

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



Diplomová práce

Bc. Kristýna Látalová

Validizační studie Škály nepřipoutanosti (NAS-30-CZ)

Validation study of the Non-attachment Scale (NAS-30-CZ)

Olomouc 2018

Vedoucí práce: Mgr. Miroslav Charvát, Phd.

Odborný konzultant: PhDr. Jan Benda

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci s názvem „Validizační studie Škály nepřipoutanosti NAS-30-CZ“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem externího konzultanta a vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne

.....

Chci poděkovat na prvním místě PhDr. Janu Bendovi, který mne přivedl k tématu mé diplomové práce a poskytl mi důležité podklady, povzbuzující oporu a dobře cílené rady. Také bych chtěla poděkovat svému vedoucímu práce Miroslavu Charvátovi za trpělivost, kterou se mnou měl. Díky patří též Lucii Kropáčové za jazykovou korekturu práce. Dále chci vyjádřit díky svým nejbližším za lásku a podporu v průběhu mého studia. V neposlední řadě děkuji všem, kteří se zúčastnili výzkumu.

Obsah

I. Teoretická část

1. Úvod	6
2. Abhidhamma	7
3. Nepřipoutanost („nonattachment“)	9
3.1 Původ termínu nepřipoutanost („nonattachment“)	9
4. Vznešené stavy („brahma-vihára“)	11
4.1 Dobrotivost („mettá“)	12
4.1.1 Pozitivní projevy dobrotivosti	13
4.1.2 Jak pěstovat dobrotivost	13
4.2 Soucit („karuná“)	14
4.2.1 Soucit se sebou	15
4.3 Spoluradost („muditá“)	16
4.4 Vyrovnanost („upekkhá“)	17
4.5 Provázanost vznešených stavů	18
5. Ne-já („annatá“)	20
5.1 Utrpení ve vztahu ke konceptu „já“	21
6. Připoutání z hlediska západní psychologie	23
7. Připoutání z hlediska buddhistické psychologie	24
8. Praktikování vyrovnanosti	26
8.1 Meditace bdělé pozornosti („satipatthána“)	26
8.2 Meditace vhledu („vipassána“)	26

II. Empirická část

9. Výzkumný problém	29
9.1 Cíle výzkumu	30
9.2 Formulace hypotéz	31
10. Metodologický rámec výzkumu	32
10.1 Metody zpracování a analýzy dat	33
10.2 Metody získávání dat	34
10.2.1 Škála Nepřipoutanosti (NAS-30)	35
10.2.2 Dotazník Všímavosti zkrácená verze (FFMQ-15-CZ)	38

10.2.3 Dotazník potíží v regulaci emocí (DERS-SF-CZ)	39
10.2.4 Dotazník životní spokojenosti (SWLS)	40
10.2.5 Dotazník generalizované úzkosti (GAD-2)	41
10.2.6 Dotazník depresivity (PHQ-2)	41
10.3 Výzkumný soubor	43
11. Výsledky výzkumu	45
11.1 Deskriptivní statistika	45
11.1.1 Deskriptivní statistika NAS-30-CZ	45
11.1.2 Deskriptivní statistika FFMQ-15-CZ	45
11.1.3 Deskriptivní statistika DERS-SF-CZ	46
11.1.4 Deskriptivní statistika SWLS	46
11.1.5 Deskriptivní statistika GAD-2	47
11.1.6 Deskriptivní statistika PHQ-2	47
11.2 Normalita	48
11.3 Korelace	49
11.4 Faktorová analýza Škály nepřipoutanosti (NAS-30-CZ)	49
12. Vyjádření k platnosti hypotéz	53
13. Diskuze	56
14. Závěry	58
15. Souhrn	59
Seznam použité literatury	62
Seznam příloh	72

1. Úvod

S rozšiřujícími se a prohlubujícími se zájmy psychologů vznikají metody zaměřené na poznání člověka. Zjišťuje se mnohé od intelektu, paměti přes zájmy, talentové schopnosti, tvořivost, povahové rysy, chování, atd. S postupem doby přicházejí nové potřeby, které obracejí pozornost směrem k osobnímu rozvoji a čerpají z poznatků východní filozofie. Tyto metody se vzdalují od diagnostiky, která přesně určuje a stanovuje projevy patologie a normality. Poznatky východní filozofie jsou směřovány méně exaktně, než klasické diagnostické metody, a zaměřují se více na spirituální, hlubší principy prožívání a individuality člověka, což jim umožňuje obsáhnout i ty oblasti lidského vnímání, které není zcela možné exaktně měřit. Jedná se např. o soucit sama se sebou, regulaci emocí, spiritualitu, všímavost a v případě této práce o nepřipoutanost. Všímavost neboli mindfulness je v našich končinách známa a zkoumána od 90. let, kdy docent M. Frýba přivedl tento fenomén z buddhistické psychologie abhidhammy a založil na něm základy satiterapie, které najdeme v jeho knize Psychologie zvládnání života (Frýba, 1995). Všímavost a její účinky si získaly velký zájem u výzkumníků, psychoterapeutů, osobních koučů i laické veřejnosti. V roce 2010 byla uvedena česká verze dotazníkové metody pro zkoumání všímavosti FFMQ a s její pomocí již vzniklo 26 výzkumů (např. Benda, Reichová, 2016; Blažejovská, 2013; Horák, 2014; Klímová, 2016; Látalová, 2013; Máté, 2015; Němeček, 2017; Porkertová, 2011; Seidlová, 2018; Ševčíková, 2018; Vytásková, 2015; Záliš, 2016). V terapeutické práci s klientem si principy všímavosti našly svou cestu do různých směrů (Benda, 2007). Při praktikování těchto principů a snaze je hlouběji zkoumat je však možné pocítit nedostatek návaznosti a potřebu širší orientace v příbuzných oblastech, které by umožňovaly tuto tematiku lépe uchopit. Dostala jsem se přes PhDr. Jana Bendu k inspirativnímu článku s názvem „Moving Beyond Mindfulness“ (z angl. překl. „Za hranice všímavosti“), kde autoři představují „equanimity“ (z angl. překl. „vyrovnanost“) jako samostatný výsledek meditačního tréninku. Zmiňují se o důležitosti equanimity, která zásadně přispívá k rozvoji osobní pohody. Dále je třeba zmínit článek z roku 2017 „Mindfulness is not enough“ (překl. „Všímavost nestačí“) od britského autora Joey Webera, kde je poukázáno na roli vyrovnanosti při praktikování nehodnocení a přijetí myšlenek. Sděluje, že s pouhou praxí všímavosti člověk nedosáhne dostatečné hloubky soucitu sám k sobě a tím i k druhým lidem.

V jazyce buddhistických textů Páli se s tímto fenoménem setkáváme pod pojmem „upekkhá“. Společně s dobrotivostí (mettá), soucitem (karuṇá) a spoluradostí (muditá) tvoří čtyři vznešené stavy popsané v abhidhammě. S podporou rozvíjení všímavosti člověk dokáže lépe nazírat sám na sebe a poodstoupit od svých myšlenek a emocí s cílem se více vyznat ve svých reakcích na každodenní situace. S všímavostí se rozbouřené vody vnitřního světa člověka stávají lépe uchopitelnými a zmírní se jejich intenzita. S nepřipoutaností přichází další úroveň bytí, kdy člověk dokáže plout na vlnící se hladině a přijímá každé vzednutí a klesnutí vody s pokorou. Znamená vystoupení z kruhu utrpení směrem k vyrovnanosti, kterou „upekkhá“ představuje.

V roce 2010 byla vytvořena metoda Non-attachment scale (NAS-30) od amerických autorů Baljinder Kaur Sahdra, Phillip R. Shaver a Kirk Warren Brown měřící úroveň nepřipoutanosti. Tato škála byla následně přeložena do několika jazyků. V této diplomové práci bude představena česká verze americké metody Non-attachment NAS-30, kdy budou ověřeny její psychometrické vlastnosti, odhadnuta kritériová validita a prozkoumána faktorová struktura. Teoretická část práce se zaměří na téma nepřipoutanost a s ní související konstrukty. Také představí techniky praktikování nepřipoutanosti. Praktická část se bude věnovat deskriptivní statistice, faktorové analýze a kritériové validizaci metody NAS-30-CZ v porovnání s metodami FFMQ-15-CZ, DERS-SF-CZ, SWLS-CZ, GAD-2 a PHQ-2.

2. Abhidhamma

Pro začátek je třeba se krátce věnovat oblasti, z níž vychází konstrukt nepřipoutanosti. Nazývá se abhidhamma a dala by se slovy Mirka Frýby popsat následovně: „... je eticko-psychologický systém vědění používaný již dvacet pět století jako podklad buddhistických technik kultivace mysli, meditace, psychohygieny a psychoterapie.“ (1995, 35) Na rozdíl od západní psychologie je abhidhamma čistě empirickým systémem, který se věnuje pouze fenoménům, které reálně existují a jsou prakticky ověřené, protože to je pro praxi zcela zásadní. Autor odkazuje na publikaci od Hall a Lindzey z roku 1978, kde je tento pohled obsažen.

Praktický přístup buddhistické psychologie přináší do vědeckého zkoumání další rovinu a tou je etika (přirozená a autochtonní), která pokládá stavební kameny tzv.

„abhidhammického integrování“ (Frýba, 1995. 35). Jde o spojování dílčích přístupů poznání v komplexnější celek, celostní vnímání osobnosti a její souvislosti s prostředím, ve kterém se vyvíjí a jako poslední se jedná o integraci etiky do rámce motivace jednání. (Frýba, 1995)

Etika je pro abhidhammu velmi zásadní. Mnich Nyanaponika Théra tvrdí „buddhistická etika, založená na psychologických zákonitostech, a nikoliv na vnějších nahodilých událostech, předkládá morální principy, které jsou ve své podstatě oproštěny od relativistických omezení a jsou platné ve všech dobách a za všech okolností“ (Nyanaponika, 2000, 9). Dostává se k podstatě naší bytosti, povznáší ji a ukazuje, na čem lze postavit prospěšný život. A hlavně překračuje hranice společnosti a časovosti. Lze tedy obecně říci, že základní principy abhidhammy, které jsou platné již přes 2000 let, jsou stále aktuální; „...celý systém abhidhammy je koncipován jako nástroj individuální a společenské praxe, vedoucí k osvobození mysli od motivačních komplexů, které zapříčiňují utrpení“ (Frýba, 1995, 36). Dále se působnost etiky uplatňuje u každého fenoménu zvlášť, kdy je zohledněn kontext a směřování buďto ke štěstí, anebo k utrpení. Věnuje se tedy etickému hodnocení paradigmatu čin – výsledek (za jazyka Páli: „kamma“ – „vipáka“) (Frýba, 1995).

Pro správné zpracování tématu této práce je zcela nezbytné se věnovat ústřednímu tématu abhidhammy, které docent Frýba označuje jako „zvládání života“ (1995, 37). Jde v podstatě o nauku dle Siddhattha Gótamy, kterou později rozpracovali jeho následovníci. Tvoří „gnoseologickou základnu“ (Frýba, 1995, 37) pro Buddhovu cestu zvládání života - Dhammu. Obsahuje etické principy, které jsou nápomocny v racionální analýze logických, společenských a psychologických aspektů Dhammy. Zájmem abhidhammy je tedy prožívání, vědění a jednání a jejich vztahy. Veškeré fenomény zde popsané jsou dostupné každému jedinci skrze vlastní poznání a prožití (Frýba, 1995). Cílem abhidhammy je dovedení člověka k trvalým prožitkům štěstí. Jde o směřování ke svobodě a vystoupení z utrpení. Skrze praktikování principů buddhismu člověk proměňuje mysl, své původní nastavení a dochází k osvícení (Rahula, 1978). Jedná se o vymanění z našeho běžného vnímání světa a prohlédnutí za oponu k jeho pravdivé podstatě. Buddhismus tento koncept charakterizuje třemi vlastnostmi existence: pomíjivost (aničča), utrpení (dukkha) a ne-já (anattá) (Pollak, Pedulla a Siegel, 2014 in Maceček, 2016).

3. Nepřipoutanost („nonattachment“)

„Bódhisattovství je ve své úplnosti životem sebeobětování disciplíny střídání hlubokého pohledu, energie odpouštění, pravdivosti, rozhodnosti, bezmezné lásky a dokonalé mentální rovnováhy.“ (Naráda, 1998, 433-434)

Ač se může zdát, že ideál bódhisattvy je omezen pouze pro hrstku vyvolených, není tomu tak. Každá bytost se může svobodně rozhodnout a vydat se po cestě, která je naplněna ušlechtilým smyslem a vede z utrpení k osvícení. Stačí jen probudit nadšení a věnovat praktikování dostatečné množství energie (Naráda, 1998).

3.1 Původ termínu nepřipoutanost

Ústředním tématem této práce je koncept Nepřipoutanosti („upekkhá“), kterou můžeme také nazvat duševní vyrovnanost. „Termín se skládá z upa, což znamená spravedlivě, nestranně nebo správně, a ikkha, vidět, rozeznat nebo nazírat.“ (Naráda, 1998, 433)

V etymologickém významu termínu je dobře vidět, co termín upekkhá obnáší. Autor Naráda Mahá Théra (1998) mluví o správném nazírání, rozeznávání, dívání se nestranně bez připoutání nebo vnitřního odporu a vnitřní sympatie. Je potřeba si uvědomit, že se nejedná o lhostejný stav nebo neutrální postoj. Člověk pěstující vyrovnanost je popisován v knize Buddha a jeho učení následovně: ***„jako vítr, který neulpí na okách sítě, nenachytá se na iluzorní požitky tohoto měnícího se světa“*** (Naráda, 1998, 433). Měl by být ke všem stejně spravedlivý bez vlivu přání, nenávisti, zaslepení a strachu. Nepřipoutanost s sebou přináší vhled, který ukazuje, že životní pocit pohody není vázaný na konkrétní okolnosti a vychází z našeho vnitřního nastavení. (Sahdra, Shaver, Brown, 2010) „Fenomenologicky řečeno nepřipoutanost má subjektivní kvalitu nepřilnutí nebo nezafixování se k myšlenkám, obrazům nebo smyslovým objektům a neprožívání vnitřního tlaku, který nutí získat je, držet se jich, vyhýbat se jim nebo je změnit“. (Sahdra, Shaver, Brown, 2010, 118).

Buddhistický slovník uvádí heslo vyrovnanost („upekkhá“) pod pojmem „Čtyři božská dlení“ („brahma-vihára“), jež zahrnují dobrotivost, soucit, sdílená radost a vyrovnanost (v Páli „mettá“, „karuná“, „muditá“, „upekkhá“). „Pomocí dobrotivosti, soucitu a sdílené radosti lze dosáhnout tří pohroužení, zatímco pomocí vyrovnanosti pouze čtvrtého

pohroužení. Překladatel slovníku zmiňuje v následných poznámkách, že v německém vydání Buddhistického slovníku (Verlag Christiani, Kostnice, 1989) a ve starším anglickém vydání se uvádí, že pomocí vyrovnanosti lze dosáhnout všech čtyř pohroužení. Srovnání též Abhidhammattha-sangaha (kap. II, §18), podporující tvrzení zde přeloženého nového anglického vydání. (Nyanatiloka, 2008)

Dá se zařadit mezi bodždžhanga: „člen probuzení“ (či „faktor probuzení“). Sedm členů probuzení tvoří: sati, rozeznávání jevů, energie (úsilí, vůle), nadšení (radost), klid, soustředění a vyrovnanost (upekkhá-sambodždžhanga). „Protože vedou k probuzení, nazývají se členy probuzení.“ (Nyanatiloka, 2008, 48)

Zmínku o vyrovnanosti („upekkhá“) najdeme také v oddíle abhidhammy o ctnostech („parámí“). Můžeme je také nazvat dokonalostmi. Siddhattha Gótama ve svém učení jich zmiňuje deset. Patří mezi ně štědrost („dána“), morálka („síla“), odříkání („nekkhamma“), moudrost („pañña“), energie („virija“), trpělivost („khanti“), opravdovost („sačča“), rozhodnost („adhitthána“) a dobrotivost („mettá“). Poslední ctností je již zmíněná vyrovnanost, neboli upekkhá. Všechny tyto vlastnosti jsou rozvíjeny pod vlivem soucitu, kontrolovány rozumem a jsou z nich odstraněny povrchní a sobecké motivy. „Buddha pracuje pro blaho a štěstí všech bytostí se srdcem plným soucitu, ač je vždy veden rozumem.“ (Naráda, 1998, 412). Cílem ctností je blaho druhých lidí a skrze jejich rozvoj člověk dochází k osvícení. Největší výzvou je rozvíjet vyrovnanost v neustále se měnícím prostředí s rozmanitými podmínkami, kde váhy osudu kolísají. O to více je pěstování vyrovnanosti podstatnější pro každého z nás. V každém momentu můžeme trénovat postoj pevný jako skála, která je klidná, vyrovnaná a mírná.

Téma vyrovnanost se objevuje ve více částech učení Siddhattha Gótamy. Významné jsou čtyři vznešené stavy, kde vyrovnanost spojuje jejich prvky v jeden celek. Následující kapitoly popisují tyto čtyři stavy, které je vhodné dle buddhistické psychologie rozvíjet v každém z nás.

4. Vznešené stavy („brahma-vihára“)

„Člověk je záhadná bytost s nepředstavitelnými možnostmi uvnitř své mysli.“ (Naráda, 1998, 437). Buddhistické texty mluví o pokladech skrytých v člověku, které jsou jak obohacující, tak destruktivní. S rozvojem určitých vlastností může být člověk prospěšný, anebo může druhým a sobě ubírat. (Naráda, 1998)

Ve slovníku buddhistických pojmů nalezneme termín pod názvem Čtyři božská dlení v jazyce Páli „brahma-vihára“. Pod ním se skrývají čtyři témata: dobrotivost („mettá“), soucit („karuná“), spoluradost („muditá“) a vyrovnanost („upekkhá“). Praktikováním prvních tří lze se ponořit do tří pohroužení („džhána“), zatímco s vyrovnaností lze dosáhnout všech čtyř (Nyanatiloka, 2008). Pohroužením v jemnohmotné oblasti je myšleno meditací získané plné soustředění, kdy člověk dosáhne stavu pozastavení pěti smyslů a tím překonání pěti překážek. Člověk se nachází ve stavu plně bdělém a jasném (Nyanatiloka, 2008, 70).

V prvním pohroužení se člověk odpoutá od smyslného chtění, zlovolnosti, strnulosti a malátnosti, neklidu, obav a pochybovačnosti. Naopak přichází myšlenkové vnímání, uvažování, nadšení, štěstí a soustředění. V druhém se manifestuje nadšení, štěstí a soustředění. Ve třetím pohroužení se odloupne nadšení a dominuje štěstí a soustředění. A ve čtvrtém pohroužení se v mysli probudí vyrovnanost a jedinec zůstává v plném soustředění. (Nyanatiloka, 2008)

V nadcházejících kapitolách bude více specifikována podoba čtyř vznešených stavů a jejich provázanost.

4.1 Dobrotivost („mettá“)

„Tak jako Matka chrání své jediné dítě i v nebezpečí svého života, právě tak má člověk kultivovat bezmeznou dobrotivost ke všem živým bytostem“, radí Buddha.

(Naráda, 1998, 439)

V anglickém ani v českém jazyce nenajdeme ideální ekvivalentní překlad pro termín „mettá“. Pro překlad můžeme použít nejbližší slova dobrá vůle, milující laskavost, benevolence nebo dobrotivost a univerzální láska. Pod těmito pojmy si nepředstavujeme osobní sympatie ve smyslu vášnivě či osobní náklonosti nebo lásky, protože ty v sobě skrývají zármutek z možného odmítnutí. Nejedná se pouze o univerzální bratrství mezi lidmi, zahrnuje všechny živé bytosti, týká se tedy i zvířat. Nejde ani o politické, rasové nebo národní bratrství, protože tato společenství jsou omezující a tvoří překážky. Protikladem dobrotivosti je hněv, zlá vůle, nenávist nebo odpor (Naráda, 1998). Když se podíváme na přítomnost a ohlédneme se do historie, najdeme hned několik příkladů. Různí lidé krutě prosazují svá náboženství, politické názory a osobní hodnoty na úkor životů druhých lidí. Například druhá největší událost 20. Století - válka, v níž, nacisté pod taktovkou Adolfa Hitlera posílají jim nevyhovující bytosti na smrt. Dále si vzpomeňme na rasové otroctví probíhající ve Spojených státech amerických, kde kvůli odlišnosti barvy kůže, byly živé bytosti považovány za méněcenné. A země, která byla dříve jednotná, je rozdělena politickým režimem. Jako příklad se lze podívat na desítky let trvající konflikt mezi Severní a Jižní Koreou. Diktátoři vládnou silnou rukou, ovládají své občany a kohokoliv, kdo s nimi nesouhlasí, tvrdě trestají. Např. Mao Ce Tung, který vládl dlouhá léta v Čínské lidové republice, má kvůli svému sobectví, bezohlednosti a krutosti na svědomí více než 50 miliónů životů. Bylo by možné velmi dlouho pokračovat ve výčtu krutostí lidmi vůči jiným lidem, které se dějí kvůli vnímané rozdílnosti. V této práci je však třeba zaměřit se především na to, co představuje pojem dobrotivost.

Vznešený stav dobrotivosti rozpouští veškeré překážky, dosahuje do všech koutů světa a spojuje všechny jeho obyvatele. „Tak jako slunce vrhá své paprsky na všechny bez jakéhokoliv odlišování, právě tak vznešená mettá poskytuje své požehnání stejně na příjemné i nepříjemné, na bohatého i chudého, na vznešeného i na nízkého, na zkaženého i na ctnostného, na muže, na ženu, na člověka i na zvíře.“ (Naráda, 1998, 440)

Nyní je třeba se zamyslet a vzpomenout si, kdy byl člověk naposledy na někoho otevřeně zlý, odsuzující nebo k někomu pociťoval hněv. A poté si uvědomit, jak často se onen jedinec nacházel ve středu své zloby. Je potřeba dbát na to, aby člověk během rozvoje dobrotivosti neignoroval sám sebe. Buďme tedy k sobě dobrotiví a nechme proudit skrze sebe lásku, protože jediné, co zaniká, je nenávist, jak říká Buddha. Ta může být napadena nepřímým nepřítelem dobrotivosti, který se skrývá v sobecké lásce (v Páli „téma“). Při odbourání chřtivosti se z běžné lásky stává láska nesobecká, která je šikovným pomocníkem při podporování blaha druhých bytostí.

4.1.1 Pozitivní projevy dobrotivosti

Zároveň s praktikováním dobrotivosti se přetváří člověk sám. „Tak jako nenávistné myšlenky mohou vyvolat toxické účinky systému právě tak milující myšlenky mohou vyvolat zdravé fyzické účinky.“ (Naráda, 1998, 443)

Jak přirozeně jednoduchý logický pohled na přínos rozvoje nesobecké lásky. V buddhistických textech se píše v jedenácti bodech o účincích působení dobrotivosti na praktikujícího. Zmíníme zde dva z nich. „Zprvu, kdo pěstuje dobrotivost, tak spí šťastně, jelikož chodí spát s nezatíženou myslí prostou nenávisti. Tento fakt jasně ukazují ti, kteří jsou naplněni dobrotivostí, a usínají rychle, okamžitě po zavření očí. Za druhé tak, jak jde člověk spát s dobrotivou myslí, probouzí se se stejným nastavením mysli. Dobrotiví a soucitní lidé často vstávají z postele s úsměvem na tváři“. Praktikováním dobrotivosti můžeme vytvořit dobrý vliv na druhé, který přináší uklidnění i do konfliktní situace. V jednom z příběhů z života Siddhattha Gótamy se povídá o rozlíceném slonovi, který se hnal směrem k Siddhatthovi, aby ho zabil. Siddhattha se zastavil a vyzařoval svoji lásku ke slonovi a tím jej zkontroloval (Naráda, 1998). Lze tedy říci, že každý člověk může pěstovat dobrotivost podle svých schopností.

4.1.2 Jak pěstovat dobrotivost

Je důležité, aby se člověk nejprve obrátil vůči vlastní osobě a ukládal do své mysli a těla pozitivní myšlenky míru a štěstí. Tím se stává více ohleduplným, lépe toleruje druhé bytosti a umírňuje vznik zloby v sobě a druhých. Celá jeho bytost vyzařuje štěstí a to vnáší do života druhých díky každodenní praxi dobrotivosti. Jak říká Buddha: „Co člověk sám nemá, nemůže dávat druhým. Než se pokusí učinit šťastným i druhé, měl by nejprve být

šťastný sám. Měl by znát cesty a prostředky jak se učinit šťastným.“ (Naráda, 1998, 447)

Nejprve začneme posílat dobrotivé myšlenky svým nejbližším, těm, s kterými máme už dobré vztahy. Dále se posuneme k lidem, kteří jsou pro nás neutrální, ať už je známe, nebo ne. A nakonec trénujeme šíření dobrotivosti směrem k lidem, kteří jsou nepřátelští, trápí nás přímo nebo nepřímo, ať už je známe, nebo ne. „Když při pěstování mettá zvládne zaujmout přátelský postoj k nepříteli, aniž by jeho myšlenky byly nepřátelské, byl by jeho výkon hodný hrdiny“ (Naráda, 1998, 447). Na tomto principu existuje krásná meditace, kterou najdeme například v satiterapii (Frýba, 1995).

4.2 Soucit („karuná“)

Tento vznešený stav je možné vysvětlit jako chvění mysli dobrého soucitného člověka při vnímání utrpení druhých bytostí. Také je možné se dívat na soucit jako na sílu, která rozpouští utrpení. Je důležité rozlišit soucit a jeho nepřímého nepřítele, kterým je vášnivý zármutek. Ten překypuje lítostí a dramatickým lpěním na utrpení. Podstatou soucitu je touha odstranit trápení druhých. „Opravdu soucitný člověk žije nikoliv pro sebe, ale pro druhé a hledá příležitosti, aby druhým posloužil, aniž by za to něco očekával dokonce ani vděk.“ (Naráda, 1998, 448)

Dobrá je otázka, kdo potřebuje soucit? Pravděpodobná odpověď by zněla, že ti zjevně trpící, ať už nedostatkem prostředků, fyzickými či duševními nemocemi nebo společenskou izolací. Pobídky Buddyho jdou ještě dále. Ano, považují za správné, aby materiálně bohatý člověk soucítil s chudým a měl snahu jej pozvednout, stejně tak duchovně bohatý člověk by se měl snažit podpořit duchovně chudého. Hlavně zdůrazňuje směřování soucitu ke zkaženým a plným hněvu, k těm, kteří jsou nevědomí, protože jejich mentální a duchovní defekty jsou větší než těch fyzicky trpících. Jejich nedostatky v duchovní úrovni mají totiž destruktivní dopad na charakter, proto potřebují větší soucitnou pozornost (Naráda, 1998).

Nejprve je samozřejmě potřeba odhlédnout od sebe a svých smutků, protože ty nám brání v naslouchání a vidění zármutku druhých. „Svět trpí, ale většina lidí má oči a uši zavřené... ...soucit zvedá tu tíhu a dává křídla těm, kteří se lepí na nížiny sebe sama.“ (Nyanaponika, 1999, 16)

Spolu s rozvojem soucitu přichází osvobození od vnitřního utrpení a obohacující zkušenosti připravující nás na chvíle, kdy přijde i na náš práh. Nyaponika (1999) zmiňuje ve své publikaci koloběh zrození, který ukazuje, že každý člověk si už zažil tíhu utrpení během svých mnoha životů. A i když jej neprožívá nyní, může se objevit v jiném období. Je psáno, že ten, který je bez soucitu dnes, bude pro něj plakat příště. Pokud ho člověk neobjeví v sobě, zažije soucit od druhých v čase, kdy on sám bude dlouhodobě trpět. Pěstováním soucitu v každodenním životě bez rozdílu, bez přemýšlení, zda si ho někdo zaslouží a někdo ne, vysíláme potřebné do všech stran. (Naráda, 1998)

A je možné, „že jednoho dne slovo v pravý okamžik může změnit celý rozhled jedince.“
(Naráda, 1998, 450)

4.2.1 Soucit se sebou

V posledních letech se objevuje zájem o téma soucitého vztahu sama k sobě, který podporuje nehodnotící přijetí sebe sama a tvoří základy zdravého vztahu ke vlastní osobě. Se zvýšeným zájmem v psychologii po celém světě o koncepty týkající se osobního růstu a s ním spojené osobní pohody, byl z buddhistické psychologie převzat koncept soucitu se sebou. Proto, aby mohl člověk dále rozvíjet soucit do svého okolí, potřebuje jej nejdříve probudit sám v sobě. Průkopníkem v oblasti západní psychologie je Kristin Neff, která publikovala v roce 2003 dvě práce na toto téma. Soucit sama se sebou pojímá jako „jednu ze zásadních komponent potřebných ke změně postoje vůči vlastním potížím, nezdaru a strádání“ (Neff, 2003b, in Stránská, 2018, 27). Díky rozvíjenému soucitu je člověk více schopen vnímat chyby ve svém životě jako něco přirozeného a obohacujícího, a ne jako osobní selhání. Stává se nezávislým na hodnocení druhých, protože i on sám se přestává hodnotit (Neff, 2003a; Neff, Dahm, 2015). Často se v praxi můžeme setkat s lidmi, kteří považují za důležité, jak je druzí vidí a dokonce se nechávají jejich hodnocením ovlivnit tak, že sami sebe zpochybňují. Bývají k sobě velmi kritičtí a prožívají emoční bolest. Žijí v bludném kruhu, z kterého nevidí cestu ven. Tento kruh se dokonce stává běžnou součástí života.

Soucit se sebou působí jako „salutogenní faktor“ (Stránská, 2018, 27), který se staví do pozice laskavého pomocníka přetvářejícího negativní zkušenosti s cílem přijetí a zmírnění jejich dopadu. Jeho působení má příznivý vliv na mentální a emoční zdraví člověka (např. Leary et al., 2007; Neff, 2003b). Důležitým přínosem je otevřenost a

uvědomělé přijímání všech zkušeností. Člověk se přestane vyhýbat tomu, co mu způsobovalo trápení, a začne se mu věnovat do té míry, aby ho v sobě umírnil a dostal se z jeho omezujících pout. Mysl se za pomoci vstřícného působení soucitu očišťuje od hodnocení svých pocitů, myšlenek, představ a nápadů. Vnitřní prostředí se zúrodňuje a roste přijetí sebe sama. Na tomto podkladu bez utrpení, které si člověk způsobuje, může tvořit zdravý vztah k sobě a osobnostně růst (Neff, 2003a; Neff, Dahm, 2015).

4.3 Spoluradost („muditá“)

Už z podstaty slova „spoluradost“ vyplývá, že další vznešený stav rozvíjí sdílení radosti s druhými bytostmi. Nejde pouze o projev sympatie, jedná se o upřímnou vnímavou radost z úspěchu ostatních lidí (Naráda, 1998).

Nejen v naší společnosti se v lidech rodí žárlivost, závist a odsouzení druhých jen proto, že oni zažívají úspěch a v životě se jim daří. Když se nad tím zamyslíme, je dobré se zeptat, zda se jeden stát raduje, když prosperují jiné státy, zda je jedna politická strana ráda za vzrůstající vliv té druhé, zda se jedna instituce raduje z úspěchu druhé? Dnes a denně je možné zaslechnout jak mezi kolegy na pracovišti, mezi kamarády, mezi spolužáky, mezi příbuznými vzniká trpkost, když dosáhnou povýšení, když získají partner/ku svých snů, když dostanou lepší známku, když si pořídí nové auto.

Tyto a podobné momenty mohou v lidech vyvolat nepřímého nepřítele spoluradosti, kterým je žárlivost. Můžeme si ho představit jako sžíravý stav mysli, který nás brzdí a vzdaluje od prožitků štěstí. Žárlivost nejen, že není tvořivá, naopak ubírá nám samotným. Zde přichází na řadu spoluradost, která napomáhá rozpustit v sobě onen tíživý stav žárlivosti. Navíc „život získá radost díky jejímu sdílení s ostatními tak, jako by byla vaše.“ (Nyanaponika, 1999, 18)

Jaký tedy zvolit přístup? Siddhattha Gótama navrhuje šťastný prožitek tichého souhlasu s prosperitou lidí kolem nás. Směrem k bytostem, které máme v lásce a těch, kteří jsou pro nás indiferentní, je rozvoj spoluradosti mnohem jednodušší. Naopak u osob, které nazýváme svými nepřáteli či soky, tam je probuzení spoluradosti větší výzvou. Dle mnicha Narády je „pěstování dobrotivosti lásky a soucitu snažší než pěstování spoluradosti, která vyžaduje velké osobní úsilí a silnou vůli.“ (1998, 452)

4.4 Vyrovnanost („upekkhá“)

Dostáváme se k nejpodstatnějšímu vznešenému stavu, který je završením čtveřice božských dlení. Jedná se o vyrovnanost, v jazyce páli „upekkhá“. Nyanaponika (1999) ji nazývá „neotřesitelnou vyrovnanou myslí zakořeněnou v porozumění“.

Když se rozhlédnete kolem sebe, spatříte, jak se v každodenním životě objevují polarity. Jednou se člověk dostane nahoru, je úspěšný, daří se mu a najednou zažije selhání, něco ztratí, něco se nepodaří. Uvnitř se bouří vlny emocí, které kopírují dané situace. Prožíváme radost a smutek, nadšení a zoufalství, spokojenost a zklamání. „Tyto vlny emocí nás povznášejí do výšin a shazují nás do hlubin a dříve, než najdeme odpočinek, jsme v moci další vlny.“ (Nyanaponika, 1999, 20)

Tento neklidný svět plný kontrastů, kde v jednu chvíli se zdá být vše hezké a v druhou přichází zklamání, potřebuje vyrovnat. Skrze bdělou a pozornou přítomnou mysl, která je podrobena důslednému tréninku, ne jen oslepena netečným oddělením se od světa a bytostí kolem. Je nutné, aby se vyrovnanost zakořenila ve vhledu. Co si pod tím představit? Jde o pochopení o tvorbě proměnlivosti v životě a o naší pravé podstatě. Potřebujeme si uvědomit, že naše rozmanité zkušenosti, které k nám přicházejí, jsou výsledkem „kammy“. Pocházejí ze všech našich činů, odráží se z myšlenek, ze slov a skutků, které jsme vytvořili v tomto a v předchozích životech. Hned po vykonání jakéhokoliv skutku nad ním přestaneme mít kontrolu a později se k nám vrací jeho odraz. Jejich podoba má různé tvary. Mohou se projevit v chování druhých vůči naší osobě nebo jako rozruch, často bývá nečekaný, který se vyvstane proti naší vůli. Tyto důsledky souvisejí se skutky, kterých jsme si nevšimli. Vycházejí z napůl vědomého jednání, které jsme se snažili zahalit, abychom je ani my sami nemohli vidět. Když zvládneme naslouchat těm skrytým impulzům a vyvedeme je na světlo, kde je uzříme ze všech úhlů. V tu chvíli se příchodí utrpení stává naším přítelem, „který nás učí ty nejtěžší náměty a vědomosti o sobě a varuje nás před propastmi, ke kterým směřujeme slepě.“ (Nyanaponika, 1999, 23)

Za pomoci všímavého naslouchání a dívání se s otevřenou myslí, postupně mizí strach ze života. Lze si položit otázku, stejně jako ji pokládá Nyanaponika (1999, 21): „Proč bychom se měli bát, když ve všem, co nás postihne, potkáváme jen sami sebe?“

A kdyby se i tak objevil strach, je možné jej zahnat, jak říká vážený Nyanaponika (1999) je možné ho uklidnit dobrými skutky. „Nikdy není pozdě a vždy je správný čas na dobré činy.“ (Nyanaponika, 1999, 22)

Prvotní vhled do těchto zákonitostí nás osvobozuje a dává nám pevnou základnu pro vyrovnanost naší mysli a našeho nitra. Společně s ponořením do vhledu si vytváříme útočiště, které nám poskytuje ujištění. A díky němu se nastavení mysli srovnává a my si přirozeně vytváříme odstup od našeho lpění na našem přesvědčení o nás o našem životě. A tím pádem přestáváme žít v růst situací, které jsou zkouškou pro naši vyrovnanost. (Nyanaponika, 1999)

4.5 Provázanost čtyř vznešených stavů

„Ten kdo si přeje stát se božským za tohoto života, může denně pěstovat tyto čtyři vznešené ctnosti, které jsou skryty v každém.“ (Naráda, 1998)

Ukázka se sutty, kde je popisováno, jak se praktikuje rozvoj božských stavů:

„Tu, mniši, prostupuje mnich myslí naplněnou dobrotivostí nejprve jeden směr, pak druhý, pak třetí, pak čtvrtý, právě tak nahoru, jako dolů a všechno kolem. Všude se ztotožňuje se vším a prostupuje celý svět myslí plnou dobrotivosti, myslí širokou, rozvinutou, neohrazenou, prostou nenávisti a zlovůle. Poté následuje tentýž postup se soucitem, sdílenou radostí a vyrovnaností“ (Nyánatiloka, 2008, 49-50).

Vyrovnanost se uplatňuje společně se soustředěním ve čtvrtém meditačním pohroužení. Tyto čtyři stavy jsou označovány jako „džhána“ a odehrávají se v jemnohmotné oblasti. Skrze naprosté soustředění meditující člověk přestane alespoň dočasně používat svých pět smyslů a tím se mu otevře nekonečný prostor, který prožívá a vnímá naprosto bděle a jasně (Nyánatiloka, 2008).

V předchozích kapitolách byla již zmíněna důležitost, projevy a možnost, jak prožít čtyři vznešené stavy. I když se na první pohled mohou zdát, že jsou oddělené, každý má vliv na ten druhý a opačně.

Všeobjímající láska drží ochrannou ruku nad soucitem, aby jeho projev byl vyslán rovnoměrně. Soucitný člověk si nevybírání, komu poskytne svou pomoc. Čistá láska

odrazuje zařazování bytostí do kategorií. Soucit je směřován ke všem trpícím. Nesobecká láska naplňuje vyrovnanost silou, udržuje ji stabilní a probouzí v ní hlubokou sebekázeň.

Soucit opakovaně připomíná lásce a spoluradosti, že souběžně s nimi existuje na světě utrpení. Vyjadřuje jim, aby se rozhlédly kolem sebe, a neztrácely se samy v sobě. I když je strasti velmi mnoho, nesmí se láska a spoluradost uzavírat před světem. Soucit je vyhání ze dveří, aby se neomezovaly a hledaly nové prostory, kde se mohou projevit a rozvíjet.

Soucit je zdrojem pomoci i pro vyrovnanost, kterou drží, aby se neuzavřela do bubliny sobecké lhostejnosti. Podobně jako u lásky a spoluradosti postrkuje vyrovnanost, aby byla konfrontována se situacemi, které jí mají zocelit. Díky ní se postupně stává neoblomnou.

Spoluradost povzbuzuje soucit a ukazuje mu druhou tvář utrpení. Vyzdvihne ho, když se topí v moři utrpení. „Spoluradost uvolňuje napětí v mysli, utiňuje bolavé a pálící soucitné srdce.“ (Nyanaponika, 1999, 26) Slouží jako plovák, kterého se soucit přidržuje a neupadá do melancholie, která ho omezuje v dalších projevech. Spoluradost je něžným přítelem vyrovnanosti, kterou povznáší z přílišné přísnosti. „Je to božský úsměv na tváři osvíceného, úsměv, který přetrvává navzdory jeho hluboké znalosti o existenci utrpení na světě, úsměv, který rozdává útěchu a naději, nebojácnost a sebedůvěru.“ (Nyanaponika, 1999, 26)

Vyrovnanost je vůdčí silou pro ostatní tři vznešené stavy. Můžeme si ji představit jako moudrého kočího, který řídí svoje rozverné koně. Kdyby nebylo vyrovnanosti, první tři blažené stavy by odletěly do neznáma jako balónky naplněné heliem. Vyrovnanost ochraňuje lásku a soucit, aby se nerozplynuli v neužitečných výpravách do světa. Dále také, aby nepodlehly změti emocí a kvůli tomu se neztratily ve slepé uličce. Vyrovnanost napomáhá naplnění cíle lásky a soucitu díky své bdělé sebekontrolě, vytrvalosti a věrnosti vůči svému smyslu existence. Dodává soucitu vše potřebné, aby mohl čelit každodennímu setkání s utrpením. Přináší s sebou „klid a pevnou ruku vedenou moudrostí“ a oddanost. Vyrovnanost postrkuje trpělivě spoluradost z tendence spokojit se s málem a povzbuzuje ji k vyšším cílům.

Vyrovnanost („upekkhá“) objímá lásku, soucit a spoluradost a udržuje je na jejich cestě k naplnění, tak aby nesklouzly do škarpy, odkud by se samy stěží dostaly. Díky hlubokému vhledu dokonale vyvažuje mysl a udržuje si stabilitu a vědomí celistvosti. Tím je skvělým spojovacím článkem pro zbylé vznešené stavy (Nyanaponika, 1999).

Za podpory vnitřních sil všímavosti („sati“), osudu („saddhá“), moudrosti („pañña“), vůle („viriya“) a klid mysli („samádhi“), které vycházejí z mysli do světa, kde se projeví za přítomnosti všímavosti. Nikde se neuvazují a vrací se nazpět nezměněné. „Láska, soucit a spoluradost pokračují ve vyzařování z mysli a jednání ve světě. Díky ochraně vyrovnanosti se nikde nenavážou a vrací se neoslabené a bez úhony.“ (Nyanaponika, 1999, 28)

Mistr říká: „Pro toho kdo se připoutává, pohyb existuje, ale pro toho kdo se nepřipoutává, není žádný pohyb. Kde není pohyb, tam je ticho. Kde je ticho, tam není bažení. Kde není bažení, tam není ani příchozí ani odchozí. Kde není příchozí ani odchozí. Tam také není vznik ani odcházení. Kde není vznik ani odcházení, tam také není tento svět, ani svět pod ním, ani stavy mezi nimi. Toto je skutečně konec utrpení. “

(Udána 8:4, In Nyanaponika, 1999,29)

V následující kapitole se podíváme blíže na provázané téma, které je velkou součástí učení vyrovnanosti. Je symbolicky druhým základním kamenem, na kterém stojí tento stav vyrovnanosti. Jedná se o koncept „ne-já“, v jazyce Páli „annattá“.

5. Ne-já („annattá“)

Ne-já odkazuje na uvědomění, že „self“ nebo „já“ je bez vnitřní existence (XIV. Dalai Lama, 2005, in Shonin, Gordon, Griffiths, 2014). Patří mezi jednu ze tří charakteristik existence dle Buddhismu. Dalšími dvěma jsou pomíjivost („aničča“) a utrpení („dukkha“). Nyanaponika (1995) staví učení o ne-já do středu buddhistické filozofie. Abychom mohli lépe pochopit tento koncept, přiblížíme nejdříve pohled na „já“. To co vnímáme, že jsme poznali jako „já“, je dle Buddhy neustále se proměňující proud zkušenosti uvědomování si, kde žádná stabilita či konstanta nemůže být nalezena (Shonin, Van Gordon, Griffiths, 2014, in Maceček, 2016). Vzhledem k tomu, že „já“ je neustále v pohybu, zážitek vlastní osobnosti jako něco stabilního je dle buddhismu další iluze. Neustále se mění souběžně s posouváním se člověka životem a vytváří proměnlivé zkušenosti (Chan, 2008, in

Maceček, 2016). „Singer (dle Pollak Pedulla a Siegel 2014) mysl připodobňuje k orchestru bez dirigenta – v mysli probíhají jednotlivé mentální procesy jako je vnímání, rozpoznávání, cítění a uvažování, nicméně bez řídicí instance já.“ (Maceček, 2016, 16) Vědomím iluzorní existence „já“, postupným opuštěním myšlenek projevujících vlastnictví vůči objektům, na kterých lpíme a opuštěním sebestředných myšlenek, které nás svazují, opouštíme svazující stav bytí. A vstupujeme do blaženého stavu vyrovnanosti.

V rámci teorie o podmíněném vznikání (v jazyce Páli „patičča samuppáda“) (Hájek, Benda, 2008, Payutto, 1994, in Maceček, 2016) se dozvídáme o neustále probíhající tvorbě tělesných a mentálních fenoménů, které jsou stavebními cihlami proudu vědomí a v něm se nesoucí zkušenosti. Ty se týkají světa kolem a prožívání sebe sama. Podmíněná tvorba probíhá následovně, kdy se v mysli objeví jako první ignorace, která ovlivňuje vnímání pomíjivého a ukazuje to jako permanentní (McWilliams, 2010, in Maceček, 2016). Díky upevňování vzniká formace, z té vychází vědomí, které se setkává s vnějším světem (tělo) a vnitřním (mysl) skrze šest smyslů (sem patří i mysl), z jejich používání vzejde smyslový kontakt, který s sebou nese cítění. S tím, jak se člověk setkává s různými prožitky, vzniká žádostivost, která má zajistit přísun příjemných podnětů a vyhýbání se těm nepříjemným. Tato touha se hromadí, a pokud není zaznamenána všímavou myslí, začneme ulpívat na určitých pohledech na objektech. Mysl dlouhodobějším ulpíváním formuje přesvědčení. A protože je toto vše spojeno s obavou ze změny, mysl si vytváří pocitovou substanci „já“, po které chce roli uchopující a zaštiťující. Cyklus nakonec vede ke stáří a smrti (Nyanatolika, 1998; Piyadassi, 1998, Kurak, 2003, in Hájek, Benda, 2008). Místo aby nám byla představa nápomocna a udržela naši domnělou soudržnost, stahuje nás do propasti a vyvolává utrpení. Pochopením charakteristik a podmínek podmíněného cyklu je možné podpořit zásadní změny v životě člověka (více in Frýba, 2003, Hájek, 2006, 2007, Hájek, Benda, 2008)

5.1 Utrpení ve vztahu k „já“

V předchozí části bylo zmíněno téma, které patří do jedné z charakteristik existence, a tou je utrpení (dukkha). Zážitek „já“ vytváří utrpení a narušuje vyrovnanost. Když je schopnost jedince zpochybněna, člověka napadne: „já jsem vinen“, a vyrovnanost

jedince je narušena. Když jedincova práce neuspěje, člověk si může říct: „moje práce selhala“, a vyrovnanost je narušena. Když milovaní nebo bohatství jsou ztraceni, člověk si pomyslí: „co je moje, zmizelo“, a vyrovnanost je narušena.“ (Nyanaponika, 1999, 23)
Dle buddhistické filozofie tento stav nastává souběžně se vznikem bažení, lpění a přimknutí na našich přesvědčeních, očekáváních a představách (Dalajláma XIV., 2003).

Existuje více přesvědčení vztahu já a utrpení. Na prvním místě je třeba zmínit teorii, která se snaží více přiblížit západní psychologii k té buddhistické. Vyzdvihuje společné prvky pohledů na mentální onemocnění a ukazuje možnosti zařazení buddhistického učení a principů do výzkumu a praxe západní psychologie. Autoři Shonin, Van Gordon a Griffiths (2016) uvedli teorii s názvem „Ontologická závislost“ (z angl. originálu *Ontological addiction theory*, ve zkratce OAT). Navrhují následující definici OAT: jedná se o „neochotu vzdát se chybného a hluboce zakořeněného přesvědčení v inherentně existujícím "self" nebo "já", stejně jako o narušenou funkčnost, která vychází z takové víry“ (přejato z Shonin et al., 2013, s. 64). Zde opět zmíníme výše uvedené podmíněné vznikání „já“, kde se v prostředních fázích postupně zvyšuje ulpívání na přesvědčeních a skrze ně se formuje „já“. Tato přesvědčení, která se vytvářejí, jsou obvykle tak hluboko v nás, že jejich vliv na vnímání a reagování na okolí je stěží poznatelné (Wells, 1997, in Shonin, Van Gordon a Griffiths, 2016). Dle Buddhismu se vědomí bytosti opakovaně zrozuje v nových podobách fyzické schránky. Během každodenního znovu opakujícího se cyklu vytváření zkušenosti v proudu vědomí (Hájek, Benda, 2008, Kurak, 2003, Nyanatolika, 1998) v průběhu návštěv hmotného světa se ve vědomí otisknou vzorce myšlení a chování, které si člověk nese do následujících zrození (Shonin, Van Gordon a Griffiths, 2016).

To důležité pro tuto část je, že „bytosti jsou zrozeny s latentní tendencí přichytávat se „self“ a věřit, že inherentně existují (Dalai Lama a Berzin, 1997, in Shonin, Van Gordon a Griffiths, 2016). Tedy každý z nás má přirozený předpoklad k prožití utrpení skrze ulpívání na přesvědčeních o sobě samém a o sobě formovaných během života. Rozdílný pohled zaujímá západní psychologie v případě pohledu na „já“, které ho považují za existující diskrétní entitu. „Já je esenciální explicitní nebo implicitní koncept napříč všemi oblastmi psychologie. Všechny psychologické disciplíny, které zahrnují zkoumání osobnosti nebo sociálních vztahů, pracují s osobním já jako centrálním teoretickým konstruktem při vysvětlování a zlepšování lidského fungování...“ (Chan, 2008, 2, in

Maceček, 2016). Teorie ontologické závislosti se vzdaluje opačným směrem od pohledu vyzdvihujícím roli já. Payutto (1995) tvrdí, že realita je natolik měnná a komplexní, že podněcuje snahu zachránit vlastní já vytvořením obranné slupky, do které se schová před okolním světem (in Maceček, 2016). Dle McWilliamse (2010). Připoutáním ke svým vlastním přesvědčením a konceptům o sobě a světě kolem si chceme zajistit smysl v životě a naději v předvídatelnější budoucnost, jenže útrpné mentální stavy vznikají právě kvůli neustávajícímu bažení přisuzovaného self po objektech, které jsou považovány za atraktivní, nebo při přechovávání averze k objektům, jež jsou považovány za neatraktivní (Chan, 2008).

Když se řekne v češtině „nepřipoutanost“, asociační struktura paměti k ní hned připojí polaritní pojem „připoutanost“. Následující kapitola se věnuje významu pojmu „připoutanost“ z pohledu západní a buddhistické psychologie abhidhammy a jejich rozdílu.

6. Připoutání z hlediska západní psychologie

Téma připoutání najdeme v oblasti sociální psychologie, kde se jedná o jeden z aspektů redukce úzkosti a odráží touhu či nechuť k vyhledávání druhých na podkladě zkušeností z dětství. V roce 1969 byla vytvořena teorie citové vazby („attachment theory“) J. Bowlbym a M. Ainsworth, kteří zkoumali rané zážitky a vztahy dětí k matce a blízkým lidem (Sahdra, Shaver, 2013)

Dítě si přináší na svět vrozené struktury mozku, které jej povzbuzují k vytvoření si vztahu k pečující osobě. Účelem vazby je uspokojení fyzických a emočních potřeby a zajištění ochrany před nebezpečím. Dítě využívá specifické „vazbové chování“, které má za úkol přilákat pozornost pečující. Podle vzorce vztahů prožitých v tomto období si člověk vytváří předpoklad pro vztahy budoucí. Tedy v situaci, kdy se mu dostává láskyplného přijetí a starostlivé péče, si dítě vytvoří tzv. bezpečnou vazbu (v angl. překl. „secure attachment“). Naopak v případě, kdy je matka vůči dítěti odmítavá, dítě reaguje uzavíráním se do sebe a tvoří si vyhýbavou vazbu. Když se v chování matky objeví velká nestálost v reakcích na chování dítěte, objeví se úzkostně ambivalentní vazba. Pokud je

pečující osoba tyranská vůči dítěti, projeví se v jeho životě dezorientovaná vazba spojená s chronickou úzkostí a chaotickým chováním (Brisch, 2011).

Tato teorie byla později rozpracována C. Hazanem a P. Shaverem (1987), kteří její aplikaci rozšířili do oblasti partnerských vztahů dospělých osob. Ve svém výzkumu postulovali tři typy připoutání. S **jistým připoutáním** je člověk otevřený vůči sblížení s druhými lidmi. Přijímá možnou intimitu a závislost na druhé osobě. **Vyhýbavé připoutání** v sobě nese úzkost z bližšího vztahu s druhými lidmi. Provází je nedůvěra a neschopnost být na druhých závislý. Jako poslední **nejisté** (ambivalentní) připoutání je spojeno se stálou obavou z odchodu druhých lidí. V člověku je zakořeněn pocit vzdálenosti od druhých lidí a zároveň je zde touha se jim více přiblížit (Řehan, 2007).

Jisté připoutání bývá spojováno s emoční pohodou, lepším mentálním zdravím, větším smířením ze smrtí, lepší orientací v sociálních vztazích, s kvalitnějšími blízkými vztahy (viz např. Granqvist, Mikulincer & Shaver, 2010). Výzkumy Mikulincer & Shaver (2007, 2011) ukázaly na vztah připoutání a vyšší míry soucitu vůči utrpení druhých, prosociálního chování a větší tolerance vůči odlišným etnikům (Sahdra, Shaver, 2013).

7. Připoutání z hlediska buddhistické psychologie

Autoři B. K. Sahdra a P. R. Shaver (2013) nabízejí pohled, kdy by připoutání mohlo být definováno jako přetížení kognitivními a emočními zdroji směrem ke konkrétním objektům, konstruktům nebo nápadům do té míry, že objektům je přiřazena hezká vlastnost, která je nereálná, a která překračuje jeho vnitřní hodnotu.

XIV. Dalai Lama (2001) prohlašoval, že připoutání je nežádoucí vlastnost která vede k zhmotnění „já“ a tím k utrpení (In Shonin, Gordon, Griffiths, 2014).

Buddhistická psychologie bere téma připoutání a zajištění bezpečí či jistoty v životě z jiného úhlu pohledu. „Lidská snaha najít bezpečí ve vztazích, kariéře, majetku, zdraví nebo reputaci se zdá být chybou v myšlení a nesprávnými rozhodnutími jedince v cestě za získáním štěstí... ..tato iluze bezpečí vede k utrpení.“ (Chödrön, 2003, 23-24, in Sahdra, Shaver, 2013, 285)

Ve světě neustále probíhají změny, lidé sami a jejich okolí je v pohybu. Nic není jisté a buddhisté odmítají jakoukoliv představu stability. Gethin (1998, s. 137): „Pokud

jsme připoutáni a snažíme se udržet věci, které se nevyhnutelně změní a zmizí, pak jsme přirozeně odsouzeni k utrpení.“ (cit. in Maceček, 2016, 18)

Skrze meditační praxi je člověk schopen plně nahlédnout do této měnné podstaty. Zdroj bezpečí můžeme získat skrze „moudrost“ tedy pochopení a přijetí této skutečnosti. Autoři Sahdra a Shaver odkazují na širší diskuzi mezi Paulem Ekmanem a Tändzin Gjamccho, XIV. Dalai Lamou v knize „Emoční vědomí“ z roku 2008. Rozvíjením meditačního vhledu (dostatečná relaxace, soustředěná pozornost) je možné zjistit sled vlastních právě probíhajících zkušeností, kdy jedna vede k druhé a druhá podmiňuje následující, atd. Zkoumáním podstaty fenoménů přišli na jejich vnitřní prázdnotu, kterou odráží jejich závislá existence. Jak říká sám XIV. Dalai Lama: „Závislost a vzájemná závislost je podstata všech věcí; věci a události vzniknou jen jako výsledek příčin a podmínek.“

Buddhistická psychologie považuje moudrost (pochopení a přijetí měnné podstaty) a soucit (přání zmírnit utrpení své a druhých) za kotvu, která drží člověka Ponořením do moudrosti a opřením se o soucit člověk objeví tzv. stav „sukha“. Podle Dalai Lamy a Ekmana se jedná o „stav rozkvětu“ (v angl. „state of flourishing“), který je zrozen z mentální rovnováhy a vhledu do podstaty reality. „Sukha“ se stává stálým rysem vyvážené mysli (Tändzin Gjamccho, Ekman, 2008, 33-34, in Sahdra, Shaver, 2013). Buddhistická psychologie přináší rozdílný popis připoutání, který zdůrazňuje klíčovou roli introspektivní vhledu pro nalezení stavu „bezpečí“.

Oba systémy, jak západní, tak buddhistický, sdílí důraz na milující a podporující sociální vztahy. Spojuje je pohled na vývoj zdravé mysli a zároveň cíl vedoucí ke snížení úzkostného lpění nebo vyhýbání se a potlačení nechtěných prožitků. Západní psychologie vyzdvihuje jisté připoutání (angl. překl. „secure attachment“) jako ideální stav, naproti tomu buddhistická psychologie považuje za optimální stav nepřipoutanosti (Sahdra, Shaver, 2013).

8. Způsoby praktikování vyrovnanosti

8.1 Meditace bdělé pozornosti („satipatthána“)

Buddhismus využívá jako hlavní zdroj rozvoje kvalit v jedinci meditaci. Prostřednictvím meditační techniky bdělé pozornosti a vhledu („satipatthána-vipassána“) člověk prohlubuje své znalosti o sobě a světě a rozvíjí hodnoty, které jsou předávány již přes dva tisíce let. Základním cílem buddhistické meditace, jak říká Sujiva (2006), je oproštění mysli od vlivu lpění, žádostivosti, zloby a klamných představ za pomoci vědomé kontroly. Tento proces je důležitý pro odstranění utrpení jak v mysli jedince, tak ve světě kolem něj. Na začátku je potřebné ponořit se do bdělé pozornosti, která nám pomůže rozeznat nepravou podstatu od té pravé podstaty, klamné štěstí od toho opravdového. Bdělá pozornost se dá charakterizovat jako jasnost mysli, která je zbavena bažení, zlosti a nenechá se oklamat. Dá se říct, že se podobá prozářenému nebi, které se zbavilo bouřkových mraků. Projevuje se také stavem rovnovážného klidu. Lze jej připodobnit pocitem, kdy má člověk všechny povinnosti hotovy, nikam nespěchá a jen „je“. Podobný je stav bdělé mysli, který je udržován i ve chvílích, kdy je z okolí vyvíjen tlak. Mysl se díky těmto faktorům stává vnímavější vůči sobě a svému okolí. Využití v meditaci spočívá v soustředěném pozorování přítomných jevů, které se objevují v mysli. Zaměřuje se na tělo, na pocity, na stavy mysli, na předměty mysli. Praktikování meditace bdělé pozornosti probíhá ve třech oblastech – „meditace v chůzi, meditace v sedě a přenesení zkušeností do ostatních denních aktivit“ (Sujiva, 2006, 14). Zde se posouváme od praktik, na kterých je založen rozvoj všímavosti. Do západního povědomí ji přivedl např. docent Frýba (2002,2006), Kabat-Zinn (1982, 1990); Teasdale et al. (1995); Segal, Williams, Teasdale (2002).

8.2 Meditace vhledu („vipassána“)

Na podkladě rozvíjeném meditací bdělé pozornosti je postavena meditace vhledu („vipassána“), která je zásadní, protože kromě udržování klidné mysli se zaměřuje také na „pronikavé pozorování“ (Sujiva, 2006, 10). Umožňuje praktikujícímu objevit „povahu

svých duševních a tělesných procesů, povahu sebe sama a světa“. (tamtéž, 2006, 10). Mysl se čistí posouváním a poznáním pravé podstaty, kdy se člověk setkává nejprve s „konceptuální skutečností“, později se „skutečností podmíněnou“ a konečným cílem je zažít „absolutní skutečností“. (Sujiva, 2006, 11). Meditace vzhledu stojí na čtyřech podkladech bdělé pozornosti – tělo (hmotné jevy), pocity, mysl a předměty mysli. V průběhu meditace vzhledu se posouvá poznávání z myšlenkové (meditace všímavosti) do zážitkové oblasti, kdy se jedinec setkává se třemi charakteristikami všech jevů – pomíjivost (aničča), utrpení (dukkha) a neexistence „já“ (anattá) (Frýba, 2006, 46).

Při meditaci je důležité probuzení **pěti řídicích schopností** a po dlouhodobější praxi je zásadní jejich vyrovnaní. Jedná se o **důvěru, energii, bdělou pozornost, soustředění a moudrost**. S nimi je člověk schopen lépe ovládat svou mysl a získané duševní síly. Všechny pět schopností je provázáno následovně. Jako první je potřeba, aby člověk přistupoval k meditaci s důvěrou, že je smysluplnou cestou, která nás obohatí. Pokud tento přístup chybí, jedinec meditační cvičení nezapočne a zvolí si jinou metodu. Z vlastní praxe lze uvést rozdíly mezi klienty v průběhu řízené meditace. Někteří k ní přistupují s otevřeností a pokračují sami doma, protože ví, že je meditace pro ně přínosem. Jiní sice souhlasí, když je ta možnost, ale dále se meditaci nevěnují, protože pochybují. A ti poslední ani nemají zájem a necítí se dobře, když se mají nad sebou pozastavit. V momentě, kdy je důvěra zakořeněna, člověk vynakládá větší snahu během meditačních cvičení. Díky vložené energii se rodí bdělá pozornost, která se postupně stává koncentrovanější a ustálená. Nyní je možné toto „soustředěné uvědomění“ (Sujiva, 2006, 95) zacílit na konkrétní předmět našeho zájmu. Když ho obrátíme k realitě a bedlivě ji pozorujeme, je to stejné jako bychom zaplavili světlem její každíčký kousek. Díky tomu se dostáváme k poznání její pravé podstaty. Vlastním úsilím se skrze uvědomění vyvíjí vzhled, který se nazývá schopnost moudrosti. Toto je uzavření jednoho kruhu a ten další začíná. Díky porozumění, které nás obohatilo, se zvyšuje důvěra vůči meditační praxi. Jedinec začne vkládat ještě větší úsilí a s ním přichází účinnější bdělá pozornost. Na jejím základě se vyvíjí vyšší úroveň koncentrovaného soustředění, které umožňuje dostat se na další úroveň vzhledu. A proces začíná znovu (Sujiva, 2006).

Po delším čase praktikování meditace je potřeba dbát na vyvažování těchto schopností, protože když se jedna manifestuje příliš zákonitě, druhá splňuje svou funkci nedostatečně. Sujiva uvádí příklad: „Jestliže máte nadbytek energie a nedostatek

soustředění, mysl může být aktivní až příliš. Je to, jako když jste rozrušení: snažíte se sledovat „zvedání“ a „klesání“ (základní cvičení pozorování dechu), nicméně nejste schopni připoutat pozornost k předmětu, mysl má tendenci uskakovat a toulat se“ (Sujiva, 2006, 96). Aby byl proces vyvážený, je důležité čerpat z praktické zkušenosti a naslouchání sobě samotnému. **S dostatečným vkladem vždy zákonitě přijde pokrok.**

9. Výzkumný problém

Hlavním tématem výzkumu je uvedení konstruktů nepřipoutanosti do povědomí české psychologie. Společně s ním chci představit novou metodu Škálu nepřipoutanosti, která umožňuje kvantitativně změřit míru nepřipoutanosti v životě.

Konstrukt navazuje na téma všímavosti, kterému jsem se věnovala ve své bakalářské práci, kde jsem poměřovala vztah s prožívanou životní smysluplností. Podobně jako u všímavosti se ukazuje jeho příznivý vliv na osobnostní růst člověka. V následujících výzkumech Carmody et al. (2009); Desbordes et al. (2015); Lamis, Dvorak, (2014); Wang et al. (2016) pojednávají o přínosu nepřipoutanosti v oblasti osobní pohody („well-being“). Weber (2017) spojuje nepřipoutanost se schopností vysílat k druhým upřímný soucit. Podobně také Sahdra et al. (2015) přisuzují nepřipoutanosti zvýšenou míru prosociálního chování. Autoři Sahdra, Ciarrochi a Parker (2016) ukazují, že nepřipoutanost má vliv na spokojenost, lepší schopnost adaptovat se a prospívat v životě. Feliu-Soler et al. (2016) ověřovali vztahy nepřipoutanosti, všímavosti a mentálního zdraví. Z výsledků usuzují na pozici nepřipoutanosti jako protektivního faktoru vůči emočnímu distresu. Proto by bylo přínosné více mu věnovat pozornost v praxi. Rozvíjení nepřipoutanosti pomocí meditačních technik je dalším obohacujícím faktorem pro západní psychoterapii (např. Goldstein, 2000; Hillgardner, 2017; Naráda, 1998; Nyanatolika, 2008; Sujiva, 2006)

Díky Škále nepřipoutanosti je možné zjistit její úroveň a udělat kvalitativní rozbor jednotlivých odpovědí. Na základě odpovědí můžeme zacílit terapeutický rozhovor na dílčí životní témata, kde klient selhává.

Pro zjištění konstruktové validity jsem ve spolupráci s PhDr. Janem Bendou zvolila metody, které jsou obsahově blízké. Jako první je již zmíněná všímavost, která v sobě nese pět důležitých faktorů nereagování, pozorování, uvědomělé jednání, popisování a nehodnocení prožitků podporujících nepřipoutanost. Další metoda nese zjištění potíží v regulaci emocí, kde předpokládám souvislost ve směru čím menší potíže tím vyšší míra nepřipoutanosti. Třetí použitá metoda se věnuje spokojenosti se životem. Poslední dvě krátké metody zjišťují symptomy úzkosti a deprese, u kterých předpokládám, že budou tvořit negativní korelační vztah se Škálou nepřipoutanosti.

9.1 Cíle výzkumu

Cílem mého výzkumu je ověření psychometrických vlastností a odhadnutí konstruktové validity české verze Škály nepřipoutanosti. Na základě úrovně a síly korelace mezi škálou nepřipoutanosti NAS-30-CZ a pěti zmíněnými dotazníky všímavosti (FFMQ-15-CZ), potíží v regulaci emocí (DERS-SF-CZ), spokojenosti se životem (SWLS), projevů úzkosti (GAD-2) a projevů deprese (PHQ-2), zjistím konstruktovou validitu zkoumané škály nepřipoutanosti. V této souvislosti jsem vytvořila pět hypotéz. Druhým cílem výzkumu je prozkoumání možné souvislosti nepřipoutanosti a demografických charakteristik (pohlaví, věk, úroveň vzdělání). Třetím cílem je zjistit strukturu Škály nepřipoutanosti pomocí explorační (EFA). Předpokládám potvrzení jednofaktorové struktury (porovnání viz. Sahdra, Shaver, Brown, 2010; Feliu-Soler et al., 2016; Chao, Chen 2013). Čtvrtým cílem výzkumu je porovnat výsledky korelační analýzy škály NAS-30-CZ s výsledky výzkumu provedených autory B. Sahdrou, F. Shaverem a K. Brownem v roce 2010. U třetího a čtvrtého cíle jsem neformulovala hypotézy z důvodu předpokládané vysoké podobnosti výsledků.

9.2 Formulace hypotéz

H1: Míra nepřipoutanosti, měřená dotazníkem NAS-30-CZ, bude pozitivně korelovat s mírou všímavosti, měřenou dotazníkem FFMQ-15-CZ.

H2: Míra nepřipoutanosti, měřená dotazníkem NAS-30-CZ, bude pozitivně korelovat s mírou spokojenosti se životem, měřenou dotazníkem SWLS.

H3: Míra nepřipoutanosti, měřená dotazníkem NAS-30-CZ, bude negativně korelovat s mírou potíží v regulaci emocí, měřená dotazníkem DERS-SF-CZ.

H4: Míra nepřipoutanosti, měřená dotazníkem NAS-30-CZ, bude negativně korelovat s mírou projevů úzkosti, měřenými dotazníkem GAD-2.

H5: Míra nepřipoutanosti, měřená dotazníkem NAS-30-CZ, bude negativně korelovat s mírou projevů deprese, měřenou dotazníkem PHQ-2.

H6: Míra nepřipoutanosti u zkoumaného vzorku žen se významně neliší od míry připoutanosti u zkoumaného vzorku mužů.

H7: Míra nepřipoutanosti měřená dotazníkem NAS-30-CZ významně nesouvisí s úrovní vzdělání respondentů.

H8: Míra nepřipoutanosti měřená dotazníkem NAS-30-CZ významně nesouvisí s věkem respondentů.

10. Metodologický rámec výzkumu

Vzhledem k rozhodnutí zjistit validitu metody nepřipoutanosti, jsem zvolila kvantitativní přístup testování. I přes možnost kvalitativního rozboru se budu na prvním místě zabývat numerickými daty a ověřováním hypotéz, které jsou typickým znakem kvantitativního výzkumu. Díky jednoduššímu sběru dat je možné použít větší vzorek populace a přesněji a rychleji zpracovat výsledky než v případě kvalitativního přístupu. A ty jsou případně zobecnitelné na celou populaci. Kvantitativní přístup má i své stinné stránky a to povrchnost a zúženost zachycených fenoménů. Protože data vycházejí z předem daných metod, které obvykle nemusejí zachytit individuální zvláštnosti. (Hendl, 2005)

Studie se dá zařadit do kategorie neexperimentálního výzkumného plánu, v kterém je důležitý popis (deskripce), vysvětlení (explanace) a předpověď (predikce). V rámci výzkumu pozorujeme vybranou oblast zájmu, do které nezasahujeme. Zachytáváme projevy zvolených proměnných testovými metodami a popisujeme jejich výsledky s cílem vysvětlit, co se v dané situaci děje. Zde se konkrétně setkáváme s korelační studií, která má za úkol objevit intenzitu vztahu mezi sledovanými konstrukty. Pokud zjistíme, že existuje souvislost mezi zkoumanými konstrukty, můžeme se pustit do předpovědi vyplývající z jejich vztahů (Ferjenčík, 2010, Hendl, 2005). V případě ověření pravdivosti hypotetických vztahů vytvořených na základě teorie, potvrdíme validitu zkoumané metody.

Dále se budu věnovat ověření psychometrických vlastností metody pomocí deskriptivní statistiky a explorační a konfirmační faktorové analýzy.

10.1 Metody zpracování a analýzy dat

Pro statistické zpracování výsledků sesbíraných dat jsem využila programu Statistica 13.4 a IBM SPSS Statistics 22. K základnímu přehledu v datech mi sloužil Microsoft Excel 2010 a Google dokumenty, kde jsem zpracovala skóry pro následnou analýzu. Také jsem zde vytvořila grafy a tabulky pro lepší zobrazení výsledků výzkumu.

Jako první zařadím testování psychometrických vlastností škály NAS-30CZ pomocí explorační (EFA), která ukazuje na vzájemnou lineární závislost mezi položkami škály. Předpokládám, že vztah mezi položkami vznikne vlivem jednoho faktoru, který byl ověřen v originální americké a také ve španělské a čínské verzi škály NAS-30.

Dále vytvořím přehled demografických dat zkoumaného souboru (viz. kap. 9.4). Poté pomocí deskriptivní statistiky zpracuji přehled vlastností všech dotazníků. S využitím Shapiro-Wilkova testu a koeficientu šikmosti dat budu hledat normalitu rozložení dat. Ověření normálního rozložení podpořím zobrazením v histogramech. V případě, že bude potvrzena normalita dat, zjistím významnost rozdílů mezi skóry škály NAS-30-CZ mužů a žen pomocí Studentova t-testu pro dva nezávislé výběry a ANOVY. Naopak když se ukáže, že data nevykazují normální rozložení, bude potřeba Mann-Whitneyho U-testu, kde je možné vypočítat i velikost účinku r . Při analýze závislosti mezi celkovými výsledky a úrovní vzdělání, mezi věkem a celkovým výsledkem použiji regresní analýzu. K ověření těsnosti vztahů mezi Škálou NAS-30-CZ a dotazníky FFMQ-15-CZ, DERS-SF-CZ, SWLS, GAD-2 a PHQ-2 zvolím podle výsledků normality Pearsonův nebo Spearmanův korelační koeficient. Pro posouzení reliability zkoumané metody NAS-30-CZ použiji koeficient Cronbachova alfa, který ukazuje na míru vnitřní konzistence položek.

Zde je potřeba dbát na rozdělení síly vztahu do třech úrovní, které najdeme u Hendla (2009). Pokud hodnota korelačního koeficientu nabývá hodnoty v intervalu 0,1 až 0,3, jedná se o malou těsnost vztahu. Ve chvíli kdy koeficient je na hodnotě v rozmezí 0,3 až 0,7, jde o střední těsnost vztahu. Nejsilnější těsnost vztahu nabývá hodnot 0,7 až 1,0. Čím víc se bude výsledek korelačního koeficientu a Cronbachovy alfa blížit číslu 1, o to bude vnitřní soudržnost zkoumané metody solidnější. Všechny výsledky posuzuji podle statistické významnosti. Kdy testování probíhá na hladině alfa ($p < 0,05$; $p < 0,01$ a $p < 0,001$).

10.2 Metody získávání dat

Do výzkumu jsem po dohodě s PhDr. Janem Bendou zařadila obsáhlejší baterii celkem šesti dotazníků. Vybrané metody sdílí tematickou vazbu se škálou NAS-30-CZ. První dotazník FFMQ-15-CZ měří úroveň všímavosti. Dalším dotazníkem je Škála potíží v regulaci emocí DERS-SD-SF, Dotazník spokojenosti se životem SWLS a krátké screeningové dotazníky projevů úzkosti GAD-2 a deprese PHQ-2.

Všechny metody jsem převedla do elektronické podoby v programu Google formulář, přes který jsem získala většinu dat. Do úvodu jsem vepsala představení cíle a obsahu sběru dat, aby se respondenti krátce seznámili se smyslem účasti na výzkumu. V dalších řádcích jsem zdůraznila anonymitu získaných dat a napsala odhadovanou dobu vyplnění všech dotazníků. Ke konci jsem vložila svůj kontaktní email s možností seznámit se s výsledky výzkumu. Jako první jsem zjišťovala základní data o respondentech, a to pohlaví, věk, povolání, nejvyšší dosažené vzdělání a partnerský stav. Následné stránky byly věnované zvoleným metodám. Začala jsem přepsáním nejdelší škály NAS-30-CZ a skončila nejkratšími screeningovými metodami GAD-2 a PHQ-2. Všechny položky dotazníků byly označené jako povinné, abych zamezila případné neúplnosti získaných odpovědí.

Odkaz na baterii dotazníků jsem rozesílala pomocí sociální sítě Facebook a přes email. Druhou cestou sběru dat byla papírová forma, kterou jsem sama následně převedla do elektronické podoby a vložila k ostatním datům do Google formuláře. Použila jsem dvě metody získávání dat dle Ferjenčíka (2010), a to příležitostný a lavinový výběr respondentů. Příležitostný výběr označuje na prvním místě dobrovolnost zapojení se do výzkumu. Za druhé jde o dostupnost respondentů, která je pro výzkumníka nejschůdnější. Lavinový výběr dobře navazuje na první metodu sběru dat, kdy se první dobrovolník požádá o zaslání odkazu na dotazníky dalším lidem, a ti se požádají o vyplnění a zaslání dále. Jak když spustíte malou sněhovou kouli z kopce a ona se cestou zvětšuje (Ferjenčík, 2010).

10.2.1 Škála nepřipoutanosti (NAS-30)

Česká Škála nepřipoutanosti vychází z původní americké verze, kterou vytvořil Baljidner K. Sahdra společně s Phillipem R. Shaverem a Kirkem W. Brownem v roce 2010. Škálu jsem nechala přeložit do češtiny v souladu s doporučeným postupem dle Hambletona et al. (2004) následujícím způsobem. Překladačská agentura vytvořila dva české překlady anglického originálu škály NAS-30 dvěma nezávislými odborníky. Třetí odborník (editor) udělal z obou českých překladů první český překlad tak, že např. vybral kvalitnější verzi jednoho z překladů nebo vybral z každého nejlepší části a sloučí je do jednoho. Tento překlad se předal rodilému mluvčímu, který jej převedl zpět do angličtiny. Smyslem zpětného překladu z češtiny do angličtiny je najít možné odchylky mezi prvním českým překladem a anglickým originálem. Proto anglický zpětný překlad musí být obsahově a významově přesným překladem českého prvního překladu. Zpětný překlad do angličtiny se porovnával s textem anglického originálního dokumentu a vyznačili se obsahové a významové odchylky mezi originálním dokumentem a tímto zpětným překladem. Každá odchylka mezi originální škálou v angličtině a zpětným překladem se důkladně zvažila, zda bylo nutné jí brát v úvahu, protože mohla vzniknout subjektivní volbou překladatele během tvorby zpětného překladu a příslušný výraz v českém prvním překladu odpovídá ve skutečnosti originálu správně. V opačném případě je potřeba změněné výrazy v prvním překladu opravit. Tímto způsobem byla vytvořena druhá verze českého překlad. Během vytváření konečné verze překladu se zvažovala srozumitelnost a jasnost přeložených položek. Cílovou podobu dotazníku jsem dotvořila konzultací se zkušenými lidmi kolem sebe.

Autoři originální verze škály NAS-30 čerpali z klasických Buddhistických textů (např. Asanga, 4. -5. stol. př.n.l./1950; Nagarjuna, 2.stol. př.n.l./1995; a další), současných Buddhistických soupisů (např. Goldstein & Kornfield 2001; Rosenberg, 2004; Tenzen Gyatzo (14. Dalajlama), 1991, 1994, 2005; Wallace, 2005) a konzultovali své poznatky se současnými Buddhistickými učiteli. Shodli se, že na nepřipoutanost můžeme nazírat jako na psychologickou flexibilitu (tedy nedostatek fixace), nereaktivitu (vyrovnanost mysli), umožňuje rychlejší opuštění stavů našťvanosti, podporuje pocit pohodlí a schopnost vybrat si beze strachu.

Podle teoretických zjištění o konstruktů nepřipoutanosti bylo vytvořeno nejdříve 135 položek, které odrážejí nepřipoutanost, která by se mohla projevovat v každodenním životě běžných amerických občanů. Všechny položky byly rozděleny do dvou skupin, jedna zahrnovala projevy nepřipoutanosti a druhá projevy připoutanosti (dle buddhistické psychologie). Obě skupiny byly hodnoceny devíti buddhistickými učiteli, všichni měli za sebou dlouhé roky učení v kláštorech, meditačního tréninku a někteří z nich měli i odborný titul. Položky třídili dle 5-ti stupňové škály od 0 (nehodící se), přes 1(málo se hodící), 2 (průměrně se hodící), 3 (dobře se hodící) a 4 (skvěle se hodící). Pro vytřídění položek a zachování těch opravdu se hodících, autoři použili statistické testování obsahové validity V statistiku (Aiken, 1985, 1996, in Sahdra, Shaver, Brown, 2010). Po otestování zůstalo 75 položek, které byly ještě podrobně zkoumány, tak aby byly použitelné pro většinu populace. Z původních 135 položek zůstalo 72, které byly podrobeny strukturální validitě a vnitřní konzistenci. První studie se účastnilo celkem 382 studentů z Kalifornské univerzity a 511 dospělých probandů získaných online přes společnost Zoomerang. Výsledky první až čtvrté studie podrobněji tabulka 1 (Sahdra, Shaver, Brown, 2010, 119)

Z výsledků vyplynulo, že velká část položek nedostatečně sytí faktor nepřipoutanosti. Po jejich odstranění se autoři dostali na konečné číslo 30 položek, z nichž 27 odráželo projev nepřipoutanosti a 3 projev připoutanosti. Společně vysvětlovali 35.24 % rozptylu a dosahovali 0.94 koeficientu Cronbachovy alfy.

Dalším krokem byla konfirmatorní faktorová analýza, ve které byl použit vzorek 302 probandů. Z 30 položek škály NAS bylo vytvořeno 10 náhodných parcel na základě ověřené praxe od autorů Kishon, Widaman (1994) a Little, Cunningham, Shahar a Widaman (2002). Tento přístup se používá, když metoda obsahuje položky, které se skórují inverzně a ty které vytvářejí mnohem větší interkorelaci než ostatní. Na základě konfirmatorní faktorové analýzy (CFA) v programu Mplus (Muthén & Muthén, 2007) byl potvrzeno, že všechny položky dobře sytí jeden faktor. Hodnota χ^2 byla 2.26 (78.92/35), srovnávací index byl 0.98 (tedy vyšší než minimum 0.95), Tucker-Lewisův index (Tucker & Lewis, 1973) byl 0.97 (také vyšší než minimum 0.94), střední kvadratická chyba aproximace byla na hodnotě 0.06, standardizovaný rozdíl mezi pozorovanou korelací a predikovanou korelací byl na hodnotě 0.03 (oba dva s doporučenou limitní hodnotou)

(Bentler, 1990; Steiger & Lind, 1980; Tucker & Lewis, 1973). Cronbachova alfa 30 položkové škály byla vysoká, konkrétně $\alpha=0.93$. V následující tabulce se nacházejí originální položky v celém znění, standardní odchylky, faktorové sycení, a celkové korelace položek s výsledky z dotazníku (Sahdra, Shaver, Brown, 2010).

Reliabilita NAS-30

K ověření reliability škály se použilo test-retestové metoda. Výzkumu se účastnilo 67 vysokoškolským studentů v rámci online přehledu (viz. Tab. 1, Sahdra, Shaver, Brown, 2010). Po měsíci se konalo druhé testování. Z celkového počtu dokončilo škálu 42 studentů.

Výsledky byly zpracovány za pomoci mezitřídové korelace (ve zkr. ICC=intraclass correlation), které ukazuje homogenitu párových hodnot ve společné třídě (McGraw & Wong, 1996, in Sahdra, shaver, Brown, 2010). Hodnota ICC byla 0.869 ($p < 0.0001$), což znamená, že hodnoty vysvětlují 73,8 % rozptylu souboru. Statistické ověření ukazuje na časovou stabilitu škály NAS. Dle výsledku autoři navrhují možné využití NAS v krátkodobých studiích (Sahdra, Shaver, Brown, 2010).

Validita NAS-30

Autoři škály NAS při ověřování jejích psychometrických vlastností se rozhodli stejně jako já ve své práci, zkoumat vztahy mezi dalšími psychologickými konstrukty. Vzhledem k vlastnostem nepřipoutanosti zvolili porovnání s všímavostí, soucitem se sebou, přijetím událostí a zkušeností, bezdpomínečnou radostí, nereaktivitou, vnitřní motivací, kde byl předpoklad pozitivní korelace. Dále s úzkostným připoutáním, materialismem a vnější motivací, kde naopak předpoklad nízkého až negativního výsledku korelace. V dalším směru autoři zkoumali odlišnost od rysů osobnosti získaných z hodnot osobnostního dotazníku „Big Five“, kde předpovídali slušné asociace s rysy, které podporují životní pohodu, myšleno vyšší míra extroverze a nižší hodnota neuroticismu. Jako další oblast si autoři vybrali ke zkoumání vztahy s několika konstrukty podporující adaptivní psychologické a mezilidské fungování. Zaměřili se na prvky životní pohody, z kterých si vybrali pozitivní náladu, spokojenost se životem, osobní růst a smysl života. Dále vyhledali empatii, vhléd a štědrost vůči druhým jako prvky pozitivně spojené

s nepřipoutaností. Na druhé straně zvolili z potíží narušujících vnitřní rovnováhu projevy deprese, úzkosti, stresu a stejně jako v této práci zvolili dotazník ukazující míru potíží v emoční regulaci.

Vzorky populace použité ve výzkumu škály NAS a souvislosti s dalšími konstrukty pocházejí z vysokoškolských studentů. Nyní předkládám výsledky korelací z výzkumu B. Sahdry, F. Shavera a K. Browna z roku 2010. Ty budu následně porovnávat s výsledky svého výzkumu.

10.2.2 Dotazník Všímavosti zkrácená verze (FFMQ-15-CZ)

Všímavost je důležitým konstruktem v buddhistické psychologii a v současnosti se těší velkému zájmu západní psychologie. Česká verze škály byla použita již v 26 výzkumných studiích (např. Blažejovská, 2013; Hromádková, 2014; Kučera, 2015; Pokertová, 2011, aj.) Dotazník FFMQ vznikl v průběhu studie profesorky Baerové a kolektivu výzkumníků z roku 2006 při hledání společných faktorů v dotaznících měřících všímavost MAAS, KIMS, FMI, CAMS-R a SMQ. Po zpracování výsledků explorační analýzy (EFA) se šikmou rotací byl vytvořen nový dotazník, který obsahuje pět faktorů. Prvním z nich je pozorování (vztahuje se k vjemům nebo zkušenostem probíhajících v přítomnosti), další popisování (vztahuje se ke schopnosti dát najevo svou zkušenost), třetí je vědomé jednání (vztahuje se k bdělému a pozornému činění), čtvrtý je nehodnocení vnitřní zkušenosti (vztahuje se k přijetí nepřisuzování pozitivních či negativních přívlastků emocím a myšlenkám) a poslední je nereagování na vnitřní prožitky (vztahuje se ke schopnosti podstoupit od myšlenek nebo emocí a nechat je přirozeně plynout bez jejich analýzy a odpuzování). Původní verze s 39 položkami se stala velmi populární a hojně využívána. (Kořínek, Benda, Žitník, v redakci) V roce 2005 byla Janem Bendou přeložena do češtiny a následně v roce 2010 byla provedena standardizace pod vedením Jiřího Žitníka.

V roce 2016 spatřila světlo světa zkrácená 15ti položková verze od autorky Gu a jejich kolegů. Pro velký zájem o fenomén všímavosti byla české verze dotazníku autory Kořínkem, Bendou a Žitníkem (v tisku) otestována. V nové zkrácené verzi zkráceném dotazníku byla potvrzena pěti faktorová struktura a výsledky od obou výběrových souborů

jsou statisticky významné. Míra shody modelů s výslednými daty se velmi blíží výsledkům u originální verze dotazníku. Podobná zjištění se objevila i u reliability zkrácené verze, která byla akceptovatelná. Míra kritérové validity byla velmi vysoká, proto výsledky z dotazníku můžeme dobře použít jako předpověď pro úroveň duševního zdraví člověka. (Kořínek, Benda, Žitník, v tisku)

Příklady položek:

- 3. Nevěnuji pozornost tomu, co dělám, protože se oddávám dennímu snění, dělám si starosti nebo jsem duchem nepřítomný.
- 6. Uvědomuji si, jak jídlo a pití ovlivňují mé myšlenky, tělesné pocity a emoce.
- 10. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle jsem schopný je jen zaznamenat, aniž bych reagoval.

10.2.3 Dotazník potíží v regulaci emocí (DERS-SF-CZ)

Autoři Kim L. Gratz a Lizabeth Roemer (2004) vytvořily dle teorie M. Linehan škálu, která měří potíže v regulaci emocí. Původně má škála 36 položek s pětistupňovou Likertovou stupnicí. Postupem času byla přeložena do více jazyků a byly vytvořeny zkrácené verze s 16ti a 18ti položkami (Bjureberg et al., 2015; Kaufman et al., 2015; Victor, Klonsky, 2016).

Do českého prostředí byla uvedena PhDr. Janem Bendou v roce 2017. Teoretický podklad nacházíme dle Bendy již u Sigmunda Freuda, který mluvil o obranných mechanismech, které nám blokují prožití emocí, a jejich přílišný rozvoj podporuje psychopatologické projevy. Míra flexibility volby strategie emoční regulace je spojená s mírou uvědomování si a přijetí emocí. Díky příznivému vlivu na duševní zdraví je využívána v terapii (In Benda, 2017: Barlow et al., 2011; Berking, Whitley, 2014, Greenberg, 2015;...)

Faktorová struktura české verze

„Konfirmační faktorová analýza metodou maximální věrohodnosti potvrdila šestifaktorovou strukturu DERS-SF-CZ i hierarchický model s jedním společným faktorem druhého řádu (modely 1 a 2, viz. tab. 1). Standardizované regresní koeficienty se u modelu 1 pohybovaly v intervalu 0,49-0,90 (viz obr. 1).“ (Benda, 2017, 5)

Příklady položek:

- 1. Věnuji pozornost tomu, jak se cítím.
- 7. Když jsem rozrušený/á, je mi trapně, že se tak cítím.
- 17. Když jsem rozrušený/á, ztrácím kontrolu nad svým chováním.

10.2.4 Dotazník životní spokojenosti (SWLS)

Původní verze dotazníku byla vytvořena dle teorie E. Dienera, který uvedl dělení osobní pohody na dvě části a to afektivní a kognitivní. Společně se svými kolegy Emmonsem, Larsenem a Griffinem uvedli v roce 1985 tuto krátkou metodu pro celkové měření životní spokojenosti. (Šolcová, Kobza, 2005) Českou verzi dotazníku ověřil Lewis se svými spolupracovníky v roce 1999. Explorační a konfirmační faktorová analýza prokázala přítomnost jednoho faktoru. Škála obsahuje pět tvrzení, ke kterým se proband vyjadřuje na sedmibodové Likertově stupnici od 1= rozhodně nesouhlasím po 7=rozhodně souhlasím (Lewis et al., 1999).

Příklady položek:

- 1. Téměř zcela se můj způsob života shoduje s mým ideálem.
- 4. Dostal/a jsem od života téměř vše, co jsem chtěl/a.
- 5. Kdybych mohl/a žít svůj život znovu, téměř nic bych nezměnil/a.

10.2.5 Škála generalizované úzkosti (GAD-2)

Tato dvoupoložková sebesposuzující škála vychází z původní sedmipoložkové verze od autorů Spitzer, Kroenke, Williams a Löwe z roku 2006. Později byla standardizovaná v roce 2008 autory Löwe a kol. s velmi uspokojivými výsledky. Metoda se obvykle používá pro screening v klinické praxi a ve výzkumech. Obsah škály odpovídá diagnostickým kritériím úzkostné poruchy v DSM-IV (Matějčková, 2016). Kroenkeho výzkum (2007) dokázal vysokou citlivost vůči generalizované úzkostné, panické, sociální a posttraumatické stresové poruše. Do češtiny byla přeložena v rámci projektu DOMOV realizovaným Institutem výzkumu dětí, mládeže a rodiny Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity a její psychometrické vlastnosti byly ověřeny (Daňsová, 2015). Verze GAD-2 sestává z prvních dvou položek původního dotazníku, které reprezentují jádro úzkostných symptomů. Skóre variuje od 0-6, kdy proband udává intenzitu svých potíží za poslední dva týdny od „vůbec ne“ po „téměř každý den“. Hraniční skóre jsou 3 body. (Kroenke a kol., 2007).

Příklady položek:

- 1. Cítla jsem se nervózní, úzkostná nebo napjat/á.
- 2. Nedokázal/a jsem si přestat dělat starosti nebo své starosti ovládnout.

10.2.6 Škála depresivity (PHQ-2)

Metoda PHQ-9 se stejně jako GAD-7 používá pro screeningové účely. V tomto případě sleduje u pacientů projevy depresivní symptomatologie. Podoba položek vychází z diagnostických kritérií depresivní poruchy v DMS-IV. (Kroenke, Spitzer, Williams, 2001). Škála vznikla v rámci primární prevence, která byla zaměřena na vyhledávání pěti nejčastějších duševních poruch s vynaložením co nejméně času (Spitzer a kol., 1999). Původní verze byla prokázána jako vysoce validní a reliabilní v různých výzkumech (např. Kroenke a kol., 2010, Martin a kol., 2006 In Daňsová a kol. 2016). Česká verze škály byla vytvořena v rámci projektu DOMOV realizovaným Institutem výzkumu dětí, mládeže a rodiny Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity. Vznikl i druhý překlad, který je volně dostupný na webových stránkách firmy Pfizer. Psychometrické vlastnosti a praktické

použití dotazníku bylo ověřováno autorkami Daňsová a kol. (2016). Faktorová struktura dotazníku se shodovala s originální verzí. Byly potvrzeny dva faktory v devítipoložkové verzi škály, kdy jeden se týká somatických symptomů a druhý emočně-kognitivních symptomů.

PHQ-2 obsahuje pouze dvě první položky původního dotazníku. Jedná se o rychlou orientační screeningovou metodu. Proband odpovídá, jak dlouho trvaly vypsane potíže během posledních dvou týdnů - 0 (vůbec ne), 1 (několik dnů), 2 (více než polovina dnů), 3 (téměř každý den). Celkové vyhodnocení získáme sečtením bodů, které variuje od 0 do 6. Hraniční skóre je 3.

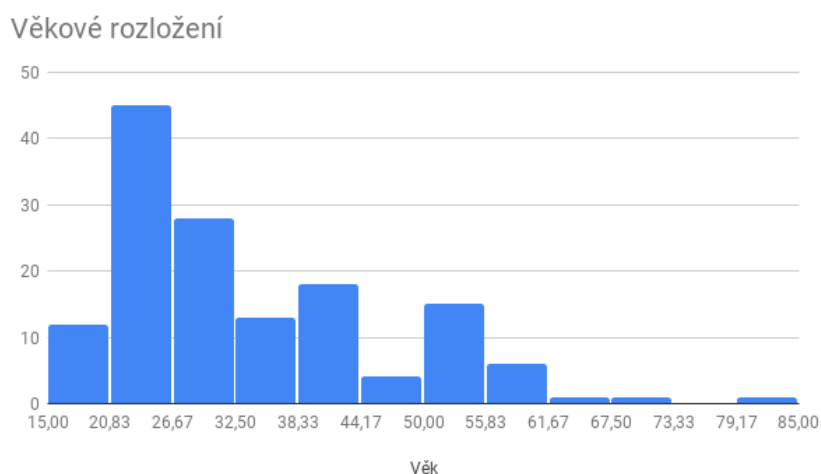
Příklady položek:

- 1. Malý zájem nebo potěšení z věcí, které děláte.
- 2. Pocit, že jste na dně, pocit deprese nebo beznaděje.

10.3 Výzkumný soubor

Pomocí příležitostného a lavinového výběru respondentů se výzkumu celkově zúčastnilo 144 osob. Jednu odpověď jsem musela vyřadit z důvodu duplicity. Výzkumný soubor se skládal ze 114 žen a 30 mužů, ve věku 18-81 let. Věkový průměr souboru nabývá hodnoty 33, 48 (SD= 12,85). Rozložení věku ve vzorku naleznete v grafu 1.

Graf 1 – Věkové rozložení zkoumaného souboru



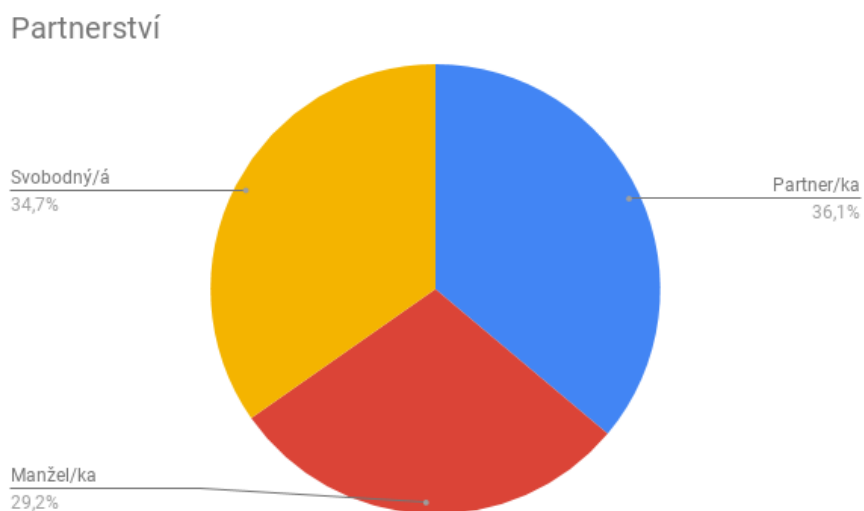
Respondenti byli dotazováni na jejich nejvyšší dosažené vzdělání. Rozdělení výzkumného souboru dle vzdělání ukazuje graf 2.

Graf 2 - Rozdělení výzkumného souboru podle nejvyššího dosaženého vzdělání



Respondenti byli také rozděleni do skupin podle typ partnerského vztahu. Zde najdete grafické vyobrazení, které je poměrně vyvážené.

Graf 3 – Rozdělení výzkumného souboru podle partnerského vztahu



Poslední sdělenou informací bylo povolání. Průřez seřazen od nejvyššího výskytu po nejmenší a vložen do tabulky 1.

Tab. 1 Přehled povolání výzkumného vzorku

Povolání	Počet respondentů
Student/ka	50
Ostatní povolání	26
Oblast pedagogiky	16
Oblast administrativy	11
Starobní/invalidní důchod	7
Manuální práce	7
Oblast zdravotnictví	6
OSVČ	5
Sociální oblast	5
Personalistika	5
Rodičovská dovolená	3
Nezaměstnaný/á	3

11. Výsledky výzkumu

Jako první jsem podrobila všechny výsledky dotazníků deskriptivní statistice a ověření psychometrické charakteristiky. U všech metod jsem sledovala vnitřní konzistenci měřenou koeficientem Cronbachova alfa, celkový průměr, medián, minimum, maximum, rozptyl a standartní odchylku. Na nadcházejících stránkách najdete přehled výsledků jednotlivých dotazníků.

11.1 Deskriptivní statistika

11.1.1 Deskriptivní statistika NAS-CZ-30

Koeficient Cronbachova alfa nabývá hodnoty $\alpha = 0,927$, která se téměř shoduje s výzkumem původní škály NAS-30 Sahdra et al. (2010)

Tabulka 2 – Základní deskriptivní údaje o Škále nepřipoutanosti

	Počet položek	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Rozptyl	Standartní odchylka
NAS-30-CZ	30	131,472	134	75	180	489,761	22,130

Tabulka 3 – Základní deskriptivní údaje o Škále nepřipoutanosti, rozdělení ženy a muži

	N	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Rozptyl	Standartní odchylka
NAS-30-CZ Ženy	114	130,473	131,500	75	180	510,800	22,600
NAS-30-CZ Muži	30	135,266	136	96	169	405,857	20,146

11.1.2 Deskriptivní statistika FFMQ-15-CZ

Koeficient Cronbachova alfa nabývá vysoké hodnoty $\alpha = 0,833$.

Tabulka 4 – Základní deskriptivní údaje o Dotazníku všímavosti

	Počet položek	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Rozptyl	Standartní odchylka
FFMQ-15-CZ	15	52,208	52	31	75	88,096	9,386

Tabulka 5 – Základní deskriptivní údaje o Dotazníku všímavosti, rozdělení ženy a muži

		N	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Rozptyl	Standartní odchylka
FFMQ-	Ženy	114	51,780	51	31	75	88,562	9,410
15-CZ	Muži	30	53,833	52,500	39	73	85,867	9,266

11.1.3 Deskriptivní statistika DERS-SF-CZ

Koeficient Cronbachova alfa nabývá velmi vysoké hodnoty $\alpha = 0,900$.

Tabulka 6 – Základní deskriptivní údaje o Dotazníku potíží v regulaci emocí

	Počet položek	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Rozptyl	Standartní odchylka
DERS-SF-CZ	18	13,541	13	7	26	16,823	4,101

Tabulka 7 – Základní deskriptivní údaje o Dotazníku potíží v regulaci emocí, rozdělení ženy a muži

		N	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Rozptyl	Standartní odchylka
DERS-SF-CZ	Ženy	114	13,456	13	7	25	15,453	3,931
	Muži	30	13,866	13,500	8	26	22,602	4,754

11.1.4 Deskriptivní statistika SWLS

Koeficient Cronbachova alfa nabývá velmi vysoké hodnoty $\alpha = 0,901$.

Tabulka 8 – Základní deskriptivní údaje o Dotazníku spokojenosti se životem

	Počet položek	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Rozptyl	Standartní odchylka
SWLS	5	22,604	24	5	35	51,667	7,188

Tabulka 9 – Základní deskriptivní údaje o Dotazníku spokojenosti se životem, rozdělení ženy a muži

		N	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Rozptyl	Standartní odchylka
SWLS	Ženy	114	22,737	24,500	7	35	48,921	6,994
	Muži	30	22,1	23	5	35	36,817	7,988

11.1.5 Deskriptivní statistika GAD-2

Koeficient Cronbachova alfa nabývá vysoké hodnoty $\alpha = 0,829$.

Tabulka 10 – Základní deskriptivní údaje o Dotazníku projevy úzkosti

	Počet položek	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Rozptyl	Standartní odchylka
GAD-2	2	2,5	2	0	6	3,510	1,873

Tabulka 11 – Základní deskriptivní údaje o Dotazníku projevy úzkosti

		N	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Rozptyl	Standartní odchylka
GAD-2	Ženy	114	2,465	2	0	6	3,207	1,791
	Muži	30	2,633	2	0	6	4,792	2,189

11.1.6 Deskriptivní statistika PHQ-2

Koeficient Cronbachova alfa nabývá střední hodnoty $\alpha = 0,612$.

Tabulka 12 – Základní deskriptivní údaje o Dotazníku projevy deprese

	Počet položek	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Rozptyl	Standartní odchylka
PHQ-2	2	1,680	1	0	6	2,498	1,580

Tabulka 13 – Základní deskriptivní údaje o Dotazníku projevy deprese

		N	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Rozptyl	Standartní odchylka
PHQ-2	Ženy	114	1,692	1	0	6	2,674	1,635
	Muži	30	1,633	1	0	5	1,895	1,376

11.2 Normalita

Ověřovala jsem rozložení dat ve zkoumaném vzorku pomocí Shapiro-Wilkova testu, koeficientu šikmosti dat a potvrdila zobrazením v histogramech. Výsledné hodnoty Shapiro-Wilkova testu a grafické zobrazení (viz. příloha 5) potvrdilo normální rozložení u škály NAS-30-CZ a u dotazníku FFMQ-15-CZ, naopak bylo vyvráceno normální rozložení dat ve škále DERS-SF-CZ, dotazníku SWLS a dotaznících GAD-2 a PHQ-2. Nejvýraznější asymetričnost výsledků podle koeficientu šikmosti se projevila ve výsledcích dotazníku PHQ-2, SWLS a DERS-SF-CZ (viz tabulka 15).

Tabulka 14 – Testování normality u zkoumaných dotazníků

Test normality rozložení dat		
Škály	Shapiro-Wilk	
	W	p
NAS-30-CZ	0,990	0,468
FFMQ-15-CZ	0,991	0,501
DERS-SF-30	0,958	0,000
SWLS	0,942	0,000
GAD-2	0,913	0,000
PHQ-2	0,878	0,000

Tabulka 15 – Výsledky šikmosti dat

Škála	Koeficient šikmosti dat*
NAS-30-CZ	-0,191452
FFMQ-15-CZ	0,156511
DERS-SF-CZ	0,602825
SWLS	-0,612564
GAD-2	0,430189
PHQ-2	0,831512

* když se hodnota šikmosti jasně odlišuje od nuly, data jsou asymetricky rozložená

11.3 Korelace

Na základě prozkoumané normality rozložení dat jsem zvolila pro porovnání škály NAS-30-CZ a FFMQ Pearsonův korelační koeficient. Pro testování Škály nepřipoutanosti se Škálou potíží v regulaci emocí, Škálou spokojenosti se životem, Dotazníkem projevů úzkosti a Dotazníkem projevů deprese jsem použila Spearmanův koeficient korelace, abych zjistila míry těsnosti jejich vztahů. Výsledné korelace najdete v tabulce 16. Z výsledků vyplývá, že všechny zkoumané vztahy škály NAS-30-CZ jsou statisticky významné. Nejsilnější úroveň vztahu mezi skóry jsem vyznačila červeně a střední míru korelace jsem zvýraznila oranžově. Dle předpokladů jsou korelace se Škálou potíží v regulaci emocí, Dotazníku projevů úzkosti a Dotazníku projevů deprese negativní.

Tabulka 16 – Přehled korelací

Škála	Míra korelace dle Spearmanova r koeficientu		
	p < 0,05	p < 0,01	p < 0,001
Těsnost vztahu NAS-30-CZ s FFMQ-15-CZ	0,698	0,698	0,698
Těsnost vztahu NAS-30-CZ s DERS-SF-CZ	-0,541	-0,541	-0,541
Těsnost vztahu NAS-30-CZ s SWLS	0,537	0,537	0,537
Těsnost vztahu NAS-30-CZ s GAD-2	-0,614	-0,614	-0,614
Těsnost vztahu NAS-30-CZ s PHQ-2	-0,539	-0,539	-0,539

11.4 Faktorová analýza Škály nepřipoutanosti (NAS-30-CZ)

V prvním kroku explorační faktorové analýzy jsem ověřila mezipoložkovou korelaci, která potvrzuje vzájemný vztah mezi položkami škály NAS-30-CZ. Míra korelací je různorodá, v žádném případě nulová. Neobjevila se ani moc vysoká korelace nad 0,8, která říká, že dvě položky jsou si příliš podobné a je nutné jednu z nich odstranit a pozměnit škálu (viz. příloha 5). Položky škály jsem otestovala Kaiser-Meyer-Olkin testem, který měří přiměřenost vzorku. Výsledek byl na vysoké úrovni 0,878 (viz. tabulka 17).

Následně jsem spustila analýzu hlavních komponent, kde jsem zadala deset maximální možných faktorů k nalezení. Chtěla jsem vědět, zda se objeví jiný výrazný faktor. Minimální vlastní hodnota faktoru byla přednastavená na číslo jedna. Tyto podmínky vyextrahovali celkově osm faktorů, pouze první z nich měl velmi vysokou hodnotu a to **9,914** a sám o sobě vysvětloval **33,048 %** rozptylu výsledků souboru. Zbylé hodnoty faktorů se pohybovaly mírně nad číslem jedna (viz. **příloha 5**). Celkově vysvětlovali 64,962 % rozptylu výsledků. Dalším krokem byl Cattellův „Scree test“ (Catell, 1966), který graficky ověřuje výraznost faktorů. Catell říká, že místo rozdělení mezi faktory, které jsou vlivné a těmi, které jsou zanedbatelné, se nachází v místě plynulého klesání v hodnotách. Přechod můžete vidět v následujícím grafu.

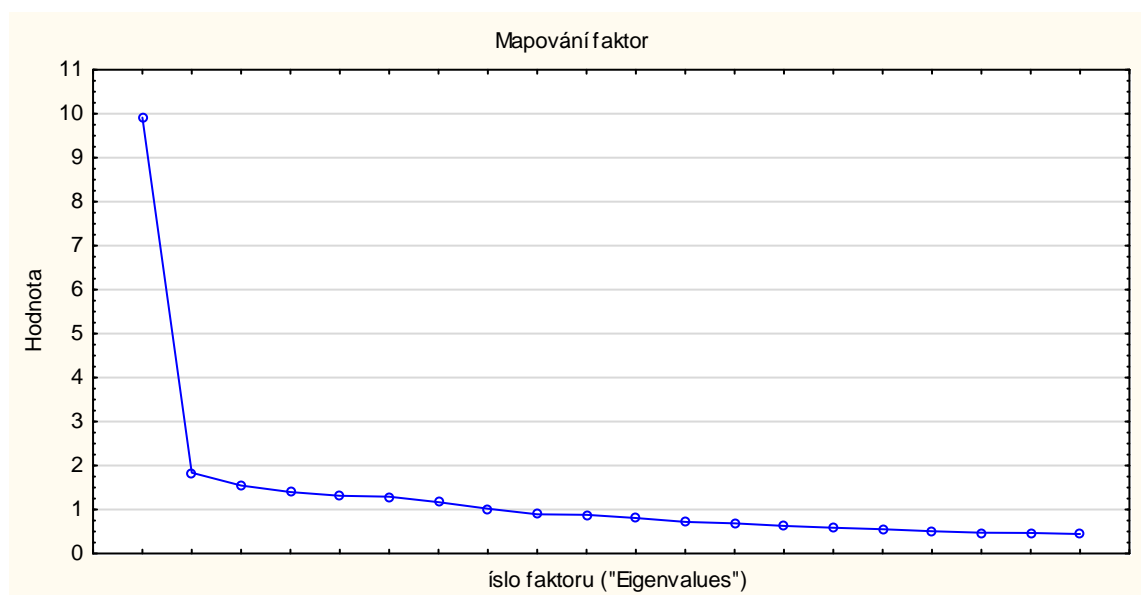
Tabulka 17 – KMO a Bartlettův test v rámci EFA

KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,878*
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	1890,9
		96
	df	435
	Sig.	,000**

*hodnota výsledku KMO testu by se měla pohybovat minimálně nad 0,5

** p hodnota 0,0001 – velmi vysoká statistická významnost

Graf 5 – „Cattel scree plot“ grafické zobrazení rozložení hodnot extrahovaných faktorů NAS-30-CZ



Vzhledem k velmi jasnému zobrazení jsem se rozhodla udělat test na syčenost faktorů. Pro začátek jsem zvolila faktorové syčení neotočené. Výsledky prvního faktoru jsem vložila do tabulky 15. Hodnoty dosahující míry na 0,7 jsou vyznačeny červeně.

Tabulka 18 - Výsledky syčenosti jednoho faktoru Škály NAS-30-CZ

1. Dokážu akceptovat děj událostí probíhajících v mém životě, aniž bych na nich lpěl/a nebo je odmítal/a.	0,626910
2. Dokážu se oprostít od lítosti a pocitů nespokojenosti týkajících se minulosti.	0,664505
3. Zjišťuji, že mohu zachovat klid a/nebo být šťastný/á, i když vše nejde tak, jak bych si přál/a.	0,587149
4. Je mi zatěžko ocenit úspěchy druhých, když podají lepší výkon než já.	0,309823
5. Dokážu zůstat otevřený/á všemu, co mi život nabízí, nehledě na to, zda se to v dané chvíli jeví žádoucí nebo nežádoucí.	0,639737
6. Dokážu si vychutnat příjemné zážitky, aniž bych chtěl/a, aby trvaly věčně.	0,622096
7. Na problémy, s nimiž se ve svém životě střetávám, pohlížím jako na věci či záležitosti, které je třeba řešit, nikoli jako na důvody, které by mě skličovaly.	0,647466
8. Dokážu si užívat svého majetku, aniž by mne trápilo, kdyby se poškodil nebo zničil.	0,300116
9. Množství peněz, které mám, není důležité pro můj pocit, kým jsem.	0,384562
10. Nevynakládám velké úsilí, abych skryl/a nebo popíral/a své negativní vlastnosti nebo chyby.	0,518974
11. Přijímám své chyby.	0,640161
12. Dokážu se radovat se svou rodinou a přáteli i bez pocitu, že bych se k nim musel/a upnout.	0,602109
13. Pokud se věci nevyvíjejí podle mého přání, rozzlobím se.	0,474048
14. Dokážu se radovat z příjemností života, aniž bych pocítil/a smutek nebo frustraci, když skončí.	0,646769
15. Dokážu se radovat z úspěchů druhých bez pocitu závidění.	0,612973
16. Zjišťuji, že dokážu být šťastný/á téměř nezávisle na tom, co se v mém životě děje.	0,643410
17. Životním potížím se nevyhýbám ani je neodmítám, naopak se k nim stavím čelem.	0,659309
18. Jsem ochoten/ochotna se poučit ze svých minulých chyb a selhání.	0,511725
19. „Nelpím“ na tom, že chci „ideální“ nebo „dokonalý“ život.	0,674993
20. Stačí mi být obyčejná, ne zcela dokonalá lidská bytost.	

	0,417254
21. Dokážu zůstat otevřený/á myšlenkám a pocitům, které mne napadají, i když jsou negativní nebo bolestné.	0,519590
22. Dokážu vidět své vlastní problémy a nedostatky, aniž bych za ně vinil/a někoho či něco mimo mne.	0,578594
23. Když skončí nějaký příjemný prožitek, nemám problém se od něj přesunout k očekávání, co bude příště.	0,559965
24. Často se mne zmocní zlé obavy nebo strach.	0,533047
25. Nechovám se majetnický k lidem, které miluji.	0,544400
26. Nemusím se za každou cenu upnout na lidi, které miluji; dokážu je nechat odejít, pokud si to přejí.	0,618536
27. Nemám pocit, že bych potřeboval/a uniknout nebo se vyhnout špatným zážitkům ve svém životě.	0,756489
28. Dokážu připustit své nedostatky beze studu či rozpaků.	0,648142
29. Prožívám a přiznávám zármutek po utrpění velkých ztrát, ale nejsem zdrcen/a, zničen/a ani neztrácím schopnost utkat se s dalšími životními výzvami.	0,572373
30. Nechovám se majetnický k věcem, které vlastním.	0,428446

Zde je doporučena minimální hodnota korelace 0,3, proto aby byl faktor pro položky významný. Hodnoty v předchozí tabulce ukazují na střední až vyšší sycenost položek jedním faktorem. U položek číslo 4 a 8 se nacházejí hodnoty hraniční. Nejvyšší sycenost faktorem naleznete u položky 27, která nabývá hodnoty 0,756.

12. Vyjádření k platnosti hypotéz

H1: Míra nepřipoutanosti, měřená dotazníkem NAS-30-CZ, bude pozitivně korelovat s mírou všímovosti, měřenou dotazníkem FFMQ-15-CZ.

Souvislost skóre Škály NAS-30-CZ jsem porovnávala se skóre dotazníku FFMQ-15-CZ pomocí Pearsonova korelačního koeficientu na hladinách významnosti $p < 0,05$; $p < 0,01$ a $p < 0,001$. Na všech úrovních vyšla vysoká těsnost vztahu $r = 0,698$ (viz. tabulka 16). Z toho vyplývá, že konstrukt nepřipoutanost velmi výrazně souvisí s konstruktem všímovost. Hypotézu 1 lze tedy přijmout.

H2: Míra nepřipoutanosti, měřená dotazníkem NAS-30-CZ, bude negativně korelovat s mírou potíží v regulaci emocí, měřená dotazníkem DERS-SF-CZ.

Souvislost skóre Škály NAS-30-CZ jsem porovnávala se skóre dotazníku DERS-SF-CZ pomocí Spearmanova korelačního koeficientu na hladinách významnosti $p < 0,05$; $p < 0,01$ a $p < 0,001$. Na všech úrovních vyšla střední těsnost vztahu $r = -0,541$ (viz. tabulka 16). Hypotézu 2 přijímáme na všech hladinách významnosti. Z toho vyplývá, že konstrukt nepřipoutanost výrazně souvisí s potížemi v regulaci emocí.

H3: Míra nepřipoutanosti, měřená dotazníkem NAS-30-CZ, bude pozitivně korelovat s mírou spokojenosti se životem, měřenou dotazníkem SWLS.

Souvislost skóre Škály NAS-30-CZ jsem porovnávala se skóre dotazníku SWLS Spearmanova korelačního koeficientu na hladinách významnosti $p < 0,05$; $p < 0,01$ a $p < 0,001$. Na všech úrovních vyšla střední těsnost vztahu $r = 0,537$ (viz. tabulka 16). Z toho vyplývá, že konstrukt nepřipoutanost výrazně souvisí s životní spokojeností. Hypotézu 3 lze tedy přijmout.

H4: Míra nepřipoutanosti, měřená dotazníkem NAS-30-CZ, bude negativně korelovat s mírou projevů úzkosti, měřenými dotazníkem GAD-2.

Souvislost skóre Škály NAS-30-CZ jsem porovnávala se skóre dotazníku GAD-2 Spearmanova korelačního koeficientu na hladinách významnosti $p < 0,05$; $p < 0,01$ a $p < 0,01$. Na všech úrovních vyšla střední těsnost vztahu $r = -0,614$ (viz. tabulka 16). Z toho vyplývá, že konstrukt nepřipoutanost výrazně souvisí s projevy úzkosti. Hypotézu 4 lze tedy přijmout.

H5: Míra nepřipoutanosti, měřená dotazníkem NAS-30-CZ, bude negativně korelovat s mírou projevů deprese, měřenou dotazníkem PHQ-2.

Souvislost skóre Škály NAS-30-CZ jsem porovnávala se skóre dotazníku PHQ-2 Spearmanova korelačního koeficientu na hladinách významnosti $p < 0,05$; $p < 0,01$ a $p < 0,01$. Na všech úrovních vyšla střední těsnost vztahu $r = -0,539$ (viz. tabulka 16). Z toho vyplývá, že konstrukt nepřipoutanost výrazně souvisí s projevy deprese. Hypotézu 5 lze tedy přijmout.

H6: Míra nepřipoutanosti u zkoumaného vzorku žen se významně neliší od míry nepřipoutanosti u zkoumaného vzorku mužů.

Ve výsledcích deskriptivní statistiky skóre NAS-30-CZ ($M_c = 131,472$, $SD_c = 22,130$) od vzorku mužů ($M_m = 135,266$, $SD_m = 20,146$) a žen ($M_z = 130,473$, $SD_z = 22,600$) je vidět rozdíl pěti bodů mezi průměry. Vzhledem k tomu, že celkové skóre mužů ($d_m = 0,092$, $p = 0,962$; $W = 0,968$, $p = 0,487$) a žen ($d_z = 0,061$, $p = 0,782$; $W = 0,990$, $p = 0,593$) škály NAS-30-CZ neměly normální rozložení, použila jsem neparametrický Mann-Whitneův U test ($U = 1534,500$, $p = 0,194$, $z = -0,863$). Výsledek ukazuje pouze na malý rozdíl mezi průměry skóre. Hypotézu 6 lze tedy přijmout.

H7: Míra nepřipoutanosti, měřená dotazníkem NAS-30-CZ, významně nesouvisí s úrovní vzdělání respondentů.

Úrovně vzdělání výzkumného souboru jsem rozdělila do pěti kategorií – základní, středoškolské s výučním listem, středoškolské s maturitou, vyšší odborné a vysokoškolské. Souvislost vzdělání s mírou nepřipoutanosti jsem zjišťovala pomocí Pearsonova chí kvadrátu. Výsledek $r = 0,272$ na hladině významnosti $p = 0,001$ ukazuje na malou těsnost vztahu. Hypotéza 7 se tedy zamítá.

H8: Míra nepřipoutanosti, měřená dotazníkem NAS-30-CZ, významně nesouvisí s věkem respondentů.

Souvislost mezi věkem a výsledky NAS-30-CZ jsem měřila pomocí Pearsonova korelačního. Výsledná hodnota $0,373$ ($p < 0,001$), který ukazuje na střední sílu korelace, se dá považovat za statisticky významnou. Podle regresní analýzy věk jako nezávislá proměnná vysvětluje 37 % rozptylu celkového skóru NAS-30-CZ. Hypotéza 8 se tedy zamítá.

13. Diskuze

Výzkum jsem provedla s cílem představit českou verzi škály NAS-30 a ověřit její psychometrické vlastnosti. V rámci statistické analýzy jsem dala důraz na zjištění počtu faktorů, které jsou syceny položkami škály.

Celkově se výzkumu účastnilo 144 respondentů. Pro sběr dat jsem zvolila online distribuci dotazníkových metod kombinací lavinového a dobrovolného výběru. Tento přístup, stejně tak nerovnoměrné rozložení věku a pohlaví v rámci souboru snižuje možnost zobecnit výsledky na celou populaci. I když není výzkumný soubor dostatečně reprezentativní pro účely prvotního ověření kvality škály je dostačující. Do budoucna by bylo vhodné získat mnohem větší vzorek populace, který by umožnil metodu standardizovat. Respondenti sdělovali před vyplněním samotných dotazníků svá demografická data. Při analyzování škály jsem zvažila za důležité testovat spojitost s pohlavím, věkem a úrovní vzdělání. Povolání respondentů a typ partnerského vztahu jsem využila pouze přehledově.

Do výzkumu škály nepřipoutanosti jsme společně s Janem Bendou připojili pět dotazníků (FFMQ-15-CZ, DERS-SF-CZ, SWLS, GAD-2, PHQ-2), které byli administrovány podobně jako ve čtvrté studii autorů originální verze NAS-30 (Sahdra et al., 2010) a ve španělské studii škály NAS-30 (Feliu-Soler et al., 2016). Vzhledem k závěrům těchto výzkumů jsem sama očekávala statisticky významné výsledky ve všech sledovaných částech. Pro začátek jsem prověřila základní deskriptivní data a normalitu rozložení výsledků. Normální rozložení se ukázalo jen u škály nepřipoutanosti a u dotazníku všímavosti. V případě ostatních dotazníků (DERS-SF-CZ, SWLS, GAD-2, PHQ-2) bylo vyvráceno. Jako další vlastnost jsem zkoumala vnitřní konzistenci a to u všech použitých metod. Cronbachova alfa dosahovala vysokých hodnot, nejnižší se projevila u dotazníku projevy deprese, naopak nejvyšší u škály nepřipoutanosti. Její hodnota odpovídala americké i španělské verze škály, která dosahovala největší vnitřní konzistence ze všech (Feliu-Soler et al., 2016). V další části jsem sledovala míru těsnosti vztahů mezi nepřipoutaností a všímavostí, potížemi v regulaci emocí, spokojeností se životem, projevy úzkosti a deprese. Když porovnám výsledky se studií originální verze NAS-30 (Sahdra, Shaver, Brown, 2010; Sahdra, Ciarrochi, Parker, 2016), mohu říci, že míry těsnosti mezi nepřipoutaností a spokojeností se životem i potížemi v regulaci emocí jsou skoro totožné. Autoři použili stejné dotazníky. Naopak v případě vztahu nepřipoutanosti a všímavosti,

projevů deprese a úzkosti jsou korelace v tomto výzkumu dvojnásobné. Zde byla data měřena jiným typem dotazníků. Míry korelací škály nepřipoutanosti s dotazníky GAD-2 a PHQ-2 je možné porovnat s výzkumem Weisse (2014), který sledoval spojitost nepřipoutanosti s psychologickou symptomatologií, výsledný vztah s depresí a úzkostí se pohyboval na podobné rovině. Z korelací vyplývá následující. Vyšší míra nepřipoutanosti je podpořena vyšší schopností všímavosti. S mírou nepřipoutaností stoupá spokojenost se životem. Pokud má jedinec potíže s regulací emocí, jeho úroveň nepřipoutanost se snižuje. Zjevnou překážkou v prožití nepřipoutanosti jsou také projevy deprese a úzkosti.

Dalším cílem bylo prozkoumat faktorovou strukturu škály NAS-30-CZ. Předpokládala jsem, že se v analýze ukáže existence jednoho faktoru, který byl nalezen v původní verzi NAS-30. Přestože výsledky explorační faktorové analýzy jsou téměř stejné a potvrzují přítomnost jednoho faktoru. Oproti původní a španělské verzi je sycení faktoru položkami nevyvážené. Bylo by vhodné prověřit sycení položek číslo 4 a 8 na větším výzkumném vzorku, protože jejich výsledky jsou na hranici 0,3.

V závěrečné části jsem pověřovala možné rozdíly ve skórech škály nepřipoutanosti mezi muži a ženami. Drobný rozdíl mezi průměry ve skórech nepřipoutanosti mužů a žen se statisticky projevil jako nevýznamný. Podobný závěr se objevil v rámci studie škály NAS-30 (Sahdra, Shaver, Brown, 2010), kde také našli pouze malou až zanedbatelnou spojitost pohlaví a skóry Škály nepřipoutanosti. Předpokládala jsem spojitost mezi věkem a skóry Škály nepřipoutanosti. Výsledek korelace 0,373 ($p=0,001$) ukázal střední sílu vztahu mezi věkem a nepřipoutaností. Výsledek dobře odpovídá závěrům výše zmíněné studie z roku 2010 a výzkumu Sahdra et al. (2016), který se zaměřil na popsání vztahu a odlišností mezi všímavostí a nepřipoutaností. Jako poslední jsem zjišťovala možnou spojitost mezi mírou nepřipoutanosti a dosaženou úrovní vzdělání. Zde se ukázalo, že existuje malá přesto statisticky významná míra souvislosti ($r=0,272$, $p = 0,001$).

Výzkum je prvotní sondou do oblasti konceptu nepřipoutanosti v České republice. Jeho přínos vidím v převedení škály NAS-30 do češtiny a ověření jejích psychometrických vlastností a faktorové struktury. Nepřipoutanost a její rozvoj pokládám za zásadní obohacení života každého z nás. V budoucnu bych směřovala výzkum k podrobnějšímu prozkoumání dalších vztahů všímavosti a využitelnosti škály NAS-30 a její zkrácené verze NAS-7 v klinické praxi. Můj osobní zájem je zaměřený na meditační techniky podporující nepřipoutanost a na jejich začlenění do psychoterapie.

14. Závěry

Výzkum byl zaměřen na zjištění psychometrických vlastností a odhadnutí konstruktové validity české verze Škály nepřipoutanosti (NAS-30-CZ). Za tímto účelem jsem stanovila osm hypotéz.

Konstruktová validitu byla zkoumána následujícími korelacemi:

- silným pozitivním vztahem nepřipoutanosti a všímavosti
- středně silným pozitivním vztahem nepřipoutanosti se spokojeností v životě
- středně silným negativním vztahem nepřipoutanosti s potížemi v regulaci emocí
- středně silným negativním vztahem nepřipoutanosti s projevy úzkosti
- středně silným negativním vztahem nepřipoutanosti s projevy deprese

Dále jsem zjišťovala vnitřní konzistenci dotazníku, která vyšla velmi solidní ($\alpha = 0,927$) a svou mírou odpovídá originální verzi škály NAS-30. Pomocí faktorové analýzy jsem ověřovala existenci spojitosti položek a společných faktorů. V rámci analýzy se sice objevilo více možných faktorů, ale pouze jeden z nich byl opravdu vlivný. Jako poslední jsem zkoumala vztahy mezi skóry Škály nepřipoutanosti mužů a žen, existenci vlivu úrovně vzdělání na skór Škály nepřipoutanosti a vlivu věku na celkový skór ve Škále nepřipoutanosti. Z výsledků vyplynulo, že neexistují zásadní rozdíly ve skórech mezi pohlavími. Věk probandů a dosažená úroveň vzdělání má statisticky významný vliv na míru nepřipoutanosti. Výsledky výzkumu jsou podporou pro využití NAS-30-CZ v klinické praxi i výzkumu.

15. Souhrn

Diplomová práce se věnuje tématu nepřipoutanost a uvedení české verze metody měřící jeho míru. Práce je rozdělena do dvou větších celků, první se věnuje teoretickému podkladu nepřipoutanosti a je rozdělena do sedmi kapitol. Druhá část práce je empirická, kde najdete pět kapitol mapujících výzkum Škály nepřipoutanosti (NAS-30-CZ).

Na začátku práce se dozvíte v krátkosti o zdroji, z kterého pochází koncept nepřipoutanost. Jedná se o abhidhammu, která je buddhistickým eticko-psychologickým systémem vědění předávaným přes dva a půl tisíce let. Je praktickým zdrojem vědění, který se zaměřuje na kultivaci mysli. Její součástí je etika, která popisuje stále a všude platné morální principy. Učí nás, jak správně a ideálně zvládat život (Frýba, 1995). Cílem je dovést jedince přes poznání ven z kolotoče utrpení ke štěstí (Rahula, 1978).

Ve třetí kapitole je objasněn blíže pojem nepřipoutanost a jeho zařazení v systému abhidhammy. Do češtiny se dá přeložit jako nepřipoutanost. Angličtina přináší dva pojmy „nonattachment“ (např. in Sahdra et al., 2010, 2013, 2016; Weiss, 2014; Hillgarden, 2017; Hang et al., 2018) a „equanimity“ (in Desbordes, 2015, Weber, 2017). „Termín se skládá z upa což znamená spravedlivě nestranně nebo správně a ikkha vidět rozeznat nebo nazírat.“ (Naráda, 1998, 433). Pod tímto heslem jej můžeme najít např. mezi deseti dokonalostmi. Jejich rozvoj přináší blaho druhým a posouvají jedince k osvícení.

Čtvrtá kapitola popisuje čtyři vznešené stavy, kde je vyrovnanost důležitým prvkem. Patří sem dobrotivost („mettá). Nesobecká láska k sobě a druhým lidem je velmi potřebná ve světě, protože umírňuje zlobu v sobě a druhých. Probouzí soucit („karuná“) v našem nitru. Ten nás učí nás vnímat a zvládat utrpení v sobě a kolem sebe. Kapitulu doplňuje soucit se sebou. Téma rozšířila Kristin Neff (2003a, 2003b), která zdůraznila jeho přínos pro celkové psychické zdraví člověka. Spoluradost nás učí pěstovat v sobě radost z úspěchů druhých a umírnit závist. Poslední je vyrovnanost („upekkhá“) přináší do mysli klidný a neochvějný stav, který se drží nezávisle na bouřích vnějšího světa. Kapitola je zakončena pohledem na provázanost čtyř vznešených stavů. Zde je vidět, jak jsou si navzájem prospěšné a co si sobě navzájem přináší.

Pátá kapitola se zaměřuje na vztažný pojem ne-já („annattá“). Jde o jednu ze tří charakteristik existence. Dalšími jsou pomíjivost („anicča“) a utrpení („dukkha“). Je důležité pochopit, že „já“ podle buddhismu postrádá vnitřní existenci (XIV. Dalai Lama, 2005, in Shonin, Gordon, Griffiths, 2014). V momentě kdy se v mysli zjeví prožitek substance „já“, tato zkušenost je zákonitě spojena s utrpením. Proto je potřeba vymanit se z lpění na iluzorním self pochopením jeho podstaty. V dalším oddílu je popsáno, jaký je vztah „já“ a utrpení. Velká část je věnována teorii „ontologická závislost“ od autorů Shonin, Van Gordon a Griffiths (2016).

Když se řekne „nepřipoutanost“, asociační struktura paměti k ní připojí polaritní pojem „připoutanost“. Šestá a sedmá kapitole se věnuje tématu připoutání z pohledu západní a buddhistické psychologie. Zde jsou ukázány rozdíly a společné prvky pohledů na připoutanost. Poslední část teorie přibližuje meditační techniky rozvíjející nepřipoutanost. Základem je meditace bdělé pozornosti („satipatthána“) a meditace vhledu („vipassána“).

Empirická část diplomové práce se zaměřuje na ověření psychometrických vlastností a prozkoumání faktorové struktury české verze škály NAS-30. „Díky Škále nepřipoutanosti je možné zjistit její úroveň a udělat kvalitativní rozbor jednotlivých odpovědí. Na základě odpovědí můžeme zacílit terapeutický rozhovor na dílčí životní témata, kde klient selhává.“ Škála byla převedena do češtiny respektující podmínky validního překladu dle Hambletona et al. (2004). Na základě cílů výzkumu bylo vytvořeno jedenáct hypotéz mapujících vztahy nepřipoutanosti a všímavosti, spokojenosti se životem, potížemi v regulaci emocí projevy úzkosti a deprese a vybraných demografických charakteristik. Data byla získána online formou sběru dat. Výzkumný soubor čítá 144 osob. Vzorek byl získán pomocí dobrovolného a lavinového výběru. Věkové rozložení je 18-81 let, z toho je 30 mužů a 114 žen.

Výsledky výzkumu začínají deskriptivní statistikou, která sleduje průměr, medián, minimum, maximum, rozptyl, standardní odchylku. Pro každou metodu je zjištěna míra vnitřní konzistence a normalita rozložení dat. Pro odhadnutí kritériové validity jsou vypočítány korelace mezi nepřipoutaností a zvolenými konstrukty. Výsledky těsnosti vztahu vycházejí dle předpokladů. Ověření rozdílu mezi pohlavími ve výsledcích škály NAS-30-CZ se nepotvrzuje. Naopak souvislost nepřipoutaností a věkem se ukazuje jako statisticky významná. Podobně je na tom souvislost mezi úrovní vzdělání a nepřipoutaností. Další je ověřována faktorová struktura Škály NAS-30-CZ pomocí

explorační faktorové analýzy. Existence jednoho faktoru je potvrzena zobrazením ve Scree plotu a výsledky sycenosti faktoru položkami.

Všechny výsledky se významně shodují s již provedenými výzkumy škály NAS-30 (Feliu-Soler et al., 2016; Sahdra, Shaver, Brown, 2010; Sahdra, Ciarrochi, Parker, 2016; Weisse, 2014).

Seznam použitých zdrojů a literatury

- Asanga. (1950). *Abhidharmasamuccaya* (Pralhad Pradhan, Ed.). Santiniketan, India: Visva Bharati. (Originální práce publikována 4. až 5. stol. pr.n.l.)
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. DOI:10.1177/1073191105283504
- Barlow, D. H., Farchione, T. J., Fairholme, Ch. P., Ellard, K. K., Boisseau, Ch. L., Allen, L. B., Ehrenreich May, J. T. (2011). *The unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders: Therapist guide*. New York: Oxford University Press.
- Benda, J. (2007). Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi. *Československá psychologie*, 51(2), 129-140.
- Benda, J. (2017). Krátká forma škály potíží v regulaci emocí: pilotní studie české verze. *E-psychologie*, 11(1), 1-15.
- Benda, J.; Reichová, A. (2016). Psychometrické charakteristiky české verze Self-Compassion Scale (SCS-CZ). *Československá psychologie*, 60(2), 120-136.
- Benda, Jan (2010). Všímavost: Buddhistická revoluce v psychologii? *Psychologie dnes*, 16 (5), 48-50.
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238-246. DOI:10.1037/0033-2909.107.2.238
- Berking, M., Whitley, B. (2014). *Affect regulation training: A practitioners' manual*. New York: Springer.
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., ..., Gratz, K. L. (2015). Development and validation of a Brief Version of The Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284-296. DOI:10.1007/s10862-015-9514-x

Blažejovská, T. (2013). *Souvislost všímavosti s citovou vazbou a spokojeností v partnerském vztahu u mladých dospělých: Bakalářská práce*. Brno: FSS MU.

Brisch, K. H. (2011). *Poruchy vztahové vazby*. Praha: Portál.

Carmody, J., Baer, R. A., Lykins, E. L., Olendzki, N. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 613-626. DOI:10.1002/jclp.20579

Daňsová, P. (2015). *Mateřské sebehodnocení v těhotenství: souvislost s vybranými charakteristikami ženy a partnerského vztahu: Diplomová práce*. Brno: Masarykova univerzita.

Desbordes, G., Gard, T., Hoge, E. A., Holzel, B. K. Kerr, C., Lazar, S. L., Olendzki, A., Vago, D. R. (2014) Moving Beyond Mindfulness: Defining Equanimity as an Outcome Measure in Meditation and Contemplative Research. *Mindfulness*, 6(2), 356-372. DOI: 10.1007/s12671-013-0269-8

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. DOI:10.1207/s15327752jpa4901_13

E. Shonin, W. V. Gordon, M. D. Griffiths. The Emerging Role of Buddhism in Clinical Psychology: Toward Effective Integration. *Psychology of Religion and Spirituality*, 6(2), 123-137. DOI: 10.1007/s12671-013-0269-8

Feliu-Soler, A., Soler, J., Luciano, J. V., Cebolla, A., Elices, M., Demarzo, M., Garcia-Campayo, J. (2016). Psychometric Properties of the Spanish Version of the Nonattachment Scale (NAS) and Its Relationship with Mindfulness, Decentering, and Mental Health. *Mindfulness*, 7(5), 1156-1169. DOI:10.1007/s12671-016-0558-0

Frýba, M. (1995). *Psychologie zvládání života: Aplikace metody abhidhamma*. Brno: Masarykova univerzita.

Frýba, M. (2006). *Buddhova meditace všímavosti a vhledu*. Olomouc: Votobia.

- Frýba, M. (2002). *Umění žít šťastně: Buddhova Abhidhamma v praxi a zvládání života*. Praha: Argo.
- Gethin, R. (1998). *The foundations of Buddhism*. Oxford: Oxford University Press.
- Goldstein, J. (2000) *Meditace vhledu: Cesta moudrosti a svobody*. Praha: Alternativa.
- Goldstein, J., Kornfield, J. (2001). *Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation*. Boston, MA: Shambhala.
- Granqvist, P., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). Religion as attachment: Normative processes and individual differences. *Personality and Social Psychology Review*, 14(1), 49-59. DOI: 10.1177/1088868309348618
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. DOI: 10.1007/s10862-008-9102-4
- Greenberg, L. S. (2015). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Gross, J. J. (2015a). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. DOI: 10.1080/1047840X.2014.940781
- Gross, J. J. (2015b). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26(1), 130-137. DOI:10.1080/1047840X.2015.989751
- Gu, J., Strauss, C., Crane, C., Barnhofer, T., Karl, A., Cavanagh, K., & Kuyken, W. (2016). Examining the factor structure of the 39-item and 15-item versions of the Five Facet Mindfulness Questionnaire before and after mindfulness-based cognitive therapy for people with recurrent depression. *Psychological Assessment*, 28(7), 791-802. DOI: 10.1037/pas0000263.

- Hájek, K. (2006). *Práce s emocemi pro pomáhající profese: tělesně zakotvené prožívání*. Praha: Portál.
- Hájek, K. (2007). *Psychosomatické přístupy léčení strachu a úzkosti*. In: Vymětal, J. a kol.: *Speciální psychoterapie*. Praha, Grada Publishing.
- Hambleton, R. K., Merenda, P., & Spielberger, C. (2004). *Adapting educational and psychological tests for cross-cultural assessment*. Hillsdale: Erlbaum.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. New York: Guilford Press.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Hillgarner, H. (2017). *Longing and Letting Go: Christian and Hindu Practices of Passionate Non-attachment*. Oxford University Press.
- Horák, O. (2014). *Vliv meditací na všímavost, úzkost a naději: Bakalářská práce*. Olomouc: FF UP.
- Hromádková, K. (2014). *Všímavost a její místo v psychoterapii: Diplomová práce*. Olomouc: FF UP.
- Chan, W. S. (2008). Psychological attachment, no-self and Chan Buddhist mind therapy. *Contemporary Buddhism*, 9(2), 253–264. DOI:10.1080/14639940802556586
- Chao, Shu-He a Ping-Hwa Chen. (2013). The reliability and validity of the Chinese version of the Nonattachment Scale: Reliability, validity, and its relationship with mental health. *Bulletin of Educational Psychology*, 45(1), 121-139.
- Chavan, D. V. (2008). Vipassana: the Buddha's tool to probe mind and body. *Progress In Brain Research*, 168, 247-53. DOI: 10.1016/S0079-6123(07)68019-4
- Chödrön, P. (2003). *Comfortable with uncertainty*. Boston, MA: Shambhala.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *ReVISION*, 7(1), 71-72.

- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacorte.
- Kishton, J. M., Widaman, K. F. (1994). Unidimensional versus domain representative parceling of questionnaire items: an empirical example. *Educational and Psychological Measurement*, 54(3), 757-765. DOI:10.1177/0013164494054003022
- Klímová, M. (2016). *Souvislost mezi všímavostí a kreativitou: Diplomová práce*. Olomouc: FF UP.
- Kolařík, M. a kol. (2015). *Manuál pro psaní diplomových prací na katedře psychologie FF UP v Olomouci*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kořínek, D., Benda, J., Žitník, J. (2018). Psychometrické charakteristiky krátké české verze Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-15CZ). *V tisku*.
- Kučera, J. (2015). *Všímavost v kontextu duševní pohody a zdraví: Diplomová práce*. Brno: FF MU.
- Kroenke, K. Spitzer, R. L., Williams, J. B. W., Monahan, P. O., Löwe, B. (2007). Anxiety Disorders in Primary Care: Prevalence, Impairment, Comorbidity, and Detection. *Ann Intern Med*, 146(5), 317-325.
- Kroenke, K. Spitzer, R.L., Williams, J.B. The Patient Health Questionnaire-2: Validity of two Item Depression Screener. *Medical Care*, 41(11), 1284-1292. DOI:10.1097/01.MLR.0000093487.78664.3C
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (2001). The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Medicine*, 16 (9), 606–613.
- Lamis, D. A., Dvorak, R. D. (2014). Mindfulness, nonattachment, and suicide rumination in college students: The mediating role of depressive symptoms. *Mindfulness*, 5(5), 487-496. DOI:10.1007/s12671-013-0203-0
- Látalová, K. (2013). *Prožívaná životní smysluplnost a všímavost u osob s depresivní poruchou: Bakalářská práce*. Olomouc: FF UP.

Lewis, C. A., Shevlin, M. E., Smékal, V., Dorahy, M. J. (1999). Factor structure and reliability of a Czech translation of the Satisfaction With Life Scale among Czech university students. *Studia psychologica*, 41(3), 239-244.

Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.

Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G., & Widaman, K. F. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits. *Structural Equation Modeling*, 9(2), 151-173. DOI:10.1207/S15328007SEM0902_1

Löwe, B., Decker, O., Müller, S., Brähler, E., Schellberg, D., Herzog, W., & Herzberg, P. Y. (2008). Validation and standardization of the Generalized Anxiety Disorder Screener (GAD-7) in the general population. *Medical care*, 46(3), 266-274. DOI:10.1097/MLR.0b013e318160d093

Maceček, R. (2016). *Kdo jsem já a kdo se ptá? Potenciál perspektivy ne-já v psychoterapii: Diplomová práce*. Brno: Masarykova univerzita.

Máté, M. (2015). *Míra všímavosti a životní spokojenosti u jedinců dlouhodobě praktikujících jógu: Diplomová práce*. Olomouc: FF UP.

Matějčková, K. (2016). *Deprese a úzkost u dospělých pacientů s epilepsií: Diplomová práce*. Pražská vysoká škola psychosociálních studií.

McWilliams, S. A. (2010). Inherent Self, Invented Self, Empty Self: Constructivism, Buddhism, and Psychotherapy. *Counseling And Values*, 55(1), 79-100. DOI:10.1002/j.2161-007X.2010.tb00023.x

Mikulincer, M., Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York, NY: Guilford.

Muthén, L. K., & Muthén, B. O. (2007). *Mplus user's guide* (5th ed.). Los Angeles, CA: Muthén & Muthén.

- Nagarjuna. (1995). *The fundamental wisdom of the Middle Way: Nagarjuna's Mulamadhyamakakarika* (překl. Jay L. Garfield). New York, NY: Oxford University Press. (Originální práce publikována 2. stol. př.n.l.)
- Naráda Mahá Théra. (1998). *Buddha a jeho učení*. Olomouc: Votobia.
- Němeček, P. (2017). *Všímavost a nerozhodnost: jsou všímaví lidé méně nerozhodní? Diplomová práce*. Brno: FF MU.
- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: Alternative conceptualization of healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. DOI:10.1080/15298860309032
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of scale to measure self-compassion. *Self identity*, 2(3), 223-250. DOI:10.1080/15298860309027
- Neff, K. D., Dahm, K. A. (2015). *Self-Compassion: What It Is, What It Does, and How It relates to Mindfulness*. In: Ostafin, B. Robinson, M., Meier, B. (eds) *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*. Springer, New York, NY.
- Nyanaponika Théra. (1999). *The four Sublime States*. Malaysia: Inward Path.
- Nyánatiloka Théra. Překl. Jan Honzík. (2008). *Buddhistický slovník: Příručka buddhistických pojmů a nauky*. Dharma Gaia.
- Payutto, P. P. (1995). *Buddhadhamma: Natural Laws and Values for Life*. Sunny Press.
- Pollak, S. M., Pedulla, T., Siegel, R. D. (2014). *Sitting Together: Essential Skills for Mindfulness-Based Psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Porkertová, M. (2011). *Všímavost u homosexuálně orientovaných osob: Diplomová práce*. Praha: FF UK.
- Rahula, W. (1978). *What the Buddha taught*. London and Bedford: The Gordon Fraser Gallery.
- Rosenberg, L. (2004). *Breath by breath: The liberating practice of insight meditation*. Boston, MA: Shambhala.

- Řehan, V. (2007). *Sociální psychologie: díl 2*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Sahdra, B. K., Ciarrochi, J., Parker, P. D., Marshall, S., Heaven, P. (2015). Empathy and nonattachment independently predict peer nominations of prosocial behavior of adolescents. *Frontiers in psychology*, 6, 263. DOI: 10.3389/fpsyg.2015.00263
- Sahdra, B., Ciarrochi, J., Parker, P. (2015). Nonattachment and Mindfulness: Related but Distinct Constructs. *Psychological Assessment*, 28(7), 819-829. DOI: 10.1037/pas0000264
- Sahdra, B. K., Shaver, P. R., & Brown, K. W. (2010). A scale to measure nonattachment: A Buddhist complement to Western research on attachment and adaptive functioning. *Journal of Personality Assessment*, 92(2), 116–127. DOI: 10.1080/00223890903425960
- Sahdra, B. K., Shaver, P. R. (2013) Comparing Attachment Theory and and Buddhist Psychology. *International Journal for the Psychology of Religion*, 23(4), 282-293. DOI:10.1080/10508619.2013.795821
- Segal Z. V., Williams J. M. G., & Teasdale J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford.
- Seidlová, K. (2018). *Vliv všímavosti a osobnostních faktorů na akademickou prokrastinaci: Diplomová práce*. Filozofická fakulta Univerzita Palackého v Olomouci.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2011). *Attachment theory: The mind viewed in its social-relational context*. In P. Van Lange, A. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (pp. 160–179). Newbury Park, CA: Sage.
- Shaver, P.R., Lavy, S., Saron, C. D., Mikulincer, M. (2007). Social foundations of the capacity for mindfulness: An attachment perspective. *Psychological Inquiry*, 18(4), 264-271. DOI:10.1080/10478400701598389
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., Löwe, B. (2006). A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder: GAD -7. *Internal medicine*, 166(10), 1092-1097. DOI:10.1001/archinte.166.10.1092

- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. (1999). Validation and utility of a self-report version of PRIME-MD: the PHQ primary care study. *JAMA: Journal of the American Medical Association*, 282(18), 1737-1744. DOI:10.1001/jama.282.18.1737
- Steiger, J. H., Lind, J. M. (1980). Statistically based tests for the number of common factors. *Prezentováno na setkání Psychometric Society, Iowa City, květen 1980.*
- Sujiva. (2006). *Základy meditace vhledu*. DharmaGaia.
- Ševčíková, T. (2018). *Stres a Mindfulness – Se zaměřením na somatické účinky stresu: Diplomová práce*. Olomouc: FF UP.
- Šolcová, I., Kebza, V. (2005). Prediktory osobní pohody (well-being) u reprezentativního souboru české populace. *Československá psychologie*, 49(1), 1-8.
- Teasdale, J. D., Segal, Z., Williams, J.M.G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, 33(1), 25-39. DOI:10.1016/0005-7967(94)E0011-7
- Tenzen Gyatzo (Dalai Lama XIV). (1991). *Freedom in exile: The autobiography of the Dalai Lama*. New York, NY: HarperCollins.
- Tenzen Gyatzo (Dalai Lama XIV). (1994). *A flash of lightning in the dark of night: A guide to the Bodhisattva's way of life* (Překl. Padmakara Translation Group). Boston, MA: Shambhala.
- Tenzen Gyatzo (Dalai Lama XIV). (2005). *Essence of the Heart Sutra: The Dalai Lama's heart of wisdom teachings* (Překl. Thupten Jinpa). Boston, MA: Wisdom Publications.
- Tenzen Gyatzo (Dalai Lama XIV), Ekman, P. (2008). *Emotional awareness: Overcoming the obstacles to psychological balance and compassion*. New York, NY: Times Books.
- Tucker, L. R., Lewis, C. (1973). A reliability coefficient for maximum likelihood factor analysis. *Psychometrika*, 38(1), 1-10. DOI:10.1007/BF02291170

Victor, S. E., Klonsky, E. D. (2016). Validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale in five samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(4), 582-589. DOI:10.1007/s10862-016-9547-9

Vytásková, J. (2015). *Mindfulness as a Moderator of Relation between Job Satisfaction and Job Performance: Diplomová práce*. Brno: FSS MU.

Wang, S., Wong, Y. J., Yeh, K.-H. (2016). Relationship Harmony, Dialectical Coping, and Nonattachment Chinese Indigenous Well-Being and Mental Health. *The Counseling Psychologist*, 44(1), 78-108. DOI:10.1177/0011000015616463

Wallace, B. A. (2005). *Genuine happiness: Meditation as the path to fulfillment*. New York: Wiley.

Weber, J. (2017). Mindfulness is not enough: Why equanimity holds the key to compassion. *Mindfulness and compassion*, 2(2), 55-170. DOI:10.1016/j.mincom.2017.09.004

Weiss, J., Herwitz, C., Waltz, J. (2014). Relationship of Non-Attachment to Psychological Symptomology. *Conference: National Collegiate Honors Council, November 2014*.

Záliš, L. (2016). *Trait Mindfulness and Leadership Effectiveness: A Multilevel Approach: Diplomová práce*. Brno: FSS MU.

Žitník, J. (2010). *Všímavost a klinické přístupy založené na jejím rozvíjení: Diplomová práce*. Praha: Filozofická fakulta Univerzity Karlovy v Praze.

Seznam příloh

Příloha 1 – Abstrakt diplomové práce

Příloha 2 – Abstract of Thesis

Příloha 3 – Seznam tabulek a grafů

Příloha 4 – Grafy rozdělení souboru, grafy znázorňující normalitu dat a korelací

Příloha 5 – Explorační faktorová analýza NAS-30-CZ

Příloha 1

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Validizační studie dotazníku NAS-30-CZ

Autor práce: Bc. Kristýna Látalová

Odborný konzultant práce: PhDr. Jan Benda

Vedoucí práce: Mgr. Miroslav Charvát, Ph. D.

Počet stran: 72

Počet příloh: 5

Abstrakt:

Diplomová práce představuje koncept nepřipoutanost a novou dotazníkovou metodu NAS-30-CZ, která měří její úroveň. Teoretická část se zaměřuje na popsání pojmu nepřipoutanost a jeho zařazení v buddhistickém učení. Zde je věnována pozornost také tématu „ne-já“ („annattá“) a utrpení („dukkha“) ve vztahu k „já“. Teorii doplňuje pozastavení se nad tématem připoutanosti z pohledu západní a buddhistické psychologie. Poslední oddíl je věnován praktikování vyrovnanosti. K teoretickému podkladu jsou připojeny případné výzkumy výše zmíněných témat.

Studie byla provedena formou online sběru dat na vzorku 144 osob ve věku 18-81 let. Hlavním cílem bylo ověření psychometrických vlastností a potvrzení konstruktové validity české verze škály NAS-30-CZ. Výsledky ukazují na významnou souvislost konstruktů nepřipoutanosti měřeného NAS-30-CZ a všímavosti měřenou FFMQ-15-CZ ($r=0,706$), dále spokojeností se životem ($r=0,537$), potížemi v regulaci emocí ($r=-0,541$), projevy úzkosti ($r=-0,614$) a projevy deprese ($-0,539$). Interní konzistence škály NAS-30-CZ je velmi vysoká, $\alpha=0,927$. Faktorová analýza škály NAS-30-CZ potvrdila existenci jednoho faktoru.

Klíčová slova: nepřipoutanost, vyrovnanost, abhidhamma, ne-já, faktorová analýza, korelace

Příloha 2

ABSTRACT OF THESIS

Title: Validization study of Non-attachment scale (NAS-30-CZ)

Author: Bc. Kristýna Látalová

Consultant: PhDr. Jan Benda

Supervisor: Mgr. Miroslav Charvát, Ph. D.

Number of pages: 72

Number of appendices: 5

Abstract:

The diploma thesis presents the concept of non-attachment and a new questionnaire NAS-30-CZ which measures its level. The theoretical part focuses on describing the concept of non-attachment and its inclusion in Buddhist teachings. Here, attention is also paid to the theme "non-self" ("annattá") and suffering ("dukkha") in relation to "self". The theory supplements the suspension of the attachment theme from the perspective of Western and Buddhist psychology. The last section is devoted to practicing equanimity. The theoretical background is complemented by available research findings on the above-mentioned topics. The study was conducted in the form of online data collection on a sample of 144 people aged 18-81 years. The main aim was to verify the psychometric properties and confirm the constructive validity of the Czech version of the NAS-30-CZ scale. The results show a significant association of non-attachment measured by NAS-30-CZ and mindfulness measured by FFMQ-15-CZ ($r = 0.706$), with life satisfaction ($r = 0.537$), emotional regulation ($r = -0.541$), signs of anxiety ($-0,614$) and signs of depression ($-0,539$). Internal consistency of NAS-30-CZ is very high, $\alpha=0,927$. Factor analysis of the NAS-30-CZ scale has confirmed the existence of one factor.

Key words: nonattachment, equanimity, abhidhamma, non-self, factor analysis, correlation

Příloha 3

Graf 1 – Věkové rozložení zkoumaného souboru

Graf 2 – Rozdělení výzkumného souboru podle nejvyššího dosaženého vzdělání

Graf 3 – Rozdělení výzkumného souboru podle partnerského vztahu

Graf 4 – Rozdělení výzkumného souboru podle pohlaví

Graf 5 – „Cattel scree plot“ grafické zobrazení rozložení hodnot extrahovaných faktorů NAS-30-CZ

Tabulka 1 – Přehled povolání výzkumného vzorku

Tabulka 2 - Tabulka 2 – Základní deskriptivní údaje o Škále nepřipoutanosti

Tabulka 3 - Základní deskriptivní údaje o Škále nepřipoutanosti, rozdělení ženy a muži

Tabulka 4 - Tabulka 4 – Základní deskriptivní údaje o Dotazníku všímavosti

Tabulka 5 - Tabulka 5 – Základní deskriptivní údaje o Dotazníku všímavosti, rozdělení ženy a muži

Tabulka 6 - Základní deskriptivní údaje o Dotazníku potíží v regulaci emocí

Tabulka 7 - Základní deskriptivní údaje o Dotazníku potíží v regulaci emocí, rozdělení ženy a muži

Tabulka 8 – Základní deskriptivní údaje o Dotazníku spokojenosti se životem

Tabulka 9 – Základní deskriptivní údaje o Dotazníku spokojenosti se životem, rozdělení ženy a muži

Tabulka 10 - Základní deskriptivní údaje o Dotazníku projevy úzkosti

Tabulka 11 - Základní deskriptivní údaje o Dotazníku projevy úzkosti

Tabulka 12 – Základní deskriptivní údaje o Dotazníku projevy deprese

Tabulka 13 – Základní deskriptivní údaje o Dotazníku projevy deprese

Tabulka 14 – Testování normality u zkoumaných dotazníků

Tabulka 15 – Výsledky šikmosti dat

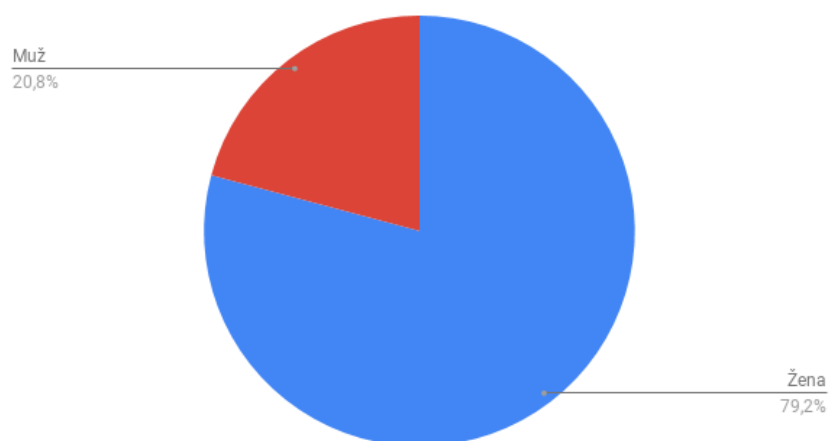
Tabulka 16 – Přehled korelací

Tabulka 17 – KMO a Bartlettův test v rámci EFA

Tabulka 18 - Výsledky sycenosti jednoho faktoru Škály NAS-30-CZ

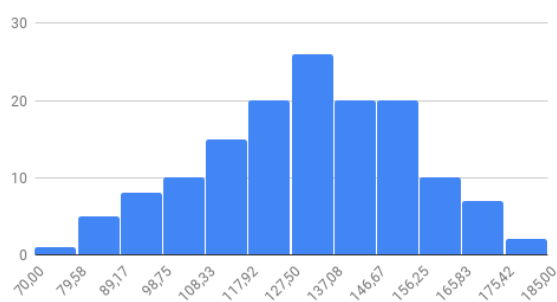
Příloha 4

Pohlaví



Grafické zobrazení normality dat pomocí histogramů

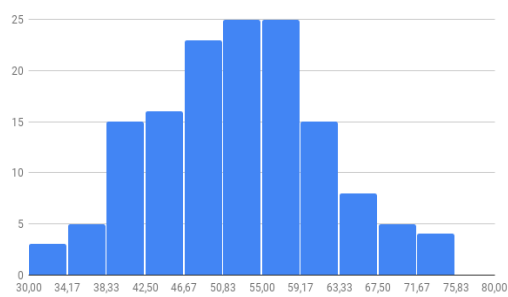
NAS-30-CZ



Kolmogorov: $d = 0,059$ $p > 0,20$

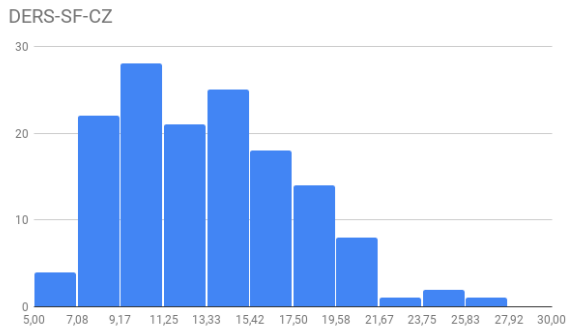
Shapiro: $W = 0,990$ $p = 0,468$

FFMQ-15-CZ



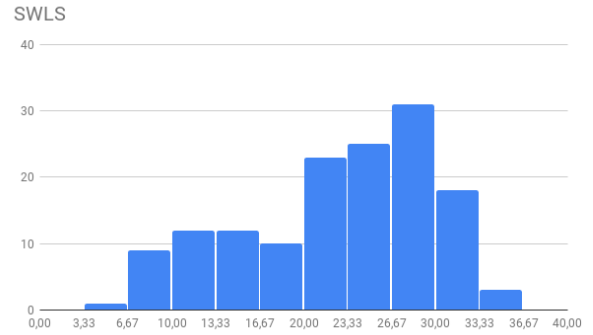
Kolmogorov: $d = 0,062$ $p > 0,20$

Shapiro: $W = 0,991$ $p = 0,501$



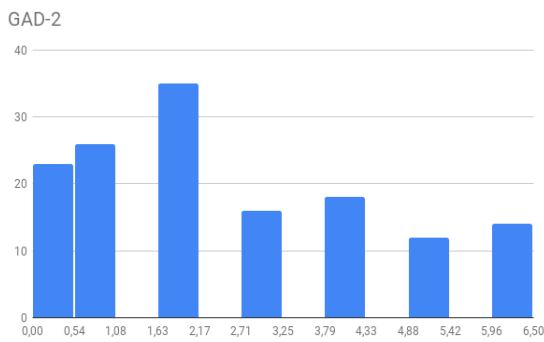
Kolmogorov: $d = 0,107$ $p < 0,10$

Shapiro: $W = 0,958$ $p = 0,000$



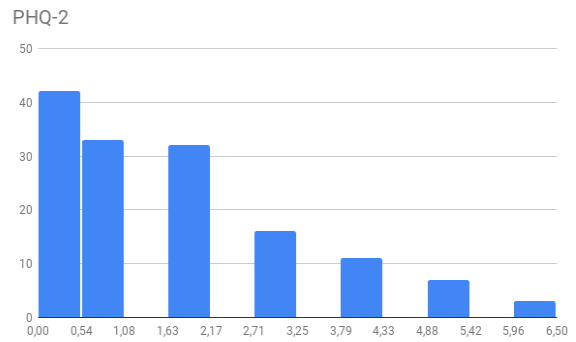
Kolmogorov: $d = 0,133$ $p < 0,05$

Shapiro: $W = 0,942$ $p = 0,000$



Kolmogorov: $d = 0,188$ $p < 0,01$

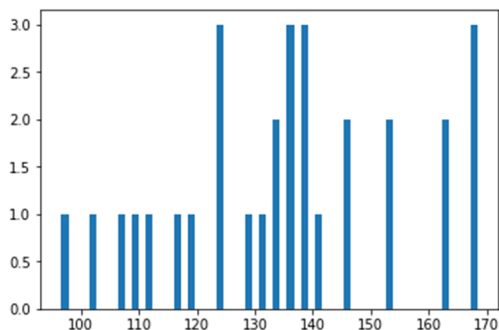
Shapiro: $W = 0,913$ $p = 0,000$



Kolmogorov: $d = 0,187$ $p < 0,01$

Shapiro: $W = 0,878$ $p = 0,000$

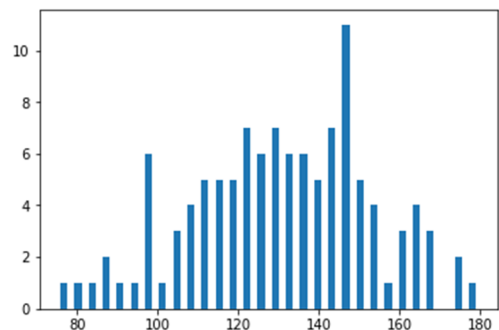
Normalita muži



Kolmogorov: $d = 0,092$ $p = 0,962$

Shapiro: $W = 0,968$ $p = 0,487$

Normalita ženy

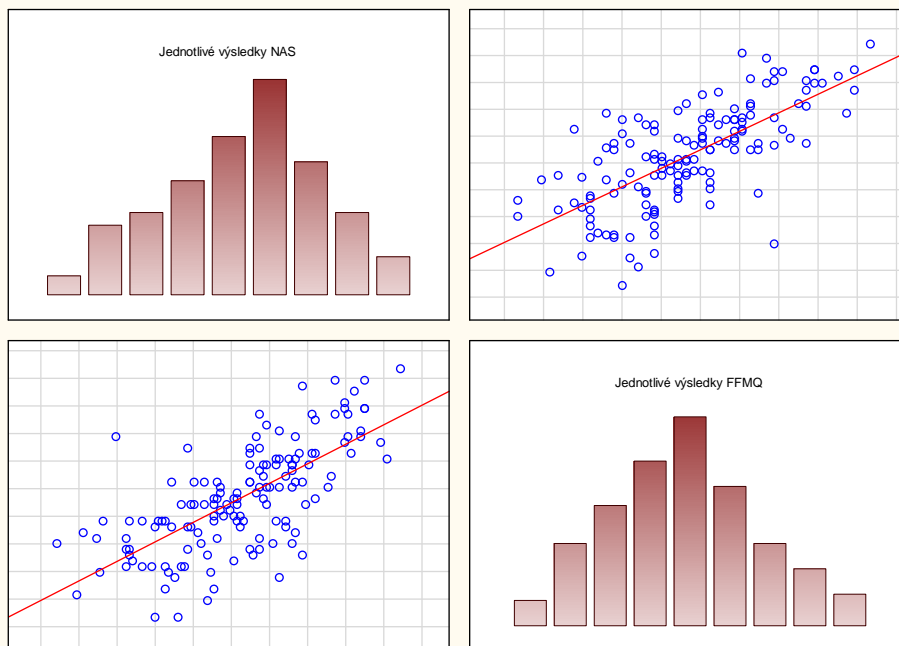


Kolmogorov: $d = 0,061$ $p = 0,782$

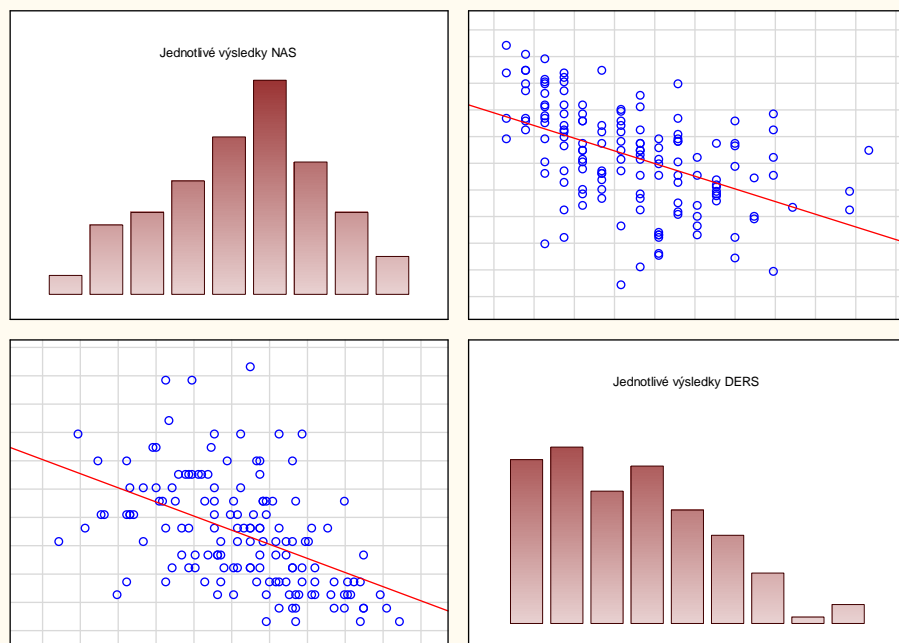
Shapiro: $W = 0,990$ $p = 0,593$

Grafické zobrazení korelací mezi zkoumanými metodami

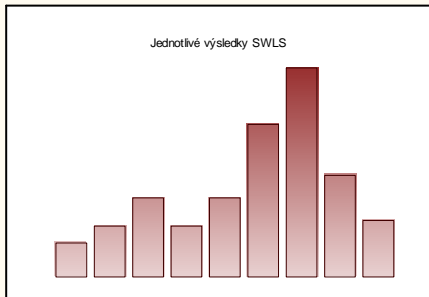
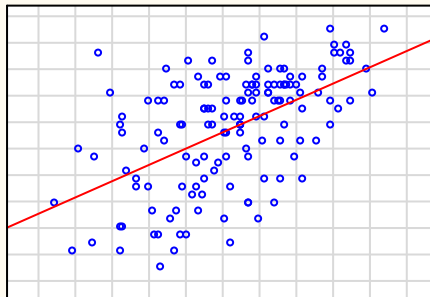
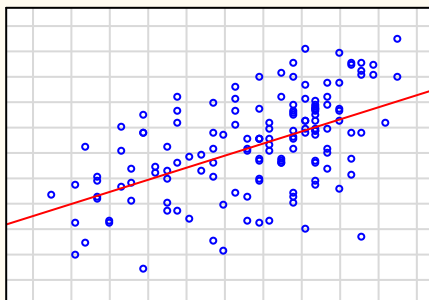
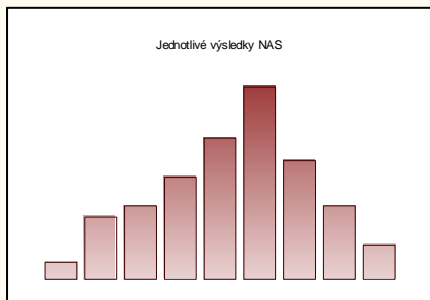
Korelace mezi NAS-30-CZ a FFMQ-15-CZ



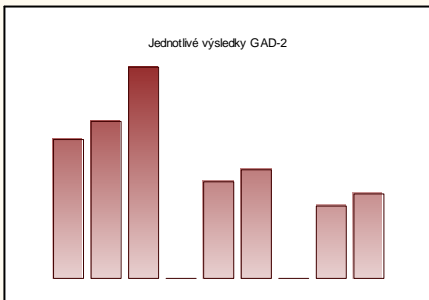
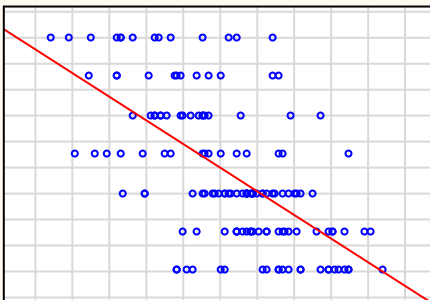
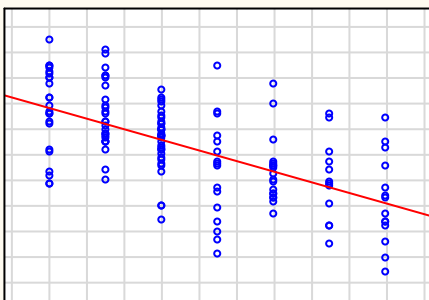
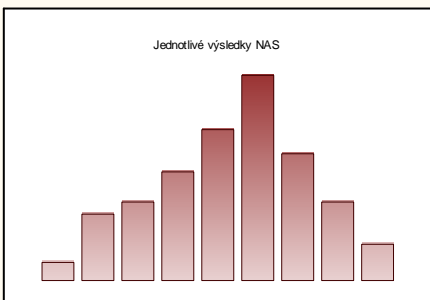
Korelace mezi NAS-30-CZ a DERS-SF-CZ



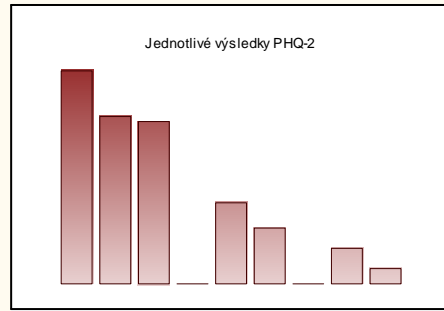
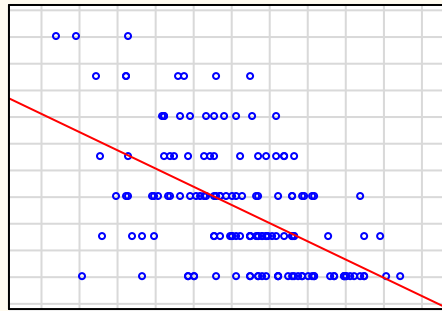
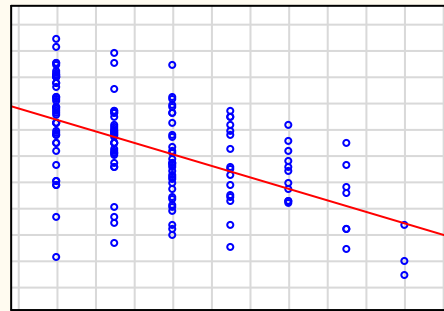
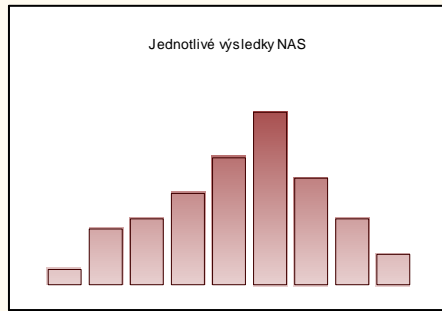
Korelace mezi NAS-30-CZ a SWLS



Korelace mezi NAS-30-CZ a GAD-2



Korelace mezi NAS-30-CZ a PHQ-2



Příloha 5

Tabulka 19 - Mezipoložková korelace škály NAS-30-CZ (první část)

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
1.	1,00	0,60	0,48	0,13	0,41	0,34	0,41	0,09	0,11	0,25	0,37	0,34	0,28	0,41	0,27
2.	0,60	1,00	0,54	0,14	0,42	0,41	0,47	0,17	0,16	0,25	0,40	0,22	0,35	0,41	0,30
3.	0,48	0,54	1,00	0,18	0,41	0,35	0,36	0,19	0,18	0,28	0,36	0,19	0,09	0,28	0,26
4.	0,13	0,14	0,18	1,00	0,23	0,18	0,06	0,12	0,11	0,11	0,06	0,14	0,32	0,12	0,41
5.	0,41	0,42	0,41	0,23	1,00	0,43	0,47	0,21	0,15	0,27	0,35	0,27	0,27	0,27	0,37
6.	0,34	0,41	0,35	0,18	0,43	1,00	0,36	0,20	0,17	0,23	0,40	0,40	0,29	0,56	0,37
7.	0,41	0,47	0,36	0,06	0,47	0,36	1,00	0,25	0,22	0,27	0,42	0,29	0,21	0,39	0,34
8.	0,09	0,17	0,19	0,12	0,21	0,20	0,25	1,00	0,14	0,09	0,08	0,10	0,09	0,13	0,23
9.	0,11	0,16	0,18	0,11	0,15	0,17	0,22	0,14	1,00	0,24	0,22	0,19	0,22	0,23	0,30
10.	0,25	0,25	0,28	0,11	0,27	0,23	0,27	0,09	0,24	1,00	0,57	0,36	0,21	0,30	0,35
11.	0,37	0,40	0,36	0,06	0,35	0,40	0,42	0,08	0,22	0,57	1,00	0,50	0,27	0,52	0,38
12.	0,34	0,22	0,19	0,14	0,27	0,40	0,29	0,10	0,19	0,36	0,50	1,00	0,29	0,44	0,34
13.	0,28	0,35	0,09	0,32	0,27	0,29	0,21	0,09	0,22	0,21	0,27	0,29	1,00	0,40	0,38
14.	0,41	0,41	0,28	0,12	0,27	0,56	0,39	0,13	0,23	0,30	0,52	0,44	0,40	1,00	0,46
15.	0,27	0,30	0,26	0,41	0,37	0,37	0,34	0,23	0,30	0,35	0,38	0,34	0,38	0,46	1,00
16.	0,42	0,49	0,57	0,15	0,39	0,38	0,39	0,10	0,22	0,32	0,48	0,31	0,18	0,33	0,36
17.	0,37	0,40	0,35	0,03	0,38	0,31	0,57	0,19	0,37	0,42	0,53	0,29	0,25	0,41	0,29
18.	0,23	0,18	0,22	0,29	0,33	0,21	0,24	0,08	0,27	0,28	0,27	0,28	0,32	0,26	0,40
19.	0,39	0,39	0,39	0,29	0,37	0,41	0,30	0,25	0,39	0,32	0,40	0,42	0,35	0,46	0,44
20.	0,21	0,16	0,24	0,16	0,20	0,24	0,29	0,16	0,13	0,18	0,23	0,26	0,08	0,22	0,23
21.	0,21	0,22	0,19	0,15	0,34	0,33	0,23	0,13	0,17	0,36	0,31	0,41	0,22	0,20	0,22
22.	0,34	0,36	0,28	0,15	0,34	0,27	0,31	0,16	0,25	0,23	0,28	0,34	0,29	0,33	0,31
23.	0,36	0,33	0,29	0,20	0,29	0,40	0,29	0,21	0,15	0,10	0,19	0,32	0,15	0,41	0,28
24.	0,39	0,54	0,45	0,24	0,38	0,34	0,42	0,11	0,10	0,17	0,29	0,29	0,22	0,34	0,27
25.	0,28	0,21	0,15	0,21	0,32	0,22	0,27	0,08	0,16	0,27	0,20	0,45	0,31	0,36	0,28
26.	0,32	0,38	0,21	0,19	0,37	0,51	0,34	0,14	0,14	0,22	0,26	0,41	0,31	0,50	0,34
27.	0,44	0,55	0,43	0,16	0,45	0,44	0,52	0,27	0,24	0,33	0,38	0,49	0,27	0,29	0,36
28.	0,41	0,38	0,40	0,20	0,40	0,28	0,48	0,23	0,18	0,38	0,42	0,36	0,20	0,28	0,42
29.	0,35	0,38	0,37	0,03	0,39	0,27	0,39	0,08	0,19	0,24	0,34	0,25	0,13	0,31	0,27
30.	0,21	0,22	0,14	0,04	0,35	0,14	0,25	0,33	0,29	0,29	0,17	0,23	0,36	0,21	0,37

Tabulka 19 – Mezipoložková kolerace škály NAS-30-CZ (druhá část)

	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
1.	0,42	0,37	0,23	0,39	0,21	0,21	0,34	0,36	0,39	0,28	0,32	0,44	0,41	0,35	0,21
2.	0,49	0,40	0,18	0,39	0,16	0,22	0,36	0,33	0,54	0,21	0,38	0,55	0,38	0,38	0,22
3.	0,57	0,35	0,22	0,39	0,24	0,19	0,28	0,29	0,45	0,15	0,21	0,43	0,40	0,37	0,14
4.	0,15	0,03	0,29	0,29	0,16	0,15	0,15	0,20	0,24	0,21	0,19	0,16	0,20	0,03	0,04
5.	0,39	0,38	0,33	0,37	0,20	0,34	0,34	0,29	0,38	0,32	0,37	0,45	0,40	0,39	0,35
6.	0,38	0,31	0,21	0,41	0,24	0,33	0,27	0,40	0,34	0,22	0,51	0,44	0,28	0,27	0,14
7.	0,39	0,57	0,24	0,30	0,29	0,23	0,31	0,29	0,42	0,27	0,34	0,52	0,48	0,39	0,25
8.	0,10	0,19	0,08	0,25	0,16	0,13	0,16	0,21	0,11	0,08	0,14	0,27	0,23	0,08	0,33
9.	0,22	0,37	0,27	0,39	0,13	0,17	0,25	0,15	0,10	0,16	0,14	0,24	0,18	0,19	0,29
10.	0,32	0,42	0,28	0,32	0,18	0,36	0,23	0,10	0,17	0,27	0,22	0,33	0,38	0,24	0,29
11.	0,48	0,53	0,27	0,40	0,23	0,31	0,28	0,19	0,29	0,20	0,26	0,38	0,42	0,34	0,17
12.	0,31	0,29	0,28	0,42	0,26	0,41	0,34	0,32	0,29	0,45	0,41	0,49	0,36	0,25	0,23
13.	0,18	0,25	0,32	0,35	0,08	0,22	0,29	0,15	0,22	0,31	0,31	0,27	0,20	0,13	0,36
14.	0,33	0,41	0,26	0,46	0,22	0,20	0,33	0,41	0,34	0,36	0,50	0,29	0,28	0,31	0,21
15.	0,36	0,29	0,40	0,44	0,23	0,22	0,31	0,28	0,27	0,28	0,34	0,36	0,42	0,27	0,37
16.	1,00	0,37	0,11	0,42	0,24	0,21	0,24	0,40	0,37	0,26	0,39	0,48	0,42	0,37	0,34
17.	0,37	1,00	0,41	0,38	0,26	0,36	0,34	0,24	0,27	0,23	0,29	0,53	0,46	0,46	0,31
18.	0,11	0,41	1,00	0,30	0,18	0,32	0,45	0,32	0,12	0,39	0,31	0,31	0,35	0,33	0,14
19.	0,42	0,38	0,30	1,00	0,47	0,30	0,28	0,40	0,32	0,35	0,40	0,50	0,35	0,27	0,20
20.	0,24	0,26	0,18	0,47	1,00	0,30	0,04	0,27	0,11	0,22	0,21	0,33	0,43	0,16	0,04
21.	0,21	0,36	0,32	0,30	0,30	1,00	0,37	0,16	0,18	0,45	0,33	0,49	0,34	0,29	0,13
22.	0,24	0,34	0,45	0,28	0,04	0,37	1,00	0,37	0,28	0,47	0,40	0,44	0,33	0,39	0,22
23.	0,40	0,24	0,32	0,40	0,27	0,16	0,37	1,00	0,27	0,26	0,48	0,45	0,33	0,35	0,25
24.	0,37	0,27	0,12	0,32	0,11	0,18	0,28	0,27	1,00	0,24	0,26	0,36	0,23	0,27	0,14
25.	0,26	0,23	0,39	0,35	0,22	0,45	0,47	0,26	0,24	1,00	0,56	0,41	0,27	0,23	0,27
26.	0,39	0,29	0,31	0,40	0,21	0,33	0,40	0,48	0,26	0,56	1,00	0,49	0,21	0,30	0,19
27.	0,48	0,53	0,31	0,50	0,33	0,49	0,44	0,45	0,36	0,41	0,49	1,00	0,48	0,45	0,31
28.	0,42	0,46	0,35	0,35	0,43	0,34	0,33	0,33	0,23	0,27	0,21	0,48	1,00	0,50	0,27
29.	0,37	0,46	0,33	0,27	0,16	0,29	0,39	0,35	0,27	0,23	0,30	0,45	0,50	1,00	0,16
30.	0,34	0,31	0,14	0,20	0,04	0,13	0,22	0,25	0,14	0,27	0,19	0,31	0,27	0,16	1,00

Tabulka 20 – Průměr a SD položek NAS-30-CZ

Celkové N = 144 (30 mužů, 114 žen)	Položky škály NAS-30-CZ	
	Průměr	Standartní odchylka
1. Dokážu akceptovat děj událostí probíhajících v mém životě, aniž bych na nich lpěl/a nebo je odmítal/a.	4,014	1,251
2. Dokážu se oprostít od lítosti a pocitů nespokojenosti týkajících se minulosti.	3,694	1,454
3. Zjišťuji, že mohu zachovat klid a/nebo být šťastný/á, i když vše nejde tak, jak bych si přál/a.	3,930	1,272
4. Je mi zatěžko ocenit úspěchy druhých, když podají lepší výkon než já.	4,521	1,578
5. Dokážu zůstat otevřený/á všemu, co mi život nabízí, nehledě na to, zda se to v dané chvíli jeví žádoucí nebo nežádoucí.	4,035	1,254
6. Dokážu si vychutnat příjemné zážitky, aniž bych chtěl/a, aby trvaly věčně.	4,646	1,381
7. Na problémy, s nimiž se ve svém životě střetávám, pohlížím jako na věci či záležitosti, které je třeba řešit, nikoli jako na důvody, které by mě skličovaly.	4,486	1,290
8. Dokážu si užívat svého majetku, aniž by mne trápilo, kdyby se poškodil nebo zničil.	4,312	1,265
9. Množství peněz, které mám, není důležité pro můj pocit, kým jsem.	4,889	1,212
10. Nevynakládám velké úsilí, abych skryl/a nebo popíral/a své negativní vlastnosti nebo chyby.	4,174	1,313
11. Přijímám své chyby.	4,465	1,217
12. Dokážu se radovat se svou rodinou a přáteli i bez pocitu, že bych se k nim musel/a upnout.	4,722	1,248
13. Pokud se věci nevyvíjejí podle mého přání, rozlobím se.	4,000	1,223
14. Dokážu se radovat z příjemností života, aniž bych pocítil/a smutek nebo frustraci, když skončí.	4,340	1,349
15. Dokážu se radovat z úspěchů druhých bez pocitu závidění.	4,826	1,026
16. Zjišťuji, že dokážu být šťastný/á téměř nezávisle na tom, co se v mém životě děje.	3,430	1,441
17. Životním potížím se nevyhýbám ani je neodmítám, naopak se k nim stavím čelem.	4,465	1,199
18. Jsem ochoten/ochotna se poučit ze svých minulých chyb a selhání.	5,152	0,970
19. „Nelpím“ na tom, že chci „ideální“ nebo „dokonalý“ život.	4,611	1,439
20. Stačí mi být obyčejná, ne zcela dokonalá lidská bytost.	4,729	1,349
21. Dokážu zůstat otevřený/á myšlenkám a pocitům, které mne napadají, i když jsou negativní nebo bolestné.	4,597	1,130
22. Dokážu vidět své vlastní problémy a nedostatky, aniž bych za ně vinil/a někoho či něco mimo mne.	4,944	1,063
23. Když skončí nějaký příjemný prožitek, nemám problém se od něj přesunout k očekávání, co bude příště.	4,653	1,202
24. Často se mne zmocní zlé obavy nebo strach.	3,611	1,605
25. Nechovám se majetnický k lidem, které miluji.	4,799	1,277
26. Nemusím se za každou cenu upnout na lidi, které miluji; dokážu je nechat odejít, pokud si to přejí.	4,388	1,449

27. Nemám pocit, že bych potřeboval/a uniknout nebo se vyhnout špatným zážitkům ve svém životě.	3,944	1,550
28. Dokážu připustit své nedostatky beze studu či rozpaků.	4,263	1,348
29. Prožívám a přiznávám zármutek po utrpění velkých ztrát, ale nejsem zdrcen/a, zničen/a ani neztrácím schopnost utkat se s dalšími životními výzvami.	4,333	1,327
30. Nechovám se majetnický k věcem, které vlastním.	4,493	1,364

Výsledky se téměř shodují s originální americkou a španělskou verzí NAS-30 (Sahdra, Shaver, Brown, 2010; Feliu-Soler et al., 2016)

Tabulka 21 – Přehled hodnot extrahovaných faktorů

Hodnota	Vlastní hodnota (Eigenvalue)	% vysv tlení rozptylu	Kumulativní hodnota	% kumulativní vysv tlení rozptylu
1	9,914386	33,04795	9,91439	33,04795
2	1,836812	6,12271	11,75120	39,17066
3	1,545841	5,15280	13,29704	44,32347
4	1,397207	4,65736	14,69425	48,98082
5	1,312898	4,37633	16,00714	53,35715
6	1,292753	4,30918	17,29990	57,66633
7	1,168490	3,89497	18,46839	61,56129
8	1,020276	3,40092	19,48866	64,96221