

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



Všímavost a soucit v sociální práci

Filip Javůrek

Bakalářská práce

Studijní program: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

Vedoucí práce: Mgr. Jan Jakub Zlámaný, PhD.

Praha 2024

Prague College of Psychosocial Studies

Mindfulness and Compassion in Social Work

Filip Javůrek

The Bachelor Thesis

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Mgr. Jan Jakub Zlámaný, PhD.

Praha 2024

Prohlášení:

1. Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne

Podpis

Poděkování

Mým učitelům.

Filip Javůrek

Anotace: Bakalářská práce se zaměřuje na význam a využití praxe všímavosti a soucitu v kontextu rozvoje profesních kompetencí sociálních pracovníků. Teoretická část popisuje historický vývoj a techniky všímavosti a soucitu, jejich aplikaci v psychoterapii a sociální práci. Empirická část prostřednictvím kvantitativního výzkumu zkoumá zkušenosti studentů sociální práce se stavem všímavosti a jejich očekávání ohledně přínosu těchto technik v profesním životě. Závěr práce nabízí doporučení pro implementaci všímavosti do vzdělávacích programů a profesní praxe sociálních pracovníků.

Klíčová slova: Všímavost; Sociální práce; Profesní kompetence; Prevence stresu; Soucit.

Abstract: This bachelor thesis focuses on the significance and application of mindfulness and compassion practices in developing the professional competencies of social workers. The theoretical part describes the historical development and techniques of mindfulness, and their application in psychotherapy and social work. The empirical part uses quantitative research to examine social work students' experiences with mindfulness and their expectations of its professional benefits. The conclusion offers recommendations for implementing mindfulness into educational programs and social work practice.

Key words: Mindfulness; Social Work; Professional Competencies; Stress Prevention; Compassion.

OBSAH

OBSAH.....	6
1. ÚVOD.....	8
2. TEORETICKÁ ČÁST	10
2.1 Historický vývoj konceptu všímavosti	10
2.1.1 Základní koncepty buddhistické filosofie.....	11
2.1.2 Buddhistické texty vztahující se k všímavosti a soucitu.....	14
2.1.3 Meditační techniky v buddhismu.....	16
2.1.4 Východní filosofie a všímavost	16
2.1.5 Přenos konceptu všímavosti do západního světa	17
2.1.6 Mindfulness-Based Stress Reduction	19
2.2 Všímavost v psychoterapii	20
2.2.1 Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)	21
2.2.2 Acceptance and Commitment Therapy (ACT)	21
2.2.3 Dialectical Behavior Therapy (DBT).....	22
2.2.4 Compassion-Focused Therapy (CFT).....	24
2.2.5 Mindfulness- and Compassion-Oriented Integrative Psychotherapy (MCIP).....	25
2.2.6 Satiterapie	27
2.3 Definice a techniky všímavosti.....	27
2.3.1 Definice všímavosti	27
2.3.2 Techniky všímavosti	28
2.3.3 Intenzivní meditační retreaty - Vipassana.....	34
2.3.4 Technologická podpora všímavosti.....	36
2.4 Kritické pohledy a rizika praxe všímavosti a soucitu	36
2.5 Uplatnění všímavosti v sociální práci	37
2.5.1 Případová práce s klienty sociálních služeb	38
2.5.2 Prevence stresu, vyhoření, zvyšování resilience sociálního pracovníka	40
3. EMPIRICKÁ ČÁST	42
3.1 Design výzkumu	42
3.2 Cíle výzkumu.....	42
3.3 Výzkumné otázky a hypotézy	43

3.4 Příprava dotazníku	46
3.5 Metodika sběru dat.....	48
3.6 Metodika analýzy dat.....	49
3.7 Příprava dat.....	50
3.7.1 Čištění dat	50
3.7.2 Kódování odpovědí.....	51
3.8 Reliabilita a validita	52
3.9 Výsledky výzkumu	53
4. DISKUZE	66
4.1 Interpretace výsledků a srovnání s literaturou	66
4.1.1 Úroveň všímavosti mezi studenty sociální práce.....	66
4.1.2 Vliv frekvence meditace	66
4.1.3 Délka studia a všímavost	66
4.1.4 Praxe v sociálních službách	67
4.1.5 Preferovaný formát vzdělávání	67
4.2 Omezení výzkumu a doporučení pro další výzkum.....	67
4.2.1 Výběrový efekt.....	67
4.2.2 Metoda sběru dat.....	68
4.2.3 Korelační design	68
4.2.4 Sebehodnotící měření	69
4.2.5 Chybějící kontrolní proměnné	69
4.2.6 Osobní zaujatost výzkumníka	69
4.3 Aplikace výsledků výzkumu - doporučení pro praxi	70
4.3.1 Akademické vzdělávání sociálních pracovníků.....	70
4.3.2 Profesní vzdělávání.....	71
4.3.3 Osobní rozvoj.....	71
4.3.4 Institucionální podpora	72
5. ZÁVĚR.....	73
SEZNAM LITERATURY.....	74
PŘÍLOHA 1	i
PŘÍLOHA 2	iv
Bibliografické údaje.....	83

1. ÚVOD

V dnešní době, kdy se společnost stále více potýká s komplexními sociálními výzvami, nabývá na významu také obor sociální práce. Sociální pracovníci hrají klíčovou roli v podpoře a ochraně zranitelných jedinců a komunit, a jejich práce je často spojena s vysokým emocionálním zatížením a stresem. Důsledkem těchto vzrůstajících nároků nabývá na důležitosti i výzkum různých strategií a přístupů, které mohou sociálním pracovníkům pomoci zvládat výzvy své náročné profese.

V posledních desetiletích se stalo stěžejním tématem v oblasti osobního rozvoje a péče o psychické zdraví, a to nejen v pomáhacích profesích, aplikování takových přístupů, které zdůrazňují vědomou práci s vlastní myslí, sebepoznání a sebereflexi. Jednou z nejčastěji zmiňovaných technik je v tomto kontextu praktikování všímavosti.

Všímavost, často nazývaná také mindfulness*, je stav vědomé přítomnosti a akceptace současného stavu bytí bez hodnotících soudů. Jedná se o schopnost zaměřit svou pozornost na přítomný okamžik a přijímat všechny myšlenky, pocity, vjemy i jejich souvislosti, aniž bychom se s nimi identifikovali nebo je hodnotili. Významnou komponentou všímavosti, někdy popisovanou jako související, avšak samostatný fenomén, je schopnost soucitu a sebesoucitu.

Na všímavost tak můžeme nahlížet jako na vrozenou či získanou osobnostní dispozici, anebo jako na autogenní techniku, strategii směřující k žádoucím změnám ve způsobu vlastní percepce a kognice.

Koncept všímavosti, původem z duchovních a filosofických tradic starověkých civilizací, postupně pronikl do moderního světa „založeného na důkazech“ a našel své uplatnění v mnoha profesních oblastech, včetně sociální práce. Zde hraje dvojí roli – jednak jako nástroj péče o osobní pohodu a prevenci vyhoření sociálních pracovníků, a také jako prostředek pro zlepšení kvality služeb poskytovaných klientům.

Tato bakalářská práce se zaměřuje na význam a využití praxe všímavosti v kontextu rozvoje profesních kompetencí sociálních pracovníků.

* - V této práci jsou používány termíny 'všímavost' a 'mindfulness' jako synonyma. Oba termíny odkazují na stejný koncept, který zahrnuje vědomé a neodsuzující zaměření pozornosti na přítomný okamžik.

Cílem teoretické části mé práce je popsat historický vývoj všímavosti a soucitu, jejich transformaci do současného výkonu profese sociálního pracovníka a nejobvyklejší techniky tréninku všímavosti, dále identifikovat klíčové oblasti, ve kterých může mindfulness přispět k rozvoji profesních kompetencí sociálních pracovníků, a navrhnout strategie vedoucí k implementaci těchto kompetencí do praxe.

Empirická část zjišťuje prostřednictvím kvantitativního výzkumu zkušenosti studentů sociální práce se stavem všímavosti a jejich očekávání ohledně přínosu všímavosti v profesním životě.

Závěr práce shrne dosažené výsledky výzkumu a nabídne diskusi a interpretaci nalezených vzorců a souvislostí.

Tato bakalářská práce přispívá k lepšímu porozumění významu všímavosti při výkonu profese sociálních pracovníků a poskytuje doporučení pro zdokonalení profesní přípravy těchto pracovníků, směřující k implementaci všímavosti do jejich praxe.

2. TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Historický vývoj konceptu všímavosti

Všímavost je široký a mnohvrstevný koncept. Je možno na ni pohlížet jako na proces sebepoznání, osobnostní rys, stav bytí nebo také jako na techniku - nástroj pro rozvoj osobnosti a zlepšení kvality života, který je ze své podstaty univerzální, nepodmíněný kulturním nebo geografickým zázemím osoby, která všímavost praktikuje.

Historický původ všímavosti ve smyslu techniky je však neodmyslitelně spojen s buddhismem, jedním z nejrozšířenějších (k buddhismu se hlásí 6,6% světové populace, (CIA, n.d.)) a nejstarších nábožensko-filosofických systémů, které lidstvo zná, respektive s učením jeho zakladatele Siddharty Gautamy, v dnešní době všeobecně známého jako Buddha („Probuzený“, „Osvícený“, „Znalý“), někdy též s přívlastkem Shakyamuni („mudrc z klanu Shakya“), případně „historický“ Buddha.

Buddha Gautama předával své učení výhradně ústně, respektive žádné jeho autorské texty nejsou známy. Systemizace a konceptualizace těchto rozprav započala až po jeho smrti. Podle buddhistických legend prvním takovým počinem byl sněm pokročilých mnichů - Buddhových žáků, kteří se sešli, aby zrekapitulovali jeho učení, a to opět ústním přednesem - tak, jak si je mniši pamatovali. Tento sněm je označován jako První buddhistický koncil a přestože není historicky doložen, je tradičně považován za počátek kategorizace a konceptualizace Buddhovy nauky.

Přestože rané buddhistické texty byly předávány ústní tradicí a jejich písemná podoba vznikla až několik století po Buddhově smrti, existují přesvědčivé argumenty, že jsou obsahově autentické, tedy reprezentují skutečně Buddhovy promluvy, jak přesvědčivě dokládá např. Sujato a Brahmali (2015).

Fryba (2001) pak k první písemné kodifikaci buddhistické nauky uvádí: „Poprvé zapsána byla Tipitaka pak v prvním století před naším letopočtem v klášteře Aluvihára v horách střední Srí Lanky“ (s. 25).

Za jednoznačně nejstarší, a pravděpodobně tedy nejbližší původnímu ústně předávanému učení Buddhy, je považována theravadová tradice a její kanonické texty napsané v jazyce

páli - odtud jejich souhrnný název Pálijský kánon (Frýba, 2001). Tyto texty jsou uspořádány do tří okruhů, tzv. košů, a to nejen v theravádové, ale i v dalších buddhistických tradicích nebo školách. Původně se zřejmě jednalo o skutečné proutěné koše, ve kterých byly uchovávány bambusové svitky s citovanými texty Buddhových rozmluv, dnes tyto „tři koše“ nebo „trojkoš“ - v jazyce páli *Tipitaka* - symbolizují tři soubory textů:

***Vinajapitaka* (Koš disciplíny)** stanovuje etické směrnice a pravidla chování, která mají být dodržována buddhistickými mnichy a jeptiškami. Detailně se zde popisují ceremonie, pravidla pro každodenní život ve společenství, pokyny pro správu klášterů a různé aspekty disciplíny. Texty zahrnují návody, jak řešit konkrétní situace, které mohou v monastickém životě nastat, od obyčejných každodenních činností po složitější právní a etická dilemata.

***Suttapitaka* (Koš rozprav)** pokrývá široké spektrum buddhistických nauk a praxí, včetně etiky, meditace, filosofie a metafyziky. Texty v Suttapitace jsou považovány za doslovný přepis skutečného učení Buddha a jsou klíčové pro pochopení jeho myšlenek a jejich aplikace v životě.

***Abhidhammapitaka* (Koš vyššího učení)** je sbírka textů, které se snaží systematizovat a kategorizovat různé psychologické, filosofické a metafyzické aspekty učení, která byla představena v méně strukturované formě v diskurzích obsažených v Suttapitace. Podrobněji se zde zkoumají fenomény smyslového vnímání, stavy mysli, procesy vědomí a další aspekty buddhistické psychologie a ontologie.

2.1.1 Základní koncepty buddhistické filosofie

Nejdůležitější koncepty a termíny, které tvoří základní filosofický, psychologický a praktický rámec buddhismu, jsou společné všem relevantním sektám a tradicím buddhismu. Mírné odlišnosti lze nalézt pouze ve významu přisuzovanému jednotlivým konceptům, způsobu jejich interpretace a modech praxe. Mezi tyto základní koncepty patří:

„Tři charakteristiky existence“ (*ti-lakkhana*) - tři základní principy, které popisují povahu reality a lidské existence:

- **Anatta (Ne-já)**

Tento koncept popisuje povahu všech fenoménů bez skutečného, nezávislého já. Anatta odmítá myšlenku trvalého já nebo duše, která by existovala nezávisle na fyzických nebo mentálních stavech. Buddha postuluje, že to, co považujeme za "já", je ve skutečnosti pouze dočasná a proměnlivá sestava fyzických a mentálních procesů. Tato idea byla revoluční, protože odmítá základní přesvědčení mnoha náboženských a filosofických systémů té doby (védská a upanišadická filosofie zastává koncept nesmrtelné duše nebo Já - átman).

- **Anicca (Ne-stálost, pomíjivost)**

Anicca vyjadřuje, že vše je proměnlivé a nestálé, všechny jevy jsou v neustálém stavu změny a žádná entita nezůstává stejná. Tento princip upozorňuje na fakt, že přilnutí k jakýmkoli dočasným věcem nebo stavu povede k utrpení, protože změna je nevyhnutelná a ztráta nebo odloučení jistá. Koncept ne-stálosti má obdobu ve védských filosofích, které uznávají proměnlivost světa, respektive jeho iluzorní povahu (*maya*), nepovažují ji však za univerzálně platnou.

- **Dukkha (Utrpení)**

Dukkha je obvykle překládáno jako "utrpení", ale může zahrnovat širší rozsah negativních stavů, jako jsou frustrace, nespokojení, disharmonie, smutek, strach nebo prázdnota. Dukkha vzniká, když lidé touží po neustálém trvání toho, co je dočasné a proměnlivé, což vede k rozporu mezi našimi přáními a realitou. Buddhovo učení je unikátní v explicitním zdůraznění, že utrpení je inherentní všem pomíjivým entitám, a také v systematickém popisu různých typů a příčin utrpení.

„Čtyři ušlechtilé pravdy“ (*catu ariya saccani*) jsou dalším základním konceptem buddhismu, který formuluje pochopení lidského stavu a cestu k jeho překonání. Tyto postuláty navazují na předešlé charakteristiky existence, respektive rozvíjí koncept dukkha, a jsou to:

- **Pravda o utrpení**

Tato pravda konstatuje, že lidský život je inherentně spojen s utrpením, frustrací a nespokojeností. Utrpení není pouze fyzická bolest, ale také psychologický a emocionální diskomfort.

- **Pravda o původu utrpení**

Druhá pravda se zabývá příčinami utrpení a je zásadní pro porozumění tomu, jak utrpení vzniká a jak je možné ho překonat. Příčiny utrpení jsou zakořeněny v mentálních stavech a postojích, které jsou známé jako "tři jedy", jmenovitě:

Lobha (chamtivost, žádostivost) - nepřiměřená touha po smyslovém potěšení, materiálních věcech a osobním uspokojení. Chamtivost vede k připoutání a touze po trvalosti věcí nebo stavů, které jsou přirozeně proměnlivé a nestálé.

Dosa (nenávist, odpor) - zahrnuje odmítání, zášť a agresi vůči osobám, situacím nebo objektům, které jsou vnímány jako nepříjemné nebo hrozivé. Nenávist vytváří mentální a emocionální napětí a je tak přímým zdrojem mnoha forem utrpení.

Moha (nevědomost, zmatení) - nepochopení skutečné povahy věcí, zejména anatta, anicca a dukkha. Nevědomost vede k nesprávným představám o realitě, což způsobuje, že jedinci se chovají způsoby, které generují utrpení.

- **Pravda o zániku utrpení**

Třetí pravda deklaruje, že existuje cesta k ukončení utrpení - je ho možné dosáhnout odstraněním všech forem připoutanosti a touhy.

- **Pravda o cestě vedoucí k zániku utrpení**

Čtvrtá pravda představuje cestu, která vede k zániku utrpení. Tato cesta se skládá z osmi aspektů, proto je popisovaná jako „Osmidílná stezka“.

„**Ušlechtilá osmidílná stezka**“ (*ariya atthangika magga*), je opět podrobnějším rozpracováním Pravdy o cestě vedoucí k zániku utrpení. „Stezka“ zde neznamená lineární postup od nejnižšího stupně k nejvyššímu; všechny kroky, aspekty jsou vzájemně provázané a stejně důležité. Jejich cílem je rozvíjení moudrosti (*prajñā*), soucitu (*karunā*), mravnosti (*sīla*) a soustředění mysli (*satti, samādhi*). Jednotlivými aspekty podle Veleze (n.d.) jsou:

- Správné chápání - pochopení a vhled do Čtyř ušlechtilých pravd, ale i dalších filosofických aspektů buddhismu, zejména zákona příčin a následků našich činů (*karma*).

- Správné myšlení - rozvíjení myšlení bez žádostivosti, zášti a krutosti, což vede k altruistickému chování a uvolnění od negativních emocionálních stavů.
- Správná mluva - zabývá se etikou komunikace: vyhnout se lžím, pomlouvání, hrubým a zbytečným slovům a naopak podporovat pravdivost, laskavost a prospěšnou komunikaci, povzbuzovat druhé k prospěšným činům.
- Správné konání - týká se etického chování ve fyzických činech, včetně zdržení se zabíjení, krádeží a nevhodného sexuálního chování.
- Správné živobytí - vyžaduje, aby byla profesní činnost v souladu s etickými principy, tedy aby nepřinášela škodu ostatním bytostem a aktivně přispívala k pozitivnímu a harmonickému společenskému prostředí. S tím je neslučitelné například obchodování se zbraněmi, zvířaty či opojnými látkami, práce na jatkách nebo rybolov, jakékoliv obelhávání a ochuzování lidí (práce v bankovním systému, exekutorství etc.).
- Správná snaha - představuje úsilí vyhnout se neprospěšným stavům mysli nebo je překonat, pokud už vznikly, a vyvolat a udržet prospěšné stavy mysli.
- Správné uvědomění - znamená rozvoj všímavosti, což je stálé uvědomování si tělesných funkcí (dýchání, chůze, stání, etc.), všech obsahů vědomí, vjemů, pocitů a dalších mentálních fenoménů. Aby člověk mohl mentální funkce ovládat, musí si jich být nejprve vědom.
- Správné soustředění - odkazuje na meditační techniky, které přinášejí hluboký mentální a emocionální klid a současně rozvinutí dostatečné koncentrace mysli nezbytné pro dosažení vhledu do skutečné povahy reality

Z uvedeného výčtu základních konceptů a technik vyplývá, že všímavost je elementární a neodmyslitelnou součástí buddhistické filosofie a nezbytným nástrojem psychologického rozvoje osobnosti a duchovního růstu.

2.1.2 Buddhistické texty vztahující se k všímavosti a soucítu

Nejvýznamnější texty Pálijského kanónu pro teoretickou výuku a praxi všímavosti v rámci tradičního theravádového buddhismu a následně i jeho novodobých derivátů (vipassana movement, mindfulness) podle Veleze (n.d.) jsou:

Sattipathana Sutta (Rozprava o ustanovení všímavosti) a později vytvořená Mahasatipatthana Sutta (Velká rozprava o ustanovení všímavosti). Tyto sutty jsou

klíčovými texty geneze mindfulness, neboť poskytují konkrétní, detailní instrukce k praktikování všímavosti ve čtyřech oblastech pozornosti:

1. *Kayanupassana* (Všímavost k tělu);
2. *Vedanupassana* (Všímavost k pocitům);
3. *Cittupassana* (Všímavost k mysli);
4. *Dhammanupassana* (Všímavost zaměřená na myšlenkové objekty nebo jevy, fenomény zkušenosti)

Přestože je buddhismus rozsáhlým náboženským a filozofickým systémem s mnoha proudy a tradicemi, Sattipathana Sutta (též Mahasattipathana Sutta) zaujímá univerzálně uznávané místo a je respektována napříč různými školami.

Anapanasati Sutta (Uvědomování nádechu a výdechu) Tato sutta se zaměřuje na vědomé dýchání jako metodu pro rozvoj jak všímavosti, tak i koncentrace.

Karaniya Metta Sutta (Rozprava o milující laskavosti) vysvětluje, jak praktikovat milující laskavost vůči všem bytostem. Je základem širšího konceptu rozvíjení soucitu a laskavosti, obvykle nazývaného *mettabhavana*. Meditace mettabhavana je proces, který pomáhá rozvíjet pozitivní emocionální stav vůči všem bytostem bez diskriminace. Praktikující nejdříve vyvolávají milující laskavost k sobě samým, poté postupně rozšiřují tento pocit na blízké osoby, známé, neutrální osoby, a nakonec i na ty, se kterými mají obtížné vztahy nebo které považují za své nepřátele.

Tato meditace obvykle zahrnuje opakování určitých frází, které připomínají přání štěstí, zdraví, bezpečí a pohody pro sebe a ostatní. Příklady takových frází mohou být "Ať jsem šťastný", "Ať jsem v bezpečí", "Ať jsem zdravý", "Ať žiji s lehkostí". Toto opakování pomáhá uklidnit mysl, snižovat negativní emoce, jako jsou zloba nebo nenávisť, a zvyšovat pocit spojení a soucitu s ostatními. Je to praktika zaměřená na podporu emocionální a psychologické pohody jak jednotlivce, tak i komunit, ve kterých je provozována.

Další sutty, např. **Maha Assapura Sutta**, opakují nebo rozvíjejí komponenty výše uvedených sutt.

2.1.3 Meditační techniky v buddhismu

Dvě hlavní meditační techniky, které se v buddhismu používají ke kontrole mysli, dosažení hlubšího porozumění a duchovnímu rozvoji, jsou meditace klidu (*samatha*) a meditace vhledu (*vipassana*).

Cílem meditace samatha je stabilizovat mysl a navodit hluboký vnitřní klid a sebeovládání. Praktikující se soustředí na jeden objekt, často dech nebo specifický vizuální objekt.

Meditace vipassana je proces, který se zaměřuje na rozvoj hlubokého vhledu do povahy reality. Praktikující pozoruje různé aspekty svého vlastního prožívání, včetně tělesných prožitků, emocí, myšlenek a jejich kontextu. Cílem je přímé prožívání a pochopení tří charakteristik existence (*anatta*, *anicca*, *dukkha*). Tato praxe vede k osvobození od iluzí a připoutanosti, což je nezbytným předpokladem pro dosažení *nibbany*.

Obě techniky jsou vzájemně propojené a často se praktikují společně, protože klidová meditace připravuje mysl pro hlubší pronikavé vhledy, které jsou klíčové pro spirituální evoluci jedince v rámci buddhistické praxe.

2.1.4 Východní filosofie a všímavost

Princip všímavosti však není omezen pouze na buddhismus. Jeho zakotvení a aplikace se rozšiřuje daleko za hranice této náboženské filosofie, odrážejíce se v širším rámci tzv. východní filosofie, obecně zahrnující filosofické tradice jižní a východní Asie.

Jako východní filosofie se označuje široké spektrum myšlenkových systémů, které se často zaměřují na harmonii, vyrovnanost a poznání skrze introspekci a meditaci. Koncepty jako taoismus a konfucianismus, pocházející převážně z Číny, či vedanta a yoga, které jsou zakořeněné v indické filosofické tradici, sdílejí s buddhismem podobné hodnoty a praktiky, včetně důrazu na všímavost, uvědomění si vlastního vnitřního světa a jeho propojení s vnějším prostředím.

Buddhu tedy nelze považovat za „vynálezce“ meditace. Jeho učení navazuje a rozvíjí v té době již existující koncepty „psychospirituálního rozvoje“. Radhakrishnan (2016) tvrdí, že Buddha ve svém učení jen znovu formuloval již existující, starší koncepty.

Nejstarší zmínky o „meditaci“ (v sanskrtu *dhyana*) se objevují už v Rigvédě, datované většinou badatelů na základě filologických a lingvistických analýz do období 1500 – 1000 BC (Radhakrishnan, 2016).

Sanskritolog Paramu Kurumathur (2016) například interpretuje verš 10.58 Rigvedy ve smyslu instrukce k všímavosti, dokonce za účelem prevence stresu, jako: „Zajistíme, že vaše mysl, která se zatoulala daleko, přemýšlejíc o minulosti a budoucnosti, se vrátí zpět k přítomnosti, abyste nad ní měli kontrolu a mohli žít bez stresu.“(vlastní překlad) Jiní autoři však tento výklad nesdílejí (Radhakrishnan, 2016).

2.1.5 Přenos konceptu všímavosti do západního světa

Vliv indické filosofie na antickou evropskou civilizaci lze doložit v díle starořeckého historika Plutarcha od dobovačných výprav Alexandra Velikého na indický subkontinent (326 před n.l.). Lipa (2019) uvádí, že „nejranější kontakty buddhismu se Západem začaly pravděpodobně ve 4.–3. stol. př. n. l., kdy Megasthenes, velvyslanec syrského krále Seleuka I., žil na dvoře maurjovského krále Čandragupty v Pátaliputře (dnešní Patna)“.

Skutečné seznámení evropských filosofů a badatelů s buddhistickými myšlenkami přinesla až moderní doba - 19. a 20. století. Například podle M. Troxellové (n.d.) byl Arthur Schopenhauer ve svém pozdějším díle, po roce 1819, výrazně ovlivněn indickou filosofií.

Významnou roli v transkulturním přenosu „dhammy“ sehrála Pali Text Society, britská publikační společnost, která překládala a vydávala od roku 1881 texty theravádového buddhismu v angličtině.

Pro šíření buddhismu v USA a obecně v západních zemích měl značný význam Světový parlament náboženství – World's Parliament of Religions, který se konal v Chicagu roku 1893. Slavná řeč hinduistického mnicha a filosofa Vivekanandy, známá podle svých počátečních slov „*Sisters and brothers of America*“, byla zásadním okamžikem v představení indické spirituality Západu a významným momentem v interreligiózním dialogu. Buddhismus na Světovém parlamentu náboženství zastupovali theravádový mnich Anagarika Dharmapala a opat zenové školy rinzai Soyen Shaku.

Někteří současní výzkumníci zpochybňují představu, že buddhismus byl „objeven“ západním publikem a popisují komplexnější proces, například podle Almonda (1988)

dokonce buddhismus spíše vznikl na Západě (v 1. polovině 19. století), jako reakce na striktní protestantismus viktoriánské éry, než že by byl objeven. Také přední český buddholog Lipa uvádí, že „západní buddhismus vznikl – začal vznikat – z theosofie na přelomu 19. a 20. století, jak ostatně dokazují také práce našich odborníků, kteří patřili ke světové špičce (Pertold, Máša, Lesný)“ (Lipa, 2019).

Zenový mistr Thich Nhat Hanh vysvětluje, že „otevřenost a ochota nechat se obohatit z jiných zdrojů a transformovat umožnila buddhismu se znovu a znovu přizpůsobovat potřebám nových generací“ (Hanh, 2020, s. 190).

Ačkoliv historicky první text o buddhismu přeložil do češtiny již Tomáš Štítný ze Štítného, Lipa uvádí, že „do Zemí českých a na Slovensko jej přináší Gustav Meyrink v 90. letech 19. století a jeho původní podoba zůstává zachována v učení Fráni Drtikola a nauce Květoslava Mínaříka“ (Lipa, 2019).

Důraz na koncept všímavosti - mindfulness, známý jako "*sati*" v palijském jazyce, se na Západ přenesl především díky úsilí několika klíčových postav a vlivům dvou buddhistických sekt nebo tradic —tradice barmské a tradice lesních mnichů v Thajsku.

Barmská tradice

Významnou roli v přenosu mindfulness na Západ hrála tzv. Barmská tradice. Theravádový mnich Medawi v polovině 18. století sepsal a vydal manuály pro meditaci vipassana. Dalšími významnými učiteli této tradice byli U Narada, Mahasi Sayadaw a U Ba Khin. Jejich techniky pozornosti a hluboké meditace zaujaly mnoho východních i západních studentů, kteří poté tyto metody šířili ve svých zemích. Zejména S. N. Goenka, žák U Ba Khina, zpopularizoval vipassanu ve svých intenzivních desetidenních kurzech (Hart, 1988).

Tradice lesních mnichů v Thajsku

Tato tradice, známá svým zdůrazňováním asketismu a meditace v přírodním prostředí, také ovlivnila západní přijetí mindfulness. Ajahn Mun Bhuridatta, narozený v roce 1870, rozvinul thajskou metodu vipassana, jeho nejvýznamnější žák Ajahn Chah ji později přizpůsobil západnímu chápání kombinováním praktik z Theravády s více přístupnými metodami pro laiky. Ajahn Chah inspiroval mnoho západních mnichů, kteří založili meditační centra ve svých domovských zemích a rozšířili tak tuto formu buddhistické praxe.

Obě tradice přispěly k zájmu o mindfulness na Západě, přičemž každá nabízí trochu odlišný přístup a důraz na určité aspekty meditační praxe. Zatímco barmská tradice se může zdát více strukturovaná a systematická ve svém přístupu k meditaci, tradice lesních mnichů poskytuje více flexibilní a intuitivní přístup.

Thich Nhat Hanh

T. N. Hana byl vietnamský zen-buddhistický mnich, autor mnoha knih a mírový aktivista, nazývaný „otec mindfulness“. Založil komunitu Plum Village ve Francii, která se stala mezinárodním centrem pro praktikování mindfulness. Jeho výuka klade důraz na "živou meditaci", která propojuje meditační praxi s každodenními aktivitami, jako je jídlo, chůze nebo mytí nádobí. Tento přístup umožňuje praktikujícím začlenit mindfulness do svého každodenního života, což je jedním z důvodů, proč je jeho učení tak přitažlivé pro západní publikum.

2.1.6 Mindfulness-Based Stress Reduction

Vznik programu snižování stresu pomocí všímavosti (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) představoval významný mezník, kdy všímavost poprvé opustila prostředí buddhistickým meditačních hal, vstoupila do vědeckého světa a začala nacházet „evidence-based“ uplatnění v oblasti zdravotní péče a psychoterapie.

Program MBSR vyvinul americký vědec Jon Kabat-Zinn na University of Massachusetts primárně jako metodu léčby chronických bolestí a stresu. Veřejnosti byl ucelený program představen v roce 1979 (Kabat-Zinn, 2016).

Struktura programu MBSR

Program MBSR typicky trvá osm týdnů a zahrnuje pravidelná skupinová setkání jednou týdně, která trvají 2-3 hodiny. Kromě týdenních setkání absolvují účastníci také jeden intenzivní celodenní retreat. Během programu se klienti učí uvědomovat si své myšlenky a pocity a přijímat je, aniž by je hodnotili či se do nich zaplétali. Klíčovou součástí programu jsou (zpočátku řízené) meditativní techniky převzaté z buddhismu a jóga: meditace vsedě, body scan, všímavá chůze, jóga (podrobnější popis těchto technik lze nalézt v kapitole 2.3.2 Techniky všímavosti).

Účastníci procházejí teoretickou průpravou zaměřenou na zvládání stresu a emocí. Tato část programu zahrnuje přednášky a diskuze, které vysvětlují, jak stres ovlivňuje tělo a mysl, a jak mohou techniky všímavosti pomoci při jeho zvládání.

Během skupinových setkání mají účastníci příležitost sdílet své zkušenosti a postřehy s ostatními účastníky programu. Skupinové sdílení poskytuje podporu a pocit sounáležitosti, což může být důležité pro motivaci a udržení pravidelné praxe všímavosti.

Účastníci jsou instruováni k pravidelnému provádění praktických cvičení rozvíjejících všímavost i doma, mimo rámec společných setkání. Pravidelná domácí cvičení jsou nezbytnou součástí programu, protože pomáhají upevnit techniky všímavosti a integrovat je do každodenního života.

Důležitou součástí programu MBSR je kompetentnost terapeuta, zvláště jeho akceptující postoj, který se přenáší na klienty. Terapeut vede skupinová setkání, poskytuje instrukce pro meditativní techniky a domácí cvičení a podporuje účastníky v jejich praxi všímavosti. Akceptující postoj terapeuta pomáhá účastníkům cítit se bezpečně a podporuje jejich otevřenost k novým zkušenostem (Kabat-Zinn, 2016).

V současnosti MBSR představuje jednu z nejznámějších forem terapie založené na všímavosti. Tato metoda byla určena primárně pro léčbu chronických bolestí a stresu, ale časem se začala využívat i v psychoterapii pacientů trpících rakovinou, při léčbě poruch příjmu potravy a dalších specifických problémů.

2.2 Všímavost v psychoterapii

Všímavost našla své explicitní uplatnění v psychoterapii v rámci tzv. třetí vlny KBT (Kratochvíl, 2017). Kognitivně-behaviorální terapie (KBT) prošla během svého vývoje několika "vlnami" přístupů a inovací. Za první vlnu je považován behaviorální psychoterapeutický přístup, který využívá klasického i operantního podmiňování nebo expozice ke změně nezdravých behaviorálních vzorců klienta. Druhá vlna přinesla zaměření na kognitivní složku osobnosti a cílila na identifikaci a změnu negativních myšlenkových vzorců, které ovlivňují chování a emoce.

Třetí vlna KBT představuje další rozšíření a obohacení těchto tradičních metod KBT svým důrazem na rozvoj všímavosti a soucitu, zlepšení psychické flexibility a přijetí nechtěných myšlenek a emocí. Hlavní přístupy v rámci třetí vlny KBT jsou:

2.2.1 Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

MBCT byl vytvořen koncem 90. let minulého století klinickými psychology Zindelem Segalem, Markem Williamsem a Johnem Teasdalem. Autoři MBCT použili základní strukturu programu Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Kabat-Zinna a doplnili ji o prvky kognitivní terapie, aby vytvořili efektivní program pro prevenci relapsu deprese u pacientů s opakujícími se depresivními epizodami (Segal et al., 2013). Klinické studie potvrdily účinnost MBCT v léčbě klinické deprese, zejména u pacientů s anamnézou dětských traumat (Coelho et al., 2013, Williams et al., 2014).

MBCT se skládá z několika klíčových technik a cvičení, které jsou systematicky prováděny během osm týdnů trvajících programu. Účastníci jsou povzbuzováni k pravidelnému domácímu cvičení, aby si osvojili techniky všímavosti tak, že budou schopni je integrovat do svého každodenního života. Cílem je zlepšit schopnost jednotlivců uvědomovat si přítomný okamžik, rozpoznávat a reagovat na negativní myšlenkové vzorce a rozvíjet zdravější způsoby zvládání stresu a emocí. Klíčové techniky uplatňované v MBCT podle Segal et al. (2013) jsou: sledování dechu, body scan, všímavá chůze, meditace milující laskavosti, všímavé dýchání, všímavé stravování a všímavé pozorování myšlenek a emocí.

Osmítýdenní program MBCT je členěn do dvoutýdenních bloků, které se zaměřují na jednotlivé klíčové komponenty:

Týden 1-2: Úvod do všímavosti a sledování dechu.

Týden 3-4: Body scan, všímavá chůze.

Týden 5-6: Všímavé pozorování myšlenek a emocí.

Týden 7-8: Integrace všímavosti do každodenního života a prevence relapsu (Segal et al., 2013).

2.2.2 Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) je psychoterapeutický přístup, vyvinutý Stevenem C. Hayesem a jeho kolegy v 80. letech minulého století. Principy behaviorální terapie jsou kombinovány s technikami všímavosti. Důraz je kladen na přijetí (acceptance) nežádoucích myšlenek a emocí, spíše než na jejich odstranění, a na závazek

(commitment) k jednání podle osobních hodnot. Tyto procesy společně tvoří psychologickou flexibilitu, chápanou jako schopnost setrvávat v přítomném okamžiku, přizpůsobit se změnám a jednat v souladu se svými hodnotami (Hayes, 2005).

ACT je založena na teorii relačních rámců (Relational Frame Theory, RFT), kterou Hayes vytvořil jako psychologický model pro pochopení lidského jazyka a vyšších kognitivních schopností.

Hayes (2005) v ACT rozlišuje šest hlavních procesů spadajících do dvou kategorií: 1) všímavost a přijetí a 2) změna a závazek. Tyto procesy jsou:

Přijetí - ochota akceptovat nepříjemné myšlenky, emoce, vjemy a vzpomínky místo toho, abychom s nimi bojovali nebo se jim vyhýbali.

Kognitivní defusing - techniky, které pomáhají oddělit se od svých myšlenek a vnímat je jako pouhé mentální události, spíše než jako absolutní pravdy nebo součást sebe sama.

Kontakt s přítomným okamžikem - zaměření pozornosti na přítomný okamžik a zvyšování vnímavosti k tomu, co se děje tady a teď.

Sebevnímání - rozvíjení pocitu sebe jako pozorovatele vlastních myšlenek a emocí, spíše než jako objekt těchto myšlenek a emocí.

Hodnoty - jasné uvědomění si toho, co je pro nás osobně důležité a co dává životu smysl.

Závazek k jednání - stanovení cílů a podnikání konkrétních kroků, které jsou v souladu s osobními hodnotami.

2.2.3 Dialectical Behavior Therapy (DBT)

Dialectical Behavior Therapy (DBT) je forma kognitivně-behaviorální terapie, kterou vyvinula Marsha M. Linehan v 80. letech 20. století. Původně byla DBT vyvinuta pro léčbu hraniční poruchy osobnosti (kterou trpěla i Marsha Linehan), ale její účinnost byla prokázána i u dalších psychických poruch, včetně depresí, úzkostí, PTSD, látkových závislostí, poruch příjmu potravy nebo sebepoškozování (Tartakovsky, 2021).

Již z názvu DBT jsou patrné dva hlavní aspekty tohoto přístupu: dialektika a behaviorální terapie.

Dialektika - tento termín odkazuje na filozofický koncept, který se zaměřuje na střetávání protikladných sil nebo tendencí a hledání rovnováhy mezi nimi. V DBT to znamená snahu najít rovnováhu mezi přijetím současného stavu a potřebou změny. Dialektický přístup pomáhá klientům pochopit a integrovat různé aspekty jejich zkušeností.

Behaviorální terapie - DBT využívá široké spektrum behaviorálních technik, které jsou zaměřeny na změnu maladaptivních vzorců chování a myšlení.

DBT je strukturována kolem čtyř hlavních modulů (Rathus & Miller, 2015):

Všímavost - modul učí klienty, jak být více přítomní v okamžiku a jak lépe vnímat své myšlenky a emoce bez soudů. Techniky mindfulness jsou základem pro všechny ostatní moduly a pomáhají klientům zvýšit jejich psychologickou flexibilitu.

Interpersonální efektivita - modul se zaměřuje na zlepšení mezilidských vztahů a komunikace. Klienti se učí, jak efektivně vyjadřovat své potřeby, jak říct "ne" a jak budovat a udržovat zdravé vztahy.

Emoční regulace - modul pomáhá klientům lépe rozumět a zvládat své emoce. Techniky zahrnují identifikaci a pojmenování emocí, snížení emoční zranitelnosti a strategie pro zvládání intenzivních emocí.

Zvládání stresu - v tomto modulu se klienti učí, jak zvládat krizové situace bez použití destruktivního chování. Techniky zahrnují akceptaci reality, používání radikální akceptace a využívání strategií pro okamžité zklidnění.

DBT je obvykle poskytována ve čtyřech formátech:

1. Individuální terapie,
2. Skupinová terapie,
3. Telefonické konzultace - krátké konzultace s terapeutem mimo formální sezení, které pomáhají klientům zvládnout krizové situace v reálném čase,
4. Týmová konzultace pro terapeuty - pravidelné supervizní schůzky terapeutů.

DBT je kromě klasického psychoterapeutického settingu využívána v dalších prostředích, včetně nemocnic, ambulantních klinik, škol a dokonce i v rámci vězeňského systému.

2.2.4 Compassion-Focused Therapy (CFT)

Compassion-Focused Therapy (CFT) je psychoterapeutický přístup vyvinutý profesorem Paulem Gilbertem ve Velké Británii. Tento přístup je založen na integraci technik z kognitivně-behaviorální terapie (KBT) s principy vývojové psychologie, neurovědy a buddhistické psychologie. CFT se zaměřuje na rozvoj soucitu k sobě a k druhým jako prostředku k překonání psychických problémů, jako jsou deprese, úzkosti, ale i problémy s nízkým sebevědomím a sebekritikou. Hlavní principy CFT jsou:

Soucit k sobě - CFT klade důraz na rozvoj soucitného postoje, a to v první řadě vůči vlastní osobě, jako prostředek pro zvládání negativních emocí a destruktivní sebekritiky. Soucit k sobě zahrnuje tři klíčové komponenty:

Laskavost k sobě - být k sobě přívětivý a laskavý v okamžicích selhání.

Všímavost - být si vědom svých emocí bez jejich potlačování nebo nadměrného zdůrazňování.

Sdílená lidskost - uvědomění si, že utrpení a chyby jsou součástí lidského bytí a že nejsme sami ve svých problémech.

Soucit k druhým - podpora rozvoje soucitného postoje vůči druhým osobám, což může zlepšit mezilidské vztahy a snížit konflikty.

Tři systémy emoční regulace - CFT pracuje s konceptem tří hlavních systémů regulace emocí:

System hrozby - zahrnuje boj nebo útěk a je aktivován v situacích, kdy vnímáme nebezpečí. Emoce jako strach, hněv a úzkost jsou zde dominantní. Tento systém je evolučně starý a slouží k ochranným reakcím na nebezpečí.

System získávání - je zaměřen na uspokojování potřeb, hledání odměn a dosažení cílů. Aktivuje se například při radosti, touze a motivaci dosáhnout něčeho pozitivního. Zde jsou dominantní emoce radost, nadšení a očekávání.

System uklidnění - souvisí s pocitem bezpečí, klidu a pohody. Aktivuje se skrze soucit, lásku a sociální spojení. Dominantní emoce v tomto systému jsou klid, bezpečí a spokojenost.

Hlavní techniky používané v CFT:

Všímavost a meditace soucitu - praktiky, které pomáhají klientům rozvíjet všímavost a soucit k sobě i k druhým. To zahrnuje meditace na milující laskavost (loving-kindness meditation) a různé formy meditace zaměřené na soucit.

Práce s vnitřním kritikem - techniky, které pomáhají identifikovat a zmírnit vnitřní sebekritické hlasy, což může snížit úzkost a deprese.

Představivost - používání představivosti, např. k vytvoření obrazu "Soucitného Já", což může klientům pomoci navázat soucitný vztah k sobě samým.

Cvičení na regulaci emočních systémů - techniky, které pomáhají klientům vyvážit tři systémy emoční regulace (hrozba, získávání, uklidnění - viz výše) a vytvořit pocity bezpečí a klidu.

Kognitivní restrukturalizace - integrace technik z kognitivně-behaviorální terapie, které pomáhají klientům identifikovat a přehodnocovat negativní myšlenky a přesvědčení.

Třetí vlna KBT přináší inovativní přístupy a techniky, které rozšiřují tradiční kognitivně-behaviorální terapii o nové dimenze, jako jsou mindfulness, přijetí a soucit. Tyto nové metody nabízejí další nástroje pro efektivní léčbu a zvládání psychických problémů a posilují schopnost jednotlivců žít plnohodnotný a hodnotově orientovaný život.

Další terapeutické přístupy zaměřené na všímavost a soucit dále rozšiřují koncepční rámec intervencí směrem k vyšší integrovanosti a zahrnují i techniky a postupy, které přesahují kognitivně-behaviorální koncepci terapie. Typickým příkladem takového integrativního přístupu je například

2.2.5 Mindfulness- and Compassion-Oriented Integrative Psychotherapy (MCIP)

Mindfulness- and Compassion-Oriented Integrative Psychotherapy (MCIP) je terapeutický systém vytvořený slovinským manželským párem Gregorem a Mašou Žvelcovými. Jejich přístup kombinuje techniky a principy z různých terapeutických směrů, včetně kognitivně-behaviorální terapie (KBT), psychodynamické terapie, humanistické terapie a dalších. MCIP je přístup relativně nový (10. léta 21. století) a stále

se vyvíjí, ale již se ukazuje jako účinný nástroj pro práci s různými psychickými obtížemi.
Klíčové charakteristiky MCIP:

Integrace všímavosti a soucitu - MCIP klade důraz na rozvoj všímavosti a soucitu jako centrálních prvků terapie. Tyto komponenty jsou klíčové pro napomáhání klientům zvládat emoční potíže a zlepšovat celkovou psychickou pohodu. Jan Benda uvádí, že „MCIP chápe všímavost a soucit jako dva zásadní společné faktory, které hrají klíčovou roli v procesu psychoterapeutické změny v jakékoli psychoterapii. Nabízí transdiagnostický a transteoretický model psychoterapeutické změny a ukazuje, jak lze všímavost a soucit rozvíjet v individuální psychoterapii bez využití meditace.“ (Benda, 2021c).

Flexibilní a adaptivní přístup - MCIP je charakteristický svou flexibilitou, což umožňuje terapeutům přizpůsobit techniky a metody individuálním potřebám klienta.

Holistický přístup - Žvelcovi věří v holistický přístup k psychoterapii, který bere v úvahu nejen psychické, ale také tělesné a spirituální aspekty klienta.

Přístupy založené na všímavosti a soucitu značně přibližují současné kognitivně-behaviorální přístupy k přístupům existenciálně-humanistickým i psychodynamickým (Benda, 2021b) a přispívají tak k současnému trendu sbližování a integrace jednotlivých psychoterapeutických směrů. Širší vymezení pojmu všímavosti - nad rámec konkrétních technik aplikovaných v uvedených terapiích 3. vlny KBT - pak umožňuje všímavost považovat za prvek obsažený prakticky v každém psychoterapeutickém směru. Podle Benda (2010):

To, co je dnes označováno módním slovem všímavost (mindfulness), není v psychoterapii ve skutečnosti zase až tak úplně novým prvkem. Všímavost do určité míry odpovídá Freudově „volně se vznášející pozornosti“, má blízko k Piagetově „decentrování kognitivních operací“, k Maslowově "being-cognition", popisuje prakticky totéž co Pearlsova „awareness“ a našli bychom ještě řadu jiných podobných pojmů. Novinkou je ale využití meditace jako nástroje, který všímavost umožňuje rozvíjet, a současně nové porozumění buddhistické psychologii, která se zdá být pozoruhodně kompatibilní s některými proudy současné kognitivní vědy.

2.2.6 Satiterapie

Satiterapie je terapeutický přístup, který vyvinul český psycholog a buddhistický mnich Mirko Frýba. Cílem satiterapie je dosáhnout hluboké psychické a spirituální transformace pomocí pravidelné praxe všímavosti, meditace a etických principů buddhismu.

Mirko Frýba, inspirován svou vlastní praxí a studiem buddhismu, vyvinul satiterapii s důrazem na kultivaci všímavosti (*sati*), soustředění (*samadhi*) a moudrosti (*panna*). Tyto principy společně vedou k uvolnění psychologických bloků a omezení mysli, k dosažení duševního klidu a pohody. Satiterapie se odlišuje od přístupů třetí vlny KBT nejen svou hlubokou duchovní základnou, ale také tím, že klade větší důraz na etické aspekty a celkovou harmonii mezi tělem a myslí. Zatímco třetí vlna KBT často používá techniky všímavosti k dosažení specifických psychologických cílů, satiterapie se zaměřuje na celkový osobní růst a duchovní transformaci (Frýba, 1997).

2.3 Definice a techniky všímavosti

2.3.1 Definice všímavosti

Obecně platná, univerzální definice všímavosti neexistuje - různí autoři popisují všímavost podle toho, které její aspekty chtějí zdůraznit nebo se jimi ve svém díle zabývat.

Kabat-Zinn (2016, s. 23) definuje všímavost jako „uvědomování skrze záměrné věnování pozornosti, v přítomném okamžiku a bez posuzování“ a tato definice byla používána též v instruktáži respondentů při výzkumném šetření v rámci této práce.

Podle Bedy všímavost můžeme definovat jako „schopnost uvědomovat si procesy probíhající v našem těle a v mysli v přítomném okamžiku s postojem smířlivého porozumění a přijetí“ (Benda, 2019, s. 12).

Na jiných místech tito (i další) autoři zdůrazňují prvky akceptace a soucitu: „účinněji a soucitněji zvládat vlastní či cizí utrpení, stres, bolest a nemoc“ (Kabat-Zinn, 2016, s. 19), introspektivní charakter všímavosti: „je to metoda, jak se dívat hluboko do vlastního nitra v intencích sebezkoumání a porozumění sobě samému“ (Kabat-Zinn, 2016, s. 48), „Všímavost je více než pouhá pozornost a vnímání. Je nepřetržitou ostražitostí mysli.“ (Frýba, 2003, s. 17), její fenomenologickou podstatu: „mindfulness zahrnuje ochotu spočinout v sobě, žít více v přítomném okamžiku, občas se zastavit a prostě *být*“ (Kabat-

Zinn, 2016, s. 20), „setkání s vlastní celistvostí“ (Kabat-Zinn, 2016, s. 218) nebo transcendentální a humanistický rozměr všímavosti: „Tento přístup k životu je vskutku radikálním činem lásky na všech úrovních.“ (Kabat-Zinn, 2016, s. 20), „mindfulness ukazuje, jak se přiblížit tomu, co je v nás nejhlubší, nejlepší a co se nikdy nepoškodí, a rozvíjet to“ (Kabat-Zinn, 2016, s. 212).

Zenový mistr, mírový aktivista a básník Thich Nhat Hanh volil poetičtější slova: „Všímavost je jako lampa vyzařující světlo. Není to soudce. Je jako starší sestra, která uklidňuje mladšího sourozence“ (Hanh & Cheung, 2019, s. 106).

Z uvedených definic všímavosti je zřejmé, že ji nelze považovat za jednu specifickou vlastnost nebo dovednost. Jedná se o centrální schopnost, což je termín, který se obvykle používá ve vzdělávání a psychologii k označení klíčové nebo základní dovednosti, která je nezbytná pro úspěch v různých oblastech nebo disciplínách.

„Všímavost dramaticky zvyšuje pravděpodobnost, že jakákoliv činnost, které se věnujete, ve výsledku rozšíří vaše obzory a prohloubí porozumění vám samotným.“ (Kabat-Zinn, 2016, s. 137).

Terapeutický a seberozvojový potenciál všímavosti vyzdvihuje Benda (2021a):

Když všímavost rozvíjíme, učíme se uvědomovat si mnohem podrobněji, než je běžné, co všechno se teď a tady v naší mysli a v našem těle vlastně odehrává. Učíme se pozorovat naše automatické myšlenky, vnímat i ty nejjemnější pocity. Učíme se rozeznávat vlastní nálady a nejrůznější stavy mysli, které podprahově ovlivňují naše vnímání skutečnosti. A také se učíme všechny tyto tělesné a mentální fenomény akceptovat, aniž bychom s nimi bojovali a snažili se je potlačit. Můžeme být velmi překvapeni, když zjistíme, že uvědomění si a přijetí i ty nejoblavější pocity transformuje a rozpouští, zatímco snaha potlačit je vede k jejich eskalaci a prodlužuje jejich trvání.

2.3.2 Techniky všímavosti

Systematické praktikování všímavosti zahrnuje dvě komponenty, dva přístupy nebo způsoby praxe, a to formální a neformální praxi (Kabat-Zinn, 2016). Formální praxe je souborem konkrétních technik a cvičení rozvíjejících všímavost. Bývá jí obvykle vyhrazen určitý čas v denním harmonogramu praktikujícího, například účastníci programu MBSR jsou instruováni, aby prováděli konkrétní techniky formální praxe 45 minut denně, 6 dní v týdnu.

Jon Kabat-Zinn a další průkopníci mindfulness však zdůrazňují, že všímavost není jen časově omezeným cvičením, ale spíše způsobem života, který zahrnuje plné vnímání přítomného okamžiku bez hodnocení. Takovéto bdělé, všímavé prožívání veškerých aktivit života je považováno v tomto kontextu za neformální praxi všímavosti - „všímavé žití“ (*mindfull living*), jak označoval neformální praxi Thich Nhat Hanh.

Podle Kabat-Zinna (2016) neformální praxe znamená

... zaměřit všímavou pozornost každého okamžiku na své rutinní činnosti, jako je ranní probouzení, buzení vašich dětí, čištění zubů, sprchování, osušování se, oblékání, jídlo, pití, řízení auta, vynášení odpadků, nakupování, vaření, mytí nádobí, kontrolování emailové schránky... - seznam je nekonečný. Hlavní je se ponořit a prožívat to, co děláte, plně vnímat tělo při tom, co děláte, když to zrovna děláte. Jinými slovy být plně přítomni, jak nejlépe umíte, v každém okamžiku svého života. To zahrnuje i uvědomování myšlenek a emocí, které v mysli vyvstávají, a jak se projevují ve vašem těle (s. 189).

Dá se tak říct, že techniky formální praxe jsou prostředkem a život naplněný neformální praxí je cílem rozvoje všímavosti.

Níže popsané techniky formální praxe nemají povahu striktních postupů, které je třeba bezvýhradně dodržovat, ale spíše doporučení. Mohou být přizpůsobeny individuálním potřebám jednotlivců a různým kontextům, včetně sociální práce, kde mohou přinést významné benefity jak pro pracovníky, tak pro klienty. Uvedený výčet technik formální praxe všímavosti nelze považovat za vyčerpávající a úplný. Jedná se o základní, nejčastěji používané techniky.

Meditace vsedě (Sitting meditation)

Meditace vsedě tvoří jádro formální meditační praxe. Technika vychází z tisíce let staré tradice meditačních technik, jejichž zdrojem jsou zejména filosoficko-religiózní systémy indického subkontinentu - hinduismus, buddhismus, a jejich skripturální zdroje: védy, upanišady, sutty.

V tradičním prostředí se provádí vsedě na zemi. Omezení hybnosti pohybové soustavy typická pro naši civilizaci často neumožňují setrvat v takové poloze a běžnou prací na Západě je tedy meditace vsedě na židli. V obou případech je důležité udržovat vzpřímený

a současně uvolněný a pohodlný postoj těla, tj. páteře, který nejen umožňuje přirozené plynutí dechu, ale kultivuje též „vnitřní postoj důstojnosti, trpělivosti, přítomnosti a sebezřetivosti“ (Kabat-Zinn, 2016, s. 102).

Principem všímavé meditace vsedě je pozorování tělesných pocitů a obsahů myslí. Uvědomíme si, když vyvstanou takové obsahy, sledujeme je a necháváme být. Bez hodnocení, bez analyzování, meditující usiluje o jediné: nechat těmto vnitřním fenoménům volný průběh, být pozorovatelem vnitřní přítomnosti. „Esencí meditační praxe je nekonání“ (Kabat-Zinn, 2016, s. 553).

Cílem všímavosti není ztišit svou mysl, případně navodit pozitivní prožitek, ale bezvýběrové uvědomování, nazývané někdy „otevřená přítomnost“, stav, kdy „spočíváte v uvědomění, jste jen přítomni a jste vnímaví k čemukoliv, co se v každém okamžiku odvíjí“ (Kabat-Zinn, 2016, s. 112).

Meditaci vsedě je možno využít jako základní techniku, kterou se praktikující uvádí do stavu zvýšené všímavosti před tím, než přenesou pozornost k selektivním obsahům myslí: dechu, tělesným pocitům a podobně.

Vědomé dýchání (Breath awareness)

Jedná se o „nejsnadnější a nejúčinnější způsob, jak kultivovat všímavost pomocí formálního meditačního cvičení“ (Kabat-Zinn, s. 92). Spočívá v prostém upoutání plné pozornosti na dech a uvědomování si pocitů, které tento rytmický děj vyvolává.

Praktikující se obvykle nesnaží dech jakkoliv ovlivňovat, usiluje o pozici pozorovatele spontánního fyziologického děje: nádechu a výdechu. Objektem všímavosti je dechový rytmus, tělesné pocity, které proudění vzduchu dýchacími cestami vyvolává, pohyb bránice a kosterních svalů, které dech umožňují, případně změny nálady a prožívání, které všímavost dechu s sebou přináší.

Dechová cvičení, tj. ovlivňování a rozvíjení charakteristik dechu, vycházející z propracovaných technik jógy a tantry, jsou velmi mocným nástrojem kontroly psychických a emočních stavů praktikující osoby (Calais-Germain, 2006; Saraswati, 2009). Jejich principem je přizpůsobení rytmu, způsobu nebo hloubky dechu danému záměru, například snižování dechové frekvence, prohlubování respiračního objemu nebo důraz na abdominální (brániční) dýchání, a tím se významně liší od techniky všímavého

dýchání, kdy záměrem je naopak dechové charakteristiky neovlivňovat, jen jim věnovat plnou pozornost.

Určité úskalí techniky všímavosti dechu uvádí Benda (2019, s. 22): „Soustředění na jednu věc (na dech) ale obecně znamená ignorování či vytěšňování mnoha jiných věcí. Je proto opakem všímavosti a je třeba ho využívat s mírou.“

Vnímání tělesných počitků (Body scan)

Technika známá i v českém prostředí jako body scan spočívá uvědomování si svého těla, respektive jednotlivých jeho částí, a to opět s plnou pozorností, bez hodnocení a posuzování. Nejedná se o přemýšlení o těle, ale všímavost k fyzickým počitkům, které bytí v těle s sebou přináší.

Obvykle se provádí vleže na zádech, kdy neuromuskulární tonus je minimalizován a lze v této poloze setrvat pohodlně po delší dobu (podložení krční nebo bederní páteře polštářkem může výrazně přispět k pohodlí v případě potíží s páteří). Myslí přitom praktikující prochází postupně jednotlivé části těla, snaží se „naladit se do této oblasti a do všech počitků, se kterými se setkáme, ať už jsou jakékoliv (včetně necitlivosti či nepřítomnosti počitku)“ (Kabat-Zinn, 2016, s. 199).

Někdy je body scan kombinován s dechovou technikou nádechu „do“ každé části těla a výdechu „z“ ní, případně vizualizacemi podporujícími relaxaci.

Technika body scanu je velmi účinná k uvolnění muskulárního napětí a celkové fyzické relaxaci, její skutečný význam je však mnohem hlubší. Jak uvádí van der Kolk (2021, s. 323): „K nejzřejmějším přínosům současné neurovědy patří poznatek, že pocit já je zakotven v životně důležitém vztahu k vlastnímu tělu. Dokud nejsme schopni cítit a interpretovat své tělesné počitky, nemůžeme sami sebe skutečně poznat.“

Meditace v chůzi (Walking meditation)

„... znamená záměrně se věnovat zkušenosti chůze samotné. Soustředíte se na počitky ve vašich chodidlech nebo ve vašich nohou. Nebo jinak: pociťujete celé své tělo, které se pohybuje. Také můžete prožitek chůze propojit s uvědoměním dechu.“ (Kabat-Zinn, 2016, s. 159)

Thich Nhat Hanh (1999) doporučuje při meditaci v chůzi našlapovat tak, jako byste každým krokem políbili Zemi.

Všímavá chůze, při které se zaměřuje pozornost na každý krok, na pocit nohou dotýkajících se země a na rytmus chůze, vychází z tradiční techniky některých buddhistických škol (respektive ze sutt Pálijského kanónu). Například meditace vipassana v thajské tradici lesních mnichů střídá periodicky meditace vsedě s meditacemi v chůzi.

Tato technika je vhodná i pro naprosté začátečníky ve výcviku všímavosti. Osoby prožívající silný stres, s výrazným neurotickým prožíváním, příliš výkonově zaměřené apod. často nejsou v začátcích své praxe schopny zklidnit své chaotické prožívání ani na kratší dobu, aby mohly praktikovat pasivnější formy všímavosti, jako je meditace vsedě. Meditace v chůzi je pak pro ně velmi vhodným nástrojem, jak svou všímavost postupně rozvíjet.

Jóga a všímavý pohyb (Mindfull movement)

Dalším častým elementem výcvikových programů mindfulness je všímavé provádění jógy nebo jiných forem pohybových cvičení (čchi-kung, tai-či apod.), kde je důraz kladen na vnímání tělesných pocitů a dýchání během pohybu.

Propracovaný systém fyzických, duševních i jiných, pokročilejších technik, všeobecně známý jako jóga, poskytuje celou plejádu nástrojů pro rozvoj všímavosti. Autoři, kteří se zabývají výzkumem všímavosti a jejím terapeutickým využitím, často do svých programů inkorporují prvky hathajógy, zejména *ásany*, tj. stanovené pozice nebo pohybové vzorce rozvíjející mobilitu a koordinaci muskuloskeletálního aparátu a celkovou zdravotní kondici. Jsou-li *ásany* prováděné všímavě, s plným uvědoměním, stávají se „jedním z neúčinnějších cvičení pro změnu vlastního těla“ (Kabat-Zinn, 2016, s. 139) ve smyslu zlepšení propriocepce, psycho-somatické harmonie a celkového fyzického i psychického zdraví.

Výběr konkrétních *ásan* pro program rozvoje všímavosti není až tak podstatný za předpokladu, že budou dodrženy některé obecné zásady pro praktikování jógy: postupný rozvoj od nejjednodušších, začátečních pozic k pokročilejším technikám, nesoutěživý přístup, koordinace dechu, mysli a těla, respektování zdravotních omezení praktikujících atp. Lekce jógy by měla vždy být vedena kvalifikovaným lektorem.

Meditace a soucitné laskavosti (Loving kindness meditation)

Zvláštní postavení mezi technikami všímavosti má meditace zaměřená na rozvíjení soucitu a láskyplné laskavosti vůči sobě a ostatním. Někdy je (sebe)soucit považován za součást všímavosti, jindy s ní má komplementární vztah. Kabat-Zinn (2016) tvrdí: „Meditace je sama o sobě základním altruistickým gestem laskavosti a přijetí, které začíná u vás, ale nekončí tam!“ (s. 27).

V buddhistické tradici je soucit považován za klíčovou ctnost a základní prvek duchovní praxe. Je doporučováno praktikovat laskavost v myšlenkách (přát druhým dobro), slovy (mluvit laskavě, jemně a používat slova, která utěší, povzbudí a motivují) a činy (nabídnout šálek kávy, čaje, jídlo a podobně, darovat něco ze svých peněz a majetku, nabídnout své služby, ...), jak uvádí Visu Teoh (2015) a mnozí další buddhisté.

Také psychoterapeutické přístupy 3. vlny KBT integrují rozvíjení soucitu a sebesoucitu do svých programů, některé přímo do svých názvů, což ukazuje, jakou váhu soucitu a laskavosti přisuzují - například Compassion-Focused Therapy (CFT) a Mindfulness- and Compassion-Oriented Integrative Psychotherapy (MCIP) jsou výslovně zaměřeny na rozvíjení soucitu jako klíčového terapeutického nástroje a zahrnují techniky a cvičení, které pomáhají klientům rozvíjet soucit k sobě samým i k ostatním, čímž se zvyšuje jejich psychická odolnost a celková pohoda.

Další programy a instituce zkoumají účinky soucitného přístupu k sobě a ke světu na harmonický vývoj člověka, za všechny lze jmenovat CBCT (Cognitively Based Compassion Training) vyvinutý doktorem Lobsangem Tenzinem Negi na Emory University v Atlantě, Georgia. Jde o jeden z předních programů v oblasti meditace soucitu v Severní Americe. CBCT je systém kontemplativních cvičení navržený k posílení a udržení soucitu. Praktiky zahrnují trénink stability pozornosti a zvýšení emocionálního uvědomění a také cílené analytické reflexe k lepšímu porozumění vztahu k sobě samému a ostatním (The Center for Compassion Studies, 2024).

Soucit a sebe-soucit, respektive jejich záměrné rozvíjení představují koncept, který zdánlivě do schématu všímavosti nezapadá. Všechny definice všímavosti akcentují přijímání pocitů, myšlenek tak, jak přicházejí - bez toho, že bychom se snažili záměrně nějaké takové vjemy vytvářet. Snaha o soucitné nastavení vůči sobě nebo druhým je však přesně takovým aktivním postojem. Přesto se prakticky všichni autoři věnující se všímavosti shodují, že (sebe)soucit a všímavost se vzájemně podporují a doplňují:

„Pokud neslyšíte nebo necítíte srdce ve slově všímavost (mindfulness), pravděpodobně vám uniká jeho podstata“ (Kabat-Zinn, 2016, s. 23)

Podle Frýby (2013) „kdo pochopí, že přísné, netolerantní a netrpělivé postoje k vlastním slabostem a neúčelnostem vedou k odcizování se skutečnosti, ten je schopen pokroku ve všímavosti“ (s. 101).

Také Benda (2019) považuje soucit za „velmi zásadní předpoklad duševního zdraví“ (s. 94).

2.3.3 Intenzivní meditační retreaty - Vipassana

Intenzivní meditační retreaty představují jedinečnou příležitost, jak „skokově“ rozvinout všímavost účastníků. Tyto retreaty nabízejí hluboké ponoření do meditativní praxe a umožňují účastníkům zažít významné posuny ve svém vnitřním vnímání a uvědomění. Pro dlouhodobé udržení a integraci takto vysoké hladiny všímavosti je však nezbytné následná pravidelná, ideálně každodenní formální praxe.

Instituce, které nabízejí takové retreaty jak u nás, tak i ve světě, se obvykle silně identifikují s buddhismem a vycházejí z jeho filosofie a psychologie. Tyto organizace čerpají ze starobylých technik a učení a přizpůsobují je současným potřebám a kontextu.

Obsahem intenzivních retreatů, obvykle v délce 3-10 dní, je několik základních komponent, které jsou sestaveny tak, aby účastníkům poskytly komplexní zážitek a podpořily jejich pokrok v meditační praxi:

Meditace vhledu (Vipassana)

Vipassana, často označovaná jako meditace vhledu, se zaměřuje na hluboké uvědomění tělesných pocitů a myšlenek. Účastníci se učí sledovat své pocity a myšlenky s nestranností a bez hodnocení, čímž získávají vhled do své mysli a povahy reality. Během retreatů se meditace vipassana praktikuje vsedě několik hodin denně, často v kombinaci s ostatními meditačními technikami (Hart, 1988).

Meditace všímavosti dechu (Anapana)

Anapana je meditační technika, která se zaměřuje na sledování dechu. Anapana se často používá jako úvodní technika před přechodem na hlubší praxi vipassany. Pomáhá stabilizovat mysl a připravit ji na intenzivnější meditaci.

Meditace milující laskavosti (Mettabhavana)

Meditace Mettabhavana se zaměřuje na rozvíjení soucitu a přátelství vůči sobě samým i ostatním. Účastníci vysílají přání štěstí, zdraví a míru nejprve sobě, svým blízkým, a poté širšímu okruhu lidí. Meditace mettabhavana je často začleněna do denního programu retreatu jako doplněk k meditaci vipassana, aby se rozvíjela emocionální rovnováha a soucit. Někdy je mettabhavana vyhrazena pouze pro pokročilejší adepty nebo závěrečná sezení retreatu, kdy úroveň koncentrace.

Meditace v chůzi (Kinhin)

Při meditaci v chůzi se všímavost a koncentrace aplikují na proces chůze. Účastníci se soustředí na každý krok, vnímání pohybů těla a kontakt nohou se zemí. Během retreatů se meditace v chůzi střídá s meditací vsedě, čímž se zajišťuje vyváženost mezi pohybem a klidem. Některé školy meditace vipassana meditaci v chůzi na meditačních retreatech nepraktikují vůbec (Hart, 1988).

Vznešené ticho (Antar mouna)

Aby mohli účastníci plně prožít intenzivní meditační praxi, je často zaveden "den ticha", případně v tichu probíhá celý retreat. Během tohoto období se účastníci zdržují veškerého verbálního i neverbálního komunikace, což jim umožňuje hlubší introspekci a koncentraci. Antar mouna zahrnuje též vzdání se mobilních telefonů a jiných prostředků ICT po dobu retreatu, případně i četby a psaní jakýmkoliv způsobem. Vznešené ticho pomáhá snížit rozptýlení a zintenzivnit vnitřní prožitek, což je klíčové pro dosažení hlubokého vhledu.

Instruktaž a přednášky (Satsang)

Součástí retreatů jsou pravidelné instruktáže a přednášky, které vedou zkušení učitelé meditace. Tyto sezení poskytují teoretický základ pro meditaci, vysvětlují principy vipassany a buddhistické praxe obecně, nabízejí pokyny a rady pro praxi.

Skupinové diskuse a individuální konzultace

Na některých retreatech jsou organizovány skupinové diskuse, kde mohou účastníci sdílet své zážitky a otázky. K dispozici jsou také individuální konzultace s učiteli, které poskytují personalizovanou zpětnou vazbu a podporu.

Soukromé instituce a sdružení zaměřené na rozvoj všímavosti nabízejí sekulární pojetí intenzivních retreatů, kurzů pro veřejnost i školení lektorů mindfulness, u nás například Česká asociace pro mindfulness (ČAM), Mindfulness Club, Centrum pro mindfulness nebo Mindfulness Akademie.

2.3.4 Technologická podpora všímavosti

Moderní technologie mohou rovněž hrát významnou roli v prevenci proti stresu a vyhoření. Různé aplikace a online platformy zaměřené na wellness, meditaci a řízení času mohou poskytnout snadno dostupné nástroje pro každodenní zvládání stresu. Patří sem například:

Aplikace pro mindfulness a meditaci

Aplikace jako Headspace, Calm a Insight Timer nabízejí vedené meditace a techniky všímavosti, které mohou pomoci snížit stres a zlepšit koncentraci.

Online vzdělávací platformy

Webináře a online kurzy zaměřené na zvládání stresu, sebeděči a další profesionální rozvoj mohou poskytnout sociálním pracovníkům cenné informace a nástroje pro prevenci vyhoření.

Je však potřeba úlohu těchto virtuálních komunikátorů nepřeceňovat a pravidelně je vyvažovat se zdravějšími, resp. přirozenějšími prostředky (např. styk s přírodou, výlety, turistika, společenské akce s přáteli atd.) (Hagemann, 2012).

2.4 Kritické pohledy a rizika praxe všímavosti a soucitu

Kritické pohledy na integraci soucitu a všímavosti se objevují v různých odborných článcích a knihách zaměřených na psychoterapii a praxi všímavosti. Někteří výzkumníci a odborníci na duševní zdraví upozorňují na možné negativní účinky, které mohou tyto techniky přinést, pokud nejsou správně aplikovány. Kritizují romantizující pohled na meditaci a zdůrazňují, že pro některé jedince může být praxe meditace náročná a potenciálně škodlivá.

Jon Kabat-Zinn, jeden z hlavních propagátorů mindfulness, ve své knize zmiňuje, že praxe všímavosti a soucitu mohou být pro některé jedince náročné a pokud nejsou správně řízeny, mohou vyvolat nežádoucí pocity, přetížení emocemi a zvýšené vnímání bolesti (Kabat-Zinn, 2016).

Van Dam et al. (2018) ve své studii upozorňují na potenciální rizika, jako je zvýšená psychická zátěž a emoční přetížení, a volají po opatrnosti při aplikaci těchto technik.

Obzvláště osoby s historií vážnějších traumat nebo psychóz mohou zažít silně negativní pocity jako důsledek praxe všímavosti (Hanley et al., 2016).

Podle Bendy (2019) byla v původní buddhistické tradici „meditace všímavosti určena duševně zdravým lidem“ (s. 26). Osobám, které tento předpoklad pro úspěšnou meditaci nesplňovaly, byly dávány jiné instrukce. I v dnešní době je účast na intenzivnějších meditačních retreatech podmíněna nepřítomností vážnějších duševních patologií (psychózy, diagnostikované poruchy osobnosti, závislosti, PTSD a podobně), jak uvádí například Hart (1988), reprezentující populární tradici meditace vipassana „podle S. N. Goenky“.

Intenzivní meditace zřejmě odkrývá nebo přímo „prolamuje“ kompenzační mechanismy, které byly vytvořeny k úlevě od dané psychopatologie, a může se tak snadno stát kauzální příčinou zhoršení jejích symptomů, spouštěčem akutní psychické krize nebo retraumatizace. Uplatnění přístupů adaptovaných na specifické skupiny klientů s psychopatologickou diagnózou, stejně jako kvalifikace a zkušenosti lektora s touto skupinou jsou základem užití technik všímavosti v terapeutické sociální práci (Treleaven, 2018; Rathus&Miller, 2015)

Je třeba si uvědomovat, že ačkoli soucit a mindfulness mohou přinést mnoho výhod, je důležité být si vědom možných rizik a přistupovat k těmto technikám s opatrností a adekvátním odborným vedením.

2.5 Uplatnění všímavosti v sociální práci

Sociální práce může být definována jako vědecká disciplína, která vychází z humanistického přístupu zaměřeného na rozvoj osobnosti a hledání vlastních zdrojů člověka. Zaobírá se jednotlivcem, skupinou, komunitou, společností a jejich vzájemnými

interakcemi. Její snahou je odstranit narušené individuální i sociální problémy (Laca, 2021).

Laca (2021) dále popisuje sociální práci jako multidisciplinární obor, který čerpá své teoretické znalosti z jiných vědních disciplín, využívá rozpracované, osvědčené metody výzkumu a praxe v jiných příbuzných vědách a aplikuje je v teorii a praxi sociální práce.

Psychologie patří mezi nejvýznamnější zdroje (Laca, 2021), ze kterých aplikovaná sociální práce čerpá. „Všímavá revoluce“ (Benda, 2019, s. 11), která z všímavosti udělala v posledních dvaceti letech významnou součást psychologického mainstreamu, se zákonitě projevuje i v teorii a praxi sociální práce, a to především v rámci tzv. terapeutického paradigmatu sociální práce (Payne, 1996).

Terapeutické paradigma se zaměřuje na poskytování podpory a pomoci jednotlivcům, skupinám a komunitám v překonávání psychosociálních problémů a dosahování sociální pohody. Tento přístup zdůrazňuje význam terapeutické práce, komunikace a budování vztahů mezi sociálním pracovníkem a klientem. Cílem terapeutického paradigmatu je pomoc jednotlivcům, skupinám i komunitám zabezpečit psychosociální pohodu a podporu, zmírnit jejich aktuální problémy, ale také posílit jejich schopnosti samostatně řešit budoucí obtíže a zlepšit jejich celkové sociální fungování. Principiální důraz je kladený na komunikaci a budování vztahů (Laca, 2021; Navrátil, 2000; Payne, 1996).

2.5.1 Případová práce s klienty sociálních služeb

Psychologické poradenství, případně psychoterapie, tedy představují integrální součást sociální práce, neboť obě tyto formy sociální práce se zaměřují na podporu jedinců, rodin a skupin v jejich sociálním fungování a překonávání životních obtíží. Psychoterapie, prováděná sociálními pracovníky s odpovídajícím vzděláním a praxí, je hlouběji orientovaný proces, který se zaměřuje na změnu myšlenkových, emocionálních a behaviorálních vzorců klienta, které vedou k psychickému utrpení nebo dysfunkčnímu chování.

V obecnější rovině lze všímavost a soucit považovat za součást případové práce s klienty sociálních služeb (*case work*). Konkrétní využití na všímavosti založený přístup nalezne především v práci se skupinami ohroženými rozvojem delikventního chování, klienty s diagnostikovanými psychopatologiemi a závislostmi. Všímavost je rovněž neocenitelná

v penitenciární a postpenitenciární péči, kde pomáhá při reintegraci bývalých vězňů do společnosti, je široce využívána v hospicích, při poskytování podpory obětem trestných činů a v péči o pozůstalé.

Zejména v anglosaském světě probíhají intenzivně výzkumy dopadů programů rozvoje všímavosti a soucitu na studenty sociální práce, sociální pracovníky a jejich klienty (Crowder&Sears, 2017; Gockel et al., 2013; McCusker, 2020, 2021; Roulston et al., 2017).

Přístupy souhrnně označované jako terapie poučené všímavostí (*mindfulness-informed psychotherapies*) zvolily takový způsob využívání všímavosti v (psycho)terapeutické práci, kdy meditaci se věnuje pouze pomáhající profesionál. Ten pak využívá vhledy do fungování lidské mysli, které získal díky meditaci, při práci s klientem (Benda, 2021c). Tento koncept lze jistě uplatnit i v případové sociální práci, kde systematický rozvoj přímo všímavost klientů není často možný nebo vhodný.

Kabat-Zinn (2016) zdůrazňuje u profesionálů v pomáhajících profesích vyrovnanost: „Schopnost pomáhat druhým je zcela jistě přímo závislá na tom, jak jste vyrovnaní vy sami“ (s. 83).

Podle van der Kolka (2021) všímavost, tedy „schopnost klidného a objektivního náhledu na vlastní myšlenky, pocity a emoce ... má zásadní význam pro udržování vztahů s ostatními lidmi“ (s. 78). Vztah sociálního pracovníka s klienty (ale i kolegy a dalšími subjekty, se kterými přichází ve své profesi do styku) tedy může významným způsobem pozitivně ovlivnit praxe všímavosti a soucitu, které se sociální pracovník věnuje.

Vztah sociálního pracovníka a jeho klienta je vždy do určité míry zatížen mechanismy přenosu a protipřenosu (Goldstein et al., 2009) a v pomáhajících profesích je potřebná schopnost „rozpoznat obrany klienta či pacienta a nereagovat na ně svými obranami“ (Veltrubská, 2022, s. 71). Všímavost sociálního pracovníka může přispět k uvědomování si těchto mechanismů v reálném čase jejich působení v případové práci s klienty a k uplatnění vhodných opatření k minimalizaci jejich dopadu na vztah sociálního pracovníka s klientem.

2.5.2 Prevence stresu, vyhoření, zvyšování resilience sociálního pracovníka

Výzkumy v oblasti fyziologických změn ve struktuře a funkcích nervové soustavy v důsledku rozvoje všímavosti a soucitu, které probíhají v posledních dvou dekadách, ukazují na pozitivní vliv všímavosti na funkce i strukturu mozku, kde díky neuroplasticitě dochází k trvalým změnám. Všíímavost snižuje hladinu kortizolu, zlepšuje autonomní rovnováhu, snižuje reaktivitu sympatického nervového systému, zlepšuje dokonce některé aspekty imunitní funkce, jak ukázala např. metastudie Hackenberga et al. (2018). Elizabeth Blackburn (Blackburn in Corbyn, 2017) dokázala účinky chronického stresu dokonce na proces stárnutí na buněčné úrovni (výzkum zkracování telomer). Výsledky neurologického výzkumu všímavosti je možno označit za převratné, přestože tento výzkum v podstatě teprve začal. Jeho podrobnější rešerše přesahuje rámec této práce a zájemce o hlubší seznámení s touto problematikou je možno odkázat na kvalifikovanější zdroje - viz např. Benda (2019); Kabat-Zinn (2016); van der Kolk (2021), kteří analyzují důsledky primárních výzkumů. Další text bude zaměřen na psychologický a sociální kontext problematiky redukce stresu v sociální práci.

Podle Etického kodexu Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR sociální pracovník „má právo i povinnost pečovat o své zdraví a duševní hygienu tak, aby byl schopen poskytovat kvalitní a profesionální sociální služby“ (APSSCR, 2017).

Všíímavost je v souladu s klíčovými dovednostmi a hodnotami sociální práce a podporuje jejich rozvoj, včetně zvládání emocí a zlepšování myšlení a mezilidských dovedností (McCusker, 2020).

Jak uvádí Benda (2019), „stovky výzkumů ověřily blahodárny vliv všímavosti a soucitu k sobě na duševní zdraví i osobní pohodu“ (s. 19). Všíímavost pomáhá studentům a pracovníkům sociální práce snižovat stres a zlepšovat péči o sebe, soucit a celkovou pohodu. Současné důkazy mají určité omezení, ale výzkumná základna roste (McCusker, 2020).

Výzkum skotské odborové organizace Unison (2019) mezi sociálními pracovníky mimo jiná zjištění uvádí, že téměř třetina respondentů uvádí extrémně vysokou úroveň stresu (9 nebo 10 na škále 1-10), 90 % zvažuje odchod ze sociální práce a dvě třetiny personálu zažily fyzické nebo verbální zneužívání ze strany klientů. Relevantní data z ČR nejsou k dispozici, ale dají se předpokládat podobné tendence.

Násilí vůči sociálním pracovníkům - verbální nebo fyzické - je odrazem celkové nálady ve společnosti; případně je přirozeným důsledkem dlouhodobých sociálních problémů a z nich pramenících frustrací. Newhill (2002) uvádí jako příčinu tohoto stavu také duální roli sociálních pracovníků - na jednu stranu podporují klienta a starají se o jeho potřeby, na druhou stranu plní kontrolní a dohledovou roli, rozhodují o ekonomických zdrojích, které klient může potenciálně získat a tato jejich rozhodnutí tak mají významný dopad na život klienta. Pokud tento dopad klient vnímá jako negativní, může v něm snadno vzniknout pocit frustrace a vzteku. Výsledkem pak mohou být výhrůžky nebo fyzický útok na sociálního pracovníka (Newhill, 2002).

Nejčastější emoční odpovědí sociálního pracovníka na tyto útoky je frustrace, strach, úzkost, smutek, pocit bezmoci a další stresové reakce (Newhill, 2002).

Existují také důkazy o působení významného stresu ve vzdělávání v sociální práci a jeho negativním dopadu na duševní zdraví studentů (Ying, 2008).

Výzkum, který prováděl Roulston et al. (2017) na populaci studentů sociální práce ukázal významné změny ve skóre pro pohodu, stres a odolnost po absolvování výcvikového programu pro rozvoj všímavosti. Také další výzkumy potvrdily toto zjištění - trénink všímavosti studentům sociální práce pomohl zvládat úzkost, usnadnil jejich schopnost věnovat pozornost a reagovat na klienta a podpořil je v tom, aby byli více sebevědomí a flexibilní ve svém myšlení ve třídě i v praxi (Gockel et al., 2013; Howie, J. et al., 2016; McCusker, 2019).

3. EMPIRICKÁ ČÁST

3.1 Design výzkumu

Sociologické šetření bylo navrženo jako příčný (*cross-sectional*) výzkum, zaměřený na měření úrovně všímavosti mezi studenty sociální práce v různých ročnících. Příčný design umožňuje získání informací o aktuálním stavu všímavosti bez nutnosti dlouhodobého sledování účastníků. Data byla sbírána prostřednictvím standardizovaného dotazníku FFMQ-15-CZ v kombinaci s doplňujícími otázkami, které zjišťovaly další proměnné. Zvolená kombinace umožnila následnou analýzu dat s cílem určit vliv dalších faktorů na úroveň všímavosti studentů.

Tento design byl zvolen kvůli své efektivitě a možnosti získat reprezentativní vzorek studentů v krátkém časovém období. Ačkoli longitudinální design by mohl poskytnout hlubší vhled do vývojových trendů všímavosti, příčný design poskytuje dostatečné informace pro dosažení výzkumných cílů v rámci dostupných časových a organizačních zdrojů.

3.2 Cíle výzkumu

Cílem tohoto výzkumu je prozkoumat úroveň všímavosti mezi studenty sociální práce a identifikovat faktory, které tuto úroveň ovlivňují. Dále se výzkum zaměřuje na očekávání a preference studentů ohledně aplikace všímavosti v jejich profesní přípravě a praxi. Konkrétně byly stanoveny následující cíle:

- 1. Stanovení úrovně všímavosti mezi studenty sociální práce:** Kvantitativně měřit úroveň všímavosti studentů sociální práce pomocí standardizovaného dotazníku FFMQ-15-CZ.
- 2. Identifikace faktorů ovlivňujících všímavost:** Statistickými metodami analyzovat faktory, které mohou mít vliv na úroveň všímavosti mezi studenty sociální práce.
- 3. Zkoumání očekávání a preferencí studentů:** Prozkoumat, jaká jsou očekávání studentů sociální práce ohledně aplikace všímavosti v jejich profesní praxi, a jejich preference týkající se způsobu získávání kompetencí v oblasti všímavosti.

3.3 Výzkumné otázky a hypotézy

Sociologické výzkumné šetření se snaží dosáhnout stanovených cílů výzkumu zodpovězením osmi konkrétních výzkumných otázek:

VO1. Jaká je úroveň všímavosti mezi studenty sociální práce na základě skóre FFMQ-15 -CZ, resp. jaká jsou průměrná skóre pro každou z pěti facet všímavosti mezi studenty?

Základní výzkumná otázka, která umožní zjistit celkovou úroveň všímavosti mezi studenty pomocí standardizovaného dotazníku. Poskytne detailní přehled o tom, které aspekty všímavosti jsou u studentů nejvíce a nejméně rozvinuté.

VO2. Existuje statisticky významný rozdíl ve všímavosti podle skóre FFMQ-15-CZ (respektive rozdíly v konkrétních facetách) mezi studenty s různou frekvencí meditace?

VO3. Existuje statisticky významný rozdíl v úrovni všímavosti podle skóre FFMQ-15-CZ (respektive rozdíly v konkrétních facetách) mezi studenty různých ročníků studia?

VO4. Existuje statisticky významný rozdíl v úrovni všímavosti podle skóre FFMQ-15-CZ (respektive rozdíly v konkrétních facetách) mezi skupinami studentů podle intenzity praxe v soc. službách?

Otázky VO2 - VO4 umožní prozkoumat potenciální korelace, identifikovat, zda intenzita vlastní meditační praxe studenta nebo specifické demografické faktory (doba studia, intenzita praxe v sociálních službách) ovlivňují úroveň všímavosti, respektive různé aspekty všímavosti - jednotlivé facety.

VO5. Jaký formát vzdělávání nebo výcviku v oblasti mindfulness studenti preferují?

Výzkumná otázka VO5 se zaměřuje na zjištění preferencí studentů sociální práce ohledně formátu vzdělávání nebo výcviku v oblasti mindfulness. Pochopení těchto preferencí je klíčové pro návrh efektivních vzdělávacích programů, které by mohly lépe vyhovovat potřebám a očekáváním studentů, zvýšit jejich angažovanost a přispět k rozvoji klíčových profesních kompetencí.

VO6. Jaký je vztah mezi úrovní všímavosti a preferovaným formátem vzdělávání nebo výcviku v této oblasti?

Výzkumná otázka VO6 umožní prozkoumat, zda existuje korelace mezi úrovní všímavosti a preferencemi studentů ohledně formátu výcviku v oblasti všímavosti.

VO7. Jaké jsou názory studentů na praktické využití všímavosti pro prevenci stresu, vyhoření a celkovou psychickou pohodu v profesi soc. pracovníka?

VO8. Jaké jsou názory studentů na praktické využití všímavosti při přímé práci s klienty?

Výzkumné otázky VO7 a VO8 mají spíše průzkumný charakter a byly zařazeny do dotazníku s cílem získat hlubší pochopení názorů studentů na praktické využití všímavosti v jejich budoucí profesi. Ačkoliv jsou tyto otázky součástí kvantitativního výzkumu, přinášejí kvalitativní prvky do analýzy dat. Odpovědi na tyto otázky přispějí k lepšímu porozumění tématu, slouží k exploraci potenciálních dalších výzkumných směrů a iniciování možných budoucích studií.

Na základě teoretické rozvahy byly hypoteticko-deduktivním přístupem odvozeny tři samostatně testovatelné hypotézy, vhodné k empirickému prověření:

1. Nulová hypotéza (H0): Neexistuje statisticky významný rozdíl ve skóre FFMQ-15-CZ (resp. jednotlivými facetami) mezi studenty s různou frekvencí meditace.

Alternativní hypotéza (H1): Existuje statisticky významný rozdíl ve skóre FFMQ-15-CZ (resp. jednotlivými facetami) mezi studenty s různou frekvencí meditace.

Tato hypotéza zkoumá vliv frekvence meditace na celkovou úroveň všímavosti a na její jednotlivé facetu. Meditace je často považována za účinný nástroj pro zvyšování všímavosti, a proto je důležité empiricky ověřit, zda frekvence meditace skutečně ovlivňuje různé aspekty všímavosti mezi studenty sociální práce.

K ověření této hypotézy bude použit test normality rozložení získaných dat (Shapiro-Wilk test) a následně vhodně zvolené parametrické nebo neparametrické statistické testy (viz kapitola Metodika analýzy dat). Pokud budou nalezeny statisticky významné rozdíly mezi skupinami studentů podle frekvence meditace, budou následovat post-hoc testy k identifikaci specifických skupin, mezi kterými existují takové rozdíly (post-hoc Tukey test).

2. Nulová hypotéza (H0): Neexistuje statisticky významný vztah mezi úrovní všímavosti (resp. jednotlivými facetami) a délkou studia.

Alternativní hypotéza (H1): Existuje statisticky významný vztah mezi všímavostí (resp. jednotlivými facetami) a délkou studia.

Zjišťování vlivu délky studia na úroveň všímavosti a její jednotlivé facetu může poskytnout cenné informace o tom, jak se všímavost vyvíjí během akademického vzdělávání. Tento vztah může naznačit, zda delší doba strávená studiem a současné curriculum studia sociální práce má pozitivní vliv na rozvoj této schopnosti.

Pro testování hypotézy bude použita vhodná metoda statistické analýzy, která umožní zjistit, zda existuje statisticky významný vztah mezi délkou studia a úrovní všímavosti. V případě nalezení významné korelace mohou následovat další analýzy k identifikaci konkrétních trendů a vztahů.

3. Nulová hypotéza (H0): Neexistuje statisticky významný rozdíl mezi úrovní všímavosti (jednotlivými facetami) mezi studenty s různou mírou praxe v sociálních službách.

Alternativní hypotéza (H1): Existuje statisticky významný rozdíl mezi úrovní všímavosti (v jednotlivých facetách) mezi studenty s různou mírou praxe v sociálních službách.

Uvedená hypotéza se zaměřuje na zkoumání vlivu praxe v sociálních službách na úroveň všímavosti. Profesní praxe může mít vliv na rozvoj určitých kompetencí a schopností, včetně všímavosti, respektive jejích jednotlivých facet.

Na základě výsledků Shapiro-Wilkova testu bude pro testování hypotézy zvolen vhodný statistický test (např. analýza rozptylu (ANOVA), Mann-Whitneyův U test nebo Kruskal-Wallisův test), který umožní porovnání úrovně všímavosti mezi skupinami studentů s různou mírou praxe. Doplňkově mohou být použity regresní analýzy pro detailnější zkoumání vlivu praxe na jednotlivé facetu všímavosti.

Kombinace těchto hypotéz poskytuje komplexní pohled na různé faktory, které mohou ovlivňovat úroveň všímavosti mezi studenty sociální práce. Testování uvedených hypotéz umožní lépe porozumět, jak různé formy tréninku a praktických zkušeností přispívají k rozvoji všímavosti, což může mít významné implikace pro vzdělávací programy a profesní praxi v oblasti sociální práce.

3.4 Příprava dotazníku

Pro kvantitativní měření úrovně všímavosti byl vybrán standardizovaný dotazník FFMQ (Five Facet Mindfulness Questionnaire), respektive jeho zkrácená verze s 15 otázkami, v českém znění, označovaná jako FFMQ-15-CZ.

Podle Kořínka et al., (2019) FFMQ poskytuje komplexní pohled na všímavost prostřednictvím pěti dimenzí -tzv. facet všímavosti:

- 1) Pozorování (otázky č. 1, 6, 11), definované jako „všímání si přítomných vjemů či zkušeností (např. zvuků, vůní, tělesných počitků, emocí, myšlenek)“;
- 2) Popisování (otázky č. 2, 7, 12) je schopnost „vyjádřit slovy vlastní zkušenost“;
- 3) Vědomé jednání (otázky č. 3, 8, 13), které „zahrnuje, na rozdíl od jednání automatického, kdy je pozornost zaměřena jinam, provádění činnosti pozorně a bděle“;
- 4) Nehodnocení vnitřní zkušenosti (otázky č. 4, 9, 14), popsané jako „přijímání a nehodnocení myšlenek a emocí“;
- 5) Nereagování na vnitřní prožitky (otázky č. 5, 10, 15) se týká „schopnosti vnitřně poodstoupit od myšlenek či emocí, nechat je přicházet a odcházet, aniž bychom jimi byli zaujati či se jich snažili zbavit“.*

Každé z facet jsou v dotazníku FFMQ-15 věnovány tři otázky, respektive tvrzení - oznamovací věty, a respondenti volí do jaké míry se ztotožňují s daným tvrzením. Odpovědi na všechny otázky dotazníku jsou respondenty vybírány z 5-stupňové Likertovy škály s hodnotami „Téměř nikdy - Málokdy - Někdy - Často - Téměř vždy“.

FFMQ, resp. FFMQ-15, byl opakovaně validován v různých kulturách a populacích (Baer et al., 2006, 2008; Gu et al., 2016; Kim et al., 2021; Kořínek et al., 2019b), což zajišťuje jeho spolehlivost a přesnost. FFMQ lze použít v různých výzkumných kontextech, což z něj činí vhodný nástroj také pro výzkum zaměřený na studenty sociální práce.

* - V dalším textu budou tyto facety uváděny zkráceně jako Pozorování, Popisování, Jednání, Nehodnocení, Nereagování

Zásadním faktorem pro výběr FFMQ-15-CZ jako výzkumného nástroje pro tento výzkum byla skutečnost, že se jedná o standardizovaný dotazník všímavosti již etablovaný v českém prostředí. Výzkumný tým Kořínek, Benda, Žitník (2019a) přeložili originální FFMQ-15 do českého jazyka a prověřili jeho psychometrické charakteristiky. Cílem jejich studie bylo „přezkoumat faktorovou strukturu české verze zkráceného, 15 položkového dotazníku pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15-CZ), ověřit její vnitřní konzistenci a odhadnout její konstruktovou a kritériální validitu.“ (Kořínek et al., 2019a, str. 57). Verze dotazníku FFMQ-15-CZ, vytvořena v rámci zmíněné studie, byla použita jako základ i pro tento výzkum. Po pečlivém zvážení a sémantické analýze textu dotazníku byly provedeny dílčí úpravy dotazníku, aby lépe vyhovoval účelům našeho výzkumu:

Otázky č. 3, 5, 9, 10 a 14 byly upraveny tak, aby zahrnuly i gramatické koncovky feminina, ne jen maskulina (např. „jsem si vědoma/a, aniž bych jimi byl/a přemožen/a“, namísto „jsem si vědom, aniž bych jimi byl přemožen“, otázka č. 5).

U otázek č. 10 a 15 bylo vypuštěno slovo „obvykle“. Původní formulace (Kořínek et al., 2019a) obsahovala toto příslovce v kontextu odpovědí, které nabízely časová určení (např. někdy, často, nikdy), což bylo vyhodnoceno jako redundantní a sémanticky zmatečné. Tato úprava byla učiněna z důvodů požadavku na jednoznačnost a srozumitelnost otázek, konzistence v odpovědích a snížení kognitivní zátěže respondentů.

První část dotazníku, tedy FFMQ-15-CZ, poskytne data pro zodpovězení výzkumné otázky VO1.

Druhou část dotazníku administrovaného v rámci tohoto výzkumného šetření představuje soubor šesti otázek koncipovaných tak, aby následné statistické zpracování získaných dat přineslo odpovědi na výzkumné otázky VO2 - VO8. I tyto otázky jsou uzavřené, odpovědi jsou vybírány ze souboru možných odpovědí, respektive z Likertovy škály.

Celý dotazník, tak jak byl administrován v tištěné podobě, tvoří Přílohu č. 1.

Elektronická verze dotazníku byla vytvořena v aplikaci Google Forms s identickým textem otázek a odpovědí.

3.5 Metodika sběru dat

Sociologické šetření, které je součástí této práce, se zaměřuje na míru všímavosti a její aplikaci v profesním kontextu mezi studenty sociální práce. Zkoumanou populací jsou studenti Pražské vysoké školy psychosociálních studií (PVŠPS), kteří zde ve školním roce 2023/2024 studovali obor sociální práce v bakalářském nebo v magisterském studijním programu. Výběr studentů PVŠPS, obor sociální práce, byl zvolen proto, že tato populace představuje relevantní skupinu pro zkoumání daných aspektů, jelikož všichni studenti jsou zapojeni do studia sociální práce. Zkoumaná populace byla určena jako ideální z hlediska dostupnosti a možnosti osobního kontaktu při sběru dat, kdy rozhodujícím kritériem byla maximalizace návratnosti dotazníků. V procesu sběru dat pro výzkumné sociologické šetření byly využity dva způsoby sběru dat:

1. Osobní sběr.

Dotazníky byly studentům distribuovány v papírové formě během výuky po předchozím schválení vyučujícími. Tento způsob sběru dat byl zvolen jako primární a preferovaný z důvodů očekávané vyšší návratnosti a možnosti přímé interakce s probandy (možnost zodpovězení potenciálních otázek v reálném čase atd.). Osobní sběr dat byl uplatněn u studentů 1., 2. a 3. ročníku bakalářského studia, stejně jako u studentů 1. ročníku magisterského studia.

2. Online dotazník.

Alternativní způsob sběru dat prostřednictvím online dotazníku byl použit pro studenty 2. ročníku magisterského studia a ty studenty (ze všech ostatních ročníků), kteří nebyli ve škole přítomni v den, kdy probíhal osobní sběr dat. Tito studenti byli osloveni s žádostí o vyplnění identické elektronické verze dotazníku vytvořeného v aplikaci Google Forms. Studentům byl emailem zaslán odkaz na online formulář spolu se stručnými instrukcemi k jeho vyplnění.

Obě verze dotazníku, tištěná i elektronická, zachovávaly anonymitu respondentů a nevyžadovaly žádné osobní údaje.

Podle vyjádření tajemnice PVŠPS bylo ve školním roce 2023/2024 v oboru sociální práce zapsáno celkem 174, z toho 33 studentů v 1. ročníku (Bc.), 25 studentů ve 2. ročníku (Bc.), 32 studentů ve 3. ročníku (Bc.), 45 studentů v 1. ročníku (Mgr.) a 39 studentů ve 2. ročníku (Mgr.). Autor tohoto výzkumu je také studentem PVŠPS, obor sociální práce, 3. ročník (Bc.); v zájmu objektivit výzkumu byl ze zkoumané populace vyčleněn - výzkumný dotazník byl tedy předložen ostatním 173 studentům daného oboru.

Při návrhu dotazníku nebyly zahrnuty typické demografické otázky týkající se věku a pohlaví respondentů, protože tyto demografické údaje nebyly relevantní pro daný výzkum. Hlavním cílem bylo zkoumat specifické aspekty osobních zkušeností s mindfulness a jejich aplikace v profesním kontextu. Zařazení věku a pohlaví by mohlo odvádět pozornost od primárních proměnných a nebylo by eticky vhodné požadovat od respondentů informace, které nejsou pro následnou analýzu nezbytné.

Před vlastním sběrem dotazníkových dat byl dotazník podroben pilotnímu ověření, které spočívalo ve vyplnění elektronické verze dotazníku třemi pokusnými osobami. Tyto osoby neodpovídaly zcela cílové populaci výzkumu, nicméně se jí alespoň blížily (1x student VŠ, 1x sociální pracovník). Pilotáž byla zaměřena na ověření technické funkčnosti formuláře a výsledkové tabulky, dále na srozumitelnost a jednoznačnost otázek a nabízených odpovědí. Byl zaznamenáván čas potřebný pro vyplnění dotazníku. Zpětná vazba a informace od testovaných osob byly využity při formulaci průvodního textu k dotazníku, samotný dotazník nebyl v důsledku pilotního ověření upravován.

3.6 Metodika analýzy dat

Na základě odpovědí na jednotlivé otázky týkající se všímavosti (tj. otázky č. 1 - 15 v dotazníku) bylo vypočítáno celkové skóre FFMQ-15-CZ a jednotlivé jeho složky - celkem 5 facet všímavosti pro každého studenta.

V případě výzkumné otázky VO1 byla použita deskriptivní statistika. K popisu jednotlivých proměnných (skóre všímavosti a jednotlivých facet) byly využity charakteristiky polohy a variability. Konkrétně byly zjišťovány průměry, mediány, modusy, percentily, minima, maxima, směrodatné odchylky, rozptyly a dále také šikmost a špičatost rozdělení hodnot jednotlivých proměnných.

Pro testování normality jednotlivých proměnných byl vedle hodnot šikmosti a špičatosti použit Shapiro-Wilk test. Shapiro-Wilkův test se používá k ověření normality rozdělení spojitých dat. Podle výsledku testu se určuje, který statistický test se použije pro testování hypotéz. V případě dat s normálním rozdělením se používají parametrické testy (např. Studentův t-test, nebo ANOVA, tj. analýza rozptylu), v opačném případě testy neparametrické (např. Mann-Whitney test nebo Kruskal-Wallis test).

V rámci VO2, VO3, VO4 a VO6 byla na základě výsledků Shapiro-Wilkova testu zvolena analýza rozptylu (ANOVA) a Kruskal-Wallis test. V rámci ANOVA byl dále

realizován post-hoc Tukey test pro párovou analýzu významnosti diferencí. ANOVA je statistická metoda používaná k testování rozdílů mezi dvěma nebo více skupinami. Jeho hlavním cílem je zjistit, zda existují statisticky významné rozdíly mezi průměry těchto skupin. Pokud je hodnota testu F dostatečně vysoká a p-hodnota je menší než zvolená hladina významnosti (0,05), zamítáme nulovou hypotézu a usuzujeme, že existují významné rozdíly mezi průměry skupin. Pokud ANOVA test ukáže, že existují statisticky významné rozdíly mezi průměry skupin, použije se např. Tukey test k určení, které konkrétní skupiny se od sebe liší.

Kruskal-Wallis test je neparametrická alternativa k jednosměrné ANOVA používaná pro porovnávání více než dvou nezávislých skupin. Tento test je vhodný zejména tehdy, když data nesplňují předpoklady normality a homogenity rozptylů, které jsou vyžadovány pro ANOVA. Kruskal-Wallis test se zakládá na pořadí dat, nikoli na skutečných hodnotách. Pokud je hodnota testu H větší než kritická hodnota nebo pokud p-hodnota je menší než zvolená hladina významnosti (0,05), zamítáme nulovou hypotézu a usuzujeme, že existují statisticky významné rozdíly mezi mediány skupin.

V případech VO6 a VO7 byla provedena frekvenční prvostupňová analýza. U jednotlivých kategoriálních proměnných byly analyzovány relativní četnosti odpovědí v jednotlivých kategoriích.

Všechny statistické testy byly provedeny na hladině významnosti $p=0,05$ s využitím statistického softwaru IBM SPSS Statistics.

3.7 Příprava dat

3.7.1 Čištění dat

První fáze zpracování sebraných dat z výzkumného šetření spočívala v kontrole konzistence dat a opravě případných chyb - identifikaci neplatných nebo neúplných odpovědí.

Pro zajištění kvality dat bylo provedeno dvojí zadávání dat a porovnání výsledků pro odhalení chyb (*double data entry*).

V průběhu sběru dat se vyskytlo šest případů, kdy respondenti označili více než jednu možnost u otázky ohledně preferovaného formátu vzdělávání mindfulness (otázka č. 19), přestože bylo určeno, aby každý respondent vybral pouze jednu odpověď. Ve třech případech byly označeny dvě možnosti, ve třech případech možnosti tři. Pro zajištění konzistence dat byly tyto odpovědi zredukovány pouze na jednu z označených možností pro každého takového respondenta. Byla použita funkce Excelu k náhodnému výběru jedné z označených možností. Tento postup umožňuje zachovat co nejvíce dat pro analýzu a minimalizuje snížení validity.

Jeden respondent nejednoznačně odpověděl na otázku č. 10, ve standardizovaném dotazníku FFMQ-15-CZ, kdy křížkem označil hraniční linii mezi odpověďmi „Někdy“ a „Často“. I v tomto případě byla použita metoda náhodného výběru pomocí funkce Excelu, která určila jako odpověď jedinou hodnotu „Někdy“.

Ve shromážděných datech byla dále u jednoho respondenta identifikována chybějící hodnota v odpovědi u otázky č. 16, která zjišťovala, jak často se studenti věnují meditaci. Tato chybějící hodnota byla nahrazena pomocí modusové imputace, která poskytuje jednoduchý a systematický přístup k řešení chybějících dat ordinální povahy. Je třeba poznamenat, že modusová imputace, při které chybějící hodnoty jsou nahrazeny jednou nejčastější hodnotou, vede ke snížení variability dat. I přesto byla použita tato metoda. Alternativní postup vyřazení celého dotazníku byl vyhodnocen jako neadekvátní v případě, kdy chyběla pouze jedna hodnota v jinak kompletně vyplněném dotazníku. Nejprve byl tedy určen modus pro proměnnou frekvence meditace z odpovědí ostatních respondentů, který byl "Někdy". Následně byla chybějící odpověď nahrazena touto hodnotou.

3.7.2 Kódování odpovědí

Odpovědi z Likertovy škály byly převedeny na číselné kódy pomocí funkcí Excelu. Převedení odpovědí na číselné hodnoty umožňuje jejich další analýzu metodami deskriptivní a inferenční analýzy. Při interpretaci výsledků statistického zpracování dat je třeba brát v potaz, že se jednalo o ordinální data, která mají uspořádané kategorie s přirozeným pořadím, avšak rozdíly mezi kategoriemi nejsou nutně rovnoměrné nebo exaktně kvantifikovatelné.

Otázky č. 1-15 představují standardizovaný dotazník FFMQ-15-CZ a kódování bylo tedy provedeno v souladu s metodikou pro vyhodnocení dotazníku (Baer et al., 2006). Druhá část dotazníku (otázky č. 16 - 21) byla vytvořena pro specifické účely tohoto výzkumného sociologického šetření. I tato výzkumná data byla převedena na číselné kódy tak, aby byl umožněn výpočet popisných statistik, korelací a dalších inferenčních analýz.

3.8 Reliabilita a validita

Reliabilita

Pro ověření spolehlivosti (reliability) dotazníku FFMQ-15-CZ byla použita Cronbachova alfa, která zajišťuje posouzení vnitřní konzistence dotazníku. V rámci tohoto výzkumu byla hodnota Cronbachova alfa stanovena pomocí softwaru IBM SPSS Statistics na 0,797 (viz Příloha č. 2). Tato hodnota je považována za přijatelnou a odpovídá standardům pro výzkumná šetření v oblasti sociologie (Eger & Egerová, 2022).

Pro srovnání, Baer et al. (2006) ve své validační studii uvádějí hodnoty Cronbachova alfy pro jednotlivé subškály v rozmezí 0,75 až 0,91. Podobně Gu et al. (2016) uvádějí hodnoty v rozmezí 0,72 až 0,93 a Kořínek et al. (2021a) uvádějí hodnoty v rozmezí 0,76 až 0,92. Srovnáním těchto hodnot lze konstatovat, že spolehlivost našeho měření je v souladu s výsledky jiných studií a lze ji považovat za adekvátní.

Validita

Konstruktová a kriteriová validita dotazníku FFMQ-15, respektive jeho české verze FFMQ-15-CZ, byla dostatečně ověřena předešlými výzkumnými týmy (Baer et al., 2006; Kořínek et al., 2019a; Gu et al., 2016).

Baer et al. (2006) uvádí, že pro ověření konstruktové validity byla provedena konfirmatorní faktorová analýza (CFA). Výsledky CFA potvrdily teoretickou pětifacetovou strukturu dotazníku. Hodnoty ukazatelů modelu (CFI = 0,95, TLI = 0,93, RMSEA = 0,05) naznačují dobré přizpůsobení modelu datům, což potvrzuje teoretickou strukturu dotazníku.

Gu et al. (2016) ověřovali kritériovou validitu porovnáním výsledků FFMQ-15-CZ s etablovaným měřítkem všímavosti MAAS (Mindfull Attention Awareness Scale). Korelace mezi skóre FFMQ-15-CZ a MAAS byla $r = 0,72$, což naznačuje vysokou konvergentní validitu..

Kořínek et al., (2019a) pak ověřovali psychometrické charakteristiky FFMQ-15-CZ, čímž potvrdili vhodnost dotazníků pro měření všímavosti v českém kontextu.

Obsahová validita vlastních otázek dotazníku, tj. otázek č. 16 - 21, byla zajištěna prostřednictvím rešerší aktuální literatury a konzultacemi s relevantními odborníky na danou problematiku. Otázky byly formulovány tak, aby pokrývaly všechny důležité aspekty měřeného konstruktů. Tento proces zajišťuje, že otázky jsou sémanticky a konceptuálně správně formulované a reflektují relevantní obsahové domény.

3.9 Výsledky výzkumu

Výzkum potvrdil předpoklad o vysoké účinnosti osobního sběru dat v porovnání s online dotazováním. Návratnost dotazníků distribuovaných osobně dosáhla 100 % u studentů 1., 2. a 3. ročníku bakalářského studia, stejně jako u studentů 1. ročníku magisterského studia. Tento vysoký stupeň návratnosti naznačuje, že osobní sběr dat je velmi účinný způsob, jak získat respondenty k participaci na výzkumu.

Naopak, online dotazníky měly výrazně nižší míru návratnosti, konkrétně 27,4 %. Studenti 2. ročníku magisterského studia a ti studenti z nižších ročníků, kteří nebyli přítomni v době osobního sběru dat, byli osloveni emailem a požádáni o vyplnění online dotazníku s identickými otázkami a instrukcemi. Nižší míra návratnosti u online dotazníků může být způsobena různými faktory, z nichž za nejvýznamnější je zde považována nižší motivace k participaci na výzkumu.

Celková návratnost dotazníků, tedy souhrn obou forem sběru dat, byla 69,36%. Výzkum lze tak z hlediska návratnosti dotazníků považovat za velmi úspěšný, podle Eger a Egerová (2022).

Výzkumná otázka VO1

Jaká je úroveň všímavosti mezi studenty sociální práce na základě skóre FFMQ-15-CZ, resp. jaká jsou skóre pro každou z pěti složek – facet všímavosti mezi studenty?

V následující tabulce jsou prezentovány jednotlivé charakteristiky polohy a variability skóre FFMQ-15-CZ a jednotlivých facet všímavosti. Z provedené deskriptivní statistické analýzy vyplývá, že průměrná hodnota skóre FFMQ-15-CZ ve výběrovém vzorku činí 53,1, přičemž chyba střední hodnoty (odchylka střední hodnoty výběrového souboru od střední hodnoty základního souboru) dosahuje 0,68. Medián, čili hodnota rozdělující danou proměnnou na dvě stejné části, dosahuje výše 54 a modus (nejčastěji zastoupená hodnota) je 55. Dolní kvartil (hodnota v první čtvrtině souboru) dosahuje hodnoty 48 a horní kvartil (hodnota ve třech čtvrtinách souboru) 58. Směrodatná odchylka činí 7,46. Minimální hodnota skóre ve výběrovém souboru činí 32 a maximální pak 72. Průměrné hodnoty jednotlivých facet všímavosti se pohybují od 9,3 do 11,4. Jednotlivé deskriptivní statistiky všech 5 facet i skóre FFMQ-15-CZ jsou podrobněji prezentovány v následující tabulce (Tabulka 1).

Tabulka 1: *Charakteristiky polohy a variability skóre FFMQ-15-CZ a jednotlivých facet všímavosti*

	FFMQ-15-CZ	Pozorování	Popisování	Jednání	Neposuzování	Nereagování
Průměr (střední hodnota)	53,1	11,2	11,2	10,1	11,4	9,3
Chyba střední hodnoty	0,68	0,23	0,21	0,20	0,23	0,22
Medián	54	12	12	10	12	9
Modus	55	12	12	9	9	9
Směrodatná odchylka	7,46	2,55	2,30	2,20	2,51	2,39
Rozptyl	55,58	6,50	5,29	4,84	6,30	5,73
Dolní kvartil	48,0	10,0	10,0	9,0	9,0	8,0
Horní kvartil	58,0	13,0	13,0	12,0	13,8	11,0
Šikmost	-0,261	-0,718	-0,681	-0,015	-0,283	0,032
Špičatost	0,361	0,325	0,666	-0,084	-0,602	0,385
Minimum	32	3	3	3	4	3
Maximum	72	15	15	15	15	15

Zdroj: vlastní zpracování (n=120)

Pro výběr vhodných statistických testů pro testování stanovených hypotéz je dále nutno testovat normalitu rozdělení skóre FFMQ-15-CZ a jednotlivých facet všímavosti. O tvaru rozdělení hodnot jednotlivých proměnných informují hodnoty šikmosti a špičatosti. Hodnoty šikmosti a špičatosti se do určité míry odchylojí od nulové hodnoty (viz Tab. 1), která je charakteristická pro normální rozdělení. Normalita rozdělení byla potvrzena či vyvrácena prostřednictvím Shapiro-Wilkova testu. Jak je pak patrné z tabulky, byla normalita rozdělení potvrzena jen u skóre FFMQ-15-CZ (nulová hypotéza Shapiro-Wilkova testu říká, že testovaná proměnná má normální rozdělení).

Tabulka 2: Testy normality (Shapiro-Wilk test)

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
FFMQ-15 -CZ	0,987	120	0,307
Pozorování	0,945	120	0,000
Popisování	0,952	120	0,000
Jednání	0,971	120	0,010
Neposuzování	0,941	120	0,000
Nereagování	0,963	120	0,002

Z uvedených dat tedy vyplývá, že v případě proměnné skóre FFMQ-15-CZ lze pro testování relevantních hypotéz použít parametrické testy, konkrétně ANOVA test. V případě jednotlivých facet všímavosti je nutno přistoupit k použití neparametrických testů, u kterých předpoklad normality rozdělení neplatí (Kruskal-Wallis test).

Výzkumná otázka VO2

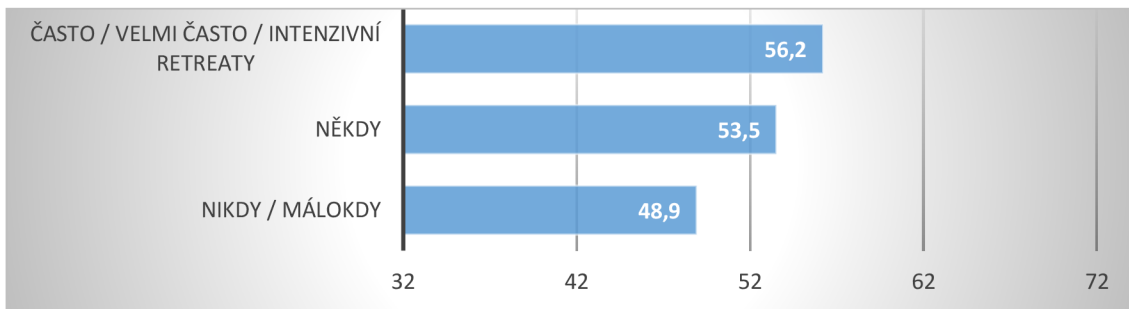
Existuje statisticky významný rozdíl ve všímavosti, podle skóre FFMQ-15-CZ, respektive rozdíly v konkrétních facetách, mezi studenty s různou frekvencí meditace?

Na základě výzkumné otázky VO2 byla testována následující hypotéza:

Nulová hypotéza H_0 : Neexistuje statisticky významný rozdíl ve skóre FFMQ-15-CZ (resp. jednotlivými facetami) mezi studenty s různou frekvencí meditace.

Alternativní hypotéza H_A : Existuje statisticky významný rozdíl ve skóre FFMQ-15-CZ (resp. jednotlivými facetami) mezi studenty s různou frekvencí meditace.

Jak je patrné z následujícího grafu (Graf 1), nejvyšší hodnoty skóre FFMQ-15-CZ dosahují respondenti, kteří se věnují technikám mindfulness, meditaci nebo jiné praxi práce s myslí často či velmi často (56,2). Naopak nejnižší hodnota skóre je typická pro ty, kteří se technikám mindfulness, meditaci nebo jiné praxi práce s myslí nevěnují vůbec nebo jen málokdy (48,9). Podrobněji jsou hodnoty prezentovány v následujícím grafu (Graf 1). K testování stanovené hypotézy byla použita analýza rozptylu (ANOVA). Z dosažené signifikance testu ($p=0,000$) lze na 5% hladině významnosti konstatovat, že zamítáme nulovou hypotézu a přijímáme hypotézu alternativní. **Mezi hodnotami skóre FFMQ-15-CZ z hlediska frekvence meditace tak existují statisticky významné difference.**



Graf 1: Průměrná hodnota skóre FFMQ-15-CZ (podle frekvence věnování se technikám mindfulness, meditaci nebo jiné praxi práce s myslí)

Zdroj: vlastní zpracování ($n=120$)

Pozn.: ANOVA: [$F=11,276$, $df=2$, $p=0,000$]

V dalším kroku byly párově testovány diference střední hodnoty skóre FFMQ-15-CZ mezi každými dvěma kategoriemi frekvence věnování se technikám mindfulness, meditaci nebo jiné praxi práce s myslí. Jak vyplývá z následující tabulky (Tabulka 3), byly statisticky významné diference potvrzeny mezi kategoriemi nikdy / málokdy a někdy ($p=0,013$) a mezi kategoriemi nikdy / málokdy a často / velmi často / intenzivní retreaty ($p=0,000$).

Tabulka 3: *Post-hoc testy diferencí skóre FFMQ-15-CZ (Tukey test)*

(I) Věnuji se systematicky technikám mindfulness, meditaci nebo jiné praxi práce s myslí.	(J) Věnuji se systematicky technikám mindfulness, meditaci nebo jiné praxi práce s myslí.	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
nikdy / málokdy	někdy	-4,596	1,591	0,013
	často / velmi často / intenzivní retreaty	-7,283	1,539	0,000
někdy	nikdy / málokdy	4,596	1,591	0,013
	často / velmi často / intenzivní retreaty	-2,687	1,506	0,179
často / velmi často / intenzivní retreaty	nikdy / málokdy	7,283	1,539	0,000
	někdy	2,687	1,506	0,179

Zdroj: vlastní zpracování ($n=120$)

Následující tabulka (Tabulka 4) prezentuje výsledky testování jednotlivých podhypotéz vztahujících se k jednotlivým facetám všímavosti. Podobně jako v případě skóre FFMQ-15-CZ, i v případě jednotlivých facet jsou nejnižší průměrné hodnoty charakteristické pro respondenty, kteří se technikám mindfulness, meditaci nebo jiné praxi práce s myslí nevěnují vůbec nebo jen málokdy a nejvyšší naopak pro ty, kteří se věnují technikám mindfulness, meditaci nebo jiné praxi práce s myslí často či velmi často. K testování významnosti diferencí hodnot facet z hlediska frekvence meditace byl použit Kruskal-Wallis test. Z výsledků tohoto testu vyplývá, že **statisticky významné diference**, tj. platnost alternativní hypotézy, **se potvrdily v případě facet Pozorování, Popisování a Jednání**. V případě facet Neposuzování a Nereagování byla potvrzena platnost nulové hypotézy.

Tabulka 4: Průměrné hodnoty facet všímavosti (podle frekvence věnování se technikám mindfulness, meditaci nebo jiné praxi práce s myslí)

		Pozorování	Popisování	Jednání	Neposuzování	Nereagování
nikdy/ málokdy	průměr	9,5	10,5	9,4	10,7	8,9
někdy	průměr	11,7	11,1	10,2	11,6	8,9
často / velmi často / intenzivní retreaty	průměr	12,0	11,8	10,5	11,9	10,0
nikdy/ málokdy	medián	10	11	9	10	9
někdy	medián	12	11	11	12	9
často / velmi často / intenzivní retreaty	medián	12	12	10	12	9
	Chi-Square	21,415	6,368	7,808	5,061	4,933
	df	2	2	2	2	2
	Sig.	0,000	0,041	0,020	0,080	0,085

Zdroj: vlastní zpracování (n=120)

Výzkumná otázka VO3

Existuje statisticky významný rozdíl v úrovni všímavosti (respektive rozdíly v konkrétních facetách) mezi studenty různých ročníků studia?

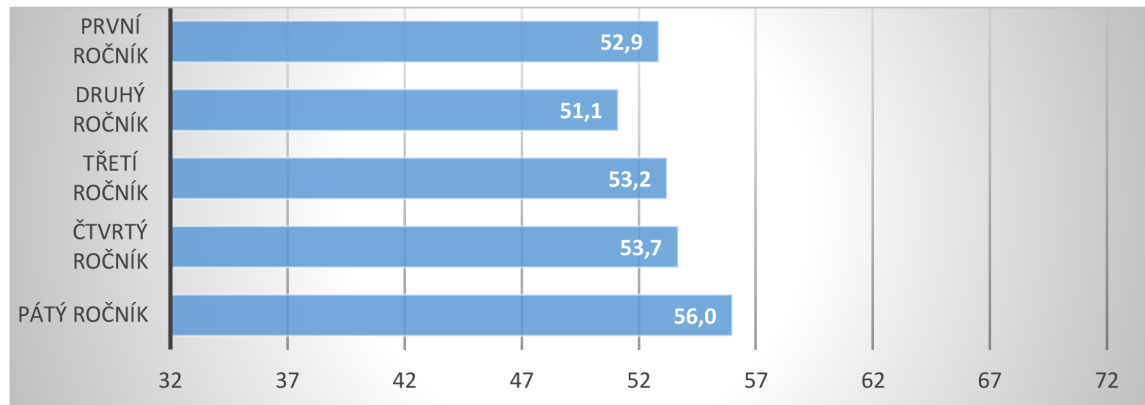
Na základě výzkumné otázky VO3 byla testována následující hypotéza:

Nulová hypotéza H_0 : Neexistuje statisticky významný vztah mezi úrovní všímavosti (resp. jednotlivými facetami) a délkou studia.

Alternativní hypotéza H_A : Existuje statisticky významný vztah mezi všímavostí (resp. jednotlivými facetami) a délkou studia.

Jak je patrné z následujícího grafu (Graf 2), nejvyšší hodnoty skóre FFMQ-15-CZ dosahují respondenti, kteří studují nejdéle, tj. jsou v pátém ročníku (56,0). (Tato skutečnost však mohla být významně ovlivněna způsobem sběru dat, kdy studenti pátého ročníku nebyli osloveni osobně, nýbrž pouze elektronicky - ochota vyplnit dotazník tak mohla být ovlivněna osobními charakteristikami respondentů, jejich vlastní meditační praxí a zkušenostmi s technikami mindfulness.) Naopak nejnižší hodnota skóre je typická pro ty, kteří studují nejkratší dobu, tj. jsou v prvním nebo ve druhém ročníku (52,9 resp.

51,1). Podrobněji jsou hodnoty skóre FFMQ-15-CZ prezentovány v následujícím grafu (Graf 2). K testování stanovené hypotézy byla použita analýza rozptylu (ANOVA test). Z dosažené signifikance testu ($p=0,411$) lze na 5% hladině významnosti konstatovat, že nezamítáme nulovou hypotézu, tzn., že **mezi hodnotami skóre FFMQ-15-CZ z hlediska délky studia neexistují statisticky významné difference.**



Graf 2: Průměrná hodnota skóre FFMQ-15-CZ (podle ročníku studia)

Zdroj: vlastní zpracování ($n=120$)

Pozn.: ANOVA: [$F=1,000$, $df=4$, $p=0,411$]

Následující tabulka (Tabulka 5) prezentuje výsledky testování jednotlivých podhypotéz vztahujících se k jednotlivým facetám všímavosti. Zde již neplatí jako v případě skóre FFMQ-15-CZ, že nejvyšší průměrné hodnoty u všech facet jsou charakteristické pro respondenty, kteří se věnují studiu nejdéle, tedy jsou v nejvyšším ročníku. K testování významnosti diferencí hodnot facet z hlediska ročníku byl použit opět Kruskal-Wallis test. Z výsledků tohoto testu vyplývá, že se **v případě všech facet potvrdila platnost nulové hypotézy** a zjištěné difference hodnot facet z hlediska ročníku (délky studia) nejsou statisticky významné.

Tabulka 5: Průměrné hodnoty facet všímavosti (podle ročníku)

		Pozorování	Popisování	Jednání	Neposuzování	Nereagování
první ročník	průměr	11,5	11,4	10,0	11,2	8,7
druhý ročník	průměr	11,5	10,6	9,7	10,8	8,6
třetí ročník	průměr	11,0	11,1	10,3	11,3	9,5
čtvrtý ročník	průměr	10,5	11,5	9,9	11,8	10,0
pátý ročník	průměr	11,4	11,7	10,6	12,6	9,7
první ročník	medián	12	12	9	12	9
druhý ročník	medián	11	11	9	10	9
třetí ročník	medián	12	11	11	11	9
čtvrtý ročník	medián	11	12	10	12	10
pátý ročník	medián	12	12	10	14	9
	Chi-Square	2,295	3,545	2,712	6,147	6,083
	df	4	4	4	4	4
	Sig.	0,682	0,471	0,607	0,188	0,193

Zdroj: vlastní zpracování (n=120)

Výzkumná otázka VO4

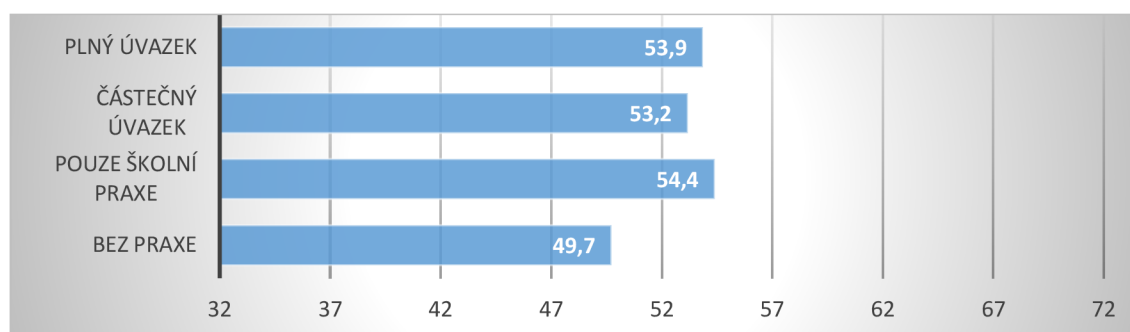
Existuje statisticky významný rozdíl v úrovni všímavosti (respektive rozdíly v konkrétních facetách) mezi skupinami studentů podle intenzity praxe v sociálních službách?

Na základě výzkumné otázky VO4 byla testována následující hypotéza:

Nulová hypotéza H_0 : Neexistuje statisticky významný rozdíl mezi úrovní všímavosti (jednotlivými facetami) mezi studenty s různou mírou praxe v sociálních službách.

Alternativní hypotéza H_A : Existuje statisticky významný rozdíl mezi úrovní všímavosti (v jednotlivých facetách) mezi studenty s různou mírou praxe v sociálních službách.

Jak je patrné z následujícího grafu (Graf 3), vyšší hodnoty skóre FFMQ-15-CZ dosahují obecně ti respondenti, kteří již pracují v sociálních službách nebo mají za sebou alespoň školní praxi (53,2 až 54,4). Na druhé straně pak stojí respondenti bez praxe, pro které je charakteristická nejnižší hodnota skóre vnímavosti (49,7). Podrobněji jsou hodnoty prezentovány v následujícím grafu (Graf 3). K testování stanovené hypotézy byla použita opět analýza rozptylu (ANOVA). Z dosažené signifikance testu ($p=0,122$) lze na 5% hladině významnosti konstatovat, že nezamítáme nulovou hypotézu. Mezi hodnotami skóre FFMQ-15-CZ z hlediska praxe respondentů v sociálních službách tak neexistují statisticky významné diference.



Graf 3: Průměrná hodnota skóre FFMQ-15-CZ (podle praxe v sociálních službách)

Zdroj: vlastní zpracování ($n=120$)

Pozn.: ANOVA: [$F=1,975$, $df=3$, $p=0,122$]

Následující tabulka (Tabulka 6) prezentuje výsledky testování podhypotéz vztahujících se k jednotlivým facetám všímavosti. I v případě jednotlivých facet platí, jako v případě skóre FFMQ-15-CZ, že nejvyšší průměrné hodnoty u všech facet jsou charakteristické pro respondenty, kteří již pracují v sociálních službách nebo mají za sebou alespoň školní praxi. K testování významnosti diferencí hodnot facet z hlediska praxe v sociálních službách byl použit opět Kruskal-Wallis test. **Z výsledků tohoto testu vyplývá, že se u téměř všech facet (Pozorování, Popisování, Jednání a Neposuzování) potvrdila platnost nulové hypotézy** a zjištěné diference hodnot facet z hlediska praxe v sociálních službách nejsou statisticky významné. **Výjimku tvoří faceta Nereagování, kde se na základě signifikance testu potvrdila platnost alternativní hypotézy** a diference hodnot z hlediska praxe jsou tedy statisticky významné na 5% hladině významnosti.

Tabulka 6: Průměrné hodnoty facet všímavosti (podle praxe v sociálních službách)

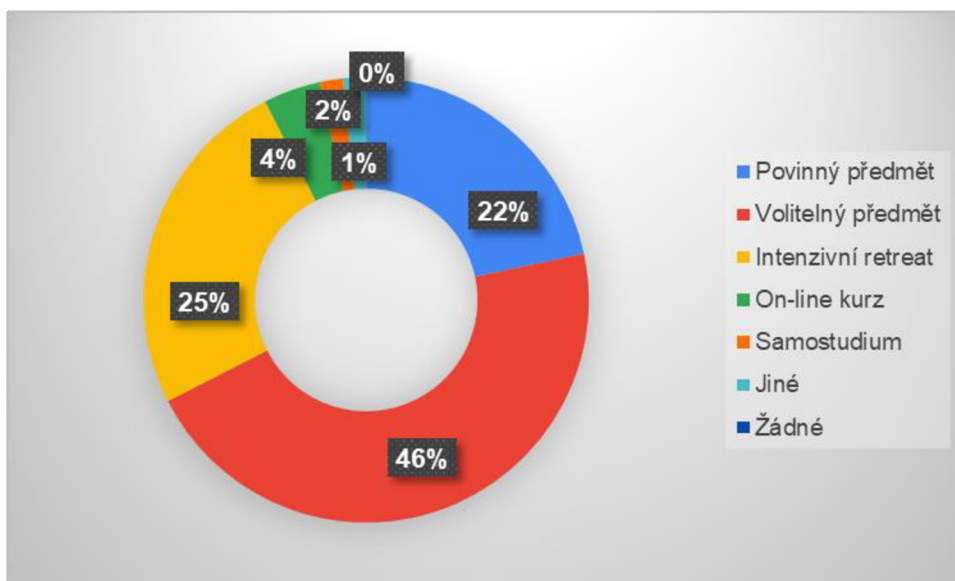
		Pozorování	Popisování	Jednání	Neposuzování	Nereagování
plný úvazek	průměr	11,2	11,2	10,5	11,4	9,6
částečný úvazek	průměr	11,3	11,5	10,2	11,7	8,5
pouze školní praxe	průměr	11,3	11,3	9,9	11,7	10,1
bez praxe	průměr	10,5	10,8	9,5	10,6	8,3
plný úvazek	medián	12	12	10	12	9
částečný úvazek	medián	12	12	9	12	9
pouze školní praxe	medián	11	12	10	12	10
bez praxe	medián	12	11	9	10	9
	Chi-Square	0,790	1,726	2,345	2,314	11,234
	df	3	3	3	3	3
	Sig.	0,852	0,631	0,504	0,510	0,011

Zdroj: vlastní zpracování (n=120)

Výzkumná otázka VO5

Jaký formát vzdělávání nebo výcviku v oblasti mindfulness studenti preferují?

Jako preferovaný formát vzdělávání nebo výcviku v oblasti mindfulness uvedlo 26 studentů povinný školní předmět, 55 studentů volitelný předmět, 30 studentů intenzivní retreat, 5 studentů on-line kurz, 2 studenti samostudium a 2 studenti uvedli možnost „jiné“ (v obou případech tuto volbu respondenti popsali jako „odborné profesní vzdělávání“). Ani jeden ze 120 respondentů nevedl možnost „žádné“, tedy **100% dotazovaných studentů považuje vzdělávání nebo výcvik v oblasti mindfulness za žádoucí a potřebný**. Procentuální zastoupení jednotlivých odpovědí prezentuje následující graf (Graf 4).



Graf 4: Preferovaný formát vzdělávání nebo výcviku v oblasti mindfulness u studentů sociální práce

Zdroj: vlastní zpracování (n=120)

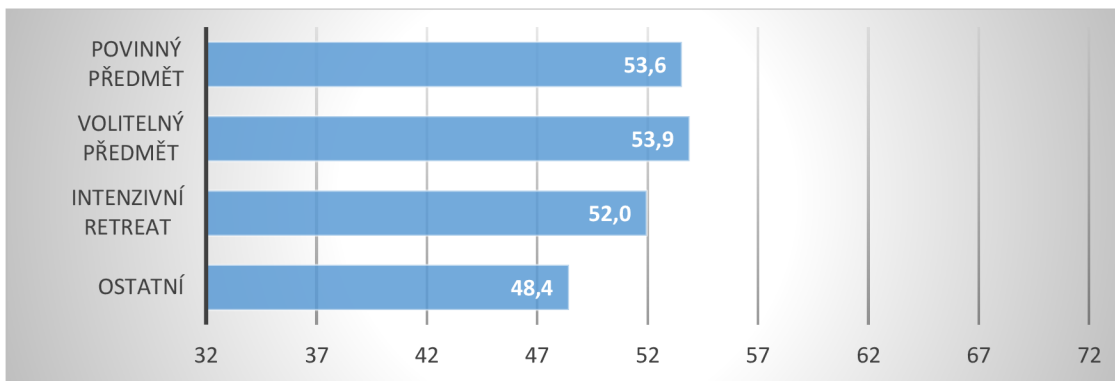
Výzkumná otázka VO6

Jaký je vztah mezi úrovní všímavosti a preferovaným formátem vzdělávání nebo výcviku v oblasti všímavosti?

Nulová hypotéza H_0 : Neexistuje statisticky významný rozdíl mezi úrovní všímavosti z hlediska preferovaných formátů vzdělávání nebo výcviku v oblasti všímavosti.

Alternativní hypotéza H_A : Existuje statisticky významný rozdíl mezi úrovní všímavosti z hlediska preferovaných formátů vzdělávání nebo výcviku v oblasti všímavosti.

Jak je patrné z následujícího grafu (Graf 5), nejvyšší hodnoty skóre FFMQ-15-CZ dosahují respondenti, kteří v rámci vzdělávání nebo výcviku v oblasti mindfulness preferují povinný či volitelný předmět (53,6 resp. 53,9). Nižší hodnota byla zaznamenána u těch dotázaných osob, které preferují intenzivní retreat (52,0) a nejnižší pak u respondentů, kteří preferují ostatní formy, jako je např. on-line kurz, samostudium či nějaká forma školení (48,4). K testování stanovené hypotézy byla použita opět analýza rozptylu (ANOVA). Z dosažené signifikance testu ($p=0,178$) lze na 5% hladině významnosti konstatovat, že nezamítáme nulovou hypotézu. Mezi hodnotami skóre FFMQ-15-CZ z hlediska preferovaného formátu vzdělávání nebo výcviku v oblasti mindfulness tak neexistují statisticky významné difference.



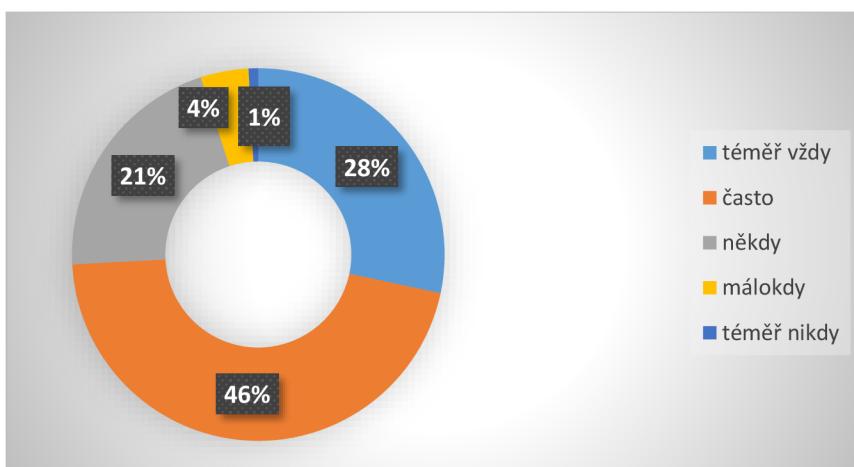
Graf 5: Průměrná hodnota skóre FFMQ-15-CZ (podle preferovaného formátu vzdělávání nebo výcviku v oblasti mindfulness)

Zdroj: vlastní zpracování (n=117); Pozn.: ANOVA: [F=1,667, df=3, p=0,178]

Výzkumná otázka VO7

Jaké jsou názory studentů na praktické využití všímavosti pro prevenci stresu, vyhoření a celkovou psychickou pohodu v profesi sociálního pracovníka?

Následující graf (Graf 6) znázorňuje potenciální frekvenci uplatnění všímavosti jako prostředku osobní psychohygieny mezi sociálními pracovníky. Výsledky ukazují, že všímavost by téměř vždy využilo 28 % respondentů, často 46 %, někdy 21 %, málokdy 4 % a téměř nikdy 1 % respondentů. Celkově by všímavost alespoň někdy využilo 95 % sociálních pracovníků, což naznačuje, že o všímavost jako prostředek osobní psychohygieny v rámci prevence stresu a vyhoření je mezi studenty sociální práce velký zájem.



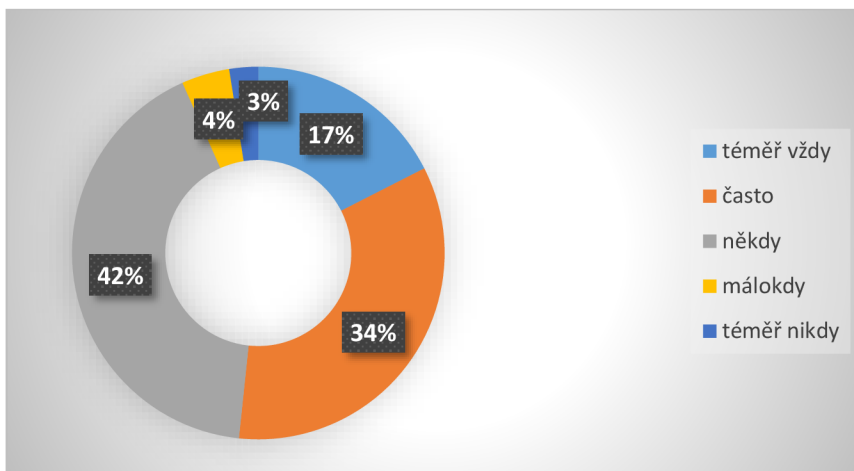
Graf 6: Předpokládaná frekvence uplatnění mindfulness jako prostředku osobní psychohygieny (prevence stresu a vyhoření) v profesi sociálního pracovníka

Zdroj: vlastní zpracování (n=120)

Výzkumná otázka VO8

Jaké jsou názory studentů na praktické využití všímavosti při přímé práci s klienty?

Následující graf (Graf 7) ukazuje předpokládanou frekvenci uplatnění všímavosti při přímé práci s klienty v profesi sociálního pracovníka. Celkem 17 % respondentů uvádí, že by všímavost použili téměř vždy, 34 % často, 42 % někdy, 4 % málokdy a 3 % téměř nikdy. Celkově pak 93 % respondentů uvedlo, že by použili všímavost při práci s klienty alespoň někdy, což poukazuje na významnost tohoto přístupu v jejich profesionální praxi.



Graf 7: Předpokládaná frekvence uplatnění všímavosti při přímé práci s klienty v profesi sociálního pracovníka

Zdroj: vlastní zpracování (n=120)

4. DISKUZE

4.1 Interpretace výsledků a srovnání s literaturou

Výsledky tohoto výzkumu lze srovnat s existujícími studiiemi v oblasti všímavosti a sociální práce:

4.1.1 Úroveň všímavosti mezi studenty sociální práce

Průměrné skóre FFMQ-15-CZ mezi studenty sociální práce na PVŠPS bylo 53,1, což je v souladu s výsledky studií, které uvádějí průměrnou úroveň všímavosti u studentů jako středně vysokou (Kořínek et al., 2019b; Baer et al., 2006). Tato zjištění naznačují, že celková úroveň všímavosti i hodnoty reprezentující jednotlivé její facety mezi studenty sociální práce jsou podobné úrovni všímavosti v obecné populaci vysokoškolských studentů.

4.1.2 Vliv frekvence meditace

Významné rozdíly ve skóre FFMQ-15-CZ mezi studenty s různou frekvencí meditace potvrzují předchozí výzkumy, které ukazují, že pravidelná meditační praxe je spojena s vyšší úrovní všímavosti (Carmody et al., 2008; Shapiro et al., 2008). Tato zjištění podporují hypotézu, že meditace může být účinným nástrojem pro rozvoj všímavosti.

4.1.3 Délka studia a všímavost

Výsledky neprokázaly statisticky významné rozdíly v úrovni všímavosti mezi studenty různých ročníků. Toto zjištění je v rozporu s některými studiiemi, které naznačují, že delší vzdělávací zkušenosti mohou přispět k vyšší úrovni všímavosti (Baer et al., 2012). Možným vysvětlením by mohlo být, že curriculum sociální práce na PVŠPS neklade dostatečný důraz na rozvoj všímavosti, nebo že jiné faktory, jako je osobní zájem a vlastní praxe studentů, hrají významnější roli.

4.1.4 Praxe v sociálních službách

Statisticky významný rozdíl ve facetě Nereagování podle intenzity praxe v sociálních službách naznačuje, že reálná praxe může mít vliv na určitým aspekty všímavosti. Toto zjištění zdůrazňuje význam praktických zkušeností při rozvoji profesních kompetencí. Výzkumy ukazují, že praktická zkušenost v reálném prostředí má významný vliv na rozvoj dovedností a kompetencí v oblasti sociální práce (Fortune, McCarthy, & Abramson, 2001). Praktická zkušenost umožňuje studentům aplikovat teoretické znalosti do reálného světa a zlepšovat své schopnosti v práci s klienty.

4.1.5 Preferovaný formát vzdělávání

Výsledky ukazují, že většina studentů preferuje volitelný předmět jako formu vzdělávání v oblasti všímavosti, což je v souladu s literaturou, která zdůrazňuje význam flexibility a osobní volby ve vzdělávání (Brown et al., 2011).

4.2 Omezení výzkumu a doporučení pro další výzkum

Je důležité zdůraznit několik omezení tohoto výzkumu, která mohou ovlivnit interpretaci výsledků a jejich generalizovatelnost. Na základě těchto omezení jsou také formulována doporučení pro budoucí výzkum s potenciálem překonat identifikovaná omezení a poskytnout hlubší vhled do zkoumané problematiky.

4.2.1 Výběrový efekt

Výzkum byl proveden na vzorku studentů sociální práce z jedné vysoké školy. Tento výběr může omezit generalizovatelnost výsledků na širší populaci studentů sociální práce. Výsledky se mohou lišit u studentů z jiných vysokých škol s různými vzdělávacími programy, rozdílnými demografickými charakteristikami nebo jiným přístupem k všímavosti.

Doporučení: Pro dosažení větší reprezentativnosti by bylo vhodné zahrnout do výzkumu více vysokých škol a rozšířit vzorek o studenty z různých regionů a vzdělávacích institucí.

4.2.2 Metoda sběru dat

Data byla sbírána mj. prostřednictvím online dotazníků, což může mít několik omezení. Nižší návratnost online dotazníků může ovlivnit výsledky výzkumu a přinést potenciální zkreslení, zejména v kontextu faktu, že online sběr dat byla jediná metoda použitá u studentů 2. ročníku magisterského studia. Studenti, kteří se rozhodli zúčastnit se výzkumu, mohou mít odlišné charakteristiky od těch, kteří dotazník nevyplnili, což by potenciálně vedlo k výběrovému zkreslení. Dotazníkový sběr dat (online i osobní) také inherentně obsahuje riziko, že respondenti nemusí odpovídat pravdivě nebo mohou dotazník vyplnit nedbale, což ovlivňuje validitu a spolehlivost získaných dat.

Dalším omezením tohoto výzkumu je použití uzavřených otázek na Likertově škále v dotaznících. Tyto typy otázek poskytují oploštěná data, která mohou zjednodušovat a zkracovat komplexní lidské zkušenosti a názory. Likertova škála sice umožňuje snadnou kvantifikaci odpovědí a statistickou analýzu, ale neumožňuje respondentům podrobněji vyjádřit své názory nebo poskytnout kontext k jejich odpovědím.

Doporučení: Budoucí výzkumy by měly zahrnovat kombinaci uzavřených a otevřených otázek, aby bylo možné získat jak kvantitativní, tak kvalitativní data, která by poskytla hlubší vhled do subjektivních zkušeností respondentů. Pro zlepšení kvality dat by bylo vhodné kombinovat dotazníkový sběr dat s kvalitativními metodami, jako jsou hloubkové osobní rozhovory, fokusní skupiny nebo případové studie.

4.2.3 Korelační design

Příčný design sleduje vztahy mezi proměnnými v jednom časovém bodě a neumožňuje tak závěry o příčinných vztazích mezi studovanými proměnnými. I když můžeme identifikovat vztahy mezi proměnnými, nemůžeme jednoznačně určit, zda jedna proměnná způsobuje změnu v jiné.

Doporučení: Pro dosažení hlubšího porozumění příčinných vztahů by bylo vhodné provést longitudinální studie, které by sledovaly změny v proměnných v průběhu času, nebo experimentální studie, které by umožnily manipulaci s nezávislými proměnnými a sledování jejich vlivu na závislé proměnné.

4.2.4 Sebehodnotící měření

Veškerá data byla získána prostřednictvím sebehodnotících dotazníků, což může být dalším omezením, neboť jde jen o subjektivní odhad skutečnosti respondentem. Jak uvádí ve své studii Kořínek et al. (2019a) „jako u každé sebezposuzovací metody, je i v případě FFMQ-15- CZ výsledek vždy ovlivněn řadou subjektivních činitelů, např. obecnou schopností sebereflexe a sebehodnocení respondenta, jeho zkušenostmi s obsahem jednotlivých položek, jeho upřímností apod.“

Doporučení: Pro zvýšení validity by bylo vhodné doplnit sebehodnotící měření o objektivnější metody, jako jsou rozhovory s nezávislými pozorovateli, behaviorální měření nebo fyziologická měření.

4.2.5 Chybějící kontrolní proměnné

Výzkum nebral v potaz některé možné kontrolní proměnné, které by mohly ovlivnit výsledky, jako jsou demografické faktory (věk, pohlaví) nebo momentální psychologické faktory (stres, úzkost). Tyto proměnné by mohly mít vliv na výsledky a jejich kontrola by mohla poskytnout přesnější a hlubší analýzu vztahů mezi zkoumanými proměnnými.

Doporučení: Budoucí výzkumy by měly zahrnovat více kontrolních proměnných pro zajištění robustnějších výsledků.

4.2.6 Osobní zaujatost výzkumníka

Výzkumník sám je aktivně medituující zastáncem mindfulness, což může představovat potenciální zdroj zaujatosti. Tato osobní zaujatost by mohla ovlivnit nejen způsob interpretace výsledků, ale i design studie, výběr metod a analýzu dat.

Doporučení: Je žádoucí, aby budoucí výzkumy zohlednily tuto možnou zaujatost a zahrnuły kontrolní mechanismy, jako jsou slepé revize nebo nezávislí hodnotitelé, aby se minimalizovalo riziko zkreslení.

4.3 Aplikace výsledků výzkumu - doporučení pro praxi

Na základě výsledků tohoto výzkumu lze formulovat několik závěrů a doporučení pro praxi v oblasti rozvoje profesních kompetencí sociálních pracovníků a jejich profesní podpory.

4.3.1 Akademické vzdělávání sociálních pracovníků

Akademickým vzděláváním sociálních pracovníků se k tomuto kontextu myslí vyšší odborné nebo vysokoškolské vzdělávání, které zajišťuje odbornou způsobilost k výkonu profese sociálního pracovníka podle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách (§ 110, odstavec 4).

Výsledky výzkumu podporují předpoklad o pozitivním vlivu meditační praxe na úroveň všímavosti. Významné rozdíly ve skóre FFMQ-15-CZ mezi studenty s různou frekvencí meditace naznačují, že podpora pravidelné meditační praxe může být efektivním způsobem, jak zvýšit úroveň všímavosti mezi studenty. Výcvik zaměřený na rozvoj všímavosti může pomoci budoucím sociálním pracovníkům lépe zvládat stres a předcházet rozvoji syndromu vyhoření, což jsou klíčové faktory pro dlouhodobou udržitelnost v této profesi. Zavedení volitelných nebo povinných předmětů zaměřených na všímavost by mohlo napomoci rozvoji této dovednosti. Akademické instituce, které připravují sociální pracovníky k výkonu jejich profese, by také mohly zvážit nabídku jednorázových workshopů a intenzivnějších retreatů zaměřených na meditaci a mindfulness.

Vzhledem k preferencím studentů ohledně formátu vzdělávání v oblasti mindfulness je doporučeno nabízet různé formáty vzdělávání, jako jsou volitelné předměty, workshopy a online kurzy, které mohou vyhovovat různým potřebám a preferencím studentů. Tímto způsobem lze zajistit širší dostupnost a atraktivitu vzdělávacích programů. Roulston et al. (2017) na základě svých výzkumu uvádí, že mindfulness nemusí oslovit všechny studenty, takže by neměla být povinnou součástí výcviku, ale výslovně doporučuje nabízet všímavost jako jeden z širších přístupů k péči o sebe pro studenty bakalářského studia sociální práce.

4.3.2 Profesní vzdělávání

Za profesní vzdělávání je zde považováno další vzdělávání sociálního pracovníka podle §111 zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách.

Na základě výsledků výzkumu, které jasně ukazují na význam všímavosti pro výkon profese sociálních pracovníků, je možné doporučit začlenění technik všímavosti do povinného profesního vzdělávání sociálních pracovníků v České republice. Vzdělávací programy by měly zahrnovat specializované kurzy zaměřené na rozvoj všímavosti a její praktické aplikace při práci s klienty. Tyto kurzy by mohly být povinnou součástí ročního plánu profesního vzdělávání, a to jak ve formě teoretických přednášek, tak praktických workshopů a pravidelných meditačních retreatů. Vzhledem k individuálním preferencím studentů a profesionálů by měly být tyto kurzy nabízeny v různých formátech, včetně prezenčních a online kurzů, aby byly dostupné širokému spektru účastníků. Zavedení těchto programů do povinného vzdělávání by nejen zlepšilo schopnosti sociálních pracovníků v oblasti empatického naslouchání a emoční regulace, ale také by přispělo k prevenci stresu a vyhoření, čímž by podpořilo jejich dlouhodobou profesní udržitelnost a celkovou psychickou pohodu.

Na základě uvedených zjištění může být doporučeno zařadit pravidelné praktiky všímavosti také do programů supervize a metodické podpory pro sociální pracovníky ze strany jejich zaměstnavatelů.

4.3.3 Osobní rozvoj

Rozvoj všímavosti v osobním životě sociálních pracovníků nejen pozitivně ovlivňuje jejich schopnost poskytovat kvalitní a empatickou péči svým klientům, ale přispívá k lepšímu zvládnutí stresu, zlepšení emoční regulace a celkovému zvýšení životní pohody nad rámec profesního kontextu. Podle Kabat-Zinna (2016) též všímavost „dramaticky zvyšuje pravděpodobnost, že jakákoli činnost, které se věnujete, ve výsledku rozšíří vaše obzory a prohloubí porozumění vám samým“ (s. 137).

Integrace všímavosti do osobního rozvoje sociálního pracovníka může být realizována prostřednictvím různých aktivit, jako jsou pravidelná meditační praxe, účast na mindfulness workshopech a retreattech, nebo individuální terapie zaměřené na všímavost. Na rozdíl od časově a obsahově omezeného curricula akademického nebo profesního rozvíjení všímavosti, osobní seberozvoj zaměřený na všímavost může být nikdy

nekončícím, respektive celoživotním procesem osobnostního růstu a transformace psychologických omezení. Benda (2019) uvádí tři úrovně všímavosti, kdy na začátečnické úrovni 1 se jedná o „přenesení pozornosti na přítomné vjemy, ale i pocity a nálady“ (s. 22), na úrovni 2 k tomuto uvědomění si přítomných procesů přibývá postoj „smířlivého porozumění a přijetí“ (s. 24).

„Úroveň 3 lze dosáhnout obvykle pouze při intenzivní meditaci všímavosti prováděné alespoň dvanáct hodin denně po dobu několika týdnů nebo měsíců“ (Benda, 2019, s. 29). Takto intenzivní praxe všímavosti „pak může postupně vést až k úplnému odvrácení od všech prožívaných fenoménů a k dosažení stavu, kterému se říká *nibbána*.“ (s. 29). Nejvyšší stupeň tohoto stavu pak představuje osobnost, která je „prostá všech patologií“ (s. 30).

Benda (2019, s. 218) shrnuje: „Nechť nás tedy všímavost vede z naší nevědomosti k moudrosti a soucitu - soucitu k nám samým, k našim klientům i všem živým bytostem.“

4.3.4 Institucionální podpora

Jako vzor a příklad „dobré praxe“ institucionální podpory na všímavosti založených programů by mohla posloužit BAMBA (British Association for Mindfulness-Based Approaches), jejíž mise je podporovat bezpečnou, etickou a inkluzivní praxi v oblasti sekulární výuky mindfulness založené na důkazech ve Velké Británii (BAMBA, 2023). Jejich "*good practice guidelines*" (zásady dobré praxe), certifikační proces, registr kurzů a učitelů mindfulness a další služby vytvářejí strukturovaný a kvalitní rámec pro výuku a praxi všímavosti. Zřízení podobné zastřešující instituce v ČR by nejen pomohlo zvýšit povědomí o mindfulness, ale také by zajistilo, že praxe bude prováděna efektivně a eticky.

5. ZÁVĚR

Rozvíjení všímavosti a soucitu prostřednictvím specifických technik může významným způsobem přispět ke zvýšení profesních kompetencí sociálního pracovníka. Tyto techniky jsou užitečné jak v kontextu přímé práce s klienty, tak zejména jako prostředek osobní psychohygieny, prevence chronického stresu a vyhoření.

Všímavost v širším pojetí není jen technikou meditace, ale stává se způsobem bytí, který ovlivňuje každodenní život, myšlení a prožívání. Ačkoliv všímavost má své kořeny v buddhismu, její vliv a přínos se rozprostírá daleko za jeho hranice - je doslova univerzální. Odráží širší paradigma „věčné filosofie“ (Huxley, 2002) a způsobu myšlení, který propojuje různé kultury a tradice ve snaze o dosažení hlubšího pochopení sebe a světa.

Tento integrativní koncept přináší do moderního světa nejen techniku pro osobní rozvoj, ale i filosofii, která umožňuje člověku žít v souladu se sebou samým i s okolním světem a inspiruje k hledání harmonie a smysluplného života. Jedná se o postoj, který podporuje aktivní a uvědomělou účast na okamžiku, otevřenost novým zkušenostem a akceptaci reality takové, jaká je.

Všímavost tedy nepředstavuje pouze metodu pro zmírnění stresu a zlepšení duševního zdraví, ale také hlubší přístup k životu, který podporuje větší empatii, soucit a propojení s druhými. Pro sociální pracovníky, kteří často čelí vysoké míře stresu a emoční zátěže, může být všímavost klíčovým nástrojem pro udržení jejich duševního a emocionálního zdraví, což jim umožní lépe sloužit svým klientům a komunitám.

V tomto ohledu je nezbytné, aby výcvik a praxe v oblasti všímavosti byly začleněny nejen do vzdělávacích programů sociální práce, ale také do jejich každodenních profesních aktivit. To by mohlo přispět k vytvoření stabilnějších a odolnějších profesionálů, kteří jsou schopni efektivněji zvládat náročné situace a poskytovat kvalitní péči těm, kteří ji nejvíce potřebují.

SEZNAM LITERATURY

- Almond, P. C. (1988). *The British discovery of buddhism*. Cambridge University Press
- Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR (2017). *Etický kodex sociálních pracovníků a členů Profesního svazu sociálních pracovníků v sociálních službách APSS ČR*. <https://profesni-svaz-socialnich-pracovniku.apsscr.cz/ckfinder/userfiles/files/Etick%C3%BD%20kodex.pdf>
- Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230–238. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.674548>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Bechert, H. (1995). *When did the Buddha live? The controversy on the dating of the historical Buddha. Selected papers based on a symposium held under the auspices of the Academy of sciences in Göttingen*. Sri Satguru Publications
- Benda, J. (2010). Všímavost: Buddhistická revoluce v psychologii? *Psychologie dnes*, 5, 48–50. <https://www.jan-benda.com/downloads/benda2010c.pdf>
- Benda, J. (2019). *Všímavost a soucit se sebou*. Portál
- Benda, J. (2021a). Všímavost a emoce. *Psychologie dnes*. <https://www.jan-benda.com/downloads/benda2021a.pdf>
- Benda, J. (2021b). Všímavost a soucit jako esenciální metaproceny v individuální psychoterapii. *Psychoterapie*, 15(1), 98–100. <https://www.jan-benda.com/>
- Benda, J. (květen 2021c). Když terapeut medituje. *Psychologie dnes*, 10. <https://www.jan-benda.com/downloads/benda2021b.pdf>
- Bohlmeijer, E., ten Klooster, P. M., Fledderus, M., Veehof, M., & Baer, R. (2011). Psychometric properties of the five facet mindfulness questionnaire in depressed adults and development of a short form. *Assessment*, 18(3), 308–320. <https://doi.org/10.1177/1073191111408231>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>

- Calais-Germain, B. (2006). *Anatomy of breathing*. Eastland Press
- Carmody, J., Baer, R. A., Lykins, L.B. & 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. <https://doi.org/10.1002/jclp.20579>
- CIA (n.d.). *Religions*. The world factbook. <https://www.cia.gov/the-world-factbook/field/religions>
- Coelho, H. F., Canter, P. H., & Ernst, E. (2013). Mindfulness-based cognitive therapy: Evaluating current evidence and informing future research. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 1(S), 97–107. <https://doi.org/10.1037/2326-5523.1.S.97>
- Corbyn, Z. (2017, 29. ledna). Elizabeth Blackburn on the telomere effect: ‘It’s about keeping healthier for longer’. *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/science/2017/jan/29/telomere-effect-elizabeth-blackburn-nobel-prize-medicine-chromosomes>
- Crowder, R., Sears, A. (2017). Building resilience in social workers: an exploratory study on the impacts of a mindfulness-based intervention. *Australian Social Work*, 70, 1, 17–29
- Eger, L., & Egerová, D. (2022) *Metodologie výzkumu*. Západočeská univerzita v Plzni
- Fortune, A. E., McCarthy, M., & Abramson, J. S. (2001). Student learning processes in field education: Relationship of learning activities to quality of field instruction, satisfaction, and performance among MSW students. *Journal of Social Work Education*, 37(1), 111-124. <https://doi.org/10.1080/10437797.2001.10779040>
- Fryba, M. (1997). *The practice of happiness: Exercises and techniques for developing mindfulness, wisdom and joy*. Element Books.
- Fryba, M. (2001). *Páli: jazyk, texty, kultura*. František Šalé - Albert
- Fryba, M., (2013). *Umění žít šťastně: Buddhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládání života*. ALBERT
- Gockel, A., Cain, T., Malove, S., & James, S. (2013). Mindfulness as clinical training: Student perspectives on the utility of mindfulness training in fostering clinical intervention skills. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 32(1), 36-59. <https://doi.org/10.1080/15426432.2013.749146>
- Goldstein, E. G., Miehl, D., & Ringel, S. (2009). *Advanced clinical social work practice: Relational principles and techniques*. Columbia University Press
- 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.
<https://doi.org/10.1037/pas0000263>
- Hagemann, W. (2012). *Syndrom vyhoření u učitelů: Příčiny, pomoc, terapie*. Univerzita J. E. Purkyně
- Hanh, T. N. (1999). *Cesta k plnému vědomí a uvedení do metody meditace v chůzi* (O. Jeřábek, Překl.). Pragma
- Hanh, T. N., Cheung, L. (2019). *Vědomě jíst, vědomě žít* (D. Krhutová, Trans.). Fontána
- Hanh, T. N. (2020). *O lásce* (J. Čejka, Trans.). Alferia
- Hanley, A., Abell, N., Osborn, D., Roehrig, A., & Canto, A. (2016). Mind the gaps: Are conclusions about mindfulness entirely conclusive? *Journal of Counseling & Development*, 94(1), 103-113. <https://doi.org/10.1002/jcad.12066>
- Hart, W. (1988). *The art of living: Vipassana meditation*. Apollo Printers
- Hayes, S. C. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publication
- Heckenberg, R. A., Eddy, P., Kent, S., & Wright, B. J. (2018). Do workplace-based mindfulness meditation programs improve physiological indices of stress? A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 114, 62-71.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2018.09.010>
- Howie, J., Innes, D., & Harvey, P. (2016). Promoting conscious competence by introducing mindfulness to social work students. *The Journal of practice teaching and learning*, 14(1), 63-82
- Huxley, A. (2002). *Věčná filozofie* (K. Makoň, O. Levínský, Trans.). Onyx
- Kabat-Zin, J. (2016). *Život samá pohroma: Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli* (L. Válek, Trans.). Jan Melvil Publishing (Original work published 2013)
- Kim, H., Li, N., Broyles, A., Musoka, L., & Correa-Fernández, V. (2021). Validity of the 15-item five-facet mindfulness questionnaire among an ethnically diverse sample of university students. *Journal of American College Health*, 1–11.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1892700>
- Kořínek, D.; Benda, J.; Žitník, J. (2019a). Psychometrické charakteristiky krátké české verze Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-15-CZ). *Československá psychologie*, 63(1), 55-70. <https://www.jan-benda.com/>
- Kořínek, J., Hlavová, R., Hlavová, P., & Macek, P. (2019b). Mindfulness a jeho vliv na duševní zdraví vysokoškolských studentů. *Československá psychologie*, 63(4), 401-416
- Kratochvíl, S. (2017). *Základy psychoterapie*. (7. vyd.). Portál

- Kurumathur, P. (2016, 21. července). *Mindfulness in ancient India*. Our Sanskrit. <https://oursanskrit.com/2016/07/21/mindfulness-in-ancient-india/>
- Laca, S. (2021). *Koncept teórie a metód v sociálnej práci*. PVŠPS
- Lipa, J. (1988). *Počátky a šíření buddhismu v Československu*. Acta Geographica Universitatis Comenianae. http://www.actageographica.sk/stiahnutie/63_1_02_Lipa.pdf
- McCusker, P. (2020). *Mindfulness in social work education and practice*. Insights: A series of evidence summaries, 56, University of Edinburgh
- McCusker, P. (2021). Critical mindfulness in social work: Exploring the potential of reflexive self-care in the journey from student to social worker. *The British Journal of Social Work*. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcaa246>
- Navrátil, P. (2001). *Teorie a metody sociální práce*. Zeman
- Newhill, C. E. (2002). Client threats towards social workers. The Haworth Press (článek v *Journal of Threat Assessment*, 2003. doi: 10.1300/J177v02n02_01)
- Payne, M. (1996). *What is professional social work?* Venture Press
- Radhakrishnan, S. (2016). *The principal Upanishads* (26th ed.). HarperCollins Publishers
- Rathus, J. H., Miller, A. L. (2015). *DBT skills manual for adolescents*. Guilford Press
- Roulston, A., Montgomery, L., Campbell, A., & Davidson, G. (2017). Exploring the impact of mindfulness on mental wellbeing, stress and resilience of undergraduate social work students. *Social Work Education*, 37(1), 1-16. <https://doi.org/10.1080/02615479.2017.1388776>
- Saraswati, N. (2008). *Samkhya darshan*. Yoga Publication Trust
- Saraswati, N. (2009). *Prana and pranayama*. Yoga Publications Trust
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed.). The Guilford Press
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105-115. <https://doi.org/10.1037/1931-3918.1.2.105>
- Sujato, B. & Brahmali, B. (2015) *The authenticity of the early buddhist texts*. Oxford Centre for Buddhist Studies. <https://ocbs.org/wp-content/uploads/2015/09/authenticity.pdf>
- Tartakovsky, M. (2021, 21. května). What is dialectical behavior therapy? *PsychCentral*. <https://psychcentral.com/lib/an-overview-of-dialectical-behavior-therapy#dbt-and-you>
- Teoh, V. (2015). *Meditace mettá*. Dharma zdarma

- The center for compassion studies, The University of Arizona (2024). *CBCT compassion training*. <https://compassioncenter.arizona.edu/cbct>
- Treleaven, D. (2018) *Trauma-sensitive mindfulness: practices for safe and transformative healing*. WW Norton and Company
- Troxell, M. (n.d.) *Schopenhauer, Arthur*. Internet encyclopedia of philosophy: A peer-reviewed academic resource. <https://iep.utm.edu/schopenh/>
- Unison Scotland. (2019). *Safe from harm: A Unison Survey of Social Work Teams*. Unison Scotland.
- Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., Meissner, T., Lazar, S. W., Kerr, C. E., Gorchov, J., Fox, K. C. R., Field, B. A., Britton, W. B., Brefczynski-Lewis, J. A., & Meyer, D. E. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on psychological science : Journal of the Association for Psychological Science*, 13(1), 36–61. <https://doi.org/10.1177/1745691617709589>
- van der Kolk, B. (2021). *Tělo sčítá rány* (M. Martinková, Trans.). Jan Melvil Publishing. (Original work published 2014)
- Velez, A. (n.d.). *Buddha (c. 500s B.C.E.)*. Internet encyclopedia of philosophy: A peer-reviewed academic resource. <https://iep.utm.edu/buddha/>
- Veltrubská, I. (2022). *Životní scénáře*. Kořeny
- Williams, J. M., Crane, C., Barnhofer, T., Brennan, K., Duggan, D. S., Fennell, M. J., Hackmann, A., Krusche, A., Muse, K., Von Rohr, I. R., Shah, D., Crane, R. S., Eames, C., Jones, M., Radford, S., Silverton, S., Sun, Y., Weatherley-Jones, E., Whitaker, C. J., Russell, D., Russell, I. T. (2014). Mindfulness-based cognitive therapy for preventing relapse in recurrent depression: a randomized dismantling trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(2), 275–286. <https://doi.org/10.1037/a0035036>
- Ying, Y. W. (2008). Variation in personal competence and mental health between entering and graduating MSW students: The contribution of mindfulness. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 27(4), 405–422. <https://doi.org/10.1080/15426430802347347>
- Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. <https://aplikace.mvcr.cz/sbirka-zakonu/>

PŘÍLOHA 1

Dotazník distribuovaný v rámci výzkumu

Číslo respondenta

Datum

Přečtěte si prosím následující tvrzení a křížkem označte, do jaké míry dané tvrzení pro vás všeobecně platí.

	Téměř nikdy	Málokdy	Někdy	Často	Téměř vždy
1. Když se sprchuji nebo se koupu, uvědomuji si počítky vznikající při kontaktu vody s mým tělem.					
2. Snadno nalézám slova k vyličení svých pocitů.					
3. Nevěnuji pozornost tomu, co dělám, protože se oddávám dennímu snění, dělám si starosti nebo jsem duchem nepřítomný/á.					
4. Myslím si, že některé mé myšlenky jsou špatné nebo nejsou normální a neměl/a bych takto přemýšlet.					
5. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, "poodstoupím" od nich a jsem si jich vědom/a, aniž bych jimi byl/a přemožen/a.					
6. Uvědomuji si, jak jídlo a pití ovlivňují mé myšlenky, tělesné pocity a emoce.					
7. Mám potíže nalézat správná slova k vyjádření toho, co prožívám.					
8. Vykonávám svou práci nebo povinnosti automaticky, aniž bych si uvědomoval/a, co vlastně dělám.					

9. Myslím si, že některé mé pocity jsou špatné nebo nevhodné a neměl/a bych je cítit.					
10. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, jsem schopný/á je jen zaznamenat, aniž bych reagoval/a.					
11. Věnuji pozornost vjemům jako je vítr ve vlasech nebo dotek slunečních paprsků na mé tváři.					
12. Dokonce i když se cítím velmi rozrušeně, dokážu najít způsob, jak to vyjádřit slovy.					
13. Přistihuji se, jak dělám věci, aniž jim věnuji pozornost.					
14. Říkám si, že bych se neměl/a cítit tak, jak se cítím.					
15. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, prostě je jen zaznamenám a nechám je být.					

16. Věnuji se systematicky technikám mindfulness, meditaci nebo jiné praxi práce s myslí.

Nikdy	Málokdy	Někdy	Často, několikrát týdně	Velmi často, denně	Intenzivní retreaty (a jinak ne)

17. V profesi soc. pracovníka byste uplatnili mindfulness jako prostředek osobní psychohygieny (prevence stresu a vyhoření).

Téměř nikdy	Málokdy	Někdy	Často	Velmi často, téměř vždy

18. V profesi soc. pracovníka byste uplatnili mindfulness při přímé práci s klienty.

Téměř nikdy	Málokdy	Někdy	Často	Velmi často, téměř vždy

19. Jaký formát vzdělávání nebo výcviku v oblasti mindfulness byste preferovali?

Povinný školní předmět	Volitelný předmět	Intenzivní retreat	On-line kurz	Samo-studium	Žádný	Jiný (<i>vypište</i>)

20. Pracujete v současnosti v sociálních službách?

Ano, na plný úvazek	Částečný úvazek, příležitostně	Pouze v rámci povinných školních praxí	Ne

21. V jakém ročníku studujete?

1. ročník - Bc.	2. ročník - Bc.	3. ročník - Bc	4. ročník - Mgr.	5. ročník - Mgr.

PŘÍLOHA 2

Výpočet Cronbachova alfa dotazníku FFMQ-15-CZ

Cronbach's Alpha	N of Items
,797	15

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1. Když se sprchuji nebo se koupu, uvědomuji si počítky vznikající při kontaktu vody s mým tělem.	49,57	48,869	,345	,791
2. Snadno nalézám slova k vylíčení svých pocitů.	49,36	49,660	,403	,785
3. Nevěnuji pozornost tomu, co dělám, protože se oddávám dennímu snění, dělám si starosti nebo jsem duchem nepřítomný/á.	49,78	51,415	,258	,795
4. Myslím si, že některé mé myšlenky jsou špatné nebo nejsou normální a neměl/a bych takto přemýšlet.	49,41	47,992	,514	,777
5. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, "poodstoupím" od nich a jsem si těchto myšlenek nebo představ vědom/a, aniž bych jimi byl/a přemožen/a.	49,89	49,913	,377	,787
6. Uvědomuji si, jak jídlo a pití ovlivňují mé myšlenky, tělesné pocity a emoce.	49,35	50,213	,279	,796
7. Mám potíže nalézat správná slova k vyjádření toho, co prožívám.	49,43	48,986	,436	,783
8. Vykonávám svou práci nebo povinnosti automaticky, aniž bych si uvědomoval/a, co vlastně dělám.	49,56	49,610	,395	,786
9. Myslím si, že některé mé pocity jsou špatné nebo nevhodné a neměl/a bych je cítit.	49,16	47,025	,573	,772
10. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, jsem schopný/á je jen zaznamenat, aniž bych reagoval/a.	50,05	49,594	,361	,788
11. Věnuji pozornost vjemům jako je vítr ve vlasech nebo dotek slunečních paprsků na mé tváři.	49,36	49,358	,357	,789
12. Dokonce i když se cítím velmi rozrušeně, dokážu najít způsob, jak to vyjádřit slovy.	49,43	48,718	,475	,780
13. Přistihuji se, jak dělám věci, aniž jim věnuji pozornost.	50,01	49,218	,414	,784
14. Říkám si, že bych se neměl/a cítit tak, jak se cítím.	49,43	47,239	,535	,775
15. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, prostě je jen zaznamenám a nechám je být.	50,20	49,052	,374	,788

Bibliografické údaje

Jméno a příjmení autora: Filip Javůrek

Studijní program: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

Název práce: Všímavost a soucit v sociální práci

Vedoucí práce: Mgr. Jan Jakub Zlámaný, PhD.

Rok dokončení práce: 2024

Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh)

Přímé citace: 7 540

Ostatní text: 133 366

Celkový počet znaků: 140 906

Počet pramenů a literatury: 71

Názvy souborů

Text práce ve formátu PDF: Bc.práce_Filip Javůrek_Všímavost a soucit v sociální práci.pdf

Text práce ve formátu DOC nebo DOCX:

Další soubory: