	0,19
10 Nereagování na vnitřní prožitky	-0,12	0,54	1,00	0,14	0,12	0,31	0,02	0,03
11 Vědomé jednání	-0,19	0,57	0,14	1,00	0,25	0,38	-0,08	-0,01
12 Popisování	-0,13	0,66	0,12	0,25	1,00	0,32	0,01	0,27
13 Nehodnocení vnitřní zkušenosti	-0,29	0,72	0,31	0,38	0,32	1,00	-0,09	-0,03
14 DE14 Respekt	0,07	0,00	0,02	-0,08	0,01	-0,09	1,00	0,23
15 DE14 Vnímavost	0,03	0,19	0,03	-0,01	0,27	-0,03	0,23	1,00

Tabulky číslo 25 a 26 informují o hodnotách korelačních koeficientů zkoumaných proměnných. V záhlaví jednotlivých sloupců jsou čísla, která zastupují dané proměnné (věk například zastupuje číslo 2). V tabulce se vyskytují metrické a dichotomické proměnné. Na úrovni metrické proměnné jsou ty s číslem 2 a pak 8 až 15. Dichotomické jsou proměnné s číslem 1 a pak 3 až 7. Tučně vyznačené hodnoty koeficientů jsou statisticky významné ($p < 0,05$). Pro potřeby naší statistické analýzy se budeme zabývat vztahy mezi dvěma metrickými proměnnými (neboli hodnota Pearsonova korelačního koeficientu) a vztahem metrické a dichotomické proměnné (neboli hodnota bodově-biseriálního korelačního koeficientu). Velikost Pearsonova či bodově-biseriálního korelačního koeficientu budeme posuzovat v souladu s Dostálem (2019), který rozlišuje zanedbatelný vztah (hodnota menší než 0,1), slabý vztah (hodnota od 0,1 do 0,3), středně silný vztah (od 0,3 do 0,5) a silný vztah (rovno a větší 0,5), všechny hodnoty jsou myšleny v absolutní hodnotě.

Z výše uvedených tabulek například vyplývá, že v rámci našeho výzkumného souboru existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi mindfulness (dle celkového FFMQ-15-CZ) a dimenzí empatie Vnímavost ($r = 0,19$; $p < 0,000$) i mezi subškálou mindfulness Popisování a dimenzí empatie Vnímavost ($r = 0,27$; $p < 0,000$). Ve výsledcích je patrná statisticky významná slabá pozitivní korelace mezi proměnnou Pohlaví a dimenzí empatie Respekt ($r_{pb} = 0,15$; $p < 0,000$) i dále stejně tak mezi proměnnou Pohlaví a dimenzí empatie Vnímavost ($r_{pb} = 0,13$; $p < 0,000$). V rámci našeho souboru ženy vykazovaly vyšší míru empatie v obou sledovaných dimenzích.

Byly zjištěny statisticky významné vztahy mezi subškálou mindfulness Popisování a proměnnou BOBR rozdíl ($r = -0,13$; $p < 0,000$), mezi subškálou mindfulness Vědomé jednání a proměnnou BOBR rozdíl ($r = -0,19$; $p < 0,000$) i mezi subškálou mindfulness Nehodnocení vnitřní zkušenosti a proměnnou BOBR rozdíl ($r = -0,29$; $p < 0,000$). V rámci našeho souboru byly zjištěny tyto tři slabé korelační vztahy, které naznačují významově pozitivní korelaci mezi jmenovanými subškálami mindfulness a spokojeností s vlastním tělem. Hodnoty korelačních koeficientů jsou sice záporné, což ovšem odkazuje k námi nastavenému vyhodnocení – čím nižší byla hodnota proměnné BOBR rozdíl (neboli rozdíl mezi aktuální a ideální postavou), tím vyšší byla spokojenost s vlastním tělem.

Proměnná Spokojenost s tělem pozitivně koreluje se subškálou mindfulness Nehodnocení vnitřní zkušenosti ($r_{pb} = 0,29$; $p < 0,000$). Probandi, kteří vyjádřili spokojenost se svým tělem (v rámci dichotomické proměnné), dosahovali vyšších skóre v subškále mindfulness Nehodnocení vnitřní zkušenosti.

Pozitivní korelace se taktéž objevila u proměnné Spokojenost s tělem a Celkovým FFMQ-15-CZ ($r_{pb} = 0,26$; $p < 0,000$) a naopak negativní korelace mezi proměnnou Spokojenost s tělem a proměnnou BOBR rozdíl ($r_{pb} = -0,53$; $p < 0,000$). Vyšších skóru v mindfulness dosahovali ti, kteří označili, že jsou spokojení se svým tělem. Dále bylo potvrzen očekávatelný předpoklad, že spokojenost s vlastním tělem pozitivně koreluje s proměnnou BOBR rozdíl – zde opět upozorňujeme s odkazem na nastavený systém vyhodnocení, že hodnota korelačního koeficientu je sice záporná, nicméně významově je kladná.

Proměnná Porovnávání se statisticky významně negativně koreluje se subškálou mindfulness Vědomé jednání ($r_{pb} = -0,14$; $p < 0,000$) i se subškálou mindfulness Nehodnocení vnitřní zkušenosti ($r_{pb} = -0,30$; $p < 0,000$). Ti, kteří často svůj vzhled porovnávají s ostatními, dosahují nižších skóru v subškálách mindfulness typu Vědomé jednání a Nehodnocení vnitřní zkušenosti.

Proměnná BOBR rozdíl reportuje negativní korelaci s proměnnými Sexuální atraktivita ($r_{pb} = -0,39$; $p < 0,000$) a Netrápení se ($r_{pb} = -0,23$; $p < 0,000$) a naopak pozitivně koreluje s proměnnou Porovnávání se ($r_{pb} = 0,25$; $p < 0,000$). Vyšší spokojenosti s vlastním tělem v rámci našeho souboru vykazovali ti probandi, kteří své tělo hodnotili jako sexuálně atraktivní a netrápili se, když někdo jejich vzhled hodnotil negativně. Probandi často porovnávající svůj vzhled s ostatními vykazovali nižší míru spokojenosti s vlastním tělem.

Nebyla nalezena statisticky signifikantní pozitivní korelace mezi mindfulness (dle celkového FFMQ-15-CZ) a dimenzí empatie Respekt ($r = 0,00$; $p = 0,884$) i mezi subškálou mindfulness Popisování a dimenzí empatie Respekt ($r = 0,01$; $p = 0,804$). Dále se neprojevila negativní korelace mezi subškálou mindfulness Nehodnocení vnitřní zkušenosti a dimenzí empatie Respekt ($r = -0,09$; $p < 0,003$). Nebyla shledána statisticky významná negativní korelace mezi subškálou mindfulness Nehodnocení vnitřní zkušenosti a dimenzí empatie Vnímavost ($r = -0,03$; $p = 0,421$) i mezi proměnnou Pohlaví a subškálou mindfulness Vědomé jednání ($r_{pb} = -0,02$; $p = 0,432$).

Níže jsou doplněny tabulky číslo 27 a 28 vztažené k tabulkám 25 a 26. Dvě tabulky níže podávají informace o hodnotách významnosti korelačních koeficientů.

Tab. 27: Hodnoty Studentova dvouvýběrového t-testu významnosti korelačního koeficientu
- první část

Proměnná	Signifikance korelačního koeficientu (p-hodnoty)						
	1	2	3	4	5	6	7
1 Pohlaví	-	0,854	0,000	0,435	0,002	0,000	0,000
2 Věk	0,854	-	0,059	0,705	0,050	0,004	0,043
3 Mindfulness technika	0,000	0,059	-	0,037	0,000	0,509	0,641
4 Spokojenost s tělem	0,435	0,705	0,037	-	0,000	0,000	0,000
5 Sex atraktivita	0,002	0,050	0,000	0,000	-	0,000	0,000
6 Porovnávání se	0,000	0,004	0,509	0,000	0,000	-	0,000
7 Netrápení se	0,000	0,043	0,641	0,000	0,000	0,000	-
8 BOBR rozdíl	0,024	0,354	0,373	0,000	0,000	0,000	0,000
9 Celkové FFMQ-15-CZ	0,669	0,000	0,010	0,000	0,000	0,000	0,000
10 Nereagování na vnitřní prožitky	0,170	0,155	0,115	0,000	0,064	0,001	0,000
11 Vědomé jednání	0,432	0,008	0,212	0,000	0,000	0,000	0,000
12 Popisování	0,738	0,000	0,041	0,000	0,000	0,002	0,011
13 Nehodnocení vnitřní zkušenosti	0,142	0,000	0,930	0,000	0,000	0,000	0,000
14 DE14 Respekt	0,000	0,009	0,000	0,067	0,168	0,144	0,592
15 DE14 Vnímavost	0,000	0,074	0,000	0,648	0,009	0,001	0,014

Tab. 28: Hodnoty Studentova dvouvýběrového *t*-testu významnosti korelačního koeficientu - druhá část

Proměnná	Signifikance korelačního koeficientu (p-hodnoty)							
	8	9	10	11	12	13	14	15
1 Pohlaví	0,024	0,669	0,170	0,432	0,738	0,142	0,000	0,000
2 Věk	0,354	0,000	0,155	0,008	0,000	0,000	0,009	0,074
3 Mindfulness technika	0,373	0,010	0,115	0,212	0,041	0,930	0,000	0,000
4 Spokojenost s tělem	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,067	0,648
5 Sex atraktivita	0,000	0,000	0,064	0,000	0,000	0,000	0,168	0,009
6 Porovnávání se	0,000	0,000	0,001	0,000	0,002	0,000	0,144	0,001
7 Netrápení se	0,000	0,000	0,000	0,000	0,011	0,000	0,592	0,014
8 BOBR rozdíl	-	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,030	0,411
9 Celkové FFMQ-15-CZ	0,000	-	0,000	0,000	0,000	0,000	0,884	0,000
10 Nereagování na vnitřní prožitky	0,000	0,000	-	0,000	0,000	0,000	0,595	0,379
11 Vědomé jednání	0,000	0,000	0,000	-	0,000	0,000	0,016	0,791
12 Popisování	0,000	0,000	0,000	0,000	-	0,000	0,804	0,000
13 Nehodnocení vnitřní zkušenosti	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	-	0,003	0,421
14 DE14 Respekt	0,030	0,884	0,595	0,016	0,804	0,003	-	0,000
15 DE14 Vnímavost	0,411	0,000	0,379	0,791	0,000	0,421	0,000	-

V následujícím textu se budeme zabývat výsledky získané vícenásobnou lineární regresní analýzou. Budeme se snažit za pomoci regresních modelů vysvětlit, jakou část rozptylu (a jakým způsobem) závisle proměnné vysvětlují vybrané prediktory. Závisle proměnné budou jednotlivé subškály mindfulness a v jednom případě mindfulness jako celek (dle celé metody FFMQ-15-CZ). Možnost aplikovat regresní analýzu vyžaduje splnění několika podmínek, mezi kterými je kupříkladu požadavek na normalitu reziduí či nulový výskyt multikolinearity, což znamená, že hodnoty korelací jednotlivých prediktorů nejsou vyšší než hodnota 0,95. Dále je například potřebné, aby se v souboru dat nevyskytovaly odlehlé hodnoty. Potřebné parametry byly prozkoumány a nebyly zjištěny žádné důvody, kvůli kterým bychom nemohli regresní analýzu využít. Závisle proměnné v regresních modelech byly na úrovni metrické proměnné, nezávisle proměnné neboli prediktory byly na úrovni metrické či dichotomické. Robustnost našeho souboru ve smyslu počtu probandů dovozovala užít v regresních modelech daný počet prediktorů. V tabulkách číslo 29 až 33 jsou statisticky významné hodnoty ($p < 0,05$) označené tučně.

Tab. 29: Regresní analýza – celá metoda FFMQ-15-CZ

N=1027	Závisle proměnná: FFMQ-15-CZ			
	β	b	t(1017)	p
Abs. člen		29,53	11,12	0,000
Pohlaví	0,00	0,05	0,08	0,936
Věk	0,14	0,43	4,77	0,000
Mindfulness technika	0,03	0,44	1,02	0,309
Sex atraktivita	0,08	1,24	2,57	0,010
Porovnávání se	-0,13	-2,10	-4,30	0,000
Netrápení se	0,15	2,33	4,79	0,000
BOBR rozdíl	-0,18	-1,16	-5,76	0,000
DE14 Respekt	-0,05	-0,08	-1,62	0,106
DE14 Vnímavost	0,23	0,37	7,77	0,000

Tabulka číslo 29 obsahuje přehled modelu regresní analýzy u závisle proměnné: celá metoda FFMQ-15-CZ. Nezávisle proměnné (neboli prediktory) jsou: Pohlaví, Věk, Mindfulness technika, Sexuální atraktivita, Porovnávání se, Netrápení se, BOBR rozdíl, DE14 Respekt a DE14 Vnímavost (údaj Absolutní člen je vždy přítomen mezi výsledky regresní analýzy). K tabulce doplňujeme tyto údaje: $R^2 = 0,20$, upravené $R^2 = 0,19$, $F(9,1017) = 27,831$, $p < 0,000$. Z údajů vyplývá, že model je statisticky významný a celkově vysvětluje 20 % rozptylu závisle proměnné. Rozdíl mezi koeficientem determinance a upraveným koeficientem determinance je nepatrný, což značí, že i při přísnějším hodnocení (například vyloučení náhodného kolísání dat a posouzení počtu prediktorů) naše prediktory stejně vysvětlují poměrně nemalou část rozptylu závisle proměnné. Statisticky významně s mindfulness (jakožto celkem) souvisí prediktory věk, sexuální atraktivita, porovnávání se, netrápení se, BOBR rozdíl a DE14 Vnímavost. V rámci našeho souboru bylo prokázáno, že se zvyšujícím se věkem se zvyšuje míra mindfulness – pokud by například věk stoupl o 10 let, míra mindfulness by stoupla o 4,3 bodu. Dále bylo prokázáno, že čím je vyšší spokojenost s vlastním tělem, tím stoupá hladina mindfulness – když by se snížil BOBR rozdíl o 5 bodů (čím nižší hodnota, tím vyšší spokojenost s vlastním tělem), zvýšila by se hladina mindfulness o téměř 6 bodů. Dále je zřejmé, že pokud stoupne hodnota mindfulness o 10 bodů, stoupne hladina dimenze empatie Vnímavost o 3,7 bodů.

Tab. 30: Regresní analýza – subškála mindfulness Nereagování na vnitřní prožitky

N=1027	Závisle proměnná: Nereagování			
	β	b	t(1017)	p
Abs. člen		7,00	7,48	0,000
Pohlaví	-0,02	-0,12	-0,49	0,622
Věk	0,04	0,04	1,24	0,214
Mindfulness technika	-0,06	-0,29	-1,91	0,057
Sex atraktivita	0,01	0,03	0,20	0,842
Porovnávání se	-0,04	-0,22	-1,26	0,206
Netrápení se	0,13	0,68	3,99	0,000
BOBR rozdíl	-0,08	-0,16	-2,19	0,028
DE14 Respekt	0,02	0,01	0,62	0,536
DE14 Vnímavost	0,05	0,03	1,63	0,103

Výše uvedená tabulka popisuje regresní model u subškály mindfulness Nereagování na vnitřní prožitky. Doplnující data: $R^2= 0,04$, upravené $R^2= 0,03$, $F(9,1017)= 5,0386$, $p<0,000$. Tento regresní model je signifikantní a vysvětluje pouhá 4 % rozptylu závisle proměnné. Se subškálou mindfulness Nereagování na vnitřní prožitky statisticky významně souvisí prediktory: netrápení se, BOBR rozdíl. Za každých 6 bodů v subškále Nereagování na vnitřní prožitky klesne hodnota BOBR rozdíl o bezmála 1 bod – neboli se zvyšující se tendencí nereagovat na úzkostné prožívání se zvyšuje též spokojenost s vlastním tělem.

Tab. 31: Regresní analýza – subškála mindfulness Vědomé jednání

N=1027	Závisle proměnná: Vědomé jednání			
	β	b	t(1017)	p
Abs. člen		8,27	10,17	0,000
Pohlaví	0,01	0,09	0,42	0,674
Věk	0,08	0,07	2,69	0,007
Mindfulness technika	-0,05	-0,22	-1,63	0,104
Sex atraktivita	0,05	0,23	1,57	0,118
Porovnávání se	-0,07	-0,31	-2,05	0,041
Netrápení se	0,08	0,37	2,51	0,012
BOBR rozdíl	-0,13	-0,24	-3,83	0,000
DE14 Respekt	-0,07	-0,04	-2,20	0,028
DE14 Vnímavost	0,03	0,01	0,97	0,330

Tabulka s číslem 31 obsahuje výsledky regresního modelu u závisle proměnné: subškála mindfulness Vědomé jednání. Doplnující informace k modelu: $R^2= 0,07$, upravené

$R^2 = 0,06$, $F(9,1017) = 8,0298$, $p < 0,000$. I tento model je statisticky významný a vysvětluje 7 % rozptylu zkoumané závisle proměnné. Signifikantní prediktory jsou: věk, porovnávání se, netrápení se, BOBR rozdíl, DE14 Respekt. I zde vidíme souvislost mezi mindfulness a spokojeností s tělem a empatií. Se zvyšující se spokojeností s tělem stoupá hladina mindfulness – konkrétně vědomé jednání neboli provádění aktivit pozorně a bděle.

Tab. 32: Regresní analýza – subškála mindfulness Popisování

N=1027	Závisle proměnná: Popisování			
	β	b	t(1017)	p
Abs. člen		1,98	1,94	0,053
Pohlaví	-0,01	-0,09	-0,35	0,725
Věk	0,12	0,14	4,01	0,000
Mindfulness technika	0,00	0,02	0,14	0,885
Sex atraktivita	0,10	0,55	2,97	0,003
Porovnávání se	-0,07	-0,42	-2,24	0,026
Netrápení se	0,04	0,24	1,26	0,206
BOBR rozdíl	-0,07	-0,16	-2,02	0,043
DE14 Respekt	-0,06	-0,04	-1,85	0,065
DE14 Vnímavost	0,30	0,18	9,69	0,000

Tabulka 32 obsahuje přehled výsledků regresní analýzy se závisle proměnnou: subškála mindfulness Popisování. K tabulce je nutné přidat následující: $R^2 = 0,13$, upravené $R^2 = 0,12$, $F(9,1017) = 16,830$, $p < 0,000$. Model regresní analýzy byl shledán statisticky významným. Vysvětluje 13 % rozptylu proměnné Popisování. Mezi statisticky významné prediktory patří: věk, sexuální atraktivita, porovnávání se, BOBR rozdíl a DE14 Vnímavost. Za každých 5 bodů v subškále Popisování obdrží proband téměř 1 bod v dimenzi empatie Vnímavost. Z toho vyplývá, že se zvyšujícím se zájmem o rozšiřování svého emočního i intelektuálního potenciálu (DE14 Vnímavost) roste i dovednost verbálně vyjádřit subjektivní zkušenost (Popisování).

Tab. 33: Regresní analýza – subškála mindfulness Nehodnocení vnitřní zkušenosti

N=1027	Závisle proměnná: Nehodnocení vnitřní zkušenosti			
	β	b	t(1017)	p
Abs. člen		9,13	8,87	0,000
Pohlaví	0,01	0,12	0,45	0,652
Věk	0,10	0,12	3,33	0,001
Mindfulness technika	-0,01	-0,04	-0,25	0,800
Sex atraktivita	0,06	0,36	1,91	0,057
Porovnávání se	-0,20	-1,20	-6,33	0,000
Netrápení se	0,12	0,73	3,86	0,000
BOBR rozdíl	-0,19	-0,46	-5,90	0,000
DE14 Respekt	-0,08	-0,06	-2,72	0,007
DE14 Vnímavost	0,03	0,02	0,92	0,356

Výše zobrazená tabulka obsahuje informace o modelu regresní analýzy u závisle proměnné: Nehodnocení vnitřní zkušenosti. K tabulce dodáváme: $R^2= 0,17$, upravené $R^2= 0,16$, $F(9,1017)= 23,262$, $p<0,000$. Model vysvětlil 17 % rozptylu závisle proměnné a vykázal statistickou signifikanci. Statisticky významné byly prediktory: věk, porovnávání se, netrápení se, BOBR rozdíl a DE14 Respekt. I tento model prokázal, že se zvyšující se spokojeností s vlastním tělem se zvyšuje hladina mindfulness typu nehodnocení vnitřní zkušenosti. Tendence akceptovat a nehodnotit své myšlenky a emoce přispívá k větší spokojenosti s vlastním tělem – v rámci našeho souboru za každých 5 bodů této dimenze mindfulness klesla hodnota BOBR rozdíl o 2,3 bodů.

6. Platnost hypotéz

H1: Existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi celkovým skórem mindfulness (FFMQ-15-CZ) a celkovým skórem dimenze Respekt metody DE14.

Na základě výsledků korelační matice dat jsme zjistili, že v rámci našeho výzkumného souboru neexistuje statisticky významná pozitivní korelace mezi mindfulness a dimenzí Respekt: $r=0,00$; $p=0,884$.

Hypotézu H1 proto zamítáme.

H2: Existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi celkovým skórem mindfulness (FFMQ-15-CZ) a celkovým skórem dimenze Vnímavost metody DE14.

Na základě výsledků statistické analýzy můžeme říci, že v rámci našeho výzkumného souboru byla nalezena statisticky významná pozitivní korelace mezi mindfulness a dimenzí Vnímavost: $r=0,19$; $p<0,000$.

Hypotézu H2 proto přijímáme.

H3: Existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi skórem faktoru Popisování (FFMQ-15-CZ) a celkovým skórem dimenze Respekt metody DE14.

Statisticky signifikantní pozitivní korelace mezi faktorem Popisování a dimenzí Respekt v rámci našeho výzkumného souboru nebyla nalezena: $r=0,01$; $p=0,804$.

Hypotézu H3 proto zamítáme.

H4: Existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi skórem faktoru Popisování (FFMQ-15-CZ) a celkovým skórem dimenze Vnímavost metody DE14.

V rámci našeho výzkumného souboru byla nalezena statisticky významná pozitivní korelace mezi faktorem Popisování a dimenzí Vnímavost: $r=0,27$; $p<0,000$.

Hypotézu H4 proto přijímáme.

H5: Existuje statisticky významná negativní korelace mezi skórem faktoru Nehodnocení vnitřní zkušenosti (FFMQ-15-CZ) a celkovým skórem dimenze Respekt metody DE14.

Na základě výsledků korelační matice dat nebyla zjištěna statisticky významná negativní korelace mezi faktorem Nehodnocení a dimenzí Respekt: $r=-0,09$; $p<0,003$.

Hypotézu H5 proto zamítáme.

H6: Existuje statisticky významná negativní korelace mezi skórem faktoru Nehodnocení vnitřní zkušenosti (FFMQ-15-CZ) a celkovým skórem dimenze Vnímavost metody DE14.

Korelační matice dat neprokázala v rámci našeho výzkumného souboru statisticky významnou negativní korelaci mezi faktorem Nehodnocení a dimenzí Vnímavost: $r = -0,03$; $p = 0,421$.

Hypotézu H6 proto zamítáme.

H7: Existuje statisticky významná negativní korelace mezi pohlavím a skórem faktoru Vědomé jednání (FFMQ-15-CZ).

V rámci našeho výzkumného souboru nebyla prokázána statisticky signifikantní negativní korelace mezi pohlavím a faktorem Vědomé jednání: $r_{pb} = -0,02$; $p = 0,432$.

Hypotézu H7 proto zamítáme.

H8: Existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi pohlavím a celkovým skórem dimenze Respekt metody DE14.

V rámci našeho výzkumného souboru byla zjištěna statisticky významná pozitivní korelace mezi pohlavím a dimenzí Respekt: $r_{pb} = 0,15$; $p < 0,000$. Ženy oproti mužům v rámci našeho souboru dosahovaly vyšších skóre v dimenzi empatie Respekt.

Hypotézu H8 proto přijímáme.

H9: Existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi pohlavím a celkovým skórem dimenze Vnímavost metody DE14.

Statisticky významná pozitivní korelace mezi pohlavím a dimenzí Vnímavost v rámci našeho výzkumného souboru byla detekována: $r_{pb} = 0,13$; $p < 0,000$. Ukázalo se, že v rámci našeho souboru ženy dosahují vyšších skóre v dimenzi empatie typu Vnímavost.

Hypotézu H9 proto přijímáme.

H10: Existuje statisticky významná negativní korelace mezi skórem v Popisování (FFMQ-15-CZ) a nespokojeností s vlastním tělem dle metody BOBR.

V rámci našeho souboru byla prokázána statisticky významná negativní korelace mezi faktorem Popisování a nespokojeností s vlastním tělem dle metody BOBR: $r = -0,13$; $p < 0,000$.

Hypotézu H10 proto přijímáme.

H11: Existuje statisticky významná negativní korelace mezi skórem Vědomé jednání (FFMQ-15-CZ) a nespokojeností s vlastním tělem dle metody BOBR.

Na základě výsledků korelační matice byla zjištěna statisticky signifikantní negativní korelace mezi faktorem Vědomé jednání a nespokojeností s vlastním tělem dle metody BOBR: $r = -0,19$; $p < 0,000$.

Hypotézu H11 proto přijímáme.

H12: Existuje statisticky významná negativní korelace mezi skórem Nehodnocení vnitřní zkušenosti (FFMQ-15-CZ) a nespokojeností s vlastním tělem dle metody BOBR.

U studentů a studentek našeho výzkumného souboru byla detekována statisticky významná negativní korelace mezi faktorem Nehodnocení vnitřní zkušenosti a nespokojeností s vlastním tělem dle metody BOBR: $r = -0,29$; $p < 0,000$.

Hypotézu H12 proto přijímáme.

7. Diskuze

V sedmé kapitole empirické části práce se budeme zabývat diskuzí nad realizovaným výzkumem. Budeme komentovat provedený sběr dat i náš výzkumný soubor. Zamyslíme se nad možnými zdroji chyb nebo nepřesností, ke kterým mohlo v průběhu výzkumu dojít. Neopomeneme naše získané výsledky porovnat se závěry jiných tuzemských či zahraničních výzkumů. Výsledky budeme také dávat do souvislosti s poznatky, které jsme prezentovali v teoretické části práce. Konec této kapitoly bude věnován zamyšlení nad praktickými přesahy výzkumných závěrů i nad dalšími směry, kterými se lze v potenciálních budoucích výzkumech ubírat.

Data jsme shromáždili pomocí nepravděpodobnostních metod, konkrétně záměrným výběrem a metodou tak zvané sněhové koule. Sběr dat byl uskutečněn v průběhu 3 měsíců (leden až březen) roku 2020 pomocí online dotazníkového formuláře. Z důvodu použití nepravděpodobnostních metod sběru dat nemůžeme náš výzkumný soubor považovat za reprezentativní vzorek. Pomocí vybraných metod jsme nicméně byli schopni oslovit široké spektrum vysokoškolských studentů bakalářských i magisterských prezenčních programů z celé České republiky. Celkem jsme nashromáždili data od 1086 probandů. Data od 59 probandů jsme po důkladném uvážení museli vyřadit – například proto, že daný proband věkově nepatřil do vymezeného věkového rozmezí. Náš výzkumný soubor tvořilo 1027 probandů, z nichž bylo 116 mužů a 911 žen ve věku 18 až 30 let včetně. Z uvedeného je patrné, že ženy byly více ochotné se účastnit našeho výzkumu a náš výzkumný soubor proto není vyvážený z hlediska pohlaví. I z tohoto důvodu není možné výsledky generalizovat na populaci mladých dospělých studujících vysokou školu ve věku od 18 do 30 let.

Průměrný věk mužů i žen byl 22,5 roku. Necelé dvě třetiny našeho výzkumného souboru studovaly na třech vysokých školách – Univerzitě Karlově v Praze, Univerzitě Palackého v Olomouci a na Masarykově univerzitě v Brně. Celkově naši probandi studovali na 44 fakultách (353 studentů filozofické fakulty, 245 studentů pedagogické fakulty). Sedm studentů uvedlo, že studuje na dvou fakultách zároveň. Z hlediska nejvyššího dosaženého vzdělání bylo nejčastěji zastoupeno středoškolské vzdělání s maturitou (60,66 % výzkumného souboru), jako druhé nejčastější bylo bakalářské vzdělání (31,26 %). Zhruba 40 % výzkumného souboru uvedlo, že praktikovalo nějakou mindfulness techniku v průběhu posledních šesti měsíců – i z hlediska této proměnné není náš výzkumný soubor zcela vyvážený. Z mindfulness technik převažovalo praktikování jógy (téměř 13 % všech

probandů), necelých 5 % probandů kombinuje jógu a meditaci. Čtením seberozvojové literatury se zabývaly skoro 4 % všech probandů a kombinací jógy a seberozvojové literatury se zabývalo 3,31 % účastníků výzkumu.

Téměř polovina našeho výzkumného souboru uvedla, že je spokojená s vlastním tělem (49,17 %). U skupiny mužů mírně převažovala spokojenost s vlastním tělem (téměř 53 %), kdežto u skupiny žen nepatrně převládala nespokojenost s vlastním tělem (51,26 %). Více než polovina mužů (necelých 52 %) označila své tělo jako sexuálně atraktivní. Zhruba 67 % žen vnímalo svou postavu jako sexuálně atraktivní. U našeho výzkumného souboru téměř 54 % mužů a 72 % žen odpovědělo kladně na otázku, zda často porovnávají svůj vzhled s ostatními. Celkově pouze 30,19 % všech probandů často neporovnává svůj vzhled s ostatními lidmi. Z hlediska proměnné reakce na negativní hodnocení vzhledu převažuje u mužů i žen odpověď „*ne, trápí mě to*“. U mužů se trápí 51,72 %, když jejich vzhled někdo negativně hodnotí, u žen toto číslo stouplo na 72,23 %. U mužů je poměr trápení a netrápení se téměř vyrovnán. Vnímaná aktuální postava podle metody Basic Olomouc body rating (BOBR) se u mužů a žen nelišila. Obě skupiny nejčastěji volili postavu číslo šest jako svou aktuální postavu. Ideální postavou byla pro muže i ženy postava číslo čtyři. Svou aktuální postavu jakožto ideální vybralo 23 % mužů a 17 % žen. U skupiny mužů byl nejčastější rozdíl mezi aktuální a ideální postavou roven hodnotě jedna (téměř 35 % jedinců), druhá nejčastější hodnota byla dvě (29,31 %). U skupiny žen byla nejčastěji volena hodnota dvě (skoro 33 %), po které následovala hodnota jedna (necelých 31 %). U žádné skupiny se neobjevil největší možný rozdíl (hodnota 9) ideální a aktuální postavy.

Z výše uvedeného vyplývá, že kdyby byl náš výzkumný soubor vyvážený například z hlediska pohlaví, nejvyššího dosaženého vzdělání, studovaných fakult, praktikování (neprotikování) mindfulness technik či ze subjektivního hodnocení aktuální postavy, výsledky by se mohly změnit. Nejen nevyváženost souboru, ale též užití sebeposuzovacích metod do jisté míry determinuje a zároveň limituje naše výsledky. Kleinová a Hodgesová (2015) upozorňují na trend, že ženy skórují zpravidla výše v empatii, když ji zjišťujeme pomocí sebeposuzovacích metod. Rozdíly mezi muži a ženami nemusejí vycházet pouze z obecných genderových rozdílů, ale například i z odlišné motivace probandů. Grossman (2008) hovoří o potenciálním zkreslení při měření míry mindfulness. Toto zkreslení může vzniknout například tím, že jedinec subjektivně hodnotí svou hladinu mindfulness vyšší, než ve skutečnosti je. Takto vznikne potenciální nesrovnalost v hodnotách získaných objektivní versus sebeposuzovací metodou. Lze se také obecně domnívat, že některý proband si mohl

vysvětlit danou položku velmi svérázně, proto by byla jeho odpověď zkruslena subjektivní interpretací.

Nyní se krátce zamyslíme nad použitými výzkumnými metodami – Dotazníkem pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15-CZ), Dotazníkem empatie (DE14) a vizuální škálou postav Basic Olomouc body rating (BOBR). Dotazník pěti aspektů všímavosti je multidimenzionální metoda, která rozlišuje globální faktor všímavosti a pět sekundárních faktorů (Pozorování, Popisování, Vědomé jednání, Nehodnocení vnitřní zkušenosti a Nereagování na vnitřní prožitky). Dokáže tedy identifikovat několik rozměrů konceptu mindfulness. Dle Kořínka et al. (2019) jsou psychometrické parametry metody vyhovující pro využití ve výzkumu. Delší varianta této metody (39 položková) je často používána v tuzemských i zahraničních výzkumech. V rámci našeho výzkumu byla zjištěna hodnota vnitřní konzistence metody jako celku $\alpha = 0,74$ a můžeme ji považovat za přijatelnou. Snížená hodnota vnitřní konzistence byla detekována u subškál Nereagování na vnitřní prožitky ($\alpha = 0,69$) a Vědomé jednání ($\alpha = 0,61$). Nepřijatelně nízká hodnota alfa byla zjištěna u subškály Pozorování ($\alpha = 0,48$), z tohoto důvodu jsme ji museli z následné analýzy vyřadit. Každá subškála obsahuje pouze tři položky, proto se domníváme, že by zvýšení množství položek zvýšilo hodnoty vnitřní konzistence. Jsme si vědomi, že k posuzování použitelnosti metody lze použít i jiné ukazatele než Cronbachovo alfa. Tento ukazatel je však obecně užívaný a odborníky uznávaný jako parametr použitelnosti výzkumné metody. Formulace určitých položek metody FFMQ-15-CZ byla některými probandy přijata s rozpaky. Konkrétně k první položce této metody jsme zaznamenali několik komentářů – jako problematické se jevílo slovo „počitek“, které někteří probandi považovali za příliš odborné či dokonce za špatně napsané slovo „pocit“. Ačkoliv se domníváme, že slovo počitek je již poměrně rozšířené v laické veřejnosti a předpokládali bychom jeho znalost minimálně u vysokoškolských studentů humanitních oborů, přesto bychom doporučovali pro potřeby dalšího výzkumu zvážít úpravu dané položky. Někteří probandi také zmiňovali složitou formulaci některých položek nebo nedostatek „kontextu či vysvětlení významu“ (tyto komentáře byly ve většině případech míněny vůči položkám, které odkazovaly na úzkostné myšlenky nebo představy). Zmíněné nejistoty určité části probandů u některých položek mohou být tedy dalším případným zdrojem zkruslení dat a výsledků.

Dotazník empatie diferencuje tři poměrně nezávislé dimenze empatie: Vnímavost, Otevřenost a Respekt. Jako nedostatek této metody shledáváme absenci celkové dimenze empatie. Cronbachovo alfa dimenze Respekt mělo přijatelnou hodnotu ($\alpha = 0,75$) a dimenze Vnímavost měla sníženou hodnotu vnitřní konzistence ($\alpha = 0,69$). Dimenze Otevřenost měla

nepřijatelnou hodnotu Cronbachovo alfa ($\alpha=0,58$), proto jsme ji byli nuceni z následné statistické analýzy vyřadit. Posledně zmíněná dimenze měla jen čtyři položky. Kdyby jich bylo více, opět by se dalo předpokládat zvýšení hodnoty Cronbachovo alfa.

Několik účastníků výzkumu zanechalo poznámku reagující na položky Dotazníku empatie DE14 zmiňující zvířata. Jeden proband psal, že s nimi nemá vztah, proto odpověděl na položky neutrálně. Pro někoho byl pojem zvíře zavádějící, proto měl problém odpovědět a tak dále. Dimenze Respekt jakožto jeden z prediktorů regresního modelu (se závisle proměnnou FFMQ-15-CZ) nezískala statistickou signifikanci. Tato dimenze obsahuje čtyři položky a všechny obsahují výroky zmiňující zvířata (například „*Věřím, že psi se mohou smát, stejně jako prožívat hluboký smutek.*“). Tato dimenze se jeví jako problematická z hlediska statistického i z hlediska reakcí probandů. Proto se domníváme, že by bylo vhodné se nad těmito položkami zamyslet a upravit jejich formulaci, aby se předešlo případnému zkreslení dat.

Basic Olomouc body rating neboli Základní olomoucká škála k posouzení postav je tvořena desíti postavami mužů a desíti postavami žen zobrazených od nejvíce hubených po postavy s nadváhou. Někteří probandi upozornili, že by položku „*pohlaví*“ nahradili položkou „*gender*“ s více variantami (než jen dichotomie muž – žena). To nás vedlo k zamýšlení, zda by nebylo smysluplné dosavadní dvě řady postav rozšířit o řadu třetí, kde by postavy byly svým vzezřením genderově neutrální. Absence takovéto řady v metodě BOBR může přispívat k dílčímu zkreslení výsledků.

Výsledky statistické analýzy přinesly zjištění, že existuje signifikantní negativní korelace mezi nespokojeností s vlastním tělem a metodou BOBR. Hodnota korelace byla rovna $r = -0,53$, $p < 0,000$. V rámci výzkumné baterie jsme spokojenost s tělem zjišťovali de facto dvěma způsoby – jednak pomocí dichotomické odpovědi ano – ne u otázky, zda je jedinec spokojen s vlastním tělem. Dále pak byla spokojenost s vlastním tělem zjišťována metodou BOBR, zde již se jednalo o metrickou proměnnou. Hrubý skór se skládal z rozdílu hodnot mezi aktuální a ideální postavou. Protože oba způsoby zjišťovali totéž, očekávali bychom i vyšší hodnotu korelačního koeficientu. Vzhledem k velikosti dosaženého koeficientu se nabízí otázka, zda metoda BOBR nezjišťuje ještě další komponenty konceptu spokojenosti s vlastním tělem. Prozkoumání této otázky v rámci možného dalšího výzkumu shledáváme užitečným.

V následujícím textu se budeme zabývat srovnáním našich výsledků s výsledky z relevantních výzkumů. Stanovili jsme si dvanáct hypotéz, ze kterých jsme sedm přijali a pět zamítli. V rámci našeho výzkumného souboru jsme ověřili statisticky signifikantní

pozitivní korelaci: mezi mindfulness (dle celkového FFMQ-15-CZ) a dimenzí empatie Vnímavost ($r = 0,19$; $p < 0,000$), mezi faktorem mindfulness Popisování a dimenzí empatie Vnímavost ($r = 0,27$; $p < 0,000$), i mezi pohlavím a dimenzemi empatie Respekt ($r_{pb} = 0,15$; $p < 0,000$) a Vnímavost ($r_{pb} = 0,13$; $p < 0,000$). V rámci našeho souboru tedy ženy vykazovaly vyšší míru empatie v obou sledovaných dimenzích. Dále jsme prokázali statisticky významnou negativní korelaci mezi nespokojeností s vlastním tělem dle metody BOBR a faktory mindfulness: Popisování ($r = -0,13$; $p < 0,000$), Vědomé jednání ($r = -0,19$; $p < 0,000$) a Nehodnocení vnitřní zkušenosti ($r = -0,29$; $p < 0,000$).

Zamítli jsme hypotézy předpokládající statisticky signifikantní pozitivní korelace mezi dimenzí empatie Respekt a mindfulness dle celkového FFMQ-15-CZ ($r = 0,00$; $p = 0,884$) i mezi dimenzí empatie Respekt a faktorem mindfulness Popisování ($r = 0,01$; $p = 0,804$). Dále nebyla nalezena statisticky významná negativní korelace mezi faktorem mindfulness Nehodnocení vnitřní zkušenosti a dimenzemi empatie: Respekt ($r = -0,09$; $p < 0,003$) a Vnímavost ($r = -0,03$; $p = 0,421$). Neprokázali jsme předpoklad statisticky významné negativní korelace mezi pohlavím a faktorem mindfulness Vědomé jednání ($r_{pb} = -0,02$; $p = 0,432$).

Některé naše výsledky jsou částečně ve shodě s výsledky z relevantních zahraničních výzkumů. Například Jonesová et al. (2016) dospěla k pozitivní korelaci mezi hladinou empatie a faktory mindfulness Pozorování a Popisování a také k negativní korelaci mezi faktorem mindfulness Nehodnocení vnitřní zkušenosti a hladinou empatie. V našem výzkumu se podařilo potvrdit pouze existenci pozitivní korelace mezi faktorem Popisování a dimenzí empatie Vnímavost. Naš výzkum neprokázal statisticky významnou negativní korelaci mezi faktorem mindfulness Nehodnocení vnitřní zkušenosti a dimenzemi empatie: Respekt ($r = -0,09$; $p < 0,003$) a Vnímavost ($r = -0,03$; $p = 0,421$). Naše závěry se rozcházejí se zjištěními Alispahicové a Hasanbegovic-Anicové (2017), které identifikovaly u mužů vyšší hodnoty faktoru mindfulness Vědomé jednání. V našem případě neexistoval žádný korelační vztah mezi pohlavím (muži byli kódováni jako 0) a faktorem mindfulness Vědomé jednání ($r_{pb} = -0,02$; $p = 0,432$).

Toussaintová a Webb (2005) i Santosová et al. (2016) zjistili, že ženy vykazovaly statisticky významně vyšší míru empatie než muži. S těmito závěry se shodují naše zjištění – existence statisticky signifikantní pozitivní korelace mezi pohlavím a dimenzemi empatie Respekt a Vnímavost. Dekeyser et al. (2008) zjistil statisticky významnou pozitivní korelaci mezi spokojeností s vlastním tělem a třemi faktory mindfulness: Popisování, Vědomé jednání a Nehodnocení vnitřní zkušenosti. Ke stejnému závěru jsme došli i v našem

výzkumu (v našem případě jsme hypotézy formulovali jako negativní korelaci mezi nespokojeností s vlastním tělem a uvedenými faktory). Rovněž i Atkinson a Wade (2012) prokázali signifikantní korelaci mezi mindfulness, spokojeností s vlastní tělesnou hmotností a spokojeností s vlastním fyzickým vzhledem. V souladu s tvrzením Albertse et al. (2012) jsou naše zjištění týkající se statisticky významných negativních korelací mezi nespokojeností s vlastním tělem dle metody BOBR a faktory mindfulness: Popisování, Vědomé jednání a Nehodnocení vnitřní zkušenosti. Alberts et al. (2012) jsou názoru, že mindfulness nelze spojovat se snahou o dosažení ideálního stavu (v našem případě ideální postavy). S praktikováním všímavosti se rozvíjí dovednost přijmout aktuální stav bez ohledů na sociální tlaky. Mindfulness má kladný dopad na soucit a pozornost bez hodnotícího úsudku, což je v rozporu s nadměrným kontrolováním a zkoumáním svého těla.

Dále jsme v rámci našeho výzkumu zjistili také jiné statisticky významné vztahy mimo stanovené hypotézy. Například proměnná Porovnávání se vykazuje statisticky signifikantní negativní korelaci se subškálou mindfulness Vědomé jednání ($r_{pb} = -0,14$; $p < 0,000$) i se subškálou mindfulness Nehodnocení vnitřní zkušenosti ($r_{pb} = -0,30$; $p < 0,000$). Jedinci, kteří svůj vzhled často porovnávají s ostatními, skórují níže v subškálách Vědomé jednání (jednání či provádění aktivity pozorně a bděle) a Nehodnocení vnitřní zkušenosti (neboli akceptování a nehodnocení myšlenek a emocí bez zaujetí). Tyto závěry se dle našeho názoru shodují s tvrzením Albertse et al. (2012), které jsme popsali výše. Byla objevena statisticky významná pozitivní korelace proměnné Sexuální atraktivita s mindfulness (dle celkového FFMQ-15-CZ) ($r_{pb} = 0,22$; $p < 0,000$) i se subškálami mindfulness Popisování ($r_{pb} = 0,17$; $p < 0,000$) a Nehodnocení vnitřní zkušenosti ($r_{pb} = 0,19$; $p < 0,000$). K obdobnému závěru došli ve svém výzkumu i Finková et al. (2009).

V českém prostředí nebyl do současné doby uskutečněn výzkum, který by souhrnně zkoumal stejné proměnné, kterými jsme se zabývali v této rigorózní práci. Jako přínos práce shledáváme exploraci uvedených proměnných na tuzemském souboru vysokoškolských studentů a studentek. Dále se domníváme, že jsme svým dílem přispěli k rozvoji vědomostí o souvisejících tématech. Za užitečné nalézáme použití poměrně nové české metody vizuální škály postav: Basic Olomouc body rating. Budoucí výzkum, který by se zabýval souvislostmi mindfulness, empatie a spokojenosti s vlastním tělem, by mohl použít i jiné výzkumné metody nebo by se mohl zaměřit na jinou věkovou kohortu (například na jedince v období starší dospělosti). Další výzkumy by se mohly také zaměřit na hlubší exploraci (například pomocí kvalitativního designu výzkumu) vztahu tělesného sebepojetí (spokojeností s vlastním tělem) a hladiny mindfulness, subjektivně vnímané sexuální

atraktivity a aspektů mindfulness nebo možných genderových rozdílů v mindfulness. Bylo by užitečné ověřit některá zjištění naší statistické analýzy: například podle výsledků regresních modelů jednotlivých subškál mindfulness se potvrdilo, že dimenze empatie Vnímavost je statisticky signifikantní jen u subškály mindfulness Popisování a dimenze empatie Respekt jen u subškál mindfulness Vědomé jednání a Nehodnocení vnitřní zkušenosti. Naše výzkumná zjištění by mohla být použitelná například v oblasti psychoterapie či psychologického poradenství. Jak jsme uvedli výše, zjistili jsme statisticky významné pozitivní korelace mezi spokojeností s vlastním tělem a mindfulness i mezi subjektivně vnímanou sexuální atraktivitou a mindfulness. Domníváme se tedy, že by praktikování všímavosti (například v rámci terapeutického sezení či pomocí mobilní aplikace) mohlo přispět ke zvýšení nejen spokojenosti s vlastním tělem, ale i vnímané sexuální atraktivity například u jedinců trpících poruchami příjmu potravy, nízkým sebevědomím, dále pak u osob, které trpí subjektivně vnímanými tělesnými nedokonalostmi, sexuálními problémy (například vyhýbání se sexuálními aktivitám v důsledku snížené spokojenosti s vlastním tělem) a tak podobně.

8. Závěry

Cílem této rigorózní práce bylo explorovat souvislosti mindfulness s empatií, spokojeností s vlastním tělem a s vybranými sociodemografickými proměnnými u jedinců ve věku 18 až 30 let studujících prezenční formu bakalářských či magisterských programů. Náš výzkumný soubor byl tvořen 1027 probandy pocházejícími z České republiky. Sběr dat byl uskutečněn online pomocí nestandardizovaného strukturovaného dotazníku soustředícího se na sociodemografické proměnné, Dotazníku pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15-CZ), Dotazníku empatie (DE14) a vizuální škály postav Basic Olomouc body rating (BOBR).

Z dvanácti stanovených hypotéz jsme sedm na základě statistické analýzy přijali a pět zamítli. V rámci našeho výzkumného souboru jsme našli statisticky významnou pozitivní korelaci mezi mindfulness (dle celkového FFMQ-15-CZ) a dimenzí empatie Vnímavost ($r = 0,19$; $p < 0,000$). Prokázali jsme statisticky signifikantní pozitivní korelaci mezi faktorem mindfulness Popisování a dimenzí empatie Vnímavost ($r = 0,27$; $p < 0,000$). Objevili jsme existenci statisticky významné pozitivní korelace mezi pohlavím a dimenzí empatie Respekt ($r_{pb} = 0,15$; $p < 0,000$) a mezi pohlavím a dimenzí empatie Vnímavost ($r_{pb} = 0,13$; $p < 0,000$). Ženy oproti mužům v rámci našeho souboru vykazovaly vyšší hodnoty v obou zkoumaných dimenzích empatie – respekt a vnímavost. Také jsme detekovali statisticky signifikantní negativní korelaci mezi faktorem mindfulness Popisování a nespokojeností s vlastním tělem dle metody BOBR ($r = -0,13$; $p < 0,000$), mezi faktorem mindfulness Vědomé jednání a nespokojeností s vlastním tělem dle metody BOBR ($r = -0,19$; $p < 0,000$) a mezi faktorem mindfulness Nehodnocení vnitřní zkušenosti a nespokojeností s vlastním tělem dle metody BOBR ($r = -0,29$; $p < 0,000$).

V rámci našeho výzkumného souboru jsme neprokázali statisticky významné pozitivní korelace mezi mindfulness a dimenzí empatie Respekt ($r = 0,00$; $p = 0,884$) i mezi faktorem mindfulness Popisování a dimenzí empatie Respekt ($r = 0,01$; $p = 0,804$). Nebyla identifikována statisticky signifikantní negativní korelace mezi faktorem mindfulness Nehodnocení vnitřní zkušenosti a dimenzí empatie Respekt ($r = -0,09$; $p < 0,003$) ani mezi faktorem mindfulness Nehodnocení vnitřní zkušenosti a dimenzí empatie Vnímavost ($r = -0,03$; $p = 0,421$). Dále jsme zamítli hypotézu, která předpokládala statisticky významnou negativní korelaci mezi pohlavím a faktorem mindfulness Vědomé jednání ($r_{pb} = -0,02$; $p = 0,432$).

Realizovaná vícenásobná lineární regresní analýza přinesla následující zjištění. U účastníků našeho výzkumu se zvyšovala spokojenost s vlastním tělem se stoupající hladinou mindfulness. Dle regresní analýzy zvyšující se hladina mindfulness vede ke zvýšení hodnoty dimenze empatie Vnímavost. Bylo také zjištěno, že se zvyšujícím se věkem se mírně zvyšuje hladina mindfulness (například kdyby věk stoupl o 10 let, míra mindfulness by se zvýšila o 4,3 bodu). Regresní model vysvětlil u celkové míry mindfulness (neboli celé metody FFMQ-15-CZ) největší část rozptylu, konkrétně 20 %. Statisticky významnými bylo šest prediktorů: věk, sexuální atraktivita, porovnávání se, netrápení se, BOBR rozdíl a DE14 Vnímavost. Regresní model u Nehodnocení vnitřní zkušenosti vysvětlil 17 % rozptylu, u proměnné Popisování 13 % rozptylu a u subškály mindfulness Vědomé jednání vysvětluje 7 % rozptylu závisle proměnné. Dále regresní model vysvětlil pouhá 4 % rozptylu u subškály mindfulness Nereagování na vnitřní prožitky.

9. Souhrn

Rigorózní práce se zabývala souvislostmi mindfulness, empatie, spokojenosti s vlastním tělem spolu s vybranými sociodemografickými proměnnými u studentů a studentek prezenčních forem bakalářských a magisterských programů, kteří jsou ve věku 18 až 30 let a mají trvalé bydliště v České republice. Teoretická část práce je tvořena pěti kapitolami a empirická část devíti kapitolami. Teoretická část obsahuje zásadní informace o základních pojmech, kterými jsou například mindfulness, mladá dospělost, empatie, sebepojetí či spokojenost s vlastním tělem. Soustředili jsme se například na popis vývojového období časně dospělosti. Zaměřili jsme se na deskripci způsobů praktikování a přistupování k mindfulness, kam můžeme zařadit mimo jiné tradiční formy pomocí buddhistické meditace všímavosti a vhledu nebo „západní“ varianty zahrnující využívání online kurzů či mobilních aplikací. Následně jsme přiblížili pojem empatie, který lze definovat jako umění obratně zacházet s emocemi nebo dovednost vžít se do situace někoho jiného. Neopomněli jsme informovat o výsledcích relevantních výzkumů mindfulness, empatie či spokojenosti s vlastním tělem.

První kapitola se zabývala popisem vývojového období mladé dospělosti. Charakterizovali jsme například psychické a emocionální aspekty časně dospělosti. Emocionální stránka by v tomto období už měla směřovat k určité stabilitě či nižší proměnlivosti. Avšak stále mohou mladí jedinci občas projevovat určitou mírou impulzivity nebo se chovat rizikově. Lidé ve věku mladé dospělosti svůj život už zpravidla směřují k samostatnosti a nezávislosti na rodičích. Tato nezávislost může být postojová, hodnotová, emoční, fyzická či ekonomická. Zabýváme se také fyzickými aspekty, které mohou být v této etapě důležité. Například nejčastěji rozpaky související s vlastním tělem mladí lidé zažívají v sociálním kontextu, konkrétně třeba ve spojitosti se školou, pobytem v bazénu nebo se sportovními šatnami. Naplňující interpersonální vztahy se ukázaly být významné pro snížení rizika rozvoje depresivních a úzkostných poruch či poruch příjmu potravy.

V druhé kapitole teoretické části hovoříme o konceptu mindfulness. Mindfulness je důležitou součástí buddhistické kultury již 2500 let. Jednoduše lze definovat mindfulness jako schopnost nezaujatě pozorovat, zaznamenávat nebo pamatovat si prožívané psychické fenomény. V českém prostředí se používá také pojem všímavost. Dle názorů odborníků je mindfulness formováno určitými kvalitami, které jsou například pozornost, zvědavost a mysl začátečníka. Praktikování všímavosti rozšiřuje kapacitu koncentrace, zvyšuje uvědomění si myšlenek i pocitů a v důsledku toho vede k rozvoji nehodnotícího přijetí

a osvobození mysli. Určitá forma mindfulness je používána například i v psychoterapii, kde našla své uplatnění v dynamické, humanistické a transpersonální psychologii, dále v redukci stresu založené na všímavosti (MBSR) či v kognitivní terapii založené na mindfulness.

Třetí kapitola je zaměřena na empatii. Empatii lze definovat jako dovednost jedince vcítit se do pocitů či jednání druhé osoby. Empatie nejen zprostředkuje poznání případné reakce druhého jedince, ale umožňuje i spoluprožívání emocí spojených s danými reakcemi. Rozlišujeme empatii: emoční (schopnost pociťovat shodnou emoci jako druhá osoba), kognitivní (poznání myšlenek či emocí druhých jedinců), ale i estetickou (vcitování do obsahu a formy uměleckých děl, přírodních úkazů nebo scénérií). Míru empatie lze měřit například pomocí Základní škály empatie (BES) či Empatickým kvocientem (EQ).

Čtvrtá kapitola pojednává o spokojenosti s vlastním tělem, která je součástí tělesného sebepojetí a je formována například kulturním kontextem. Člověk své tělo subjektivně vnímá, hodnotí i vědomě ovlivňuje svou aktivitou. Každý jedinec má ke svému tělu určitý postoj a jistý citový vztah. Samotný postoj k vlastnímu tělu je utvářen třemi aspekty: kognitivním (poznání těla), emocionálním (hodnocení těla) a činnostně regulativním aspektem (chování). Podle Objektivizační teorie nespokojenost s vlastním tělem je u žen formována kulturním prostředím (sexuální objektivizací) a zvnitřněním perspektivy pozorovatele (ta utváří hlavní náhled na fyzické Já). Vztah jedince k vlastnímu tělu lze ovlivnit praktikováním mindfulness, protože všímavostí rozvíjíme přijetí současného stavu bez hodnotícího úsudku a schopnost zůstat v kontaktu se současným momentem.

Poslední kapitola popisuje vybrané výzkumy mindfulness, empatie a spokojenosti s vlastním tělem. Hovoříme zde o souvislostech vybraných proměnných s věkem, pohlavím, studiem na vysoké škole či s psychickými aspekty (například motivace, sebevědomí nebo depresivní prožívání). Neopomenuli jsme zmínit relevantní tuzemské kvalifikační práce, které se výzkumně zabývali mindfulness, empatií či tělesným sebepojetím.

Empirická část práce charakterizuje provedený výzkum, který si kladl za cíl u vysokoškolských studentů prozkoumat souvislosti mezi mindfulness, empatií, spokojeností s vlastním tělem a vybranými sociodemografickými proměnnými. Data byla získána v průběhu ledna až března 2020 pomocí Dotazníku pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15-CZ), Dotazníku empatie (DE14), metody Basic Olomouc body rating (BOBR) a nestandardizovaného strukturovaného dotazníku soustředícího se na sociodemografické proměnné. Pomocí nepravděpodobnostních metod výběru (záměrný výběr a metoda sněhové koule) bylo získáno 1086 vyplněných výzkumných baterií, ze kterých bylo 1027 validních.

Z dvanácti hypotéz bylo sedm přijato a pět zamítnuto. V rámci našeho výzkumného souboru jsme zjistili statisticky signifikantní pozitivní korelaci mezi mindfulness (dle celé FFMQ-15-CZ) a dimenzí empatie Vnímavost i mezi faktorem mindfulness Popisování a dimenzí empatie Vnímavost. Identifikovali jsme, že v rámci výzkumného souboru ženy dosahují vyšších hodnot v dimenzi empatie Respekt i v dimenzi empatie Vnímavost. Potvrdili jsme statisticky významnou negativní korelaci mezi nespokojeností s vlastním tělem dle metody BOBR a třemi faktory mindfulness (Popisování, Vědomé jednání, Nehodnocení vnitřní zkušenosti). Neprokázal se předpoklad statisticky signifikantní pozitivní korelace mezi mindfulness (dle celé FFMQ-15-CZ) a dimenzí empatie Respekt ani mezi faktorem mindfulness Popisování a dimenzí Respekt. Dále jsme nenalezli statisticky významnou negativní korelaci mezi faktorem mindfulness Nehodnocení vnitřní zkušenosti a dvěma dimenzemi empatie (Respekt, Vnímavost). Neprokázali jsme statisticky významnou negativní korelaci mezi pohlavím a faktorem mindfulness Vědomé jednání. Vícenásobná lineární regresní analýza přinesla například zjištění, že našich devět prediktorů (Pohlaví, Věk, Mindfulness technika, Sexuální atraktivita, Porovnávání se, Netrápení se, BOBR rozdíl, Respekt, Vnímavost) vysvětluje 20 % rozptylu závisle proměnné mindfulness (dle celé FFMQ-15-CZ). Regresní modely u jednotlivých subškál mindfulness mimo jiné prokázaly, že dimenze empatie Vnímavost je statisticky významná pouze u subškály mindfulness Popisování a dimenze empatie Respekt u subškál mindfulness Vědomé jednání a Nehodnocení vnitřní zkušenosti.

Seznam použitých zdrojů a literatury:

- Alberts, H. J. E. M., Thewissen, R., & Raes, L. (2012). Dealing with problematic eating behaviour. The effects of a mindfulness-based intervention on eating behaviour, food cravings, dichotomous thinking and body image concern. *Appetite*, 58(3), 847–851. doi: 10.1016/j.appet.2012.01.009
- Alispahic, S., & Hasanbegovic-Anic, E. (2017). Mindfulness: Age and gender differences on a Bosnian sample. *Psychological thought*, 10(1), 155–166. doi: 10.5964/psyc.v10i1.224
- Allemand, M., Steiger, A. E., & Fend, H. A. (2014). Empathy development in adolescence predicts social competencies in adulthood. *Journal of personality*, 83(2), 229–241. doi: 10.1111/jopy.12098
- Atkinson, M. J., & Wade, T. D. (2012). Impact of metacognitive acceptance on body dissatisfaction and negative affect: Engagement and efficacy. *Journal of consulting and clinical psychology*, 80(3), 416–425. doi: 10.1037/a0028263
- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The Body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body image*, 2(3), 285–297. doi: 10.1016/j.bodyim.2005.06.002
- 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. doi: 10.1177/1073191104268029
- 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. doi: 10.1177/1073191105283504
- Baez, S., Flichtentrei, D., Prats, M., Mastandueno, R., Garcia, A. M., Cetkovich, M., & Ibanez, A. (2017). Men, women... who cares? A population-based study on sex differences and gender roles in empathy and moral cognition. *PloS one*, 12(6). doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0179336>
- Baron-Cohen, S., & Wheelwright, S. (2004). The Empathy quotient: An investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences. *Journal of autism and developmental disorders*, 34(2), 163–175. doi: 10.1023/b:jadd.0000022607.19833.00
- Benda, J. (2006). Meditace, všímavost a nové směry KBT. *Konfrontace, časopis pro psychoterapii*, 17(3), 65, 132–135.

- Bhikkhu, T. (listopad, 2007). *Mindfulness defined*. Získáno 6. 1. 2020
z <http://www.dhammadata.org/Archive/Writings/CrossIndexed/Uncollected/>
- Bielová, M. (2016). *Vliv jógy na pozornost, všímavost, osobní pohodu a stres*. (Nepublikovaná diplomová práce). Masarykova univerzita.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice, 11*(3), 230-241. doi: 10.1093/clipsy/bph077
- Black, D. S. (2011). A brief definition of mindfulness. *Behavioral Neuroscience, 7*(2), 1-2.
- Blažejovská, T. (2017). *Mindfulness a citová vazba ve vztahu – nové perspektivy a využití v leadershipu*. (Nepublikovaná diplomová práce). Masarykova univerzita.
- Block, J. P., He, Y., Zaslavsky, A. M., Ding, L., & Ayanian, J. Z. (2009). Psychosocial stress and change in weight among US adults. *American journal of epidemiology, 170*(2), 181–192. doi: 10.1093/aje/kwp104
- Bowlin, S. L., & Baer, R. A. (2012). Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Personality and individual differences, 52*(3), 411-415. doi: 10.1016/j.paid.2011.10.050
- Brefczynski-Lewis, J. A., Lutz, A., Schaefer, H. S., Levinson, D. B., & Davidson, R. J. (2007). Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners. *Proceedings of the national Academy of sciences, 104*(27), 11483-11488. doi: 10.1073/pnas.0606552104
- Breithaupt, F. (2019). *The dark sides of empathy*. Cornell: Cornell University press.
- Brichacek, A., Neill, J., & Murray, K. (2018). The effect of basic psychological needs and exposure to idealised Facebook images on university students' body satisfaction. *cyberpsychology. Journal of psychosocial research on cyberspace, 12*(3), Article 2.
- Brown, K. W., & Cordon, S. (2009). Toward a phenomenology of mindfulness: Subjective experience and emotional correlates. In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (59-81). New York: Springer.
- 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. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Brown, T. A., Cash, T. F., & Mikulka, P. J. (1990). Attitudinal Body-image assessment: Factor analysis of the Body-self relations questionnaire. *Journal of personality assessment, 55*(1-2), 135–144. doi: 10.1080/00223891.1990.9674053
- Burdick, D. (2019). *Mindfulness u dětí a dospívajících: 154 technik a aktivit*. Praha: Grada.

- Burke, T. J., Ruppel, E. K., & Dinsmore, D. R. (2016). Moving away and reaching out: Young adults' relational maintenance and psychosocial well-being during the transition to college. *Journal of family communication, 16*(2), 180–187. doi: 10.1080/15267431.2016.1146724
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance. *Assessment, 15*(2), 204–223. doi: 10.1177/1073191107311467
- Carré, A., Stefaniak, N., D'Ambrosio, F., Bensalah, L., & Besche-Richard, C. (2013). The Basic empathy scale in adults (BES-A): Factor structure of a revised form. *Psychological assessment, 25*(3), 679–691. doi: 10.1037/a0032297
- Cash, T. F. (2012). Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image. *Encyclopedia of body image and human appearance, 334–342*. doi: 10.1016/b978-0-12-384925-0.00054-7
- Castonguay, A. L., Pila, E., Wrosch, C., & Sabiston, C. M. (2014). Body-related self-conscious emotions relate to physical activity motivation and behavior in men. *American journal of men's health, 9*(3), 209–221. doi: 10.1177/1557988314537517
- Cojocarú Zahorková, V. (2017). *Využití tréninku všímavosti (mindfulness) v sociální práci*. (Nepublikovaná diplomová práce). Univerzita Hradec Králové.
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairbum, C. G. (1987). The development and validation of the body shape questionnaire. *International journal of eating disorders, 6*(4), 485–494. doi: 10.1002/1098-108x(198707)6:4<485::aid-eat2260060405>3.0.co;2-o
- Coplanová, A., & Goldie, P. (2011). *Empathy: philosophical and psychological perspectives*. Oxford: Oxford University Press.
- Corradini, A., & Antonietti, A. (2013). Mirror neurons and their function in cognitively understood empathy. *Consciousness and cognition, 22*(3), 1152–1161. doi: 10.1016/j.concog.2013.03.003
- Český statistický úřad. (31. 1. 2020). Vzdělávání. Získáno 2. 3. 2020 z <https://www.czso.cz/csu/czso/1-vzdelavani>
- Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of selected documents in psychology, 10*, 85-104.
- Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S., & Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and individual differences, 44*(5), 1235-1245. doi: 10.1016/j.paid.2007.11.018

- Dijkstra, P., & Barelds, D. P. (2011). Examining a model of dispositional mindfulness, body comparison, and body satisfaction. *Body image*, 8(4), 419-422. doi: 10.1016/j.bodyim.2011.05.007
- Dimidjian, S., & Linehan, M. M. (2003). Defining an agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 166-171. doi: 10.1093/clipsy/bpg019
- Dimidjian, S., & Linehan, M. M. (2009). Mindfulness practice. In W. O'Donohue, J. E. Fisher, & S. C. Hayes (Ed.), *Empirically supported techniques of cognitive behavior therapy: A step-by-step guide for clinicians* (229-237). New York: Wiley.
- Dixon, M. R., Paliliunas, D., Belisle, J., Speelman, R. C., Gunnarsson, K. F., & Shaffer, J. L. (2018). The effect of brief mindfulness training on momentary impulsivity. *Journal of contextual behavioral science*. doi: 10.1016/j.jcbs.2018.11.003
- Dostál, D. (2019). *Statistické metody v psychologii*. Získáno 4. 1. 2020 z http://dostal.vyzkum-psychologie.cz/skripta_statistika.pdf
- Duarte, M. I. F., Raposo, M. L. B., Rodrigues, P. J. F. da S. F., & Branco, M. C. (2016). Measuring empathy in medical students, gender differences and level of medical education: An identification of a taxonomy of students. *Investigación en educación médica*, 5(20), 253–260. doi: 10.1016/j.riem.2016.04.007
- Faas, C., Benson, M. J., Kaestle, C. E., & Savla, J. (2017). Socioeconomic success and mental health profiles of young adults who drop out of college. *Journal of youth studies*, 21(5), 669–686. doi: 10.1080/13676261.2017.1406598
- Farrell, C., Shafran, R., & Fairburn, C. G. (2004). Mirror cognitions and behaviours in people concerned about their body shape. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 32(2), 225-229. doi: <https://doi.org/10.1017/S1352465804001493>
- Feldman, G., Greeson, J., Renna, M., & Robbins-Monteith, K. (2011). Mindfulness predicts less texting while driving among young adults: Examining attention and emotion-regulation motives as potential mediators. *Personality and individual differences*, 51(7), 856–861. doi: 10.1016/j.paid.2011.07.020
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J.-P. (2006). 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. doi: 10.1007/s10862-006-9035-8
- Ferrari, P. F., & Coudé, G. (2018). Mirror neurons, embodied emotions, and empathy. *Neuronal correlates of empathy*, 67–77. doi: 10.1016/b978-0-12-805397-3.00006-1

- Fialová, L., & Krch, F. D. (2012). *Pojetí vlastního těla – zdraví, zdatnost, vzhled*. Praha: Karolinum.
- Fink, S., Foran, K. A., Sweeney, A. C., & O’Hea, E. L. (2009). Sexual body esteem and mindfulness in college women. *Body image*, 6(4), 326–329. doi: 10.1016/j.bodyim.2009.07.003
- Frederick, D. A., Peplau, L. A., & Lever, J. (2006). The swimsuit issue: Correlates of body image in a sample of 52,677 heterosexual adults. *Body image*, 3(4), 413–419. doi: 10.1016/j.bodyim.2006.08.002
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women’s lived experiences and mental health risks. *Psychology of women quarterly*, 21(2), 173–206. doi:10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x
- Gillions, A., Cheang, R., & Duarte, R. (2019). The effect of mindfulness practice on aggression and violence levels in adults: A systematic review. *Aggression and violent behavior*. 48, 104-115. doi: 10.1016/j.avb.2019.08.012
- Goleman, D. (2013). *Pozornost – Skrytá cesta k dokonalosti*. Brno: Jan Melvil publishing.
- Goleman, D., McKee, A., George, B., & Ibarra, H. (2018). *HBR Emotional intelligence (HBR emotional intelligence series)*. Harvard: Harvard business press.
- Google play. (17. 12. 2019). In Wikipedia. Získáno 21. 12. 2019
z https://cs.wikipedia.org/wiki/Google_Play
- Google. (2019). *Aplikace*. Získáno 21. 12. 2019
z <https://play.google.com/store/search?q=mindfulness&c=apps&hl=cs>
- Gould, C. E., & Edelstein, B. A. (2010). Worry, emotion control, and anxiety control in older and young adults. *Journal of anxiety disorders*, 24(7), 759–766. doi: 10.1016/j.janxdis.2010.05.009
- Greason, P. B., & Cashwell, C. S. (2009). Mindfulness and counseling self-efficacy: The mediating role of attention and empathy. *Counselor education and supervision*, 49(1), 2-19. doi: 10.1002/j.1556-6978.2009.tb00083.x
- Grossman, P. (2008). On measuring mindfulness in psychosomatic and psychological research. *Journal of psychosomatic research*, 64, 405-08. doi: 10.1016/j.jpsychores.2008.02.001
- Hába, M. (2017). *Tělesné sebepojetí a kvalita života u studentů středních speciálních škol*. (Nepublikovaná diplomová práce). VŠTVS PALESTRA, spol. s r. o.
- Hanley, A. W., de Vibe, M., Solhaug, I., Gonzalez-Pons, K., & Garland, E. L. (2019). Mindfulness training reduces neuroticism over a 6-year longitudinal randomized

- control trial in norwegian medical and psychology students. *Journal of research in personality*, 82, <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.103859>
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2009). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Heyes, C. (2018). Empathy is not in our genes. *Neuroscience & biobehavioral reviews*, 1-35. doi: 10.1016/j.neubiorev.2018.11.001
- Höfling, V., Ströhle, G., Michalak, J., & Heidenreich, T. (2011). A short version of the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Journal of clinical psychology*, 67(6), 639-645. doi: 10.1002/jclp.20778
- Hrachovinová, T., & Chudobová, P. (2004). Body image a možnosti jeho měření (se zaměřením na neklinickou populaci). *Československá psychologie*, 48(6), 499-509.
- Iacovou, M., & Davia, M. A. (2019). Who supports whom? Do adult children living at home share their incomes with their parents? *Advances in life course research*, 40, 1-16. doi: 10.1016/j.alcr.2019.03.005
- Ibanez, A., Huepe, D., Gempp, R., Gutiérrez, V., Rivera-Rei, A., & Toledo, M. I. (2013). Empathy, sex and fluid intelligence as predictors of theory of mind. *Personality and individual differences*, 54(5), 616–621. doi: 10.1016/j.paid.2012.11.022
- Ivtzan, I., Niemiec, R. M., & Briscoe, C. (2016). A study investigating the effects of Mindfulness-based strengths practice (MBSP) on wellbeing. *International journal of wellbeing*, 6(2), 1-13. doi: 10.5502/ijw.v6i2.557
- Janyšková, A. (2011). *Tělesné sebepojetí a globální sebehodnocení u obézních pacientů v redukční léčbě*. (Nepublikovaná disertační práce). Masarykova univerzita.
- Jha, A. P., Krompinger, J., & Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, affective, & behavioral neuroscience*, 7(2), 109-119. doi: 10.3758/cabn.7.2.109
- Johnson, J. A., Cheek, J. M., & Smither, R. (1983). The structure of empathy. *Journal of personality and social psychology*, 45(6), 1299–1312. doi: 10.1037/0022-3514.45.6.1299
- Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2006). Development and validation of the Basic empathy scale. *Journal of adolescence*, 29(4), 589–611. doi: 10.1016/j.adolescence.2005.08.010

- Jones, S. M., Bodie, G. D., & Hughes, S. D. (2016). The impact of mindfulness on empathy, active listening, and perceived provisions of emotional support. *Communication research*, 1-28. doi: 10.1177/0093650215626983
- Juřicová, K. (2016). *Vzájemný vztah mezi koncepty empatie a interpersonální decentrace*. (Nepublikovaná diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kanayama, G., Barry, S., Hudson, J. I., & Pope, H. (2006). Body image and attitudes toward male roles in anabolic-androgenic steroid users. *American journal of psychiatry*, 163(4), 697-703.
- Karayiannis, G., Papastavrou, E., Farmakas, A., Tsangari, H., Noula, M., & Roupa, Z. (2020). Exploration of empathy in Cyprus nursing and health care students: A mixed method study. *Nurse education in practice*, 42, Získáno 3. ledna 2020 z <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2019.102686>
- Kim, Y., Wang, Y., & Oh, J. (2016). Digital media use and social engagement: How social media and smartphone use influence social activities of college students. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 19(4), 264–269. doi:10.1089/cyber.2015.0408
- Klein, K. J. K., & Hodges, S. D. (2001). Gender differences, motivation, and empathic accuracy: When it pays to understand. *Personality and social psychology bulletin*, 27(6), 720–730. doi: 10.1177/0146167201276007
- Klug, K., Drobnič, S., & Brockmann, H. (2019). Trajectories of insecurity: Young adults' employment entry, health and well-being. *Journal of vocational behavior*, 115, 1-16.
- Klusáková, A. (2018). *Tělesné sebepojetí žen v době mediálně konstruované reality*. (Nepublikovaná diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kořínek, D., Benda, J., & Žitník, J. (2019). Psychometrické charakteristiky krátké české verze Dotazníku pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15-CZ). *Československá psychologie*, 63(1), 55-70.
- Kravalová, J. (2012). *Tělesné sebepojetí a kvalita života u vysokoškolské populace*. (Nepublikovaná diplomová práce). Masarykova univerzita.
- Křivohlavý, J., & Pečenková, J. (2004). *Duševní hygiena zdravotní sestry*. Praha: Grada.
- Kulišťák, P. et al. (2017). *Klinická neuropsychologie v praxi*. Praha: Karolinum.
- Langer, E., Pirson, M., & Delizonna, L. (2010). The mindlessness of social comparisons. *Psychology of aesthetics, creativity, and the arts*, 4(2), 68–74. doi: 10.1037/a0017318
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.

- Látalová, K. (2013). *Agresivita v psychiatrii*. Praha: Grada.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., ... Devins, G. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of clinical psychology*, 62(12), 1445–1467. doi: 10.1002/jclp.20326
- Lavender, J. M., Gratz, K. L., & Anderson, D. A. (2012). Mindfulness, body image, and drive for muscularity in men. *Body image*, 9(2), 289-292. doi: 10.1016/j.bodyim.2011.12.002
- Lawrece, E. J., Shaw, P., Baker, D., Baron-Cohen, S., & David, A. S. (2004). Measuring empathy: reliability and validity of the Empathy Quotient. *Psychological Medicine*, 34(5), 911–919. doi: 10.1017/s0033291703001624
- Linardon, J. (2019). Can acceptance, mindfulness, and self-compassion be learnt by smartphone apps? A systematic and meta-analytic review of randomized controlled trials. *Behavior therapy*. doi: <https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.10.002>
- Lo, W.-S., Ho, S.-Y., Wong, B. Y.-M., Mak, K.-K., & Lam, T.-H. (2011). Validity and test-retest reliability in assessing current body size with figure drawings in Chinese adolescents. *International journal of pediatric obesity*, 6(2-2), 107–e113. doi: 10.3109/17477166.2011.575146
- Lučanská, K. (2019). *Komponenty konceptu Mindfulness merané seba-posudzovacou škálou FFMQ u univerzitných študentov a ich vzťah ku stratégiám regulácie emócií, pozitívnej emotivite, resiliencii, seba-súcitú, reaktivite na stres a životnej spokojnosti: štruktúrálny model*. (Nepublikovaná diplomová práca). Masarykova univerzita.
- Maibom, H. L. (2012). The many faces of empathy and their relation to prosocial action and aggression inhibition. *Wiley interdisciplinary reviews: cognitive science*, 3(2), 253–263. doi: 10.1002/wcs.1165
- Mani, M., Kavanagh, D. J., Hides, L., & Stoyanov, S. R. (2015). Review and evaluation of mindfulness-based iPhone apps. *JMIR Mhealth Uhealth*, 3(3), 1-11. doi: 10.2196/mhealth.4328
- McDonald, N. M., & Messinger, D. S. (2011). The development of empathy: How, when, and why. *Moral behavior and free will: A neurobiological and philosophical approach*, 341-368.
- McLarenová, K. (2010). *Řeč emocií*. Bratislava: Noxi.
- Mehrabian, A., & Epstein, N. (1972). A measure of emotional empathy. *Journal of personality*, 40(4), 525–543. doi: 10.1111/j.1467-6494.1972.tb00078.x

- Mikoška, P., & Novák, L. (2017). *Jak současná věda objevuje empatii*. Praha: Pavel Mervart.
- Moceri, J., & Cox, P. H. (2019). Mindfulness-based practice to reduce blood pressure and stress in priests. *The journal for nurse practitioners*, *15*, 115-17. doi: 10.1016/j.nurpra.2019.01.001
- Nádvorníková, M. (2016). *Účinek skupinové výraznosti, orientace na sociální dominanci a empatie na míru ageismu*. (Nepublikovaná diplomová práce). Masarykova univerzita.
- Nakonečný, M. (2012). *Emoce*. Praha: Triton.
- Nakonečný, M. (2013). *Lexikon psychologie*. Praha: Vodnář.
- Namešanská, L. (2017). *Intervenční program na podporu empatie a proti agresi B. A. S. E.: Souvislosti s úrovní teorie mysli u předškolních dětí*. (Nepublikovaná diplomová práce). Masarykova univerzita.
- Neumark-Sztainer, D., MacLehose, R. F., Watts, A. W., Pacanowski, C. R., & Eisenberg, M. E. (2018). Yoga and body image: Findings from a large population-based study of young adults. *Body image*, *24*, 69-75. doi: 10.1016/j.bodyim.2017.12.003
- Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J., & Story, M. (2006). Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males. *Journal of adolescent health*, *39*(2), 244–251. doi: 10.1016/j.jadohealth.2005.12.001
- O'Brien Ed., Konrath S.H., Grühn D., & Hagen A.L. (2013). Empathic concern and perspective taking: linear and quadratic effects of age across the adult life span. *The Journals of gerontology, Series B: Psychological sciences and social sciences*, *68*(2), 168–175. doi: 10.1093/geronb/gbs055
- O'Driscoll, M., Sahn, L. J., Byrne, H., Lambert, S., & Byrne, S. (2019). Impact of a mindfulness-based intervention on undergraduate pharmacy students' stress and distress: Quantitative results of a mixed-methods study. *Currents in pharmacy teaching and learning*, *11*, 876-887. doi: 10.1016/j.cptl.2019.05.014
- Ostafin, B. D., Robinson, M. D., & Meier, B. P. (Eds.). (2015). *Handbook of mindfulness and self-regulation*. New York: Springer.
- Oxtoby, J., Schroeter, R., Johnson, D., & Kaye, S. A. (2019). Using boredom proneness to predict young adults' mobile phone use in the car and risky driving. *Transportation research part F: Traffic psychology and behaviour*, *65*, 457–468. doi: 10.1016/j.trf.2019.08.008

- Park, C. L., Riley, K. E., & Braun, T. D. (2016). Practitioners' perceptions of yoga's positive and negative effects: Results of a national United States survey. *Journal of bodywork and movement therapies*, 20(2), 270-279. doi: 10.1016/j.jbmt.2015.11.005
- Pártlová, E. (2015). *Časopisy pro dospívající dívky jako rizikový faktor negativního tělesného sebepojetí a poruch příjmu potravy*. (Nepublikovaná diplomová práce). Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- Paxton, S. J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., & Eisenberg, M. E. (2006). Body dissatisfaction prospectively predicts depressive mood and low self-esteem in adolescent girls and boys. *Journal of clinical child & adolescent psychology*, 35(4), 539–549. doi: 10.1207/s15374424jccp3504_5
- Pelletier, J. E., & Laska, M. N. (2012). Balancing healthy meals and busy lives: Associations between work, school, and family responsibilities and perceived time constraints among young adults. *Journal of nutrition education and behavior*, 44(6), 481–489. doi: 10.1016/j.jneb.2012.04.001
- Pelletier, J. E., Lytle, L. A., & Laska, M. N. (2015). Stress, health risk behaviors, and weight status among community college students. *Health education & behavior*, 43(2), 139–144. doi: 10.1177/1090198115598983
- Pila, E., Brunet, J., Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., & Sabiston, C. M. (2016). Intrapersonal characteristics of body-related guilt, shame, pride, and envy in Canadian adults. *Body image*, 16, 100–106. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.01.001
- Pletzer, M., A. (2009). *Emoční inteligence*. Praha: Grada.
- Preiss, M., Kučerová, H., Černík, M., Klemková, D., Kopeček, M., Krivošíková, M, ... Říhová, Z. (2006). *Neuropsychologie v psychiatrii*. Praha: Grada.
- Ptáček, R. et al. (2011). *Etika a komunikace v medicíně*. Praha: Grada.
- Pulvers, K. M., Lee, R. E., Kaur, H., Mayo, M. S., Fitzgibbon, M. L., Jeffries, S. K., ... Ahluwalia, J. S. (2004). Development of a Culturally relevant body image instrument among urban african americans. *Obesity research*, 12(10), 1641–1651. doi: 10.1038/oby.2004.204
- Rueckert, L., Branch, B., & Doan, T. (2011). Are gender differences in empathy due to differences in emotional reactivity? *Psychology*, 2(6), 574–578. doi: 10.4236/psych.2011.26088
- Rumanovská, T. (2019). *Vnímanie a ocenenie krásy – skúsenosť účastníkov kurzu mindfulness*. (Nepublikovaná diplomová práce). Masarykova univerzita.

- Santos, M. A., Grosseman, S., Morelli, T. C., Giuliano, I. C., & Erdmann, T. R. (2016). Empathy differences by gender and specialty preference in medical students: a study in Brazil. *International journal of medical education*, 7, 149. doi: 10.5116/ijme.572f.115f
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., Thoresen, C., & Plante, T. G. (2011). The moderation of mindfulness-based stress reduction effects by trait mindfulness: results from a randomized controlled trial. *Journal of clinical psychology*, 67(3), 267-277. doi: 10.1002/jclp.20761
- Sharf, R. H. (2015). Is mindfulness Buddhist? (and why it matters). *Transcultural psychiatry*, 52(4), 470-484. doi: 10.1177/1363461514557561
- Shih, M.-Y., & Kubo, C. (2002). Body shape preference and body satisfaction in Taiwanese college students. *Psychiatry research*, 111(2-3), 215–228. doi: 10.1016/s0165-1781(02)00138-5
- Schneider, J., Malinowski, P., Watson, P. M., & Lattimore, P. (2019). The role of mindfulness in physical activity: a systematic review. *Obesity reviews*, 20(3), 448-463. doi: 10.1111/obr.12795
- Schreiber, L. R. N., Grant, J. E., & Odlaug, B. L. (2012). Emotion regulation and impulsivity in young adults. *Journal of psychiatric research*, 46(5), 651–658. doi: 10.1016/j.jpsychires.2012.02.005
- Schulze, R., & Roberts, R. (2007). *Emoční inteligence: přehled základních přístupů a aplikací*. Praha: Portál.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness*. (17-35). New York: Springer. doi: 10.1007/978-0-387-09593-6_2
- Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií, nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada.
- Sloman, R., Rosen, G., Rom, M., & Shir, Y. (2005). Nurses' assessment of pain in surgical patients. *Journal of advanced nursing*, 52(2), 125–132. doi: 10.1111/j.1365-2648.2005.03573.x
- Smith-Jackson, T., Reel, J. J., & Thackeray, R. (2011). Coping with „bad body image days”: Strategies from first-year young adult college women. *Body image*, 8(4), 335–342. doi: 10.1016/j.bodyim.2011.05.002
- Steinerová, E. (2012). *K problému vcítění*. Praha: Nadační fond Edity Steinerové.

- Stice, E., & Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology. *Journal of psychosomatic research*, 53(5), 985–993. doi: 10.1016/s0022-3999(02)00488-9
- Stice, E., Hayward, C., Cameron, R. P., Killen, J. D., & Taylor, C. B. (2000). Body-image and eating disturbances predict onset of depression among female adolescents: a longitudinal study. *Journal of abnormal psychology*, 109(3), 438-444.
- Strekalova, Y. A., Kong, S., Kleinheksel, A. J., & Gerstenfeld, A. (2019). Gender differences in the expression and cognition of empathy among nursing students: An educational assessment study. *Nurse education today*. 81, 1-6. doi: 10.1016/j.nedt.2019.04.004
- Svobodová, K. (2017). *Vztah empatie a syndromu vyhoření u zdravotních sester*. (Nepublikovaná diplomová práce). Masarykova univerzita.
- Swami, V., Frederick, D. A., Aavik, T., Alcalay, L., Allik, J., Anderson, D., ... Cunningham, J. (2010). The attractive female body weight and female body dissatisfaction in 26 countries across 10 world regions: results of the International body project I. *Personality and social psychology bulletin*, 36(3), 309–325. doi: 10.1177/0146167209359702
- Swami, V., Salem, N., Furnham, A., & Tovée, M. J. (2008). Initial examination of the validity and reliability of the female photographic figure rating scale for body image assessment. *Personality and individual differences*, 44(8), 1752–1761. doi: 10.1016/j.paid.2008.02.002
- Ševčíková, T. (2018). *Stres a mindfulness*. (Nepublikovaná diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci.
- Šlepecký, M., Praško, J., Kotianová, A., & Vyskočilová, J. (2018). *Třetí vlna v kognitivně-behaviorální terapii*. Praha: Portál.
- Šmídová, S. (2018). *Body image a stravovací zvyklosti u dětí*. (Nepublikovaná disertační práce). Masarykova univerzita.
- Šrámková, L., & Cakirpaloglu, P. (2015). Tvorba škály fyzického vzhledu a „body image” v kontextu českého prostředí. *Psychologie a její kontexty*, 6(2), 95-109.
- Thompson, M., & Gray, J. (1995). Development and validation of a new body image assessment scale. *Journal of personality assessment*, 64, 258–269. doi: 10.1207/s15327752jpa6402_6
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál.

- Tiggemann, M., & McCourt, A. (2013). Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body image, 10*(4), 624–627. doi: 10.1016/j.bodyim.2013.07.003
- Tišanská, L., & Kožený, J. (2012). Vývoj a psychometrická analýza Dotazníku empatie DE14. *Československá psychologie, 56*(2), 157-166.
- Tománková, K. (2016). *Levels of self-reported mindfulness: comparison of Czech and Australian samples*. (Nepublikovaná diplomová práce). Masarykova univerzita.
- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of social psychology, 145*(6), 673-685. doi: 10.3200/socp.145.6.673-686
- Træen, B., Markovic, A., & Kvalem, I. L. (2016). Sexual satisfaction and body image: A cross-sectional study among Norwegian young adults. *Sexual and relationship therapy, 31*(2), 123-137. doi: 10.1080/14681994.2015.1131815
- Trousselard, M., Steiler, D., Claverie, D., & Canini, F. (2014). The history of mindfulness put to the test of current scientific data: Unresolved questions. *Encephale, 40*(6), 474-80. doi: 10.1016/j.encep.2014.08.006
- Underwood, B., & Moore, B. (1982). Perspective-taking and altruism. *Psychological bulletin, 91*(1), 143–173. doi: 10.1037/0033-2909.91.1.143
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.
- Vaish, A. (2019). *Empathy and prosocial behavior*. Reference module in neuroscience and biobehavioral psychology. 441-450. doi: 10.1016/b978-0-12-809324-5.21816-6
- Vani, M. F., Pila, E., Willson, E., & Sabiston, C. M. (2020). Body-related embarrassment: The overlooked self-conscious emotion. *Body image, 32*, 14-23. doi: 10.1016/j.bodyim.2019.10.007
- Vidal, C., Silverman, J., Petrillo, E. K., & Lilly, F. R. W. (2019). The health promoting effects of social flourishing in young adults: A broad view on the relevance of social relationships. *The Social science journal, 1-10*. doi: 10.1016/j.socij.2019.08.008
- Vymětal, J., & Rezková, V. (2001). *Rogerský přístup k dospělým a dětem*. Praha: Portál.
- Wahbeh, H., & Oken, B. S. (2016). Internet mindfulness meditation intervention for the general public: pilot randomized controlled trial. *JMIR mental health, 3*(3), e37. doi: 10.2196/mental.5900
- Walach, H., Buchheld, N., Grossman, P., Buittenmuller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-

- based psychotherapy: The development of the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Journal for meditation and meditation research*, *1*(1), 5-23.
- Wang, D., Xiang, Z., & Fesenmaier, D. R. (2016). Smartphone use in everyday life and travel. *Journal of travel research*, *55*(1), 52-63. doi: 10.1177/0047287514535847
- Warnecke, E., Quinn, S., Ogden, K., Towle, N., & Nelson, M. R. (2011). A randomised controlled trial of the effects of mindfulness practice on medical student stress levels. *Medical education*, *45*(4), 381-388. doi: 10.1111/j.1365-2923.2010.03877.x
- Westberg, K., Stavros, C., Farrelly, F., & Smith, A. C. T. (2019). Fan empathy as a response to athlete transgressions. *Sport management review*. 1-17. doi: 10.1016/j.smr.2019.09.007
- Westbrook, C., Creswell, J. D., Tabibnia, G., Julson, E., Kober, H., & Tindle, H. A. (2011). Mindful attention reduces neural and self-reported cue-induced craving in smokers. *Social cognitive and affective neuroscience*, *8*(1), 73–84. doi: 10.1093/scan/nsr076
- Williamson, D., Womble, L., Zucker, N., Reas, D., White, M., Blouin, D., & Greenway, F. (2000). Body image assessment for obesity (BIA-O): development of a new procedure. *International journal of obesity*, *24*(10), 1326–1332. doi: 10.1038/sj.ijo.0801363
- Wilson, R. E., Latner, J. D., & Hayashi, K. (2013). More than just body weight: The role of body image in psychological and physical functioning. *Body image*, *10*(4), 644–647. doi: 10.1016/j.bodyim.2013.04.007
- Zaki, J. (2014). Empathy: A motivated account. *Psychological bulletin*, *140*(6), 1608–1647. doi: 10.1037/a0037679
- Zaki, J., & Ochsner, K. N. (2012). The neuroscience of empathy: progress, pitfalls and promise. *Nature neuroscience*, *15*(5), 675–680. doi: 10.1038/nn.3085
- Zollars, I., Poirier, T. I., & Pailden, J. (2019). Effects of mindfulness meditation on mindfulness, mental well-being, and perceived stress. *Currents in pharmacy teaching and learning*, *11*(10), 1022-1028. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2019.06.005>

Přílohy diplomové práce

1. Abstrakt diplomové práce v českém jazyce
2. Abstrakt diplomové práce v anglickém jazyce
3. Nestandardizovaný strukturovaný dotazník
4. Ukázka matice dat I.
5. Ukázka matice dat II.

Příloha 1

ABSTRAKT RIGORÓZNÍ PRÁCE

Název práce:	Souvislost mindfulness, empatie a spokojenosti s vlastním tělem u vysokoškolských studentů
Autor práce:	Mgr. Aneta Kovářová
Počet stran a znaků:	118 stran, 244 489 znaků
Počet příloh:	5
Počet titulů použité literatury:	170

Abstrakt: Rigorózní práce se zabývala mindfulness, empatií a spokojeností s vlastním tělem u studentů tuzemských vysokých škol. Cílem bylo explorovat souvislost mezi mindfulness, empatií, spokojeností s vlastním tělem a sociodemografickými proměnnými. Teoretická část popisuje základní termíny či relevantní teorie. Popsali jsme též vztažné zahraniční studie. Data byla sbírána od ledna do března 2020 pomocí metod FFMQ-15-CZ, DE14, BOBR a nestandardizovaného strukturovaného dotazníku. Empirická část popisuje výzkum metodou záměrného výběru a sněhové koule u 1027 probandů. Z výsledků je patrné, že u výzkumného souboru existuje: pozitivní korelace mezi dimenzí Vnímavost a mindfulness i faktorem Popisování, mezi pohlavím a dimenzemi Respekt a Vnímavost; negativní korelace mezi nespokojeností s tělem dle BOBR a faktory Popisování, Vědomé jednání a Nehodnocení vnitřní zkušenosti. Nebyla zjištěna pozitivní korelace mezi: mindfulness a dimenzí Respekt, mezi faktorem Popisování a dimenzí Respekt; negativní korelace mezi: faktorem Nehodnocení vnitřní zkušenosti a dimenzí Respekt, mezi faktorem Nehodnocení vnitřní zkušenosti a dimenzí Vnímavost ani mezi pohlavím a faktorem Vědomé jednání.

Klíčová slova: mindfulness, empatie, spokojenost s vlastním tělem, vysokoškolští studenti

Příloha 2

ABSTRACT OF THESIS

Title:	Relationships among mindfulness, empathy and body satisfaction in college students
Author:	Mgr. Aneta Kovářová
Number of pages and characters:	118 pages, 244 489 characters
Number of appendices:	5
Number of references:	170

Abstract: The thesis analyses mindfulness, empathy and body satisfaction in college students. The goal is to examine relationships among mindfulness, empathy, body satisfaction and sociodemographic variables. The theoretical part focuses on basic terms or relevant theories. We also mentioned relevant foreign research studies. Data were collected from January to March 2020. We used FFMQ-15-CZ, DE14, BOBR and structured questionnaire. The empirical part describes research by self-selecting sample and snowball sampling among 1027 students. Our results show: positive correlation between dimension Perceptiveness and mindfulness and between Perceptiveness and factor Describing, between gender and Respect and Perceptiveness; negative correlation between body dissatisfaction according to BOBR and factors Describing, Acting with awareness and Non-reactivity to inner experience. There wasn't found: positive correlation between mindfulness and Respect, between factor Describing and Respect; negative correlation between factor Non-reactivity to inner experience and Respect, between Non-reactivity to inner experience and Perceptiveness, between gender and factor Acting with awareness.

Key words: mindfulness, empathy, body satisfaction, college students

9) Zabýval/a jste se nějakou mindfulness technikou v posledních 6 měsících? (např. meditativní praktiky, jóga, kurz mindfulness, seberozvojová literatura či mobilní aplikace pro rozvoj všímavosti).

ano ne

10) Pokud ano, napište jakou? Pokud ne, napište prosím „ne“.: _____

11) Jsem spokojený/á se svým tělem.:

ano ne

12) Domnívám se, že mé tělo je sexuálně atraktivní.:

ano ne

13) Často porovnávám svůj vzhled s ostatními.:

ano ne

14) Pokud někdo hodnotí negativně můj vzhled, netrápí mě to.:

ano ne

Plné znění použitých psychodiagnostických metod je uvedeno v tištěné verzi rigorózní práce.

Děkuji za vyplnění dotazníků. Pokud chcete, zde mi můžete zanechat vzkaz či připomínku.

Příloha 4

Pohlavi	Vek	Mind_tech	Spok s telem	Sex atrakt	Porovnavani	Netrapim se	BOBR_Ja
1	19	0	0	0	1	0	8
1	23	1	0	1	1	1	6
1	21	1	0	1	0	1	5
1	21	1	0	0	1	0	8
1	20	1	0	1	0	0	7
1	22	1	1	0	1	1	5
1	23	1	1	1	1	1	4
1	23	1	0	1	1	0	6
1	21	1	1	1	0	1	6
1	26	1	0	1	1	0	5
0	26	1	0	1	0	1	8
0	21	1	1	1	1	1	7
1	29	1	0	1	1	0	8
1	23	1	1	1	1	0	4
1	25	1	1	0	1	0	6
1	22	1	1	1	1	1	4
1	26	1	1	1	1	0	7
1	21	1	0	0	1	0	9
1	19	1	1	1	1	0	5
1	23	1	1	1	0	1	3
1	20	1	0	1	0	1	4
1	30	1	0	0	0	0	9
1	21	1	0	0	0	0	6
1	20	1	0	0	1	0	6
1	26	1	0	1	0	1	8
1	21	1	1	1	0	0	5
1	26	1	1	1	0	1	3
1	20	1	1	0	0	1	4
1	24	1	1	1	0	0	2
1	26	1	1	1	1	0	9
0	22	1	0	1	1	0	3
1	24	1	0	0	1	0	9
1	22	1	0	0	1	0	4
1	22	1	0	0	1	0	6
1	20	1	1	1	0	1	5
0	21	1	0	1	1	1	6
1	24	1	1	1	0	1	1
1	21	1	0	0	1	0	7
1	23	1	1	1	1	1	3

Příloha 5

Příklady konkrétních mindfulness technik dle odpovědí probandů
Jóga, meditace
Kurz mindfulness, cvičení jógy
Kurz mindfulness, seberozvojová literatura, meditativní praktiky
Meditace, jóga, četba literatury o seberozvoji
Meditace, jóga, mindful eating
Meditace, jóga, mobilní aplikace Calm, seberozvojová literatura
Meditace, jóga, psychologická literatura, Miniful and calm aplikace, instagramové profily inspirující k seberozvoji, zapisování svých myšlenek
Meditace, jóga, seberozvojová literatura, mobilní aplikace Headspace, Mindtrix
Meditace, jóga, seberozvojové podcasty/literatura
Meditace, jóga, vizualizace
Meditace, seberozvojová literatura, jóga
Meditace, tantra, jóga, seberozvojová literatura, sledování YouTube a FB skupin na tato témata
Meditace, uvolnění těla a mysli pomocí relaxační hudby o různé frekvenci
Meditace, jóga, bullet journal, denní psaní věcí, za které jsem vděčná, dechové techniky
Meditativní praktiky, ADA (All Day Awareness)
Meditativní praktiky, jóga
Mindfulness články a sebevzdělávání
Mindfulness, ashtanga yoga, články a podcasty o biohackingu
Mindfulness, seberozvojová literatura, dýchání, otužování, Wim Hof metoda
Mindfulness meditace, jóga, zen meditace
Mobilní aplikace – I live, Calm, Don't panic