

**Univerzita Palackého v Olomouci**  
**Cyriometodějská teologická fakulta**  
**Katedra křesťanské sociální práce**

*Charitativní a sociální práce*

Lenka Koutná, DiS.

*Využití technik všímavosti v sociální práci*

Bakalářská práce

vedoucí práce: Mgr. Lenka Tkadlčíková

2022

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně a že jsem všechny použité informační zdroje uvedla v seznamu literatury.

.....

Podpis autora práce

## Poděkování

Ráda bych zde poděkovala Mgr. Lence Tkadlčíkové za odborné vedení, cenné rady a poskytnutí velkého množství materiálů a podpory.

# Obsah

Úvod.....	6
1 Všímavost.....	8
1.1 Definice všímavosti.....	8
1.2 Historie všímavosti .....	9
1.3 Přínosy všímavosti .....	10
2 Praxe všímavosti .....	13
2.1 Pilíře všímavosti.....	13
2.2 Formální a neformální praxe všímavosti .....	14
2.3 MBSR.....	15
3 Všímavost a sociální práce.....	18
3.1 Sociální práce.....	18
3.2 Využití všímavosti při práci sociálního pracovníka.....	19
3.3 Využití všímavosti v rámci psychohygieny pracovníka .....	21
3.4 Využití všímavosti pro studenty sociální práce .....	22
3.5 Přehled výzkumů.....	23
3.5.1 Výzkumy – studium sociální práce a všímavost.....	23
3.5.2 Výzkumy – sociální práce a všímavost.....	25
4 Metodologie výzkumu .....	26
4.1 Cíl výzkumu.....	26
4.2 Popis výzkumné metody .....	26
4.3 Popis výběru vzorku.....	28
4.4 Popis technik sběru dat .....	28
4.5 Metoda analýzy dat .....	31

5	Prezentace výsledků výzkumu .....	32
5.1	Fokusní skupina .....	32
5.2	Dotazník pěti aspektů všímavosti .....	38
5.3	Písemný brainstorming .....	39
6	Shrnutí výsledků a diskuse.....	41
	Závěr .....	44
	Zdroje:.....	46
	Seznam příloh .....	51
	Přílohy.....	52
	Anotace .....	55

# Úvod

Pro svoji práci jsem si vybrala koncept všímavosti. Inspirací pro vznik této práce byla hodina anglického jazyka na téma stres, kde nám byl koncept všímavosti představen. Dalším podnětem pro vznik této práce, byla moje negativní zkušenost se stresem, kterému také podlehl další moji spolužáci především vlivem nepříznivé epidemiologické situace.

Stres dokáže, jak pracujícím, tak studujícím lidem, velice negativním způsobem ovlivnit život. Na studenty jsou často kladeny vysoké nároky. Začíná to přestupem ze střední školy na vyšší odbornou školu nebo vysokou školu či univerzitu. Dále to pokračuje splněním požadavků pro získání zápočtu – to obnáší vypracování několika seminárních prací a v neposlední řadě na konci každého semestru prokázání odborných znalostí z předmětů. Zkouškové období je pro každého studenta velice náročným obdobím, a v současné době je ještě náročnější vlivem epidemiologické situace.

Všímavost je známým a hodně oblíbeným tématem. Při rešerši odborných zdrojů jsem došla k názoru, že všímavost nemusí pomáhat jen v každodenním životě lidí, ale může být velice nápomocná pomáhajícím profesionálům, a to zejména sociálním pracovníkům či studentům sociální práce, kteří podléhají stresu. Proto jsem se snažila najít cestu pro vyrovnání se se stresem a zvolila jsem koncept všímavosti.

Pro moji práci mě inspiroval především článek „Mindfulness pomáhá pomáhat“ (Šalplachta, neuvedeno [online]) a byl pro mě utvrzením, čeho chci v mojí práci dosáhnout. Všímavost má velký přínos zejména v rozvoji osobnosti sociálního pracovníka, ale může posloužit i jako nástroj pro psychohygienu a toho bych chtěla využít u studentů sociální práce. Praxe všímavosti má celou řadu benefitů, a právě proto bych ráda zjistila, zda by tyto benefity nebyly vhodným nástrojem psychohygieny a péči o sebe u studentů sociální práce. Cílem mojí práce je zmapování vnímaného přínosu využití technik všímavosti u studentů sociální práce.

Práce bude členěna na dvě části, a to konkrétně na teoretickou a praktickou část. V teoretické části se budu věnovat vymezení pojmu všímavosti, benefitům všímavosti a také propojení všímavosti a sociální práce. Praktická část bakalářské práce bude tvořena výzkumem, a to konkrétně fokusní skupinou. Ve skupině budeme praktikovat techniky všímavosti a následně bude probíhat rozhovor ohledně reflexe těchto cvičení.

Svojí bakalářskou prací bych ráda přispěla k tomu, aby studenti sociální práce více dbali o svoji psychohygienu a sebeděči pomocí praxe všímavosti. Tento trénink všímavosti může studentům sociální práce pomoci při studiu sociální práce a následně v jejich profesním životě, kdy je relaxace a psychohygienu nedílnou součástí praxe pomáhajícího profesionála.

# 1 Všímavost

První kapitola je věnována vymezení pojmu všímavosti<sup>1</sup> a popsání historie všímavosti, která nám pomůže více uchopit koncept všímavosti. Dále tato kapitola popisuje přínosy všímavosti, které uvádí různí autoři.

## 1.1 Definice všímavosti

O definici všímavosti se snaží několik autorů. Například Valentina (2014, s. 14, [online]) uvádí, že neexistuje jednotná definice všímavosti. Je to především proto, že všímavost je stav bytí mimo slova. Pokud chceme pochopit, co všímavost je, tak ji musíme cvičit. Podle autora všímavost znamená vědomí přítomného okamžiku bez, toho aniž bychom jej hodnotili.

Další autorky, které se snaží vymežit všímavost jsou Roflíková a Vančurová, jenž popisují všímavost následovně (2021, s. 26) „*Mindfulness se česky překládá jako „všímavost“. Je to schopnost být bdělý a uvědomovat si přítomný okamžik. Bývá definována jako záměrné věnování pozornosti přítomnému okamžiku, a to bez hodnocení a posuzování.*“

Nejvíce se přikláním k definici dle Kabat-Zinna. Podle něj je mindfulness: „*v podstatě jen specifický způsob věnování pozornosti a uvědomění, které z takového věnování pozornosti vyplývá*“ (Kabat-Zinn, 2016, s. 48). Jednoduše řečeno všímavost je neposuzující uvědomování každého okamžiku. Snažíme se věnovat pozornost věcem, na které ji běžně nezaměřujeme (Kabat-Zinn, 2016, s. 36).

Dle Hassonové (2015, s. 45-49) všímavost znamená uvědomovat si, kde se v daném momentě nacházíme a nelpět na tom. Toto naše soustředění na přítomný okamžik můžeme aktivovat kdykoliv a kdekoliv. Smysl spočívá v tom, že daný okamžik nehodnotíme a ani jej neschvalujeme, jen si jej plně uvědomujeme.

Oproti tomu Siegel (2016, s. 44) k definici připojuje i přínosy všímavosti: „*Všímavost spočívá ve specifickém přístupu k prožitkům, je to způsob vnímání skutečnosti, který zmírňuje utrpení a pomáhá nám žít bohatší a smysluplnější život.*“

---

<sup>1</sup> Pojem všímavost je totožný s pojmem mindfulness. V rámci práce budu používat oba dva termíny.



V posledních letech je obrovský nárůst zájmu v kultivaci a aplikaci konceptu všímavosti (Tan a Keng 2019, s. 2, [online]).

Všímavost znamená být tady a teď. Pozorovat, co se děje a zároveň toto dění nehodnotit a nekritizovat. Vnímat svoje myšlenky, svoje pocity i okolí kolem nás. Znamená to, že se zaměřujeme na současnost, bez toho, aniž bychom ji hodnotili. Všímavost není nástrojem pro odstranění stresu z našeho života, protože stres je běžnou součástí našich životů. Všímavost pouze slouží k efektivnějšímu zvládnutí náročných a stresových situací. Celkově vzato se předpokládá, že všímavost má mnoho pozitivních účinků, mezi které například patří narůstající pocity štěstí, zlepšení schopnosti koncentrace, paměti a fyzické výdrže, zbavení se deprese a úzkostných stavů, rostoucí imunita a v neposlední řadě ztráta stresu a snížení chronické bolesti (Sweet, 2016, není uvedeno).

## 1.2 Historie všímavosti

Různé kultury používají různé způsoby k rozvoji všímavosti, na které mají vliv konkrétní filozofické či náboženské směry, avšak jedno mají společné a konkrétně to, že pomáhají lidem zvládat jejich psychické potíže (Siegel, 2016, s. 45).

Kaczor (2017, s. 41-42, [online]) ve svém příspěvku píše, že historii všímavosti můžeme rozdělit do dvou pramenů, a to do buddhistického, a následně do sociálního učení a dalších přístupů kognitivně behaviorální terapie. Budhistický směr se zabývá studium meditace a jeho vlivu na mozek. V tomto směru je kultivace všímavosti v budhistické tradici propojena s praktikováním buddhistické meditace všímavosti a vhledu (tzv. satipatthana-vipassana). Oproti tomu směr sociálního učení a dalších přístupů v kognitivně behaviorální terapii „*zdůrazňuje významnost soustředění pozornosti na definované chování.*“ (Kaczor, 2017, s. 40, [online]).

V rámci buddhistického směru má mindfulness své kořeny v učení Abhidhamma, které je rozvíjeno více než 2500 let. Zakladatelem tohoto učení je Budha. Učení Abhidhamma bylo napsáno v jazyce páli, což je jazyk, ve kterém bylo původně zaznamenáno Buddhovo učení (Frýba, 1995, s. 56).

*„Abhidhamma jako psychologický systém vychází jen z toho, že vidíme, slyšíme, čicháme, chutnáme, hmatáme a jsme schopni viděné, slyšené atd. uvést v myslí do vztahů, a že každý prožitek cítíme příjemně, neutrálně či nepříjemně.“* (Frýba, 1995, s.

55). Abhidhamnické učení staví na základech metody všímavosti<sup>2</sup>. (Frýba, 1995, s. 56). Sati se do češtiny překládá jako pozornost, vědomí, či znovu vybavování. Angličtina Sati překládá jako mindfulness (Germer, 2013, s. 5-6, [online]).

Satipathána dělí veškerou skutečnost do čtyř předmětů uvědomění, na kterých všímavost stojí (Thera, 1995, s. 39):

1. uvědomování si těla,
2. uvědomování si pocitů,
3. uvědomování si stavů mysli
4. a uvědomování si duševních obsahů.

Rysy praxe satipathány byly zžitkovány např. do moderní psychoterapie a v populárně psychologické literatuře (Thera, 1995, s. 4)

Koncept všímavosti začal být široce využíván v medicíně a v psychologii počínaje dílem Jona Kabat-Zinna, který rozvinul 8 týdenní program snižování stresu (nazývaný též MBSR-mindfulness-based stress reduction). Tento program je založen na formální a neformální praxi všímavosti. Následně byla také rozvinuta kognitivní terapie založená na všímavosti<sup>3</sup> (Tan a Keng, 2019, s. 3, [online]).

### 1.3 Přínosy všímavosti

Z předchozích kapitol jsme měli možnost získat informace, co to všímavost je a nahlédnout, jak se vyvíjela. Nezbytností je však zmínit i přínosy všímavosti, protože ty nám mohou sdělit, proč koncept všímavosti zapojit do našeho života.

Pravý smysl všímavosti, tkví v tom, jakým způsobem žijeme náš život z minuty na minutu, ze dne na den. Musíme si uvědomit přítomnost a vnímat přítomný okamžik přesně takový, jaký je a neutopit se v našich myšlenkách. Obecně lze říci, že všímavost nám pomáhá zvládat výkyvy nálad a stres, převážně proto, že jsme v klidu a jsme si vědomi současného okamžiku (Sinclair a Seydel, 2013, s. 223). Naše myšlenky dokáží ovlivnit naše prožívání, pokud se člověk ponoří do myšlenek na minulost, či

---

<sup>2</sup> Neboli satipathána, zkráceně sati.

<sup>3</sup> Nazývaná též MBCT (mindfulness-based therapy).

budoucnost, přestává vnímat a prožívat přítomnost. Často si necháme ujít co je tady a teď, a to je to jediné co právě existuje. Všímavosti nám napomáhá k prožití současného života naplno a staví se proti tomu, abychom životem jen propluli a nechali si ho ujít. Obecně můžeme říci, že všímavost je takovou péčí o naši mysl, kdy se snažíme nepřemýšlet a jsme přítomni v daném momentě (Hassonová, 2015, s. 18-20).

Dle některých výzkumů má mindfulness pozitivní vliv na změnu oblastí mozku. Změna těchto oblastí vede ke zlepšení kognitivních funkcí i schopnosti ovládat emoce. V důsledku praktikování všímavosti dochází k strukturální změně mozku, tzn., že mezi jednotlivými oblastmi mozku vzniká více spojů a rozšiřuje se objem bílé hmoty mozkové (Sinclair a Seydel, 2013, s. 56).

Na základě celosvětového psychologického a neurovědeckého výzkumu existuje velké množství důkazů o výhodách všímavosti. Všímavost mění aktivitu mozkových vln a tím zmírňuje stres, také zmírňuje bolest, člověk se cítí klidnější a díky tomu se dokáže lépe soustředit, pomáhá lépe vnímat hudbu a naše chutě. Jednou z významných výhod kultivace všímavosti je nalezení lepšího vztahu k sobě, ale i k druhým a pomoc při zvládnání návykového a obsedantního myšlení tím, že zkratuje opakující se návykové cykly obsedantního myšlení. Všímavost zvyšuje sebevědomí a schopnost mentálního soustředění. Může zlepšit paměť, naši výkonnost a imunitu (Sweet, 2016, není uvedeno).

Dnešní doba je plná obav o budoucnost a u spousty lidí může způsobit řadu úzkostných poruch. Problémem některých lidí je ulpívání na minulosti, které může vést k depresi či úzkosti (Hassonová, 2015, s. 16).

Dle Sinclaira a Seydela (2013, s. 54) může všímavost pomáhat u řady obtíží jako je např.:

- deprese,
- úzkost,
- stres,
- psychóza,
- problémy s tělesným vzhledem,
- užívání návykových látek,
- trauma,

- poruchy příjmu potravy,
- ADHD, závislost na nikotinu,
- poruchy pozornosti a paměti,
- nízké sebevědomí,
- stres ze zaměstnání,
- psoriáza,
- akutní a chronické bolesti,
- vztahové problémy
- problémy s výchovou adolescentů a dětí.

Dle Hassonové (2015, s. 56-72) je všímavost pro člověka užitečná také proto, že:

- může omezit či pomoc zvládat pocity strachu a starostí
- může účinně bránit výlevům vzteku
- zlepšuje celkovou kvalitu života
- se dokážeme do něčeho naprosto ponořit a naplno to prožívat
- se naučíme zaměřit pozornost na věci, které stojí za to
- osvobodí nás od posedlosti sebou samým
- mění stereotypní činnosti v nové zkušenosti
- zvedne naše sebevědomí
- umožní nám lépe porozumět druhým lidem a komunikovat s nimi

Lehrhauptová a Meibertová (2020, s. 19-20) uvádí, že nám praxe všímavosti může pomoci s chronickou nemocí, kardiovaskulárním onemocněním, poruchami spánku, depresemi a úzkostí, fibromyalgií<sup>4</sup>, psoriázou<sup>5</sup>, rakovinou a především s běžným stresem a syndromem vyhoření.

---

<sup>4</sup> Chronický, nezánetlivý muskuloskeletální syndrom (Lupus, 2008 [online]).

<sup>5</sup> Neboli lupénka.

## 2 Praxe všímavosti

Tato kapitola nám poslouží jako podklad pro pochopení toho, co si vlastně pod pojmem všímavost můžeme představit za aktivity a jak všímavost můžeme rozvíjet.

*„Meditační praxe má smysl sama o sobě. Má svou vlastní přesvědčivou logiku, empirickou hodnotu a moudrost, kterou lze poznat pouze zevnitř, a to tak, že ji budeme během našeho života cíleně kultivovat.“* (Kabat Zinn, 2016, s. 21)

Dle Siegela (2016, s. 22) můžeme všímavost praktikovat mnoha různými způsoby, které budou korespondovat s naším životním stylem. Všímavost můžeme cvičit během běžných každodenních činností, ale také formální meditací, která je rovněž důležitá. Autor také uvádí, že výhodou mindfulness je, že ji můžeme rozvíjet a trénovat.

Pokud začneme s rozvojem všímavosti, vydáváme na cestu, která nikdy nekončí. Všímavost není něco, co můžeme získat, ale je něco co během života můžeme stále rozvíjet (Lehrhauptová a Meibertová, 2020, s. 13).

### 2.1 Pilíře všímavosti

Proto, abychom mohli začít s praxí všímavosti, je důležité znát pilíře/aspekty všímavosti, na kterých celý koncept všímavosti stojí. Dle Kabata Zinna (2016, s. 70-79) tvoří praxi všímavosti 7 základních faktorů a to:

- Neuposuzování – Naše mysl si neustále vytváří různé soudy o našich vjemech, často je dělíme na pozitivní a negativní, tyto vjemy pak automaticky hodnotíme. Pro praxi všímavosti je důležité sledovat naše myšlenky, ale nikdy je nehodnotit.
- Trpělivost – Každá věc má svůj čas. Naše mysl je často velmi toulavá, a proto je trpělivost pro kultivaci všímavosti tak důležitá.
- Mysl začátečníka – Důležité pro praxi všímavosti je se zbavit očekávání, které může blokovat naši kultivaci všímavosti.
- Důvěra – Rozvinutí důvěry v sebe sama a ve své pocity je nedílnou součástí pro praxi všímavosti. Pokud kultivujeme svoji důvěru v sebe sama, tak tím snadněji se pro nás stane důvěřovat druhým lidem.
- Neusilování – Všímavost nemá žádný cíl kromě toho být sama sebou, proto nikdy neusilujeme o výsledek.

- Přijetí – Pod tímto pojmem se skrývá to, že máme věci vidět takové, jaké jsou nyní. Bereme okamžik takový jaký je a jsme plně v něm.
- Nechání být – pro kultivaci všímavosti je důležité odkládat tendenci vyzdvihovat některé aspekty naší zkušenosti a odmítat jiné. Na místo toho pozorujeme přítomnost tak jak je.

Jiní autoři uvádí různou terminologii principů všímavosti například Hassonové (2015, s. 70-74) mezi hlavní aspekty všímavosti řadí:

- uvědomovat si,
- připustit si,
- akceptovat,
- nehodnotit,
- neulpívat,
- soustředit pozornost a zapojovat se,
- otevřený postoj,
- trpělivost a důvěra.

*„Jde o to, učit se, jak zastavit konání a přepnout se do módu bytí, jak si na sebe udělat čas, zpomalit a pěstovat v sobě klid a sebezpřijetí. Učit se pozorovat, na co se naše mysl v každém okamžiku chystá.“* (Kabat Zinn, 2016, s. 130).

## **2.2 Formální a neformální praxe všímavosti**

Pilíře popsané v předchozím textu jsou důležité pro uvědomění si toho, co vlastně praxe všímavosti je a jaká by měla být. Avšak pro praktikování jednotlivých cvičení potřebuje znát i způsoby této praxe. K praktikování jednotlivých cvičení se dá přistupovat dvěma způsoby. Hassonová (2015, s. 13) uvádí, že jde o formální a neformální praxi všímavosti.

Nyní dané způsoby přístupů popíši.

### Formální praxe všímavosti

Pod pojmem formální praxe se skrývá souhrn jednotlivých cvičení všímavosti (všímavé dýchání, meditace, jóga, body scan<sup>6</sup>, aj.), na které si člověk udělá čas (Roflíková a Vančurová, 2021, s. 58-60)

V rámci formální praxe všímavosti se člověk musí naučit být sám se sebou v tichosti, věnovat pozornost svému dýchání a uvědomovat si veškeré zvuky kolem něj, jeho tělesné pocity a myšlenky (Hassonová, 2015, s. 13).

### Neformální praxe všímavosti

Pro udržení pozornosti zaměřené na přítomnost je důležité soustavné úsilí a každodenní praktikování všímavosti. Celý náš život je vhodným místem pro praxi všímavosti. Každý den máme zaplněný spoustou všedních aktivit, v rámci nichž, můžeme trénovat všímavost (Lehrhauptová a Meibertová, 2017, s. 83). Tyto každodenní aktivity nazýváme jako neformální praxe všímavosti. Jedná se například o chůzi, umývání nádobí, venčení psa apod. Nejsou zde žádná pevná pravidla (Hassonová, 2015, s. 13).

Výhodou je, že pokaždé, když si uvědomíme, že nevnímáme, tak si můžeme připomenout věnovat pozornost všemu, co se děje v přítomném okamžiku. Příležitostí k praktikování neformální praxe je mnoho. V každém momentu, kdy nemusíme přemýšlet a plánovat, můžeme zaměřit naši pozornost na své smyslové prožitky (Siegel, 2016, s. 187).

## **2.3 MBSR**

Praktické využití všímavosti shrnuje kromě jiných programů program MBSR, který je založen na důsledném a systematickém výcviku všímavosti a slouží jako prostředek pro seznámení se s vlastním tělem, myslí a srdcem (Kabat-Zinn, 2016, s. 36).

Mindfulness based stress reduction<sup>7</sup> vyvinul Dr. Jon Kabat-Zinn. Jedná se o intenzivní výcvik všímavosti, který se učí v osmítýdenním programu a seznamuje účastníky s jednotlivými cvičeními všímavosti (Lehrhauptová a Meibertová, 2020, s. 14).

---

<sup>6</sup> V českém překladu cvičení procházení těla, které se věnuje důkladnému a přesnému soustředění na tělo. Cvičení slouží pro znovunalezení kontaktu s tělem.

Pro lepší pochopení MBSR teď popíši rozpis programu na osm týdnů podle Kabatta Zinna (2016, s. 188-193).

1. a 2. týden účastníci praktikují každý den cvičení body scanu s doprovodem hlasu po dobu cca 45 minut. Kromě body scanu účastníci cvičí i 10 minut všímavého uvědomování dechu. V rámci neformální praxe je nutné po dobu těchto dvou týdnů zaměřit pozornost na každodenní aktivity, jako je vstávání, umývání nádobí, apod. a plně se ponořit do prožívání při těchto činnostech.

3. a 4. týden účastníci nahrazují cvičení body scanu všímavou jógou s doprovodem. Po dobu třetího týdne je cvičení dechu zvýšeno na dobu 15-20 minut každý den a ve čtvrtém týdnu na 30 minut. V rámci neformální praxe je nutné si uvědomit každý den příjemné události, které se právě dějí.

5. a 6. týden je důležité praktikovat po dobu 45 minut vedenou meditací vsedě a střídát ji s jógou. Tyto týdny jsou také určeny pro zapojení meditace v chůzi a často si účastníci začínají praxi všímavosti a jednotlivá cvičení organizovat sami podle sebe.

7. týden zde je důležité začít cvičit bez nahrávky (45 minut denně cvičení sezení, jógy či body scanu - podíl jednotlivých cvičení si stanovují účastníci sami).

8. týden je doba, kdy se účastníci opět vrací k cvičením za doprovodu hlasu. Tento týden si účastníci vybírají sami, co budou cvičit, ať už meditaci vsedě, jógu, meditaci v chůzi nebo body scan.

Po osmi týdenní praxi MBSR je dále na účastnících, jak budou rozvíjet svoji všímavost a jak v ní budou pokračovat.

Program MBSR má sloužit jako protiváha k hektickému životu, který vede k úniku od sebe samotného a brání nám vidět to nejdůležitější. Jsme polapeni neustálým přemýšlením, co musíme udělat, a domnívám, co je pro nás důležité. Programy založené na mindfulness se staly příležitostí pro pacienty, jak se zapojit do zlepšení svého života, zdraví a pohody. V tomto programu se lidé učí, jak o sebe pečovat. Lidé v tomto programu nejsou pasivní příjemci terapeutických rad, program MBSR je spíše prostředkem aktivního učení se, jak převzít odpovědnost a stavět na svých silných stránkách a udělat něco pro sebe (Kabat-Zinn, 2016, s. 36-37).

---

<sup>7</sup> Neboli MBSR v češtině překládáno jako snižování stresu pomocí všímavosti.



*„Program MBSR je nesmírně náročný. Žít v přítomném okamžiku může být pro lidi v mnoha ohledech tou nejtěžší prací na světě. Zároveň je to naprosto uskutečnitelné“*  
(Kabat-Zinn, 2016, s. 26).

## 3 Všímavost a sociální práce

Přínosy, zmíněné v kapitole jedna, nám posloužily jako předloha, co by nám praxe všímavosti mohla donést. Důležité je zmínit, že veškeré výše popsané přínosy nám mohou zlepšit osobní či pracovní život.

V současné době narůstá poptávka po efektivních nástrojích, které mají za úkol uklidnit přehlcenou mysl člověka a vést k rozvoji osobnosti (Hick a Thomas in Kaczor, 2017, s. 41, [online]).

Jedním z možných nástrojů pro rozvoj osobnosti a péče o duševní zdraví sociálního pracovníka může být všímavost. (Kaczor, 2017, s. 40, [online]). Toto nám také potvrzuje nárůst výzkumů, které ukazují příznivé dopady všímavosti, a to především v rozvoji a péči o sebe sama tím, že zvyšuje vnitřní klid, snižuje stres a úzkost (Roulston, Montgomery, Campbell a Davidson, 2017, s. 157, [online]).

Sociální pracovníci jsou motorem při pomáhajícím procesu, proto je tedy žádoucí věnovat se rozvoji osobnosti pracovníka a pečovat o jeho duševní zdraví (Hick a Thomas in Kaczor, 2017, s. 41, [online]).

Zájem o propojení všímavosti a sociální práce je relativně nedávný fenomén, který zatím není plně integrovaný do účelu odborných znalostí a rámce pro praxi. Od poloviny dvacátých let minulého století existuje řada článků, které poukazují na propojení mezi sociální prací a všímavostí v individuálních, skupinových a komunitních intervencích (Lynn, 2015, s. 257, [online]).

### 3.1 Sociální práce

Sociální práce dle Mátela (2019, s. 6, 11) patří k rozvíjejícím se vědním disciplínám. Člověk, jakožto společenský tvor potřebuje pomoc jiné lidské bytosti. Pokud by člověk tuto pomoc nepotřeboval, nebyla by zapotřebí sociální práce.

Gulová (2011, s. 12) uvádí, že *„sociální práce se dotýká každého z nás a bývá neefektivnější, když se na řešení problému podílí více subjektů společně.“*

Existuje celá řada definic sociální práce, ale jen některé pomohly vymezit širí a pole sociální práce (Navrátil, 2001, s. 10).

V České republice definuje sociální práci například Matoušek (2008, s. 200-201) a to následovně: „*Sociální práce je společensko-vědní disciplína i oblast praktické činnosti, jejichž cílem je odhalování, vysvětlování, zmírňování a řešení sociálních problémů. Opírá se jednak o rámec společenské solidarity jednak o ideál naplňování individuálního lidského potenciálu. Sociální pracovníci pomáhají jednotlivcům, rodinám, skupinám i komunitám dosáhnout nebo navrátit způsobilost k sociálnímu uplatnění. Kromě toho pomáhají vytvářet pro jejich uplatnění příznivé společenské podmínky.*“

Gulová (2011, s. 15) píše, že sociální práce je odborná disciplína, která zajišťuje péči sociálně potřebným prostřednictvím různých metod a technik sociální práce. Dle autorky různí autoři tedy uvádí různé definice sociální práce, avšak definování sociální práce jednoznačně uvádí, že sociální práce využívá poznatky z jiných vědních oborů, například z pedagogiky, psychologie, sociologie aj.

### **3.2 Využití všímavosti při práci sociálního pracovníka**

Výzkumná základna pro všímavost v sociální práci je relativně malá. Výsledky však ukazují korelaci mezi praxí všímavosti a schopnosti studentů sociální práce a sociálních pracovníků zvládat stresové situace lépe. V současné době se stále odhaluje potenciál konceptu všímavosti v sociální práci (McCusker 2020, s. 8, [online]).

Základem kvality sociálních služeb jsou sociální pracovníci. Jejich schopnosti, dovednosti a jejich profesionální chování, to je to, co posouvá sociální služby kupředu. Profesionální chování je takové chování, které je záměrné a vědomé. Někteří sociální pracovníci jednájí s klienty automaticky, avšak takové chování nemůžeme nazývat profesionálním. Všímavost, která se zaměřuje na vědomé a záměrné chování, nám může pomoci dosáhnout profesionálního chování a mnoho jiných benefitů (Šlaplacha, neuvedeno).

Všímavost můžeme také využít i v jiných rovinách než pouze při osobním jednání s klientem. Z hlediska sociální práce můžeme rozdělit využití všímavosti do tří rovin a to (Wong, 2019, s. 259, [online]):

- na mikro úrovni - jedná se o práci s klienty a jeho úzkým okolím,
- na mezo úrovni - jedná se především o práci s rodinou a skupinou,

- na makro úrovni - práce na změně celé společnosti či systému.

Mikro úroveň je zaměřena na individuální práci s jednotlivcem, v rámci níž sociální pracovník používá řadu technik a metod, které často vychází z psychologie. Mezi významné teoretické koncepty z oblasti psychologie, které měly, a stále mají, vliv na sociální práci jsou například kognitivně-behaviorální teorie, humanistické teorie aj. (Gulová, 2011, s. 15, 54).

Kognitivně behaviorální terapie při svojí praxi využívá koncept všímavosti (Benda, 2021, s. 10, [online]). Významným propagátorem všímavosti v rámci kognitivně behaviorální terapie je tzv. třetí vlna v kognitivně behaviorální terapii, která využívá již dříve rozpracované postupy, ale snaží se integrovat další postupy, jako je například meditaci či všímavost (Šlapecký, Praško, Kotianová a Vyskočilová, 2018, s. 84, [online]). V rámci terapií zaměřených na všímavost se terapeut snaží rozvíjet všímavost i soucit klienta k sobě samému v běžném rozhovoru. Klient v takto vedeném rozhovoru pomalu přeměňuje svoje maladaptivní vzorce chování. V podstatě se snaží všímat si situací, které jsou pro něj problémové, složité či nejasné (Benda, 2021, s. 10, [online]).

Hick a Furlotte (in Wong, 2019, s. 260, [online]) ve svém výzkumu uvádí, že všímavost je také přínosná při práci s klienty na mezo úrovni. Praktikování všímavosti zlepšuje spojení s ostatními. Lidé pociťují méně izolace a zlepšuje se jejich schopnost zapojit se do procesu změny na jejich životní situaci při práci se sociálním pracovníkem.

V rámci makro úrovně se sociální pracovníci snaží o zlepšení společnosti a o lepší nastavení systémových podmínek. Charakteristickým rysem práce sociálního pracovníka je také obhajoba klientů, boj proti diskriminaci a boj za spravedlnost a práva klientů (Wong, 2019, s. 260, [online]). Hick a Furlotte (in Wong, 2019, s. 260, [online]) píší, že mindfulness může být použita ve směrech sociální práce, jako jsou kritický, systémový, antiopresivní a ekologický, které jsou charakteristické tím, že spojují člověka se společenským systémem a snaží se bojovat za práva klientů.

Dle Lynna a Mensinga (2015, s. 255-256, [online]) je všímavost stále důležitější jako profesionální intervence v sociální práci. Orientace na současný moment vykazuje benefity na individuální, skupinové a komunitní úrovni sociální práce, především pak ve zvýšené pozornosti a sebeuvědomování, zvýšené empatie a soucitu, vnitřního klidu a míru, více vhledu a transformačního způsobu žití.

### 3.3 Využití všímavosti v rámci psychohygieny pracovníka

Všímavost může být kvalitním nástrojem jak pro práci s klientem, tak pro práci sociálního pracovníka na sobě samém v rámci sebepěče nebo při rozvíjení svojí osobnosti. Sociální pracovník může skrze všímavost rozvíjet svoji empatii, lásku a jiné dovednosti, a také může zvyšovat schopnost odolávat stresu a tím předcházet syndromu vyhoření. Sociální pracovníci jsou nepostradatelnými v životě klientů, a proto je důležité, aby sociální pracovníci rozvíjeli svoji osobnost a udržovali svoji duševní a tělesnou pohodu. A právě toho můžou dosáhnout pomocí koncept všímavosti. Sociální práce a všímavost mají shodné hodnoty, a to jedincovu individualitu, žitá zkušenost v kontextu s jeho jedinečným životem. Také všímavost jako sociální práce zohledňuje péči o sebe, včetně sebe-akceptace. Lze tedy říci, že všímavost a sociální práce má mnoho společného a všímavost může napomoci sociálnímu pracovníkovi být dobrým profesionálem (Kaczor, 2017, s. 49, [online]).

Mátel (2019, s. 150) ve své knize píše, že pro výkon sociální práce je důležité, aby sociální pracovník uměl pracovat se svojí osobností a rozvíjet ji. Stejně jako psychologové a jiné pomáhající profese využívají ve své práci svoji osobnost k práci s klientem, tak i sociální práce tohle dělá. Dále autor zmiňuje, že důležitým nástrojem růstu sociálního pracovníka je psychohygiena.

Mnoho sociálních pracovníků uvádí potřebu času v práci na věnování se sama sobě od stresových situací. Sociální pracovníci také kladou důraz na čas, svolení a místo pro svoji sebepěči a wellness“ na pracovišti, což představuje hmatatelné zhodnocení jejich spokojenosti agenturou (McCusker, 2020, s. 10-11, [online]).

Zdá se, že všímavost má příznivý vliv jak na osobnost sociálního pracovníka, tak slouží jako nástroj pro vyrovnání se s pracovní zátěží a tím i jako prevence před syndromem vyhoření. Všímavost může tedy být velmi kreativním a použitým nástrojem pro sociální pracovníky. Má vliv na snížení hladiny stresu a pomáhá pracovníkům překonat požadavky, kterým v životě čelí. Výhody praktikování všímavosti může sociální pracovník zpozorovat, jak v osobním životě, tak v pracovním životě. Jde například o zvýšení pracovního výkonu, zlepšení komunikace a řešení problémů, zvýšení koncentrace a soustředění, zvýšení vhodně zvládat konflikty, předcházet syndromu vyhoření, schopnost rozhodovat se více uvědoměle, zlepšení pracovních vztahů a mnoho dalších. Výhody všímavosti a praxi všímavosti mohou sociální pracovníci získat na

kurzech MBSR či MBCT, které se do jisté míry překrývají. Sociální pracovníci také mohou tréninkem všímavosti projít sami a to konkrétně s využitím knižních pramenů, které popisují tyto kurzy, či cvičení z nich (Kaczor, 2017, s. 49, [online]).

### **3.4 Využití všímavosti pro studenty sociální práce**

Odborníci, věnující se mindfulness, stále častěji doporučují praxi všímavosti pro rozvoj odborných dovedností při studiu sociální práce. Obhájci argumentují, že praktikování všímavosti zvyšuje studentovu schopnost navázat s klientem bližší vztah a přistupovat ke klientovi otevřeněji, což napomáhá k plnému přijetí klienta. Praxe všímavosti také může pomoci studentům kultivovat empatii a soucit, jenž jsou klíčové vlastnosti pro navázaná terapeutického vztahu. Všímavost také napomáhá studentovi být pozornější k novým či protichůdným informacím a být flexibilnější a otevřenější ke klientovým potřebám (Gockel a kol., s. 343-344, [online]).

Článek Thomase (2016, s. 102, [online]) poukazuje na to, že se pedagogové častěji zajímají o možnosti, jak pomoci studentům sociální práce získat a rozvíjet jejich schopnosti a dovednosti pro dobrou praxi. Některé studie uvádějí všímavost jako cestu. Většina těchto studií používá poměrně dlouhé tréninkové programy všímavosti (několik hodin týdně po dobu 6-8 týdnů). Výzkum Thomase (2016, abstract) zkoumal, zda by velmi krátký trénink všímavosti v bakalářských oborech sociální práce mohl mít vliv na jejich všímavost, emoční vyrovnanost, empatii a odolnost vůči zvládnání stresu. Výsledky ukázaly, že i krátká cvičení všímavosti na hodinách jsou studenty vnímána jako užitečná při zvládnání úzkosti, udržení pozornosti, být tady a teď s klientem, snížení předčasných úsudků a také pocit bezpečí a spojení ve třídě.

McCusker (2020, s. 10-11, [online]) ve svém sborníku uvádí výzkum, kde studenti zachytili potřebu tzv. „accompanying place“, kde by si mohli odpočinout, procvičit si učivo a porozumět často velmi náročným požadavkům studia tzv. „nehodnotící“ cestou.

Dle výsledků výzkumu autorů Gockela a kol. (2012, s. 348-349, [online]) studenti často uvedli trénink všímavosti jako vhodnou strategii pro podporu při učení. Ani jeden ze studentů neuvedl, že by je trénink všímavosti omezoval při učení. Studenti také uvedli, že trénink všímavosti jim pomohl při učení v hodině, také zvýšit jejich pozornost, zvládat úzkost a v neposlední řadě jim pomohl být otevřenější vůči učení. Další

výsledky tohoto výzkumu poukazují na to, že studenti využili trénink všímavosti při svojí následné praxi, kde často uváděli, že využili trénink, když cítili úzkost, když chtěli zůstat s klientem nebo také všimnou si a zpracovat po sezení svoje pocity.

Mnoho výzkumů, nám tedy dokládá přínos všímavosti využití v sociální práci, ať už to jsou výše zmíněné výzkumy nebo například výzkum od Maddock, a kol (2021, s. 2-3, [online]). Ti uvádí, že na studenty sociální práce jsou kladeny vysoké nároky. Při studiu se očekává, že se studenti zapojí do řady činností a dobrovolných aktivit. Také se při studiu setkají s celou řadou traumatických příběhů, na kterých se snaží učit pomoci prostřednictvím sociální práce. Následně jsou vysláni na praxe, kde se od nich očekává využití jejich znalostí, hodnot a dovedností, které se právě učí. To může způsobit velký tlak na studenty. Dalším stresorem při praxi může být přímá práce s klienty, kteří často sdílí prožité trauma a čekají pomoc od naslouchajícího studentu, který se zatím necítí být připraven poskytnout tuto pomoc. Následně je praxe hodnocena jak vedoucím na pracovišti, tak vedoucím ve škole, což opět může být pro studenty velice stresující. Je tedy nezbytné, aby studenti zdravě bojovali se stresem a snažili se mu předcházet, či jej zmírňovat, čehož mohou dosáhnout pomocí praktikování všímavosti (Maddock, a kol., 2021, s. 2-3, [online]).

### **3.5 Přehled výzkumů**

V této kapitole zmíním několik výzkumů, věnující se všímavosti u studentů sociální práce a několik výzkumů z oblasti využití všímavosti v sociální práci. Některé z níže uvedených výzkumů byly použity při zpracování méj bakalářské práce. Pro přehlednější poskytnutí informací jednotlivé výzkumy řadím od nejnovějších výzkumů až po nejstarší výzkumy.

#### **3.5.1 Výzkumy – studium sociální práce a všímavost**

Výzkumná základna na téma využití všímavosti u studentů sociální práce je poměrně malá, i přesto zde uvádím výzkumy věnující se této oblasti.

The mindfulness-based social work and self-care programme: A mixed methods evaluation study

Studie věnují se účinkům zakázkového šestitýdenního online programu u třiceti studentů sociální práce (Maddock a kol., 2021, abstract, [online]).

Exploring the impact of mindfulness on mental wellbeing, stress and resilience of undergraduate social work students

Tato pilotní studie zjišťuje dopady šestitýdenního kurzu všímavosti na duševní pohodu, stres a odolnost u studentů sociální práce bakalářského programu (Roulston a kol., 2017, abstract, [online]).

Brief mindfulness training in the social work practise clasroom

Studie zkoumá, zda velmi krátký výcvik všímavosti u studentů sociální práce ovlivní výsledky měření všímavosti, emoční regulaci a empatii (Thomas, 2016, abstract [online]).

Promoting conscious competence by introducing mindfulness to socil work student

Pilotní studie věnují se sezení všímavosti založené na programu Kabata-Zinna se studenty posledního ročníku sociální práce (Howie a kol., 2016, abstract, [online]).

Mindfully increasing quality of life: A promising curriculum for MSW students

Článek představuje zhodnocení aplikovaného mindfulness kurzu u studentů sociální práce (Bonifas a Napoli, 2013, abstract, [online]).

Introducing mindfulness as a self-care and clinical training stratégy for begging social work students

Studie se věnuje účinkům integrace všímavosti u začínajících studentů sociální práce (Gockel a kol., 2012, abstract, [online]).

Mindfulness in Social Work Education

Článek shrnuje literaturu zabývající se tématem propojení všímavosti a sociální práce. Na závěr článku je uvedeno několik úvah o oblastech, které vyžadují pozornost v propojení studia sociální práce a všímavosti (Lynn, 2009, abstract, [online]).



### The Use of Mindfulness Training to Create an „Accompanying Place“ for Social Work Students

Studie popisuje aplikaci techniky všímavosti ve skupině studentů sociální práce (Birnbaum, 2008, abstract, [online]).

### **3.5.2 Výzkumy – sociální práce a všímavost**

Pro lepší doplnění tématu jsem se rozhodla doplnit tuto kapitolu několika výzkumy z oblasti využití všímavosti v sociální práci:

#### Application of mindfulness-based approaches in the context of social work

Tato analýza zkoumá mikro a makro praxi intervencí založených na všímavosti. Dále diskutuje o způsobu, jakým lze praktiky založené na všímavosti využít v rámci psychohygieny u sociálních pracovníků. (Tan a Keng, 2019, s. 2, [online])

#### It's my secret space: The benefits of mindfulness for social workers

Studie zkoumá účinky osmítýdenního výcvikového kurzu všímavosti na zdroje sociálních pracovníků (Kinman a kol., 2019, abstract, [online]).

#### Využití tréninku všímavosti (mindfulness) v sociální práci

Tato diplomová práce zkoumá přínosy tréninku všímavosti pro sociální pracovníky. Výzkumná část je zaměřena na přínosy vnímané u dlouhodobě meditujících sociálních pracovníků (Zahorková, 2017, s. 7, [online]).

## 4 Metodologie výzkumu

Tato kapitola bakalářské práce se věnuje popisu a průběhu celého výzkumu. Je zde popsáno, jaký byl nastavený cíl, jaká byla zvolena výzkumná metoda a jak byla data sbírána. Závěrem této části jsou prezentovány výsledky provedeného výzkumu.

### 4.1 Cíl výzkumu

Cílem praktické části je prostřednictvím fokusní skupiny<sup>8</sup> zmapovat vnímaný přínos využití technik všímavosti u studentů sociální práce. Výzkum bezprostředně navazuje na moji absolventskou práci, která slouží jako podklad pro praktickou část této bakalářské práce. Absolventská práce popisuje metodiku tréninku všímavosti pro studenty sociální práce. Tato metodika mi posloužila jako prostředek pro seznámení studentů se všímavostí a pro rozvoj všímavosti u studentů. Následně mi také posloužila jako poklad pro vyhodnocení výzkumného cíle. K jednotlivým cvičením se studenti vyjadřovali a následně zhodnotili celé sezení.

### 4.2 Popis výzkumné metody

Pro dosažení cíle jsem zvolila metodu fokusní skupiny. Tím jsem dosáhla získání velkého množství údajů, vztahujících se ke konceptu všímavosti u studentů sociální práce. Tuto metodu jsem následně doplnila o dotazník pěti aspektů všímavosti a brainwriting.

#### Fokusní skupina

Pro zmapování vnímaného přínosu po využití technik všímavosti u studentů sociální práce byla použita, jak jsem zmínila již výše, technika kvalitativního výzkumu, a to konkrétně metoda focus group. Tento termín je do češtiny překládán několika způsoby. Například fokusní skupina nebo ohnisková skupina. Někteří autoři ji také popisují jako skupinový rozhovor. Pro svoji práci používám termín fokusní skupina (Šebek a Hoffmanová, 2010, s. 31-32, [online]).

---

<sup>8</sup> Též zvaná ohnisková skupina.

Fokusní skupina je dle Morgana (in Šebek a Hoffmanová, 2010, s. 32, [online]) nástroj pro získávání informací ke zvolenému tématu od skupiny. Tyto skupiny se vyznačují sdílenou charakteristikou. Fokusní skupina nám může zprostředkovat vhled do postojů a přesvědčení účastníků.

Fokusní skupina vychází ze 4 obecně platných předpokladů (Šebek a Hoffmanová, 2010, s. 34, [online]):

- skupina může profitovat ze spolupráce při generování myšlenek,
- na fokusní skupině má významnou roli moderátor,
- optimální počet fokusní skupiny je 6 - 10 členů,
- důležité je, aby členové měli co říct ke skupině.

Metodu fokusní skupiny jsem si zvolila díky její volnosti, kterou získává při práci moderátor. Také kvůli specifiku tématu a postupu práce, tzn., že jsem nejdříve se studenty praktikovala různá cvičení všímavosti a následně jsme o nich mluvili. Důležitým faktem pro mě byla také určitá spontánnost respondentů fokusní skupiny, ze které mohou účastníci, ale i moderátor, profitovat.

#### Dotazník pěti aspektů všímavosti

Pro lepší zmapování přínosů po praktikování praxe všímavosti jsem studentům rozdala na prvním setkání (začáteční setkání) a třetím setkání (poslední setkání) dotazník pěti aspektů všímavosti<sup>9</sup>. Tuto cestu jsem volila pro komplexní zmapování informací, které mi studenti mohou poskytnout.

Dotazník je používán k posuzování všímavosti prožitku v přítomném okamžiku. Dotazník obsahuje 15 otázek, které následně podléhají hodnocení. Hodnocení probíhá na základě získaných bodů, ke kterým je přiřazen počet procent. Lidé s vyšším skóre jsou lidé s větším porozuměním a přijetím vlastních emocí a s větší schopností ovlivňovat nepříjemné duševní zdraví (jan-benda, formuláře dotazníků [online]).

#### Brainwritting

Pro doplnění informací získaných od studentů sociální práce jsem na posledním setkání použila metodu písemného brainstormingu. Písemný brainstorming též označovaný jako

---

<sup>9</sup> Dotazník pěti aspektů všímavosti v příloze 1.

brainwriting. Jedná se o metodu písemného záznamu názorů a nápadů na dané téma (Reichel, 2009, s. 139).

### **4.3 Popis výběru vzorku**

Pro potřeby fokusní skupiny byl zvolen výběr na základě dobrovolnosti. Reich (2009, s. 84) tento výběr popisuje tak, že si výzkumník vybere osoby, které se zdají pro jeho výzkum vhodnými. Osoby však nelze nutit do vstupu zkoumání, je tedy na nich, zda se zúčastní či nikoliv.

Kritériem pro vstup do výzkumu byla podmínka studia vysoké školy v oboru sociální práce. Studenti sociální práce byli zvoleni z toho důvodu, že jejich výkon ve studiu a v sociální práci ovlivňují jejich zkušenosti a současné naladění. Také z toho důvodu, že u studentů sociální práce je nezbytné se starat o duševní zdraví, aby nedošlo k syndromu vyhoření. A zejména také proto, že po prostudování odborné literatury jsem došla k závěru, že v oblasti propojení všímavosti se studenty sociální práce je věnováno málo výzkumů. I přes nedostatek výzkumů věnujících se tomuto tématu odborná literatura poukazuje na znatelné přínosy, které by mohli budoucí sociální pracovníci hojně využívat.

Pro svůj výzkum jsem si udělala seznam studentů, které jsem následně oslovila a představila jim v krátkosti sebe a svůj záměr práce. Také jsem jim předala prospekt, který jsem vytvořila. Tento prospekt obsahoval termíny jednotlivých setkání, počet setkání a konkrétní cvičení, z kterých se bude sezení skládat. Celkově bylo osloveno 18 studentů. Z toho potvrdilo svoji účast celkem 9 studentů a na následné setkání se dostavilo pouze 7 studentů, z nich pouze 1 muž. Skupina účastníků sezení byla nejvíce zastoupena studenty třetího a druhého ročníku. Na sezení se naopak nedostavil žádný ze studentů prvního ročníku.

### **4.4 Popis technik sběru dat**

V rámci výzkumu proběhly 3 setkání se studenty sociální práce, na kterých jsme se studenty sociální práce praktikovali cvičení všímavosti. Pro organizaci a vhodnost cvičení jsem použila metodiku, kterou jsem vytvořila v rámci absolventské práce. Tuto metodiku jsem tak ověřila v praxi.

Prostřednictvím těchto sezení se studenti pomalu a postupně seznamovali se všímavostí. Jednotlivá sezení na sebe vždy logicky navazovala a pokaždé si měl student zažít něco nového. První sezení bylo zaměřeno na rozvíjení všímavosti u sebe. Druhé sezení se věnovalo rozvíjení všímavosti při kontaktu s druhými lidmi a na třetím sezení byla praktikována cvičení všímavosti pro využití při práci s klienty. Snažila jsem se, aby studenti svoji všímavost rozvíjeli postupně a vědomě.

Interval pro jednotlivá sezení byl vždy týden. Výzkum se tedy konal po dobu tří týdnů, a to konkrétně od 15. 02. 2022 – 01. 03. 2022. Níže je popsán rozvrh cvičení:

### První setkání

První setkání se konalo 15. 02. 2022 v seminární místnosti Vyšší odborné školy CARITAS. Toto setkání bylo zaměřeno na seznámení se se všímavostí a nácvikem všímavosti pro pochopení vlastních emocí. Na tomto setkání byly představeny pravidla fokusní skupiny, se kterými všichni zúčastnění souhlasili. Konkrétně se jednalo o tyto pravidla:

- hovoří vždy pouze jedna osoba,
- mezi blízko sedícími zúčastněnými nesmí probíhat žádná diskuse,
- diskuse se účastní všichni přítomní účastníci,
- každý má právo říci svůj názor,
- každý má právo se k názoru jiného vyjádřit, nemá ale právo jej odsuzovat či jinak dehonestovat,
- každý má právo odmítnout odpovědět, pokud je mu odpověď nepříjemná (nepřijatelná) a nemůže být do odpovědi nucen,
- každý má právo zastavit svoji odpověď, nechce-li pokračovat,
- každý má právo v případě nutnosti ukončit svoji účast ve skupině,
- informace, které se účastníci o sobě navzájem dozvědí, patří pouze jim a žádné jiné osobě,
- účastníci se oslovují jménem a nepoužívají pro oslovení nadávky a jiné nevhodné výrazy,
- záznam a další údaje z průběhu skupiny slouží výhradně výzkumným účelům a je zajištěna ochrana osobních údajů (adiktologie [online]).

Na tomto setkání byla praktikována následující cvičení: zvon mindfulness, rozinky a cvičení dechu.<sup>10</sup>

### Druhé setkání

Druhé setkání se konalo 22. 02. 2022 v jazykové místnosti Vyšší odborné školy CARITAS. Toto setkání bylo zaměřeno na rozvoj všímavosti při kontaktu s druhými lidmi. Byla praktikována následující cvičení: empatie skrze tělo, uvědomělá komunikace a zklidnění se počítáním.<sup>11</sup>

### Třetí setkání

Třetí setkání se konalo 01. 03. 2022 opět v seminární místnosti Vyšší odborné školy CARIRAS. Toto poslední setkání bylo zaměřeno na cvičení, které studenti následně mohou využít jak u sebe, tak i při práci s klienty. Konkrétně byla praktikována tato cvičení: Všímavé uvědomování emocí a dívat se očima druhého.<sup>12</sup>

Po každém sezení proběhla diskuse o jednotlivých cvičeních. Každé takto organizované setkání trvalo v rozmezí 100 – 180 minut, které, se souhlasem všech zúčastněných, bylo nahráváno na telefon. Audio nahrávky jsem následně přepsala do textové podoby do programu Microsoft Word a původní nahrávky smazala v rámci zákona o GDPR. Všechny zúčastněné osoby byly ubezpečeny o anonymitě jejich komentářů v naší společné diskusi, proto jsem také v textu upravila výroky, které by mohly vést k identifikaci zúčastněných osob. Pro pochopení některých komentářů jsem dané výroky poupravila do plynulejší podoby, zejména nedokončené či přerušené věty.

Pro lepší vyhodnocení cíle bakalářské práce, kterým bylo zmapovat vnímavý přínos využití technik všímavosti u studentů sociální práce, jsem na prvním a posledním setkáním studentům rozdala dotazník pěti aspektů všímavosti, který mi studenti vyplnili a já jsem jej po úplném skončení našich setkání vyhodnotila podle škály, kterou samotný dotazník nabízí.

Na konci posledního setkání jsem studenty poprosila, aby napsali na tabuli nápady a postřehy, které se pojily s našimi třemi setkáními. Jednalo se o metodu tzv.

---

<sup>10</sup> Detailní popis jednotlivých cvičení je obsahem mojí absolventské práce.

<sup>11</sup> Tamtéž.

<sup>12</sup> Tamtéž.

brainwrittingu. Tento písemný záznam jsem si vyfotila a použiji ho pro doplnění informací pro svůj výzkum.

## 4.5 Metoda analýzy dat

Při samotné práci analýzy dat jsem využila metody otevřeného kódování. Samotná analýza byla nejobtížnější fází tohoto výzkumu. Jednotlivé záznamy ze sezení jsem si několikrát přečetla a snažila jsem se vytvořit několik trsů/kategorií, které by odpovídaly smyslu jednotlivých odpovědí. *„Metoda otevřeného kódování slouží k seskupení určitých výroků do skupin (=trsů), na základě jejich podobnosti (překryvu-např. překryv: tematický, časový, prostorový). Základním principem metody vytváření trsů je srovnávání a seskupování dat“* (Miovský in Horáková 2021, s. 29).

Pro analýzu trsů jsem použila barevné označování, které odkrylo několik trsů. Tato technika také sloužila pro lepší přehlednost v textu. Po opakovaném procházení trsů/kategorií jsem došla závěru, že některé trsy se dají sloučit a zbylo mi šest základních trsů, které odpovídají cíli mé práce.

## 5 Prezentace výsledků výzkumu

Tato kapitola je věnována výsledkům výzkumu, které vznikly na základě fokusních skupin, dotazníku pěti aspektů všímavosti a písemného brainstormingu.

### 5.1 Fokusní skupina

V rámci otevřeného kódování se mi z přepsaných fokusních skupin otevřelo několik skupin, které jsem poté sloučila do 6 kategorií/trsů, které zní následovně:

- očekávání,
- problémové situace studentů,
- praxe všímavosti - tělo,
- praxe všímavosti - prožívání,
- praxe všímavosti - vztahy,
- vnímané přínosy a zhodnocení.

#### Očekávání

V rámci prvního setkání skupiny pro mě bylo důležité zmapovat, co studenti vlastně očekávají od našich setkání. Od jejich očekávání se odvíjí spokojenost či nespokojenost s výsledky setkání. Toto očekávání mi následně pomůže na konci zhodnotit naše setkání a následný vnímaný přínos u studentů sociální práce. Studenti často zmiňovali, že se na naše první setkání velice těšili a vlastně nevěděli, co mají očekávat. Často zmiňovali, že o všímavosti již slyšeli, ale nevědí, jak ji vlastně praktikovat nebo co to je: „*Hodně jsem o tom slyšela, ale vlastně vůbec nevím, co všímavost je, proto jsem tady.*” Také u očekávání zaznělo, že jim jednotlivá setkání přinesou více informací o ostatních studentech a že jim cvičení pomohou naučit se uvolnit. Konkrétní komentáře pak zněly následovně: „*očekávání asi mám takový, že to bude interaktivní*”; „*těšil jsem se, že tu budu s lidma, se kterýma se znám*” nebo „*že mi to pomůže se uvolnit a bude to takové lehčí.*”

#### Problémové situace studentů

V rámci mapování očekávání studentů vyšly najevo také situace, se kterými studenti často bojují v současné době. Tyto problémové situace také zmiňovali v následujících



setkávání. Na některé z nich jsem se snažila více zaměřit a pokoušela se sledovat jejich vývoj v průběhu našeho setkávání, neboť výzkumy všímavosti poukazují na to, že všímavost může být užitečná v těchto problémových situacích. Jednalo se především o prožívaný stres, pocit přehlcení, prokrastinaci, nesoustředění se a zabíhající myšlenky. Studenti často stres pojili se školou a prokrastinací: „*Já mám stresy a vím, že bych něco měla dělat, ale zároveň nic nedělám*”; „*Já mám mám zase stresy z diplomového semináře*”. Také na fokusní skupině zazněl strach z mluvení před ostatními: „*Nebála jsem se až do té chvíle, než jsme začli teď povídat před sebou*”. Často studenti pojmenovávali také nesoustředění či zabíhavé myšlenky jinam: „*Zároveň se jako moc nesoustředím, protože mám nějaký svoje obavy, protože je toho teď hrozně moc*”. Někteří studenti, kromě výše popsanych, také popisovali negativní tělesné projevy před příjezdem do školy. Například stažení žaludku, svíravý pocit na hrudi nebo dokonce nemožnost spánku „*Jakmile se sem mám zase vrátit, tak se mi nechce a nemůžu spát a jsem z toho vyřízená*”.

### **Praxe všímavosti - tělo**

V rámci praxe všímavosti a nácviku jednotlivých cvičení jsem se po celou dobu snažila pozorovat změny ve třech oblastech, a to v psychické rovině, biologické rovině a sociální rovině. Tyto skupiny jsem v otevřeném kódování pojmenovala následovně: praxe všímavosti - prožívání; praxe všímavosti - tělo; praxe všímavosti - vztahy.

Vy pozorované změny v rámci těla se odehrály především v oblasti vnímání chuti a uvědomění si pocitu hladu. Nejvíce studenty zaujalo cvičení s jídlem, kde studenti měli za úkol všímavě jíst a vnímat chuť daného jídla. Toto cvičení poté zmiňovali, že je tak moc zaujalo, že toto cvičení zkusili i doma. Začali si uvědomovat, že některé věci jí na autopilota a cvičení jim pomohlo uvědomit si chuť jídla a potřebu hladu. „*Já jsem to zkoušela taky s jídlem a s přítelem, ale prostě Radim to nechápal. Ale přitom jídle jsem si uvědomila, že jsem toho pak míň snědla!*”.

Všímavost je zaměřena na dech, který jsme se v průběhu našich setkání snažili rozvíjet. V rámci fokusních skupin pak vyšlo najevo, že studenti jsou si více vědomi svého dechu. „*Třeba u toho posledního cvičení jsem si uvědomila, že možná moc plynce dýchám a možná právě proto mi to zklidnění až tak nejde, že i když včera jsem to zkoušela doma, tak mi to prostě nešlo*.” nebo „*Jako bych vypl a zaměřil se jen na dýchání a prožívání*.”

Při konkrétních cvičení studenti byli ve spojení se svým dechem, ale také si často začali uvědomovat bolest/napětí v různých oblastech těla, což bylo pravděpodobně spojeno s prožívaným napětím kvůli povinnostem ve škole a následným uvolněním při jednotlivých cvičeních. *„Takže teďka, když jsem byla sama se sebou, tak mi začal hrozný tlak v té krční páteři a byla jsem taková, jako že se mi ta hlava jako začínala točit.“* nebo *„Mě začali bolet končetiny!“* Také někteří studenti zmínili, že se jim v rámci cvičení objevila únava. *„Převážně mě to hrozně uklidňuje, až se mi z toho někdy chce spát.“*

Při cvičení empatie skrze tělo došlo k zajímavému momentu. Jedna studentka měla za úkol si vybavit nějakou příjemnou nebo nepříjemnou událost a ostatní studenti se měli do ní snažit vcítit a následně ji měli co nejvíce napodobit a vnímat jaké emoce přicházejí. Při reflexi cvičení studenti často popisovali negativní emoce a napětí, které prožívali, když napodobovali studentku. Studentka poté měla ventilovat, co si představovala za událost a sdělila nám, že si představovala příjemnou událost, kdy chová čerstvě narozeného synovce. Tuto situaci jsme dále rozebírali a studentka postupně začala uvádět, jak nervózní z celého porodu byla, protože její sestra ani nevěděla, zda si má dítě nechat. Také mají spolu se sestrou velmi blízký vztah. Studentka, ale stále nechápala, proč jí ostatní zrcadlili negativně a prožívali tak negativní pocity. Při dalším sezení nám na skupině sdělila, že si něco uvědomila. *„Dost jsem nad tím přemýšlela a vlastně jsem si uvědomila, že i když je to pro mě hezká vzpomínka, tak se zatím skrývá mnoho negativního - to že jsem nevěděla, jestli se narodí v pořádku a zda si ho sestra nechá apod. A vy jste mi to vlastně zrcadlily, to napětí a ty negativní věci! Prostě v moji mysli bylo něco, ale moje tělo ukazovalo něco jiného. Jako tohle pro mě bylo asi velký aha!“*. Cvičení bylo pro studentku vzhledem a aha momentem a nám všem přineslo poznání toho, jak v rozporu může být naše mysl a naše tělo.

### **Praxe všímavosti - prožívání**

V rámci této kategorie studenti reflektovali, že si začali více uvědomovat své emoce a naučili se je pojmenovávat. *„Hlavně prostě vidím na sobě, jak je pro mě lehčí pojmenovat svoje emoce a sdílet je s ostatními.“* Na otázku, proč tomu tak je, studenti často uváděli, že nad sebou po jednotlivých cvičení, i v jejich průběhu, přemýšleli. Snažili si uvědomit, co vlastně cítí a pak to následně popsat ostatním.

Studenti si také při jednotlivých cvičení uvědomovali své myšlenky „*Občas mi tam něco skočilo.*” Tyto myšlenky se však snažili nechat být a zpřítomnit se. „*Mně přišlo, že jsem se dneska více soustředila, a když jsem utekla, tak jsem se rychle vrátila!*”. Jako častý důvod pro vrácení se do přítomnosti uváděli můj hlas při provádění jednotlivých cvičení. „*Ale vždycky, když jsi řekla, soustřeďte se na sebe, tak jsem si řekla, že na to nesmím myslet.*” „*To, že si nás na to upozornila, že jestli jste teď utekli, tak se vraťte zpátky.*” Doprovodný hlas při jednotlivých cvičeních je velkým pomocníkem hlavně pro začátečníky praktikující všímavost. Uvádějí to i někteří autoři, kteří popisují praxi všímavosti a jako začátečnické cvičení zmiňují cvičení v doprovodu hlasu. Tento doprovod se postupně odstraňuje, až po několika týdnech praxe všímavosti.

Se zabíhavými myšlenkami se také pojí téma (ne)soustředění, které studenti na prvním našem setkání popsali jako problém, se kterým se potkávají při hodinách. Problémy se soustředěním se také projevíly při některých cvičeních. „*Ale přistihl jsem se, že i když jsem poslouchal, tak jsem přemýšlel, co řeknu pak já a už jsem si to připravoval.*” Při reflexi již druhého sezení studenti zmínili, že se již více soustředí. „*Soustředila jsem se více než minulé setkání.*” „*Já jsem dnes asi žádné myšlenky neměla. Jakože jsem se postřehla jen jednou, že jsem utekla.*”

Se studenty jsme se také učili uvědomit si své napětí a zkoušeli jsme se jej naučit zmírnit, ať už dechovými cvičeními nebo cvičením představování si konfliktu s někým. Záměrně jsem pak použila imaginaci Putina, jelikož studenti na poslední setkání přišli velice špatně naladěni kvůli zahájení války na Ukrajině a ovlivňovalo to jejich myšlenky. „*Že se prostě od té Ukrajiny nedokážu oprostit, že i když jsem měla dnes zkoušku a udělala jsem ji, tak si ty pocity nedokážu užít, protože myslím furt na Ukrajinu a mám strach.*” Cvičení obnášelo si vybavit Putina, jak sedí naproti nim a něco jim říká. Také se ho studenti mohli zeptat, na cokoliv chtěli. Nejvýznamnější částí tohoto cvičení pak bylo představit si, jaké měl dětství a proč teď útočí na Ukrajinu. Při hodnocení tohoto cvičení vyšlo najevo, že to pro studenty bylo velice úlevné. „*Normálně se mi asi trošku ulevilo možná, jak jsme si představovali ten rozhovor a mohla jsem s ním mluvit. Prostě jsem předtím cítila hroznou agresi na něj, ale teď mi to vlastně pomohlo si s ním promluvit, i když to bylo dost divný s ním mluvit.*” Také se u studentů projevilo soucit, který jsem v tomto ohledu vnímala jako velmi přínosný pro studenty, protože často pociťovali velice negativní pocity vůči Putinovi. „*No a koukala jsem na něj, jakože za sebe, ale také z role sociálního pracovníka a cítila jsem, že mu*

*chci hrozně pomoci, protože jsem si představovala, že třeba neměl nejlepší dětství a kvůli tomu je takovej, jakej teď je."*

Na konci našich sezení byli studenti více spokojenější a více společenší. *„Já si přijdu hrozně nabitá teď.“* *„Jsme po těch cvičeních víc takoví naladění na sebe a hlavně, že víc sdílíme a jsme víc přirozenější.“*

### **Praxe všímavosti - vztahy**

Při našich setkáních studenti často začali vnímat změnu v jejich propojenosti s ostatními. Někteří studenti to popisovali následovně: *„ A pociťuji i to, jak najednou jsme si všichni bliž. Asi to je tím, jak se tady otvíráme a dělá mi to dobře, když se sblížíme.“* nebo *„ Ale hlavně mi to pomohlo tady více prohloubit náš vztah a to sblížení tady spolu.“*. Dobrá atmosféra ve skupině a určité sblížení po pravidelném setkání vyvolaly také potřebu, být více sdílnější v osobních věcech. *„Já se cítím nahá, protože jak jsem sdílela na začátku, tak prostě normálně se otvírám opatrně a hodně pomalu a tímto cvičením a tomu, co jsem sdílela, tak prostě jsem se vám víc otevřela.“*

Některá cvičení přivedla studenty k zamyšlení nad tím, co prožívají klienti. *„ Při těch dvou cvičeních jsem si uvědomil, že se klienti mohou cítit velice špatně až bezmocně, když je na ně víc lidí/pracovníků a všichni na něj koukají a on přichází s něčím těžkým.“* nebo *„ Když na tebe kouká víc lidí a máš něco říkat, to je šílený! Ten klient je hrozně zranitelný! Asi přehršel té pozornosti vůbec není dobrý pro klienty!“*. Studenti si prostřednictvím cvičení začali uvědomovat důležitost nahlížení na situaci klientovýmá očima. A měli možnost zažít pocity zranitelnosti klienta, pokud se klient nachází v obtížné situaci sám a je na něj vyvíjen tlak z okolí.

Další cvičení navedlo studenty na uvědomění si svých možností v budoucí práci sociálního pracovníka *„ A když jsme se učili vžívat do druhých, tak to si myslím, že budu hodně využívat v praxi jako s klienty. A taky to, když jsme si představovali někoho, ke komu máme odpor, tak třeba se do něj vžít a pokud si uvědomíme, že s ním nemůžeme pracovat, tak jej předat jinému sociálnímu pracovníkovi.“* Studenti si zvědomili možnost cítit nepříjemné emoce ve vztahu s klientem a také možnost předat klienta jinému pracovníkovi a tím předejít možným nadcházejícím problémům ve vztahu s klientem a jeho situací.

Celkově byli studenti více prosociálně naladěni a odcházeli ve větší pospolitosti. Jeden student uváděl souvislost s myšlenkou, která zněla: „*Uvědomil jsem si, že se navzájem o sebe zajímáme a nejsme si cizí.*“ Cvičení všímavosti také studentům přineslo uvědomění si, že nemusí vše vyřešit vlastními silami a mohou požádat o pomoc ostatní. S tím také zvědomění související spolupráce a podpory v budoucím týmu sociálních pracovníků.

### **Vnímané přínosy a zhodnocení**

Na konci posledního setkání studenti také evaluovali naše sezení a často zde byla zmiňována informace, že jim v průběhu celého studia chyběl prostor, kde by ventilovali svoje napětí nebo se naučili používat techniky, které by pak využívali při péči o svoje duševní zdraví. Hodnotili to následovně: „*Vlastně tady není vůbec žádná péče o psychiku naši.*“ „*Nebo ta podpora ostatních. Tak nějak mi asi taky chybí to sdílení s ostatními.*“

Dokonce zazněl i tento názor: „*Bylo to hrozně super. Hlavně protože jsme se tady tak všichni sešli a mohli jsme spolu mluvit. A normálně bych to brala i více jak supervizi nebo alespoň jako C-předmět! Je to něco, co tě fakt posune dál a ocenila bych to v běžném životě mít to každý týden.*“ Z výzkumu pak vyšlo najevo, že by studenti preferovali cvičení všímavosti ve skupině mnohem více než supervizi proto, že na sezeních nemuseli skrývat svoje emoce. Zejména pak z toho důvodu, že supervizi vede často učitel/ka, který/á působí jako autorita a studenti se bojí sdílet svoje emoce. Často pak sdělili na supervizi něco jen proto, aby to měli za sebou. Také studenti ventilovali, že si uvědomili, že jejich střídavé emoce, a hlavně ty negativní, nejsou špatné a že je prožívají i ostatní studenti.

Někteří studenti vyslovili touhu po tom mít vlastní povinnou terapii při studiu. Pravděpodobně se inspirovali myšlenkou ze studia psychologie, kdy studenti musí absolvovat určitý počet psychoterapie či vlastního sebepoznání. „*Psychologové to taky mají a mně by to hrozně pomohlo, přece jenom máme pomáhat druhým a prostě, proč ostatní pomáhající to mají a my ne. Jako my taky přicházíme do kontaktu s velkým stresem a navíc naše práce je závislá na nás jako na lidech.*“ Studenti tuto potřebu psychoterapii zdůvodňovali potřebou sebepoznání. Často zmiňovali, že mají mírný zmatek v tom, kdo vlastně jsou a co chtějí. „*Víš jak oni furt po tobě chtěou, aby si jim řekla s jakou cílovkou chceš pracovat a kam pak chceš jít, ale jako jak to mám vědět? Já to prostě zatím nevím.*“

Studenti často zmiňovali, že jejich celkové emoční naladění je lepší od doby, co se stýkáme. „*Já si přijdu více spokojenější od doby co se vídáme. Pamatuji si, že předtím jsem dost prožívala úzkost a pak jak jsme se začali scházet, tak jsem byla klidnější*” nebo „*Já se taky cítím líp a taky to byl důvod mít se na co těšit.*” Jako důvod lepšího naladění uváděli: „*Připadá mi, že jsme zde upouštěli páru a že té páry a toho tlaku bylo moc!*”. Patrné zklidnění podle studentů ovlivňuje možnost sdílení a pocit podpory ve skupině.

V rámci posledního setkání jsem se také snažila zmapovat, co si studenti odnáší. Hodně z nich zmiňovalo, že se dozvědělo nové informace „*Já si připadám bohatší.*” Výpovědi jednotlivých respondentů poukázali na to, že studenti si začali uvědomovat svoje emoce a lépe je pak reflektovali. Výzkum také ukazuje na to, že studenti se naučili více si všimnout druhých a více se do nich vžít. Také, že všímavost pomáhá proti tzv. tunelovému vidění, které lze především vidět na cvičení imaginace. Studenti často pociťovali nelibost k osobě, se kterou prožívají konflikt a po následném cvičení vyjadřovali soucit a uvědomění si možného pocitu zranitelnosti dané osoby.

Někteří také zmínili, že se pokusí využívat cvičení při budoucím povolání: „*Když jsme se učili vžít do druhých, tak to si myslím, že budu hodně využívat v praxi jako s klienty.*” Studenti se naučili vnímat práci s klientem jinak a vystoupit ze stereotypů, které na nás kladou starší kolegové na pracovišti.

## **5.2 Dotazník pěti aspektů všímavosti**

Tento dotazník posuzuje míru všímavosti vlastních prožitků v přítomném okamžiku. Z tohoto důvodu jsem studentům rozdala dotazník na prvním a posledním setkání, abych v dotazníku mohla vyzorovat změny ve všímavosti.

Výsledky pak byly následující.

U více jak poloviny studentů byla patrná pozitivní změna u otázky č. 2 – Snadno nalézám slova k vylíčení svých pocitů. Na začátku našich setkání studenti označili odpověď, že hůře nalézají slova k vylíčení svých pocitů. Na konci našich setkání označili studenti odpověď, že se jim daří lépe nalézat slova k vylíčení svých pocitů. Pravděpodobně to souvisí s důvodem, že studenti často nad sebou, po jednotlivých

cvičeních, i v jejich průběhu, přemýšleli. Snažili si uvědomit, co vlastně cítí a pak to následně popsat ostatním.

Další pozitivní změna byla zaznamenána v otázce č. 5 - Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, “poodstoupím” od nich a jsem si těchto myšlenek nebo představ vědom, aniž bych jimi byl přemožen.

Taktéž byla u některých studentů zaznamenána pozitivní změna v otázce č. 13 - Přistihuji se, jak dělám věci, aniž bych dával pozor. Studenti si byla častěji vědomi, že dělají takové aktivity.

Shrnutí výsledků dotazníku v procentech ukázalo, že 4 studentům se zlepšila všímavost. U 2 studentů zůstala všímavost na procentuální úrovni stejná a 1 student dosáhl na prvním setkání 20 % všímavosti a na posledním 15 % všímavosti. Zde se nabízí otázka, zda se tento pokles dá považovat za negativní nebo je to pouze ukázka určitého uvědomění, co vlastně všímavost je a co ne.

### 5.3 Písemný brainstorming

V rámci posledního setkání jsem se studenty praktikovala metodu písemného brainstormingu na školní tabuli.<sup>13</sup>

Na tabuli se objevilo několik pojmů, které jsem rozdělila do tří skupin:

- nejvýraznější aktivita - jídlo, pizza, dýchání,
- prožívání v rámci sezení - uspokojení, zklidnění, umění se zklidnit, uvolnění, radost, uvědomění se, klid, spokojenost,
- Zhodnocení - užitečnější než supervize, využití v praxi, všímání si svých emocí, využiji to, sblížení se s ostatními, dobrá atmosféra, dobré i do budoucna, nové zkušenosti.

Z brainstormingu můžeme vyčíst, že studentům nejvíce utkvěla aktivita s jídlem a aktivita zaměřená na dýchání. V průběhu našich setkávání studenti prožívali pozitivní emoce, jako jsou klid či spokojenost. Jejich hodnocení pak ukazuje, že jim praxe všímavosti přinesla sblížení s ostatními, uvědomění si svých emocí a nové informace v

---

<sup>13</sup> Fotografie brainwrittingu v příloze 2.

oblasti využití konceptu všímavosti při práci s klienty nebo při péči o svoje duševní zdraví, které mohou využít v budoucím povolání sociálního pracovníka.



## 6 Shrnutí výsledků a diskuse

V rámci této kapitoly shrnu vnímané přínosy u studentů sociální práce po praktikování praxe všímavosti a také popíši své poznatky, úvahy a výsledky z provedeného výzkumu.

Dosažené výsledky pro mě byly překvapující. Před realizací výzkumu jsem neočekávala, že za tak krátkou dobu cvičení všímavosti přinese tolik změn v prožívání, ať už tělesném, psychickém či sociálním. Musím také vyzdvihnout ochotu studentů spolupracovat na realizovaných sezeních, na které docházeli ve svém volném čase. Studenti byli při sezeních aktivní a snažili se ve svém zájmu ze skupiny vytěžit co nejvíce.

Z výzkumu vyplynulo, že i po krátkém a časově omezeném praktikování praxe všímavosti jsou patrné přínosy všímavosti, a to především ve změně ve třech oblastech: tělesné, psychické a sociální.

V rámci tělesné oblasti si studenti především začali více uvědomovat své automatické stravování. Po nácviku praxe všímavosti studenti začali vnímat chuť jídla a přineslo jim to větší požitek ze stravy. Toto cvičení utkvělo studentům v paměti, možná z toho důvodu, že se doporučuje při začátku praxe všímavosti začínat s jednoduššími cvičeními, které zároveň zasahují přímo do života, tzn. patrný posun, jde vidět ihned. Poté nácvik všímavosti nemá odrazující charakter, protože lidé často potřebují vidět výsledky ihned a nikoliv až po delší době, jak je tomu u ostatních cvičení všímavosti.

Studenti se taktéž více spojili se svým dechem a byli schopni jej lépe popsat například tzv. plytké dýchání. Došlo také k výraznému zlepšení v oblasti napojení se na své tělo a k uvědomění nepříjemných či problémových oblastí v těle. Například pocit nevolnosti při zavření očí, pocit napětí v krční páteři, tlak v hlavě či únava.

V oblasti psychické, která byla spojena hlavně s náladou, prožíváním a s pocity studentů, taktéž došlo k pozitivním změnám. Jednalo se především o vnímané napojení se sama na sebe/sám na sebe, zlepšení koncentrace, dlouhodobá spokojenější nálada a s tím spojená menší míra stresu, porozumění svým pocitům a snazší pojmenování svých pocitů, bytí tady a teď a s tím i související uvědomění automatických myšlenek. Dlouhodobá spokojenější nálada a s tím spojená snížená míra stresu je důležitým

přínosem pro studenty. Výzkum potvrdil, že cvičení může být vhodnou strategií pro zmírnění stresu, především při pocitu přehlcení a při náročných požadavcích během studia. V kategorii napojení se sám na sebe/sama na sebe došlo k pochopení toho, že naše mysl a naše tělesné prožívání mohou být v rozporu. Zde bylo velkým přínosem cvičení empatie skrze tělo.

V poslední oblasti, a to sociální, se objevila hlavně touha po soudržnosti a sdílení, kterou fokusní skupina podpořila. Studenti si byli navzájem blíže a prohloubili svoji dovednost vcítit se do druhého. Jednotlivá sezení vedla k podpoře pozitivního školního klima, ve kterém se studenti cítili bezpečně a rozvíjeli zde i své komunikační dovednosti, které poslouží jak během studia, tak i po něm. Tyto přínosy by mohly posloužit jako důležitý podklad pro zapojení cvičení všímavosti do studia sociální práce.

Dle Scotta a Daventport (2018, s. 47-61) se prospěch praxe všímavosti dá rozdělit do tří oblastí:

1. Zlepšuje naši fyzickou kondici a duševní spokojenost
2. Zmírňuje příznaky tělesné nemoci nebo zpomaluje jejich nástup
3. Minimalizuje frekvenci a intenzitu destruktivních či negativních emocí

Dané kategorie se mírně liší od výše vyzkoumaných. Z mého pohledu by se kategorie 1 a 3 daly spojit a vznikla by z toho oblast psychická. Kategorie č. 2 odpovídá výše popsané oblasti tělesné. Autoři však nemluví o přínosech v oblasti sociální. Daní autoři popisují, že důležitým přínosem je zmírnění stresu, pozastavení automatických myšlenek, větší koncentraci a zmírnění úzkosti. Tyto přínosy lze spatřovat i ve výše provedeném výzkumu se studenty sociální práce. V knize také uvádí, že všímavost přispívá ke šťastnějším vztahům a pocitu větší energie, což provedený výzkum také potvrzuje. Kromě těchto přínosů kniha popisuje, že všímavost zlepšuje spánek a taktéž, že všímavost ulevuje od bolesti. Tyto dvě kategorie se v provedeném výzkumu neukázaly.

Ráda bych také zmínila, že dle mého názoru, se do výsledku výzkumu otiskly dopady online výuky, kdy studenti popisovali potřebu pospolitosti a větší možnosti sdílení svých starostí mezi sebou. Dle mého názoru online výuka zamezila možnosti studentům se sdružovat a více se poznávat, proto je zde místo pro zvážení vlivu online výuky na důležitost sdružování a sdílení pro studenty. Taktéž je nutné podotknout, že některé

změny ve výše zmíněných oblastech mohly být ovlivněny samotným fenoménem sdružování studentů a ne jen praktikovanou všímavostí.

Je zajímavé, že studenti uvedli, že v průběhu studia není dostatečně pečováno o jejich duševní zdraví. Studenti zmínili potřebu se této oblasti věnovat po dobu studia. Uvítali by povinnou psychoterapii či sebezpoznávací kurzy po dobu studia, předměty zaměřené na péči o duševní zdraví, či zapojení technik/cvičení (dechová cvičení, uvědomění myšlenek, apod.) do povinných předmětů.

Z výpovědí studentů je patrné, že péče o duševní zdraví je důležitá po dobu studia a že v rámci studia chybí komplexnější informace a praktické aktivity, které by studentům pomohly snižovat napětí a připravovaly je na budoucí stres, který pravděpodobně budou prožívat při výkonu profese sociálního pracovníka.

Některé z výše popsaných přínosů všímavosti jsou shodné s odbornou literaturou, avšak ve výzkumu se objevily přínosy, které odborná literatura vůbec nepopisuje. Výpovědi jednotlivých respondentů poukázaly na to, že studenti si začali uvědomovat svoje emoce a lépe je pak refleктоvali. Výzkum také ukazuje na to, že se studenti naučili více si všimnout druhých lidí a více se do nich vžít. Taktéž, že všímavost brání proti tzv. tunelovému vidění, které lze především vidět na cvičení imaginace. Studenti si představovali osobu, se kterou prožívají konflikt, často pocítovali nelibost k této osobě a po následném cvičení vyjadřovali soucit. Cvičení všímavosti studentům také přineslo uvědomění si, že nemusí vše vyřešit vlastními silami a mohou požádat o pomoc ostatní. S tím také související zvědomění možnosti spolupráce a podpory v budoucím týmu sociálních pracovníků. Taktéž jim setkání dalo možnost zažít pocit zranitelnosti klienta prostřednictvím nazírání na situaci z klientova pohledu a mít možnost zažít pocit zranitelnosti. Studenti po absolvování několika setkání vykazovali lepší schopnost sebereflexe.

## Závěr

Tématem mojí práce bylo zmapovat vnímaný přínos využití technik všímavosti u studentů sociální práce.

Práce byla členěna na dvě části, a to konkrétně na teoretickou a praktickou část. V teoretické části jsem se věnovala úvodu do praxe všímavosti, konkrétně pak v první kapitole vymezení pojmu všímavosti, její historii a přínosům všímavosti. Druhá kapitola byla věnovaná praxi všímavosti a jejích formám a poslední kapitola teoretické části byla zaměřena na propojení všímavosti a sociální práce. Na teoretickou část navazuje praktická část bakalářské práce, která byla tvořena kvalitativním výzkumem ve formě fokusní skupiny. Fokusní skupina byla doplněna o metodu dotazníku pěti aspektů všímavosti a metodu brainwrittingu. Celá praktická část vychází z mé absolventské práce, kde jsem vytvořila metodiku jednotlivých cvičení pro studenty sociální práce. Absolventská práce tedy posloužila jako podklad pro nácvik všímavosti.<sup>14</sup> Výzkum byl realizován po dobu 3 týdnů, kdy se v každém týdnu odehrálo jedno sezení. Sezení obsahovalo praktický nácvik všímavosti a poté diskuzi ve formě fokusní skupiny. Výzkum jsem doplnila o metodu dotazníku pěti aspektů všímavosti a metodu brainwrittingu. Detailně je výzkum popsán v kapitole 4.4.

Realizovaný výzkum pak sloužil jako odpověď na výzkumnou otázku, která zněla následovně: Jaké přínosy vnímají studenti po praktikování cvičení všímavosti. Výpovědi respondentů byly rozděleny do šesti skupin, ze kterých vyplynuly přínosy všímavosti ve třech oblastech: tělesné, psychické a sociální. Z výsledků výzkumného šetření vyplývá, že praxe všímavosti pozitivně ovlivňuje prožívání studenta. Konkrétní výsledky ukazují shodu s odbornou literaturou, akorát provedený výzkum poukazuje i na nové přínosy, které odborná literatura nenabízí. Detailněji jsou výsledky popsány v kapitole 6.

Taktéž se přikláním k názoru, že výsledky mohly být částečně ovlivněny dopady pandemie Covid-19 a to hlavně v přínosech vyzorovaných v sociální oblasti.

Celkově však tento výzkum hodnotím jako velice kladný a vnímám celou bakalářskou práci jako příspěvek či podklad pro další výzkumy v této oblasti. Tato práce také může

---

<sup>14</sup> Název absolventské práce: Využití všímavosti při práci se studenty sociální práce.

posloužit jako předloha pro propojení studia a konceptu všímavosti a tím i lepší péče o psychohygienu studentů. V neposlední řadě může tato práce posloužit i samotným studentům jako vzor, jak začít s praxí všímavosti.

## Zdroje:

### Knihy:

COLLARDOVA, Patrizia. 2018. *Knížka o mindfulness. Každodenní praxe ke snížení stresu a zvýšení klidu*. Nakladatelství Pavel: Praha. ISBN: 978-80-7306-992-6.

Fryba, Mirko. (2008). *Psychologie zvládání života: aplikace metody Abhidhamma*. Boskovice: Albert.

Fryba, Mirko. (1995). *Psychologie zvládání života: aplikace metody Abhidhamma*. Brno: Vydavatelství Masarykovy univerzity. ISBN: 80-210-1153-X.

GULOVÁ, Lenka. 2011. *Sociální práce pro pedagogické obory*. Grada: Praha. ISBN: 978-247-3379-1.

HASSONOVÁ, Gill. 2015. *Technika mindfulness. Jak se vyvarovat duševní prokrastinaci pomocí všímavosti a bdělé pozornosti*. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-9687-A.

ČHÖDRÖN, Pema. 2020. *Když není úniku. Umění milovat sebe a tento svět*. Praha: Grada. ISBN: 978-80-271-1655-3.

KABAT-ZINN, Jon. 2016. *Život samá pohroma. Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. Příbram: Jan Melvin. ISBN: 978-80-7555-012-5.

LEHRHAUPTOVÁ, Linda a Petra MEIBERTOVÁ. 2020. *Zbavte se stresu pomocí všímavosti*. Praha: Grada. ISBN: 978-80-271-1492-4.

MÁTEL, Andrej. 2019. *Teorie sociální práce 1, Sociální práce jako profese, akademická disciplína a vědní obor*. Praha: Grada. ISBN:978-80-271-2825-9.

MATOUŠEK, Oldřich. 2008. *Slovník sociální práce. 2. vydání*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-7367-368-0.

NAVRÁTIL, Pavel (2001). *Teorie a metody sociální práce*. Brno: Marek Zeman. ISBN: 80-903070-0-0.

REICHEL, Jiří. 2009. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-6935-6.

ROFLÍKOVÁ, Marcela a Martina VANČUROVÁ. 2021. *Mindfulness pro každého 8 týdnů, které změni váš život*. Praha: Grada. ISBN: 978-80-271-4063-3.

SCOTT, S. J. a Barrie, DAVENPORT. 2018. 70 cvičení pro zklidnění mysli a těla na pouhých 10 minut. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-0540-8.

SIEGEL, D. Ronald. 2016. *Velká kniha meditačních technik. Jednoduchá cvičení pro každodenní problémy*. Praha: Grada. ISBN: 978-80-271-9010-2.

SINCLAIR, Michael a Josie SEYDEL. 2013. *Všimavost. Cesta pro zklidnění mysli pro ty, co nestíhají*. Velká Británie: Pearson Education Limited. ISBN: 978-247-9879-0.

SWEET, Corinne. 2016. *Deník všimavosti. Cvičení k nalezení vnitřního klidu a míru*. Praha: Dobrovský. ISBN: 978-80-7390-352-7.

THERA, Nyanaponika. 1995. *Jádro buddhistické meditace*. Praha: Dharma Gaia. ISBN: 80-85905-06-X.

#### Internetové zdroje:

ADIKTOLOGIE, klinika. *Ohniskové skupiny jako evaluační nástroj*. Adiktologie.cz [online]. 2019 [cit. 2022-05-02]. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/ohniskove-skupiny-jako-evaluacni-nastroj>

BENDA, Jan. 2021. *Když terapeut medituje*. [online]. 2021. [cit. 2021-08-08]. Dostupné z: <http://www.psychoterapeut.net/downloads/benda2021b.pdf>

BENDA, Jan. 2007. *Všimavost v psychologickém výzkumu v klinické praxi*. [online]. 2007. [cit. 2021-08-08]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/242243688\\_VSIMAVOST\\_V\\_PSYCHOLOGICKEM\\_VYZKUMU\\_A\\_V\\_KLINICKE\\_PRAXI](https://www.researchgate.net/publication/242243688_VSIMAVOST_V_PSYCHOLOGICKEM_VYZKUMU_A_V_KLINICKE_PRAXI)

BENDA, Jan. *Formuláře dotazníků*. Jan-benda.cz. [online]. 2013 [cit. 2022-10-03]. Dostupné z: <http://www.jan-benda.com/cs/download.php>

BIRNBAUM, Liora. 2008. *The Use of Mindfulness Training to Create an 'Accompanying Place' for Social Work Students*. [online]. 2008. [cit. 2021-08-08]. Dostupné z: <https://www.semanticscholar.org/paper/The-Use-of-Mindfulness-Training->

to>Create-an-Place%E2%80%99-L.-

Birnbaum/9a107168d3a40346587e0a29e8a6699bee7c08e7?sort=relevance&pdf=true

BONIFAS, Robia a Maria, NAPOLI. 2013. *Mindfully Increasing Quality of life: A promising Curriculum for MSW Students.* [online]. 2013. [cit. 2021-08-08]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/256835274\\_Mindfully\\_Increasing\\_Quality\\_of\\_Life\\_A\\_Promising\\_Curriculum\\_for\\_MSW\\_Students](https://www.researchgate.net/publication/256835274_Mindfully_Increasing_Quality_of_Life_A_Promising_Curriculum_for_MSW_Students)

GOCKEL, Annemarie, David, BURTON, Susan, JAMES a Ellen, BRYER. 2012. *Introducing Mindfulness as a Self-Care and Clinical Training Strategy for Beginning Social Work Students.* [online]. 2012. [cit. 2021-08-08]. Dostupné z: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-012-0134-1?LI->

GERMER K. Christopher. *Midfulness. What is it? What does it matter?* [online]. 2013. [cit. 2021-08-08]. Dostupné z: <https://www.guilford.com/excerpts/germer.pdf?t>

JACKY J. Thomas. 2016. *Brief mindfulness training in the social work practice classroom.* In: ResearchGate. [online]. 2016. [cit. 2021-30-08]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/309655644\\_Brief\\_mindfulness\\_training\\_in\\_the\\_social\\_work\\_practice\\_classroom](https://www.researchgate.net/publication/309655644_Brief_mindfulness_training_in_the_social_work_practice_classroom)

KACZOR, Michal. 2017. *Všímavost (mindfulness) jako potenciální nástroj rozvoje osobnosti sociálního pracovníka: článek je výstupem projektu specifického výzkumu GAJU.* In: Caritas et veritas. [online]. 2017. [cit. 2021-08-08]. Dostupné z: <https://caritasetveritas.cz/pdfs/cev/2017/02/06.pdf>

KINMAN, Gail, Louise, GRANT a Susan, KELLY. 2020. *„It is my secret space“ The benefits of mindfulness for social workers.* [online]. 2020. [cit. 2021-08-08]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/344768863\\_%27It%27s\\_My\\_Secret\\_Space%27\\_The\\_Benefits\\_of\\_Mindfulness\\_for\\_Social\\_Workers](https://www.researchgate.net/publication/344768863_%27It%27s_My_Secret_Space%27_The_Benefits_of_Mindfulness_for_Social_Workers)

LUPUS. *Co je fibromyalgie?* Lupus.cz. [online]. 2008. [cit. 2022-22-02] Dostupné z: <http://www.lupus-sle.cz/clanky/co-je-fibromyalgie>

LYNN, Robin a Jo MENSINGA. 2015. *Social Workers Narratives of Integrating Mindfulness into Practice.* [online]. 2015. [cit. 2021-30-08]. Dostupné z: <https://researchonline.jcu.edu.au/3910/6/39102%20Lynn%20and%20Mensinga%202015.pdf>



MADDOCK, Alan, Pearse, MCCUSKER, Carolyn, BLAIR a Aundrey ROULSTON. 2021. *The Mindfulness-Based Social Work and Self-Care Programme: A mixed methods evaluation study*. The University of Edinburg: British Journal of Social Work. [online]. [cit. 2021-15-01]. Dostupné z: <https://academic.oup.com/bjsw/advance-article/doi/10.1093/bjsw/bcab203/6407420>

MCCUSKER, Pearse. 2020. *Mindfulness in social work education and practise*. [online]. 2020. [cit. 2021-30-08]. Dostupné z: <https://www.iriss.org.uk/sites/default/files/2020-07/insights-56.pdf>

ROULSTON, Andrey, Lorna, MONTGOMERY, Anne, CAMPBELL a Gavin DAVIDSON. 2017. *Exploring the impact of mindfulness on mental wellbeing, stress and resilience of undergraduate social work students*. [online]. 2017. [cit. 2021-30-08]. Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02615479.2017.1388776>

ŠALPLACHTA, Michal. Mindfulness pomáhá pomáhat. In: MARLIN. [online]. Neuvedeno. [cit. 2021-08-08]. Dostupné z: <https://socialni-vzdelavani.cz/mindfulness-pomaha-pomahat.html>

ŠEBEK, Luděk a Jana HOFFMANNOVÁ. 2021. *Metoda focus group a možnost jejího využití v kinantropologickém výzkumu*. In: Tělesná kultura. [online]. 2010. [cit. 22-12-2022]. Dostupné z: <https://telesnakultura.upol.cz/pdfs/tek/2010/02/02.pdf>

ŠLEPECKÝ Miloš, Ján PRAŠKO, Antónia, KOTIANOVÁ a Jana VYSKOČILOVÁ. *Třetí vlna v kognitivně behaviorální terapii (nové směry)*. In: Česká a slovenská psychiatrie [online]. 2018. [cit. 2021-08-08]. Dostupné z: <http://www.cspsychiatr.cz/detail.php?stat=1192>

TAN, Si Ying a Shian-Ling KENG. *Application of Mindfulness-Based Approaches in the Context of Social Work*. [online]. 2019. [cit. 2021-08-08]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/335626388\\_Application\\_of\\_Mindfulness-Based\\_Approaches\\_in\\_the\\_Context\\_of\\_Social\\_Work](https://www.researchgate.net/publication/335626388_Application_of_Mindfulness-Based_Approaches_in_the_Context_of_Social_Work)

VALENTINE, Matt. *The little book of mindfulness*. [online]. 2014. [cit. 2021-08-08]. Dostupné z: <https://s3-us-west-2.amazonaws.com/buddhaimonia/TheLittleBookofMindfulnessNew.pdf>

WONG, Yuk-Lin Renita. 2019. *Mindfulness and Social Work*. In: The Routledge Handbook of Social Work Theories. [online]. 2019. [cit. 2021-08-08]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/335327300\\_Mindfulness\\_and\\_Social\\_Work](https://www.researchgate.net/publication/335327300_Mindfulness_and_Social_Work)

ZÁHORKOVÁ, Cojocru Vanda. 2017. *Využití tréninku všímavosti (mindfulness) v sociální práci*. [online]. 2017. [cit. 2021-08-08]. Hradec Králové (diplomová práce). Univerzita Hradec Králové, Ústav sociální práce, sociální práce. Dostupné z: <https://theses.cz/id/nfufzc/STAG87890.pdf?lang=en>

# **Seznam příloh**

Příloha 1: Dotazník pěti aspektů všímavosti

Příloha 2: Fotografie brainwrittingu

# Přílohy

Příloha č. 1

Číslo probanda \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

## FFMQ-15-CZ – Dotazník pěti aspektů všímavosti

Přečtěte si, prosím, následující tvrzení a označte zakroužkováním příslušné číslo, do jaké míry dané tvrzení pro vás všeobecně platí.	téměř nikdy	málokdy	někdy	často	velmi často, téměř vždy
1. Když se sprchuji nebo se koupu, uvědomuji si počítky vznikající při kontaktu vody s mým tělem.	1	2	3	4	5
2. Snadno nalézám slova k vylíčení svých pocitů.	1	2	3	4	5
3. Nevěnuji pozornost tomu, co dělám, protože se oddávám dennímu snění, dělám si starosti nebo jsem duchem nepřítomný.	5	4	3	2	1
4. Myslím si, že některé mé myšlenky jsou špatné nebo nejsou normální a neměl bych takto přemýšlet.	5	4	3	2	1
5. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, "poodstoupím" od nich a jsem si těchto myšlenek nebo představ vědom, aniž bych jimi byl přemožen.	1	2	3	4	5
6. Uvědomuji si, jak jídlo a pití ovlivňují mé myšlenky, tělesné pocity a emoce.	1	2	3	4	5
7. Mám potře nalézat správná slova k vyjádření toho, co prožívám.	5	4	3	2	1
8. Vykonávám svou práci nebo povinnosti automaticky, aniž bych si uvědomoval, co vlastně dělám.	5	4	3	2	1
9. Myslím si, že některé mé city jsou špatné nebo nevhodné a neměl bych je cítit.	5	4	3	2	1
10. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle jsem schopný je jen zaznamenat, aniž bych reagoval.	1	2	3	4	5
11. Věnuji pozornost vjemům jako je vítr ve vlasech nebo dotek slunečních paprsků na mé tváři.	1	2	3	4	5
12. Dokonce i když se cítím velmi rozrušený, dokážu najít způsob, jak to vyjádřit slovy.	1	2	3	4	5
13. Přistihuji se, jak dělám věci, aniž bych dával pozor.	5	4	3	2	1
14. Říkám si, že bych se neměl cítit tak, jak se cítím.	5	4	3	2	1
15. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle je prostě jen zaznamenám a nechám je být.	1	2	3	4	5

© Ruth Baer, University of Kentucky, 2005  
 Translation © Kořínek, Benda, Žitník, 2018

## Vyhodnocení

Abyste získali výsledek, sečtěte, prosím, body u jednotlivých položek. V následující tabulce najdete vypočítaný výsledek ve sloupci označeném HS. Ve stejném řádku ve vedlejším sloupci najdete výsledek v percentilech (0-100).

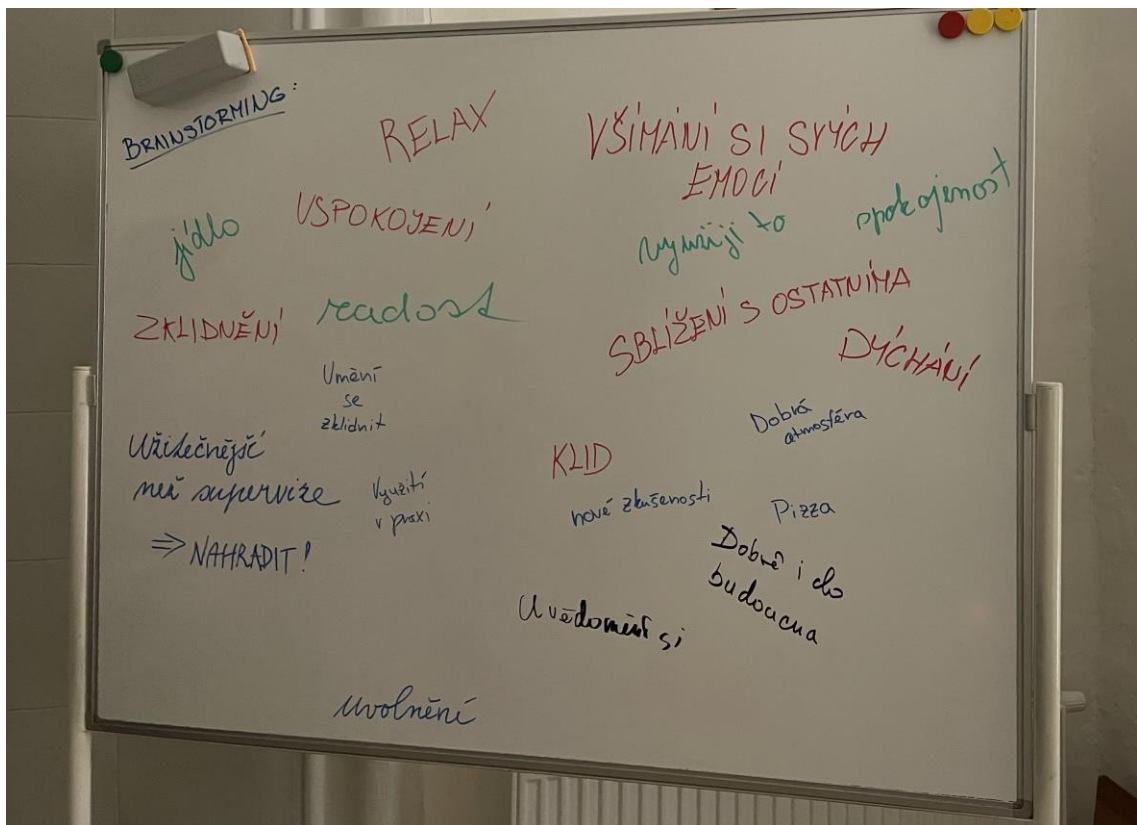
## Vysvětlení

Dotazník pěti aspektů všímavosti posuzuje, do jaké míry si všímáte vlastních prožitků v přítomném okamžiku se zájmem a otevřeností. Schopnost všímavosti přitom můžeme považovat za základní předpoklad zdravého vztahu k sobě. Vyšší skóre na této škále je spojeno s větším porozuměním a přijetím vlastních emocí a s větší schopností ovlivňovat nepříjemné duševní stavy. Lidé s vyšším skóre na této škále lépe rozumí sami sobě, dokážou sami sebe lépe přijímat i se svými negativními vlastnostmi a mají také silnější pocit kompetence. Nižší skór souvisí naopak s větší úzkostností, nejistotou a emočními potížemi. Lidé s nižším skóre mívají o sobě mnohdy zkreslené představy a mívají také zvýšený sklon zabývat se obavami a pochybnostmi.

## Odkaz

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.

HS	%
15-39	5
40-42	10
43-44	15
45	20
46-47	25
48	30
49	35
50	40
51	45
52	50
53	55
54	60
55	65
56	70
57	75
58	80
59-60	85
61	90
62-64	95
65-75	100



## **Anotace**

Bakalářská práce se zaměřuje na propojení konceptu mindfulness a studia sociální práce. Cílem bakalářské práce je zmapovat vnímaný přínos při využití technik všímavosti u studentů sociální práce. Práce je rozdělena na dvě části. Teoretická část se zabývá obecným představením všímavosti. Definuji pojem všímavost, přínosy všímavosti a využití všímavosti v sociální práci. Praktická část této práce popisuje výzkum provedený se studenty sociální práce. Nejdříve se studenty byly praktikovány cvičení všímavosti a poté následovala fokusní skupina, v rámci níž jsem mapovala vnímaný přínos všímavosti pro studenty.

## **Annotation**

The thesis focuses on the connection between mindfulness and the study of social work. The aim of the thesis is to map the perceived benefits in the use of mindfulness techniques for students of social work. The thesis is divided into two parts- the theoretical part deals with the general presentation of mindfulness. I define mindfulness, the benefits of mindfulness and the use of mindfulness in social work. The empirical part of this thesis describes research conducted with students of social work. Firstly, students practised mindfulness exercises and then they shared their experience in a focus group, thanks to which I mapped the perceived benefits of mindfulness for students.