

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

DISPOZIČNÍ VŠÍMAVOST
V SOUVISLOSTI S VYBRANÝMI
ASPEKTY SEBEPOJETÍ

DISPOSITIONAL MINDFULNESS IN CONNECTION WITH
CHOSEN ASPECTS OF SELF-CONCEPT



Magisterská diplomová práce

Autor: **Bc. Sára Heczko**

Vedoucí práce: **PhDr. Martin Dolejš, Ph.D.**

Olomouc

2023

Ráda bych touto cestou poděkovala svému vedoucímu PhDr. Martinu Dolejšovi, Ph.D. za vedení práce, zpětnou vazbu a užitečné komentáře. Poděkování patří také Petrovi Vlachopulosovi za konzultaci při zpracovávání statistických dat. Díky za korekturu této práce a společné duchaplné debaty v průběhu studia náleží mé přítelkyni Dominice Dobišové. Poděkovat bych chtěla také všem respondentům, kteří si našli čas a zapojili se do výzkumu k této práci. Velmi vděčná jsem také svým studijním parťáčkám, budoucím kolegyním a drahým přítelkyním Dominice Ullmannové a Karin Pečonkové za společná studijní léta a také za podporu při psaní této práce. Velké díky patří mé rodině, a především mému muži Davidovi za oporu, kterou mi byl po celou dobu studia.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou prací na téma: „Dispoziční všímavost v souvislosti s vybranými aspekty sebepojetí“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne

Podpis

OBSAH

ÚVOD.....	7
1. Teoretické ukotvení všímavosti	9
1.1. Vymezení pojmu všímavost	9
1.2. Historický vývoj konceptu všímavosti.....	10
1.2.1. Kořeny všímavosti	10
1.2.2. Všímavost v západní společnosti a současné psychologii.....	11
1.2.3. Srovnání západního a východního přístupu.....	12
1.3. Charakteristika všímavosti	13
1.3.1. Znaký všímavosti.....	13
1.3.2. Druhy všímavosti.....	14
1.3.3. Konceptualizace všímavosti	15
1.4. Význam a přínos všímavosti	16
1.4.1. Oblast duševního zdraví.....	17
1.4.2. Oblast fyzického zdraví	18
1.4.3. Všímavost v každodenním životě.....	19
1.4.4. Mechanismy změny	20
1.5. Všímavost v psychoterapii	21
1.5.1. Všímavý psychoterapeut.....	22
1.5.2. Psychoterapeutické programy a přístupy	24
1.6. Kultivace všímavosti.....	25
1.6.1. Formy rozvíjení všímavosti	25
1.6.2. Zdroje rozvoje všímavosti	26
2. Teoretické ukotvení sebepojetí	28
2.1. Charakteristika konceptu sebepojetí	28
2.1.1. Vymezení pojmu.....	28

2.1.2.	Ukotvení konceptu sebepojetí v systému jáství.....	29
2.1.3.	Historický vývoj zkoumání sebepojetí	30
2.2.	Aspekty sebepojetí	31
2.2.1.	Kognitivní aspekt.....	31
2.2.2.	Emoční aspekt.....	33
2.2.3.	Konativní aspekt (Seberegulace)	34
2.3.	Vývojové souvislosti sebepojetí.....	36
2.3.1.	Činitele vývoje.....	36
2.3.2.	Vývoj sebepojetí rok za rokem	38
2.4.	Význam a funkce sebepojetí	40
2.4.1.	Exekutivní funkce sebepojetí.....	40
2.4.2.	Sociální význam sebepojetí	41
2.4.3.	Význam sebepojetí pro duševní zdraví.....	41
3.	Souvislosti mezi všímavostí a vybranými aspekty sebepojetí	44
3.1.	Všímavost a osobnost.....	44
3.2.	Všímavost a vybrané aspekty sebepojetí.....	46
3.2.1.	Všímavost a kognitivní sebepojetí.....	46
3.2.2.	Všímavost a emoční vztah k sobě.....	47
3.2.3.	Všímavost a seberegulace	49
4.	Výzkumný problém	52
4.1.	Stanovení výzkumných cílů a otázek.....	53
4.1.1.	Hlavní cíle a výzkumné otázky.....	54
4.1.2.	Vedlejší cíle a výzkumné otázky	54
4.2.	Formulace hypotéz ke statistickému zpracování.....	55
5.	Realizace výzkumu	57
5.1.	Popis zvolených metod	57
5.1.1.	Dotazník pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15-CZ).....	58

5.1.2.	Dotazník bezpodmínečného sebepřijetí (USAQ-CZ).....	59
5.1.3.	Subškála fyzické sebeúcty (SFS).....	59
5.1.4.	Dotazník sebepojetí (DOS-18).....	60
5.2.	Sběr dat.....	61
5.3.	Etické otázky a ochrana soukromí	62
5.4.	Populace	62
5.5.	Výzkumný soubor a jeho charakteristiky.....	63
6.	Práce s daty a její výsledky	66
6.1.	Výsledky deskriptivní statistiky.....	67
6.1.1.	Vztah ke všímavosti.....	67
6.1.2.	Rozložení vybraných aspektů sebepojetí.....	77
6.2.	Výsledky ověření platnosti statistických hypotéz.....	82
6.2.1.	Souvislost dispoziční všímavosti a vybraných aspektů sebepojetí.....	82
6.2.2.	Působící faktory ve vztahu dispoziční všímavosti a bezpodmínečného sebpřijetí.....	86
7.	Diskuse	91
7.1.	Dispoziční všímavost a zkoumané aspekty sebepojetí.....	91
7.1.1.	Výsledky deskriptivní statistiky.....	91
7.1.2.	Výsledky statistické analýzy.....	93
7.2.	Dispoziční všímavost a bezpodmínečné sebepřijetí v kontextu vybraných faktorů	97
7.3.	Limity výzkumu	99
7.4.	Přínosy a směr budoucího zkoumání	100
8.	Závěr	102
9.	Souhrn.....	104
LITERATURA.....		107
PŘÍLOHY.....		127

ÚVOD

Žijeme ve společnosti, kde stojí v popředí hodnoty jako je produktivita, flexibilita a výkonnost. Na toto nastavení nasedá rychlé tempo dnešní doby spojené s neustálým přínosem nových informací. Úspěšně se adaptujeme na tyto podmínky, což s sebou přináší určitou daň. Ženeme se za nejlepší a nejúspěšnější verzi sebe sama a zároveň se odpojujeme od okolního i vnitřního světa. V důsledku přepínání pozornosti tam a zpět, zápasíme s roztěkaností a zahlceností. Spoustu činností děláme automaticky, zatímco v hlavě se věnujeme dalšímu úkolu. Za těchto okolností vzniká poptávka po změně a na atraktivitě tak nabývají myšlenky východní filozofie zastávající protichůdné hodnoty. Možnost zastavení se a bližší kontakt s tím, co se děje tady a teď, nabízí koncept všímavosti, který nachází své uplatnění jak v každodenním životě, v klinickém prostředí, tak i na poli psychologického výzkumu. Jedná se o stav, který je protipólem hektického a odosobnělého životního stylu. Zároveň jde o dovednost, kterou lze různými cestami rozvíjet.

Všímavost je vyhledávána za vidinou úlevy od stresu, fyzických bolestí i psychických strastí. Někteří ji využívají jako prostředek k zastavení se a vychutnání si přítomného zážitku. Jiní v ní vidí potenciál seberozvoje a nachází v ní hodnoty, s nimiž se ztotožňují. My se v této práci věnujeme všímavosti v kontextu vztahu k sobě. Každý z nás si v průběhu života vytváří sebeobraz, který může být různě bohatý, přesný a konzistentní. Zároveň si k sobě budujeme vztah, který může být určen různou mírou sebelásky, přijetí a sebeúcty. V této práci se ptáme, jak se tendence být všímavý k sobě a okolí se zvidavostí a přijetím, promítá do našeho vztahu k sobě. Konkrétně nás zajímá, jak dispoziční všímavost souvisí s naším postojem k vlastnímu tělu, s naší tendencí přijímat sebe bezpodmínečně a s tím, jak se vidíme a hodnotíme v různých životních oblastech.

Úroveň dispoziční všímavosti se u jednotlivců liší v závislosti na řadě faktorů, a zároveň ji lze záměrně rozvíjet. V této práci nastiňujeme tři způsoby, kterými lze všímavost explicitně i implicitně kultivovat – praktikování meditace, kurz všímavosti a psychoterapie. Zkoumáme zde, jak se liší dispoziční všímavost a vybrané aspekty sebepojetí v závislosti na zmíněných zdrojích všímavosti.

TEORETICKÁ ČÁST

1. TEORETICKÉ UKOTVENÍ VŠÍMAVOSTI

Každý pravděpodobně zažil situaci, kdy vešel do místnosti, aniž by si pamatoval proč, nevnímal chuť ochutnávaného jídla nebo třeba zapomněl jméno člověka vzápětí po jeho představení... Velkou část našeho života strávíme mimo kontakt s přítomnými vjemy, prožitky, pohnutkami a myšlenkami, když zůstáváme ponořeni v myslí přemítáním o minulosti či plánováním budoucnosti, když nás pohlcují obavy a očekávání. Mnoho činností jsme si zautomatizovali natolik, že nevyžadují naši plnou pozornost a fungujeme při nich na tzv. autopilota. Naopak zřídka kdy jsme skutečně přítomni a vnímáme vnější i vnitřní svět takový, jaký je. V této kapitole představujeme psychologický koncept *všímavost*, který je protipólem výše popsané bezduchosti či duševní nepřítomnosti. Přinášíme poznatky o přínosech začlenění všímavosti do každodenního života a o jejím využití v psychoterapeutické praxi. Uvádíme také způsoby, kterými lze všímavost rozvíjet a být tak v častějším a bližším kontaktu se sebou a svým okolím.

1.1. Vymezení pojmu všímavost

Všímavost, v anglickém překladu *Mindfulness*, je v dnešní době hojně skloňovaným pojmem, a to na odborné půdě i mezi laickou veřejností (Benda, 2019; Brown et al., 2007; Khoury et al., 2017). Podle Siegela a kolektivu (2009) způsoby chápání všímavosti nabývají na množství úměrně s tím, jak toto téma proniká do různých odvětví. Především v médiích a populární psychologické literatuře bývá někdy všímavost podávána zjednodušeně (Sun, 2014). Naopak při bližším zkoumání tohoto fenoménu se na povrch dostává jeho komplexnost a také nejednotnost v tom, jak je různými odborníky chápána (Brown et al., 2007). Setkáváme se zároveň s obtíží ji správně verbalizovat. Siegel a kolektiv (2009) tuto obtíž vysvětlují tak, že k plnému porozumění všímavosti slova nestačí, ale je potřeba ji zažít.

Americký průkopník ve všímavosti Kabat-Zinn (2003, s. 145) nahlíží na všímavost jako na proces, když ji definuje jako: „*uvědomování si přítomného zážitku tak, jak se odhaluje okamžik za okamžikem prostřednictvím záměrného soustředění pozornosti, aniž bychom jej hodnotili a posuzovali.*“ Podle Bishopa a kolektivu (2004) se jedná o stav mysli, který nastává, jakmile je pozornost nasměřovaná na přítomné obsahy s otevřeností, přijetím a zvědavostí. Siegel a kolektiv (2009) se o všímavosti vyjadřují jako o schopnosti, kterou disponuje každý z nás a kterou většina využívá v omezené míře. Podobně ke všímavosti přistupuje český psycholog Benda (2019, s. 12), který ji popisuje jako: „*schopnost*

uvědomovat si procesy probíhající v naší mysli a těle s porozuměním a soucitem.“ Shapiro (2009) vnímá všímavost jako proces – praktikování všímavosti; a zároveň jako výsledek činnosti – všímavé uvědomění. Všímavost bývá někdy chápána také jako technika a v tomto kontextu je spojována s meditací. Častěji se setkáme s všímavou meditací jako jednou z cest k rozvíjení všímavosti (Benda, 2019; Kabat-Zinn, 2005a; Siegel et al., 2009).

1.2. Historický vývoj konceptu všímavosti

V následujících řádcích hledáme kořeny všímavosti a představujeme, jakou podobu měla ve svých počátcích. Dále popisujeme okolnosti, za kterých se všímavost stala součástí západní vědy a prezentujeme novou podobu všímavosti jakožto psychologického fenoménu extrahovaného od spirituálních kořenů. V závěru přinášíme diskusi nad touto transformací všímavosti v západní společnosti.

1.2.1. Kořeny všímavosti

Přestože teprve v posledních dekáдах zažíváme dle slov Bendi (2007) tzv. „*všímavou revoluci*“, historie všímavosti sahá až do doby před našim letopočtem a své kořeny má v severovýchodní Indii v učení Buddhy, vlastním jménem Siddhártha Gautama (Bodhi, 2011). První zmínky o všímavosti nalezneme v kanonických textech učení Abhidammy, které jsou součástí tradiční buddhistické filozofie. Významnou roli hraje v Buddhově učení *O čtyřech ušlechtilých pravdách*, konkrétně ve čtvrté pravdě – *Ušlechtilé osmidílné stezce*, kde představuje její sedmý člen. Bodhi (2011) uvádí *Satipathanu Sutta* jako nejvýznamnější kanonický text v kontextu všímavosti, kde je jako hlavní cíl jejího praktikování považováno ukončení utrpení a dosažení tzv.: *nibbana* – stavu transcendentního pokoje a blaženosti. Tento text obsahuje čtyři ustanovení všímavosti (*Satipathany*) týkající se těla, pocitů, mysli a fyzických a psychických procesů, které integrují tři předchozí stádia (Brazier, 2013).

V původních buddhistických textech se s všímavostí setkáme pod pálijským slovem *sati*, jehož etymologický význam je paměť. Buddha si tento pojem osvojuje a dává mu nový význam v souladu se svým učením, v němž má *sati* blíže k *uvědomění, vnímavosti či všímavosti* (Bodhi, 2011). Anglický překlad Mindfulness jako první použil Davids (1881). Brown a kolektiv (2015) upozorňují na to, že Mindfulness s pálijským *sati* přesně nekoresponduje a v anglickém jazyce chybí jeho přesný ekvivalent. Tito autoři zároveň poukazují na absenci explicitní definice *sati* v tradičních textech, které nám umožňují

pochopit tento koncept především skrze popis konkrétních praktik. Na podobnou situaci narážíme při hledání vhodného českého překladu slova sati, které se v české literatuře nejvíce ujalo jako všímavost (Benda, 2019; Frýba, 2002).

Sun (2014) píše o všímavosti v křesťanství, jako o udržování nepřetržité všímavosti vůči Boží přítomnosti za účelem spirituálního růstu a předcházení hříchu. V tomto kontextu všímavost dále spojuje s vděčností, laskavostí a altruismem. Stejně tak je v buddhistické tradici neoddelitelnou součástí všímavosti její etický a spirituální rozměr spočívající v hodnotách jako např. neškodnost, štedrost a soucit (Chiesa, 2013; Houry et al., 2017). V obou případech slouží všímavost jako nástroj k dosažení transcendence a lepšímu pochopení pravdy daného náboženství (Trammel, 2017).

1.2.2. Všímavost v západní společnosti a současné psychologii

Do západní společnosti se fenomén všímavosti dostal mnohem později. Zatímco v 80. letech 20. století se všímavost v odborných publikacích vyskytovala pouze zřídka, okolo milénia užívání tohoto termínu exponenciálně vzrostlo (Brown et al., 2015) a tento nárůst stále pokračuje (Williams & Kabat-Zinn, 2013). Obrat v zájmu o východní učení do jisté míry předpověděl William James, když rozpoznal v buddhistických myšlenkách psychologický rozměr a předvídal, že v příštích letech bude vlivným směrem v psychologii (Epstein, 1995; Fields, 1992). Jak se buddhistické učení dostalo do současné psychologie a čím si získalo zájem nejen psychologů? Co má společného psychologický koncept všímavost se sati v kanonických textech, a je možné tento koncept extrahovat z jeho spirituálních kořenů?

Germer (2013) popisuje, jak už v první polovině 20. století s buddhistickou filozofií koketovali psychologové jako Sigmund Freud, Franz Alexander nebo Carl Jung. Příchodem asijských učitelů buddhismu do Spojených států v 60. a 70. letech 20. století, si tato filozofie získala převážně mladou veřejnost, zatíženou materialismem a militarismem (Bodhi, 2011). Mnozí, jež v těchto letech čerpali z benefitů meditace v osobním životě, dnes z těchto zkušeností vychází ve své práci v roli psychoterapeutů (Siegel et al., 2009). Narůstající popularita meditace zaujala odborníky z různých oborů, což nastartovalo dialog mezi východním náboženstvím a západní vědou (Bodhi, 2011). Navzdory východním vlivům, se všímavost do současné psychologie dostala v sekularizované podobě, která je přizpůsobena

potřebám západní společnosti a v souladu s její mentalitou (Sun, 2014). Tuto podobu všímavosti formovaly mimo jiné psychologické školy, které se v té době soustředily na studium vědomí a uvědomování jako např.: Gestalt psychologie, humanistická psychologie, fenomenologie či kognitivní psychologie (Brown et al., 2015). Kabat-Zinn, autor jedné z prvních západních interpretací všímavosti, viděl v meditačních praktikách potenciál k léčbě řady psychických obtíží, což ho motivovalo ke zpřístupnění všímavosti širší západní společnosti v přijatelné formě, okleštěné od kulturních a spirituálních aspektů (Sun, 2014). Svou koncepci aplikoval v Programu ke snižování stresu všímavostí (*Mindfulness-Based Stress reduction*) (Williams & Kabat-Zinn, 2013). Siegel a kolektiv (2009) popisují, jak všímavost v psychoterapeutickém kontextu nabývá nových kvalit jako například přijetí, soucit a nehodnocení.

1.2.3. Srovnání západního a východního přístupu

Rozdíly mezi pojetím všímavosti v západní vědě a tradičním sati v buddhismu do jisté míry kopírují odlišnosti světů, ze kterých pocházejí. Zatímco západní věda poznává svět zejména prostřednictvím empirických faktů a eliminací subjektivní zkušenosti, východní filozofie své poznání získává primárně introspekci a subjektivita je pro ni naopak zásadní (Didonna, 2009). Tyto světy se také liší ve svém pohledu na patologii. Cílem západní psychologie je dosažení normality, mentálního zdraví jako absence psychopatologie, vedle toho je v buddhistické psychologii normalita teprve odrazovým můstkem na cestě k osvobození od utrpení (Didonna, 2009).

Koncept všímavosti v západní a východní kultuře se liší především svým záměrem. V buddhismu je všímavost součástí komplexního filozofického systému, a jsou v ní zakotveny etické principy týkající se postojů k bližnímu zobrazené v hodnotách jako štědrost, soucit, laskavost apod. (Chiesa, 2013). Všímavost je zde dále neoddělitelná od spirituality a meditace, prostřednictvím níž je praktikována (Khoury et al., 2017). Západní psychologie všímavost sekularizovala a vyjmula z širšího systému, aby její benefity mohli čerpat jednotlivci v oblasti léčby duševních nemocí či v rámci seberozvoje (Sun, 2014). V tomto pojetí všímavost nemusí být nutně spjatá s meditací (Brown et al., 2007). V obou případech je všímavost využívána jako nástroj ke snížení lidského utrpení, na které však tyto kultury nahlíží odlišně. Zatímco západní psychologie usiluje o snížení utrpení ve smyslu úlevy od psychosomatických projevů (Shonin et al., 2013), buddhismus spatřuje ukončení utrpení v osvobození od nadměrných tužeb a lpění na živém a neživém (Chiesa, 2013).

Djikic (2014) popisuje, že některé západní přístupy ke všímavosti se odchyľují od tradičního buddhistického pojetí více (Langer et al., 1989) než jiné (Bishop et al., 2004; Kabat-Zinn, 2003). Mezi jednotlivými autory vyvstává otázka, zda je odklon od tradičních kořenů všímavosti přijatelný. Dle Kabat-Zinna (2015) je využití všímavosti univerzální. Považuje všímavost za přirozenou součást lidské mysli, což vnímá jako nadřazené jakékoliv ideologii, víře či kultuře. Na druhou stranu Sun (2014) uvádí, že přestože se z řad některých buddhistů ozývají pozitivní ohlasy na západní adaptaci všímavosti, jiní ji považují za znehodnocení buddhistických myšlenek, které nemohou být snadno izolovány od zbytku učení (Grossman & Van Dam, 2011). Brazier (2013) upozorňuje na to, že okleštěním všímavosti od spirituality, nám může ujít mnoho podstatného. Tento autor zároveň zdůrazňuje, že spiritualita hraje důležitou roli v duševním zdraví, a přitom nemusí nutně jít o její náboženskou formu. Etickou stránku všímavosti zdůrazňuje také Sun (2014), když píše, že vyloučením této stránky může všímavost přijít o část svého transformativního potenciálu. Zajímavý vhled do této diskuze přináší americký théravadový buddhistický mnich Bodhi (2011). Na jednu stranu má obavy z toho, že bude východní učení v západní vědě přejímáno pod vlivem materialismu a jeho myšlenky budou ochuzeny o důležité kvality. Na druhou stranu čtenáře povzbuzuje, když píše, že není důvod pro velké znepokojení. Považuje za nevyhnutelné to, že se myšlenky buddhismu s příchodem do nových kultur přizpůsobí tamější mentalitě a vyjadřuje obdiv těm, kteří dávají všímavosti nové využití.

1.3. Charakteristika všímavosti

V následující kapitole se podíváme na to, co stojí za definicemi všímavosti, a představíme si tento koncept více zblízka na několika základních charakteristikách. Popíšeme si aspekty a druhy všímavosti a uvedeme odlišné přístupy jednotlivých autorů.

1.3.1. Znaky všímavosti

Brown (2007) dává všímavosti pět přívlastků – jasné, nekoncepční, flexibilní, empirické a na přítomnost orientované. Na prvním místě charakterizuje všímavost jako **jasné uvědomování** si vnitřního a vnějšího světa takový, jaký je v daný moment. Způsob zpracovávání vnímaných informací je tzv.: **nekoncepční**, což spočívá v oproštění se od předchozí zkušenosti a v odložení kognitivní schémat, které nám obvykle usnadňují

interpretovat realitu. V tomto nastavení myslí nahlížíme na obsahy vědomí v „surové“ podobě, aniž bychom je dále porovnávali, kategorizovali či hodnotili. Důraz na objektivitu a vnímání reality takové jaká je, nás přivádí k tomu, že všímavost má **empirický** charakter. Jako další znak všímavosti Brown zmiňuje **flexibilitu**, kterou přirovnává k objektivu. Podobně jako čočky objektivu, všímavost umožňuje sledovaný objekt dle libosti přibližovat a oddalovat a nahlížet tak na zkušenost z různých perspektiv. Klíčovou součástí všímavého stavu je **setrvání v přítomnosti**, kdy se snažíme naši mysl zabránit v toulání se zpátky v minulosti a cestování do budoucnosti.

Baer a kolektiv (2006) prostřednictvím faktorové analýzy dospěli k pěti faktorům všímavosti, které zároveň tvoří škály *Dotazníku pěti aspektů všímavosti* (Baer et al., 2008). Tyto faktory nám umožňují lépe porozumět konceptu všímavosti, zejména jeho struktuře. Jako první aspekt všímavosti tito autoři uvádí **pozorování** jakožto věnování pozornosti vnějším podnětům a vnitřním prožitkům. Druhý aspekt **popisování** se týká schopnosti pozorované pocity, myšlenky a představy vložit do slov. Všímaví můžeme být také při činnosti, což se projevuje ve **vědomém jednání**, které je protipólem automatického chování. Aspekt **nehodnocení** představuje specifický přístup, který v procesu všímavosti zaujímáme, a znamená přijímat prožitky bez posuzování. Poslední aspekt **nereagování** spočívá v tom, že vynořující se prožitky necháme přicházet a odcházet, aniž bychom na nich ulpívali.

1.3.2. Druhy všímavosti

Jak uvádíme na začátku této kapitoly, všímavost může být chápána různými způsoby např. jako proces, stav mysli či meditační technika. Dalším způsobem, jak na ni můžeme nahlížet, je pojetí všímavosti jako osobnostního rysu. V tomto případě mluvíme o tzv. **dispoziční všímavosti**, kterou Brown a kolektiv (2007) definují jako tendenci setrávat ve stavu všímavosti. Přestože každý z nás disponuje touto vlastností, kapacita ke všímavosti se u jednotlivých lidí liší (Brown & Ryan, 2003). Na míře dispoziční všímavosti se podílí např.: genetické dispozice a osobnostní rysy (Jury & Jose, 2019); jistý attachment v dětství (Goodall et al., 2012; Pepping & Duvenage, 2016). Dispoziční všímavost je popisována v kontrastu s **kultivační všímavostí**, která je výsledkem tréninku (Pepping & Duvenage, 2016). Kabat-Zinn (2015) rozlišuje dva typy všímavosti – **záměrnou** a **bezděčnou**. V prvním případě je všímavost dosažena záměrnou kultivací, na rozdíl od bezděčné všímavosti, která přichází sama spontánně. Tento autor zároveň dodává, že k bezděčné všímavosti dochází častěji, když ji člověk vědomě trénuje. Z etického pohledu můžeme

všímavost dále rozdělit na „správnou“ a „špatnou“ (Greenberg & Mitra, 2015). Toto rozdělení bere v potaz, s jakým záměrem je všímavost praktikována a zda z ní nemá prospěch jednotlivce na úkor ostatních.

Podle Bendy (2019) může být všímavost zakoušena a rozvíjena na třech úrovních, přičemž náročnost a komplexnost se s každou úrovní stupňuje. Za stavební kámen všímavosti považuje její první stupeň, jenž spočívá v přesunutí pozornosti k tomu, co je obsažené na poli přítomnosti. V procesu všímavosti registrujeme vše, co do přítomného okamžiku přichází, na rozdíl od soustředěnosti, kdy obvykle zaměřujeme pozornost jedním směrem a vše mimo tento záběr ignorujeme. Všímavost u pozornosti nekončí, čímž se dostáváme k druhé úrovni všímavosti. Zde všímavost zahrnuje uvědomování si procesů v těle a mysli, s akceptujícím postojem k těmto procesům. Předmětem všímavosti zde nejsou tolik obsahy vědomí (vzpomínky, emoce, myšlenky...), jako procesy, které za nimi stojí (vzpomínání, prožívání, myšlení). Při kultivaci této úrovně můžeme narazit na překážku v podobě obranných mechanismů, které často odvádí naši pozornost od nepříjemných prožitků. V tuto chvíli je našim úkolem být i vůči těmto prožitkům otevřený a učit se je přijímat takové, jaké jsou. Třetí úroveň všímavosti představuje dle Bendy nejvyšší metu, které můžeme v této oblasti dosáhnout, a vyžaduje dlouhodobou a intenzivní meditaci. V této fázi dochází k sebepřesažení, kdy si jedinec začíná uvědomovat univerzální charakteristiky uvědomovaných procesů – pomíjivost, neuspokojivost a nepřítomnost trvalého.

1.3.3. Konceptualizace všímavosti

Khoury a kolektiv (2017) rozlišují v současné psychologii dva dominující přístupy všímavosti - koncepci Jona Kabat-Zinna a teorii Ellen Langer. Kabat Zinn, jehož definici všímavosti citujeme na začátku kapitoly, je průkopníkem v aplikování všímavosti do psychoterapie svým Programem ke snižování stresu všímavostí (*Mindfulness-Based Stress reduction*). Svou koncepcí inspiroval řadu autorů (např.: Baer, 2003; Bishop et al., 2004; Epstein, 1995), jejichž definice všímavosti mají společný důraz na zaměření pozornosti směrem ke zkušenosti v přítomnosti (Khoury et al., 2017).

Zcela odlišně na všímavost nahlíží sociální psycholožka Ellen Langer, která všímavost chápe jako sociokognitivní schopnost a kognitivní styl spočívající v nahlížení na realitu z nové perspektivy a ve vytváření nových kategorií, v nichž jsou podněty prostředí zpracovávány (Langer et al., 1989). Tato autorka stav všímavosti popisuje jako protipól tzv.

duševní nepřítomnosti (mindlessness), kdy jedinec zpracovává informace automaticky, stále stejným způsobem, aniž by zohlednil nový kontext, ve kterém se informace nachází. Jakmile vnímáme svět přes filtr svých zažitých a často rigidních konstruktů, můžeme se snadno dopustit stereotypů a předsudků. Všímavý proces zpracovávání informací na druhou stranu vede k větší citlivosti vůči prostředí a otevřenosti vůči informacím a může být přínosný při řešení problémů (Langer & Moldoveanu, 2000).

Jako další příklad konceptualizace všímavosti uvádíme dvousložkový model Bishopa a kolegů (2004), který se skládá z regulace pozornosti a z otevřeného, zvědavého a akceptujícího postoje. Všímavost vyžaduje usměrnění pozornosti směrem k přítomným podnětům. Tato regulace pozornosti zahrnuje procesy jako je zaměření pozornosti k přítomnému zážitku; distribuce pozornosti mezi jednotlivými podněty; a zamezení ruminace a dalšího rozvíjení zážitku v mysli. Neoddělitelnou součástí všímavosti je zaujetí zvědavého postoje k tomu, kam všude nás pozornost zavede. Nevybíráme si, čemu budeme věnovat naši pozornost, místo toho přijímáme vše, co se objeví na poli našeho vědomí. Proces všímavosti zahrnující tyto dvě složky nám umožňuje získat lepší vhled do naší mysli a zároveň odstup od našich pocitů a myšlenek. Shapiro a kolektiv (2006) tento model obohacují třetí složkou, která se pravděpodobně „ztratila v překladu“ při přejímání všímavosti z buddhistického učení do západní vědy. Touto novou komponentou je záměr, tedy motivace a cíle, se kterými přicházíme ke všímavosti. Právě tato složka je klíčová při dosahování pozitivních účinků všímavosti, neboť určuje, čeho vlastně chceme dosáhnout.

1.4. Význam a přínos všímavosti

„V prvé řadě je všímavost univerzálním klíčem k poznávání mysli; především je však dokonalým nástrojem pro formování mysli a konečně je také ušlechtilým projevem osvobození mysli.“ Těmito velkými slovy popisuje význam všímavosti buddhistický mnich Nyanaponika Thera (Kabat-Zinn, 2015, s. 1481). Buddhističtí mniši, stejně jako odborníci v pomáhajících profesích, si od rozvíjení této schopnosti slibují úlevu od lidského utrpení (Germer, 2013). Všímavost je prezentována v superlativech také v médiích, populární literatuře, kde bývá však podávána velmi zjednodušeně (Sun, 2014). Výzkumy potvrzují její význam v oblasti duševního zdraví (Brown et al., 2007), duševní pohody (Ngnoumen & Langer, 2016); v oblasti fyzického zdraví (Brown et al., 2007); ale také v sociální sféře a mezilidských vztazích (Lindsay et al., 2019). Předtím než se pustíme do představování

přínosů všímavosti v jednotlivých oblastech, ujasníme si, co všímavost není, a co nám všímavá meditace naopak nemůže zaručit.

Kocovski a kolektiv (2009) poukazují na to, že všímavost není všelék na veškeré lidské trápení a její využití má svá omezení. Také považují za nezbytné přizpůsobit jednotlivé intervence všímavosti danému problému a jasně formulovat, jak může být tato dovednost v dané situaci prospěšná. Siegel a kolektiv (2009) vyvrací mýty, které v této oblasti panují. Tito autoři nabourávají představu založenou na tom, že všímavost člověka zbaví emočního břímě, a vysvětlují, že při všímavé meditaci naopak zažíváme emoce živěji a ve větší šíři. Dále upozorňují na to, že všímavost není cestou k dokonalému štěstí, a naopak kultivaci všímavosti často doprovází nepohodlí a znepokojení. Zajímavě vysvětlují vztah všímavosti a bolesti, která všímavou meditací nezmizí, nýbrž přijetí nepříjemných prožitků rozšíří naši kapacitu je lépe snášet. Na podobnou věc naráží Germer (2013), když píše, že všímavost mění náš vztah k utrpení tím, že nás učí získat větší odstup od prožívaného tady a teď.

1.4.1. Oblast duševního zdraví

Všímavost pronikla do klinického prostředí, stala se součástí psychoterapeutických systémů (viz Kapitola 1.5) a své využití tak našla při léčbě širokého spektra psychiatrických diagnóz např.: deprese (Barnhofer & Crane, 2009), úzkostných poruch (de Abreu Costa et al., 2019), či ADHD (Xue et al., 2019). Představíme si několik příkladů využití všímavosti při vyrovnávání se s duševními obtížemi.

Výzkumy prokázaly negativní vztah mezi všímavostí a depresí (Desrosiers et al., 2013) s tím, že nejvýznamnější korelace byly zjištěny v subškálách vědomé jednání, nehodnocení a nereagování (Jury & Jose, 2019). Studie dále potvrzují pozitivní účinek všímavých intervencí na symptomy deprese (Hofmann et al., 2010; Strohmaier et al., 2021). Psychoterapeutické programy využívající všímavost v léčbě deprese se zaměřují zejména na mechanismus relapsů depresivních epizod (Barnhofer & Crane, 2009). Například cílem kognitivní terapie založené na všímavosti – MBCT, je naučit dotyčného rozpoznat stavy mysli, pro něž jsou charakteristické opakující se vzorce, ruminace, negativní myšlenky, a následně se od těchto stavů oprostit (Segal et al., 2013). Depresivní pacienti se dále učí ke svým prožitkům přistupovat s otevřeností, zvědavostí a přijetím místo toho, aby se jim vyhýbali. Ruminace, jakožto proces mající svůj podíl na náchylnosti k depresi (Barnhofer & Crane, 2009), hraje roli mediátoru mezi všímavostí a depresivními symptomy (Jury & Jose, 2019).

Všímavý postoj k prožívané zkušenosti může ulevit obtížím, jimž čelí jedinec potýkající se s nadměrnými úzkostmi či nepřiměřeným strachem (Greeson & Brantley, 2009). Přestože přirozenou reakcí je vyhnout se strachu a diskomfortu s ním spojeným, ve všímavém procesu je pacient veden k tomu, aby svému strachu naopak věnoval pozornost, prozkoumával jej do detailů a v konečné fázi tento pocit přátelsky přijal (Germer, 2005a). Tento autor dále dodává, že samotná expozice je běžný způsob práce s úzkostí a strachem, všímavý přístup mimo vystavení se strachu mění také náš vztah k úzkosti, který se z vyhýbavého postoje mění k toleranci až k výslednému přijetí. Jako důležitý aspekt zde zmiňuje nehodnotící stránku všímavosti, kdy nepříjemné prožitky neposuzujeme v dimenzích špatné – správné. Účinnost využití všímavosti v terapii při léčbě úzkostných poruch byla potvrzena v několika studiích (např.: Evans et al., 2008; Rodrigues et al., 2017).

Zylovska a kolektiv (2009) představují možnosti využití všímavosti při léčbě ADHD v jednotlivých aspektech – kognitivní regulace, regulace emocí a regulace stresu. Kognitivní deficity u ADHD týkající se např. pracovní paměti, pozornosti či exekutivy mohou být posilovány v rámci všímavého procesu, v němž regulace pozornosti hraje zásadní roli. Všímavá meditace učí jedince zůstat přítomný s emocemi, zaujmout k nim otevřený a zvědavý postoj a oprostít se od nich. Tyto dovednosti mohou být užitečné při obtížích s emoční regulací vycházející z deficitu v inhibici a kontroly impulzů. Relaxační účinky praktikování všímavosti mohou pozitivně ovlivnit distres narůstající v důsledku vztahových obtíží, selhávání a nepochopení, s nimiž se jedinci s ADHD potýkají. Podle metaanalýzy autorů Chimiklis a kolektivu (2018) rozvíjení všímavosti přináší úlevu v jednotlivých symptomech ADHD – hyperaktivita, nepozornost, dysregulace exekutivních funkcí; a pozitivně se promítá také do vztahu dítěte s rodičem a zažívaného stresu. Xue a kolektiv (2019) popisují terapii využívající všímavost jako slibnou strategii pro léčbu ADHD. Tato studie ukázala, že všímavé intervence mají větší účinky na nepozornost než na hyperaktivitu.

1.4.2. Oblast fyzického zdraví

V úvaze Kabat Zinna (2005a) se dozvídáme, jaké důsledky mohou vyplývat z toho, když nevěnujeme pozornost signálům našeho těla. Popisuje jak počáteční nepozornost vůči známám fyzického diskomfortu, vede k odpojení, které má za následek dysregulaci, kdy je narušená přirozená homeostáze. Dalším krokem je vznik poruchy, a to ať už na buněčné, orgánové či systémové úrovni, a v závěru vede ke komplexnímu onemocnění. Tento proces autor znázorňuje na příkladu „nevinného“ napětí v zádech, které volá po protažení a při

ignorování této potřeby může vést k vážnějším potížím vyžadující léčbu. Všímavý postoj k našemu organismu může být významný jak při prevenci některých nemocí, tak zároveň představuje způsob, jak ulehčit prožívání nemoci, se kterou se potýkáme. Všímavost představuje hodnotný nástroj managementu stresu u závažných a chronických onemocnění jako např.: onkologické onemocnění, diabetes, kožní onemocnění (Niazi & Niazi, 2011). Carlson a kolektiv (2009) mezi benefity všímavosti u onkologických pacientů zmiňují snížení stresu, úzkosti, strachu, hněvu, deprese; zlepšení spánku a celkové kvality života. Dále poukazují na možnosti posttraumatického růstu, kdy dochází ke změnám ve spirituální oblasti, objevení smyslu života či nabytí schopnost tolerovat nejistotu v životě.

Všímavost našla své místo v oblasti zvládnání chronické nemoci. Při zažívání bolesti se často snažíme najít úlevu v rozptýlení pozornosti. Stejně tak jsou jako účinné shledávány strategie zvládnání bolesti spočívající v odvedení pozornosti od bolestivých prožitků (Brown et al., 2007). Tito autoři dodávají, že tyto strategie jsou užitečné převážně při mírné nebo akutní bolesti a v případě chronické bolesti mohou být naopak na škodu. Všímavost je prezentovaná jako možná strategie zvládnání chronické bolesti, která umožňuje vnímat bolest bez snahy ji vzdorovat; rozšiřuje toleranci ji snášet a usnadňuje práci s náročnými emocemi, které bolest mohou provázet (Siegel, 2005). Podle přehledové studie autora Chiesa a kolektivu (2011) intervence využívající všímavost neovlivňují tolik samotnou bolest, nýbrž mají pozitivní účinky na psychologické aspekty zvládnání bolesti jako například doprovázející depresivní symptomy; toleranci a přijetí nemoci; prožívání stresu; kvalitu života. Tito autoři zároveň uvádějí, že uvedené přínosy přetrvávaly v dlouhodobém horizontu.

1.4.3. Všímavost v každodenním životě

Kabat Zinn (2005a) uznává, že s narůstající rychlostí, kterou tento svět nabírá, je pro nás čím dál méně přirozené vnímat hodnotu přítomného okamžiku. Zároveň dodává, že právě v těchto časech je všímavost tolik potřebná. Možná to je také důvod, proč je po ní v posledních letech taková poptávka. Benefitů všímavosti mohou čerpat i ti, které zrovna netíží psychický problém či zdravotní onemocnění. Své uplatnění nalézá v pozitivní psychologii, která se více než na snižování negativních jevů zaměřuje na pozitivní účinky všímavosti (Ivtzan & Lomas, 2016). V tomto kontextu je všímavost spojována např. s well-beingem (Ngnoumen & Langer, 2016), životní smysluplností (Chu & Mak, 2020), flow (Schutte & Malouff, 2023) nebo spiritualitou (Cobb et al., 2016).

Well-being je dáván do souvislosti jak s dispoziční všímavostí (Brown & Ryan, 2003), tak s kultivovanou všímavostí (Birtwell et al., 2019). Všímavost má pozitivní vliv na subjektivní (hedonistické) well-being stojící na eliminaci negativních prožitků a usilováním o pozitivní zážitky; stejně jako má vliv na objektivní (eudaimonický) well-being související se seberealizací, smysluplností či autonomií (Hanley et al., 2015). Podle Browna a kolektivu (2007) všímavost posiluje well-being tím, že dodává prožívané zkušenosti větší ostrost a barvitost, čímž člověku umožňuje být v intenzivnějším kontaktu se svým životem. Birtwell a kolektiv (2019) zkoumali dynamiku rozvíjení všímavosti a došli k tomu, že v dosahování well-beingu hraje roli délka praktikování všímavosti a významnější je každodenní všímavost vedle formální všímavé meditace. Dynamice tohoto vztahu se věnují také Du a kolektiv (2019), podle nichž je vztah mezi všímavostí a pozitivními emocemi reciproční. Jejich studie ukazuje, že stav všímavosti a pozitivní emoce se navzájem zesilují. Jinými slovy všímavý stav podporuje vznik pozitivních emocí a obráceně.

Kaplan a kolektiv (2018) zjišťovali, jak se všímavost jako osobnostní rys projevuje v chování v každodenním životě a jaké případné benefity z něj vyplývají. Podle této studie, vycházející z pozorování v přirozeném prostředí, se v sociálních interakcích více všímaví jedinci častěji odkazovali na podněty z okolního prostředí. Tento výzkum na druhou stranu nepotvrdil souvislosti mezi dispoziční všímavostí a prosociálním chováním a větším zapojením v sociální interakci. Monshat a kolektiv (2013) ve své kvalitativní studii zpovídali absolventy intervencí všímavosti se záměrem zjistit, jak se tato zkušenost promítla do jejich životů. Před začátkem intervence účastníci vykazovali známky distresu a s ním spojené maladaptivní reakce jako např.: potlačování emocí, přehnané reakce apod. V reakci na tyto potíže, se v první fázi tréninku učili především pracovat se stresem. Praktikování všímavosti účastníkům dalo možnost zpomalit a zažít vnitřní klid. Současně byli schopni držet si odstup od svých emocí a získat nad nimi vědomou kontrolu. V třetí fázi účastníci poznali, že všímavost není pouze technika managementu stresu, nýbrž se jedná o nástroj umožňující bližší poznání sebe sama, nabytí větší sebejistoty a pocitu kompetentnosti. Přínosy všímavosti vnímali dále např. v interpersonálních vztazích nebo při boji s prokrastinací.

1.4.4. Mechanismy změny

V posledních letech výzkum změnil kurz ve svém zaměření a z hledání pozitivních účinků všímavosti se přesunul na zkoumání mechanismů, které za těmito účinky stojí (př.:

Garland et al., 2015; Lindsay et al., 2019) Abychom lépe porozuměli výše zmíněným benefitům všímavosti, představíme si některé procesy, které tyto pozitivní změny umožňují.

Didonna (2009) rozporuje zažité sousloví „*Myslím, tedy jsem*“. Jako hlavní příčinu duševních potíží považuje vztah k vlastním prožitkům, který je charakterizován pohlcením vlastními myšlenkami a ztrátou kontroly nad nimi. Naopak ve všímavém procesu se učíme podstoupit od obsahů mysli a získat novou perspektivu, v níž se nám tyto obsahy jeví zřetelněji a objektivněji, a zároveň přicházíme na to, že nás naše myšlenky nedefinují. Tento proces **neztotožnění** a **odstoupení** od prožitků je klíčový mechanismus při rozvíjení všímavosti a zároveň brání neúčelnému ulpívání a rigidnímu přežvykování obsahů mysli v podobě ruminací, jež se podílí na vzniku řady psychologických poruch. Shapiro a kolektiv (2006) kromě uvedeného mechanismu přidávají několik dalších procesů, které přispívají k pozitivním účinkům všímavosti. Jedním z nich je **expoze**, která umožňuje čelit často nepříjemným obsahům namísto vyhnutí se jim a rozšiřuje naši kapacitu je zvládat. Všímavost nám dává větší přístup k informacím, které by za jiných okolností mohly zůstat opomenuty. Toto napojení se na prožívanou zkušenost nám umožňuje mít nad ní vědomou kontrolu, a tudíž přispívá k lepší **seberegulaci**. Tato konfrontace s vlastními prožitky nám umožňuje na ně svobodně reagovat. Rigidní reakce a automatické vzorce jsou nahrazeny více **adaptivními a flexibilními** odpověďmi na situaci.

Na závěr si představíme dvě protichůdné teorie, jež objasňují, proč je všímavost přínosná. Podle autorů Garlanda a kolektivu (2015) kultivace všímavosti zvyšuje repertoár a účinnost strategií emoční regulace. Zvláštní význam přikládají strategii přehodnocení situace, která spočívá v tom, že při rozhodování bereme v potaz nové aspekty situace místo toho, abychom reagovali automaticky. Vedle toho podle Teorie monitorování a akceptování všímavost snižuje naši potřebu regulovat emoce a potažmo také využívat regulující strategie (Lindsay & Creswell, 2017). Autoři této koncepce uvádí dva základní mechanismy všímavosti – monitorování a akceptování. Zejména skrze mechanismus akceptování zkušenosti bez snahy ji hodnotit snižuje tendenci afektivně reagovat a zároveň snižuje potřebu emoce regulovat.

1.5. Všímavost v psychoterapii

V předchozí kapitole jsme nastínili potenciál všímavosti při léčbě duševních poruch. V následujících řádcích si přiblížíme, jak může být všímavost implementována do

psychoterapeutického procesu. Podle Siegela a kolektivu (2009) se všímavost adaptuje na psychoterapeutické prostředí a nabývá tak nových významů. V tomto kontextu mluví o tzv. **psychoterapeutické všímavosti**, kde neposuzování, přijetí a soucit představují klíčové faktory pro dosažení terapeutické změny. Přestože tyto faktory jsou přítomny rovněž v buddhistické literatuře, pro klinické účely je důležité, aby byly explicitně vyjádřeny. Tito autoři zároveň dodávají, že jednotlivé aspekty všímavosti nemohou fungovat samostatně. Plné uvědomování utrpení bez akceptujícího postoje není cestou k úlevě, na druhou stranu přijetí bez jasného uvědomování může naopak vést ke zkreslení a přikrášlení reality.

Všímavost může být do psychoterapie integrována několika způsoby a míru tohoto zapojení lze znázornit na kontinuu – implicitní x explicitní (Germer, 2013). Na jedné straně spektra všímavost proniká do psychoterapeutického procesu nepřímo skrze osobní zkušenost terapeuta s všímavostí. S více explicitním zapojením se můžeme setkat u přístupů inspirovaných všímavostí, které implementují některé teoretické poznatky a techniky týkající se konceptu všímavosti (př.: DBT – Dialektická behaviorální terapie). Na opačné straně tohoto spektra stojí psychoterapeutické přístupy založené na všímavosti, kde systematické rozvíjení všímavosti hraje klíčovou roli (MBSR – program snižování stresu prostřednictvím všímavosti). Ve studii Michalaka a kolektivu (2020) psychoterapeuti ve velké míře přistupovali k využití všímavosti eklekticky a do psychoterapeutického procesu začleňovali jednotlivé techniky izolovaně od formálních programů zaměřených na všímavost. Více než třetina zúčastněných psychoterapeutů se věnovala kultivaci všímavosti ve svém osobním životě. V některých případech psychoterapeuti aplikovali všímavé techniky při práci s klienty, aniž by měli s všímavostí osobní zkušenost.

Benda (2019) předpokládá, že všímavost představuje univerzální faktor přítomný alespoň implicitně v každé systematické psychoterapii a u velké řady programů zaměřených na seberozvoj. Svou hypotézu částečně podpořil v metaanalýze, jež potvrdila, že všímavost může být rozvíjena rovněž v intervenčních programech, které nejsou explicitně zaměřeny na její kultivaci (Benda, 2021). Otázku, zda všímavost rozvíjejí také tradiční psychoterapeutické systémy, tato studie nechává však stále otevřenou.

1.5.1. Všímavý psychoterapeut

Podle Bendy (2019) je psychoterapeut schopen vést klienta ke všímavosti a k jeho vnitřním procesům jen do té míry, kam sahá jeho schopnost být všímavý ke svým vlastním vnitřním pochodům. Všímavost u psychoterapeuta proto považuje za nezbytný

předpoklad pro rozvoj všímavosti v rámci psychoterapie. Všímavost nemusí být v psychoterapeutickém procesu explicitně rozvíjena, a přitom může tento proces ovlivňovat nepřímo skrze psychoterapeutovu dispoziční všímavost a díky jeho osobní zkušenosti se všímavou meditací. Dosavadní výzkumy ukazují, jak se všímavost terapeuta promítá do psychoterapeutického vztahu (Razzaque et al., 2015), empatie (Cooper et al., 2020), nebo jak může přispívat k duševní hygieně psychoterapeuta (Di Benedetto & Swadling, 2014).

Výsledky studie Coopera a kolektivu (2020) poukazují na souvislost mezi všímavostí a empatií v oblastech přijetí perspektivy a nižší soucitný distres. Tito autoři předpokládají, že všímavost může zvýšit odolnost psychoterapeuta vůči distresu klienta a předejít jeho negativním dopadům na prožívání psychoterapeuta. Na možnou souvislost s empatií poukazuje rovněž Siegel a kolektiv (2009), jež tvrdí, že rozvinutá schopnost všímavosti umožňuje psychoterapeutům být blíže svým klientům a lépe se naladit na jejich prožívání. Dodávají také, že všímavý psychoterapeut má větší kapacitu být s klientem v jeho bolesti, aniž by měl potřebu vyřešit všechny jeho problémy. Také Germer a kolektiv (2013) uvádí, že meditující psychoterapeuti jsou schopni se při své práci nejen lépe ukotvit v přítomnosti, ale zároveň jsou vůči klientovi více vnímaví. Podle výzkumu Razzaque a kolektivu (2015) se všímavost terapeuta promítá do kvality psychoterapeutického vztahu, a to zejména v oblasti otevřenosti vůči zkušenosti a bezpodmínečného přijetí. Z výstupů této studie vyplývá, že psychoterapeutovo všímavé uvědomování si myšlenek a pocitů klienta podporuje klientův pocit empatického a nesoudícího přijetí ze strany psychoterapeuta. Za těchto podmínek může klient zažít pocit porozumění a bezpečí, což zvyšuje jeho otevřenost k psychoterapeutovi.

Benedetto a kolektiv (2014), na základě zjištěné negativní korelace mezi všímavostí a vyhořením, navrhuje programy zaměřené na rozvoj všímavosti jako možnou formu sebepečce pro psychoterapeuty potažmo další pracovníky v pomáhajících profesích. Potenciál všímavosti v duševní hygieně vidí také Christopher a kolektiv (2011), kteří ve svém výzkumu zjišťovali, jaký má trénink všímavosti u absolventů psychologie dlouhodobý efekt na jejich osobní a profesní život. Ukázalo se, že většina zúčastněných aplikovala techniky všímavosti v dlouhodobém horizontu. Využití všímavosti v rámci duševní hygieny posílilo jejich uvědomělost v oblastech emocí, kognice a působení stresu v životě a mělo pozitivní účinek na jejich sebepřijetí. Zúčastnění dále pozorovali změny ve svých vztazích, kdy byli schopni většího přijetí a soucitu vůči druhým. Zkušenost se všímavostí pozitivně ovlivnila také profesní kompetence zúčastněných psychoterapeutů. Psychoterapeuti dokázali

být více přítomní, zažívali větší přijetí sebe a klienta, měli menší strach ze selhání a byli ochotnější vyhledat pomoc při nesnázích.

1.5.2. Psychoterapeutické programy a přístupy

Při pátrání po psychoterapeutickém přístupu využívající všímavost nemusíme chodit daleko a narazíme na **satiterapii** – směr, který založil Mirko Frýba původně ve Švýcarsku a po jeho návratu do České republiky se začal rozvíjet i zde. Němcová (2002) satiterapii charakterizuje jako integrativní psychoterapii, která vede člověka ke všímavému a uvědomělému prožívání zakotveném v tělesnosti, umožňuje získat vhled do původu patologie a odkrývá léčebné možnosti. Tento přístup dále vychází z principů rogersovského přístupu a využívá prvky psychodramatu.

V tuto chvíli největší rozmach všímavost zažívá v kognitivně-behaviorálních směrech, kde je označována jako třetí vlna behaviorálních terapií, která posouvá předchozí generace směrem ke všímavosti, spiritualitě, zážitkovým strategiím a hodnotám (Siegel et al., 2009). Na tomto poli vzniká řada přístupů, které se specializují na konkrétní psychické obtíže. Jedním z prvních je osmi týdenní **program snižování stresu prostřednictvím všímavosti** (MBSR), jehož využití se ze zvládání stresu rozšířilo na léčbu úzkostí, deprese, chronické bolesti, poruch příjmu potravy a dalších problémů (Niazi & Niazi, 2011). Účastníci tohoto programu se setkávají jednou týdně na setkáních, kde nacvičují meditaci všímavosti, jógová cvičení a absolvují přednášky na téma stresu a emocí. Mimo tato sezení, získané kompetence rozvíjejí v každodenním životě. Program MBSR se stal inspirací pro vznik **kognitivní terapie založené na všímavosti** (MBCT) zaměřené na prevenci relapsů u depresivních pacientů (Segal et al., 2013). Ve všímavém nastavení myslí může dotyčný včas rozpoznat myšlenky potencující depresivní rozpoložení a má tak možnost na ně vhodně zareagovat a nezacyklit se v nich. Se všímavostí se můžeme dále potkat u **dialektické behaviorální terapie** (DBT), která je indikována pro pacienty s hraniční poruchou osobnosti. Tento program se zaměřuje na interpersonální fungování, emoční regulaci a toleranci stresu, čímž pomáhá pacientům žít lepší život navzdory obtížím spojeným s nemocí (Germer, 2005b).

Podle Bendy (2007) má ke všímavosti blízko řada dalších škol, aniž by s tímto pojmem přímo pracovali. Jako příklad zmiňuje přístupy pracující s tělem – Lowenova bioenergetika či Petzoldova integrativní pohybová terapie. Germer (2013) poukazuje na příbuznost směrů využívajících všímavost s humanistickou školou psychologie. Jako jejich společné faktory uvádí předpoklad vrozené kapacity člověka ke zdravému fungování, důraz na přítomnost.

1.6. Kultivace všímavosti

Dnešní doba, charakterizovaná rychlým tempem, přemírou nových podnětů a tlakem na výkon, nám příliš neusnadňuje setrvávat v přítomném okamžiku a vnímat to, co se děje kolem nás. Přestože pro mnohé není přirozené být všímavý a někteří jsou od přítomnosti rozptylováni, není třeba klesat na mysli. Řada odborníků (Bodhi, 2011; Kabat-Zinn, 2015; Siegel et al., 2009) je za jedno v tom, že všímavost lze rozvíjet, stejně jako fyzickou kondici můžeme posílit cvičením. Vzhledem k pozitivním vlivům všímavosti na well-being člověka, nemusí být využita pouze jako technika v psychoterapii, ale do svého každodenního života ji mohou začlenit i ti, které zrovna nesužuje žádná duševní porucha. Uvedeme si zde několik způsobů rozvoje všímavosti v běžném životě.

Stejně jak tomu je u většiny dovedností, tak i osvojení všímavosti vyžaduje dlouhodobý a pravidelný trénink (Siegel et al., 2009). Kultivace všímavosti je často spojovaná s nějakou formou meditace. Vzhledem k tomu, že meditace představuje široké spektrum činností, pomůžeme si zde klasifikací podle Chiesy (2013), jež rozlišuje koncentrativní meditaci a meditaci všímavosti a vhledu. Koncentrativní praktiky meditace jsou charakteristické zaměřením pozornosti směrem k určenému podnětu. Naopak v případě praktikování všímavé meditace se do zorného pole naší pozornosti snažíme zahrnout cokoli, se v něm v daný moment objeví. Podle Siegela a kolektivu (2009) kultivace všímavosti zahrnuje obě formy meditace. Přestože je meditace všímavosti a vhledu rozvoji všímavosti více blízká, koncentrativní forma může být přínosná například ve chvíli, kdy se ztratíme v našich myšlenkách a potřebujeme se ukotvit.

1.6.1. Formy rozvíjení všímavosti

Siegel a kolektiv (2009) uvádí tři základní formy kultivace všímavosti – každodenní všímavost, formální nácvik meditace a meditační retreat. Při **každodenní všímavosti** vědomě přinášíme všímavé momenty do běžných činností, aniž bychom jim zvlášť přizpůsobovali svůj den. Všímavou pozornost můžeme věnovat zapadajícímu slunci, ochutnávanému jídlu, případně ji začlenit do stereotypních činností jako je umývání nádobí, řízení auta či sprcha. Druhá forma vyžaduje vyhrazení si času na praktikování všímavosti prostřednictvím **meditace**. Během této aktivity můžeme svou pozornost směřovat například na dech, tělo, pohyb, podněty vnímané smysly či vnitřní pochody. Nejvíce intenzivní formu praktikování všímavosti představují **meditační retreaty**, formální setkání věnovaná čistě

kultivaci všímavosti. Jedná se obvykle o několikadenní setkání v tichosti s minimem sociálních interakcí, na nichž účastníci pozívají všímavost do všech denních aktivit.

Jak může vypadat začlenění všímavosti do běžného dne, si představíme na technice všímavého jezení, která zahrnuje konzumaci jídla za využití všech smyslů bez posuzování. Všímavé jezení doprovází naslouchání vnitřních signálů těla (pocitu hladu, sytosti), využití vnějších vodítek (omezení rozptýlení, rychlost jezení) a vyhýbání se přejedení (Monroe, 2015). Konkrétně to může znamenat to, že vypneme televizi či jiný rozptylující element a věnujeme se pouze jídlu, důkladně žvýkáme jednotlivá sousta anebo prozkoumáváme všechny aspekty vůně a chuti dané potravy. Tato technika může být užitečná při zastavení se v hektickém dni a zároveň představuje pomocný nástroj při zvládnání nadváhy (Mantzios & Wilson, 2015). Všímavost můžeme vzít s sebou také na procházku, kdy se snažíme být přítomni s každým novým krokem, aniž bychom se chtěli dostat na konkrétní místo (Kabat-Zinn, 2005a). Při všímavé chůzi přivádíme pozornost ke kontaktu našeho chodidla s povrchem země, všímáme si pohybu končetin a celého našeho těla, registrujeme zvuky doprovázející naši chůzi a přivádíme pozornost zpět z míst, kam má tendenci se zatoulávat.

1.6.2. Zdroje rozvoje všímavosti

Jako pomocný nástroj při nácviu všímavosti se nabízí literatura zaměřená na aplikaci všímavosti mnohdy doprovázená audio nahrávkami (Kabat-Zinn, 2016; Williams & Penman, 2014), nahrávky řízené meditace či mobilní aplikace zaměřené na praktikování všímavosti. Na trhu s mobilními aplikacemi dnes najdeme velké množství aplikací spojených s všímavostí. Podle analýzy autorů Mani a kolektivu (2015) velká část z nich operuje s pojmem všímavosti neoprávněně a pouze minimum z těchto aplikací edukuje a rozvíjí všímavost v pravém slova smyslu. V této studii nejlépe obstály aplikace jako Headspace, Mindfulise, Smiling Mind. Mani a kolektiv zmiňují jako výhody rozvíjení všímavosti za pomoci mobilní aplikace, jejich atraktivní design, interaktivitu a také to, že jsou k dispozici nepřetržitě. Bostock a kolektiv (2019) zkoumali efekt využívání všímavých aplikací a zjistili zlepšení v oblasti well-beingu a stresu.

Dalším zdrojem při osvojování všímavosti mohou být strukturované programy a kurzy nabízené lektory certifikovanými v této oblasti. Při hledání tuzemských kurzů na internetovém prohlížeči nejčastěji narazíme na již zmíněný 8týdenní program snižování stresu prostřednictvím všímavosti (např.: Dvořák, 2022; Fassati, 2022; Grimmich, 2018). Lektori tento kurz nabízejí formou prezenčních i online setkání za doprovodu domácího

každodenního rozvíjení všímavosti. Tento program se zaměřuje primárně na zvládnání stresu, a kromě toho cílí na práci s obtížnými myšlenkami a emocemi. V nabídce kurzů se můžeme také setkat s workshopy všímavosti se zaměřením na konkrétní téma např.: Všímavost ve vztazích a v komunikaci (Grimmich, 2022), nebo Všímavý přístup jení (Dvořák, 2022b).

Všímavost jsme v této kapitole vymezili jako psychologický konstrukt, který je výňatkem myšlenek buddhistické filozofie adaptovaným na západní společnost. V západní kultuře a konkrétně na poli psychologie je všímavost prezentována jako dovednost setrvávat v přítomném okamžiku s právě probíhajícími vjemy, prožitky a myšlenkami se zvědavostí, otevřeností a přijetím. Kultivace této dovednosti přináší benefity v oblastech duševního a fyzického zdraví. Všímavost své místo tak našla v psychotherapeutickém procesu, v oblasti seberozvoje, a také v každodenním životě, kdy pozitivně působí na well-being či životní spokojenost. Popsali jsme také procesy, které stojí za účinky všímavosti, a uvedli několik konkrétních způsobů, jak všímavost rozvíjet.

2. TEORETICKÉ UKOTVENÍ SEBEPOJETÍ

Způsob, kterým nahlížíme sami na sebe; vztah, který si k sobě budujeme; a to, jak si věříme, se promítá do našeho každodenního fungování a stejně tak ovlivňuje důležité oblasti našeho života. V psychologických disciplínách, zejména v psychologii osobnosti a sociální psychologii, je tato stránka našeho já vystihována konstrukty jako je *jáství*, *sebeпоjetí*, *self*, *sebeobraz* či *sebehodnocení*. Psychologická literatura na toto téma překypuje množstvím, přináší rozporuplné pohledy a používá rozdílná názvosloví. V následující kapitole představujeme koncept sebeпоjetí a dáváme jej do souvislosti s jeho příbuznými pojmy. Popisujeme vývoj zkoumání tohoto konceptu v psychologii a mluvíme o tom, jak se sebeпоjetí vyvíjí v průběhu našeho života. V neposlední řadě přinášíme poznatky o funkci a významu sebeпоjetí pro náš život.

2.1. Charakteristika konceptu sebeпоjetí

„Kdo jsem?“ „Jaký jsem?“ „Kam patřím?“ „Kam směřuji?“ Těmito otázkami se zabývá koncept sebeпоjetí. Odpovědi na ně získáváme v průběhu našeho života skrze introspekci; interakce s druhými; prostřednictvím zpětné vazby lidí kolem nás; a vlivem kultury, společenských norem a hodnot (Thorová, 2015). Tímto procesem si vytváříme obraz sami sebe a buduje se tak náš vztah k sobě. Důležitost zodpovězení si těchto otázek a vytvoření osobní identity zdůrazňuje Erikson (1947, citováno v Smékal, 2009), jenž tento úkol považuje za nezbytný předpoklad pocitu zakotvenosti v životě.

2.1.1. Vymezení pojmu

Podstatu pojmu sebeпоjetí vystihuje Blatný (2010, s. 92), který jej definuje jako: „*souhrn představ a hodnotících soudů, které o sobě člověk chová.*“ V podobném duchu je tento koncept charakterizován v psychologickém slovníku, kde je popsán jako: „*sebepercepce, vnímání sebe samého a vytváření si úsudku o sobě.*“ (Hartl, 2004, s. 236) O něco více tento pojem rozvádí Smékal (2009, s. 368), který jej definuje jako: „*souhrn názorů na sebe, na své místo ve světě a v tomto smyslu jako souhrn pocitů, jimiž prožíváme spokojenost, nebo nespokojenost se sebou, větší nebo menší sebedůvěru, sebeúctu a vliv na druhé.*“ Komplexní pohled nabízí také Thorová (2015), jež používá sebeпоjetí a identitu jako synonyma a mluví o nich jako o složitém psychologickém konstrukt, který zaštiťuje

soubor názorů člověka vůči vlastnímu *já*, a zároveň zahrnuje osobní světonázor, profesní zaměření a sexuální orientaci. Oyserman a kolektiv (2012, s. 72) se vyjadřují také k významu sebepojetí, když jej definují jako: „*kognitivní struktury zahrnující obsah, postoje, hodnotící úsudky, které nám umožňují rozumět světu, zaměřit se na naše cíle a chránit pocit vlastní hodnoty.*“

Sebepojetí není hmatatelný jev, nýbrž jde o hypotetický konstrukt, který psychologové vytvořili k tomu, aby lépe porozuměli této oblasti lidské psychiky (Orel et al., 2016). Balcar (1991) dodává, že sebepojetí se uplatňuje na nevědomé úrovni a vědomá formulace sebe se v běžném životě tolik neuplatňuje. Tato vlastnost sebepojetí komplikuje vědecké zkoumání tohoto fenoménu. Vzhledem k tomu, že sebepojetí se odkazuje na niterné aspekty duševního života a má subjektivní povahu, možnosti výzkumu a měření jsou tímto limitovány, a jsou odkázány na výpovědi o sobě samém. Tato komplikace se dále projevuje v tom, že mezi autory panuje neshoda v chápání tohoto konstrukt, což vede k nepřehlednosti a chaosu (Říčan, 2010).

Blatný (2010) popisuje tři hlediska nahlížení na sebepojetí. V první řadě jej můžeme chápat jako **proces formování sebepojetí**, kdy nás zajímají podílející se faktory a problém definování vlastního já. Druhé hledisko pojímá sebepojetí jako **produkt procesu sebeuvědomění**, kde jsou předmětem zájmu studia jeho znaky a funkce. Jako poslední úhel pohledu Blatný zmiňuje zkoumání sebepojetí z hlediska jeho **funkcí v psychické regulaci chování**.

2.1.2. Ukotvení konceptu sebepojetí v systému jáství

Sebepojetí se v literatuře mnohdy vyskytuje spolu s pojmy *jáství*, *ego*, *self* či *sebesystém*. Podle některých autorů (Blatný, 2010; Smékal, 2009) tyto pojmy leží na stejné úrovni a jedná se o synonyma, zatímco jiní autoři (Nakonečný, 2009; Oyserman et al., 2012;) vnímají rozdíly v jejich významech a hierarchii. Nakonečný (2009) definuje ego jako lidský aparát organizace duševního života, který zahrnuje jednak sebepojetí, ve smyslu představ o sobě, a zároveň plní roli nejvyšší úrovně integrace osobnosti. Z tohoto pohledu je ego nadřazeným pojmem sebepojetí. Podobně Oyserman a kolektiv (2012) považují sebepojetí jako součást self. Rozlišují self jako **myslící já** („I“) a self jako **obsahy těchto myšlenek** („Me“), které zahrnují mimo jiné obsahy o sobě samém, tj. obsahy sebepojetí. V této práci budeme následovat tuto tradici, kdy je sebepojetí jedním z aspektů komplexnějšího systému *já*.

Smékal (2009) rozlišuje několik dimenzí jáství. Přesnou reprezentaci obsahu a struktury sebepojetí označuje jako **reálné já**. Způsob, kterým člověk na sebe nahlíží, včetně prožívaných emocí, nazývá **vnímaným já**. Tu část svého sebeobrazu, kterou ukazujeme druhým, popisuje jako **prezentované já**. Jako poslední kategorii zmiňuje **ideální já**, jež vystihuje představu jedince o ideální verzi sebe sama. Na self můžeme nahlížet v dimenzi kladné - záporné (Cakirpaloglu, 2012). Pod **kladným self** si můžeme představit vysněnou verzi našeho já, zatímco **záporné self** vystihuje obávanou a nežádoucí představu sebe samého. Na komplexitu self poukazuje Blatný (2010), který rozlišuje **materiální já** vztahující se k představě o vlastním těle a nabytých věcí; **sociální já** vycházející se zpětné vazby našeho okolí; a niterné **duchovní já** obsahující trvalé osobnostní charakteristiky, hodnoty a postoje.

2.1.3. Historický vývoj zkoumání sebepojetí

Navzdory tomu, že otázkami *já* se filozofie zabývala velmi dlouho, počátky vědeckého zkoumání *já* v psychologii jsou spojovány se jménem Williama Jamese (1890). James rozlišuje poznávací, prožitkové **já jako subjekt** duševní činnosti (I-self), které vnímá jako proces a proud vědomí. Jako druhou stranu mince *já* popisuje poznávané, reflektované **já jako objekt** (Me-self) duševní činnosti, které zastřešuje výsledné obsahy tohoto procesu. Podle Blatného (2010) tento aspekt *já* v dnešní terminologii odpovídá právě sebepojetí. Mnohé Jamesovy myšlenky jsou aktuální i v dnešní době, přičemž přínosem je např. jeho předpoklad o dimenzionální povaze sebepojetí, hierarchické uspořádání či v konzistenci konkrétních obsahů (Harter, 1996). Blatný (2010) popisuje jako významný Jamesův příspěvek týkající se hledání zdrojů vnímané vlastní hodnoty, kdy považuje za klíčovou roli aspirace a jejich realizaci.

Jako vlivný směr ve výzkumu sebepojetí Blatný (2010) uvádí symbolický interakcionismus, kde je *já* vnímáno jako sociální konstrukt vytvářející se v symbolických interakcích. Uvažování tohoto směru si můžeme přiblížit na konceptu **zrcadlového já**, podle kterého se naše *já* promítá do lidí kolem nás (Cooley, 1902 citováno v Blatný, 2010). Při vytváření představy o sobě samém čerpáme z toho, jak nás vnímají a co si o nás myslí druzí. Podle Meada (1925 citováno v Blatný, 2010) sebepojetí nevzniká tolik na základě názorů jednotlivých osob v našem okolí, nýbrž vyplývá z generalizované skupiny významných osob.

Pro současný výzkum sebepojetí je charakteristický důraz na aspekty jako multifacetovost, hierarchické uspořádání, dynamika a propojení procesuální a strukturální stránky sebepojetí (Blatný, 2010). McConnell (2011) reflektuje, že nynější pohled na studium sebepojetí předpokládá existenci několika self a bere v potaz jeho proměnlivost v určitých kontextech na rozdíl od dřívějších výzkumů, které usilovaly o zachycení, pochopení a zhodnocení sebepojetí jako stabilní charakteristiky osobnosti.

2.2. Aspekty sebepojetí

Jak už jsme nastínili výše, sebepojetí představuje komplexní psychologický fenomén. Podle McConnella (2011) self zahrnuje několik na kontextu závislých aspektů, které jsou provázány s osobnostními rysy a které reflektují významné oblasti v životě např. sociální role, vztahy, cíle, afektivní stavy či chování v konkrétních situacích. V psychologické literatuře často narazíme na rozdělení aspektů sebepojetí do tří kategorií: kognitivní, afektivní a konativní (Blatný, 2010; Orel et al., 2016; Vohs & Schmeichel, 2007). Při snaze hledat strukturu a organizaci sebepojetí je třeba brát v potaz jeho dynamickou stránku, kterou můžeme znázornit na konceptu **aktivovaného sebepojetí** (*working self-concept*), který vychází z předpokladu, že v daný moment je přístupná určitá část já v závislosti na kontextu situace (Markus & Wurf, 1987). Naopak myšlenka o existenci statického self je v současnosti již překonána (McConnell, 2011).

2.2.1. Kognitivní aspekt

„Jsem dcera, partnerka, sestra a kamarádka.“ „Jsem Evropanka.“ „Jsem studentka.“ „Mám velký nos a plné rty.“ „Mám ráda asijskou kuchyni.“ Toto jsou příklady **obsahů** (sumy znalostí o sobě samém), které představují kognitivní stránku sebepojetí a jsou v naší mysli reprezentovány a organizovány ve specifické **struktuře** (Blatný, 2010). Podle **modelu expanze self** je pro člověka přirozené rozšiřovat obsah svého *já* a naplňovat tím tak svůj potenciál (Reimann & Aron, 1997). Obsah a struktura sebepojetí se utváří současně postupným narůstáním informací o sobě skrze vlastní úsudek či zpětnou vazbu okolí (Blatný, 2010). Možnými cestami k rozšiřování sebepojetí je nabývání nových identit, osvojování nových schopností či rozšiřování perspektiv (Reimann & Aron, 1997). Mattingly a Lewandowski (2014) svou studií dokládají, že osobního růstu z pohledu rozšiřování obsahu sebepojetí lze nabýt také novými a zajímavými zážitky. Výzkumy popisují benefity

rozšiřování sebepojetí v oblasti sebeúcty (Aron et al., 1995), kvality intimních vztahů (Aron et al., 2013), nárůstu vlastní účinnosti (*self-efficacy*) (Mattingly & Lewandowski, 2013). Kognitivní stránka sebepojetí podle Blatného (2010) slouží jako prostředek k sebepoznání.

Blatný (2010) přichází s několika způsoby, jak mohou být mentální reprezentace *já* organizovány v sebepojetí. Významné reprezentace *já* se dle něj nacházejí v centru sebepojetí, bývají nejvíce propracované a mají největší vliv na zpracování informací o sobě, na rozdíl od méně důležitých reprezentací umístěných na periférii. Součástí sebepojetí jsou reprezentace zobrazující skutečné obsahy, stejně jako tzv. možné obsahy vyjadřující představy člověka o tom, kým by mohl být. Tyto potenciální charakteristiky zahrnují jak vysněné ideální já, tak nechtěné já, jehož uskutečnění se jedinec naopak obává. Mentální reprezentace *já* lze kategorizovat jako pozitivní či negativní, přičemž u zdravých jedinců se předpokládá, že negativní reprezentace se budou nacházet převážně na periférii.

Obsah i strukturu sebepojetí popisuje model **komplexity já** (*complexity self*). Podle této teorie se sebepojetí skládá z několika dimenzí (př: partner/ka, student/ka, dcera), kdy ke každé z nich náleží řada prvků (starostlivý/á, upřímný/á, tich/á, přátelský/á, inteligentní) s tím, že některé se vztahují pouze k jedné dimenzi a jiné se navzájem překrývají (McConnell & Strain, 2007). Narůstající komplexita *já* je spojena s efektivním zpracováním informací týkající se *já* a se snadnějším rozlišováním mezi jednotlivými rolemi a situacemi (Reich et al., 2010). Blatný (2010) dává do souvislosti nízkou komplexitu *Já* s intenzivními reakcemi na zpětnou vazbu na výkon a význam vysoké komplexity *Já* zmiňuje při vypořádávání se se zátěží.

Rychlé a nekontrolované nabývání nových obsahů *self* může být spojeno s chaosem a ztrátou kontroly nad tím, co je součástí sebepojetí. Srozumitelné vnímání obsahů sebepojetí, jejich vnitřní konzistenci a stabilitu v čase vystihuje koncept **jasnost sebepojetí** (*self-concept clarity*) (Campbell et al., 1996). Podle Blatného (2010) je tento konstrukt provázán s mírou sebepoznání, sebejistoty a emočního postoje k sobě. Lidé, kteří mají nejasnou představu o tom, kým jsou, mají zároveň nízkou motivaci rozšiřovat obsah svého *já* (Emery et al., 2015), a při utváření názoru na sebe se více spoléhají na názory druhých (Vartanian & Hayward, 2017). Appel a kolektiv (2018) na základě zjištěné negativní korelace mezi užíváním Facebooku a jasností sebepojetí přepokládají, že silná vazba na sociální síť tohoto typu má podíl na nekonzistentním a nejasném sebepojetí. Na druhou stranu, vyšší míra jasnosti sebepojetí je spojována s well-beingem (Wu, 2012) a se spokojeností a oddaností ve vztazích (Lewandowski et al., 2010).

2.2.2. Emoční aspekt

„*Myslím si, že jsem dobrý člověk.*“ „*Jsem spokojený/á se svým tělem.*“ „*Cítím, že mě ostatní přijímají.*“ „*Věřím, že zvládnou všechny zkoušky.*“ „*Někdy pochybuji o tom, jestli jsem dostatečný/á.*“ Tyto výroky spojuje to, že v sobě zahrnují prvek hodnocení a je v nich obsažen emoční náboj. Sebepojetí představuje kromě sumy znalostí o sobě také rozměr emočního prožívání, který vytváří vztah k sobě samému (Blatný, 2010). Smékal (2009) tento aspekt sebepojetí chápe jako dimenzi zahrnující póly spokojenost – nespokojenost se sebou; nízké – vysoké sebevědomí. Emoční aspekt já z různých úhlů reflektují pojmy jako je sebeúcta, sebehodnocení, sebevědomí, sebedůvěra, sebpřijetí apod. (Blatný, 2010). Některé z těchto pojmů si zde přiblížíme.

Podle Tracy a kolektivu (2007) je pro člověka přirozené hodnotit sebe, a zároveň se touto schopností odlišuje od zvířat. Nakonečný (2009) charakterizuje **sebehodnocení** jako proces, v rámci kterého jedinec hodnotí své vlastnosti, schopnosti, činnosti a do procesu hodnocení zahrnuje také to, jak si myslí, že je vnímán druhými. Kritéria sebehodnocení se utváří v dětství skrze působení významných osob a v průběhu života dochází k internalizaci vnějšího hodnocení, které se tímto stává trvalou součástí sebepojetí (Blatný, 2010). Nakonečný kromě všeobecného sebehodnocení rozlišuje další kategorie jako je sociální sebehodnocení týkající se sociálních situací a vztahů; výkonnostní sebehodnocení reflektující kompetence; a fyzické sebehodnocení vyjadřující náš vztah k vlastnímu tělu. Tracy a kolektiv (2007) popisují vztah emocí a sebepojetí, kdy jsou prožívané emoce zahrnuty do procesu sebehodnocení a podílejí se tímto na utváření celkového sebeobrazu. Jako příklad uvádí radostný pocit z úspěchu, který se v rámci sebehodnotícího procesu transformuje do hrdosti, čímž ovlivňuje pohled dotyčného na sebe. Nakonečný jako funkci sebehodnocení zmiňuje usilování o udržení vlastní pozitivní hodnoty.

Posuzování a vnímání vlastní hodnoty vystihuje pojem **sebeúcta** (Crocker & Park, 2014). V psychologii panuje všeobecný předpoklad o lidské tendenci směřovat k vyšší sebeúctě a bránit sebeúctu v případě ohrožení (Pyszczynski et al., 2004). Pyszczynski a kolektiv se zamýšlí nad tím, k čemu lidé sebeúctu potřebují a v jakých případech mohou mít její vysoké hodnoty negativní dopady. Na jednu stranu vnímají sebeúctu jako protektivní faktor úzkosti či předpoklad seberozvoje, na druhou stranu poukazují na to, že sebeúcta ve spojitosti s nemorálními úmysly může vést například k nepřijatelnému antisociálnímu chování. Podle Smékala (2009) úroveň sebeúcty určuje to, jak se reálné já přibližuje ideálnímu já a dále závisí na míře sebpřijetí.

Blatný (2010) **sebeřijetí** vysvětluje jako internalizovaný citový vztah k sobě z hlediska přijatelnosti a hodnoty. V tomto pojetí má sebeřijetí velmi blízko k sebeúctě. Trochu odlišný pohled přináší Rogers se svým konceptem **bezpodmínečného pozitivního sebeřijetí** vyjadřující přijímání pozitivních i negativních aspektů svého já, a současné oproštění se od úsudku druhých či zvnitřněných pravidel a hodnot (Patterson & Joseph, 2013). Tento postoj k sobě Rogers (2004) považuje za základní předpoklad růstu a duševního zdraví a využívá jej v terapeutickém procesu. Vychází z předpokladu, že čím méně podmínek určuje naši hodnotu, tím lépe jsme schopni se spoléhat na sebe a vlastní prožitky. Benda (2019) upozorňuje na odlišnosti mezi sebeúctou a bezpodmínečným sebeřijetím spočívající v tom, že sebeúcta je determinována úspěchy a sociálním srovnáváním, zatímco v případě bezpodmínečného sebeřijetí usilujeme o přijetí sebe navzdory tomu, čeho jsme dosáhli a bez ohledu na to, co si o nás myslí druzí.

V tomto ohledu má k sebeřijetí blíže koncept **soucitu k sobě**. Citlivost k prožívání utrpení; otevřené vnímání bolesti bez snahy se jí vyhnout; snaha o porozumění; a zároveň touha po snížení utrpení představují to, co zažíváme, když soucítíme s těžkostmi druhých (Neff & Davidson, 2016). Soucit k sobě vyjadřuje zaujmutí podobného postoje k sobě samému a ke svým vlastním útrapám. Neff (2003) tento fenomén odtrhla od jeho buddhistických kořenů a přinesla do psychologie jeho sekularizovanou podobu. Tato autorka rozlišuje tři základní komponenty soucitu k sobě: laskavost k sobě a porozumění vůči vlastní bolesti a selhání; lidskou sounáležitost; a všímavost vyjadřující uvědomování si prožitku v rovnováze, aniž by došlo k zahlcení. Soucit k sobě je pozitivně spojován s well-beingem (Neff & Davidson, 2016), motivací (Breines & Chen, 2012) a interpersonálními vztahy (Neff & Beretvas, 2013).

2.2.3. Konativní aspekt (Seberegulace)

„Usiluji o dobré výsledky, abych získal/a lukrativní práci.“ „Udržuji se fit, abych si zachoval/a dobré zdraví.“ „Starám se o svou rodinu, protože mi na ní záleží.“ „Jedu si na dovolenou trochu odpočinout.“ Tyto výroky obsahují různé činnosti spolu s motivy, které tyto činnosti podněcují, usměřňují a udržují. Motivy a pohnutky slouží jako hnací motor seberegulace, která nám umožňuje mít kontrolu nad vlastními vnitřními pochody i vnějším chováním, dovoluje nám plánovat, rozhodovat se, dosahovat vytyčených cílů apod. (Heatherston et al., 2007). Blatný (2010) považuje představu sebe za hlavní faktor psychické regulace a v tomto kontextu mluví o konativním, motivačním či behaviorálním aspektu

sebepečetí. Konativní aspekt sebepečetí vystihuje stránku *já* coby aktivní, zúčastněné a reagující entity plnící funkci exekutivy (Baumeister & Vohs, 2014). Podle Blatného se při seberegulaci uplatňují tzv.: osobní standardy v podobě norem, cílů a aspirací. Nakonečný (2009) nachází podstatu seberegulace ve vytváření souladu mezi ideálním a současným stavem *já*. Schopnost dobré sebekontroly a seberegulace nám umožňuje jednak předejít negativním dopadům (př.: kriminální činy, pracovní neúspěchy...), a zároveň usměřňuje naše chování žádoucím směrem (Vohs & Schmeichel, 2007). Jako hlavní témata, kde se uplatňuje seberegulace, tito autoři uvádí impulsivní jednání, přejídání, nadměrné utrácení, nežádoucí návyky apod.

Jeden ze způsobů, jimiž regulujeme své chování, popisuje **teorie sebemonitorování**, která bere v potaz vliv očekávání okolí na seberegulaci (Snyder 1982, citováno v Smékal, 2009). Podle této teorie lidé mají tendenci své chování usměřňovat v souladu s očekáváním, které si myslí, že od nich druzí mají. Snyder v rámci této teorie rozlišuje typologii se dvěma póly, kdy na jedné straně leží vysokosebemonitorující lidé jednající více situačně, v souladu s požadavky okolí v kontrastu s tzv.: nízkomonitorujícími lidmi, kteří tolik nepřizpůsobují své chování podle okolí a jednají více dispozičně, ve shodě se svými prožitky a postoji. Vohs & Schmeichel (2007) popisují tři klíčové aspekty efektivní seberegulace: stanovení cíle, následování kroků k jeho dosažení a průběžné sledování cesty k cíli. Tento proces ke svému fungování vyžaduje rovněž palivo v podobě motivačních zdrojů, které nám dávají sílu uskutečnit žádoucí akt chování. Kapacita seberegulace tudíž není bezedná a vzhledem ke svým limitům vyžaduje prostor pro dočerpání zdrojů před následováním dalšího cíle.

„*V čem jsem dobrý?*“ „*Mám na to?*“ „*Co všechno mohu zvládnout?*“ Na tyto otázky odpovídá koncept **vlastní účinnosti** (self-efficacy), který má blízko ke konativnímu aspektu sebepečetí. Tento koncept poukazuje na stránku self týkající se víry člověka ve vlastní schopnosti a toho, jak tato víra ovlivňuje výkon (Maddux & Gosselin, 2012). Tito autoři dodávají, že vlastní účinnost nepředstavuje schopnosti, nýbrž přesvědčení o vlastních schopnostech. Dále nepredikuje budoucí chování, avšak vypovídá o důvěře v to, co by dotyčný mohl zvládnout. Vlastní účinnost bychom si neměli plést ani s očekáváním určitého chování, neboť jde spíše o zhodnocení vlastních kapacit pro uskutečnění daného chování. Důvěru ve vlastní nápady, cíle a schopnosti považují Maddux a Gosselin za základní předpoklad úspěchu. Sitzmann a Yeo (2013) blíže zkoumali vztah mezi vlastní účinností a výkonností a došli k tomu, že vlastní účinnost je determinována předchozími úspěchy,

avšak její vliv na budoucí úspěchy, je méně výrazný.

2.3. Vývojové souvislosti sebepojetí

„Člověk se osobností nerodí, nýbrž stává“, těmito slovy Nakonečný (2009, s. 83) poukazuje na skutečnost, že osobnost, stejně jako její vztažný systém sebepojetí, se utváří v průběhu lidského života. Tento proces popisuje jako interakci vrozených biologických a sociokulturních činitelů, přičemž s narůstajícím věkem se zvyšuje význam osobních zkušeností prostřednictvím učení. Říčan (2014) dodává třetí hybnou sílu vývoje v podobě osobnosti samotné, kdy my sami do jisté míry určujeme, kým se stáváme. Z tohoto pohledu je vývoj osobnosti z části také výsledkem cílevědomé aktivity a seberegulace. Orel a kolektiv (2016) poukazují na problematičnost diskuze o tom, které faktory se během vývoje uplatňují více a které méně. Z jejich pohledu se jedná o individuální záležitost, kdy v některých případech jsou významnější biologické dispozice (př.: závažné genetické syndromy), jindy se naopak více uplatňují vlivy vnějšího prostředí (př.: deprivace). Sebepečení se vyvíjí podle vývojových zákonitostí a v souladu s kognitivním vývojem (Robins, 2021). Jinými slovy, představa o sobě se utváří v jednotlivých vývojových fázích a tento proces je ovlivněn úrovní zralosti kognitivních funkcí.

Podle Freuda je psychický vývoj poháněn pudovou energií zaměřenou na dosažení slasti v podobě libida (Thorová, 2015). Adler naopak považuje za klíčové úsilí k nadřazenosti směřující k překonání pocitu méněcennosti (Paulík, 2009). Rogers (2004) popisuje jako hnací motor duševního vývoje sebeaktualizační tendenci, což chápe jako proces směřování ke zralosti a k naplnění lidského potenciálu. Podle Frankla je duševní život řízen potřebou nalézt smysl v životě (Paulík, 2009). Přestože se názory těchto vlivných autorů liší, není tomu tak, že by jeden z nich měl pravdu a ostatní se mýlili. Je dost možné, že každý z nich poukazuje na jinou stránku lidského vývoje a vyzdvihuje jeden z mnoha jeho hybatelů.

2.3.1. Činitele vývoje

Z předchozího odstavce vyplývá, že mechanismus, skrze který se biologické a sociální vlivy uplatňují v psychickém vývoji, je velmi komplexní a individuální. Na obecné rovině si zde představíme jednotlivé determinanty vývoje osobnosti spolu s tím, jaký mají podíl na vývoj sebepojetí. Biologické vlivy se v duševním vývoji uplatňují skrze dědičnost, vrozené faktory a tělesný vývoj, kde klíčovou roli hraje především zrání mozku (Orel et al., 2016).

V moment početí získáváme od svých rodičů genetickou výbavu obsahující dispozice, které se uplatňují v různé míře v závislosti na působení vnějšího prostředí, čímž získávají svou konkrétní podobu (Vágnerová, 2000). Tyto dědičné předpoklady zároveň ovlivňují, jak jedinec na vnější podnět zareaguje, a tímto modifikují vlivy prostředí. Z toho můžeme vyvodit, že stejné podněty mohou na různé jedince s odlišnou genetickou výbavou působit odlišně. Naše genetické dispozice se promítají do podoby jednotlivých mozkových struktur a nervových propojení, a tímto se podílí na utváření mozku (Hamer et al., 2003). Orel a kolektiv (2016) v kontextu vývoje osobnosti vyzdvihují význam prefrontální kůry. Důležitou roli zde hraje orbitrofrontální oblast prefrontální kůry, jež se podílí na formování osobnostních charakteristik a projevů (Orel, 2015). Hamer a Copeland (2003) přirovnávají dědičné a vrozené vlivy k *hardware*, které je naší zkušenost doplněno o *software*.

Člověk se nevyvíjí v izolaci, rodí se naopak do společnosti, kde přichází do kontaktu s druhými lidmi skrze svou příslušnost v sociálních skupinách. Působí na něj tak řada sociokulturních podnětů, s nimiž je ve vzájemné interakci. Je součástí procesu socializace, kdy si osvojuje normy, hodnoty, způsoby myšlení a chování a stává se tak součástí společnosti (Vágnerová, 2000). V rámci vývoje jedinec osciluje mezi jednáním dle očekávání společnosti a mezi prosazením své vlastní jedinečnosti (Thorová, 2015). Oyserman a kolektiv (2012) nahlíží na sebepojetí jako na sociální produkt. Svůj pohled zdůvodňují například tím, že sebepojetí se utváří v sociálním kontextu, kdy jsou zohledňovány jednotlivé společenské role, členství v sociálních skupinách či dosažené úspěchy. Podle Hogga (2012) sociální skupiny, kterých jsme součástí, ovlivňují to, jak na nás nahlíží druhý a jak vnímáme sami sebe. Dále také určují to, kým jsme, jaké hodnoty zastáváme či jak jednáme.

Významnou roli pro normální vývoj osobnosti hraje rodina jakožto primární sociální skupina, které je člověk po svém narození součástí. Několik autorů ve svých teoriích zdůrazňuje význam raných zážitků ve vztahu s primárními pečovateli pro následný vývoj sebepojetí. Podle Winnicota pocity jistoty a důvěry v sebe a vnější svět vznikají zvnitřněním podpůrného prostředí, které zažíváme v raném dětství ve vztahu s primárními pečovateli (Rodman, 2003). V podobném duchu je Bowlbyho teorie citové vazby, podle níž dítě potřebuje bezpečnou základnu, která mu kromě poskytnutí bezpečí umožní se postupně osamostatnit (Bowlby, 2010). Gilbert (2010) se domnívá, že pečovatelé skrze svou péči a lásku aktivují zklidňující systém dítěte, na základě čehož se dítě učí zklidňovat samo a zaujímá k sobě soucitný postoj. Tyto autory spojuje přesvědčení, že k tomu, abychom

k sobě byli schopni zaujmout laskavý a soucitný postoj, musíme nejprve tento postoj zažít ze strany našich primárních pečovatelů (Benda, 2019).

2.3.2. Vývoj sebepojetí rok za rokem

Robins (2021) popisuje, jak se sebepojetí začíná vynořovat ve chvíli, kdy *Já* spatří *sebe*, člověk si začne uvědomovat sám sebe a vytváří si první reprezentace sebe. Thorová (2015) poukazuje na skutečnost, že už novorozenci dokáží do jisté míry diferencovat vlastní tělo od vnějšího světa. Jako významné pro uvědomování si vlastní osoby v raném dětství popisuje dále moment, kdy se kojeneček pozná v zrcadle nebo milník, když dítě v batolecím věku poprvé použije slovo *já* k tomu, aby popsalo samo sebe. Dítě poznává sebe, vymezuje se a prosazuje skrze vzdor a negativismus, který je pro batolecí období charakteristický (Langmeier & Krejčířová, 2006). Robins (2021) uvádí, že dítě do třetího roku dokáže sebe popsat prostřednictvím konkrétních charakteristik (*např.: Jsem chlapec*). Vzhledem k tomu, že dítě v tomto věku zatím nerozlišuje mezi současným a vytouženým *já*, mluví o sobě především v pozitivní konotaci. V sebechvále batolete můžeme pozorovat zárodky sebehodnocení (Říčan, 2014).

V předškolním období se obvykle rozrůstá sociální prostředí, dítě si osvojuje nové sociální role a dokáže mezi nimi přepínat (Langmeier & Krejčířová, 2006). Rozvoj sebepojetí předškolního dítěte dále úzce souvisí s rozvojem epizodické paměti (Robins, 2021). Ross a kolektiv (2020) tento vztah považují za oboustranný. Schopnost cestování v čase prostřednictvím epizodických vzpomínek je podmíněna existencí *Já* a rozvoj této kognitivní schopnosti naopak umožňuje další vývoj sebepojetí. Autobiografické vzpomínky se stávají součástí sebepojetí a *já* se rozšiřuje o dimenzi času. Dítě například nabude pocitu, že je hudebně nadané na základě svých úspěchů v této oblasti. O sobě již začíná mluvit v kategoriích, v nichž se opírá o konkrétní vjemy či zážitky („*Jsem hodná.*“; „*Umím si zavázat tkaničky.*“) (Thorová, 2015). Egocentrické myšlení předškoláka, jeho neschopnost abstraktního porovnání se a povzbuzování dospělých se podílí na tom, že dítě v tomto období mívá obvykle vysoké sebevědomí.

S novou rolí školáka je sebepojetí dítěte konfrontováno se školním hodnocením a se srovnáváním s vrstevníky. Podle Eriksonovy teorie (1978) se dítě v tomto období vyrovnává s pocitem méněcennosti a buduje si vztah k práci. Narůstající nároky spolu se zralostí vedou k rozvoji seberegulace (Langmeier & Krejčířová, 2006). Díky lepší sebekontrolě je dítě schopné odložit bezprostřední naplnění potřeby, klade si dlouhodobější cíle, je odolnější vůči

zátěži a dokáže se lépe adaptovat na prostředí. Sebehodnocení je v tomto věku závislé na názorech ostatních, a proto je pro dítě důležité zažívat pocit přijetí, pozitivního hodnocení a úspěchu (Thorová, 2015). Kolem desátého roku se rozvíjí introspekce a sebereflexe, což umožňuje vytvoření komplexnější představy o sobě (Robins, 2021). Dítě se vnímá odlišně v jednotlivých kontextech, kdy rozlišuje například své sociální já či akademické já.

Období pubescence a adolescence představuje bouřlivé období, kdy je otrááno a zpochybňováno dosavadní sebepojetí proto, aby mohly být postaveny základy pro relativně stabilní identitu. S těmito otřesy se pojí také pokles sebehodnocení, který je spojen zejména s počátkem dospívání (Langmeier & Krejčířová, 2006). Hledání identity považuje Erikson (1978) za klíčové téma této životní etapy. Dospívající se zabývá otázkami: „*Kdo jsem?*“ „*Jak mě vidí ostatní?*“ „*Kam směřuji?*“ „*Jaký má život smysl?*“ Tyto úvahy mu umožňuje rozvoj abstraktivního myšlení a lépe vyvinutá introspekce (Robins, 2021). Jedinec k sobě zaujímá kritický postoj, jenž představuje důležitý předpoklad pro ujasnění si vlastní identity, zároveň však činí dospívání náročným obdobím (Langmeier & Krejčířová, 2006). V tomto věku jedinec obrací svou pozornost ke své fyzické stránce, kdy prozkoumává svůj zevnějšek, všímá si svých nedostatků a začíná celkově dbát o svůj vzhled (Říčan, 2014). Pro adolescenta jsou velmi důležité názory druhých, což souvisí s fenoménem imaginárního publika, kdy má dotyčný pocit, že je někým neustále pozorován a posuzován (Sebastian et al., 2008).

Přestože v sebepojetí dochází ke změnám v průběhu lidského života, na prahu dospělosti jsou vyvinuty kognitivní předpoklady pro utvoření uceleného a komplexního sebepojetí (Robins, 2021). Náročnost dospívání však může vést k tomu, že jsou některé úkoly odsunuty na později a období nalézání sebe a svého místa ve společnosti se tímto prodlužuje (Říčan, 2014). Erikson (1978) tento fenomén označuje **adolescentním moratoriem**. Po dosažení vrcholu produktivity ve střední dospělosti se nabízí prostor pro proces, který Jung nazývá **individuací** (Thorová, 2015). V tomto období člověk přesouvá svou pozornost ze svých povinností a sociálních rolí do svého nitra, zaměřuje se na hlubší hodnoty a poznává sebe na nové úrovni, čímž dochází k integraci vědomých i nevědomých složek osobnosti (Paulík, 2009). V období stáří Erikson (1978) nachází potenciál pro dosažení integrované osobnosti skrze bilancování svého života a vyrovnávání se se smrtelností. Zatímco okolo 60. roku se sebehodnocení nachází na svém vrcholu, s přibývajícím roky dochází k jeho výraznému poklesu, který je však závislý na míře zdravotních potíží (Orth et al., 2010).

2.4. Význam a funkce sebepojetí

Sebeuvědomování, vytváření názorů o sobě, sebehodnocení či seberegulace jsou všechno kvality, které činí člověka člověkem a odlišují jej od ostatních živých tvorů. Tyto dispozice představují evoluční výhodu, která nám pomáhá přežít především v sociálním prostředí. Robins (2021) považuje self spolu s jednotlivými aspekty sebepojetí za produkt evoluce a poukazuje na jeho adaptivní funkci. V následujících řádcích si zodpovíme následující otázky týkající se významu sebepojetí: *Jak nám sebevztažný systém pomáhá lépe fungovat ve společnosti? Jakou roli má sebepojetí v oblasti exekutivních procesů? Jak se náš vztah k sobě promítá do našeho duševního zdraví, popřípadě jaký má podíl na vzniku psychopatologie?*

2.4.1. Exekutivní funkce sebepojetí

V životě neustále přicházíme do kontaktu s nepřeborným množstvím podnětů. Zorientovat se v tomto prostředí je důležitým předpokladem adaptace. Úkolem sebepojetí je mimo jiné zpracovávat a organizovat informace, které se týkají já a to v souladu s několika principy (Robins, 2021). V první řadě usilujeme o vytvoření co nejpřesnějších reprezentací self tak, aby nejlépe odpovídaly skutečnosti. Zároveň máme tendenci přijímat takové informace, které jsou konzistentní s již vytvořenými představami o sobě. Přestože nás tento přístup může dovést k mnoha omylům, je nám nápomocný při orientaci ve složitém prostředí. Při zpracovávání informací se dále řídíme principem popularity, který usměrňuje náš pohled v souladu s názory okolí. V celém tom procesu je pro nás prioritou ochránit naši hodnotu, což vede k vyhodnocení informace tak, aby nás vystihla v tom lepším světě.

Další exekutivní funkce sebepojetí spočívá v seberegulaci, kterou jsme již nastínili v kapitole o konativním aspektu sebepojetí. Vytvářet si krátkodobé a dlouhodobé plány a usměrňovat své chování k jejich realizaci patří rovněž ke schopnostem užitečným pro naše fungování (Baumeister & Vohs, 2014). Cíle našeho směřování jsou prezentovány v našem sebepojetí jako ideální já, které představuje záchytný bod pro seberegulaci a motivuje nás v aktivitě (Robins, 2021). Schopnost sebeuvědomování nám umožňuje průběžně hodnotit pokroky v cestě k vytyčeným cílům. Seberegulace nám umožňuje ubírat se žádoucím směrem a naopak její narušení může vést ke vzniku psychopatologie (Strauman, 2017).

2.4.2. Sociální význam sebepojetí

Život ve společnosti s sebou přináší nové nároky na přežití vyžadující porozumění, předvídání a také ovlivňování chování druhých. Schopnost reflektovat naše vlastní vnitřní procesy nám umožňuje porozumět ostatním a posiluje využívané sociální strategie jako např: empatie, vděčnost ale také klamání či přetvářka. Dynamická, komplexní a situačně podmíněná povaha sebepojetí nám pomáhá se aklimatizovat na měnící se sociální prostředí. Díky znalosti vlastních sociálních rolí, identit a statusů dokážeme regulovat naše chování podle toho, co si daná situace žádá. Vytvořená představa o sobě samém nám zároveň dodává stabilitu v tom, že nemusíme pro každou sociální situaci znovu vyhodnocovat vhodné chování, neboť máme v záloze již předpřipravené vzorce (Robins, 2021).

Pro naše přežití ve společnosti je dále klíčová schopnost sbližovat se s druhými, fungovat ve vztazích či získávat vliv. Benda (2019) v tomto kontextu zmiňuje význam sebvztahných emocí, které vznikají při srovnávání našeho současného já s představou ideálního já. Zvnitřňujeme si očekávání společnosti od toho, jací bychom měli být a vytváříme si tak ideální představu sebe, která nás motivuje k získání co nejlepší pozice ve společnosti a to tím, že usilujeme o uznání druhých a vyhýbáme se odmítnutí. Jako příklad sebvztahné emoce uvádí hrdost, která je obvykle spojena s úspěchem a komunikuje lidem kolem nás naši sílu a hodnotu. Na druhé straně stojí pocit viny, který se obvykle dostavuje po selhání. Tím, že cítíme provinění, ostatním dáváme najevo to, že jsme si své chyby vědomi, a jsme popřípadě ochotni se z ní ponaučit. Na naši pozici v sociálních skupinách má vliv například míra našeho sebevědomí. Greenacre a kolektiv (2014) ve svém výzkumu zjistili, že lidé s vysokým sebevědomím mají mezi lidmi větší vliv a vystupují jako lídři.

2.4.3. Význam sebepojetí pro duševní zdraví

Lze předpokládat, že vztah k sobě samému a způsob, kterým si vztahujeme prožívané skutečnosti k vlastní osobě, se bude promítat do našeho fungování. Také míra spokojenosti se sebou může zasahovat do spokojenosti v dalších oblastech. Pozitivní souvislost jednotlivých aspektů sebepojetí a duševního zdraví a well-beingu potvrdila řada studií (např.: Hwang et al., 2016; Orth & Robins, 2014; Rao & Tamta, 2015). Otázky sebepojetí mají zároveň svůj význam při studiu etiologie psychických poruch (Thoits, 2013). Například nízká sebeúcta je považována za významný rizikový faktor pro vznik depresivní poruchy (Strauman, 2017). Rao a Tamta (2015) chápou sebepojetí jako možný prediktor duševního zdraví, který je nápomocný při vyhodnocování hrozeb a využívání vhodných copingových

strategií. Význam sebepojetí v psychopatologii dokládají diagnostická vodítka u některých psychologických diagnóz (American Psychiatric Association, 2013). Například k diagnostickým kritériím dystymie patří nízká sebeúcta a prožitky beznaděje. Dále pacienti s depresivní poruchou často zažívají prožitky bezcennosti nebo pocity nadměrné či nepřiléhavé viny. Narušený vztah k sobě je velmi zřetelný v případě hraniční poruchy osobnosti, pro níž je charakteristický nestabilní sebeobraz a sebepojetí a zároveň chronické pocity prázdnoty.

Většina psychoterapeutických přístupů připisuje částečný podíl vzniku duševních poruch úrovni a zralosti sebepojetí (Thoits, 2013). Z tohoto předpokladu vychází například Rogersovská terapie zaměřená na klienta, kde terapeutická změna spočívá zejména v transformaci postoje k sobě samému (Rogers, 2004). Cílem této terapie je aktivovat sebeaktualizační tendenci klienta a tímto mu umožnit stát se sám sebou, kdy je schopen otevřeně prožívat své emoce takové jaké jsou, oprostít se od vnějšího hodnocení a přijmout sebe jako proměnlivou a neustále se vyvíjející entitu. Se sebepojetím klienta pracuje také například kognitivně behaviorální psychoterapeut, který se zabývá analýzou a změnou maladaptivních kognitivních schémat, které zahrnují přesvědčení člověka o světě, ostatních lidech, ale také o sobě samém (Kratochvíl, 2017). Tento druh kognitivního schématu vystihuje například výrok: „*Moje hodnota je závislá na tom, co si o mě myslí druzí.*“

Na souvislosti sebepojetí a vzniku duševních poruch poukazuje také psychoterapeut Benda (2019). Ve své psychoterapeutické praxi opakovaně přichází na to, že za širokou škálou obav úzkostných pacientů často stojí jedna klíčová obava týkající se jejich vztahu k sobě projevující se v pocitech nedostatečnosti či selhání. Podobně u pacientů s depresí se setkává se sebekritičností, méněcenností a bezmocí, které jsou zacykleny v jejich depresivních ruminacích. Podle Benda mnohé symptomy vznikají v důsledku automatického vztáhnutí prožitku vůči sobě a následně prožívanému studu. Stud uvádí jako společný jmenovatel řady poruch a chápe jej jako emoci zastřešující maladaptivní pocity méněcennosti, nedostatečnosti a prožitky definitivního selhání, které vznikají v důsledku konfliktu mezi ideálním a současným já. Jako jeho protipól uvádí soucit se sebou. Svou zkušenost v psychoterapii podložil studií, ve které prokázal nižší míry soucitu se sebou a vyšší míry studu u klinických skupin (depresivní poruchy, HPO, PPP, závislosti, úzkostné poruchy) ve srovnání se zdravými jedinci (Benda et al., 2018).

V této kapitole představujeme sebepojetí jako psychologický konstrukt, který zastřešuje to, jak se sami k sobě vztahujeme. Zahrnuje naše znalosti a kognitivní představy o sobě včetně jejich uspořádání, dále obsahuje sebeztažné emoce a sebehodnocení, a přítomné jsou rovněž motivační prvky, které usměrňují naše chování. Nastínili jsme zde procesy, které stojí za utvářením si představ a postojů o sobě, a na závěr jsme se dotkli toho, k čemu nám v životě jednotlivé aspekty sebepojetí slouží.

3. SOUVISLOSTI MEZI VŠÍMAVOSTÍ

A VYBRANÝMI ASPEKTY SEBEPOJETÍ

V první kapitole jsme představili koncept všímavosti jakožto cesty k vědomému, zvědavému a otevřenému postoji k okolnímu světu i sobě samému. Také jsme uvedli, jaké možné benefity z takového postoje vyplývají pro náš život. V druhé kapitole jsme se zaměřili na to, jakým způsobem si člověk vytváří mentální reprezentace sebe sama, a jaký k sobě zaujímá emoční postoj. Nyní se podíváme, co mají tato témata společného, jinými slovy, co říkají dosavadní výzkumy o souvislosti mezi všímavostí a jednotlivými aspekty sebepojetí. V následujících řádcích popisujeme, jakou roli hraje kultivace všímavosti v tom, jak nahlížíme sami na sebe, a jak se k sobě vztahujeme. Dále představujeme možné benefity všímavosti v oblasti osobnostních změn a sebepojetí.

Zatímco pozitivní účinky všímavosti na zdravotní potíže a well-being jsou předmětem zkoumání již několik dekad, výzkum všímavosti a osobnosti je stále v počátcích (Crescentini & Capurso, 2015). Ve studiích můžeme narazit na dva odlišné přístupy zkoumání vztahů mezi všímavostí a sebepojetím. První z nich se zaměřuje na dispoziční všímavost, kde jsou zjišťovány vztahy mezi všímavostí jako osobnostním rysem a sebepojetím. V druhém případě se výzkumy soustředí na rozvoj všímavosti prostřednictvím všímavé meditace a jejích dopadů na sebepojetí. S oběma přístupy se potkáme ve zjištěních, které prezentujeme v této kapitole.

3.1. Všímvost a osobnost

Na koncept všímavosti lze nahlížet ze dvou úhlů pohledu, jednak jako na stav mysli, na druhou stranu jako na osobnostní rys. Řada výzkumů (např.: Kiken et al., 2015; Quaglia et al., 2016) se zabývá otázkou, zda a jakým způsobem se momentální všímavý stav může opakovaným tréninkem proměnit v trvalejší formu všímavosti v podobě dispozice. Kiken a kolektiv (2015) vychází z předpokladu, že navozováním všímavého stavu prostřednictvím meditace si jedinec rozvíjí všímavé postoje a chování, které se následně promítají do běžného dne, což zároveň vede k nárustu dispoziční všímavosti. Ve svém výzkumu potvrdili tuto hypotézu a zároveň zjistili odlišnosti v prožívání stavu všímavosti mezi jednotlivci. K podobnému závěru došla také metaanalýza Quaglia a kolektivu (2016), kde všímavá meditace pozitivně ovlivnila dispoziční všímavost ve všech doménách kromě škály

Popisování. Z těchto výzkumných zjištění lze vyvodit, že potenciální nárůst dispoziční všímavosti prostřednictvím meditace představuje jednu z cest, jak všímavost formuje osobnost.

Všímavost je dále dávána do souvislosti s jednotlivými osobnostními rysy. Někteří autoři se zabývají hledáním vztahů mezi dispoziční všímavostí a jinými osobnostními rysy (Banfi & Randall, 2022), zatímco jiní si kladou otázku, zda rozvíjení všímavosti může vést k dílčím změnám osobnosti (van den Hurk et al., 2011). Thompson a Waltz (2007), při zkoumání souvislostí mezi všímavostí a osobnostními rysy, došli k rozdílným výsledkům v případě každodenní všímavosti a všímavé meditaci. Zatímco každodenní všímavost byla spojená s větší *přívětivostí, svědomitostí* a nižším *neuroticismem*, tak všímavost jako součást meditace byla pozitivně spojena s *otevřeností ke zkušenosti*. Tato rozdílná zjištění autory přivádí k myšlence, že všímavost v každodenních situacích a všímavá meditace mohou být trochu odlišnými konstrukty. Van den Hurk a kolektiv (2011) porovnávali jedince se zkušeností s všímavou meditací s těmi, kteří s všímavostí nepřišli do kontaktu. Meditující účastníci výzkumu skórovaly lépe v případě *otevřenosti ke zkušenosti*, naopak nižších výsledků dosahovali na škále *svědomitosti* ve srovnání s kontrolní skupinou. Charakteristiky jako je zvědavost a otevřenost jsou považovány za součást všímavého postoje. Podobně také soucit, pokora a zájem o druhé jakožto faktory přívětivosti zapadají do filozofie všímavosti (Thompson & Waltz, 2007). Vyšší otevřenost ke zkušenosti v případě absolventů všímavých kurzů lze odůvodnit také tím, že tento osobnostní rys může být motivací se takového kurzu zúčastnit. O něco více překvapivý je negativní vztah všímavosti se svědomitostí. Van den Hurk a kolektiv (2011) tento výsledek odůvodňují například tím, že všímavá meditace vede k většímu zaměření na proces, což snižuje cílevědomou orientaci.

Dá se předpokládat, že všímavost je někomu blízká, zatímco jiného tolik neosloví. Zároveň je možné, že někdo těží z benefitů všímavosti více než druzí. Na tyto otázky hledají odpovědi de Vibe a kolektiv (2015), kteří ve své studii zjišťovali, které osobnostní charakteristiky hrají roli v účinnosti všímavosti. Konkrétně se zaměřili na tři osobnostní rysy: *extraverzi, neuroticismus a svědomitost*. Ukázalo se, že nejvíce z rozvíjení všímavosti čerpali lidé s vyšším skóre neuroticismu, kteří po absolvování všímavé intervence vykazovali méně stresu a více duševní pohody. Neuroticismus je spojen s větší emoční reaktivitou, což mohlo vést k tomu, že lidé s touto dispozicí pozitivně reagovali na všímavost jakožto strategii regulace emocí. Vyšší míra svědomitosti zde rovněž hrála roli ve zvládnání stresu, zatímco extraverze se na efektu intervence nijak neprojevila. Je pravděpodobné, že

lidé s vyšším skóre svědomitosti přistupovali k všímavým intervencím zodpovědněji, což se mohlo projevit na následných výsledcích.

3.2. Všímavost a vybrané aspekty sebepojetí

Výše jsme popsali, jakým způsobem všímavost souvisí s osobností na úrovni osobnostních rysů. Nyní se podíváme na to, jak všímavé nastavení myslí mění to, jak nahlížíme sami na sebe a jak se k sobě emočně vztahujeme. Crescentini a Capurso (2015) ve své přehledové studii shrnují účinky všímavosti na osobnost a sebepojetí. Zmiňují pozitivní vliv všímavosti na sebezpřijetí, sebeúctu a pozitivní reprezentace sebe sama. Tyto změny v sebepojetí jsou zároveň považovány za mediátory, prostřednictvím níž všímavost působí na duševní zdraví a well-being (Hanley & Garland, 2017; Hölzel et al., 2011; Xiao et al., 2017). Dopad, který má všímavost na self systém vedl ke vzniku konceptu tzv. **všimavého self**. Xiao a kolektiv (2017) tímto pojmem vystihují transformaci self, k níž dochází integrací všimavé filozofie v rámci self systému. Tento koncept zahrnuje jak všimavost jako meditaci, tak dispoziční všimavost, a znázorňuje osobnostní růst, který je výsledkem dlouhodobé zkušenosti se všimavostí. Všimavé self tak představuje nejvyšší metu kultivace všimavosti, kdy se všimavý postoj k sobě i okolí stává přirozeným nastavením naší mysli.

3.2.1. Všimavost a kognitivní sebepojetí

V dosažení přesné percepce sebe sama nám často stojí několik zábran. Informace umístěné mimo vědomí nám nejsou dostupné, jiné informace zůstávají mimo dosah tím, že jsou přehlíženy. Sebepercepce je dále zkreslena naší přirozenou tendencí chránit vlastní ego, což se například projevuje ve snaze vidět sebe v tom lepším světle, či přijímat ty informace, které jsou v souladu s již vytvořenými znalostmi o sobě. Carlson (2013) představuje všimavost jako prostředek k překonání těchto překážek, a tím pádem jako cestu k akurátnějšímu sebepoznání. Věnování pozornosti prožívanému tady a teď rozšiřuje zorné pole dostupných informací a snižuje pravděpodobnost, že nám některé z nich uniknou. Nehodnotící aspekt všimavosti může snížit potřebu se před potenciálně ohrožujícími prožitky chránit obrannými mechanismy. Pozitivní vliv všimavosti na sebepoznání podporují také zjištěné souvislosti mezi všimavostí a jasností sebepojetí. Podle Hanleyho a Garlanda (2017) je dispoziční všimavost spojena s více srozumitelným, konzistentním

a stabilním vnímáním sebe. Všímavost, díky důrazu na přítomnost, posiluje sebeuvědomování a rozvolňuje v minulosti vytvořená schémata, což následně vede k vytvoření přesnější představě sebe sama. Tato studie zároveň ukázala, že pozitivní vztah mezi všímavostí a jasností sebepojetí pozitivně ovlivňuje well-being. Největší roli v tomto vztahu hrály domény všímavosti jako je *vědomé jednání, nereagování, nehodnocení a popisování*.

Všímavost nám umožňuje být v bližším kontaktu se sebou a svými prožitky, a zároveň nás vede k tomu si od nich získat odstup. Jakmile věnujeme pozornost obsahům našeho vědomí a zaujmeme k nim zvědavý, otevřený a nehodnotící postoj, postupně přicházíme na to, že naše já není trvalou a rigidní strukturou, nýbrž jde o pomíjivou a neustále vyvíjející se entitu (Crescentini & Capurso, 2015). Takový odklon od statické představy self člověku umožňuje zaujmout více objektivní přístup k jeho prožívání, dává mu prostor pro více autentický způsob bytí a potenciálně vede ke snížení strastí. Hölzel a kolektiv (2011) tuto změnu sebepojetí považují za jeden z mechanismů účinnosti všímavosti. V buddhistické filozofii je tento vzhled spojován s dlouhodobou meditační praxí a je považován za klíčový ke snížení lidského utrpení. Zatímco radikální změny v sebepojímání vyžadují dle Bendy (2007) intenzivní praktikování všímavosti, tak také krátkodobá zkušenost se všímavostí může měnit pohled dotyčného na sebe.

3.2.2. Všímavost a emoční vztah k sobě

Všímavost není pouze o zastavení se u právě prožívaných obsahů, ale zahrnuje rovněž přístupování k těmto obsahům s otevřeností, zvědavostí a přijetím. Domníváme se, že aplikování takového postoje na vlastní zkušenost mění nejen náš vztah k obsahům objevujícím se v našem vědomí, ale proměňuje také náš vztah k subjektu tohoto prožívání, tedy k sobě samému. Jakým způsobem všímavost proměňuje náš emoční vztah k sobě vysvětlujeme na zjištěných souvislostech mezi všímavostí a koncepty jako je sebeúcta, bezpodmínečné sebepřijetí a soucit se sebou. Zajímá nás také, jak všímavost ovlivňuje náš vztah k vlastnímu tělu, tj. tělesnému sebehodnocení.

Randal a kolektiv (2015) ve své metaanalýze shrnují výsledky studií zkoumající vztahy mezi všímavostí a **sebeúctou**. Ukazuje se, že dispoziční všímavost je spojena s vyšší sebeúctou (např.: Hinterman et al., 2012; Rasmussen & Pidgeon, 2011) a některé studie došly k tomu, že všímavou intervencí lze sebeúctu pozitivně ovlivnit (Pepping et al., 2013). Tento pozitivní vztah lze vysvětlit tím, že díky všímavému postoji získáváme odstup od

našeho prožívání, což zabraňuje tomu, abychom byli pohlceni kritickými a posuzujícími obsahy. Zajímavým postřehem je skutečnost, že praktikování všímavosti vede ke změně emocí a myšlenek týkajících se self, aniž by na ně zmíněné intervence explicitně cílily (Pepping et al., 2013). Tyto intervence totiž rozvíjejí všímavý postoj ke všem obsahům našeho vědomí a nejsou primárně zaměřené na vztah k sobě. V případě pozitivního dopadu všímavé intervence na sebeúctu je zároveň nutné brát v potaz několik limitujících faktorů. Diskutabilní je například dlouhodobost trvání této změny a nabízí se také otázka, zda v těchto intervencích nehrají roli další faktory ovlivňující sebeúctu. Pepping a kolektiv (2013) popisují, jak jednotlivé subškály všímavosti přispívají k posílení sebeúcty. Jakmile identifikujeme obsahy týkající se self tím, že je zaznamenáme a pojmenujeme (*subškála Popisování*), předcházíme tomu, aby nad námi získaly kontrolu a pohltily nás. Zaujmutím *nehodnotícího postoje* vůči nim se vyhýbáme sebekritičnosti. Tím, že necháme obsahy vědomí být a dále se jimi nezaobíráme (*subškála Nereagování*), vyhneme se tak nikam nevedoucímu přezvykování v podobě ruminací. Díky *vědomému jednání* zůstáváme v přítomnosti a nenecháváme se rozptýlit negativními myšlenkami o sobě.

Někteří autoři (Benda, 2019; Thompson & Waltz, 2007) kritizují koncept sebeúcty, poukazují na možná rizika nezdravě vysoké sebeúcty a jako alternativu uvádí koncept **bezpodmínečného sebezpřijetí**. Bezpodmínečné sebezpřijetí se všímavostí sdílí důraz na přijímání prožitků tak, jak jsou bez hodnotících soudů. Podle Thompsona a Waltze (2007) je však vztah všímavosti a bezpodmínečného sebezpřijetí srovnatelný se vztahem všímavosti a sebeúcty. Otázkou je, zda za těmito nečekanými výsledky stojí nevhodné nástroje, nebo se sebeúcta a bezpodmínečné sebezpřijetí navzdory svým rozdílům vyskytují vedle sebe častěji, než se předpokládalo. Ma a Siu (2020) se podívali na vztah všímavosti a sebezpřijetí více zblízka a došly k tomu, že sebezpřijetí hraje roli mediátora v působení všímavosti na mentální zdraví. V kapitole o všímavosti zmiňujeme benefity této dovednosti v oblasti zvládnání stresu. Podle studie Rodriguese a kolektivu (2015) se sebezpřijetí podílí na vztahu mezi všímavostí a stresem. Tito autoři se domnívají, že sebezpřijetí patří k mechanismům všímavosti spolu s kognitivní flexibilitou, zvýšenou pozorností či akceptujícím postojem.

Ze všech uvedených aspektů sebezpřijetí má **soucit se sebou** ke všímavosti možná nejbližší. Dá se říci, že tyto fenomény jsou tak trochu na jedné vlně, a to díky svým příbuzným kořenům a sdílené filozofii. Průsečík mezi nimi nacházíme také pro to, že všímavost představuje klíčovou součást soucitu se sebou. Soucitný postoj k vlastním tíživým prožitkům totiž můžeme zaujmout jedině tehdy, kdy jim věnujeme dostatečnou pozornost,

jsme s nimi v blízkém kontaktu a zároveň nedovolíme, aby nás ovládly (Neff & Dahm, 2015). Všímavost se jako součást soucitu se sebou zaměřuje zejména na negativní prožitky, a představuje tudíž užší aspekt všímavosti jako takové, která se vztahuje k celkovému prožívání. Soucit se sebou všímavost doplňuje také v tom, že k zaměření pozornosti ke svým prožitkům bez hodnocení přidává také laskavý přístup k zažívaným strastem, a zároveň člověku připomíná, že tyto prožitky jsou přirozenou součástí lidské zkušenosti. Z tohoto pohledu je soucit se sebou něco víc než všímavost sama o sobě. O pozitivním vztahu mezi všímavostí a soucitem se sebou pojednává například zjištění studie Faustina a kolektivu (2020). Všímavost zároveň představuje úrodnou půdu pro rozvoj soucitného postoje. Ukazuje se, že MBSR kromě rozvoje všímavosti posiluje rovněž soucit se sebou (Birnle et al., 2010). Pozitivní vztah všímavosti a soucitu se sebou potvrdili také Walker a Colosimo (2011). Tito autoři dále došli k tomu, že soucit se sebou je jedním z mechanismů stojících za nárůstem štěstí prostřednictvím všímavosti.

Všímavost obrací naši pozornost jednak k našemu vnitřnímu světu, stejně tak směrem k vlastním fyzickým prožitkům. Nabízí se otázka, zda bližší napojení na naše tělo skrze všímavost má nějaký dopad na naše **tělesné sebehodnocení**. Podle výzkumu Rasmussena a Pidgeona (2011) je dispoziční všímavost spojena s vyšší spokojeností se svým tělem a je protektivním faktorem negativního body image. Negativní fyzické sebezpojetí je často důsledkem srovnávání se druhými a se společenskou představou ideálu krásy. Všímavý postoj k vlastnímu tělu nám umožňuje rozpoznat tendenci se srovnávat a případně může srovnávání zamezit. Dijkstra a Barelds (2011) tento předpoklad potvrdili, když prokázali negativní vztah všímavosti a sociálního srovnávání, a pojmenovali srovnávání jako mechanismus, skrze který všímavosti pozitivně ovlivňuje spokojenost se svým tělem. Pozitivní vztah mezi tělesným sebehodnocením a jednotlivými aspekty dispoziční všímavosti byl zjištěn také na populaci českých adolescentů (Procházková 2020). Dále se ukazuje, že body image lze pozitivně ovlivnit intervencemi využívající všímavosti (Fuller-Tyszkiewicz et al., 2019; Chang et al., 2022). Zmíněné pozitivní účinky všímavosti na tělesné sebezpojetí mohou své využití najít například při léčbě potíží s příjmem potravy (Khoshkerdar & Raeisi, 2020).

3.2.3. Všímavost a seberegulace

Při návalu informací a za přítomnosti rozporuplných motivů může být oříškem regulovat své chování žádoucím směrem. Všímavost nabízí prostor pro lepší porozumění přítomným

podnětům, podporuje sebereflexi a vytváří tak vhodné podmínky pro výběr a realizaci chování v souladu s našimi hodnotami (Schultz & Ryan, 2015). O přínosu všímavosti v kontextu seberegulace mluví také MacKenzie a Baumeister (2015), když seberegulaci přirovnávají ke svalu, který můžeme pomocí různých nástrojů posilovat. Všímavost popisují jako jednu z cest trénování seberegulace. Tito autoři poukazují na podobné vlastnosti všímavých technik a některých nástrojů posilující sebekontrolu. Benefity všímavosti pro oblast seberegulace vidí například v trénování zaměření pozornosti a koncentrace. Všímavost může být v rámci posilování seberegulace užitečná také pro to, že zastavuje kolotoč automatických reakcí a dává prostor pro vědomé posouzení situace a volbu adaptivní reakce. Tímto rozvoj všímavosti nachází využití při léčbě závislostí (Garland & Howard, 2018) a má svůj význam při práci s impulzivním jednáním (Morley, 2018), či agresivním a násilným chováním (Gillions et al., 2019).

Z předchozích odstavců vyplývá, že všímavost má dopad na představy o sobě a emoce vztahované k sobě samému. V kontextu seberegulace se nabízí otázka, zda všímavost ovlivňuje také naši představu o vlastních schopnostech a důvěru v ně. Výzkumy se věnují souvislosti všímavosti a vlastní účinnosti v několika oblastech. Například Moniz-Lewis a kolektiv (2022) zkoumali tyto koncepty v kontextu relapsu při léčbě závislostí. Jejich výsledky ukazují, že všímavost může posílit vlastní účinnost, která následně zvyšuje pravděpodobnost dlouhodobé abstinence. Pozitivní efekt tréninku všímavosti byl zjištěn také v míře vlastní účinnosti u onkologických pacientů (Sanaei et al., 2014). V akademickém prostředí byla sledována vlastní účinnost po selhání v testu (Hanley et al., 2015). Všímavost v tomto případě sehrála svou roli v tom, že podpořila pozitivní přehodnocení situace, které vedlo k vyšší vlastní účinnosti.

Popsali jsme zde, jak kultivace všímavého postoje zasahuje do našeho *já*, jak proměňuje to, jak na toto *já* nahlížíme, jak ho hodnotíme, jak s ním soucítíme a jak se nám jej daří regulovat. Zároveň jsme také lehce nakousli to, že sebepojetí není pouze jednou z oblastí, na kterou má všímavost pozitivní vliv, nýbrž hraje roli mediátora v několika dalších vztazích. Změny v sebepojetí se ukazují být prostředníky v tom, jak všímavost působí na člověka, jeho duševní zdraví a pohodu. Sebepojetí je proto zmiňováno jako jeden z mechanismů účinku všímavosti.

VÝZKUMNÁ ČÁST

4. VÝZKUMNÝ PROBLÉM

V průběhu života si na podkladu osobnostních dispozic, významných vztahů a životních událostí strádáme informace a zážitky týkající se našeho self, čímž si vytváříme obraz sebe sama, a zároveň si tak k sobě budujeme různě emočně zabarvený postoj. Akurátní a přehledně uspořádané znalosti o sobě nám umožňují zorientovat se v sociálním prostředí a jsou důležitým předpokladem adaptace (John & Robins, 2021). Zralost našeho sebepojetí ovlivňuje naše fungování a well-being (Hwang et al., 2016), a zároveň představuje důležitý ukazatel naší vnitřní integrity a duševního zdraví (Rao & Tamta, 2015). Problémy v sebepojetí jsou považovány za významné v procesu etiopatogeneze duševních poruch (Thoits, 2013), což názorně ukazuje skutečnost, že vztah k sobě samému je častým tématem, které klienti přinášejí do psychoterapie, v jiném případě se otázky sebepojetí v psychoterapii objevují v kontextu jiných potíží, které dotyčného k odborníkovi přivedly (Benda, 2019).

Jednou z cest, jak můžeme nahlížet na sebe a své prožívání, je všímavost. Tento koncept popisuje tendenci setrvávat tady a teď se svými vjemy, prožitky a myšlenkami se zvědavostí, otevřeností a přijetím, a v současnosti je populárním fenoménem na půdě vědy i mezi laickou veřejností (Khoury et al., 2017). Přestože úroveň této dispozice se u jednotlivců liší, lze jí rozvíjet prostřednictvím všímavé meditace či začleněním všímavého postoje do každodenních situací. Kultivace všímavosti se tímto stala jedním z nástrojů seberozvoje i léčby psychopatologie. V dnešní rychlé a zátěžové době je rozvoj všímavosti vyhledáván za vidinou snížení stresu (Kabat-Zinn, 2005b). Z benefitů této dovednosti těží psychologové a psychoterapeuti při léčbě celé řady diagnóz (Didonna, 2009) a úlevu přinášejí somatickým pacientům, a to například při zvládání chronické bolesti (Brown et al., 2007). Všímavost své místo našla také v každodenním životě zdravých jedinců, kde pozitivně ovlivňuje jejich well-being a životní spokojenost (Birtwell et al., 2019).

Všímavý postoj můžeme zaujmout také sami k sobě, tj. k zážitkům a myšlenkám, které se vztahují k našemu já. V dostupné literatuře dominují výzkumy zjišťující efekt všímavosti na duševní obtíže, stres, well-being apod., zatímco menší zájem je směřován na studium všímavosti v kontextu vztahu k sobě a sebepojetí (Crescentini & Capurso, 2015). V tuzemské literatuře není dosud publikováno mnoho odborných článků zaměřených na výzkum všímavosti. V českém prostředí se všímavosti věnuje na teoretické, výzkumné i praktické rovině Benda (2019, 2021). V teoretické části této práce popisujeme zjištěné souvislosti mezi dispoziční všímavostí a jednotlivými aspekty sebepojetí jako je například

sebeúcta (Randal et al., 2015), soucit k sobě (Hollis-Walker & Colosimo, 2011), bezpodmínečné sebezpřijetí (Ma & Siu, 2020) apod. V některých výzkumech jsou změny v sebezpojetí považovány za mechanismus účinku, skrze který všímavost působí na různé stránky lidského života (Hanley & Garland, 2017).

Podobným směrem se budeme ubírat rovněž ve výzkumné části této práce, jejíž záměrem je hledat průsečík mezi dispoziční všímavostí a vybranými aspekty sebezpojetí. Hlavním cílem této práce je **zjistit, zda dispoziční všímavost souvisí se sebezpojetím a jeho dílčími aspekty – bezpodmínečným sebezpřijetím a fyzickou sebeúctou**. Jinými slovy se ptáme, jak se tendence všímat si vnějšího i vnitřního světa promítá do obrazu, který si vytváříme o sobě, a do postojů, které k sobě chováme. Dále nás zajímá, které z oblastí všímavosti (pozorování, popisování, vědomé jednání, nehodnocení vnitřní zkušenosti a nereagování na vnitřní prožitky) se sebezpojetím souvisí nejvíce.

Existuje mnoho cest, kterými můžeme potenciálně rozvíjet všímavost a budovat pozitivní vztah k sobě. Konkrétní formu uplatňování a rozvíjení všímavosti představují různé podoby meditace (Siegel et al., 2009). Jako další možnost osvojení všímavosti se nabízí strukturované kurzy a programy všímavosti, které vedou certifikovaní lektori (např.: Dvořák, 2022; Grimmich, 2018). Všímavost lze kultivovat implicitně i explicitně v rámci psychotherapeutického procesu (Germer, 2013), v němž zároveň mnohdy dochází ke změnám v pojmání sebe. V této práci nás mimo jiné zajímá, jak se liší dispozice všímavosti a vybrané aspekty sebezpojetí v závislosti na praktikování meditace, účasti v kurzu všímavosti či absolvování psychotherapie.

4.1. Stanovení výzkumných cílů a otázek

Jakým směrem se bude tento výzkum ubírat jsme již naznačili ve výzkumném problému. Nyní těmto úvahám dáme jasnější podobu a představíme si je ve formě výzkumných cílů. Na tyto cíle navazují výzkumné otázky a hypotézy, které budeme následně statisticky ověřovat. Z širšího pohledu lze říci, že se v tomto výzkumu snažíme zjistit a popsat souvislosti mezi dispoziční všímavostí a vybranými aspekty sebezpojetí. Dále nás zajímá, jaké další faktory se v tomto vztahu uplatňují. Celkem jsme stanovili tři hlavní a dva vedlejší cíle.

4.1.1. Hlavní cíle a výzkumné otázky

Prvním hlavním cílem této práce je **zjistit, zda existuje souvislost mezi dispoziční všímavostí a vybranými aspekty sebepojetí**. Tento cíl rozvádí tři výzkumné otázky:

1. Souvisí dispoziční všímavost a její domény s bezpodmínečným sebepřijetím?
2. Souvisí dispoziční všímavost a její domény s fyzickou sebeúctou?
3. Souvisí dispoziční všímavost a její domény se sebepojetím?

Druhým hlavním cílem této práce je **zjistit, jak se liší dispoziční všímavost v závislosti na vybraných faktorech**. Tento cíl rozvádí tři výzkumné otázky:

4. Jsou jedinci, kteří se věnují meditaci více všímaví než jedinci, kteří nemeditují?
5. Vykazují absolventi kurzu rozvíjející všímavost vyšší míru dispoziční všímavosti ve srovnání s těmi, kteří se kurzu neúčastnili?
6. Jsou jedinci, kteří podstoupili psychoterapii více všímaví než ti, kteří psychoterapii nepodstoupili?

Třetím hlavním cílem této práce je **zjistit, jak se liší bezpodmínečné sebepřijetí v závislosti na vybraných faktorech**. Tento cíl rozvádí tři výzkumné otázky:

7. Vykazují meditující jedinci vyšší míru bezpodmínečného sebepřijetí ve srovnání s lidmi, co se meditaci nevěnují?
8. Je míra bezpodmínečného sebepřijetí vyšší u absolventů kurzu všímavosti ve srovnání s těmi, kteří se kurzu neúčastnili?
9. Je míra bezpodmínečného sebepřijetí vyšší u lidí, kteří podstoupili psychoterapii ve srovnání s lidmi, kteří psychoterapii nepodstoupili?

4.1.2. Vedlejší cíle a výzkumné otázky

Prvním vedlejším cílem této práce je **popsat charakteristiky výzkumného souboru ve vztahu k všímavosti**. Tento cíl rozvádí čtyři výzkumné otázky:

1. Jaké je povědomí respondentů o pojmu všímavost?
2. Mají respondenti zkušenost s kurzem rozvíjející všímavost, a pokud ano, vnímají tuto zkušenost jako přínosnou?
3. Věnují se respondenti meditaci, případně v jaké podobě a jak často?

4. Jaké je rozložení dispoziční všímavosti mezi respondenty výběrového souboru v kontextu účasti v kurzu všímavosti, praktikování meditace a absolvování psychoterapie?

Druhý vedlejší cíl této práce je **popsat charakteristiky výzkumného souboru z hlediska vybraných aspektů sebepojetí**. Tento cíl jsme formulovali ve výzkumné otázce:

5. Jaké je rozložení jednotlivých aspektů sebepojetí mezi respondenty výběrového souboru v kontextu kurzu všímavosti, psychoterapie a meditace?

4.2. Formulace hypotéz ke statistickému zpracování

Za účelem zodpovězení stanovených otázek formulujeme hypotézy, které budeme následně statisticky ověřovat.

V souladu s prvním hlavním cílem a výzkumnými otázkami 1-3 byly formulovány následující tři hypotézy. Pracujeme zde s proměnnými jako je celková dispoziční všímavost měřená pomocí dotazníku FFMQ-15, bezpodmínečné sebepřijetí měřené pomocí dotazníku USAQ, tělesná sebeúcta měřená pomocí škály SFS, a celkové sebepojetí měřené pomocí dotazníku DOS-18.

H1: Existuje pozitivní vztah mezi celkovým skóre dispoziční všímavosti ve FFMQ-15 a bezpodmínečným sebepřijetím v USAQ.

H2: Existuje pozitivní vztah mezi celkovým skóre dispoziční všímavosti ve FFMQ-15 a fyzickou sebeúctou v SFS.

H3: Existuje pozitivní vztah mezi celkovým skóre dispoziční všímavosti ve FFMQ-15 a celkovým skóre sebepojetí v DOS-18.

V souladu s druhým hlavním cílem a výzkumnými otázkami 4-6 byly formulovány následující tři hypotézy. Pracujeme zde s proměnnými jako je celková dispoziční všímavost měřená dotazníkem FFMQ-15, účast v kurzu všímavosti, praktikování meditace; a absolvování psychoterapie.

H4: Jedinci praktikující meditaci dosahují vyšší míry celkového skóre dispoziční všímavosti ve FFMQ-15 ve srovnání s jedinci, kteří se meditaci nevěnují.

H5: Absolventi kurzu všímavosti dosahují vyšší míry celkového skóre dispoziční všímavosti ve FFMQ-15 ve srovnání s lidmi, kteří se kurzu neúčastnili.

H6: Jedinci, kteří podstoupili psychoterapii dosahují vyšší míry celkového skóre dispoziční všímavosti ve FFMQ-15 ve srovnání s lidmi, kteří psychoterapii nepodstoupili.

V souladu s třetím hlavním cílem a výzkumnými otázkami 7-9 jsme formulovali následující hypotézy. Pracujeme zde s proměnnými jako je bezpodmínečné sebepřijetí měřené dotazníkem USAQ, účast v kurzu všímavosti, praktikování meditace, a absolvování psychoterapie.

H7: Jedinci praktikující meditaci dosahují vyšší míry bezpodmínečného sebepřijetí v USAQ ve srovnání s jedinci, kteří se meditaci nevěnují.

H8: Absolventi kurzu všímavosti dosahují vyšší míry bezpodmínečného sebepřijetí v USAQ ve srovnání s lidmi, kteří se kurzu neúčastnili.

H9: Jedinci, kteří podstoupili psychoterapii dosahují vyšší míry bezpodmínečného sebepřijetí v USAQ ve srovnání s lidmi, kteří psychoterapii nepodstoupili.

5. REALIZACE VÝZKUMU

Pro účely této diplomové práce jsme realizovali výzkum za pomoci kvantitativní metodologie formou korelační a deskriptivní studie. Tento výzkumný design jsme zvolili vzhledem k povaze výzkumných cílů zahrnujících deskripci zkoumaných jevů a zjišťování vztahů mezi nimi. Stanovené hypotézy jsme ověřovali na základě dotazníkového šetření, které probíhalo šířením testové baterie za využití internetové platformy Survio. V této části popisujeme metody, které jsou součástí použité testové baterie. Dále uvádíme formu a okolnosti sběru dat a prezentujeme vlastnosti výzkumného souboru. Vyjadřujeme se také k etickým otázkám relevantním k výzkumu.

5.1. Popis zvolených metod

Pro potřeby dotazníkového šetření jsme sestavili testovou baterii, která se skládala z úvodní strany, pěti tematických částí a závěrečné strany. Na úvodní straně jsme potenciální účastníky výzkumu seznámili s tématem a záměrem studie. Vysvětlili jsme jim způsob, kterým se mohou do výzkumu zapojit. Dále jsme zdůraznili anonymitu, dobrovolnost a důvěrnost účasti ve výzkumu. Zájemci byli informováni o odhadované délce vyplnění baterie, a zároveň byli motivováni k uvážlivému a upřímnému odpovídání. Závěrem jsme uvedli kontakt na autora výzkumu pro případné otázky či komentáře. V baterii bylo využito několik forem odpovědí – otevřené otázky, položky s jednou odpovědí, položky s více odpověďmi. Vzhledem k etickým otázkám byly jednotlivé položky nepovinné.

První část samotné baterie zjišťovala sociodemografické údaje a doplňující otázky relevantní k tématu studie. Ptali jsme se zde na základní údaje jako: pohlaví, věk, aktuální ekonomický status a nejvyšší dosažené vzdělání. Dále nás zajímalo povědomí účastníků o pojmu všímavost, jejich případná praktická zkušenost se všímavostí skrze účast ve vzdělávací aktivitě rozvíjející všímavost. Respondenti se vyjadřovali k tomu, zda praktikují meditaci, a pokud ano, tak v jaké podobě a frekvenci. Jako poslední jsme se ptali na osobní zkušenost s psychoterapií.

Následující čtyři části baterie postihovaly psychologické konstrukty: **dispoziční všímavost, bezpodmínečné sebezpřijetí, fyzickou sebeúctu a sebezpečí**. Tyto konstrukty byly měřeny pomocí již vytvořených psychologických nástrojů: *Dotazník pěti aspektů všímavosti, Dotazník bezpodmínečného sebezpřijetí, Subškála fyzické sebeúcty a Dotazník*

sebepojetí. Tyto metody podrobněji popisujeme v další sekci této kapitoly. Na závěrečné straně baterie byl vyhrazen prostor pro zpětnou vazbu, kde se respondenti vyjadřovali ke své koncentraci v průběhu vyplňování a také k tomu, jak je vyplňování bavilo či nebavilo. Před odesláním dotazníků měli participanti možnost zanechat komentář autorovi výzkumu. Na samotném konci bylo umístěno poděkování za účast ve výzkumu.

5.1.1. Dotazník pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15-CZ)

Dispoziční všímavost jsme zjišťovali pomocí české zkrácené verze sebeuposuzovacího *Dotazníku pěti aspektů všímavosti* (Korinek et al., 2019). Jedná se o překlad původního anglického dotazníku *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ-15), který vznikl faktorovou analýzou pěti dotazníků měřících všímavost (MAAS, KIMS, FMI, CAMS-R a SMQ) (Baer et al., 2006). Záměrem těchto autorů bylo nalézt společné faktory již existujících dotazníků a sjednotit tak dosud nesourodou operacionalizaci všímavosti. Tímto procesem vznikl nástroj nahlížející na všímavost jako na multifacetový konstrukt. Dotazník pěti aspektů všímavosti si díky své komplexitě získal pozornost a oblibu v psychologickém výzkumu všímavosti, a je zároveň schopen nahradit zmíněné dotazníky (Siegling & Petrides, 2016).

Dotazník umožňuje postihnout všímavost jako globální faktor, a zároveň rozlišuje pět sekundárních faktorů, které tvoří subškály dotazníku (*pozorování, popisování, vědomé jednání, nehodnocení vnitřní zkušenosti a nereagování na vnitřní prožitky*). Faktor **pozorování** se vztahuje k věnování pozornosti vnějším podnětům a vnitřním prožitkům přítomným v daném okamžiku. **Popisování** se týká schopnosti pozorované fenomény vložit do slov. **Vědomé jednání** stojí naproti automatickému jednání a znamená věnovat plnou pozornost právě prováděné činnosti. **Nehodnocení** vystihuje postoj charakterizovaný přijímáním vnímaných obsahů bez vytváření hodnotících soudů. Poslední aspekt **nereagování** spočívá v tom, že vynořující prožitky necháme přicházet a odcházet, čímž bráníme tomu, aby nás ovládly.

Zkrácená verze dotazníku je praktická pro výzkumné účely. Pro její zvolení nás přesvědčili také zjištěné velmi vysoké korelace ($r=0,95$, $p < 0,01$) s původní verzí dotazníku (Korinek et al., 2019). Tato verze dotazníku se skládá z 15 položek v podobě oznamovacích vět, u kterých respondent na pěti bodové Likertově škále (*1 - téměř nikdy, 2 - málokdy, 3 - někdy, 4 - často, 5 - velmi často*) hodnotí, do jaké míry pro něj výroky platí. Každá subškála je zastoupena třemi položkami a celkem sedm položek je formulováno inverzně. Výsledky

lze interpretovat prostřednictvím hrubých skóru, kdy je úroveň dispoziční všímavosti přímo úměrná hodnotám dosažených v dotazníku. Reliabilita metody byla ověřena na české populaci (N=2806) zjišťováním vnitřní konzistence (Korinek et al., 2019). Získané hodnoty Cronbachovy alfy ($\alpha=0,78$) jsou autory považovány za přijatelné. Stejní autoři posuzovali konstruktovou validitu, kdy skóre všímavosti korelovali se souvisejícími konstrukty. Celkové skóre vysoce pozitivně korelovalo například se soucitem k sobě ($r=0,69$) a naopak vysoké negativní korelace byly zjištěny s potížemi v regulaci emocí ($r=-0,66$).

5.1.2. Dotazník bezpodmínečného sebepřijetí (USAQ-CZ)

Emoční stránku sebepojetí jsme zjišťovali pomocí *Dotazníku bezpodmínečného sebepřijetí* autorů Chamberleina a Hagga (2001), který se opírá o koncept bezpodmínečného sebepřijetí Ellise v rámci racionálně emoční behaviorální terapie. Tento koncept vznikl jako výsledek kritiky sebeúcty, která je založena na posuzování vlastní hodnoty. V případě bezpodmínečného sebepřijetí je naopak cílem oprostít se od hodnotících soudů a přijmout sebe bez ohledu na vlastní kvality či uznání druhých (Ellis, 2013). Jedná se o jednodimenzionální dotazník, s dimenzí bezpodmínečného sebepřijetí. V této práci používáme český překlad této metody autorů Pipová a kolektiv (2019).

Dotazník tvoří 20 položek ve formě tvrzení, ke kterým se respondent vyjadřuje pomocí sedmibodové Likertovy škály v rozmezí *skoro vždy nesouhlasí – skoro vždy souhlasí*. Celkem jedenáct položek je inverzních. Zjištěná reliabilita jako vnitřní konzistence ($\alpha=0,72$) je považována za přijatelnou. Navzdory tomu, že teoretická východiska mluví o výrazné odlišnosti mezi sebeúctou a bezpodmínečným sebepřijetím, byly zjištěny nečekaně vysoké korelace ($r=0,56$) mezi nástroji měřící tyto konstrukty. Toto výrazné překrytí lze vysvětlit nízkou validitou metody. Jako další možné vysvětlení se nabízí to, že tyto koncepty jsou si ve skutečnosti bližší, než se předpokládalo (Chamberlain & Haaga, 2001).

5.1.3. Subškála fyzické sebeúcty (SFS)

K zachycení emočního postoje vůči vlastní tělesné schránce jsme použili jednu ze subškál *Profilu fyzické sebeúcty* (Tomešová, 2003), který je českou verzí původní škály *The Physical Self-Perception Profile* (Fox & Corbin, 1989). Tato metoda zachycuje tělesné sebehodnocení v subškálách – *tělesná atraktivita, fyzická kondice, sportovní kompetence, fyzická síla a fyzická sebeúcta*. Poslední zmíněná je zároveň považována za nadřazenou

ostatním uvedeným oblastem. Vzhledem k zaměření našeho výzkumného problému jsme použili pouze subškálu Fyzické sebeúcty. Rozhodli jsme se konkrétně pro její revidovanou verzi, která upravuje formát dotazníku do srozumitelnější podoby (Kalmet & Fouladi, 2008). Použitá škála fyzické sebeúcty je tvořena šesti položkami ve formě tvrzení, které respondent hodnotí na čtyřbodové Likertově škále (1 – *nesouhlasím*, 2 – *spíše nesouhlasím*, 3 – *spíše souhlasím*, 4 – *souhlasím*). Polovina položek je formulována záporně. Výsledné skóre získáme součtem získaných bodů. Reliabilita jako vnitřní konzistence byla vyhodnocena jako dostatečná ($\alpha=0,88$).

5.1.4. Dotazník sebepojetí (DOS-18)

Komplexnější postihnutí sebepojetí nám umožnil *Dotazník sebepojetí* z českého prostředí, v němž je sebepojetí zasazeno do šesti životních oblastí, které se podílí na jeho utváření (Dolejš et al., 2021). Jako sféry významné pro sebepojetí autoři identifikovali: *sociální přizpůsobivost; práce a studium; fyzický zjev; odolnost vůči úzkosti; oblíbenost v kolektivu; smysl a seberealizace*. Dotazník má, kromě posledního uvedeného aspektu, blízko k *Dotazníku sebepojetí dětí a adolescentů Piers-Harris 2*. Uvedené oblasti zároveň představují subškály dotazníku. **Sociální přizpůsobivost** vyjadřuje míru začlenění v sociálním prostředí, míru konformity a případné konfliktnosti. Oblast **práce a studium** reflektuje vnímání a hodnocení vlastních schopností v pracovním či školním kontextu. Spokojenost se svou fyzickou stránkou mapuje subškála **fyzického zjevu**. Na základě míry prožívané úzkosti, smutku a obav je posuzována **odolnost vůči úzkosti**. Subškála **oblíbenost v kolektivu** mapuje to, jak, se jedinec vnímá své postavení v sociálním okruhu. Poslední oblast **smysl a seberealizace** zjišťuje, jak vnímá člověk svůj život a svou budoucnost v kontextu smysluplnosti.

Pro náš výzkum jsme zvolili zkrácenou verzi této metody, která je určena mimo jiné k výzkumným účelům. Tuto variantu tvoří 18 položek v oznamovacím tvaru, k nimž se respondenti vyjadřují skrze volbu na čtyřbodové Likertově škále (1 – *rozhodně nesouhlasím*, 2 – *nesouhlasím*, 3 – *souhlasím*, 4 – *rozhodně souhlasím*). Každá subškála je zastoupena ve třech položkách a celkem je přítomno deset inverzně formulovaných položek. Metoda nám umožňuje získat jak celkové skóre, tak skóre jednotlivých subškál. Dotazník lze vyhodnotit součtem bodů u jednotlivých položek, čímž získáme hrubý skór. Hrubé skóre lze převést na T-skóre s tím, že jsou k dispozici normy pro dospívající (15-20) a dospělé populaci (21-65). Obě verze dotazníku disponují vysokou reliabilitou, která byla zjišťována pomocí

koeficientu omega (0,9). Zkrácená verze dotazníku si zároveň uchovává svou faktorovou strukturu (Dolejš et al., 2021).

5.2. Sběr dat

Sběr dat probíhal formou dotazníkového šetření v online prostředí od listopadu 2022 do poloviny února 2023. Samotnému sběru předcházelo pilotní testování, v němž jsme ověřovali funkčnost a srozumitelnost testové baterie. Této části testování se zúčastnilo deset účastníků ve věkovém rozmezí (15-45). Na základě získané zpětné vazby jsme upravili znění některých položek a odstranili zjištěné technické nedostatky. Data z této části testování nebyla použita v konečné analýze dat.

Data k výzkumu jsme získávali prostřednictvím nepravděpodobnostní metody výběru. Vzhledem ke zvolené metodě výběru nelze zaručit reprezentativnost výsledného výzkumného souboru. Konkrétně se jednalo o výběr založený na dobrovolnosti, kdy potenciální zájemci reagovali na nabídku zapojení se do výzkumu na základě svého zájmu. Uplatněna byla rovněž metoda sněhové koule, kdy byli osloveni potenciální zájemci k šíření nabídky k zapojení se do výzkumu ve svém sociálním prostředí. Do analýzy jsme zahrnuli ty respondenty, kteří odeslali vyplněnou testovou baterii, aniž by vynechali zásadní položky pro vyhodnocení baterie, a zároveň splnili stanovená kritéria cílové skupiny.

Potenciální zájemce o zapojení se do výzkumu jsme oslovovali za využití sociálních sítí Facebook, Instagram a LinkedIn. Za účelem propagace výzkumu byl vytvořen propagační leták (viz Příloha 4), jehož záměrem bylo poutavým způsobem motivovat potenciální respondenty k účasti ve výzkumu. Tento propagační materiál jsme sdíleli na 31 facebookových skupinách. Jednalo se o skupiny sdružující studenty; skupiny zaměřené na téma seberozvoje; a skupiny věnující se tématu Mindfulness či meditace. Na Instagramu jsme oslovili deset profilů, věnujícím se tématu Mindfulness či osvětě duševního zdraví. Tři z nich sdíleli nabídku k účasti ve výzkumu na svém profilu. Jako další strategii šíření výzkumu jsme zvolili cestu oslovení lektorů nabízející v současnosti kurzy všímavosti. Nejčastěji šlo o kurz MBSR. Prostřednictvím emailu jsme kontaktovali 15 lektorů, přičemž tři z nich nabídku k účasti ve výzkumu sdíleli mezi absolventy svého programu.

5.3. Etické otázky a ochrana soukromí

Při realizaci výzkumu k této diplomové práci jsme zohledňovali následující etické otázky. Při zpracovávání dat k výzkumu jsme respektovali bezpečnost a ochranu soukromí zúčastněných participantů. S daty jsme pracovali v souladu s etickými pravidly EFPA (2008), přičemž elektronické dokumenty byly řádně zabezpečeny a archivovány.

Samotná účast ve výzkumu byla založena na dobrovolné účasti se zachováním anonymity participantů výzkumu. Možnost zapojení se do výzkumu bylo podmíněno souhlasem se zpracováním dat podle nařízení Evropského parlamentu a Rady EU 2016/679 – též označované jako GDPR. Zájemci o účast ve výzkumu byli předem seznámeni se záměrem, tématem a cíli výzkumného šetření. Dále byli poučeni o tom, že zapojení se do výzkumu je dobrovolné a anonymní. Respondenty jsme informovali také o tom, že všechny položky testové baterie jsou nepovinné. Zároveň jsme je v úvodu motivovali k tomu, aby vyplnili, co nejvíce otázek. V průběhu vyplňování i před odesláním svých odpovědí měli účastníci možnost z výzkumu odstoupit.

Zájemcům o zapojení se do výzkumu nebyla za účast nabízena žádná specifická odměna. V případě zájmu o výsledky výzkumu, mohli v závěru šetření za sebou nechat kontakt, případně kontaktovat realizátory výzkumu prostřednictvím emailové adresy uvedené v testové baterii. Tento kontakt byl zveřejněn také pro účely dotazů ze strany respondentů na realizátory výzkumu. Na závěr jsme participantům poděkovali za jejich zájem, čas a celkovou účast ve výzkumu.

5.4. Populace

Cílovou skupinou našeho výzkumu byli obyvatelé České republiky ve věkovém rozmezí omezeném spodní hranicí patnácti let. Horní hranice věku nebyla omezená. Podle sčítání obyvatel k roku 2021 je tato věková kategorie zastoupena 8,83 miliony jedinci. (*Věková struktura | Sčítání, 2021*). Naším cílem bylo získat heterogenní skupinu respondentů z hlediska jejich vztahu ke konceptu všímavosti. Výzkumu se mohli zúčastnit lidé, kteří nemají povědomí o konceptu všímavosti a ani s ním nemají praktickou zkušenost. V průběhu sběru dat jsme však také usilovali o oslovení těch, kteří se všímavostí přišli do kontaktu, a to například formou absolvování kurzu všímavosti. Tuto část populace jsme oslovovali prostřednictvím lektorů nabízejících kurzy všímavosti (15), profilů propagujících všímavost

na Instagramu (10) a skrze Facebookové skupiny (10) věnujícím se tomuto tématu.

5.5. Výzkumný soubor a jeho charakteristiky

V následující části popisujeme velikost a charakteristiky výzkumného souboru zahrnující zjištěné sociodemografické údaje (*pohlaví, věk, vzdělání, současný ekonomický status*). Prezентujeme zde také rozložení respondentů z hlediska jejich vztahu k meditaci, účasti v kurzu všímavosti a zkušeností s psychoterapií.

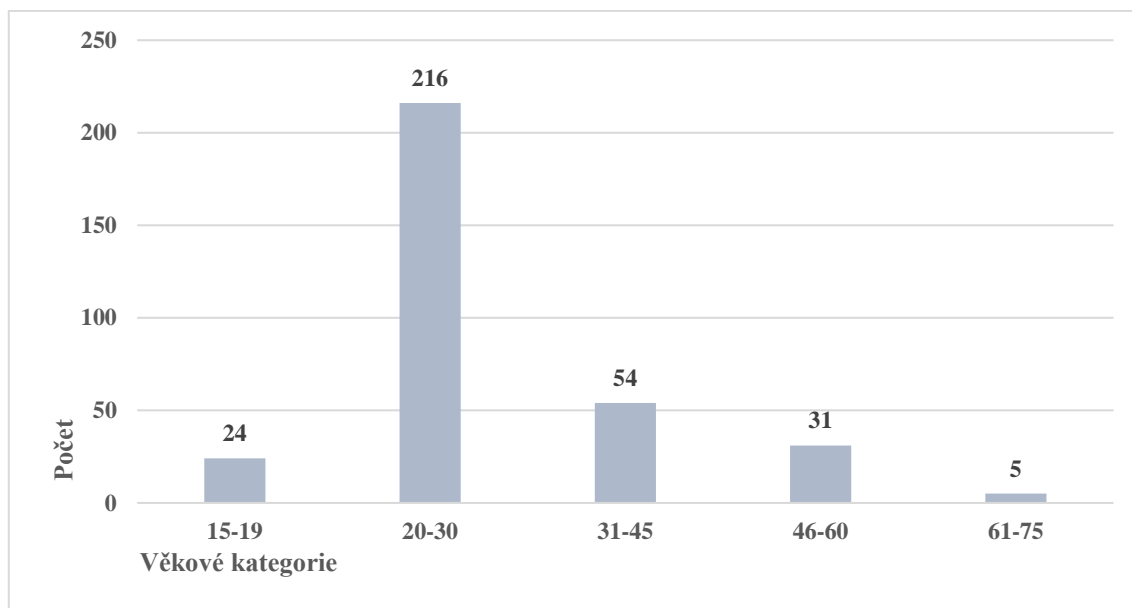
Do výzkumu se celkově zapojilo 355 respondentů, přičemž 25 z nich jsme vyřadili z důvodu nekompletního vyplnění dotazníku či zjevného odbytí odpovědí. Základní charakteristiky souboru zobrazuje **Tabulka 1**. Výsledný výzkumný soubor tvořilo 330 respondentů s výrazným zastoupením ženského pohlaví (86,3 %). Výzkumu se zúčastnili jedinci ve věkovém rozpětí 15-74, s průměrným věkem 29 let. Kolem poloviny respondentů (51,8 %) se ve svém životě věnuje některé z podob meditace (podrobněji viz Kapitola 6.1.). Téměř polovinu výzkumného souboru (45 %) tvoří lidé, kteří podstoupili psychoterapii. Se všímavostí se formou vzdělávací aktivity setkalo 18,2 % participantů výzkumu.

Tabulka 1 Základní charakteristiky výzkumného souboru

Skupina	Četnost	Procentuální zastoupení	Průměrný věk	SD	Účast v kurzu všímavosti	Meditující	Zkušenost s psychoterapií
Muži	45	13,64 %	29,71	11,44	13,00 %	14,00 %	8,00 %
Ženy	285	86,36 %	29,28	6,25	87,00 %	86,00 %	92,00 %
Celkem	330	100,00 %	29,34	10,71	18,20 %	51,80 %	45,00 %

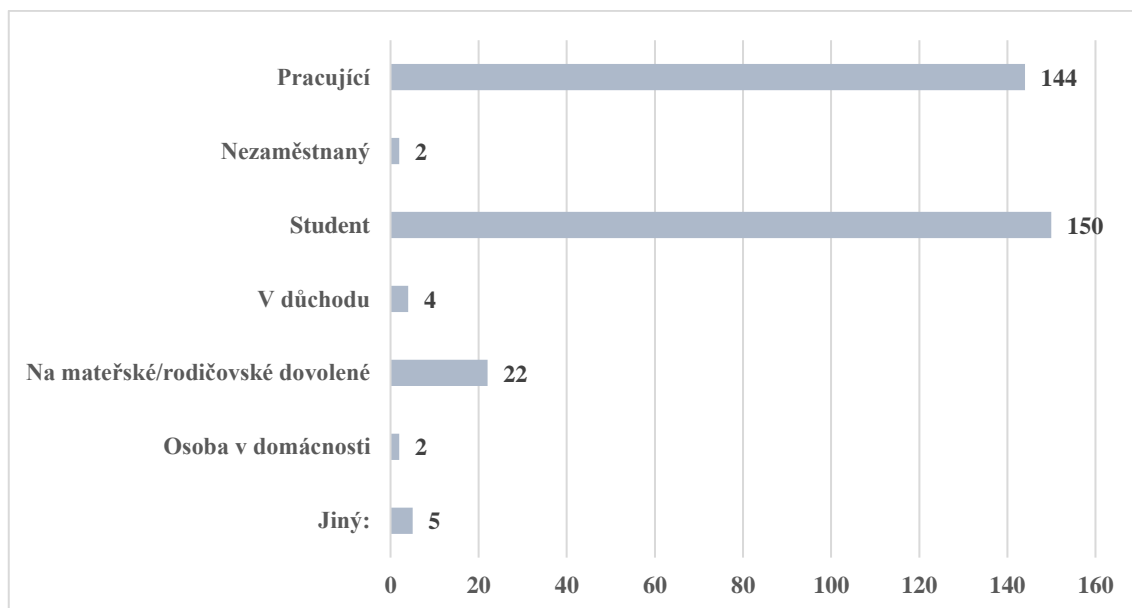
Věkové rozložení ve výzkumném souboru znázorňuje **Graf 1**. Můžeme si všimnout, že výraznou převahu v zastoupení z hlediska věku mají představitelé mladé dospělosti (dle Říčan, 2010), kteří tvoří 65 % celkového výzkumného souboru. Naopak nejméně zastoupeni jsou respondenti ve věku 61-75.

Graf 1 Věkové rozložení ve výzkumném souboru

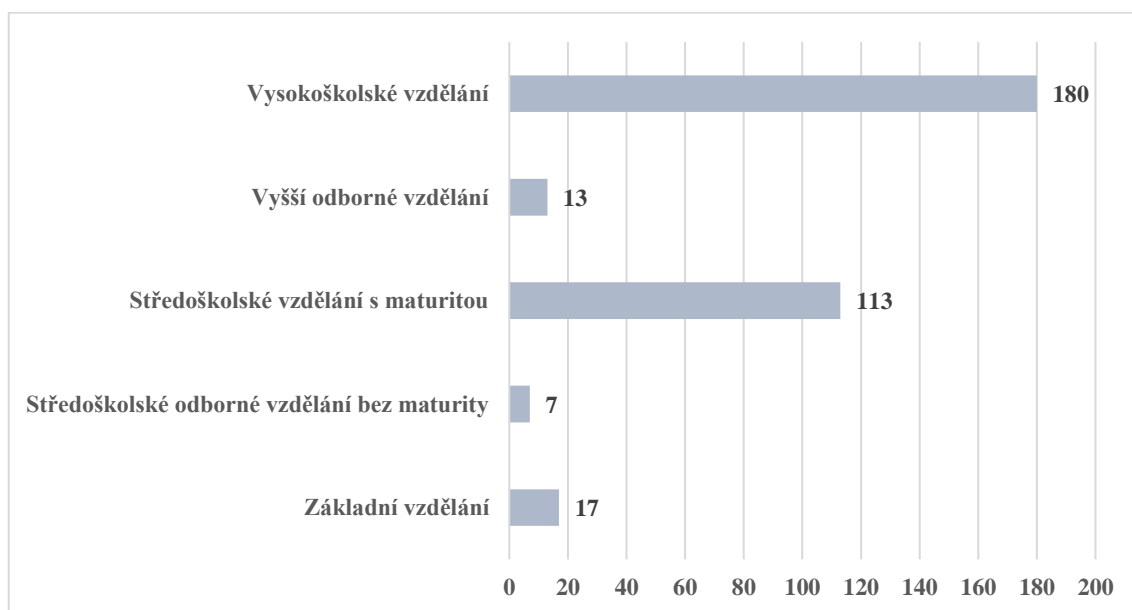


Informace o ekonomickém statusu a nejvyšším dosaženém vzdělání participantů výzkumu přináší **Graf 2** a **Graf 3**. Největší skupinu z hlediska současného ekonomického statusu tvoří studenti (47 %) s tím, že velmi blízko za nimi stojí pracující (44 %). Další formy ekonomického statusu jsou zastoupeny minimálně. V důchodu jsou čtyři respondenti, pouze dva respondenti jsou nyní bez zaměstnání a další dva svůj stav označili jako *Osobu v domácnosti*. Posledních pět zúčastněných se nenašlo v žádné z navržených kolonek. Nejvíce zastoupenou úrovní vzdělání bylo vysokoškolské vzdělání (55 %), následované středoškolským vzděláním s maturitou (34 %). Malou část ve výzkumném souboru prezentují jedinci s nejvyšším dosaženým vzděláním na úrovni střední školy bez maturity (2 %), vyšší odborné školy (4 %) a základní školy (5 %).

Graf 2 Rozložení výzkumného souboru z hlediska jejich ekonomického statusu



Graf 3 Rozložení respondentů z hlediska jejich vzdělání



6. PRÁCE S DATY A JEJÍ VÝSLEDKY

Data získaná k účelům výzkumu této diplomové práce byla shromážděna, kódována a uspořádána pomocí programu Microsoft Excel. Ve stejném prostředí jsme získávali některé deskriptivní statistiky za účelem popisu a znázornění charakteristik výzkumného souboru i samotných dat. V Microsoft Excel jsme vytvářeli rovněž veškeré tabulky a grafy použité v této práci. Pro následnou analýzu dat jsme využili program SPSS Statistics 29,0. V tomto programu jsme počítali Pearsonův korelační koeficient, dále jsme zde realizovali regresní analýzu za využití F-testu a na závěr jsme srovnávali výběrové soubory pomocí t – testu.

Výsledky výzkumu prezentujeme ve dvou částech. Nejprve představujeme deskriptivní statistiky, kterými zodpovídáme otázky vedlejších cílů této práce. Následně předkládáme výstupy ověřování platnosti statistických hypotéz. Získané výsledky doplňujeme doprovodnými komentáři. Před samotnou prezentací výzkumných výsledků uvádíme použité zkratky a symboly pro lepší orientaci.

Při popisu dat používáme následující zkratky:

FFMQ-15 – Dotazník pěti aspektů všímavosti (15položková zkrácená verze)

DOS-18 – Dotazník sebepojetí (18položková zkrácená verze)

USAQ – Dotazník bezpodmínečného sebepřijetí

SFS – Subškála fyzické sebeúcty

N – Počet případů

\bar{x} – Průměr

SD – Směrodatná odchylka

HS – Hrubý skór

p – p hodnota (hladina významnosti)

R² – Koeficient determinace

R²_{adj.} – Upravený koeficient determinace

t – Hodnota testové statistiky T

6.1. Výsledky deskriptivní statistiky

V následující sekci se věnujeme deskriptivní statistice, pomocí které zodpovídáme výzkumné otázky dvou vedlejších cílů této práce. Jedná se konkrétně o výzkumné otázky vyplývající z prvního a druhého vedlejšího cíle – **popsat charakteristiky výzkumného souboru ke vztahu k všímavosti a popsát charakteristiky výzkumného souboru z hlediska vybraných aspektů sebepojetí.**

6.1.1. Vztah k všímavosti

Za využití tabulek, grafů a komentářů si zde postupně zodpovíme otázky k prvnímu vedlejšímu cíli: **popsat charakteristiky výzkumného souboru ke vztahu k všímavosti.** Mapujeme zde, jaký mají respondenti k všímavosti vztah skrze zjišťování jejich povědomí o pojmu všímavost, skrze jejich kontakt se všímavostí absolvováním kurzu všímavosti či skrze jejich zkušenost s meditací, která může potenciálně rovněž rozvíjet míru všímavosti. Následně znázorňujeme rozložení dispoziční všímavosti ve výzkumném souboru podle dosaženého skóre ve FFMQ-15. Toto skóre uvádíme také v kontextu s proměnnými jako je účast v kurzu všímavosti, praktikování meditace a absolvování psychoterapie.

VO1 Jaké je povědomí respondentů o pojmu všímavost?

Vzhledem k tomu, že se konceptem všímavosti zabývají nejen odborné publikace, ale můžeme se s ním potkat rovněž v mediích či populární literatuře, zajímalo nás, zda respondenti přišli s tímto pojmem do kontaktu a jaké je jejich povědomí o jeho významu. Konkrétně jsme se participantů výzkumu dotazovali, zda se setkali s pojmem všímavosti či jeho anglickým překladem Mindfulness, a požádali jsme je, aby vlastními slovy tento pojem vysvětlili v případě, že jej znají. Z **Tabulky 2** můžeme vyčíst, že velké části výzkumného souboru tento pojem nebyl zcela cizí. Pouze 16 % respondentů tento pojem nic neříkal, 32 % respondentů byl tento pojem povědomý a 52 % tento pojem znalo a pokusilo se ho vysvětlit.

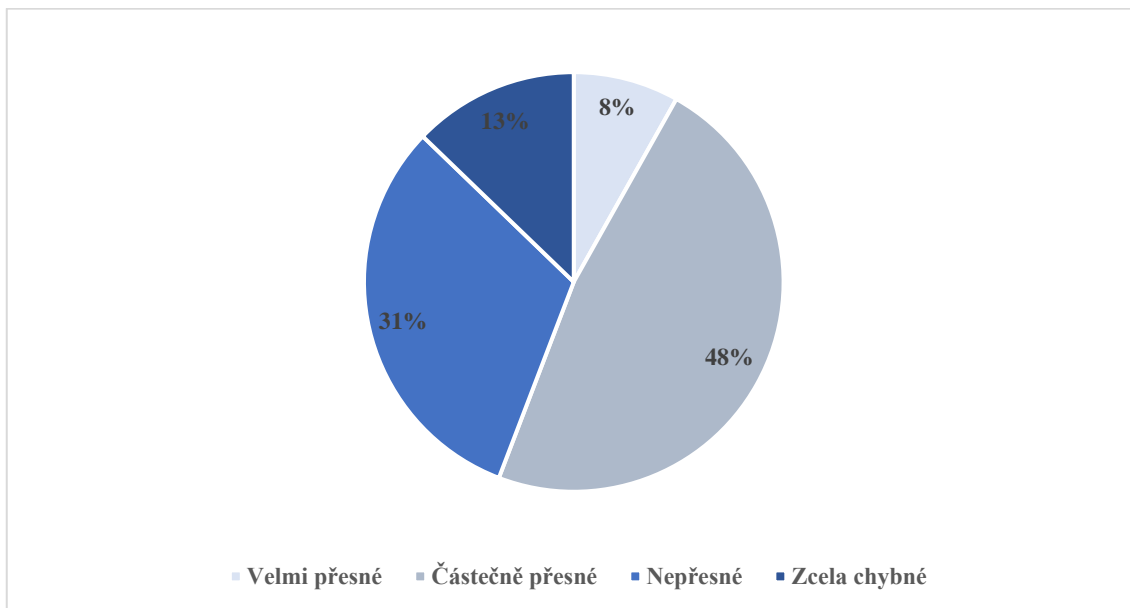
Tabulka 2 Povědomí respondentů o pojmu všímavost

Znalost pojmu všímavost	Četnost	Procentuální zastoupení
Ano, pojem znám	172	52 %
Ano, pojem mi něco říká	104	32 %
Ne, pojem neznám	53	16 %

V teoretické části uvádíme, že všímavost bývá někdy podávána zjednodušeně a zkresleně (viz Kapitola 1.1, s. 9). Z toho důvodu nás zajímalo, do jaké míry chápání pojmu všímavost, u té skupiny respondentů, která jej zná, odpovídá jeho skutečnému významu. Odpovědi, v nichž respondenti definovali všímavost, jsme rozdělili do čtyř skupin. První skupinu jsme označili jako **velmi přesné vymezení pojmu** a zařadili jsme zde ty odpovědi, které zaštitily všechny vymezené aspekty všímavosti: zaměření pozornosti na prožívanou skutečnost; v přítomném okamžiku; se specifickým postojem (nehodnocení, přijetí, otevřenost). Při určení těchto aspektů jsme vycházeli z definice všímavosti Kabat-Zinn (2003, s. 145): „*Uvědomování si přítomného zážitku tak, jak se odhaluje okamžik za okamžikem prostřednictvím záměrného soustředění pozornosti, aniž bychom jej hodnotili a posuzovali.*“ Do následující kategorie, pojmenované jako **částečně přesné vymezení pojmu**, jsme zahrnuli odpovědi, v nichž byly zahrnuty první dva aspekty všímavosti, zatímco aspekt specifického postoje byl vynechán. Třetí kategorii, tzv.: **nepřesného vymezení pojmu**, jsme vytvořili pro odpovědi, v nichž byl koncept všímavosti nastíněn velmi obecně. Byly zde zahrnuty např. odpovědi, které popisovaly všímavost jako *vědomé bytí, vědomí přítomného okamžiku, meditace, zastavení se, zklidnění se apod.* Poslední kategorie obsahovala **zcela chybné odpovědi**, které vůbec neodpovídaly pojmu všímavosti. Byly zde zařazeny případy, kdy respondenti všímavost buďto zaměňovali s jiným konceptem (*empatie, zájem o druhé, starostlivost...*), případně zaměňovali význam všímavosti s její funkcí či benefity, které přináší (*zvládání stresu, duševní pohoda, péče o duševní zdraví...*). V některých případech došlo také k záměně psychologického konceptu všímavost s běžným použitím slova všímavost v českém jazyce. Zastoupení odpovědí v těchto kategoriích znázorňuje **Graf 4**, podle kterého se nejčastěji vyskytovaly částečně přesné odpovědi (48 %), ve kterých respondenti pochopili pojem všímavosti správně, ale nevymezili jej zcela přesně. Nejméně početná byla naopak skupina velmi přesných odpovědí (8 %), které představovaly v podstatě učebnicové definice všímavosti. Z 31 % odpovědí bylo

zřejmé, že mají respondenti o všímavosti nějaké povědomí, které je však velmi vágní a zcela chybně všímavost definovalo 13 % respondentů.

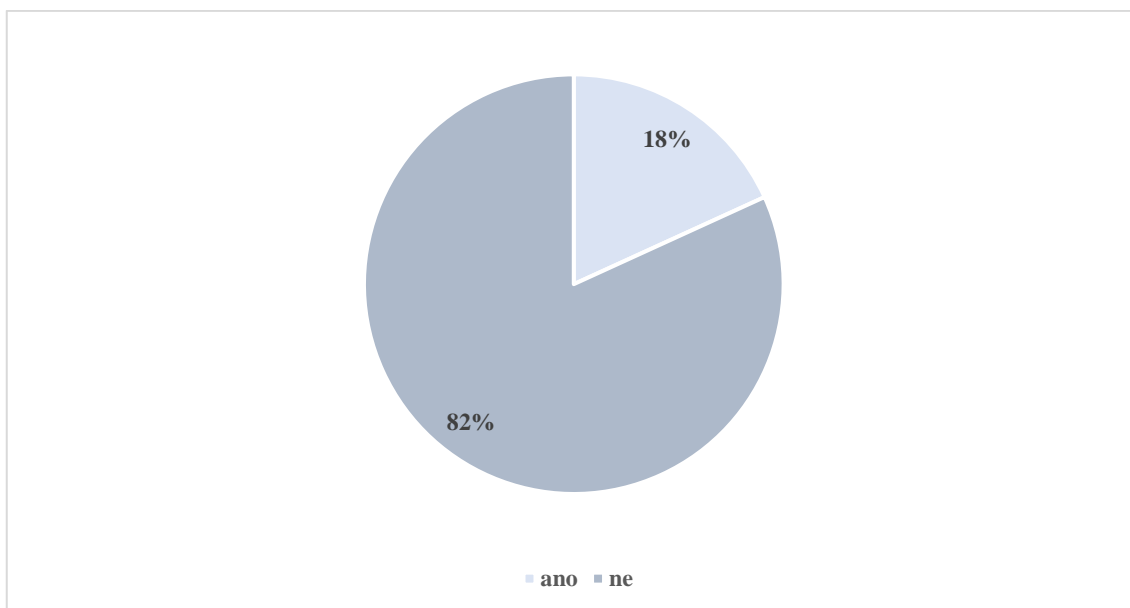
Graf 4 Porozumění pojmu všímavost respondentů, kteří s ním přišli do kontaktu



VO2 Mají respondenti zkušenost s kurzem rozvíjející všímavost, a pokud ano, vnímají tuto zkušenost jako přínosnou?

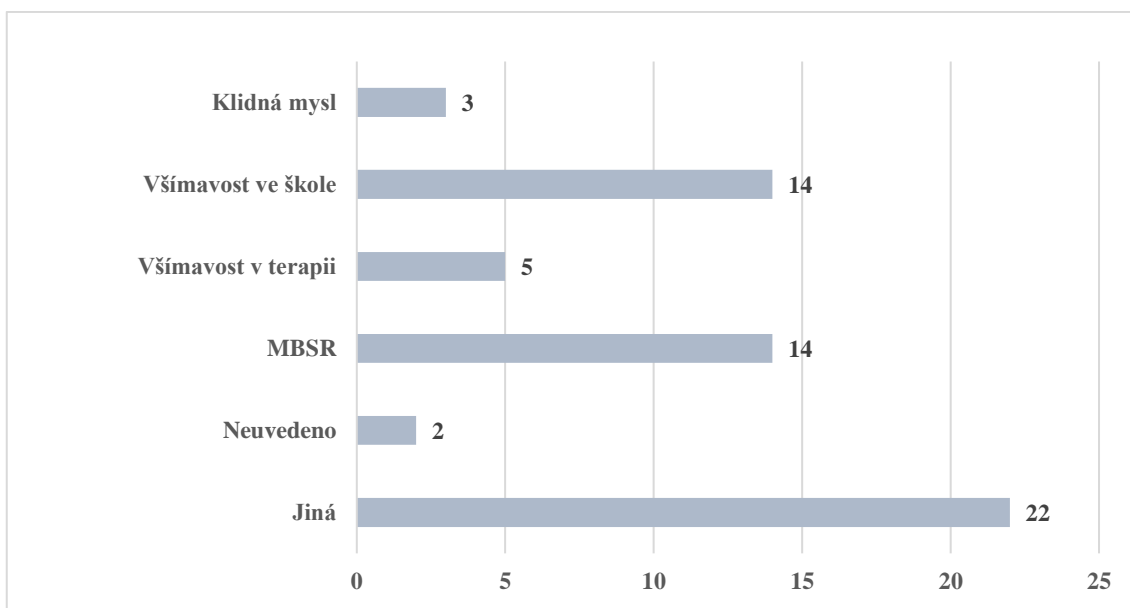
Kurzy a vzdělávací programy všímavosti představují jednu z možných cest, kterou se může člověk potkat s konceptem všímavosti, a díky které může tuto dovednost u sebe zároveň rozvíjet. Našeho výzkumu se zúčastnilo celkem 60 lidí, kteří v minulosti absolvovali nějakou vzdělávací aktivitu zaměřenou na téma všímavosti. **Graf 5** nám ukazuje, že tato skupina tvořila 18 % výzkumného souboru.

Graf 5 Účast respondentů v kurzu všímavosti



Graf 6 znázorňuje, kterých vzdělávacích kurzů všímavosti se respondenti zúčastnili, a v jakém počtu. Nejpočetnější skupinu (22) tvoří kategorie *Jiná*, která zahrnuje kurzy, které nebyly zastoupeny tolikrát, aby mohly tvořit vlastní kategorii. Početnou skupinu (14) tvoří absolventi MBSR výcviku, v němž je všímavost rozvíjena intenzivně po dobu osmi týdnů. Několik respondentů (14) se se všímavostí potkalo v rámci školy. V některých případech šlo o vzdělávání v rámci výuky, jindy se jednalo o aktivitu mimo výuku realizovanou školou. Pět respondentů uvedlo, že se s nácvikem všímavosti setkali explicitně v rámci psychoterapie. Třikrát byl zastoupen měsíční kurz Klidná mysl a ve dvou případech jedinci neuvedli název kurzu.

Graf 6 Účast v jednotlivých kurzech



Absolventů kurzu všímavosti jsme se dále ptali na vnímaný přínos této zkušenosti. Valná většina z nich (57) uvádí tuto zkušenost jako přínosnou, dva respondenti si přínosem této aktivity nejsou jistí a jednomu účastníkovi kurz nic nedal. Jedinci, kteří vnímali kurz jako přínosný, dále v pár slovech popsali, co konkrétně jim dal. **Tabulka 3** popisuje oblasti, ve kterých, účastníci z kurzu čerpají. Uvedeme si zde několik z nich. Nejvíce respondentů (16) popisuje, že v kurzu získali nové informace a techniky a praktické kroky, které jim přináší užitek. Velká část jedinců (15) zažívala v souvislosti s kurzem větší zklidnění a zpomalení. S tímto souvisí téma stresu, které se v odpovědích (6) objevovalo v podobě lepšího zvládnání stresu. Obecně pokroky v regulaci sebe a svých emocí reflektuje několik absolventů (7), například když uvádí, že *„je nyní jen tak něco nerozhodí, mají lepší odstup od situace, nebo že se díky všímavosti dokážou nejprve zastavit a až poté jednat.“* Kurz všímavosti umožnil několika účastníkům (5) více se napojit na své emoce a být s nimi ve větším kontaktu. Někteří respondenti (7) reflektovali změny v oblasti vztahu k sobě, a to například v pěstování laskavého postoje k sobě, sebelásky, a víry v sebe. Někteří (3) popisovali změny v sebepoznání, kdy jim všímavost umožňuje si sebe lépe uvědomovat a sobě lépe porozumět. O vztahu k vlastnímu tělu se vyjádřili dva respondenti, kdy jeden zmiňuje, že *„nyní dbá více na to, co mu jeho tělo říká a snaží se ho poslouchat.“*

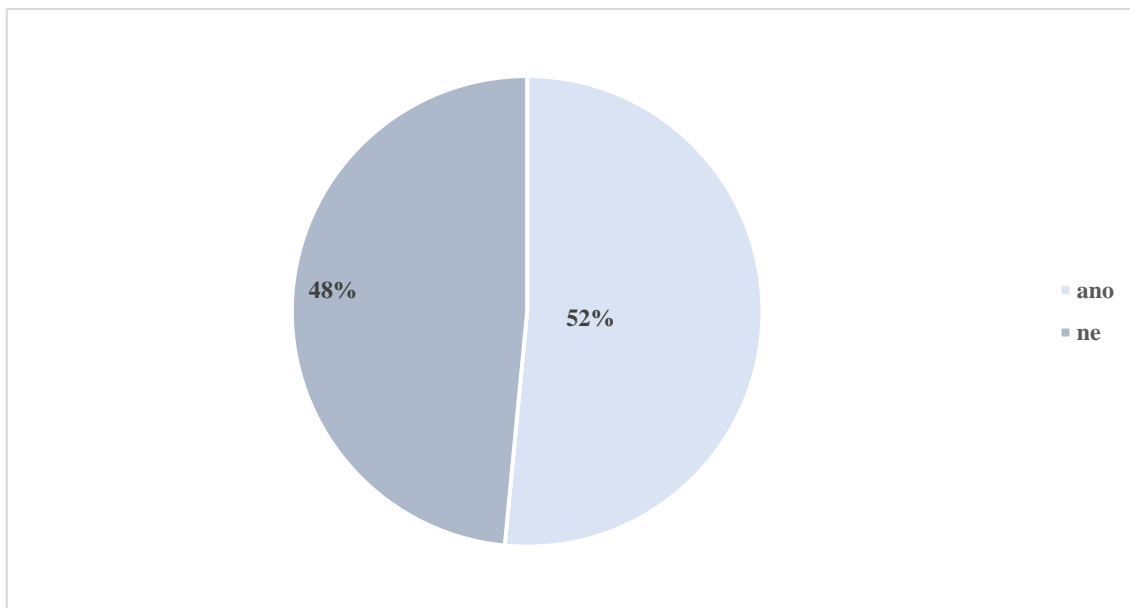
Tabulka 3 Znázornění přínosu účasti v kurzu všímavosti

Kategorie	Četnost
Nové informace a nástroje	16
Zklidnění a zpomalení	15
Vztah k sobě	7
Seberegulace	7
Zvládání stresu	6
Kontakt s emocemi	5
Vhled	4
Spokojenost	4
Zvládání náročných situací	4
Sebepoznání	3
Laskavost k druhým	3
Užívání si okamžiku	3
Zvládání úzkosti	2
Smysluplnost	2
Vztah k vlastnímu tělu	2
Koncentrace	1
Vděčnost	1

VO3 Věnují se respondenti meditaci, případně v jaké podobě a jak často?

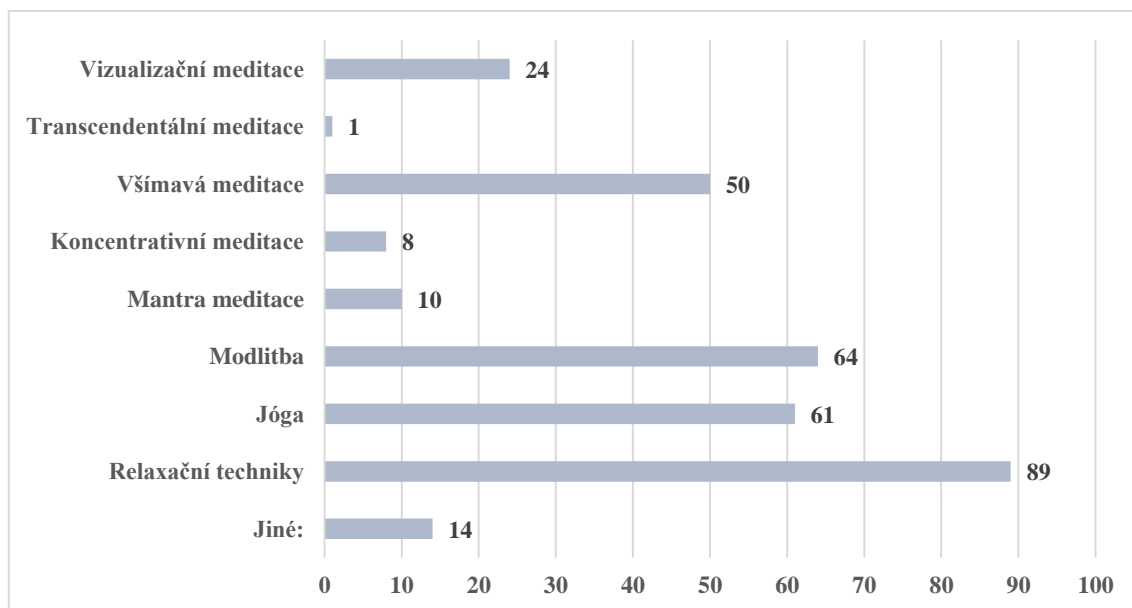
V teoretické části uvádíme, že meditace je jedním z nástrojů možného rozvoje dispoziční všímavosti (viz Kapitola 1.6. s. 25). Z tohoto důvodu jsme se rozhodli popsat vztah respondentů ke všímavosti prostřednictvím jejich zkušenosti s meditací. Ptali jsme se jich, zda se ve svém životě věnují meditaci, případně jakou formu meditace praktikují a v jaké frekvenci. **Graf 7** ukazuje, že více než polovina výzkumného souboru praktikuje meditaci. Ze získaných dat dále víme, že 14 % respondentů medituje *málokdy*, 42 % se meditaci věnuje *někdy*, 28 % meditujících ji praktikuje *často* a 16 % respondentů uvedlo, že medituje *velmi často*.

Graf 7 Rozložení respondentů vzhledem k praktikování meditace



Zajímalo nás také, jakým konkrétním formám meditace se meditující respondenti věnují. Respondenti měli na výběr z osmi meditačních praktik, a zároveň mohli doplnit praktiku, která jim v nabídce chybí. Při výběru meditačních praktik jsme na meditaci nahlíželi z širšího pohledu jako na činnost, jejíž náplní je rozjímání, relaxace, prohlubování soustředění či trénink mysli. Četnost jednotlivých podob meditace, které respondenti praktikují, je znázorněna **Grafem 8**. Některé z nich si zde uvedeme. Největší zastoupení zde mají relaxační techniky (89), po kterých následuje meditace v podobě modlitby (64). Významný počet respondentů (61) medituje formou cvičení jógy. Velké zastoupení (50) měla také samotná Všímavá meditace. 14 respondentů nenašlo svou meditační praktiku ve výběru a jako praktiku, které se věnují, uváděli např.: otužování, saunování, Védskou meditaci, či meditaci laskavosti.

Graf 8 Rozložení četností jednotlivých forem meditací



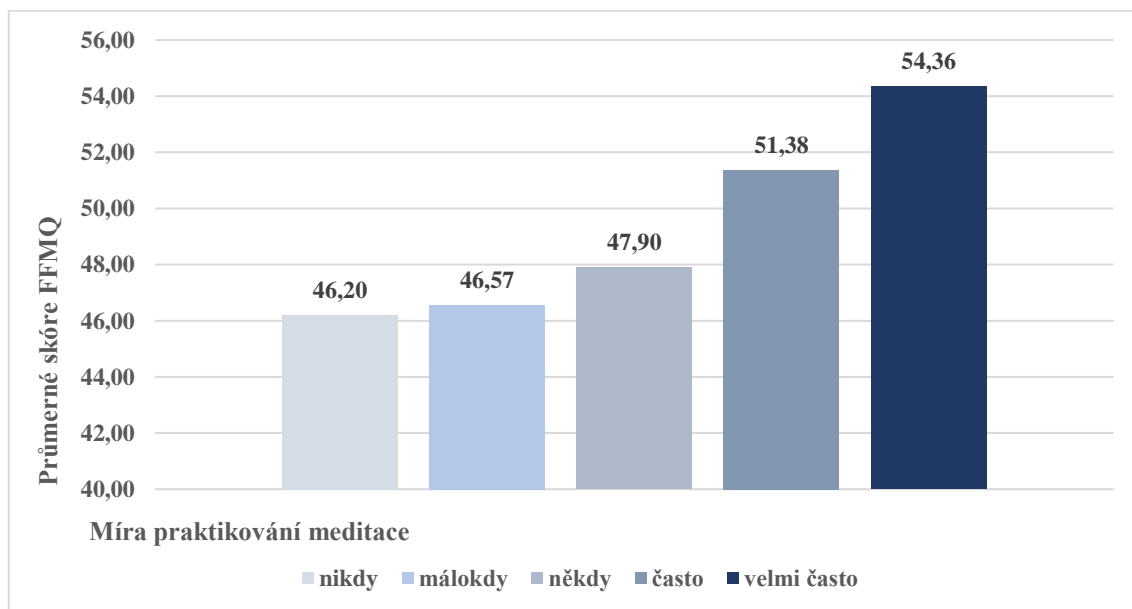
VO4 Jaké je rozložení dispoziční všímavosti mezi respondenty výběrového souboru v kontextu účasti v kurzu všímavosti, praktikování meditace a absolvování psychoterapie?

Míru tendence být všímavý, tj. dispoziční všímavost, jsme zjišťovali pomocí Dotazníku pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15). Dále nás zajímalo, jak se bude průměrné skóre ve FFMQ-15 měnit v závislosti na účasti v kurzu všímavosti, absolvování psychoterapie a praktikování meditace. **Tabulka 4** prezentuje deskriptivní charakteristiky celkového skóre FFMQ-15 a jeho subškál (*pozorování, popisování, vědomé jednání, nehodnocení, nereagování*). Jsou zde popsány střední, minimální a maximální dosažené hodnoty, a míra variability vyjádřená směrodatnou odchylkou. Vidíme, že průměrné hodnoty celkového skóre se v závislosti na druhu míry pohybovaly v rozmezí 45-48. Nejvyšší průměrné hodnoty podle aritmetického průměru byly dosaženy v subškále *Nehodnocení* (10,38), zatímco nejméně respondenti skórovali v subškále *Nereagování* (8,47). Nejmenší dosažené skóre bylo 20 bodů a nejvyšší skóre bylo 75 bodů, což je možné maximum v dotazníku.

Tabulka 4 Deskriptivní charakteristiky výsledků škál a subškál FFMQ-15

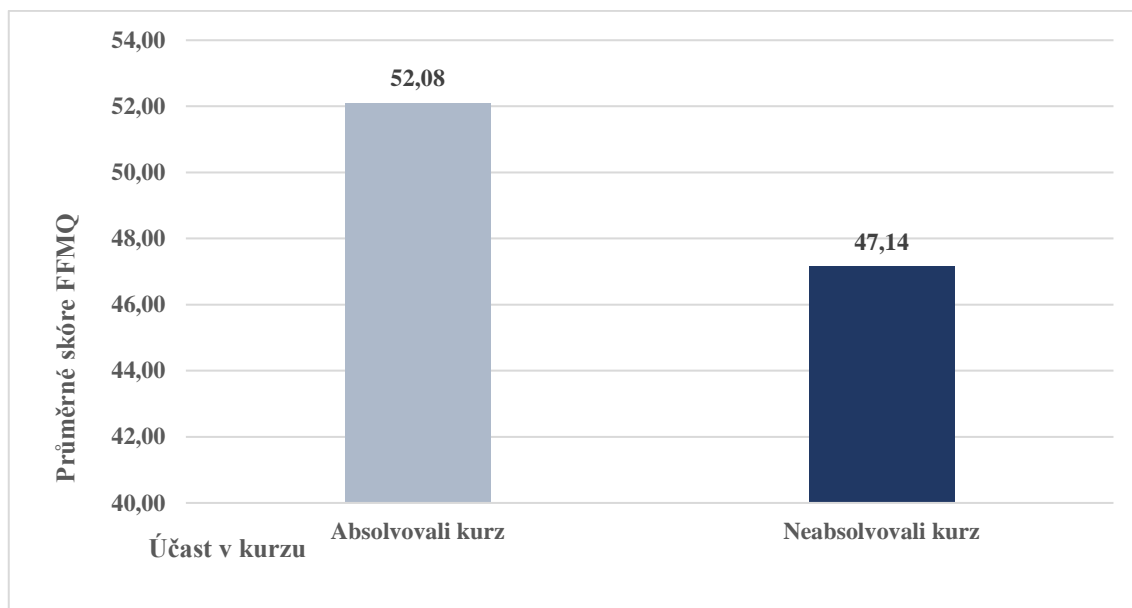
	\bar{x}	Medián	Modus	Minimum	Maximum	SD
Pozorování	10,01	10	10	3	15	2,59
Popisování	10,18	10	12	3	15	2,70
Vědomé jednání	9,00	9	9	3	15	2,43
Nehodnocení	10,38	11	9	3	15	2,99
Nereagování	8,47	9	9	3	15	2,31
Celkové skóre	48,04	48	45	20	75	8,44

Dále jsme zjišťovali, jak se liší míra dispoziční všímavosti v závislosti na praktikování meditace. **Graf 9** znázorňuje průměrné skóre ve FFMQ-15 u jedinců rozdělených podle míry času, který investují do meditace. Je zde patrná stoupající tendence dispoziční všímavosti s narůstajícím časem věnovaném meditaci. Nejmenšího průměrného skóre ve FFMQ-15 dosahovali jedinci, kteří nemeditují, a naopak nejlépe skórovaly medituující, kteří se meditaci věnují velmi často.

Graf 9 Průměrné skóre ve FFMQ-15 vzhledem k praktikování meditace

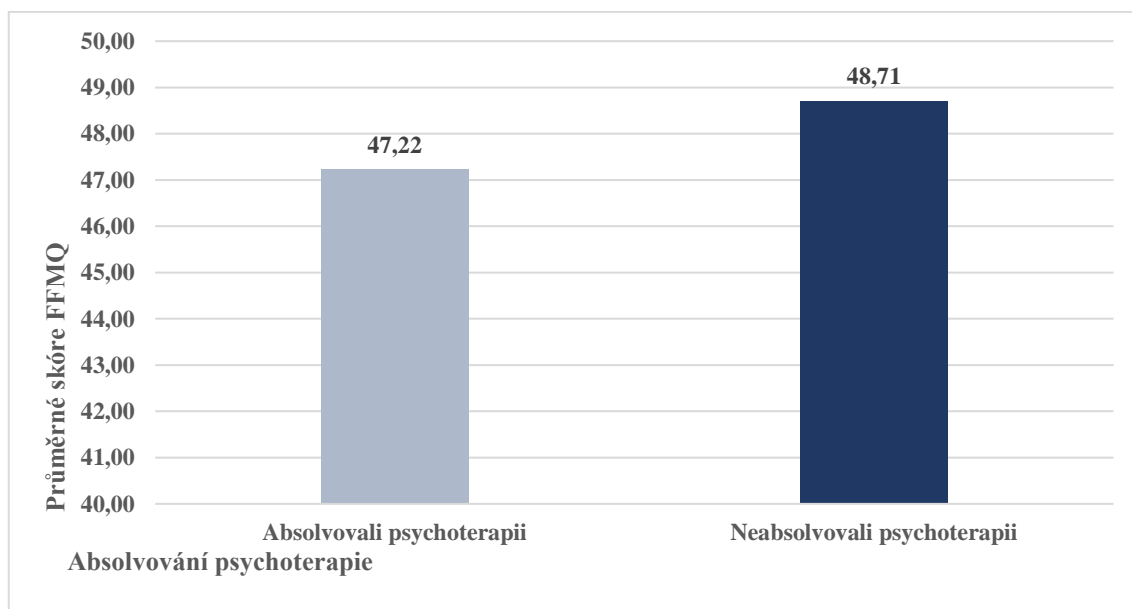
Na otázku, jak se liší dispoziční všímavost mezi účastníky kurzu všímavosti ve srovnání s těmi, kteří se podobného kurzu neúčastnili, odpovídá **Graf 10**. Z grafu vyplývá, že skupina absolvující kurz skórovala (52,08) o něco lépe než skupina lidí bez kurzu (47,14).

Graf 10 Průměrné skóre ve FFMQ-15 vzhledem k účasti v kurzu všímavosti



Jako poslední jsme srovnávali dispoziční všímavosti v kontextu zkušenosti respondentů s psychoterapií. **Graf 11** ukazuje, že průměrné skóre ve FFMQ-15 u těchto dvou skupin je velmi podobné s tím, že lehce vyššího průměrného skóre dosahovali jedinci, kteří psychoterapii nepodstoupili.

Graf 11 Průměrné skóre ve FFMQ-15 v závislosti na absolvování psychoterapie



Z uvedených grafů vyplývá, že více všímaví jsou respondenti, kteří přišli se všímavostí do kontaktu prostřednictvím kurzu všímavosti. Dovednost všímavosti dále vzrůstá spolu s frekvencí praktikování meditace. Naopak menší dispoziční všímavosti jsme registrovali

u jedinců, kteří nemají zkušenost s psychoterapií. Poslední zjištění bylo pro nás překvapivé a nad možnými příčinami tohoto výsledku se zamýšlíme v Diskusi.

6.1.2. Rozložení vybraných aspektů sebepojetí

V této části se budeme zabývat druhým vedlejším cílem tj.: **popsat charakteristiky výzkumného souboru z hlediska vybraných aspektů sebepojetí.** Úroveň sebepojetí jsme zjišťovali pomocí tří diagnostických nástrojů – Dotazníku bezpodmínečného sebedřívjetí (USAQ), Subškály fyzické sebeúcty (SFS) a Dotazníku sebepojetí (DOS-18). Uvádíme zde deskriptivní statistiky skóru jednotlivých měřicích nástrojů sebepojetí. Dále znázorňujeme dosažené skóry v DOS-18 a USAQ společně s daty popisující účast v kurzu všímavosti, absolvování psychoterapie a praktikování meditace. Konkrétně si zodpovíme na výzkumnou otázku:

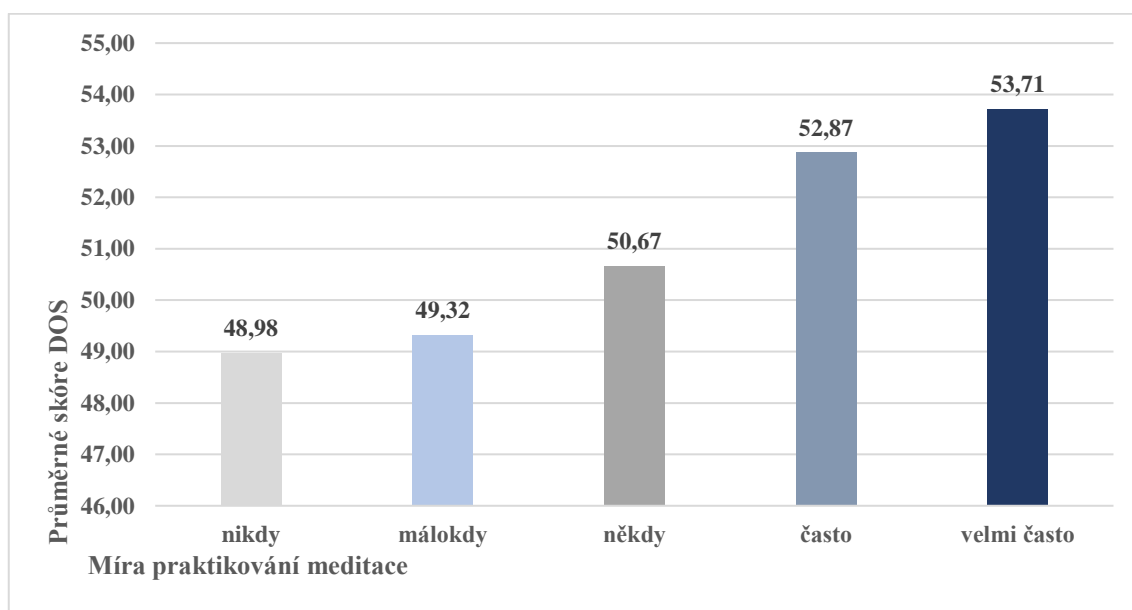
VO1: Jaké je rozložení jednotlivých aspektů sebepojetí mezi respondenty výběrového souboru v kontextu kurzu všímavosti, psychoterapie a meditace?

Tabulka 5 popisuje deskriptivní charakteristiky USAQ, SFS a DOS-18 včetně jeho šesti subškál (*sociální přizpůsobivost, práce a studium, fyzický zjev, odolnost vůči úzkosti, oblíbenost v kolektivu a smysl a seberealizace*). V případě USAQ se střední hodnoty v závislosti na typu míry pohybovaly v rozmezí 80,00-82,78 a u dotazníku SFS se střední hodnoty nacházely na kontinuu 12,00-15,12. V dotazníku DOS-18 byly střední hodnoty v rozmezí 50,34-52,00 s tím, že nejvyššího průměrného skóre bylo dosaženo v subškále *Práce a studium*, a naopak nejmenší v případě subškály *Odolnost vůči úzkosti*. Z tabulky můžeme kromě středních hodnot vyčíst také minimální a maximální dosažené hodnoty a míru variability vyjádřenou směrodatnou odchylkou.

Tabulka 5 Deskriptivní charakteristiky dotazníků DOS-18, USAQ a SFS

	\bar{x}	Medián	Modus	Minimum	Maximum	SD
DOS-18	50,34	51	52	18	70	7,79
Sociální přizpůsobivost	9,23	9	9	3	12	1,57
Práce a studium	9,28	9	9	3	12	1,55
Fyzický zjev	8,18	9	9	3	12	2,12
Odolnost vůči úzkosti	6,29	6	6	3	12	2,19
Oblíbenost v kolektivu	8,71	9	9	3	12	1,85
Smysl a seberealizace	8,65	9	9	3	12	1,95
SFS	15,12	15	12	6	24	4,46
USAQ	82,78	81	80	40	125	16,06

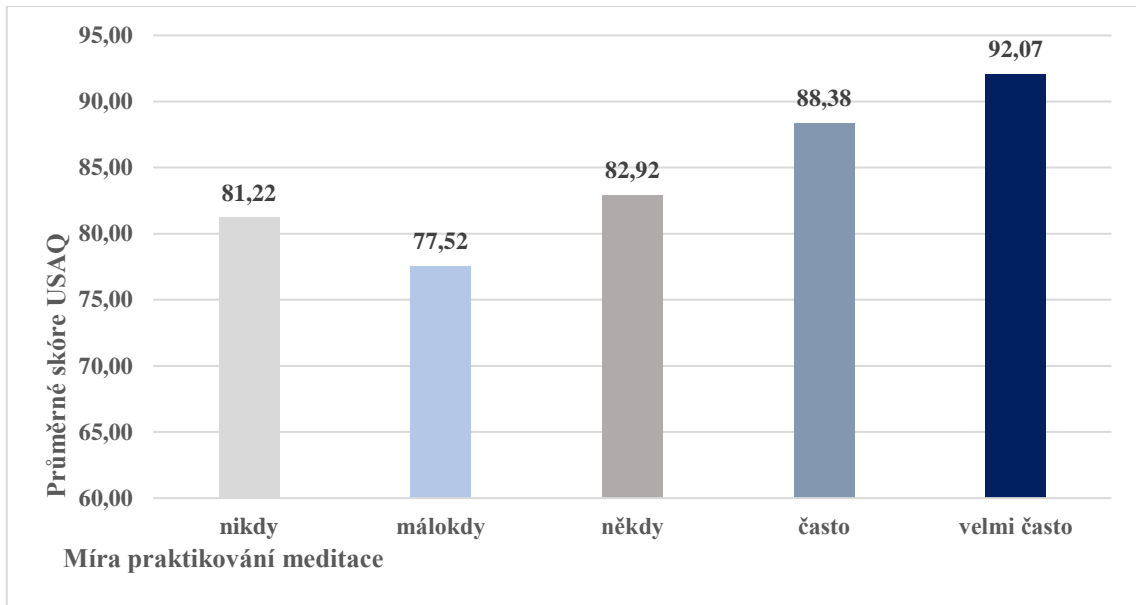
Nyní si uvedeme vybrané aspekty sebepojetí (DOS-18 a USAQ) v závislosti na frekvenci praktikování meditace. **Graf 12** znázorňuje, jak se průměrné skóre DOS-18 mění u skupin rozdělených podle toho, jak často se věnují meditaci. Můžeme si zde všimnout rostoucí tendence průměrného skóre v DOS-18, které nabývá nejnižších hodnot (48,98) u jedinců, kteří se meditaci nevěnují a nejvyšší průměrné skóre (53,71) dosahují naopak ti, kteří meditují velmi často.

Graf 12 Průměrné skóre v DOS-18 vzhledem k praktikování meditace

Na mírně odlišný trend poukazuje **Graf 13**, který uvádí do kontextu průměrné skóre USAQ s frekvencí meditace. Nejnižší průměrné skóre zde vychází respondentům, kteří se

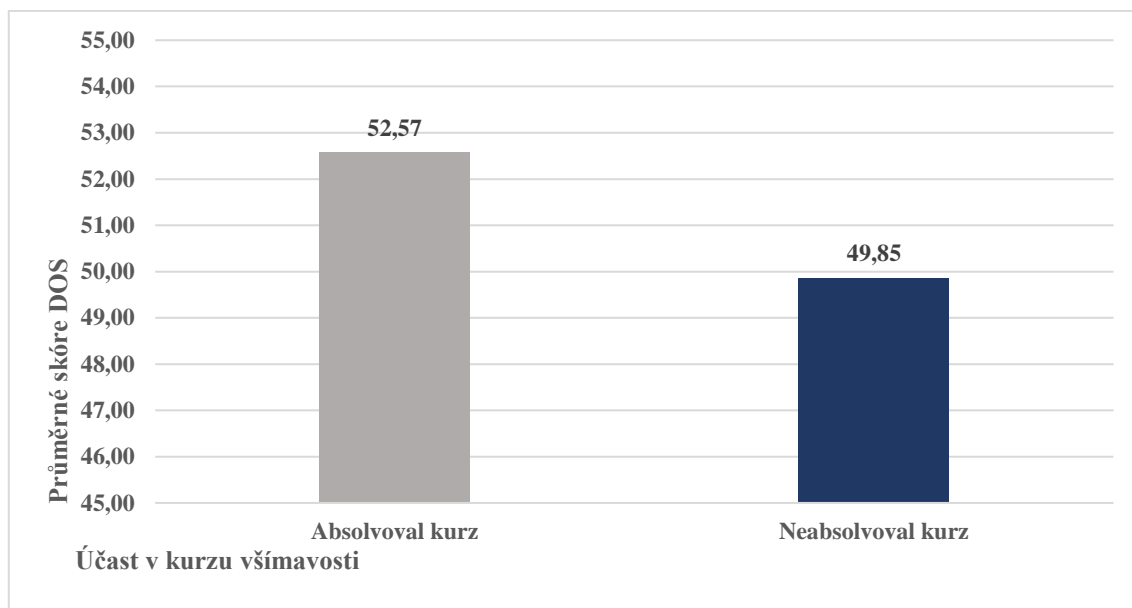
meditací věnují, ovšem pouze zřídka. S narůstající frekvencí praktikování meditace však skóre USAQ rovněž roste. Zajímavé je, že jedinci, kteří meditaci nepraktikují, dosahují většího průměrného skóre USAQ ve srovnání s těmi, kteří se meditaci věnují málokdy, a průměrným skóre se blíží k těm, kteří meditují někdy.

Graf 13 Průměrné skóre v USAQ vzhledem k praktikování meditace

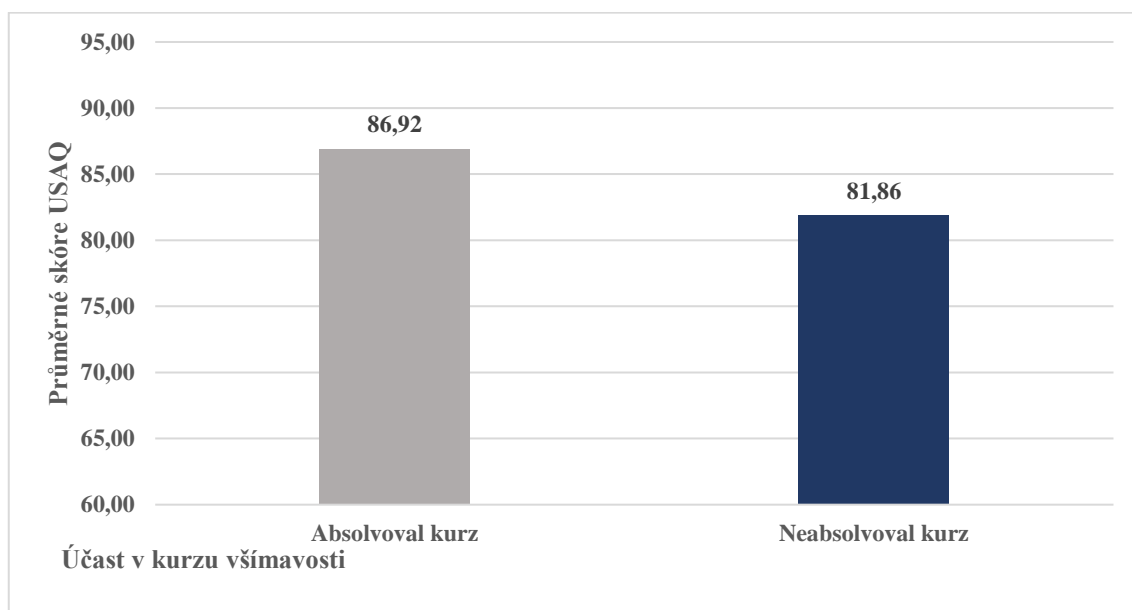


Dále nás zajímalo, jak se průměrné skóre vybraných aspektů sebepojetí (DOS-18 a USAQ) lišilo u účastníků kurzu všímavosti a u jedinců, který takový kurz neabsolvovali. Podle **Grafu 14** absolventi kurzu všímavosti skórovali v DOS-18 průměrně o něco výše (52,57) ve srovnání s jedinci bez zkušenosti s kurzem všímavosti (49,85). Podobně na tom tyto skupiny byly v případě skóre v USAQ, jak můžeme vidět v **Grafu 15**, kde absolventi kurzu dosáhli průměrného skóre 86,92, zatímco skóre u lidí, kteří se kurzu neúčastnili, se pohybovalo kolem 81,86.

Graf 14 Průměrné skóre v DOS-18 vzhledem k účasti v kurzu všímavosti

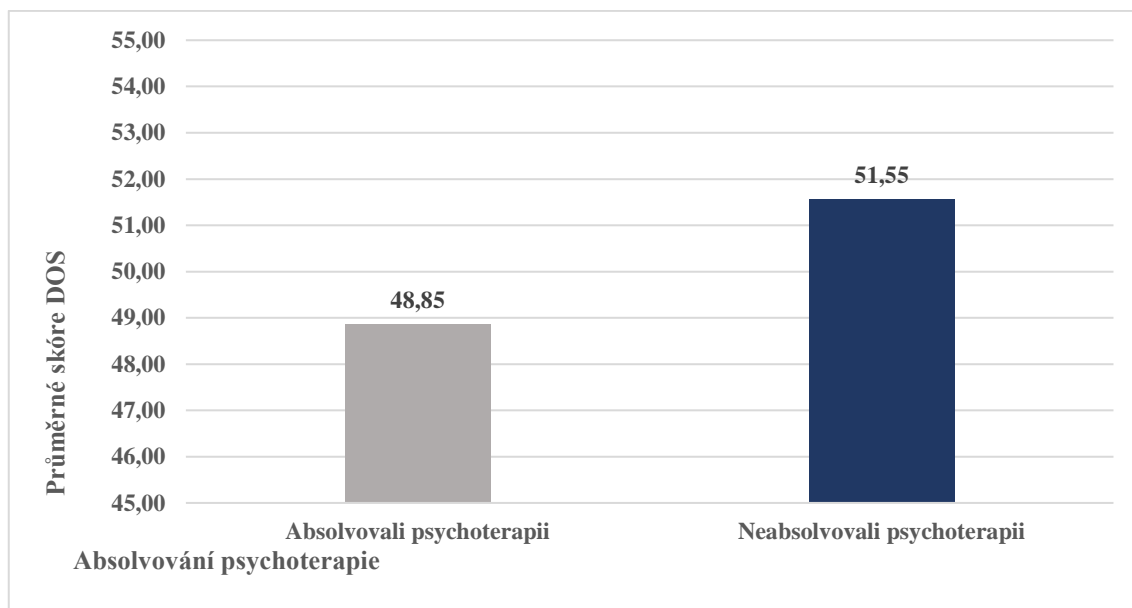


Graf 15 Průměrné skóre v USAQ vzhledem k účasti v kurzu všímavosti

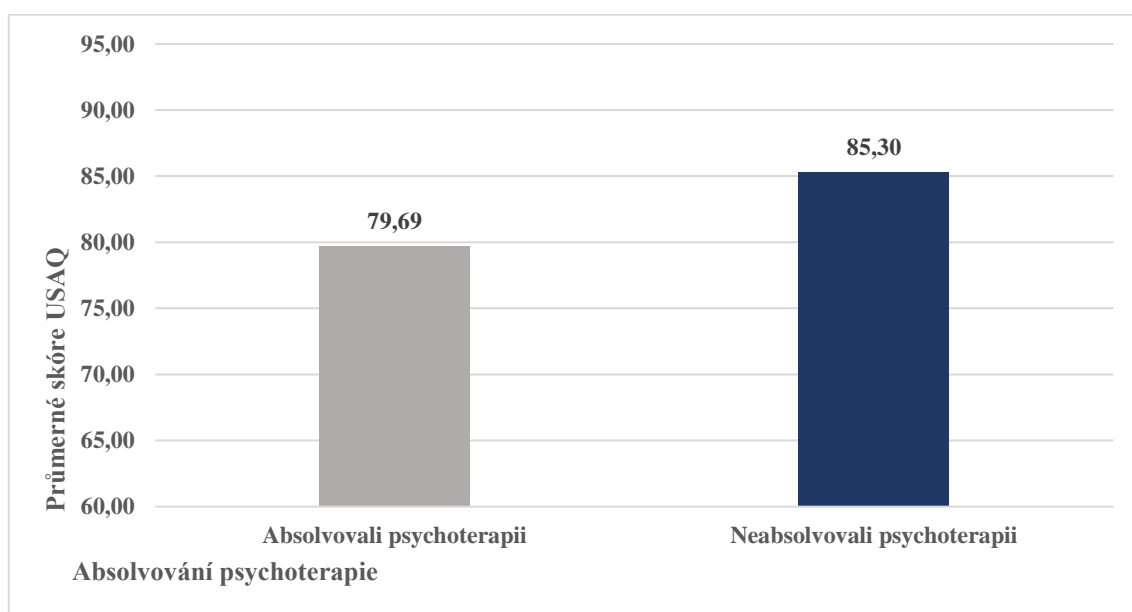


Jako poslední jsme srovnávali vybrané aspekty sebepojetí (DOS-18, USAQ) v kontextu zkušenosti respondentů s psychoterapií. V obou dotaznících skórovali lépe ti, kteří v minulosti nepodstoupili psychoterapii. Konkrétní data, týkající se DOS-18, znázorňuje **Graf 16**, kde lidé se zkušeností s psychoterapií měli průměrné skóre (48,85), zatímco lidé bez této zkušenosti dosahovali mírně vyššího skóre (51,55). **Graf 17** znázorňuje data týkající se průměrného skóre USAQ, kde měli rovněž jedinci, kteří nedocházeli na psychoterapii, o něco menší skóre (79,69) vedle těch, co psychoterapii podstoupili (85,30).

Graf 16 Průměrné skóre v DOS-18 vzhledem k absolvování psychoterapie



Graf 17 Průměrné skóre USAQ vzhledem k absolvování psychoterapie



Z uvedených grafů lze vyvodit, že vyšší míru bezpodmínečného sebepřijetí a více pozitivní sebepojetí vykazovaly skupiny respondentů, kteří se se všímavostí setkali prostřednictvím kurzu všímavosti. Data dále ukazují, že čím častěji se respondenti věnovali meditaci, tím lepších výsledků dosahovali v dotaznících měřících sebepojetí a bezpodmínečné sebepřijetí. Překvapivé jsou výstupy týkající se sebepojetí a bezpodmínečného sebepřijetí v kontextu psychoterapie, kdy na tom byli lépe ti, kteří nemají zkušenost s psychoterapií. Nad možnými důvody posledního výstupu se zamýšlíme v Diskusi.

6.2. Výsledky ověření platnosti statistických hypotéz

Hypotézy, které jsme formulovali v souvislosti se stanovenými cíli, jsme dále ověřovali pomocí statistických operací. V následujících řádcích prezentujeme výsledky této analýzy. Výstupy k jednotlivým hypotézám členíme do podkapitol v závislosti na cílech, pod které dané hypotézy spadají. Jako podmínku pro přijetí platnosti výzkumných hypotéz jsme stanovili hladinu statistické významnosti $p < 0,05$.

6.2.1. Souvislost dispoziční všímavosti a vybraných aspektů sebepojetí

V této části prezentujeme výsledky ověřování platnosti hypotéz vztahujícím se k prvnímu hlavnímu cíli: **zjistit, zda existuje souvislost mezi dispoziční všímavostí a vybranými aspekty sebepojetí**. Tento cíl dále rozvádí tři výzkumné otázky, které si postupně zodpovíme. Ke každé otázce jsme ověřovali platnost jedné hypotézy.

První výzkumnou otázku „**Souvisí dispoziční všímavost a její domény s bezpodmínečným sebepřijetím?**“ jsme ověřovali pomocí hypotézy *H1: Existuje pozitivní vztah mezi celkovým skóre dispoziční všímavosti ve FFMQ-15 a bezpodmínečným sebepřijetím v USAQ.*

Vzhledem k normálnímu rozdělení dat byl pro ověření hypotézy *H1* zvolen Pearsonův korelační koeficient. Výsledky korelační analýzy popisuje **Tabulka 6**, která poukazuje na statisticky významný silný pozitivní vztah ($r=0,55$) mezi celkovým skóre dispoziční všímavosti ve FFMQ-15 a bezpodmínečným sebepřijetím v USAQ. Na základě těchto výsledků **H1 přijímáme**.

K úplnému zodpovězení výzkumné otázky, jsme dále podrobněji zjišťovali, ve kterých subškálách FFMQ-15 je tento vztah nejsilnější. Ve všech subškálách FFMQ-15, kromě *Pozorování*, byly zjištěny středně silné nebo silné pozitivní korelace s bezpodmínečným sebepřijetím. Nejtěsnější byl vztah mezi bezpodmínečným sebepřijetím a subškálou *Nehodnocení* ($r=0,52$). Naopak nejslaběji bezpodmínečné sebepřijetí korelovalo se subškálou *Pozorování*. U všech zjišťovaných vztahů byla prokázána statistická významnost na hladině menší 0,01.

Tabulka 6 Korelace mezi celkovým skóre FFMQ-15 včetně jeho subškál a USAQ

		USAQ
Pozorování	r	0,18**
	p	0,001
Popisování	r	0,35***
	p	<0,001
Vědomé jednání	r	0,35***
	p	<0,001
Nehodnocení	r	0,52***
	p	<0,001
Nereagování	r	0,36***
	p	<0,001
Celkové skóre	r	0,55***
	p	<0,001

Legenda: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

V dalším kroku jsme zjišťovali, zda je vztah mezi FFMQ-15 a USAQ lineární. Prostřednictvím regresní analýzy využívající metodu ANOVA jsme následně potvrdili, že lineární model je k popisu tohoto vztahu přijatelný se signifikancí na hladině $< 0,001$. Z **Tabulky 7** můžeme vyčíst, že skóre FFMQ-15 určuje 30 % rozptylu USAQ ($R^2_{adj} = 0,30$).

Tabulka 7 Výsledky lineární regrese FFMQ-15 a USAQ

R	R ²	R ² adj.	Std. Chyba odhadu	F	p
0,55	0,30	0,30	14,31	142,83	<0,001

Druhou výzkumnou otázku „**Souvisí dispoziční všímavost a její domény s fyzickou sebeúctou?**“ jsme ověřovali pomocí hypotézy H2: *Existuje pozitivní vztah mezi celkovým skóre dispoziční všímavosti ve FFMQ-15 a fyzickou sebeúctou v SFS.*

K ověření této hypotézy jsme opět realizovali korelační analýzu za využití Pearsonova korelačního koeficientu. Zjistili jsme signifikantní středně silný pozitivní vztah ($r = 0,43$) mezi celkovou dispoziční všímavostí ve FFMQ-15 a fyzickou sebeúctou v SFS na hladině $< 0,001$. Vzhledem k těmto zjištěním **H2 přijímáme.**

Tabulka 8 nabízí výsledky zahrnující také vztahy mezi jednotlivými subškálami FFMQ-15 a SFS. Ukazuje se, že všechny zjišťované vztahy mezi SFS a jednotlivými subškálami FFMQ-15 jsou signifikantní. Fyzická sebeúcta v SFS měla nejbližší k subškále *Nehodnocení* ($r=0,42$) a dále k subškále *Vědomé jednání* ($r=0,31$) Naopak nejslabší vztah byl zjištěn se subškálou *Pozorování* ($r=0,13$).

Tabulka 8 Korelace mezi celkovým skóre FFMQ-15 včetně jeho subškál a SFS

		SFS
Pozorování	r	0,13*
	p	0,024
Popisování	r	0,25***
	p	<0,001
Vědomé jednání	r	0,31***
	p	<0,001
Nehodnocení	r	0,42***
	p	<0,001
Nereagování	r	0,27***
	p	<0,001
Celkové skóre	r	0,43***
	p	<0,001

Legenda: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Také v tomto případě nás zajímalo, zda lze zjištěný vztah popsat jako lineární. **Tabulka 9** shrnuje výsledky lineární regrese, které ukazují, že se jedná o lineární vztah se signifikancí na hladině <0,001. Dispoziční všímavost ve FFMQ-15 sdílí 18 % rozptylu fyzické sebeúcty v SFS.

Tabulka 9 Výsledky lineární regrese FFMQ-15 a SFS

R	R ²	R ² adj	Std. Chyba odhadu	F	p
0,43	0,18	0,18	4,04	73,79	<0,001

Poslední výzkumnou otázkou tohoto cíle „**Souvisí dispoziční všímavost a její domény se sebepojetím?**“ jsme ověřovali pomocí hypotézy *H3: Existuje pozitivní vztah mezi celkovým skóre dispoziční všímavosti ve FFMQ-15 a celkovým sebepojetím dle DOS-18.*

H3 jsme ověřovali korelační analýzou prostřednictvím Pearsonova korelačního koeficientu. Mezi celkovou dispoziční všímavostí ve FFMQ-15 a celkovým sebepojetím v DOS-18 jsme zjistili velmi signifikantní silný pozitivní vztah ($r=0,63$) na hladině $<0,001$. Vzhledem ke zjištěným výsledkům **H3 přijímáme**.

Na vztahy mezi FFMQ-15 a DOS-18 jsme se dále podívali více zblízka a zjišťovali jsme, jak mezi sebou korelují jednotlivé subškály obou metod. **Tabulka 10** představuje korelační matici FFMQ-15 a jeho subškál a DOS-18 a jeho subškál. Uvedeme si několik nejzajímavějších výsledků. U celkového skóre FFMQ-15 a jednotlivých subškál DOS byly objeveny středně silné a silné pozitivní vztahy. Celková dispoziční všímavost měla nejbliže k subškálám DOS-18 jako je *Odolnost vůči úzkosti* ($r=0,54$) a *Smysl a seberealizace* ($r=0,50$). Analýza dále ukázala statisticky významné vztahy mezi celkovým skóre DOS-18 a jednotlivými subškálami ve FFMQ-15, kdy nejtěsnější vztah byl prokázán v případě subškály *Nehodnocení* ($r=0,61$). V případě korelací jednotlivých subškál obou metod mezi sebou jsme narazili na významné výsledky v případě subškály *Nehodnocení*, která korelovala se všemi subškálami DOS-18 na úrovni středních a silných korelací. S jednotlivými subškálami FFMQ-15 nejvíce korelovala *Odolnost vůči úzkosti*, u které byly zjištěny středně silné a silné vztahy se všemi subškálami FFMQ-15 s výjimkou *Pozorování*. Naopak nejméně významnou se v těchto vztazích ukázala být subškála *Pozorování*, která korelovala s celkovým DOS-18 včetně jednotlivých subškál pouze na slabé úrovni.

Tabulka 10 Korelace mezi FFMQ-15 včetně subškál a DOS-18 včetně subškál

		SP	PS	FZ	OÚ	OK	SS	Celkové skóre
Pozorování	r	0,25***	0,16**	0,13*	0,03	0,13*	0,18*	0,20***
	p	<0,001	0,004	0,020	0,633	0,017	0,001	<0,001
Popisování	r	0,21***	0,27***	0,25***	0,38***	0,35***	0,44***	0,46***
	p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
Vědomé jednání	r	0,22***	0,18*	0,21***	0,41***	0,24***	0,29***	0,38***
	p	<0,001	0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
Nehodnocení	r	0,37***	0,31***	0,40***	0,55***	0,39***	0,45***	0,61***
	p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
Nereagování	r	0,16**	0,21***	0,21***	0,36***	0,17**	0,24***	0,33***
	p	0,003	<0,001	<0,001	<0,001	0,002	<0,001	<0,001
Celkové skóre	r	0,38***	0,35***	0,38***	0,54***	0,41***	0,50***	0,63***
	p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001

*Legenda: * p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001; SP – Sociální přizpůsobivost, PS – Práce a studium, FZ – Fyzický zjev, OÚ – Odolnost vůči úzkosti, OK – Oblíbenost v kolektivu, SS – Smysl a seberealizace;*

Regresní analýzou za využití metody ANOVA jsme dále ověřili, že má vztah mezi FFMQ-15 a DOS-18 lineární vlastnost. Shrnutí výsledku tohoto testu přináší **Tabulka 11**, kde vidíme, že FFMQ-15 tvoří 39 % rozptylu skóre DOS-18 ($R^2_{adj} = 0,39$).

Tabulka 11 Výsledky lineární regrese FFMQ-15 a DOS-18

R	R ²	R ² adj	Std. Chyba odhadu	F	p
0,63	0,39	0,39	6,10	210,23	<0,001

6.2.2. Působící faktory ve vztahu dispoziční všímavosti a bezpodmínečného sebepřijetí

V této části se věnujeme výsledkům druhého a třetího hlavního cíle této práce, jehož záměrem je zjistit, jak se liší dispoziční všímavost v závislosti na vybraných faktorech (Cíl 2) a zjistit, jak se liší bezpodmínečné sebepřijetí v závislosti na vybraných

faktorech (Cíl 3). Každý z těchto cílů dále rozvádí tři výzkumné otázky, na které si zde postupně zodpovíme. U každé otázky jsme ověřovali platnost jedné hypotézy.

Výsledky druhého cíle shrnuje **Tabulka 12**, která nabízí odpovědi na výzkumné otázky 4-6. Hypotézy k těmto otázkám jsme ověřovali prostřednictvím t-testu pro dva nezávislé výběry s mírou účinku Cohenovým d .

Tabulka 12 Srovnání skóre FFMQ-15 vzhledem k meditaci, účasti v kurzu všímavosti a využití psychoterapie

	N	\bar{x}	SD	t	d	p
Nemeditující	160	46,76	8,08	-2,71	-0,30**	0,007
Meditující	170	49,25	8,64			
Neabsolvovali kurz	270	47,14	8,30	-4,20	-0,60***	<0,001
Absolvovali kurz	60	52,08	7,98			
Nevyužili psychoterapii	182	48,71	8,11	1,59	0,18	0,112
Využili psychoterapii	148	47,22	8,82			

Legenda: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Nejprve se ptáme, zda „**jsou jedinci, kteří se věnují meditaci více všímaví než jedinci, kteří nemeditují?**“ Tuto otázku jsme ověřili pomocí hypotézy *H4: Jedinci praktikující meditaci dosahují vyšší míry celkového skóre dispoziční všímavosti ve FFMQ-15 ve srovnání s jedinci, kteří se meditaci nevěnují.*

Výsledky t-testu s velmi vysokou signifikancí potvrdily, že meditující jedinci dosahují vyšší dispoziční všímavosti dle FFMQ-15, a to s malou mírou účinku ($d = -0,30$). Na základě těchto zjištění **přijímáme H4.**

V pořadí pátou výzkumnou otázku: „**Vykazují absolventi kurzu rozvíjející všímavost vyšší míru dispoziční všímavosti ve srovnání s těmi, kteří se kurzu neúčastnili?**“, jsme ověřovali pomocí hypotézy *H5: Absolventi kurzu všímavosti dosahují vyšší míry celkového skóre dispoziční všímavosti ve FFMQ-15 ve srovnání s lidmi, kteří se kurzu neúčastnili.*

I v tomto případě jsme došli k velmi signifikantnímu výsledku, ze kterého vyplývá, že absolventi kurzu všímavosti jsou více všímaví ve srovnání s jedinci, kteří se kurzu neúčastnili, a to se střední mírou účinku ($d = -0,60$). Na základě těchto zjištění **přijímáme H5.**

Poslední otázku tohoto cíle: „**Jsou jedinci, kteří podstoupili psychoterapii více všímaví než ti, kteří psychoterapii nepodstoupili?**“, jsme ověřovali skrze hypotézu *H6: Jedinci, kteří podstoupili psychoterapii dosahují vyšší míry celkového skóre dispoziční všímavosti ve FFMQ-15 ve srovnání s lidmi, kteří psychoterapii nepodstoupili.*

Výsledky t-testu ukazují, že není signifikantní rozdíl v dispoziční všímavosti mezi lidmi, kteří podstoupili psychoterapii a jedinci, jež na psychoterapii nedocházeli. Vzhledem k tomuto zjištění **zamítáme H6.**

Výsledky třetího hlavního cíle: „**zjistit, jak se liší bezpodmíneční sebepřijetí v závislosti na vybraných faktorech**“, shrnuje **Tabulka 13**, která přináší odpovědi na výzkumné otázky 7-9. Hypotézy k těmto otázkám jsme ověřovali pomocí t-testu pro dva nezávislé výběry s mírou účinku Cohenovým *d*.

Tabulka 13 Srovnání skóre USAQ vzhledem k meditaci, účasti v kurzu všímavosti a psychoterapie

	N	\bar{x}	SD	t	d	p
Nemeditující	160	80,82	16,75	-1,57	-0,17	0,117
Meditující	170	83,78	17,40			
Neabsolvovali kurz	270	81,33	17,32	-2,30	-0,33*	0,022
Absolvovali kurz	60	86,92	15,51			
Nevyužili psychoterapii	182	84,50	17,38	2,56	0,28*	0,011
Využili psychoterapii	148	79,69	16,48			

Legenda: * $p < 0,05$;

Jako první jsme se ptali, zda „**Vykazují meditující jedinci vyšší míru bezpodmínečného sebepřijetí ve srovnání s lidmi, kteří se meditaci nevěnují?**“ Tuto výzkumnou otázku jsme ověřovali pomocí hypotézy *H7: Jedinci praktikující meditaci dosahují vyšší míry bezpodmínečného sebepřijetí v USAQ ve srovnání s jedinci, kteří se meditaci nevěnují.*

Ukázalo se, že není signifikantní rozdíl v míře bezpodmínečného sebepřijetí v závislosti na praktikování meditace. Na základě tohoto zjištění **zamítáme H7.**

Výzkumnou otázku: „**Je míra bezpodmínečného sebepřijetí vyšší u absolventů kurzu všímavosti ve srovnání s těmi, kteří se kurzu neúčastnili?**“ jsme ověřovali pomocí

hypotézy H8: *Absolventi kurzu všímavosti dosahují vyšší míry bezpodmínečného sebepřijetí v USAQ ve srovnání s lidmi, kteří se kurzu neúčastnili.*

Prostřednictvím t-testu jsme zjistili, že mezi těmito skupinami je signifikantní rozdíl na hladině $<0,05$ s malou mírou účinku ($d=-0,33$). Na základě tohoto zjištění **přijímáme H8.**

Poslední otázku: „**Je míra bezpodmínečného sebepřijetí vyšší u lidí, kteří podstoupili psychoterapii ve srovnání s lidmi, kteří psychoterapii nepodstoupili?**“ jsme ověřovali prostřednictvím hypotézy H9: *Jedinci, kteří podstoupili psychoterapii dosahují vyšší míry bezpodmínečného sebepřijetí v USAQ ve srovnání s lidmi, kteří psychoterapii nepodstoupili.*

Analýza potvrdila signifikantní rozdíl v míře bezpodmínečného sebepřijetí u těchto skupin na hladině $<0,05$. Zjištěný rozdíl byl však v rozporu s našimi očekávaními. Výsledky totiž ukazují, že vyšší míry bezpodmínečného sebepřijetí vykazují jedinci, kteří psychoterapii nepodstoupili, a to s mírou účinku ($d=0,28$). Vzhledem k těmto zjištěním **zamítáme H9.**

Ze všech provedených t-testů byl prokázán největší rozdíl v případě dispoziční všímavosti mezi absolventy kurzu všímavosti a těmi, kteří se podobného kurzu neúčastnili. Na základě tohoto výsledku jsme se rozhodli podrobit dispoziční všímavost a účast v kurzu všímavosti regresní analýze, ve které účast v kurzu hraje roli závislé proměnné a dispoziční všímavost představuje nezávislou proměnnou. Zajímalo nás, jaký je mezi těmito proměnnými vztah, a jaký podíl variability dispoziční všímavosti tvoří účast v kurzu. Odpovědi na tyto otázky nabízí **Tabulka 14**, která poukazuje na velmi signifikantní pozitivní vztah mezi těmito proměnnými o slabé síle ($\beta =0,23$). Touto analýzou jsme dále zjistili, že kurz všímavosti určuje variabilitu dispoziční všímavosti pouze v zanedbatelné míře ($R^2_{adj}=0,05$).

Tabulka 14 Výsledky lineární regrese FFMQ-15 a účast v kurzu všímavosti

R	R ²	R ² adj	Std. Chyba odhadu	F	p	β
0,23	0,05	0,05	8,25	17,61	$<0,001$	0,23***

Legenda: *** $p <0,001$

Celkem jsme ověřovali platnost devíti hypotéz. Na základě výsledků statistických operací jsme přijali šest hypotéz konkrétně: **H1, H2, H3, H4, H5, H8**. Výsledky statistické analýzy byly v rozporu se třemi našimi předpoklady, na základě čehož jsme zamítli hypotézy: **H6, H7, H9**.

7. DISKUSE

V následujících řádcích navážeme na výsledky uvedené v předchozí kapitole a podíváme se na ně více zblízka. Přinášíme zde zamyšlení nad možnými významy získaných dat, a zároveň je interpretujeme v kontextu teoretických východisek a podobně zaměřených výzkumů. Naším cílem je dát výsledkům srozumitelnější a ucelenější podobu, a zároveň je kriticky zhodnotit. Proto bereme na vědomí také limity, které se pojí ať už s realizací výzkumu či jeho výstupy. Pro lepší orientaci tento text členíme na kapitoly podle tematických celků. Vyjadřujeme se jak k výsledkům deskriptivní statistiky, tak k výstupům statistických analýz. Závěrem prezentujeme souhrn přínosů a limitů této práce a pár slov věnujeme také možnému směru, kterým by se mohl výzkum v této oblasti v budoucnu ubírat.

7.1. Dispoziční všímavost a zkoumané aspekty sebepojetí

Nejprve se zastavíme u výsledků deskriptivní statistiky. Zamyslíme se nad zjištěními mapující vztah respondentů ke všímavosti skrze jejich povědomí o pojmu všímavosti, zkušenost s kurzem všímavosti, meditací a psychoterapií a na základě zjištěné úrovně dispoziční všímavosti (*Vedlejší cíl 1*). Podobně rozebereme jednotlivé aspekty sebepojetí (*Vedlejší cíl 2*). Následně se podíváme na výstupy statistické analýzy, čímž si zodpovíme hlavní otázky našeho výzkumu týkající se vztahu dispoziční všímavosti a vybraných aspektů sebepojetí (*Hlavní cíl 1*).

7.1.1. Výsledky deskriptivní statistiky

Zjištění, že 84 % participantů tohoto výzkumu má povědomí o pojmu všímavost, odráží skutečnost, že všímavost pronikla nejen na odbornou půdu, ale dostala se rovněž mezi laickou veřejnost (Sun, 2014). V literatuře se setkáváme s kritikou spojenou s popularizací konceptu všímavosti z důvodu jeho zjednodušené a nepřesné interpretace a se související obavou z opomenutí jeho podstaty (Bodhi, 2011; Brazier, 2013; Sun, 2014). Možné riziko zkreslení při komunikování tohoto fenoménu potvrzuje výsledek našeho výzkumu, který poukazuje na to, že značná část respondentů, tento pojem znala, avšak porozuměla mu s výraznými nepřesnostmi či zcela chybně (44 %). 18 % participantů výzkumu má kromě teoretického povědomí o všímavosti také praktickou zkušenost skrze absolvování vzdělávací aktivity rozvíjející všímavost. Přínosy, které účastníci v souvislosti

s touto zkušeností reflektují, víceméně kopírují benefity všímavosti, které popisujeme v teoretické části (např.: zvládání stresu, well-being, zpomalení či regulace emocí). Vzhledem k zaměření našeho výzkumu za důležité považujeme přínosy kurzu v oblasti sebepojetí, o kterých se zmínilo 33 % absolventů kurzu všímavosti konkrétně v oblastech – sebepoznání, seberegulace, vztahu k sobě a vztahu ke svému tělu.

Další způsob, kterým jsme mapovali vztah participantů výzkumu ke všímavosti, je skrze jejich zkušenost s meditací, která představuje jednu z cest kultivace všímavosti (Siegel et al., 2009). Meditaci se věnovala více než polovina respondentů (52 %), a to v různých podobách a intenzitě. Poměrně vysoký výskyt meditujících ve výzkumném souboru může být určen například tím, že jsme na meditaci nahlíželi ze širšího pojetí jako na činnost zahrnující rozjímání, relaxaci či prohlubování soustředění se. Meditace zde představovala širokou paletu aktivit, ve které se mnoho participantů našlo. Pozitivně nás překvapilo vysoké zastoupení relaxačních technik (89), což může poukazovat na to, že se informace o duševní hygieně dostávají mezi laickou populaci. Vzhledem k častému výskytu modlitby (64) jako formy meditační aktivity, lze usoudit, že významnou část výzkumného souboru tvořili věřící lidé. Psychoterapie představuje další možný zdroj rozvoje všímavosti (Germer, 2013), a zároveň je zkoumána jako faktor implicitně přítomný v každé psychoterapii (Benda, 2007). Zastoupení jedinců výzkumného souboru, kteří podstoupili psychoterapii, naznačuje, že využití psychologické pomoci dnes nemusí nutně představovat stigma. Zkušenost s psychoterapií uvedlo 45 % respondentů. Pár jedinců (5) psychoterapii zmínilo zároveň jako zdroj svého setkání s rozvojem všímavosti.

Jako důležité považujeme zmínit, že znalost/neznalost konceptu všímavosti nemusí být nutně ukazatelem úrovně této dovednosti. Jak si na tom respondenti stojí, co se týče dispozice všímavosti, jsme postihli pomocí zkrácené verze Dotazníku pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15). Tímto nástrojem jsme konkrétně sledovali všímavost jako osobnostní dispozici, tj. tendenci setrvávat ve stavu všímavosti, která může být dána genetickými a osobnostními faktory (Jury & Jose, 2019), popřípadě záměrným rozvíjením této vlastnosti (Kabat-Zinn, 2015). Participantů výzkumu dosahovali průměrného skóre 48,04, což je pouze mírně nižší průměr ve srovnání s výsledky studie ($\bar{x}=51,87$) ověřující psychometrické charakteristiky této metody (Korinek et al., 2019). Průměrné skóre jednotlivých subškál se v tomto výzkumu od našich výsledků nejvíce lišilo v subškálách Vědomé jednání a Nehodnocení.

Sebepojetí jsme sledovali z úhlu tří různých diagnostických nástrojů. Zjišťovali jsme postoj k sobě z pohledu bezpodmínečného sebepřijetí dle Dotazníku bezpodmínečného sebepřijetí (USAQ). Emoční postoj ke své tělesné schránce jsme měřili skrze koncept fyzické sebeúcty dle Subškály fyzické sebeúcty (SFS). Ucelenější pohled člověka na sebe jsme postihli pomocí konstruktů sebepojetí dle zkrácené verze Dotazníku sebepojetí (DOS-18), který popisuje, jak člověk vnímá a hodnotí sám sebe v různých životních oblastech. V případě bezpodmínečného sebepřijetí participanti dosahovali o něco nižšího průměrného skóre ($\bar{x}=82,78$), než uvádí výsledky studie Chamberlaina a Haaga (2001) ($\bar{x}=88,15$). Průměrné skóre fyzické sebeúcty ($\bar{x}=15,12$) bylo téměř srovnatelné s výsledky diplomové práce Procházkové ($\bar{x}=15,26$) (2020). V sebepojetí dle DOS-18 participanti průměrně skórovali v hodnotě 50,34 s tím, že nejlépe skórovali v subškále Práce a studium a nejnižších výsledků dosahovali v oblasti Odolnost vůči úzkosti.

7.1.2. Výsledky statistické analýzy

Ve statistické analýze jsme dávali do souvislosti dispoziční všímavost a vybrané aspekty sebepojetí s cílem najít odpověď na otázku: Jak se promítá všímavý postoj k sobě a okolí do vztahu k sobě. V kontextu zvolených diagnostických nástrojů jsme konkrétně zjišťovali, jak všímavost souvisí s tendencí přijímat sebe sama bezpodmínečně, s emočním postojem k vlastnímu tělu a k tomu, jak vidíme a hodnotíme sami sebe v důležitých životních oblastech. Zároveň nás zajímalo, která z oblastí dispoziční všímavosti (*pozorování, popisování, nehodnocení, vědomé jednání, nereagování*) souvisí s uvedenými aspekty sebepojetí nejvíce.

Koncept všímavosti spočívá v zaměření se na prožívanou skutečnost spolu se zaujatým postoje přijetí a nehodnocení. V této práci jsme vycházeli z předpokladu, že všímavý postoj k sebevztáhným prožitkům se pozitivně promítá do schopnosti přijmout sebe bez vytváření hodnotících soudů. V našem výzkumu jsme potvrdili tuto hypotézu pomocí korelační analýzy, která poukázala na velmi signifikantní silný vztah mezi dispoziční všímavostí dle FFMQ-15 a bezpodmínečným sebepřijetím dle USAQ ($r=0,55$). Zároveň jsme došli k tomu, že tento vztah je lineární, tj. s rostoucí dispoziční všímavostí roste bezpodmínečné sebepřijetí. O blízkosti těchto fenoménů lze mluvit také na základě výsledků regresní analýzy, podle které dispoziční všímavost určuje variabilitu bezpodmínečného sebepřijetí z 30 %. Tento výsledek je v souladu se zjištěními několika studií (Faustino et al., 2020; Rodriguez et al., 2015; Thompson & Waltz, 2007). Jako nejlepší adept ke srovnání se

nabízí výzkum Faustina a kolektivu, ve kterém pracovali se stejnými nástroji a zároveň došli k téměř totožným výsledkům ($r=0,54$).

Největší podíl na tomto vztahu měla subškála Nehodnocení ($r=0,52$), a naopak nejméně bezpodmínečné sebepřijetí souviselo se subškálou Pozorování ($r=0,18$). Z tohoto zjištění vyplývá, že nezáleží tolik na tom, zda věnujeme pozornost přítomným vjemům a prožitkům jako na postoji, který k nim v tu chvíli zaujímáme. Ve schopnosti přijímat sám sebe z pohledu bezpodmínečného sebepřijetí hraje důležitou roli zejména nehodnotící postoj, jež je součástí dispoziční všímavosti. Výzkum (Pepping et al., 2013), který srovnával dispoziční všímavost s příbuzným konstruktem bezpodmínečného sebepřijetí, se sebeúctou zjistil nejvyšší souvislost v případě domény Nehodnocení a zanedbatelný vztah s doménou Pozorování. Mezi ostatními subškálami dispoziční všímavosti – Popisování, Vědomé jednání a Nereagování jsme zjistili středně silný vztah. Tento výstup lze interpretovat tak, že dispozice přijímat sebe bezpodmínečně souvisí se schopností přesně pojmenovat své prožívání, dále s tendencí jednat v souladu s tímto uvědoměním, a zároveň s odolností vůči rušivým elementům projevujícím se schopností na ně nereagovat.

Z podobných východisek jsme vycházeli při hledání vztahu mezi dispoziční všímavostí a fyzickou sebeúctou. Měli jsme za to, že tendence být v kontaktu se sebou a svou tělesnou schránkou umožňuje lepší napojení na vlastní tělo a díky nehodnotícímu postoji může vést k pozitivnímu tělesnému sebehodnocení. Tento přístup zastávají také autoři studie Pidgeon a Appleby (2014), kteří popisují dispoziční všímavost jako protektivní faktor zdravého body image. Korelační analýzou jsme došli k tomu, že mezi dispoziční všímavostí dle FFMQ-15 a fyzickou sebeúctou dle SFS je střední, silně signifikantní vztah ($r=0,43$), přičemž nejvíce fyzická sebeúcta souvisí se subškálami Nehodnocení ($r=0,42$) a Vědomé jednání ($r=0,31$). Těmto výsledkům můžeme rozumět tak, že všímavost souvisí s emočním vztahem k vlastní fyzické schránce, a to zejména díky svému aspektu nehodnotit prožívanou skutečnost a namísto automatického chování jednat vědomě. Velmi malý vztah byl nalezen mezi fyzickou sebeúctou a subškálou Pozorování ($r=0,13$), což lze odůvodnit tím, že nadměrné pozorování svého těla by mohlo inklinovat spíše k patologickému sebeobrazu.

Nabízí se srovnání s výsledky práce Procházkové (2020), která zjišťovala souvislost mezi fyzickou sebeúctou a jednotlivými doménami dispoziční všímavosti za využití totožných nástrojů. Stejně jako v našem případě i zde byl největší vztah objeven v případě subškály Nehodnocení, a to s velmi podobným výsledkem ($r=0,46$). Naše výstupy se lišily v tom, že ve výzkumu Procházkové byl druhý největší vztah zjištěn v subškále Popisování,

kteřá byla v našem případě až čtvrtá v pořadí. Souvislosti mezi dispoziční všímavostí a vztahem ke své tělesné stránce potvrzují také výsledky korelační analýzy dispoziční všímavosti a subškály Fyzického zjevu, která je součástí Dotazníku sebepojetí, který byl rovněž použit v tomto výzkumu. I v tomto případě byl zjištěn střední velmi signifikantní vztah ($r=0,38$) mezi subškálou Fyzického zjevu a dispoziční všímavostí. I zde byl nalezen nejsilnější vztah v případě subškály Nehodnocení ($0,40$).

Obě statistické analýzy, které výše popisujeme, se týkají dispoziční všímavosti ve vztahu k emočnímu postoji k sobě. V poslední analýze vztahující se k prvnímu hlavnímu cíli jsme zjišťovali, jak dispoziční všímavost dle FFMQ-15 souvisí se sebepojetím pojímaném v širším pojetí. Prostřednictvím DOS-18 jsme zjišťovali, jak se jedinec vnímá a hodnotí v oblastech jako je například práce a studium, sociální začlenění, emoční prožívání nebo náhled na vlastní budoucnost a její smysl. Tímto jsme zastřešili jak emoční, tak kognitivní stránku sebepojetí. Carlson (2013) chápe všímavost jako prostředek k reálnému a akurátnímu sebepoznání. Podobný přístup zastávají Hanley a Garland (2017), kteří dispoziční všímavost spojují s více srozumitelným, konzistentním a stabilním vnímání sebe. Korelační analýza ukázala, že mezi dispoziční všímavostí dle FFMQ-15 a sebepojetím dle DOS-18 existuje pozitivní silný vztah s velkou mírou statistické významnosti ($r=0,63$). Tento vztah jsme popsali jako lineární s tím, že dispoziční všímavost sdílí se sebepojetím 39 % variability. Nedohledali jsme výzkum, který by dával do souvislosti dispoziční všímavost se sebepojetím měřeným pomocí DOS-18. Ke srovnání jsme zvolili studii sledující vztah mezi dispoziční všímavostí a jasností sebepojetí (Hanley & Garland, 2017). Výsledky tohoto výzkumu poukazují na silný vztah ($r=0,52$) mezi těmito proměnnými, a jsou tudíž ve shodě s našimi výstupy.

Nyní se podíváme, jak spolu souvisí dispoziční všímavost a sebepojetí v rámci jednotlivých domén. U všech aspektů dispoziční všímavosti, s výjimkou subškály Pozorování, byly prokázány střední až silné korelace s celkovým sebepojetím dle DOS-18. Nejsilnější vztahy byly zjištěny v případě subškály Nehodnocení s celkovým skóre sebepojetí ($r=0,61$). I tady se ukazuje, že nehodnotící postoj hraje významnou roli v pozitivním sebepojetím. Celkové sebepojetí úzce souviselo rovněž s doménou Popisování ($r=0,46$), což dokazuje, že proces pojmenovávání zkušenosti se pozitivně promítá do vytvářeného sebeobrazu. Všechny domény sebepojetí korelovaly s celkovou dispoziční všímavostí středně až silně. S celkovým skóre všímavosti dle FFMQ-15 nejvíce souvisela subškála Odolnost vůči úzkosti. Tento výsledek je v souladu s potvrzenými pozitivními

účinky všímavosti na prožívanou úzkost (Germer, 2005a; Greeson & Brantley, 2009; Rodrigues et al., 2017). Tento vztah lze vysvětlit tím, že všímavost umožňuje člověku, jak čelit vlastní úzkosti, tak od ní získat odstup a přijmout její existenci. Silný vztah ($r=0,50$) byl prokázán rovněž mezi celkovou dispoziční všímavostí a subškálou Smyslu a seberealizace. Tento vztah nejvíce určují subškály jako je Nehodnocení a Popisování. Z toho můžeme usoudit, že vysoká dispoziční všímavost se promítá do toho, jak člověk vidí sám sebe nyní i v budoucnu, a zda vnímá svůj život jako smysluplný. O pozitivní souvislosti mezi všímavostí a životní smysluplností píše např.: Chu a Mak (2020). Významná souvislost s celkovou dispoziční všímavostí byla zjištěna rovněž v doménách mapující sebepojetí v sociálním prostředí (*Sociální přizpůsobivost* $r=0,38$; *Oblíbenost v kolektivu* $r=0,41$). Přínosy všímavosti v oblasti interpersonálních vztazích reflektovali například účastníci kvalitativního výzkumu autora Monshat a kolektivu (2013). Všímavost nejméně zasahovala do sebepojetí v oblasti Práce a studium, i přesto šlo o střední velmi signifikantní korelaci ($r=0,35$).

Výstupy zmíněných analýz můžeme shrnout slovy, že dispoziční všímavost souvisí na významné (střední-silné) úrovni se zkoumanými aspekty sebepojetí. Nesilnější vztah byl zjištěn v doméně Nehodnocení, a naopak minimální vztah byl prokázán v případě v doméně Pozorování. Tento poznatek vnímáme jako důležitý také proto, že všímavost bývá mnohdy zjednodušeně prezentována jako být tady a teď, zatímco její nehodnotící a nereagující aspekt zůstává opomíjen. Náš výzkum ovšem ukazuje, že právě tyto komponenty všímavosti jsou klíčové. Toto zkreslující chápání všímavosti může vést k nevyužití jejího plného potenciálu. O ztrátě transformativního potenciálu všímavosti v důsledku ukrajování jeho plného významu mluví např.: Sun (2014).

Uvedená zjištění nás přivádí k myšlence, že všímavost svými jednotlivými aspekty působí na sebepojetí jedince v různých směrech. Na jednu stranu nás napadá, že důraz na zaměření pozornosti směrem k prožívané zkušenosti člověku umožňuje získat komplexnější a bohatší představu o sobě samém. Tendence pojmenovávat tuto zkušenost jedinci pomáhá vytvořit si jasnější organizaci prožívané zkušenosti a lépe se v ní vyznat. Postoj charakterizovaný nehodnocením prožívané zkušenosti a nereagováním na ni, člověka učí přijímat sebe a své prožitky takové, jaké jsou, a zároveň jej učí na nich nelpět. Jsme si vědomi, že tato úvaha je z části stále na teoretické úrovni. Tuto teorii nepodporují například výsledky poukazující na malé korelace v subškále Pozorování se sledovanými aspekty sebepojetí. Jako možné odůvodnění se nabízí to, že použité metody cílily převážně na

hodnotící a emoční aspekty sebepojetí, u kterých hrály větší roli domény všímavosti jako je nehodnocení a nereagování. Lze také argumentovat tím, že Pozorování není ve srovnání s ostatními aspekty všímavosti tak zásadní.

7.2. Dispoziční všímavost a bezpodmínečné sebepřijetí v kontextu vybraných faktorů

Jak teoretické úvahy (Bodhi, 2011; Kabat-Zinn, 2015), tak i výzkumná zjištění (Monshat et al., 2013; Quaglia et al., 2016) potvrzují, že všímavost je dispozice, kterou lze rozvíjet. V našem výzkumu jsme sledovali tři podoby kultivace všímavosti – absolvování kurzu rozvíjející všímavost, podstoupení psychoterapie a praktikování meditace. Zajímalo nás, jak se tyto formy rozvoje promítají do míry dispoziční všímavosti (*Hlavní cíl 2*). Vzhledem ke zjištěnému vztahu mezi dispoziční všímavostí a zkoumanými aspekty sebepojetí jsme zároveň předpokládali, že kurz všímavosti, psychoterapie nebo praktikování meditace se projeví rovněž v sebepojetí (*Hlavní cíl 3*). Konkrétně jsme zjišťovali, jak se tyto faktory projevují v bezpodmínečném sebepřijetí. Tyto záměry jsme realizovali pomocí t- testu, kdy jsme porovnávali dispoziční všímavost a bezpodmínečné sebepřijetí u několika skupin respondentů.

Nejprve se zastavíme u meditace a podíváme se na to, jak se praktikování této činnosti projevovalo na tendenci být všímavý. Naše výsledky potvrzují, že meditující jedinci dosahují vyšší úrovně dispoziční všímavosti dle FFMQ-15, ve srovnání s nemeditujícími účastníky, a to s malou mírou účinku ($d=-0,30$). Toto zjištění odpovídá výsledkům výzkumu Moore a kolektivu (2009). Je zároveň třeba brát v potaz rozdíly mezi touto studií a naším výzkumem spočívající zejména v použití odlišných měřících nástrojů a také v tom, že v jejich případě byla meditace pojmána čistě jako aktivita spojená s buddhistickou tradicí. Dá se očekávat, že větší efekt by byl zjištěn v případě sledování pouze všímavé meditace, kde je dispoziční všímavost rozvíjena explicitně. Naše výsledky však ukazují, že meditace může být úrodnou půdou pro kultivaci všímavosti i v jiných podobách jako jsou například relaxační techniky, modlitba, jóga apod. Na meditaci lze nahlížet také z pohledu seberozvoje, proto nás zajímalo, jakou roli má meditace v případě bezpodmínečného sebepřijetí. Přestože meditující skórovali v Dotazníku bezpodmínečného sebepřijetí o něco výše ve srovnání s lidmi, kteří se meditaci nevěnují, tento rozdíl nebyl statisticky významný. Z toho vyplývá, že praktikování meditace nehraje roli v dispozici přijímat se

bezpodmínečně. Zároveň lze předpokládat, že k lepšímu přijímání sebe sama by mohla přispívat meditační aktivita přímo zaměřená na kultivaci takového postoje vůči sobě.

Kurzy všímavosti si, na rozdíl od různých meditačních technik, kladou za cíl rozvíjet přímo všímavou dovednost, a skrze to pozitivně působit na různé obtíže jako je úzkost a stres (de Abreu Costa et al., 2019), chronická bolest (Chiesa & Serretti, 2011) apod. Tyto kurzy se liší svou délkou, intenzitou a oblastí, na níž se soustředí. Účinnost kurzů všímavosti na dispoziční všímavost experimentálně ověřili Quaglia a kolektiv (2016). Na základě těchto informací jsme usuzovali, že absolventi vzdělávacích aktivit, zaměřených na rozvoj všímavosti, budou více všímaví ve srovnání s lidmi bez této zkušenosti. Výstupy naší analýzy tento předpoklad potvrzují, když vypovídají o velmi signifikantním rozdílu mezi oběma skupinami se střední mírou účinku ($d=-0,60$). Na základě zjištěných vztahů mezi dispoziční všímavostí a zkoumanými aspekty sebepojetí, nás zajímalo, zda se tyto skupiny liší v míře bezpodmínečného přijetí. Mezi absolventy kurzu všímavosti a lidmi bez této zkušenosti byl zjištěn velmi signifikantní rozdíl se střední mírou účinku ($d=-0,33$), který poukazuje na to, že absolventi skórují v dispoziční všímavosti o něco výše. Tyto výstupy nás přivádí k domněnce, že rozvíjení všímavosti pomocí kurzů všímavosti může rovněž implicitně působit na schopnost přijímat sám sebe bezpodmínečně. Jedná se však pouze o předpoklad, který je třeba ověřit experimentálně.

Kultivace všímavosti je nástrojem, který má své místo v psychoterapii, ve které se může objevovat explicitně integrací aktivit rozvíjející všímavost i více skrytě např.: všímavým postojem psychoterapeuta (Germer, 2013). Benda (2019) dokonce tvrdí, že všímavost je přítomná v každém psychoterapeutickém procesu a hraje zde roli mechanismu terapeutické změny. Tyto poznatky a předpoklady tvořily základnu pro naši hypotézu, ve které jsme předpokládali vyšší úroveň dispoziční všímavosti u jedinců, kteří podstoupili psychoterapii ve srovnání s jedinci, kteří psychoterapii nevyužili. Statistickou analýzou se nám v tomto případě nepodařilo najít statisticky významný rozdíl mezi těmito skupinami. Více překvapivé výsledky přinesla analýza, ve které jsme srovnávali úroveň bezpodmínečného sebepřijetí u těchto skupin respondentů. Výsledky nasvědčují tomu, že lidé, kteří podstoupili psychoterapii, na tom jsou hůře, co se týče bezpodmínečného sebepřijetí, ve srovnání s jedinci bez zkušenosti s psychoterapií. Přestože tento výstup je v rozporu s našimi očekáváními, napadá nás možné vysvětlení osvětlující toto zjištění. Domníváme se, že tyto výsledky nemusí nutně znamenat, že psychoterapie není prospěšná v oblasti bezpodmínečného sebepřijetí. Vycházíme z předpokladu, že lidé, kteří vyhledají pomoc

psychoterapeuta, mají potíže, které mohou zasahovat do jejich sebezpojetí na rozdíl od populace, která psychoterapii nevyhledala. Je pravděpodobné, že skupinu s psychoterapeutickou zkušeností z části tvoří také kliničtí pacienti se závažnými duševními potížemi. Za těchto okolností dává smysl, že lidé s narušeným sebezpojetím v důsledku psychických obtíží či vážné psychopatologie budou vykazovat horší úroveň sebezpojetí ve srovnání s lidmi bez těchto obtíží, a to i za předpokladu úspěšné psychoterapeutické intervence. K ověření účinku psychoterapie na úroveň dispoziční všímavosti a bezpodmínečného sebezpojetí by bylo třeba uskutečnit výzkum experimentální povahy.

7.3. Limity výzkumu

Navzdory přínosům výstupů, nad kterými vedeme diskusi výše, bereme v potaz také řadu omezujících aspektů této práce. V následujících řádcích reflektujeme limity týkající se realizace výzkumu a jeho výsledků.

Na první limit narazíme už na teoretické úrovni, když si uvědomíme, jak je konstrukt sebezpojetí těžko uchopitelný. Obtíž jej zachytit spočívá jednak v jeho dynamické a komplexní povaze (McConnell, 2011) a zároveň v nesouladu, který panuje v tom, jak je různými autory chápán (Říčan, 2010). Tyto faktory znesnadňují možnost sebezpojetí změřit. Je příliš omezující zhodnotit sebezpojetí jednotlivce v dimenzích pozitivní – negativní, zralé – nezralé či nízké – vysoké. Naopak lze očekávat, že bude mít více barev a bude záviset na situaci a oblasti lidského života.

Další limit se týká oblasti metodologie, a to konkrétně způsobů, kterým jsme sledované proměnné měřili. Získávání informací pomocí sebezposouzení může být zkreslující samo o sobě například z důvodu efektu sociální žádoucnosti. Domníváme se, že sebezposouzení se v oblasti sebezpojetí je obzvláště problematické, neboť klade vysoké nároky na schopnost abstrakce a míru sebereflexe a introspekce. U tématu volby měřících nástrojů považujeme za důležité zmínit také to, že jsme v případě dvou dotazníků (DOS-18, FFMQ-15) využili možnosti zkrácených podob těchto metod. Přestože tyto metody byly ověřeny jako dostatečné pro výzkumné účely, domníváme se, že v případě práce se skóry jednotlivých subškál mohou být zkrácené verze zkreslující.

Dále bereme v potaz rizika vyplývající se sběru dat v online prostředí. Úskalí internetového sběru dat spočívá například v nízké kontrole nad motivovaností a zodpovědností respondentů při vyplňování dotazníků. Tomuto zkreslení jsme se pokusili

zamezit tím, že jsme vyřadili odpovědi, které na první pohled působily odbytě. Limitující je rovněž volba nepravděpodobnostní metody výběru respondentů, která nezaručuje reprezentativní výzkumný soubor, a tímto brání v zobecnění výsledků na celou populaci. Dostáváme se k výzkumnému souboru, jehož skladba s sebou nese také řadu omezení. Velký nepoměr je patrný v rozložení pohlaví, kdy je zastoupení mužů (14 %) výrazně nižší než žen (86 %). Výzkumný soubor není vyrovnaný, ani co se týče věku respondentů. Dominují zde představitelé mladé dospělosti, zatímco minimum tvoří starší populace ve věku 61-75 let. Nízké zastoupení této věkové kategorie je pravděpodobně dáno sběrem dat v online prostředí, které není pro stárnoucí populaci tolik přirozené. Na nepoměr narážíme také u respondentů, kteří absolvovali kurz všímavosti a účastníků bez této zkušenosti s tím, že druhá skupina je ve velké převaze (82 %). Tyto charakteristiky výzkumného souboru částečně poukazují na aspekty, v kterých není reprezentativní.

Na několik omezení narážíme u samotných výstupů výzkumu. Jsme si vědomi toho, že naše výsledky poukazují pouze na vztahy mezi zkoumanými proměnnými a neumožňují vytvářet prediktivní závěry. Na základě našich zjištění jsme došli k tomu, že existuje signifikantní vztah mezi dispoziční všímavostí a vybranými aspekty sebepojetí. Nejsme však schopni usoudit, zda míra dispoziční všímavosti predikuje úroveň sebepojetí. Stejně tak nejsme schopni odhadnout, zda posilováním všímavé tendence lze pozitivně působit na sebepojetí. Stejná omezení platí i pro výstupy srovnávání skupin respondentů dle absolvování kurzu všímavosti, praktikování meditace a podstoupení psychoterapie, které nám neumožňuje tyto faktory identifikovat jako determinanty změn v dispoziční všímavosti a sebepojetí.

7.4. Přínosy a směr budoucího zkoumání

Na základě výše interpretovaných výstupů této práce, vyzdvihneme několik přínosů, které z nich vyplývají a které považujeme za hodnotné. Na závěr přinášíme několik podnětů k tomu, jakým směrem by se mohl výzkum v této oblasti ubírat v budoucnu.

V posledních dekáдах bývá všímavost spojovaná s benefity v celé řadě oblastí týkající se prožívaných strastí i cesty ke spokojenějšímu a smysluplnějšímu životu. Přestože pozitivní účinky všímavosti na různé životní oblasti implikují její dopad i na oblast týkající sebe sama, výzkumů věnujících se všímavosti v souvislosti se sebepojetím není mnoho (Crescentini & Capurso, 2015). Teoretická východiska (např.: Benda, 2019; Robins, 2021),

stejně jako výzkumná zjištění (např.: Hwang et al., 2016; Rao & Tamta, 2015) popisují, jak důležitou roli v našem životě hraje pozitivní a zralé sebepojetí, na základě čehož považujeme za důležité hledat zdroje působící pozitivně na náš vztah k sobě. Tato práce prohlubuje porozumění vztahu mezi dispoziční všímavostí a vztahu k sobě samém vyjádřeném – bezpodmínečným sebepřijetím, fyzickou sebeúctou a sebepojetím. Výstupy našeho výzkumu dále ukazují, které konkrétní aspekty dispoziční všímavosti hrají v těchto vztazích větší a menší roli. Tyto výstupy mohou být přínosné v praxi v tom, na které aspekty klást při rozvíjení všímavosti důraz. Zjištěné rozdíly v dispoziční všímavosti a ve zkoumaných aspektech sebepojetí v závislosti na praktikování meditace a účasti v kurzu všímavosti nás přivádí k předpokladu, že tyto faktory by mohli být v budoucnu zkoumány jako zdroje všímavosti a sebepojetí. Užitečné jsou také zjištění popisující nepřesnou interpretaci všímavosti v laické veřejnosti, které mohou sloužit jako podnět k možné změně v prezentaci tohoto fenoménu.

Uvedené přínosy této práce společně s jejími limity tvoří základnu pro možné budoucí nasměrování výzkumu v této oblasti. Vidíme význam v pokračování ve studiu všímavosti v souvislosti se vztahem k sobě. Jako další krok v této oblasti se nabízí experimentální ověření efektu všímavosti na vztah k sobě, které by osvětlilo jednak příčinné vztahy mezi těmito proměnnými a zároveň by ukázalo, zda kultivace všímavosti pozitivně působí na sebepojetí. Za předpokladu, že všímavost skutečně pozitivně ovlivňuje náš vztah k sobě, považujeme za důležité prozkoumat nástroje a mechanismy, které tuto změnu umožní. V našem výzkumu jsme nastínili, že meditace a kurz všímavosti hrají roli v úrovních všímavosti a sebepojetí. Tyto poznatky by bylo vhodné rozšířit experimentem, který by ověřil efekt zkoumaných nástrojů rozvoje všímavosti na dispoziční všímavost. Zahraniční výzkumy zabývající se vztahem dispoziční všímavosti a sebepojetí, zkoumaly sebepojetí jako mediátor, který umožňuje pozitivní efekt všímavosti na další oblasti (Hollis-Walker & Colosimo, 2011; Rodrigues et al., 2017). Zkoumání sebepojetí jako mechanismu stojícímu za benefity všímavosti se nabízí jako další směr zkoumání.

8. ZÁVĚR

V této práci jsme se zabývali hledáním vztahů mezi dispoziční všímavostí a vybranými aspekty sebepojetí – bezpodmínečným sebepřijetím, fyzickou sebeúctou a sebepojetím. Zároveň nás zajímalo, jak se dispoziční všímavosti a zkoumané aspekty sebepojetí mění v souvislosti s faktory jako je meditační zkušenost, absolvování kurzu všímavosti a podstoupení psychoterapie. K naplnění tohoto záměru jsme si stanovili tři hlavní a dva vedlejší cíle, které jsme dále rozvedli výzkumnými otázkami. Za účelem statistického ověření našich myšlenek jsme formulovali celkem devět hypotéz. V této kapitole přinášíme stručný a přehledný výčet nejdůležitějších výstupů této práce.

Výsledky k hlavním cílům této práce:

- Existuje pozitivní silný vztah mezi dispoziční všímavostí dle FFMQ-15 a bezpodmínečným sebepřijetím dle USAQ se signifikancí na hladině $<0,001$.
- Existuje pozitivní středně silný vztah mezi dispoziční všímavostí dle FFMQ-15 a fyzickou sebeúctou dle SFS se signifikancí na hladině $<0,001$.
- Existuje pozitivní silný vztah mezi dispoziční všímavostí dle FFMQ-15 a sebepojetím dle DOS-18 se signifikancí na hladině $<0,001$.
- Meditující jedinci dosahují statisticky vyšší úrovně dispoziční všímavosti dle FFMQ-15 ve srovnání s jedinci, kteří se meditaci nevěnují, na hladině významnosti $<0,01$.
- Absolventi kurzu všímavosti dosahují statisticky vyšší úrovně dispoziční všímavosti dle FFMQ-15 ve srovnání s jedinci bez této zkušenosti, na hladině významnosti $<0,01$.
- Nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl mezi lidmi, kteří podstoupili psychoterapii a lidmi bez zkušenosti s psychoterapií v úrovni dispoziční všímavosti dle FFMQ-15.
- Nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl mezi meditujícími a nemeditujícími jedinci v úrovni dispoziční všímavosti dle FFMQ-15.
- Absolventi kurzu všímavosti dosahují statisticky vyšší úrovně bezpodmínečného sebepřijetí ve srovnání s jedinci bez této zkušenosti, na hladině významnosti $<0,05$.
- Jedinci, kteří podstoupili psychoterapii dosahovali statisticky nižší úrovně bezpodmínečného sebepřijetí ve srovnání s jedinci, kteří na psychoterapii nedocházeli, na hladině významnosti $<0,05$.

Výsledky k vedlejším cílům této práce:

- 84 % participantů výzkumu se setkalo s pojmem všímavosti (52 % pojem zná, 32 % tento pojem něco říká).
- 18 % zúčastněných se setkalo se všímavostí prostřednictvím vzdělávací aktivity zaměřené na rozvoj všímavosti a většina z nich tuto zkušenost považuje za užitečnou.
- Více než polovina participantů (52 %) se věnuje meditačním aktivitám jako např.: všímavá meditace, jóga, modlitba, relaxační techniky apod.
- Průměrné dosažené skóre dispoziční všímavosti ve FFMQ-15 se pohybuje kolem 48,04 hrubých bodů.
- Participantů dosahovali průměrného skóre sebepojetí v DOS-18 50,34. Průměrné dosažené skóre fyzické sebeúcty ve SFS bylo 15,12 a v případě bezpodmínečného sebezřetiví dle USAQ se průměrná hodnota pohybovala na 82,78.

9. SOUHRN

V následujícím textu prezentujeme stručný souhrn celé diplomové práce, zabývající se souvislostmi všímavosti a vybraných aspektů sebepojetí. Vracíme se zde k hlavním bodům teoretické práce a také se zastavujeme u jednotlivých částí výzkumu jako je jeho zaměření, realizace a výstupy.

V první kapitole jsme vymezili všímavost pomocí několika rozdílných definicí, jež spojují charakteristiky všímavosti jako je zaměření pozornosti na přítomnost a zaujetí specifického postoje (Benda, 2007; Bishop et al., 2004; Kabat-Zinn, 2003). Tento fenomén jsme představili jak v souvislosti jeho buddhistických kořenů (Bodhi, 2011), tak v kontextu západní vědy, kde byla jeho původní podoba adaptována na nové prostředí (Germer, 2013; Siegel et al., 2009). Dále jsme charakterizovali znaky a typy všímavosti a uvedli jsme několik konceptualizací všímavosti (Bishop et al., 2004; Kabat-Zinn, 2015; Langer et al., 1989). Zabývali jsme se významem a přínosy všímavosti v oblasti duševního zdraví, fyzického zdraví a v každodenním životě. Věnovali jsme se také možnostem rozvoje všímavosti. V druhé kapitole jsme vysvětlili konstrukt sebepojetí pomocí definic, které z různých úhlů zachycují, jakým způsobem si vytváříme představy a hodnotící soudy o vlastní osobě (Oyserman et al., 2012; Smékal, 2009). Vymezili jsme jednotlivé aspekty sebepojetí (kognitivní, afektivní, konativní) a popsali proces, kterým se sebepojetí utváří v průběhu lidského života. Zabývali jsme se také tím, jaký má sebepojetí význam pro běžné fungování ve společnosti (John & Robins, 2021), a jakou roli má v duševním zdraví (Benda, 2007; Rao & Tamta, 2015). V poslední kapitole teoretické části jsme dali oba fenomény dohromady a představili teoretická východiska a výzkumná zjištění poukazující na jejich možné průsečíky. Věnovali jsme se zde všímavosti v kontextu osobnostních změn (van den Hurk et al., 2011) a dále popsali, jakým způsobem se všímavost promítá do kognitivní, emoční a konativní stránky sebepojetí (Crescentini & Capurso, 2015).

Na základě teoretického ukotvení konceptů všímavosti a sebepojetí jsme formulovali výzkumný problém, jehož záměrem je prozkoumat vztahy mezi těmito konstrukty a podívat se na ně v kontextu sledovaných zdrojů kultivace všímavosti jako je meditační zkušenosti absolvování kurzu všímavosti a podstoupení psychoterapie. K naplnění tohoto záměru jsme si stanovili tři hlavní a dva vedlejší cíle a na ně navazující výzkumné otázky a hypotézy. Výzkum jsme realizovali prostřednictvím kvantitativní metodologie formou korelační a deskriptivní studie. Data jsme získávali na základě dotazníkového šetření, které probíhalo

šířením testové baterie v online prostředí pomoci nepravděpodobnostní metody výběru. Testová baterie se skládala z několika sociodemografických otázek a čtyř diagnostických nástrojů – Dotazníku pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15) (Korinek et al., 2019), Dotazníku bezpodmínečného sebepřijetí (USAQ) (Pipová et al. 2019), Subškály fyzické sebeúcty (SFS) (Tomešová, 2003) a Dotazníku sebepojetí (DOS-18) (Dolejš et al., 2021). Cílovou skupinou výzkumu byla populace starší patnácti let zahrnující jak jedince bez zkušenosti se všímavostí, tak lidi, kteří se se všímavostí setkali. Celkem se výzkumu zúčastnilo 330 respondentů ve věkovém rozmezí 15-75 let, a to s průměrným věkem 29 let a výraznou převahou žen (86,36 %). Výstupy sběru jsme dále analyzovali prostřednictvím programu Microsoft Excel a SPSS Statistics 29.0. Zpracovávali jsme deskriptivní statistiky a realizovali analýzy jako je Pearsonova korelační analýza, Regresní analýza, srovnávací analýza pomocí t-testu.

Výsledky deskriptivní statistiky ukazují, že pojem všímavost není cizí pro laickou veřejnost vzhledem k tomu, že 84 % participantů výzkumu se s tímto termínem již setkala. 32 % z celkového souboru se pokusilo tento pojem vysvětlit, čímž se zároveň ukázalo, že ne všichni mu porozuměli správně (44 %). 18 % participantů výzkumu má praktickou zkušenost se všímavostí díky absolvování kurzu všímavosti, přičemž téměř většina z nich tuto zkušenost vnímá jako obohacující. Přínosy této zkušenosti popisují v oblastech jako je např.: zvládání stresu, vztah k sobě či regulace emocí. Cca polovina výzkumného souboru se věnuje meditaci, a to v různé časové frekvenci i podobě (např.: relaxační techniky, všímavá meditace, jóga apod.). Téměř polovina účastníků výzkumu podstoupila psychoterapii a někteří ji dokonce uvádí jako zdroj, kde se o všímavosti dozvěděli.

Dostáváme se k výsledkům statistické analýzy, pomocí které jsme ověřovali platnost celkem devíti hypotéz s tím, že šest z nich bylo přijato. Jedním z hlavních cílů této práce bylo zjistit, zda existuje souvislost mezi dispoziční všímavostí a vybranými aspekty sebepojetí. Hypotézy k tomuto cíli jsme ověřovali pomocí Pearsonova korelačního koeficientu. Zjistili jsme, že existuje velmi signifikantní pozitivní silný vztah mezi dispoziční všímavostí dle FFMQ-15 a bezpodmínečným sebepřijetím dle USAQ. Tento vztah jsme popsali jako lineární na základě výsledků regresní analýzy. Bezpodmínečné sebepřijetí nejvíce korelovalo se subškálou Nehodnocení, a naopak nejméně souviselo se subškálou Pozorování. U fyzické sebeúcty dle SFS byla potvrzena pozitivní velmi signifikantní středně silná korelace s dispoziční všímavostí dle FFMQ-15. I v tomto případě byl nejbližší vztah zjištěn v případě subškály Nehodnocení. Dispoziční všímavost nejvíce

korelovala se sebezpojetím dle DOS-18, kde byl zjištěn velmi signifikantní pozitivní vztah. S celkovou všímavostí dle FFMQ-15 nejvíce souvisela subškála Odolnost vůči úzkosti a celkové skóre sebezpojetí dle DOS-18 nejvíce korelovalo se subškálou Nehodnocení. Na základě výsledků těchto korelací jsme došli k závěru, že dispoziční všímavost souvisí na významné (střední-silné) úrovni se zkoumanými aspekty sebezpojetí. Tyto výsledky zároveň ukazují, že nehodnotící aspekt všímavosti hraje obzvlášť důležitou roli v těchto vztazích. Naopak doména pozorování se zde neukázala být tolik důležitá.

V další části analýzy jsme ověřovali hypotézy k druhému a třetímu hlavnímu cíli, kterým bylo zjistit, jak se liší dispoziční všímavost a bezpodmínečné sebezpojetí v závislosti na vybraných faktorech. Srovnávali jsme úroveň dispoziční všímavosti dle FFMQ-15 a míru bezpodmínečného sebezpojetí dle USAQ s ohledem na praktikování meditace, účast v kurzu všímavosti a podstoupení psychoterapie. Výstupy analýzy potvrdily, že meditující dosahují statisticky vyšší úroveň dispoziční všímavosti s malou mírou účinku. V případě bezpodmínečného sebezpojetí nebyl zjištěn rozdíl u meditujících a nemeditujících účastníků. Absolventi kurzu všímavosti skórovali výše, jak v dispoziční všímavosti, tak v případě bezpodmínečného sebezpojetí. Nejvíce překvapivé výsledky přinesla analýza týkající se psychoterapie. V míře dispoziční všímavosti nebyl zjištěn rozdíl v závislosti na zkušenosti s psychoterapií. V rozporu s našimi očekáváními, lidé se zkušeností s psychoterapií dosahovali statisticky nižších výsledků v bezpodmínečném sebezpojetí ve srovnání s jedinci, kteří psychoterapii nepodstoupili. Z těchto výstupů usuzujeme, že faktory, jako jsou meditační zkušenosti, psychoterapie, a všímavý kurz, hrají roli ve všímavosti a bezpodmínečném sebezpojetí. Kausalitu vztahu mezi těmito proměnnými by chtělo ověřit experimentálně.

Výstupy této práce přináší hlubší porozumění v souvislostech mezi dispoziční všímavostí a sebezpojetím, a jsou zároveň v souladu s předchozími výzkumnými zjištěními (např.: Faustino et al., 2020; Moore & Malinowski, 2009; Procházková, 2020; Rodriguez et al., 2015). Tato práce rovněž poukazuje na proměnné (meditace, psychoterapie, kurzu všímavosti), které hrají roli v úrovni dispoziční všímavosti a míře bezpodmínečného sebezpojetí.

LITERATURA

- 1) American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (5.vydání). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- 2) Appel, M., Schreiner, C., Weber, S., Mara, M., & Gnambs, T. (2018). Intensity of Facebook Use Is Associated With Lower Self-Concept Clarity: Cross-Sectional and Longitudinal Evidence. *Journal of Media Psychology*, 30(3), 160–172. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000192>
- 3) Lindsay, G. (Ed.). (2008). *Ethics for European psychologists*. Hogrefe.
- 4) Aron, A., Lewandowski Jr., G. W., Mashek, D., & Aron, E. N. (2013). The self-expansion model of motivation and cognition in close relationships. In J. A. Simpson & L. Campbell, *The Oxford handbook of close relationships* (s. 90–115). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195398694.001.0001>
- 5) Aron, A., Paris, M., & Aron, E. N. (1995). Falling in love: Prospective studies of self-concept change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(6), 1102–1112. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.6.1102>
- 6) Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- 7) Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- 8) Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- 9) Balcar, K. (1991). *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Mach.
- 10) Banfi, J. T., & Randall, J. G. (2022). A meta-analysis of trait mindfulness: Relationships with the big five personality traits, intelligence, and anxiety. *Journal of Research in Personality*, 101, 104307. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2022.104307>

- 11) Barnhofer, T., & Crane, C. (2009). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression and Suicidality. In F. Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (s. 221–243). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_13
- 12) Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2014). Self-Regulation and the Executive Function of the Self. In M. Leary & J. P. Tangney (Ed.), *Handbook of self and identity* (Second edition). Guilford Press.
- 13) Benda, J. (2007). Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi. *Československá psychologie*, 2(51).
- 14) Benda, J. (2019). *Všímavost a soucit se sebou: Proměna emocí v psychoterapii* (Vydání první). Portál.
- 15) Benda, J. (2021). Všímavost v programech nezaměřených na její rozvíjení: Metaanalýza znáhodněných kontrolovaných studií. *Psychoterapie*, 15(2).
- 16) Benda, J., Kořínek, D., Dvořáková, M., Kadlečík, P., Vyhnánek, A., & Zítková, T. (2018). Nedostatek soucitu k sobě jako transdiagnostický faktor u pěti různých duševních poruch – výsledky výzkumu. In Z. Mičák (Ed.), *Psychologické aspekty pomáhání 2018: Sborník příspěvků z mezinárodní konference*. Ostrava: Ostravská univerzita. Staženo z <https://www.jan-benda.com>
- 17) Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26(5), 359–371. <https://doi.org/10.1002/smi.1305>
- 18) Birtwell, K., Williams, K., van Marwijk, H., Armitage, C. J., & Sheffield, D. (2019). An Exploration of Formal and Informal Mindfulness Practice and Associations with Wellbeing. *Mindfulness*, 10(1), 89–99. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0951-y>
- 19) Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- 20) Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti: Hlavní témata, současné přístupy* (Vyd. 1). Grada.

- 21) Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 19–39. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564813>
- 22) Bostock, S., Crosswell, A. D., Prather, A. A., & Steptoe, A. (2019). Mindfulness on-the-go: Effects of a mindfulness meditation app on work stress and well-being. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(1), 127–138. <https://doi.org/10.1037/ocp0000118>
- 23) Bowlby, J. (2010). *Vazba: Teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem* (Vyd. 1). Portál.
- 24) Brazier, C. (2013). Roots of mindfulness. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 15(2), 127–138. <https://doi.org/10.1080/13642537.2013.795336>
- 25) Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- 26) Brown, K. W., Creswell, J. D., & Ryan, R. M. (2015). Introduction: The Evolution of Mindfulness Science. In K. W. Brown, J. D. Creswell, & R. M. Ryan, *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*. The Guilford Press.
- 27) Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- 28) Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- 29) Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti* (Vyd. 1). Grada.
- 30) Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141–156. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.141>
- 31) Carlson, E. N. (2013). Overcoming the Barriers to Self-Knowledge: Mindfulness as a Path to Seeing Yourself as You Really Are. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 173–186. <https://doi.org/10.1177/1745691612462584>

- 32) Carlson, L. E., Labelle, L. E., Garland, S. N., Hutchins, M. L., & Birnie, K. (2009). Mindfulness-Based Interventions in Oncology. In F. Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (s. 383–404). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_21
- 33) Cobb, E., McClintock, C. H., & Miller, L. J. (2016). Mindfulness and Spirituality in Positive Youth Development. In I. Ivtzan & T. Lomas, *Mindfulness in Positive Psychology: The Science of Meditation and Wellbeing*. Routledge.
- 34) Cooper, D., Yap, K., O'Brien, M., & Scott, I. (2020). Mindfulness and Empathy Among Counseling and Psychotherapy Professionals: A Systematic Review and Meta-analysis. *Mindfulness*, *11*(10), 2243–2257. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01425-3>
- 35) Crescentini, C., & Capurso, V. (2015). Mindfulness meditation and explicit and implicit indicators of personality and self-concept changes. *Frontiers in Psychology*, *6*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00044>
- 36) Crocker, J., & Park, L. E. (2014). Contingencies of Self-Worth. In M. Leary & J. P. Tangney (Ed.), *Handbook of self and identity* (Second edition). Guilford Press.
- 37) Davids, T. W. R. (1881). *Buddhist Suttas translated from Pāli*. Clarendon Press.
- 38) de Abreu Costa, M., D'Alò de Oliveira, G. S., Tatton-Ramos, T., Manfro, G. G., & Salum, G. A. (2019). Anxiety and Stress-Related Disorders and Mindfulness-Based Interventions: A Systematic Review and Multilevel Meta-analysis and Meta-Regression of Multiple Outcomes. *Mindfulness*, *10*(6), 996–1005. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1058-1>
- 39) Desrosiers, A., Klemanski, D. H., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Mapping Mindfulness Facets Onto Dimensions of Anxiety and Depression. *Behavior Therapy*, *44*(3), 373–384. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.02.001>
- 40) de Vibe, M., Solhaug, I., Tyssen, R., Friberg, O., Rosenvinge, J. H., Sørli, T., Halland, E., & Bjørndal, A. (2015). Does Personality Moderate the Effects of Mindfulness Training for Medical and Psychology Students? *Mindfulness*, *6*(2), 281–289. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0258-y>
- 41) Di Benedetto, M., & Swadling, M. (2014). Burnout in Australian psychologists: Correlations with work-setting, mindfulness and self-care behaviours. *Psychology, Health & Medicine*, *19*(6), 705–715. <https://doi.org/10.1080/13548506.2013.861602>

- 42) Didonna, F. (2009). Introduction: Where New and Old Paths to Dealing with Suffering Meet. In F. Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (s. 1–14). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_1
- 43) Dijkstra, P., & Barelds, D. P. H. (2011). Examining a model of dispositional mindfulness, body comparison, and body satisfaction. *Body Image*, 8(4), 419–422. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.05.007>
- 44) Djikic, M. (2014). Art of Mindfulness: Integrating Eastern and Western Approaches. In C. T. Ngunjiri & E. Langer, *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness*. John Wiley & Sons.
- 45) Dolejš, M., Dostál, D., Obereignerů, R., Kňázek, G., & Orel, M. (2021). *Dotazník sebezpojetí—Příručka pro praxi*. Univerzita Palackého.
- 46) Du, J., An, Y., Ding, X., Zhang, Q., & Xu, W. (2019). State mindfulness and positive emotions in daily life: An upward spiral process. *Personality and Individual Differences*, 141, 57–61. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.037>
- 47) Dvořák, M. (2022a). *8týdenní kurz mindfulness MBSR – zvládání stresu*. https://bemindful.cz/kurz-mindfulness/?gclid=Cj0KCQiA7bucBhCeARIsAIOwr-866oJnnzUgdd67fYQDmQ48oR8XvrQcU8Fg2h_KuHSpYGGH465JW1MaAsSuEALw_wcB
- 48) Dvořák, M. (2022b). Mindful eating I Mindfulness. *bemindful.cz*. <https://bemindful.cz/mindfuleating/>
- 49) Ellis, A. (2013). The Value of a Human Being. In M. E. Bernard (Ed.), *The Strength of Self-Acceptance: Theory, Practice and Research* (s. 65–72). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6_4
- 50) Emery, L. F., Walsh, C., & Slotter, E. B. (2015). Knowing Who You Are and Adding to It: Reduced Self-Concept Clarity Predicts Reduced Self-Expansion. *Social Psychological and Personality Science*, 6(3), 259–266. <https://doi.org/10.1177/1948550614555029>
- 51) Epstein, M. (1995). *Thoughts without a thinker: Psychotherapy from a Buddhist perspective*. Basic Books, a division of Harper Collins Publ.
- 52) Erikson, E. H. (1978). *Childhood and society*. Triad Paladin.

- 53) Evans, S., Ferrando, S., Findler, M., Stowell, C., Smart, C., & Haglin, D. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(4), 716–721. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.07.005>
- 54) Fassati, P. (2022). *MBSR – PAULA FASSATI*. Získáno 6. prosinec 2022, z <https://paulafassati.cz/mbsr-kurz/>
- 55) Faustino, B., Vasco, A. B., Silva, A. N., & Marques, T. (2020). Relationships between emotional schemas, mindfulness, self-compassion and unconditional self-acceptance on the regulation of psychological needs. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, 23(2). <https://doi.org/10.4081/ripppo.2020.442>
- 56) Fields, R. (1992). *How the swans came to the lake: A narrative history of Buddhism in America* (3. ed.). Shambhala.
- 57) Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary Validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 408–430. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.4.408>
- 58) Frýba, M. (2002). *Principy Satiterapie*, Atelier.
- 59) Fuller-Tyszkiewicz, M., Richardson, B., Lewis, V., Linardon, J., Mills, J., Juknaitis, K., Lewis, C., Coulson, K., O'Donnell, R., Arulkadacham, L., Ware, A., & Krug, I. (2019). A randomized trial exploring mindfulness and gratitude exercises as eHealth-based micro-interventions for improving body satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 95, 58–65. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.01.028>
- 60) Garland, E. L., Farb, N. A., R. Goldin, P., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness Broadens Awareness and Builds Eudaimonic Meaning: A Process Model of Mindful Positive Emotion Regulation. *Psychological Inquiry*, 26(4), 293–314. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1064294>
- 61) Garland, E. L., & Howard, M. O. (2018). Mindfulness-based treatment of addiction: Current state of the field and envisioning the next wave of research. *Addiction Science & Clinical Practice*, 13(1), 14. <https://doi.org/10.1186/s13722-018-0115-3>
- 62) Germer, C. K. (2005a). Anxiety Disorders Befriending Fear. In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Ed.), *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Press.

- 63) Germer, C. K. (2005b). Teaching Mindfulness in Therapy. In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Ed.), *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Press.
- 64) Germer, C. K. (2013). Mindfulness What Is It? What Does It Matter? In R. D. Germer, C. K. Siegel, & P. R. Fulton, *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Press.
- 65) Gilbert, P. (2010). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. New Harbinger Publications.
- 66) 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. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2019.08.012>
- 67) Goodall, K., Trejnowska, A., & Darling, S. (2012). The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. *Personality and Individual Differences, 52*(5), 622–626. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.008>
- 68) Greenacre, L., Tung, N., Mang, & Chapman, T. (2014). Self confidence, and the ability to influence. *Academy of Marketing Studies Journal, 2*(18).
- 69) Greenberg, M. T., & Mitra, J. L. (2015). From Mindfulness to Right Mindfulness: The Intersection of Awareness and Ethics. *Mindfulness, 6*(1), 74–78. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0384-1>
- 70) Greeson, J., & Brantley, J. (2009). Mindfulness and Anxiety Disorders: Developing a Wise Relationship with the Inner Experience of Fear. In F. Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness*, 171–188. Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_11
- 71) Grimmich, Š. (2018). MBSR, jak zvládat stres. Vnitřní prostor. <https://vnitrniprostor.cz/vsimavost/mbsr-jak-zvladat-stres/>
- 72) Grimmich, Š. (2022). Mindfulness ve vztazích a komunikaci. Vnitřní prostor. <https://vnitrniprostor.cz/akce/kurzy-mindfulness/mindfulness-ve-vztazich-a-komunikaci/>
- 73) Grossman, P., & Van Dam, N. T. (2011). Mindfulness, by any other name...: Trials and tribulations of *sati* in western psychology and science. *Contemporary Buddhism, 12*(1), 219–239. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564841>

- 74) Hamer, D., Prein, O., Vaňková, K., Copeland, P., & Blecha, V. (2003). *Geny a osobnost: Biologické základy psychiky člověka* (Vyd. 1). Portál.
- 75) Hanley, A. W., & Garland, E. L. (2017). Clarity of mind: Structural equation modeling of associations between dispositional mindfulness, self-concept clarity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, *106*, 334–339. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.10.028>
- 76) Hanley, A. W., Palejwala, M. H., Hanley, R. T., Canto, A. I., & Garland, E. L. (2015). A failure in mind: Dispositional mindfulness and positive reappraisal as predictors of academic self-efficacy following failure. *Personality and Individual Differences*, *86*, 332–337. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.033>
- 77) Hanley, A., Warner, A., & Garland, E. L. (2015). Associations Between Mindfulness, Psychological Well-Being, and Subjective Well-Being with Respect to Contemplative Practice. *Journal of Happiness Studies*, *16*(6), 1423–1436. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9569-5>
- 78) Harter, S. (1996). Historical roots of contemporary issues involving self-concept. In B. A. Bracken, *Handbook of self-concept: Developmental, social, and clinical considerations*. John Wiley&Sons.
- 79) Hartl, P. (2004). *Stručný psychologický slovník* (Vyd. 1). Portál.
- 80) Heatherton, T. F., Krendl, A. C., Macrae, C. N., & Kelley, W. M. (2007). A social brain sciences approach to understanding self. In C. Sedikides & S. J. Spencer, *The Self*. Psychology press.
- 81) Hinterman, C., Burns, L., Hopwood, D., & Rogers, W. (2012). Mindfulness: Seeking a More Perfect Approach to Coping with Life's Challenges. *Mindfulness*, *3*(4), 275–281. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0091-8>
- 82) Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *78*(2), 169–183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>
- 83) Hogg, M. A. (2012). Social identity and the psychology of groups. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (s. 502–519). The Guilford Press.

- 84) Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences, 50*(2), 222–227. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.033>
- 85) Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on Psychological Science, 6*(6), 537–559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- 86) Hwang, S., Kim, G., Yang, J.-W., & Yang, E. (2016). The Moderating Effects of Age on the Relationships of Self-Compassion, Self-Esteem, and Mental Health: Self-compassion and age. *Japanese Psychological Research, 58*(2), 194–205. <https://doi.org/10.1111/jpr.12109>
- 87) Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001). Unconditional Self-Acceptance and Psychological Health. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 19*(3), 163–176. <https://doi.org/10.1023/A:1011189416600>
- 88) Chang, Y.-C., Chiu, C.-F., Wang, C.-K., Wu, C.-T., Liu, L.-C., & Wu, Y.-C. (2022). Short-term effect of internet-delivered mindfulness-based stress reduction on mental health, self-efficacy, and body image among women with breast cancer during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology, 13*, 949446. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.949446>
- 89) Chiesa, A. (2013). The Difficulty of Defining Mindfulness: Current Thought and Critical Issues. *Mindfulness, 4*(3), 255–268. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0123-4>
- 90) Chiesa, A., & Serretti, A. (2011). Mindfulness-Based Interventions for Chronic Pain: A Systematic Review of the Evidence. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 17*(1), 83–93. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0546>
- 91) Chimiklis, A. L., Dahl, V., Spears, A. P., Goss, K., Fogarty, K., & Chacko, A. (2018). Yoga, Mindfulness, and Meditation Interventions for Youth with ADHD: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Child and Family Studies, 27*(10), 3155–3168. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1148-7>
- 92) Christopher, J. C., Chrisman, J. A., Trotter-Mathison, M. J., Schure, M. B., Dahlen, P., & Christopher, S. B. (2011). Perceptions of the Long-Term Influence of Mindfulness

- Training on Counselors and Psychotherapists: A Qualitative Inquiry. *Journal of Humanistic Psychology*, 51(3), 318–349. <https://doi.org/10.1177/0022167810381471>
- 93) Chu, S. T.-W., & Mak, W. W. S. (2020). How Mindfulness Enhances Meaning in Life: A Meta-Analysis of Correlational Studies and Randomized Controlled Trials. *Mindfulness*, 11(1), 177–193. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01258-9>
- 94) Ivtzan, I., & Lomas, T. (Ed.). (2016). *Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and wellbeing*. Routledge, Taylor & Francis Group.
- 95) James, W. (1890). *The principles of psychology: In two volumes. Vol. 1*. Dover.
- 96) John, O. P., & Robins, R. W. (2021). *Handbook of personality: Theory and research* (4. vydání). The Guilford Press.
- 97) Jury, T. K., & Jose, P. E. (2019). Does Rumination Function as a Longitudinal Mediator Between Mindfulness and Depression? *Mindfulness*, 10(6), 1091–1104. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1031-z>
- 98) Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- 99) Kabat-Zinn, J. (2005a). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness* (1. vydání). Hyperion.
- 100) Kabat-Zinn, J. (2005b). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta Trade Paperbacks.
- 101) Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481–1483. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0456-x>
- 102) Kabat-Zinn, J. (2016). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment - and your life*. Sound True.
- 103) Kalmet, N., & Fouladi, R. T. (2008). A Comparison of Physical Self-Perception Profile Questionnaire Formats: Structured Alternative and Ordered Response Scale Formats. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 12(2), 88–112. <https://doi.org/10.1080/10913670801904025>

- 104) Kaplan, D. M., Raison, C. L., Milek, A., Tackman, A. M., Pace, T. W. W., & Mehl, M. R. (2018). Dispositional mindfulness in daily life: A naturalistic observation study. *PLOS ONE*, *13*(11),. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0206029>
- 105) Khoshkerdar, P., & Raeisi, Z. (2020). The effect of mindfulness-based stress reduction on body image concerns of adolescent girls with dysfunctional eating attitudes. *Australian Journal of Psychology*, *72*(1), 11–19. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12265>
- 106) Khoury, B., Knäuper, B., Pagnini, F., Trent, N., Chiesa, A., & Carrière, K. (2017). Embodied Mindfulness. *Mindfulness*, *8*(5), 1160–1171. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0700-7>
- 107) Kiken, L. G., Garland, E. L., Bluth, K., Palsson, O. S., & Gaylord, S. A. (2015). From a state to a trait: Trajectories of state mindfulness in meditation during intervention predict changes in trait mindfulness. *Personality and Individual Differences*, *81*, 41–46. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.044>
- 108) Kocovski, N. L., Segal, Z. V., & Battista, S. R. (2009). Mindfulness and Psychopathology: Problem Formulation. In F. Didonna, *Clinical Handbook of Mindfulness*. Springer.
- 109) Korinek, D., Benda, J., & Žitník, J. (2019). Psychometrické charakteristiky krátké české verze Dotazníku pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15-CZ). *Československá psychologie*, *63*, 55–70. Kratochvíl, S. (2017). *Základy psychoterapie* (7. vydání). Portál.
- 110) Langer, E., Hatem, M., Joss, J., & Howell, M. (1989). Conditional teaching and mindful learning: The role of uncertainty in education. *Creativity Research Journal*, *2*(3), 139–150. <https://doi.org/10.1080/10400418909534311>
- 111) Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The Construct of Mindfulness. *Journal of Social Issues*, *56*(1), 1–9. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00148>
- 112) Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2. vydání). Grada.
- 113) Lewandowski, G. W., Nardone, N., & Raines, A. J. (2010). The Role of Self-concept Clarity in Relationship Quality. *Self and Identity*, *9*(4), 416–433. <https://doi.org/10.1080/15298860903332191>

- 114) Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Clinical Psychology Review, 51*, 48–59. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.10.011>
- 115) Lindsay, E. K., Young, S., Brown, K. W., Smyth, J. M., & Creswell, J. D. (2019). Mindfulness training reduces loneliness and increases social contact in a randomized controlled trial. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 116*(9), 3488–3493. <https://doi.org/10.1073/pnas.1813588116>
- 116) Ma, Y., & Siu, A. F. (2020). Dispositional mindfulness and mental health in Hong Kong college students: The mediating roles of decentering and self-acceptance. *Australian Journal of Psychology, 72*(2), 156–164. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12269>
- 117) MacKenzie, M. J., & Baumeister, R. F. (2015). Self-Regulatory Strength and Mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Ed.), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (s. 95–105). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_8
- 118) Maddux, J. E., & Gosselin, J. T. (2012). Self-efficacy. In *Handbook of self and identity, 2nd ed* (s. 198–224). The Guilford Press.
- 119) Mani, M., Kavanagh, D. J., Hides, L., & Stoyanov, S. R. (2015). Review and Evaluation of Mindfulness-Based iPhone Apps. *JMIR MHealth and UHealth, 3*(3). <https://doi.org/10.2196/mhealth.4328>
- 120) Mantzios, M., & Wilson, J. C. (2015). Mindfulness, Eating Behaviours, and Obesity: A Review and Reflection on Current Findings. *Current Obesity Reports, 4*(1), 141–146. <https://doi.org/10.1007/s13679-014-0131-x>
- 121) Markus, H., & Wurf, E. (1987). The Dynamic Self-Concept: A Social Psychological Perspective. *Annual Review of Psychology, 38*(1), 299–337. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.38.020187.001503>
- 122) Mattingly, B. A., & Lewandowski, G. W. (2013). An Expanded Self is a More Capable Self: The Association between Self-concept Size and Self-efficacy. *Self and Identity, 12*(6), 621–634. <https://doi.org/10.1080/15298868.2012.718863>
- 123) Mattingly, B. A., & Lewandowski, G. W. (2014). Expanding the Self Brick by Brick: Nonrelational Self-Expansion and Self-Concept Size. *Social Psychological and Personality Science, 5*(4), 484–490. <https://doi.org/10.1177/1948550613503886>

- 124) McConnell, A. R. (2011). The Multiple Self-Aspects Framework: Self-Concept Representation and Its Implications. *Personality and Social Psychology Review, 15*(1), 3–27. <https://doi.org/10.1177/1088868310371101>
- 125) McConnell, A. R., & Strain, L. M. (2007). Content and structure of the self-concept. In C. Sedikides & S. J. Spencer, *The self* (s.51–73). Psychology Press.
- 126) Michalak, J., Steinhaus, K., & Heidenreich, T. (2020). (How) Do Therapists Use Mindfulness in Their Clinical Work? A Study on the Implementation of Mindfulness Interventions. *Mindfulness, 11*(2), 401–410. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0929-9>
- 127) Moniz-Lewis, D. I. K., Stein, E. R., Bowen, S., & Witkiewitz, K. (2022). Self-Efficacy as a Potential Mechanism of Behavior Change in Mindfulness-Based Relapse Prevention. *Mindfulness, 13*(9), 2175–2185. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01946-z>
- 128) Monroe, J. T. (2015). Mindful Eating: Principles and Practice. *American Journal of Lifestyle Medicine, 9*(3), 217–220. <https://doi.org/10.1177/1559827615569682>
- 129) Monshat, K., Khong, B., Hased, C., Vella-Brodrick, D., Norrish, J., Burns, J., & Herrman, H. (2013). “A Conscious Control Over Life and My Emotions:” Mindfulness Practice and Healthy Young People. A Qualitative Study. *Journal of Adolescent Health, 52*(5), 572–577. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.09.008>
- 130) Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition, 18*(1), 176–186. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.12.008>
- 131) Morley, R. H. (2018). The Impact of Mindfulness Meditation and Self-Compassion on Criminal Impulsivity in a Prisoner Sample. *Journal of Police and Criminal Psychology, 33*(2), 118–122. <https://doi.org/10.1007/s11896-017-9239-8>
- 132) Nakonečný, M. (2009). *Psychologie osobnosti* (2. vydání). Academia.
- 133) Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>

- 134) Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The Role of Self-compassion in Romantic Relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78–98. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>
- 135) Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-Compassion: What It Is, What It Does, and How It Relates to Mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Ed.), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (s. 121–137). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- 136) Neff, K., & Davidson, O. (2016). Embracing suffering with kindness. In I. Ivtzan & T. Lomas, *Mindfulness in Positive Psychology*. Routledge.
- 137) Němcová, M., & Frýba, M. (2002). *Úvod do satiterapie: (Příručka ke kursu)* (2. vydání). Atelier satiterapie.
- 138) Ngnoumen, C. T., & Langer, E. J. (2016). Mindfulness: The essence of well-being and happiness. In I. Ivtzan & T. Lomas, *Mindfulness in Positive Psychology*. Routledge.
- 139) Niazi, A., & Niazi, S. (2011). Mindfulness-based stress reduction: A non-pharmacological approach for chronic illnesses. *North American Journal of Medical Sciences*, 3(1), 20. <https://doi.org/10.4297/najms.2011.320>
- 140) Orel, M. (2015). *Nervové buňky a jejich svět* (1. vydání). Grada.
- 141) Orel, M., Obereignerů, R., & Mentel, A. (2016). *Vybrané aspekty sebepojetí dětí a adolescentů* (1. vyd.). Univerzita Palackého v Olomouci. <https://doi.org/10.5507/ff.16.24449913>
- 142) Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- 143) Orth, U., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2010). Self-esteem development from young adulthood to old age: A cohort-sequential longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 645–658. <https://doi.org/10.1037/a0018769>
- 144) Oyserman, D., Elmore, K., & Smith, G. (2012). Self, self-concept, and identity. In *Handbook of self and identity, 2nd ed* (s. 69–104). The Guilford Press.

- 145) Patterson, T. G., & Joseph, S. (2013). Unconditional Positive Self-Regard. In M. E. Bernard (Ed.), *The Strength of Self-Acceptance: Theory, Practice and Research* (s. 93–106). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6_6
- 146) Paulík, K. (2009). *Vybrané poradenské a psychoterapeutické směry*. Ostravská univerzita.
- 147) Pepping, C. A., & Duvenage, M. (2016). The origins of individual differences in dispositional mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 93, 130–136. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.027>
- 148) Pepping, C. A., O'Donovan, A., & Davis, P. J. (2013). The positive effects of mindfulness on self-esteem. *The Journal of Positive Psychology*, 8(5), 376–386. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.807353>
- 149) Pidgeon, A. M., & Appleby, L. (2014). Investigating the role of dispositional mindfulness as a protective factor for body image dissatisfaction among women. *Current Research in Psychology*, 5(2), 96–103. <https://doi.org/10.3844/crpsp.2014.96.103>
- 150) Pipová, H., Meisnerová, D., & Dolejš, M. (2019). *Dotazník bezpodmínečného sebezpřijetí*
- 151) Procházková, M. (2020). *Souvislost dispoziční všímavosti s tělesným sebehodnocením v adolescenci* [Nepublikovaná magisterská diplomová práce]. Masarykova Univerzita.
- 152) Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why Do People Need Self-Esteem? A Theoretical and Empirical Review. *Psychological Bulletin*, 130(3), 435–468. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.435>
- 153) Quaglia, J. T., Braun, S. E., Freeman, S. P., McDaniel, M. A., & Brown, K. W. (2016). Meta-analytic evidence for effects of mindfulness training on dimensions of self-reported dispositional mindfulness. *Psychological Assessment*, 28(7), 803–818. <https://doi.org/10.1037/pas0000268>
- 154) Randal, C., Pratt, D., & Bucci, S. (2015). Mindfulness and Self-esteem: A Systematic Review. *Mindfulness*, 6(6), 1366–1378. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0407-6>
- 155) Rao, M. K., & Tamta, P. (2015). Self-concept: A predictor of mental health. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 6(2), 148–151.

- 156) Rasmussen, M. K., & Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress & Coping*, 24(2), 227–233. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.515681>
- 157) Razzaque, R., Okoro, E., & Wood, L. (2015). Mindfulness in Clinician Therapeutic Relationships. *Mindfulness*, 6(2), 170–174. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0241-7>
- 158) Reich, J. W., Zautra, A., & Hall, J. S. (Ed.). (2010). *Handbook of adult resilience*. Guilford Press.
- 159) Reimann, M., & Aron, A. (1997). Self-Expansion Motivation and Inclusion of Brands in Self: Toward a Theory of Brand Relationships. In D. J. MacInnis, C. W. Park, & J. W. Priester, *Handbook of brand relationships*. Chichester.
- 160) Robins, R. W. (2021). Naturalizing Self. In O. P. John & R. W. Robins (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (4. vydání). The Guilford Press.
- 161) Rodman, F. R. (2003). *Winnicott: Life and work*. Perseus Pub.
- 162) Rodrigues, M. F., Nardi, A. E., & Levitan, M. (2017). Mindfulness in mood and anxiety disorders: A review of the literature. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 39(3), 207–215. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2016-0051>
- 163) Rodriguez, M. A., Xu, W., Wang, X., & Liu, X. (2015). Self-Acceptance Mediates the Relationship between Mindfulness and Perceived Stress. *Psychological Reports*, 116(2), 513–522. <https://doi.org/10.2466/07.PR0.116k19w4>
- 164) Rogers, C. R. (2004). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Constable.
- 165) Ross, J., Hutchison, J., & Cunningham, S. J. (2020). The Me in Memory: The Role of the Self in Autobiographical Memory Development. *Child Development*, 91(2). <https://doi.org/10.1111/cdev.13211>
- 166) Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti: Obor v pohybu* (6. vydání). Grada.
- 167) Říčan, P. (2014). *Cesta životem—Vývojová psychologie* (3. vydání). Portál.
- 168) Sanaei, H., Hossini, S. A., & Jamshidifar, Z. (2014). Effectiveness of Mindfulness Training on Self-efficacy of Patients Infected by Breast Cancer. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159, 426–429. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.400>

- 169) Sebastian, C., Burnett, S., & Blakemore, S.-J. (2008). Development of the self-concept during adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(11), 441–446. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.07.008>
- 170) Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2. vydání). Guilford Press.
- 171) Shapiro, S. L. (2009). The integration of mindfulness and psychology. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 555–560. <https://doi.org/10.1002/jclp.20602>
- 172) Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- 173) Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, M. D. (2013). Mindfulness-based interventions: Towards mindful clinical integration. *Frontiers in Psychology*, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00194>
- 174) Schultz, P. P., & Ryan, R. M. (2015). The “Why,” “What,” and “How” of Healthy Self-Regulation: Mindfulness and Well-Being from a Self-Determination Theory Perspective. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Ed.), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (s. 81–94). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_7
- 175) Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2023). The connection between mindfulness and flow: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 200, 111871. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111871>
- 176) Siegel, R. D. (2005). Psychophysiological Disorders. In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Ed.), *Mindfulness and Psychotherapy*. Guilford Press.
- 177) 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* (s. 17–35). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_2
- 178) Siegling, A. B., & Petrides, K. V. (2016). Zeroing In on Mindfulness Facets: Similarities, Validity, and Dimensionality across Three Independent Measures. *PLOS ONE*, 11(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0153073>

- 179) Sitzmann, T., & Yeo, G. (2013). A Meta-Analytic Investigation of the Within-Person Self-Efficacy Domain: Is Self-Efficacy a Product of Past Performance or a Driver of Future Performance? *Personnel Psychology*, 66(3), 531–568. <https://doi.org/10.1111/peps.12035>
- 180) Smékal, V. (2009). *Pozvání do psychologie osobnosti: Člověk v zrcadlení vědomí a jednání* (3. vydání). Barrister & Principal.
- 181) Strauman, T. J. (2017). Self-Regulation and Psychopathology: Toward an Integrative Translational Research Paradigm. *Annual Review of Clinical Psychology*, 13(1), 497–523. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045012>
- 182) Strohmaier, S., Jones, F. W., & Cane, J. E. (2021). Effects of Length of Mindfulness Practice on Mindfulness, Depression, Anxiety, and Stress: A Randomized Controlled Experiment. *Mindfulness*, 12(1), 198–214. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01512-5>
- 183) Sun, J. (2014). Mindfulness in Context: A Historical Discourse Analysis. *Contemporary Buddhism*, 15(2), 394–415. <https://doi.org/10.1080/14639947.2014.978088>
- 184) Thoits, P. A. (2013). Self, Identity, Stress, and Mental Health. In C. S. Aneshensel, J. C. Phelan, & A. Bierman (Ed.), *Handbook of the Sociology of Mental Health* (s. 357–377). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-007-4276-5_18
- 185) Thompson, B. L., & Waltz, J. (2007). Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not? *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1875–1885. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.06.017>
- 186) Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: Proměny lidské psychiky od početí po smrt* (1. vydání). Portál.
- 187) Tomešová, E. (2003). Profil fyzické sebeúcty, *Manuál* (FTVS UK).
- 188) Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2007). Self-conscious emotions: Where self and emotion meet. In *The self* (s. 187–209). Psychology Press.
- 189) Trammel, R. C. (2017). Tracing the roots of mindfulness: Transcendence in Buddhism and Christianity. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 36(3), 367–383. <https://doi.org/10.1080/15426432.2017.1295822>

- 190) Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří* (1. vydání). Portál.
- 191) van den Hurk, P. A. M., Wingers, T., Giommi, F., Barendregt, H. P., Speckens, A. E. M., & van Schie, H. T. (2011). On the Relationship Between the Practice of Mindfulness Meditation and Personality—An Exploratory Analysis of the Mediating Role of Mindfulness Skills. *Mindfulness*, 2(3), 194–200. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0060-7>
- 192) Vartanian, L. R., & Hayward, L. E. (2017). Self-Concept Clarity and Body Dissatisfaction. In J. Lodi-Smith & K. G. DeMarree (Ed.), *Self-Concept Clarity: Perspectives on Assessment, Research, and Applications* (s. 195–218). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-71547-6_11
- 193) Český statistický úřad. (2021). *Věková struktura | Sčítání 2021*. Získáno 25. únor 2023, z <https://www.czso.cz/csu/scitani2021/vekova-struktura>
- 194) Vohs, K. D., & Schmeichel, B. J. (2007). Self-Regulation: How and Why People Reach (and Fail to Reach) Their Goals. In C. Sedikides & S. J. Spencer, *The Self*. Psychology Press.
- 195) Williams, J. M. G., & Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness: Diverse perspectives on its meanings, origins and applications*. Routledge.
- 196) Williams, J. M. G., & Penman, D. (2014). *Všímavost: Jak najít klid v uspěchaném světě*. (J. Burian, Překladatel). ANAG.
- 197) Wu, J. (2012). Self-concept clarity of Hong Kong university students: Measurement and relations to psychological well-being. In K. Gana, *Psychology of Self-Concept* (s. 21–35).
- 198) Xiao, Q., Yue, C., He, W., & Yu, J. (2017). The Mindful Self: A Mindfulness-Enlightened Self-view. *Frontiers in Psychology*, 8, 1752. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01752>
- 199) Xue, J., Zhang, Y., & Huang, Y. (2019). A meta-analytic investigation of the impact of mindfulness-based interventions on ADHD symptoms. *Medicine*, 98(23), e15957. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000015957>

200) Zylowska, L., Smalley, S. L., & Schwartz, J. M. (2009). Mindful Awareness and ADHD. In F. Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (s. 319–338). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_18

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Abstrakt v českém jazyce
2. Abstrakt v anglickém jazyce
3. Znění otázek první části testové baterie
4. Propagační leták na sociální síť

„Příloha 1: Abstrakt diplomové práce v českém jazyce“

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Dispoziční všímavost v souvislosti s vybranými aspekty sebepojetí

Autor práce: Bc. Sára Heczko

Vedoucí práce: PhDr. Martin Dolejš, Ph.D.

Počet stran a znaků: 127 stran, 205 504 znaků

Počet příloh: 4

Počet titulů použité literatury: 200

Abstrakt: V posledních dekáдах je na vzestupu výzkum všímavosti v souvislosti s duševním zdravím a osobním rozvojem. V této práci se věnujeme všímavosti v kontextu vztahu k sobě. Naším cílem je zjistit, zda existuje pozitivní vztah mezi dispoziční všímavostí dle Dotazníku pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15) a vybranými aspekty sebepojetí – bezpodmínečným sebepřijetím dle Dotazníku bezpodmínečného sebepřijetí, fyzickou sebeúctou dle Subškály fyzické sebeúcty (SFS) a sebepojetím dle Dotazníku sebepojetí (DOS-18). Dále nás zajímá, jak se tyto proměnné mění v závislosti na faktorech, jako je praktikování meditace, kurz všímavosti a psychoterapie. K naplnění výzkumného záměru jsme realizovali kvantitativní výzkum prostřednictvím šíření testové baterie složené z výše uvedených metod. Výzkumu se účastnilo 330 respondentů, 285 žen, 45 mužů, s věkovým rozpětím 15-75 let. Výstupy výzkumu poukazují na pozitivní souvislost mezi dispoziční všímavostí a všemi zkoumanými aspekty sebepojetí, přičemž největší roli zde hraje doména všímavosti Nehodnocení. Dále jsme zjistili vyšší úroveň dispoziční všímavosti u meditujících osob a absolventů kurzu všímavosti. Absolventi kurzu všímavosti dosahují také vyšší míry bezpodmínečného sebepřijetí. Na druhou stranu lidé, kteří podstoupili psychoterapii vykazují nižší úroveň bezpodmínečného sebepřijetí ve srovnání s lidmi bez zkušenosti s psychoterapií.

Klíčová slova: dispoziční všímavost, sebepojetí, bezpodmínečné sebepřijetí, fyzická sebeúcta

„Příloha 2: Abstrakt diplomové práce v anglickém jazyce“

ABSTRACT OF THESIS

Title: Dispositional Mindfulness in Connection With Chosen Aspects of Self-Concept

Author: Bc. Sára Heczko

Supervisor: PhDr. Martin Dolejš, Ph.D.

Number of pages and characters: 127 pages, 205 504 characters

Number of appendices: 4

Number of references: 200

Abstract: In the last decades, research on mindfulness in relation to mental health and self – development has been on the increase. The study deals with mindfulness in the context of the relationship to oneself. The aim is to see if there is a positive relationship between dispositional mindfulness according to Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-15) and selected aspects of self-concept - unconditional self-acceptance according to Self-Acceptance Questionnaire, physical self-esteem according to Physical Self-Esteem Subscale (SFS) and self-concept according to Self-Concept Questionnaire (DOS-18). Further research examines how these variables change depending on factors such as practising meditation, mindfulness training and psychotherapy. To fulfill the research plan, the dissemination of a test battery composed of the above-mentioned methods helped to implement quantitative research. 330 respondents participated in the research, 285 women, 45 men, with an age range of 15-75 years. The research findings point to a positive connection between dispositional mindfulness and all investigated aspects of self-concept, whereas the domain of mindfulness Non-judging plays the main role. Furthermore, meditators and mindfulness training participants show higher level of dispositional mindfulness. Mindfulness training participants also achieve higher levels of unconditional self-acceptance. On the other hand, people who received psychotherapy show lower levels of unconditional self-acceptance comparing to those without psychotherapy experience.

Keywords: Dispositional Mindfulness, Self-concept, Unconditional Self-Acceptance, Physical Self-Esteem

„Příloha 3: Znění otázek první části testové baterie“

Základní údaje

Následující otázky se týkají základních informací o Vás a informací, které souvisí s tématem výzkumu. Vyhradte si prosím na dotazník dostatek času a na otázky odpovídejte pravdivě, protože dotazník je anonymní. Položky, které se Vás netýkají, nebo na ně nechcete odpovídat, přeskočte.

1. Pohlaví:

- Muž
- Žena

2. Věk: _____

3. Jaký je Váš HLAVNÍ ekonomický status?

- Pracující
- Nezaměstnaný/a
- Student/Studentka
- V důchodu
- Na mateřské nebo rodičovské dovolené
- Osoba v domácnosti
- Jiné: _____

4. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- Základní vzdělání
- Středoškolské odborné vzdělání bez maturity
- Středoškolské vzdělání s maturitou
- Vyšší odborné vzdělání
- Vysokoškolské vzdělání

5. Setkal/a jste se s pojmem všímavost či jeho anglickým překladem Mindfulness? Pokud ano, co si pod tímto pojmem vybavíte?

- Ano, uveďte, co si pod pojmem všímavost vybavíte: _____
- Ano, pojem všímavost mi něco říká, ale nevybavím si jeho význam.
- Ne, s tímto pojmem jsem se nikdy neseťkal/a.

6. Absolvoval/a jste v minulosti vzdělávací aktivitu (kurz, výcvik, workshop) zaměřenou na rozvoj všímavosti/Mindfulness?

- Ano
- Ne (7. a 8. otázku prosím přeskočte)

7. Jak se jmenovala/y vzdělávací aktivita/aktivity zaměřené na rozvoj všímavosti/Mindfulness, které jste absolvoval/a?

8. Byla pro Vás POSLEDNÍ vzdělávací aktivita zaměřená na rozvoj všímavosti/Mindfulness, které jste se účastnil/a, přínosná?

- Ano, uveďte přínos této aktivity: _____
- Ne, uveďte, proč pro Vás tato aktivita nebyla přínosná: _____

9. Využil/a jste někdy odbornou pomoc v podobě psychoterapie?

(Pod psychoterapií máme na mysli formu odborné pomoci poskytovanou – psychoterapeutem, psychologem, psychiatrem či jiným odborníkem kvalifikovaným pro její poskytování)

- Ano
- Ne

10. Praktikujete nějakou formu meditace? Pokud ano, o jako formu meditace jde?

(Pod meditací máme na mysli aktivitu, jejíž náplní je rozjímání, relaxace, prohlubování soustředění či trénink mysli.)

- Ano, uveďte, v jaké formě meditaci praktikujete: *(Zaškrtněte každou odpověď, která se hodí)*
 - Relaxační techniky *(např.: autogenní trénink, progresivní relaxace, hluboké dýchání, body scan atd.)*
 - Jóga *(např.: Hatha jóga, Aštanga jóga, Power jóga atd.)*
 - Modlitba
 - Mantra meditace
 - Meditace zaměřená na koncentraci
 - Mindfulness (všímavá) meditace
 - Transcendentální meditace
 - Vizualizační meditace
 - Jiné: _____
- Ne

11. Jak často se meditaci věnujete?

- Nikdy
- Málokdy
- Někdy
- Často
- Velmi často

ZAPOJTE SE DO VÝZKUMU

SOUVISLOSTI VŠÍMAVOSTI A SEBEPOJETÍ

POMOZTE NÁM NAJÍT
ODPOVĚĎ NA OTÁZKU:

**Promítá se všímavost k sobě a
svému okolí do toho, jaký máme
vztah se sebou?**

KOHO HLEDÁME

Dotazník může vyplnit
kdokoliv starší 15-ti let

PROČ SE ZAPOJIT

Účastí ve výzkumu
můžete přispět k
hledání benefitů
všímavosti v oblasti
lidského sebepojetí

JAK SE ZAPOJIT

Vyplněním dotazníku a
jeho sdílením mezi své
přítele:



BC. SÁRA HECZKO, STUDENTKA PSYCHOLOGIE, FF UPOL
sara.lheczko@gmail.com