

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

VŠÍMAVOST A ALEXITHYMIE

MINDFULNESS AND ALEXITHYMIA



Magisterská diplomová práce

Autor: **Ing. Jakub Šulc**
Vedoucí práce: **Mgr. Martin Kupka, Ph.D.**

Olomouc

2024

Chtěl bych poděkovat vedoucímu mé práce za jeho pomoc, rady a nasměrování. Dále bych chtěl poděkovat PhDr. Janu Bendovi, Ph.D. za konzultaci a pomoc při získávání vhodných článků. Rovněž bych rád poděkoval mé matce za pomoc s rešerší literatury a korekturou. A na místě posledním, avšak o to silněji, bych chtěl poděkovat mé manželce, jejíž schopnost emoční regulace, která je dennodenně testována mým nekonečným studiem, je pro mě inspirací a zdrojem hluboké úcty a lásky.

Tuto práci bych chtěl věnovat mému prvorozenému synovi Eduardovi, bez něhož by tato práce vznikla dříve a snadněji.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „*Všímavost a alexithymie*“ vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedl jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 31. 3. 2024

Podpis

OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
	OBSAH	3
	ÚVOD	5
	TEORETICKÁ ČÁST	7
1.	Zavedení pojmů	8
1.1	Všímavost	8
1.1.1	Meditace	12
1.2	Emoční regulace	15
1.3	Alexithymie	18
2.	Výzkumy zaměřené na všímavost, alexithymii a emoční regulaci	23
	VÝZKUMNÁ ČÁST	31
3	Výzkumný problém	32
4	Typ výzkumu, stanovení hypotéz a použité metody	34
5.1	Typ výzkumu	34
5.1	Formulace hypotéz ke statistickému testování	35
5.3	Testové metody	37
5.1.1	Toronto Alexithymia Scale (TAS-20).....	38
5.1.2	Škála potíží v regulaci emocí, krátká forma (DERS-SF-CZ).....	38
5.1.3	Dotazník pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15-CZ)	39
6	Sběr dat, výzkumný soubor a etika výzkumu	41
6.1	Výzkumný soubor	41
6.2	Etické hledisko a ochrana soukromí	45
7	Práce s daty a její výsledky	47
7.1	Ověřování platnosti statistických hypotéz.....	49
7.2	Výsledky ověření platnosti statistických hypotéz	53
8	Diskuse	54
8.1	Diskuse k zjištěným výsledkům	54
8.2	Limity výzkumu	58
8.3	Možnosti dalšího výzkumu a aplikace	59

9 Závěr.....	61
SOUHRN	63
LITERATURA.....	65
PŘÍLOHY.....	74
1 Abstrakt v českém jazyce	75
2 Abstrakt v anglickém jazyce	76

ÚVOD

Všímavost je již řadu let v centru zájmu řady badatelů. Jedná se o výzkumníky z oblasti medicíny a psychiatrie, vzdělávání, sociologie, filozofie, antropologie, kognitivní vědy a neurovědy, odvětví věnující se výzkumům v oblasti sportu a organizací. Nejinak je tomu samozřejmě i v psychologii, která si všímavost vzala pod svá křídla do takové míry, že je součástí řady psychoterapeutických směrů. Tento koncept se stal klíčovým prvkem snahy lépe porozumět tomu, jak lidé zpracovávají své myšlenky, emoce a vnímání. Tento multidisciplinární přístup odráží rostoucí uznání všímavosti jako nástroje pro zlepšení kvality života, zvyšování osobní efektivity a podporu psychické resilience. Zjednodušeně řečeno se všímavost stává nástrojem, který lidem pomáhá žít spokojenější život.

Tématem všímavosti jsem dlouhodobě zaujat i já, a proto jsem si jej vybral pro svou práci. Má motivace vychází v první řadě z mé několikaleté meditační praxe, která mi umožnila se podívat na řadu oblastí z často velmi nečekaných úhlů. Dále mě motivuje zájem o začlenění všímavostních technik (jak je nazývám v této práci) do mé budoucí psychoterapeutické praxe. Byť se nejedná o zázračný lék na všechny duševní obtíže, je pestrá nabídka těchto technik (formou knih, on-line zdrojů, seminářů) velmi dostupná, jednoduchá k praktikování a s minimálními náklady pro většinu pacientů. Jako doplněk ke klasické psychologické léčbě je tak vhodná téměř pro každého.

Téma alexithymie a emoční regulace se ukázalo jako velmi zajímavým partnerem k všímavosti, a to ze dvou důvodů. Prvním je skutečnost, že na toto téma (především alexithymie a všímavost) je překvapivě málo výzkumů. Překvapivé je to především z toho důvodu, jak hojně a v jakém kontextu je všímavost zkoumána. V druhé řadě považuji téma zajímavé, protože oblast emocí, ať již na ni nazíráme přes problémy s emoční regulací či přes alexithymii, je do značné míry součástí života každého (i zdravého) jedince a stejně tak je jedním z nejčastějších důvodů k návštěvám psychologických a psychiatrických poraden.

V této práci používám pojmy všímavost a mindfulness. Pojem všímavost, který je překladem anglického slova mindfulness, se často využívá i v českém kontextu, a proto v této práci oba pojmy zaměňuji. Tato práce částečně navazuje na mou bakalářskou práci, která se jmenovala Prožívaná životní smysluplnost a spokojenost u jedinců praktikujících meditaci, kdy část textu (kapitola 1.1), členění práce a některé formulace byly do této práce

převzaty. V této práci se více zaměřuji na všímavost než meditaci, nicméně tyto koncepty jsou si natolik blízké, že jsem se rozhodl věnovat část kapitoly 1.1 přiblížení pojmu meditace.

Mým hlavním cílem bylo zaměřit se na výzkumy v oblasti všímavosti, alexithymie a emoční regulace, proto se většina použité literatury věnuje výzkumům. Druhá polovina teoretické části je věnována přiblížení zkoumaných konceptů, to zahrnuje definování těchto konceptů a prozkoumání jejich významů a rolí v životech lidí i v rámci výzkumného kontextu. V oblasti emoční regulace jsem se zaměřil čistě na tuto problematiku, nejsou zde tedy části věnované obecně emocím. Jedná se totiž o příliš široké téma, které by práci odvedlo jinak, než kam jsem se ji snažil dostat.

V praktické části jsem se rozhodl zkoumat propojenost konceptů kvantitativní formou (především formou korelační studie) za využití dat z dotazníků. Využil jsem celkem tři dotazníky a tyto dotazníky jsou v práci podrobněji popsány. Jedná se o nástroje Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) pro měření míry alexithymie (pro zjednodušení dále v textu používám termín „míra alexithymie“, který představuje výsledek bodů dotazníku, kdy vyšší počet bodů v dotazníku představuje vyšší míru alexithymie), dále zkrácenou verzi Škály potíží v regulaci emocí (DERS-SF-CZ), která nám udává míru potíží v oblasti emoční regulace a pro měření míry všímavosti je to Dotazník pěti aspektů všímavosti.

Pro výzkum se mi podařilo získat poměrně velký a reprezentativní vzorek 613 respondentů. Část těchto účastníků se dle jejich odpovědí více či méně pravidelně věnuje nějaké praxi všímavosti či meditace. Částečně jsem této skutečnosti využil v rámci výzkumu, nicméně základním úkolem práce bylo prozkoumat koncepty všímavosti, alexithymie a emoční regulace na základě výsledků zmíněných dotazníků. Zkoumané téma, řešerše výzkumů i výsledky práce jsou pro mě motivací k mému dalšímu badání v této oblasti. Budu velice rád, když tomu tak bude i u dalších psychologů, a to třeba i za drobného přispění mé práce.

TEORETICKÁ ČÁST

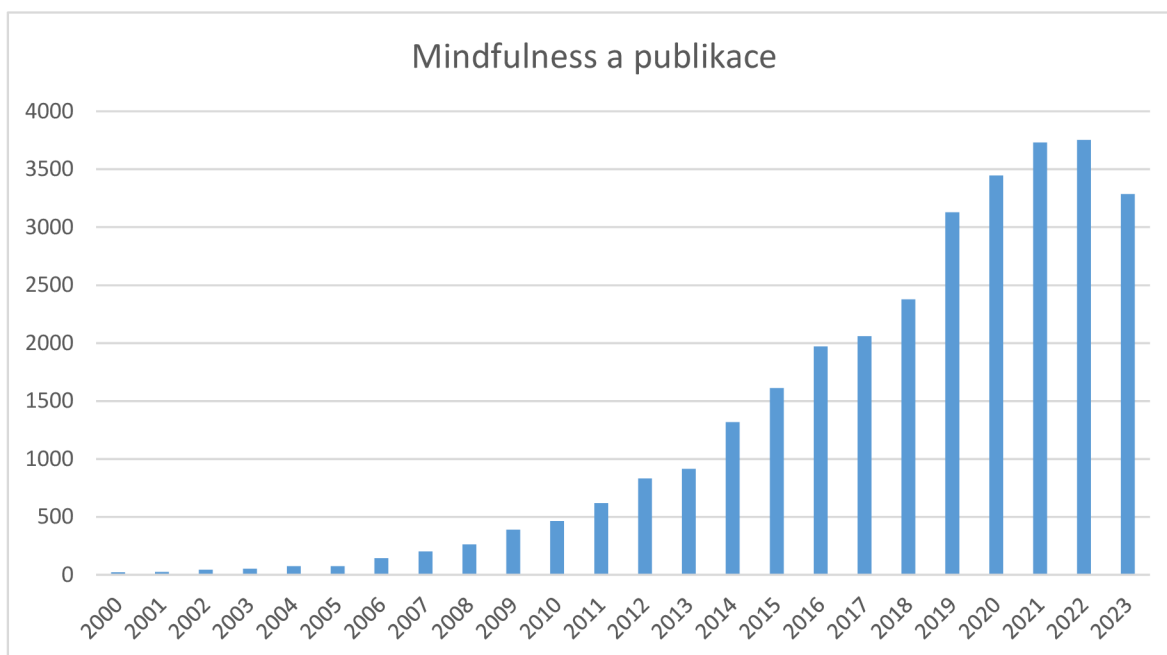
1. ZAVEDENÍ POJMŮ

V této kapitole přiblížíme pojmy, s kterými budeme pracovat během našeho výzkumu. Jedná se o pojmy všímavost (i v českém prostředí používané jako mindfulness), alexithymie a emoční regulace. Přiblížíme i pojem meditace, který je běžně zaměňován s pojmem všímavost a je tak možné se s ním setkat i v oblasti zdravotnictví, populární literatuře ale i v odborných výzkumech. V kapitole věnované všímavosti uvedeme i několik výzkumů, které se věnují jejím efektům a obecnější prospěšnosti, protože v kapitole druhé se již budeme věnovat pouze jejímu efektu na alexithymii a emoční regulaci.

1.1 Všímvost

Popularita všímavosti celosvětově roste, a to jak u široké veřejnosti, tak i v odborných kruzích. Zájem vědců o tuto oblast odhaluje bibliometrická analýza (Baminiwatta & Solangaarachchi, 2021) zkoumající využití pojmu mindfulness mezi lety 1979 až 2021. Využití tohoto pojmu vykazuje exponenciální růst, jak naznačuje obrázek 1 a celkem bylo nalezeno 30 795 publikací. Necelá polovina byla využita v oblasti psychologie a pětina v oblasti psychiatrie. Většina autorů článků pochází ze západních zemí, nicméně tento poměr se postupně snižuje ve prospěch asijských zemí. Pojem mindfulness je nejčastěji využíván společně s pojmy meditace, deprese, stres a úzkost.

Obrázek 1: Počet publikací pracujících s pojmem mindfulness



Zdroj a poznámka: vývoj počtu článků, které pracují s pojmem mindfulness v databázi Web of Science. Více než 50 % článků vzniklo za posledních 5 let. Vlastní tvorba.

Pojem všímavost je i v českém kontextu často zaměňován s anglickým pojmem mindfulness. Jak již bylo naznačeno, tak často dochází k záměně pojmů meditace a všímavost a jsou používána jako synonyma. Setkat se můžeme také se spojeními jako mindfulness meditace, meditace všímavosti nebo meditace vzhledu. Nicméně zatímco meditaci můžeme nazvat praxí, spirituálním cvičením, tak v případě všímavosti se jedná spíše o kvalitu pozornosti či kvalitu mysli, kterou jedinec může využít například právě během meditace. Jedná se tedy o vzájemně se doplňující fenomény, které se podporují, ale mohou existovat i samostatně – zájemce může například praktikovat meditaci klidu či meditaci laskavosti a poté být například všímavý během své činnosti na zahradě či komunikaci s klientem v rámci své psychoterapeutické praxe.

Vzhledem k tomu, že všímavost je často zkoumána ve spojitosti s nějakou jinou životní dovedností či proměnnou (životní spokojenost, emoční regulace, zdraví, studijní výsledky), tak v této kapitole uvedeme pouze definice všímavosti. Zkoumat sílu všímavosti samu o sobě (například dotazníkem Five Facet Mindfulness Questionnaire, viz dále) nemá totiž příliš smysl. To by odpovídalo měření intenzity tréninku sportovce bez zohlednění vlivu na jeho dlouhodobý klidový srdeční tep a sportovní výkon.

Jednou z nejčastěji používaných definic všímavosti je definice od Kabat-Zinna (2016, s. 36), zakladatele Mindfulness-based stress reduction (MBSR) a velkého popularizátora zavedení všímavosti do oblasti zdravotnictví, která zní tak, že všímavost je

„neposuzující uvědomování každého okamžiku, založené na vnitřní schopnosti věnovat něčemu pozornost a také na uvědomění, vzhledu a soucitu, jež přirozeně vyplynou z toho, že věcem věnujeme pozornost určitým způsobem“. Podobně všímavost definuje učitel meditace Goldstein (2000, s. 133): *„Moc všímavosti coby síly v mysli spočívá v uvědomění si toho, co je přítomno, aniž bychom se s daným prožitkem identifikovali a aniž bychom se ztotožňovali s poznávajícím“.* Cílem je tedy dostat se do stavu, kdy člověk vidí, slyší, či jakkoliv jinak vnímá vjemy či myšlenky, nicméně je neposuzuje, netvoří na základě nich další myšlenky či asociace, ale pouze si jich je vědom.

Kromě programu MBSR existuje celá řada dalších programů, ve kterých je všímavost využívána. Feldman & Kuyken (2019) uvádějí například následující:

1. Programy pro práci s lidmi trpícími depresí či závislostmi, včetně snahy o prevenci relapsu formou vědomé práce se spouštěči a bažením.
2. Programy pro podporu sociálního a emočního rozvoje dětí a adolescentů, které probíhají na základních i středních školách a ve vyčleněných rodinách.
3. Programy pro vězně a odsouzené, s kterými se pracuje na rozvoji pocitu přítomnosti, soucitu, vyrovnanosti a trpělivosti.
4. Programy pro zaměstnance sloužící například jako prevence duševních problémů z přepracování. Výsledky těchto programů vedou k nižší absenci v práci a udržení produktivity zaměstnanců.

Williams et al. (2018) popisují tři základní vlastnosti všímavosti. Tou první je, že se jedná o cílenou aktivitu, tedy záměrnou všímavost. Každý člověk je schopen se soustředit na nějaký objekt, činnost či osobu. Pro terapeutické potřeby je však všímavost využívána jako nástroj pro sledování vnitřních dějů, které jsou často brány jako automatické, byť jsou schopny ovlivňovat naše myšlení a psychiku způsobem, že se můžeme ptát „Odkud se to tu vzalo?“. Všímavost nám na tuto otázku umí odpovědět. Druhou vlastností je, že se jedná o určitý prožitek či zážitek. Člověku nepřijde na mysl něco samo o sobě, ale svou vlastní aktivitou si povšimne určitých dějů. Třetí vlastností je neposuzování toho, co člověk zpozoruje. Člověk je často schopen automaticky dávat i svým vlastním myšlenkám a emocím nálepky, zda jsou dobré či špatné. Všímavost učí si tyto děje prostě jen uvědomit, vzít na zřetel.

Mírko Frýba (2008) odlišuje tři v běžné komunikaci zaměnitelné pojmy: všímavost (sati), bdělost (džágarija) a pozornost (manasikára)¹. Pozornost vyčleňuje z celého vnímaného pole jev, na který je zaměřeno vědomí. Bdělost slouží k regulaci našeho jednání během běžného života a představuje hlídání bran smyslů. Všímavost zajišťuje vztah ke skutečnosti, cílem je sledování a získání vhledu do vzájemného ovlivňování mezi jevy, situacemi a prožíváním. Dále uvádí, že tyto pojmy jsou v původních budhistických textech definovány operacionálně (tedy „jak to dělat“) spíše než jako definice pojmu. Jedná se spíše o činnosti nežli o stavy.

Shonin et al. (2015) v souvislosti se všímavostí hovoří o rozšíření zájmu veřejnosti laické i odborné na konci 20. století o oblast zdravotních, psychologických a jiných věd jako je neurověda, vzdělávání, vojenství, soudnictví a firemní sektor. Obzvláště řada společností, které se hlásí k modernímu způsobu fungování (nejedná se tedy o klasické korporace), využívá všímavost k podpoře produktivity práce. V článku autoři pracují s definicí, že všímavost je: „*uvědomění, které se vynořuje prostřednictvím cílené pozornosti, v přítomném okamžiku a bez posuzování probíhající zkušenosti, okamžik za okamžikem*“, což je jedna ze starších definic již zmíněného Kabat-Zinna (2003).

Brown et al. (2003) definují všímavost popisem člověka, který je „mindful“, tedy všímavý, vnímavý. Jedná se o praxi zdokonalující naši schopnost opakovaného probuzení (angl. awakening, je bráno v budhistickém smyslu jako jeden z hlubších vhledů do podstaty vědomí), která je manifestována někým, kdo je dostatečně bdělý, pečlivý, rozumí dějům kolem sebe a uvnitř sebe, pamatuje si své dřívější prožitky a věci, které zažil. Není tím však myšlen člověk s dokonalou běžně vnímanou pozorností a pamětí, ale člověk, který vnímá a pamatuje si události na hlubší úrovni (v tradiční nauce na spirituální úrovni) a toto uvědomění vkládá do svého chování. Špatné věci se takový člověk rozhodne nedělat kvůli jejich hodnotové špatnosti, kterou cítí. Nečiní je tedy jen kvůli tomu, že mají špatný dopad.

Všímavost je v dnešní době v praxi využívána například v kognitivně behaviorální psychoterapii (v tzv. 3. vlně), pozitivní psychologii či satiterapii. Uveďme ale i zajímavé zamyšlení od Bendy (2019, s. 161), který uvádí v kapitole zabývající se nácvikem a aplikací všímavosti na straně terapeuta.

¹ Pojmy v závorce jsou v jazyce Páli (historický jazyk užívaný na indickém subkontinentu), jsou však často užívané (především pojem sati) v komunitě lidí zabývajících se meditací.

„Všímavost terapeutovi umožňuje pozorně si uvědomovat veškeré procesy probíhající v rámci sezení tady a teď. Umožňuje mu aktivně naslouchat, uvědomovat si, jaké pocity v něm klient vyvolává, a přitom zůstat vůči této zkušenosti otevřený, empatický, laskavý a soucitný. Přesněji řečeno je terapeut schopen registrovat a akceptovat klientem prožívané fenomény přesně do té míry, do jaké je schopen s porozuměním si tyto fenomény uvědomovat i u sebe samého“.

Všímavost je tedy dovedností, která může být využitelná během psychoterapie nejen pro klienty, ale i pro terapeuta, a to v rámci identifikace a práce s vlastním protipřenosem. Na toto téma provedli výzkum Fatter a Hayes (2013), během kterého zkoumali, jak různé faktory, včetně všímavosti a meditace, ovlivňují schopnost terapeutů zvládat protipřenosi. Výzkum zahrnoval 78 terapeutů ve výcviku, kteří byli hodnoceni na základě jejich zkušeností s všímavostí a meditací. Výsledky ukázaly, že zkušenosti s meditací vedly k lepším předpokladům pro správné rozpoznání a zvládnutí protipřenosu. Díky tomu může psychoterapeut pracovat svobodněji a je schopen lépe pomoci svým pacientům.

Autoři knihy *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (Ostafin et al., 2015) se snaží při popisu všímavosti propojit východní a západní pohled, kdy nejbližší tomu východnímu, který vychází z buddhistické tradice, je v západním světě přístup stoické filozofie. Oba přístupy se shodují v tom, že netrénovaná mysl je špatně řízena, se sklony k egoismu, lpění a v konečném důsledku není možné s takovou myslí žít v harmonickém souladu se světem. Pomocí různých praktik, jako jsou tréninky všímavosti či meditace, je možné zlepšit kapacitu pozornosti, získat vyšší citlivost ke svým myšlenkám, a to především schopnost jejich uvědomění, nehodnocení a následném odložení. Díky tomu je člověk volnější ve svém jednání.

1.1.1 Meditace

I přesto, že tato práce je zaměřena na zkoumání vztahu mezi všímavostí a problémy v oblasti emocí, považujeme za vhodné se zmínit o meditaci a vztahu meditace a všímavosti. Většina níže popsaných benefitů meditace totiž platí i pro praxi všímavosti, jak uvádíme v kapitole 2.

U široké veřejnosti je pojem meditace dobře znám a lze říci, že tato praktika je rok od roku populárnější. Ačkoliv se jedná u řady lidí o intimní praktiku, lze narůstající trend zájmu doložit například existencí tzv. meditačních aplikací na telefon. Tyto aplikace nabízejí

uživatelům různé návody, vedené meditace, články a dokonce i online coaching od zkušených meditačních mistrů. Nejznámější je aplikace Headspace, která měla v roce 2022 celosvětově 3,3 milionu placících uživatelů a dohromady si ji do svého zařízení stáhnulo přes 70 milionu uživatelů (Headspace Revenue and Usage Statistics (2024)). Podobně je na tom aplikace Calm s 5 miliony placících uživatelů (Calm Revenue and Usage Statistics (2024)). Autor tohoto článku může doporučit aplikaci Waking Up.

Meditace získává svůj prostor i v oblasti psychoterapie. Některé nejznámější studie zabývající se efektem meditace a všímavosti na duševní pohodu lidí byly prezentovány v bakalářské práci autora tohoto textu. V odborné veřejnosti, a to jak té akademické, tak u terapeutů, si meditace své místo již vydobyla. Známy je například program na všímavosti založené redukci stresu MBSR, který vyvinul již zmíněný Jon Kabat-Zinn či na všímavosti založené kognitivní terapii Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT), která je zaměřena především na pomoc klientům trpícím opakujícími se obdobími depresí (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, 2024).

Existuje celá řada definic meditace. Je možné vypořádat, že definice dlouhodobě meditujících osob, které využívají meditaci jako nástroj k poznání sebe sama a určitému sebepřesazení, se liší od definice lidí, kteří jsou zaměřeni na efekty meditace jako je redukce stresu či přistupují k meditaci z důvodu jejího vědeckému badání. Známy meditační učitelé Jack Kornfield a Joseph Goldstein například o meditaci hovoří takto (2004, s. 17):

„Účelem vhledové meditace (a dalších disciplín jí podobných) je vnést do mysli a srdce pochopení, porozumění. Počíná výcvikem uvědomování a procesem zkoumání sebe sama. Z tohoto hlediska je otázka „Co je to meditace?“ totéž jako ptát se „Co je to mysl?“ či „Kdo jsem já?“ nebo „Co znamená být naživu, být svobodný?“ – tázání se po základní povaze života a smrti. Odpověď na tyto otázky musíme najít ve vlastní zkušenosti, pomocí objevování sebe samých. To je jádro meditace.“

Naproti tomu Brown et al. (2015) přistupují k definici meditace více akademicky a dělí ji na meditaci klidu (calm meditation) a na meditaci vhledu (insight meditation). Meditaci klidu definují jako praktiku s cílem dosáhnout hlubokého stavu klidu a koncentrace pomocí například soustředění na dech. Meditaci vhledu pak definují jako nástroj pro vidění komplexity našeho mentálního a fyzického stavu, kterým člověk konstruuje vědomí sebe sama a okolní svět. Dále uvádí, že rozdíl v těchto dvou praktikách a jejich vzájemný vztah

je předmětem debat zastánců různých meditačních škol a přístupů, ale i historiků zabývajících se východní filozofií. Lze tedy říci, že podobně jako u jiných fenoménů i meditace má řadu definic a dělení.

Meditaci lze definovat nejen tím, čím je, ale i tím, co během ní chybí – tedy myšlenky. Alespoň takový je častý laický pohled na meditaci, a to že u ní člověk nepřemýšlí, myšlenky jaksi zázračně přestanou existovat. Dle většiny zkušenějších meditačních mistrů to však není pravda. Myšlenky běží neustále, cílem je na nich neulpívat.

Existuje mnoho druhů zkušeností, které však nejsou kontemplací. Někteří lidé říkají, že stav kontemplace je prázdným prostorem, který se objevuje mezi myšlenkami. Věří tomu, že kontemplovat v podstatě znamená rozšiřovat tento prázdný prostor mezi myšlenkami. Něco takového však nemá s Buddhovým učením nic společného. Spočínutí ve stavu prázdnoty představuje jen jednu konkrétní zkušenost (Norbu, 2005, s. 12).

Meditace je spojována s celou řadou pozitivních benefitů, které je možné pocítit ať již v každodenním životě tak v období životní krize. Dlouhodobě meditující reagují jinak na bolest (intenzita bolesti zůstává, ale její prožitek je méně nepříjemný), stejně tak očekávání bolesti způsobuje nižší míru úzkosti. Meditace rovněž vede ke snížení aktivity klidové sítě mozku (default-mode network, DMN), která je aktivní v období toulání myslí, například při bezcílném procházení se městem. Pravidelné meditování zlepšuje funkci imunity, krevní tlak a snižuje hladinu kortizolu, úzkosti, deprese a lze ji využít při léčbě závislostí a poruch příjmu potravy (Harris, 2017).

U dlouhodobě meditujících je možné identifikovat celou řadu strukturálních změn mozku. Mezi dlouhodobě meditující jsou nejčastěji považováni jedinci, kteří za svůj život strávili meditací minimálně 10 000 hodin. Zpravidla se jedná o příslušníky jiných kultur a národností (Indie, Nepál, Srí Lanka, Tibet), nicméně i v západních zemích lze ojediněle takové jedince nalézt. Pomocí magnetické rezonance byly u těchto lidí zjištěny změny v celém mozku, kdy dochází například ke změnám v oblasti insulárního kortexu, levé části hipokampu, pravého i levého orbitofrontálního kortexu, levé části ventrolaterálního prefrontálního kortexu, pravé části thalamu, pravého i levého předního laloku mozečku, podkorové mozkové hmoty a mozkového kmene (Luders & Kurth, 2019).

Meditace nevede jen k nárůstu některých částí mozku či zvýšení aktivity určitých jeho částí, ale může vést i k efektům opačným – k redukci aktivity. Cantone et al. (2021)

zjistili, že u dlouhodobě meditujících v porovnání s lidmi, kteří se meditování nevěnují, dochází ke snížení aktivity DMN, kterou jsme již popsali jako „bloumající“ část mozku. Tato snížená aktivita je pozorována nejen během meditace, ale i během běžného odpočinku. V jiné studii zaměřené na krátkodobě meditující byla zjištěna snížená aktivita amygdaly po vystavení osoby emocionálně výrazným obrázkům. Efekt meditace se tedy projevil během běžné aktivity, a nikoliv pouze během meditace, což může vést ke zvýšení kvality života (Desbordes et al., 2012).

Jak již bylo zmíněno, cílem této práce je zkoumání efektu všímavosti na různé problémy s emocemi. Pojmy meditace a všímavost jsou však velmi propojeny, a to například u pacientů a klientů psychologických služeb, proto je orientace v této oblasti nutná. Na rozdíl od pojmu všímavosti, který je předmětem zájmu především výzkumníků díky jeho jasné definici, dostupným měřicím nástrojům a sekulární povaze, běžná veřejnost častěji hovoří o „praktikování meditace“. Tato skutečnost je nejspíše způsobena tím, že zatímco pojem všímavost působí poněkud chladně, tak pojem meditace je spojen s celou řadou kulturních oblastí – umění, literatura, různé předměty s náboženským laděním a široký mediální obsah, od filmů po video návody a již zmíněné meditační aplikace. Rozdíl mezi praktikováním všímavosti a meditace je však často zanedbatelný a efekty velmi podobné, proto by se měl odborník orientovat v obou konceptech. Co může u klienta začít jako dechová cvičení, může se do pár měsíců vyvinout v meditační praktiky se silnými prvky buddhistické nauky.

1.2 Emoční regulace

V této kapitole se zaměříme na problematiku emoční regulace, kterou jsme ve výzkumné části naší práce měřili pomocí dotazníku Škála potíží v regulaci emocí, krátká forma (DERS-SF-CZ). Vyhneme se definici, dělení a popisu funkce emocí, protože tím bychom se příliš vzdálili od cílů této práce. Omezíme se na konstatování, že emoce jsou pro život a spokojenost lidí zásadní. Jedná se o zcela subjektivní fenomén, což může přinášet řadu potěšení, ale bohužel i řadu strádání. Práce s vlastními emocemi se vyvíjí v průběhu růstu dítěte a dospívání, platí ale zároveň, že v oblasti regulace emocí existují značné interindividuální rozdíly.

Neschopnost regulovat své emoce vede k celé řadě obtíží. Na jedné straně může vést k přesycení emocemi, které mohou být velmi silné, nepříjemné a zraňující. Na straně druhé může tato neschopnost člověka učinit netečným a otupělým s pocity nedostatečného prožívání emocí vzhledem k situaci (Bradley et al., 2011). Mennin a Holaway (2007) mluví

o „maladaptivní emocionální reakci odrážející se v dysfunkčním chápání, reaktivitě a řízení“. Na druhé straně dobrá regulace emocí znamená mít požadované emoce na adaptivní úrovni, ve správný čas a správným způsobem (Greenberg, 2021).

Problém s regulací emocí je velmi častým tématem během psychoterapie. Může být přímo hlavním bodem zakázky mezi terapeutem a klientem, ale častěji bývá spíše příčinou jeho problémů v oblastech, jako jsou partnerské vztahy, deprese, úzkosti, zneužívání návykových látek, poruchy příjmu potravy, sebepoškozování. Neschopnost regulovat emoce se často vyskytuje u různých poruch osobnosti v popředí s emočně nestabilní poruchou osobnosti hraničního typu. Konkrétně u sebepoškozování se může jednat o maladaptivní mechanismus k usměrnění či vůbec vytvoření nějaké emoční reakce, která se nedostavuje v běžných situacích očekávaným způsobem (Warwar et al., 2008).

Gross (2015a) rozděluje emoční regulaci na automatickou a volní. Automatická regulace emocí je dosažena v okamžiku jejich tvoření. Automatická regulace se vyvíjí internalizací od druhých osob v dětství, které z dítěte přebírají emoce na sebe a tím snižují jejich sílu nebo je transformují v jinou emoci a případně dítěti pomohou od silných emocí zaměřením jeho pozornosti na jiný objekt. Po zregulování emoce přichází automatické uklidnění nebo transformace emoce, díky čemuž organismus prožívá méně subjektivní nepohody. Tento proces se dítě naučí a spouští jej automaticky v situacích, které si regulaci vyžadují.

Volní regulace emocí spočívá v zapojení určité strategie, která napomáhá ke snížení napětí či vzrušení. Mezi tyto strategie může patřit například vědomé dýchání, počítání či odvedení pozornosti k jinému objektu. Tyto strategie se buďto vytvářejí samovolně v průběhu života nebo jsou naučeny například během psychoterapie či jiné intervence. Cílem je dosáhnout lepší emocionální rovnováhy a zlepšit osobní pohodu. Efektivní volní regulace emocí také pomáhá lidem lépe reagovat na stresové situace, podporuje zdravé mezilidské vztahy a přispívá k lepšímu pracovnímu výkonu. Je nezbytnou výbavou pro řadu lidí s duševními problémy, které jsou spojeny s nedostatečnou emoční regulací.

Volní regulace emocí byla studována jako obecný faktor ve zvládnání stresových situací. Řada výzkumů poukázala na potíže v regulaci emocí jako na klíčový faktor ve vývoji a udržování psychopatologie. Přehledová studie (Sloan et al., 2017) se zaměřila na 67 výzkumů měřících změny v regulaci emocí a symptomech psychopatologie po léčbě úzkosti, deprese, zneužívání návykových látek, poruch příjmu potravy nebo hraniční poruchy

osobnosti. Výsledky ukázaly, že bez ohledu na druh zásahu nebo poruchy se po léčbě významně snížilo používání maladaptivních strategií pro regulaci emocí. Důkazy podporující myšlenku, že regulace emocí je transdiagnostický konstrukt, a je důležitý pro léčbu celé řady onemocnění.

Již zmíněný James Gross v jiném článku (Gross, 2015b) představuje rozšířený procesní model (EPM) emoční regulace, který objasňuje, jak lidé ovlivňují své emoce. Emoční regulace je zde popsána jako soubor procesů, skrze které jedinci vnímají, jaké emoce cítí, kdy je cítí, a jak tyto emoce prožívají a vyjadřují. Model zdůrazňuje pět klíčových strategií regulace:

1. Výběr situace – člověk se snaží vyhnout situacím, které mu mohou přinést negativní emoce, a naopak se snaží vybírat ty, které mu přinesou emoce pozitivní,
2. modifikace situace – snaha o ovlivnění situace, ve které se jedinec nachází, směrem, který učiní situaci příjemnější,
3. přenesení pozornosti – snaha o zaměření pozornosti na jiný objekt, je to určitá forma úniku z diskomfortu, podnět může vzniknout jak volním, tak mimovolním procesem,
4. kognitivní změna – snaha o vidění situace v jiném světle, přehodnocení současné situace, přerámování,
5. modulace reakce – snaha o ovlivnění reakce, která vznikla jako následek nedostatečné regulace emocí. Může jít o různé techniky, které si jedinec osvojil.

Marsha Linehan, tvůrkyně dialekticko-behaviorální terapie (DBT) rozpracovala ve svém manuálu nazvaném „DBT skills training manual“ několik schopností, které jsou nutné pro úspěšnou regulaci emocí. Tyto schopnosti je možné trénovat, a proto lze i u lidí se závažnějšími problémy s regulací emocí dojít k výraznému zlepšení. Tyto schopnosti jsou: a) schopnost si uvědomit a následně pochopit vlastní emoční prožívání, b) schopnost identifikované emoce akceptovat bez jejich odsuzování a vyhýbání, c) takto přijaté emoce postupně a pozvolně uklidňovat, zmírňovat jejich vliv na prožívání a d) získat dostatek kompetencí k ovládání vlastního chování v situacích, kdy je člověk pod vlivem emocí (Linehan, 2014). Jak patrně, tak tento směr pracuje s prvky všímavosti.

Autorka dále představuje sedm zásad, které se musí podařit terapeutům u klientů během terapie vyvolat, aby mohla být nejen intervence zaměřená na zlepšení emoční regulace úspěšná, ale v zásadě aby mohla být úspěšná jakákoliv intervence založená na DBT přístupu. Tyto předpoklady jsou:

1. Lidé dělají to nejlepší, co mohou,
2. lidé mají touhu se zdokonalovat, touhu být šťastní,
3. lidem se musí dařit lépe (zažívat zlepšení) a být dostatečně motivováni, aby se dokázali změnit,
4. i přesto, že lidé si sami nemohou za všechny své problémy, tak si je musí sami vyřešit,
5. nový druh chování musí být naučen pro více druhů situací (musí být vyzkoušen ve více situacích),
6. veškeré chování je reakcí, ať už na vědomý či nevědomý podnět,
7. pochopení a změna důvodů pro určité chování je efektivnějším způsobem než souzení a obviňování.

V rámci přehledové studie (Peixoto & Gondim, 2020) bylo analyzováno 60 článků pojednávajících o tématu emoční regulace a všímavosti. Jednalo se o články, které ze dvou třetin byly z let 2015 až 2019 a zbylá část byla z let 2009 až 2014. Výsledky empirických studií naznačují, že všímavost je spojena s používáním adaptivních strategií emoční regulace podporujících zdravé psychické fungování. Stejně tak aktivně potlačuje používání dysfunkčních strategií a celkově dodává větší flexibilitu a možnost výběru strategií, protože jedinec je více přítomný a vnímavý k požadavkům dané situace. Všímavost dále umožňuje lépe diferencovat emoční stavy a zlepšuje zotavení po negativním emočním prožitku.

1.3 Alexithymie

V této kapitole přiblížíme problematiku alexithymie, kterou jsme pro výzkumnou část naší práce měřili dotazníkem Toronto Alexithymia Scale (TAS-20).

Alexithymie je konstrukt, který vznikl v sedmdesátých letech dvacátého století. Výraz pochází z řečtiny a znamená „beze slov pro emoce“. Slovo se skládá ze tří částí: *a* (předpona znamenající bez), *lexis* (slovo nebo řeč) a *thymus* (emoce či nálada). Obecně tento pojem představuje kognitivní i afektivní nedostatek jedince v oblasti rozpoznávání a popisování emočních stavů. Kognitivně takový jedinec používá velmi věcný až

materialistický způsob uvažování o emocích, v rámci afektů mají tyto jedinci nedostatečné povědomí a schopnost diferenciací emocí (Teixeira et al., 2018).

Častou definicí je, že alexithymie je neschopnost jedince dostatečně rozpoznávat a popisovat své emoce, což přímo ovlivňuje duševní zdraví a vyvolává psychické poruchy nebo způsobuje narušení mezilidského fungování a má dopad na zvládnání a kvalitu života (Akram & Arshad, 2022). Alexithymie je hraničním psychosomatickým konceptem a nepatří mezi poruchy či symptomy užívané ať již v Mezinárodní klasifikaci nemocí (desáté ale ani v jedenácté verzi, MKN-10 a ICD-11), tak v rámci Diagnostického a statistického manuálu psychických poruch (paté vydání, DSM-5).

Alexithymie může být rovněž brána jako stav, který způsobuje upozaďování zraňujících pocitů a dalších nepříjemných emocí. Na rozdíl od disociace ale u alexithymie nedochází k odpojení od vědomí a problém je způsoben spíše nedostatečnou introspekcí, což vede ke změně pozornosti od vnitřního k vnějšímu světu (Procházka, 2011). Alexithymie je kromě negativních emocí spojována také s obavami z emocí pozitivních. Lyvers et al. (2023) odhalili pozitivní korelaci mezi alexithymií a obavami z prožívání pocitu štěstí, pocitů soucitu a dalšími pozitivními emocemi.

Byť není alexithymie v současné době součástí MKN-10 ani DSM-5, tak v rámci klinické praxe se jedná o konstrukt s vysokou validitou a stabilitou. Alexithymie je spojena s širokým spektrem duševních potíží, mezi které patří deprese, úzkostné poruchy, poruchy příjmu potravy, posttraumatický stresový syndrom, zneužívání návykových látek včetně alkoholu, somatoformní poruchy, gastrointestinální potíže, motorický neklid a třes, svalové napětí, pálení žáhy a palpitace (Saarijarvi et al., 2006).

Alexithymie je v dnešní době zkoumána a „diagnostikována“ (jak bylo zmíněno, není součástí soudobých klasifikačních systémů, ale i tak se s ní klinicky pracuje) u lidí různých kultur, u dětí, dospívajících, dospělých i starších osob. Je zkoumána ve vztahu k agresivitě, Aspergerovu syndromu a autismu, sebevražedným myšlenkám a pokusům, obsesivně kompulzivní poruše, poruchami osobnosti, bolestem zad, diabetu, fibromyalgií, neurotickým obtížím, problémům se srdcem, hypertenzí, idiopatickými střevními záněty a revmatoidní artritidou (Cusinato & L'Abate, 2012).

Alexithymie často doprovází některé z obtíží v oblasti duševního zdraví. Mezi duševními poruchami je alexithymie nejčastěji nacházena u pacientů s depresemi, s prevalencí více než 25 %. Prevalence alexithymie je o něco nižší u úzkostných poruch

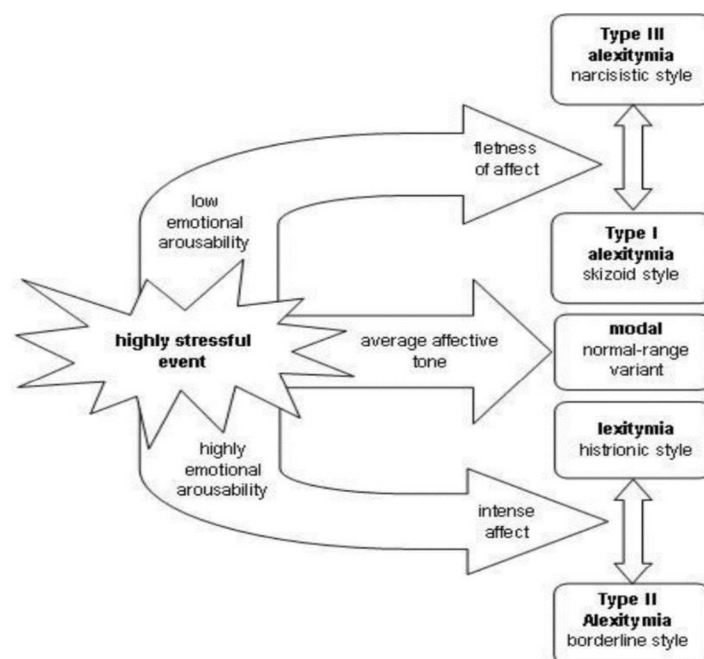
(Leweke et al., 2011). Obdobné téma řeší i nová přehledová studie (Sagar et al., 2021), která uvádí prevalenci u depresí ještě vyšší (až 50 %) a zároveň zmiňuje výrazně horší vyhlídku na úzdravu depresivních pacientů v případě, že zároveň trpí alexithymií. Pokud se pacientům s alexithymií podaří snížit projevy deprese, dochází i ke zlepšení symptomů alexithymie.

Další možností členění alexithymie je od Moormann et al. (2008). Ten představil grafický syntetický přehled, který je užitečný k rozlišení různých typů alexithymie a jejich odlišením od normality a duševních poruch. Rozlišuje různé subtypy reakcí na silně stresové události. Patří mezi ně:

- Alexithymie typu I – styl schizoidní, nižší míra emočního prožívání, omezené mezilidské vztahy, nižší míra empatie.
- Alexithymie typu II – styl hraniční, lepší emoční prožívání ale s vysokou mírou nestability, horší sebeúcta, nízká odolnost vůči zátěži.
- Alexithymie typu III – styl narcistický, nižší míra emočního prožívání ale lepší sociální dovednosti než typ I, vysoké sebehodnocení, potřeba kontroly.
- Lexitymia – styl histriónský, emočně dobře vybaveni, potřeba sociálního kontaktu, teatrální a dramatický styl vystupování.
- Modal – projevy v rámci rozpětí normy, bez vyšší akcentace rysů osobnosti.

Celý model je možné zobrazit následujícím obrázkem:

Obrázek 2: Grafické znázornění modelu od Moormanna



Zdroj: Moormann et al. (2008)

S předchozím souvisí další pohled na alexithymii, který představuje dotazník Bermond–Vorst Alexithymia Questionnaire (BVAQ). Ten identifikuje obtíže v 5 oblastech (Müller et al., 2004):

- Emoční prožívání – míra, do jaké je někdo emocionálně vzrušen událostmi vyvolávajícími emoce,
- schopnost fantazírování – míra, do jaké má někdo sklon tvořit fantazie, představovat si, snít, být ve svém vnitřním světě,
- identifikace povahy vlastních emocí – míra, do jaké je člověk schopen definovat své stavy vzrušení,
- schopnost analyzovat své emoční stavy – míra, do jaké člověk hledá vysvětlení svých vlastních emocionálních stavů a reakcí,
- schopnost verbalizovat své vlastní emoční stavy – míra, do jaké je člověk schopen nebo má sklon popsat nebo komunikovat o svých emočních stavech a reakcích.

Procházka (2009) představuje přehled teorií vzniku alexithymie, jak jsou v literatuře uváděny. Jedná se o

- **Psychoanalytický a psychodynamický výklad vzniku alexithymie** – tyto přístupy k alexithymii zdůrazňují význam raných vztahů mezi matkou a dítětem a následné poruchy v těchto interakcích jako klíčové faktory vedoucí k neschopnosti zpracovávat a vyjadřovat emoce. Tyto teorie se odlišují od ostatních přístupů tím, že se zaměřují na vnitřní konflikty, obranné struktury a nedostatky v procesu identifikace a reprezentace emocí, které mají kořeny v nejranějších fázích vývoje. Považují alexithymii za důsledek psychických bloků a deficitů ve vývoji, což ovlivňuje schopnost jedince identifikovat a vyjadřovat vlastní emocionální stavy.
- **Sociologický model alexithymie** – alexithymie může být důsledkem adaptace na společenské normy a tlak, kde projevy emocí jsou v pracovním a sociálním prostředí často tabuizovány a vnímány jako nežádoucí. Tento model chápe alexithymii jako internalizaci společenských očekávání, kde instrumentalizace emocí a orientace na úspěch vede k potlačení emocionálního projevu jakožto adaptivní strategie. V důsledku toho se jedinci s alexithymii snaží konformovat se společenskými normami na úkor vlastní

individuality, což může vést k potlačení afektů a internalizaci emocí do soukromé sféry prožívání.

- **Kognitivně neuropsychologické koncepce alexithymie** – zkoumají souvislost mezi alexithymií a mozkovými strukturami, zejména se zaměřením na limbický systém a jeho vazby s neokortexem, které jsou klíčové pro zpracování emocí a jejich vyjádření. Podle těchto teorií může být alexithymie spojena s dysfunkcí v komunikaci mezi limbickým systémem, zodpovědným za emocionální prožívání a neokortexem, který se podílí na kognitivních procesech. Etiologie alexithymie je tedy chápána jako problém v potlačení nebo špatné modulaci emocionálních impulsů z limbického systému, což vede k obtížím v emocionálním a fantazijním životě.
- **Dopaminová teorie a alexithymie** – naznačuje, že funkční omezení dopaminu, neurotransmiteru spojeného s regulací emocí a motivace, může hrát roli ve vzniku alexithymie. Tato teorie je podpořena pozorováním, že dopaminergní systém inervuje nervové struktury zodpovědné za instrumentální mozkovou činnost a emocionální regulaci a léčba ovlivňující dopaminové receptory má vliv na genitální a emocionální odpovědi. Zvláště významným se jeví vliv dopaminu v nucleus accumbens, který je součástí mezolimbického systému a je klíčový pro systém odměny a sexuální motivaci, což naznačuje, že dopamin má zásadní úlohu v regulaci emocí a může ovlivnit výskyt alexithymie.

2. VÝZKUMY ZAMĚŘENÉ NA VŠÍMAVOST, ALEXITHYMIÍ A EMOČNÍ REGULACI

V této kapitole prezentujeme výzkumy, které se zabývají vztahem mezi všímavostí a alexithymií a emoční regulací. K rešerši článků jsme využili řadu databází. Po zadání hesla v názvu práce „alexithymia and mindfulness“ do databází PsychArticles a PsychInfo bylo nalezeno 24 článků. Po odstranění duplicit a článků, které byly psány v jiném než anglickém jazyce, zůstalo 20 článků. Pokud bychom chtěli využít jen akademické časopisy a odstranit disertační práce a knihy, zůstane jen 19 článků. Ze zbývajících článků jich pouze 10 zkoumá alespoň přibližně či nepřímo vztah mezi všímavostí a alexithymií. Nejedná se tedy o příliš zkoumané témat, když vezmeme v úvahu, že se jednalo o články napsané v letech 2004 až 2023.

Po rozšíření hledání pojmů „alexithymia and mindfulness“ nejen v názvu, ale i v klíčových slovech či abstraktu, se počet nalezených článků pochopitelně zvyšuje. Toto navýšení však není velké, téměř 80 % článků je starších 3 let a nalezené články velmi často nezkoumají vztah mezi těmito dvěma pojmy způsobem, jakým jej zkoumáme my, ale pouze se oba pojmy využívají a zmiňují v jedné práci. Nejinak je tomu v databázi PubMed v rámci rešerše přes tezaurus MeSH (Medical Subject Headings). Zde je alexithamie řazena pod „Affective Symptoms“, což je kategorie ještě širší než poruchy nálady v MKN-10. K nejužitečnějším článkům se dostáváme po zadání dotazu (*((("Affective Symptoms"[MAJR]) AND ("Mindfulness"[Mesh])) OR ((("Affective Symptoms"[Mesh]) AND ("Mindfulness"[Mesh]))) OR ((mindfulness) AND (alexithymia[Title]))*), které nám vrací 50 článků od roku 1996 a 16 článků od roku 2020. Články jsou však značně duplicitní s databázemi PsychArticles a PsychInfo.

I z výše zmíněných důvodu je náš výzkum rozšířen o problémy s emoční regulací. Ve většině případů je alexithymie výzkumníky definována a pojmenována skutečně jako alexithymie, občas je však koncept ve výzkumu popsán blíže problematice emoční regulace. Jak vychází z předcházejících kapitol, tak se jedná o fenomény podobné, nikoliv však totožné. Byť může být občasné zaměňování konceptů výzkumníky matoucí, v rešerši použitelných prací je to až druhotné. Důležitější je sledování zkoumaných konceptů

s ohledem na to, jakým způsobem byly měřeny. Ve většině případů byl využit dotazník Toronto Alexithymia Scale (TAS-20), jehož český překlad využíváme i my a k němu dotazníky jiné, většinou zaměřené na všímavost. Vzhledem k nízkému počtu článků jsme využili i ty, ve kterých všímavost může vystupovat druhotně, například jen jako mediátor, tedy jako prvek, který přenáší efekt z nezávisle proměnné na závisle proměnnou.

Výzkum od Akram & Arshad, 2022 spočíval v kvaziexperimentu s 20 participanty, jednalo se pouze o muže. Polovina byla vybrána pro intervenci, druhá polovina byla zařazena na čekací listinu a posloužila jako kontrolní skupina. Kvaziexperimentální design spočíval v tom, že účastníci se sami rozdělili do skupin dle toho, jaké byli jejich časové možnosti pro nástup do výzkumu. Výzkum je založen na myšlence, že muži vzhledem ke způsobu výchovy mají silnější rysy alexithymie. Obě skupiny před a po intervenci byli změřeny pomocí dotazníků Toronto Alexithymia Scale (TAS-20), Symptom Checklist-90-Revised (SCL-R) a Mental health self-management questionnaire (MHSQ).

Experimentální skupina obdržela intervenci v podobě alexithymia reduction treatment (ART), která spočívala mj. v úkolech, v kterých si měli účastníci lépe uvědomovat své emoce, popisovat je, vnímat emoce ostatních a snažit se rozpoznat důvody jejich vzniku. Byť má metoda svůj vlastní název, je velmi podobná praxi všímavosti či tzv. focusingu², který je specifickou všímavostní technikou. Statistická analýza u intervenční skupiny prokázala významné snížení alexithymie, stejně jako deprese a úzkosti, zatímco u kontrolní skupiny nebylo toto snížení zaznamenáno.

Studie z roku 2016 od Byrne et al. se zaměřila na sexuální delikventy. Skupina těchto lidí byla identifikována jako potenciálně trpící alexithymií, protože je u nich často nalezena horší schopnost rozlišování, identifikování a vyjadřování emocí. Intervenci v podobě náviku všímavosti dokončilo 32 mužů odsouzených pro různé formy sexuálního napadení. K nim byla stanovena odpovídající kontrolní skupina o rozsahu 27 mužů. Pro měření byly zvoleny dotazníky TAS-20, Balanced Inventory of Mindfulness-related Skills (BIMS) a Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). V důsledku intervence došlo ke snížení charakteristik alexithymie. Konkrétně bylo zjištěno, že skóre na podškálách alexithymie se v intervenční skupině významně snížilo ve srovnání s kontrolní skupinou, přičemž u všech tří podškál TAS-20 byly zjištěny vysoké míry efektu.

² Focusing je technika, jakou si lidé mohou být více vědomi svých vnitřních pocitů a emocí. Spočívá mj. v identifikaci, pojmenování a přijetí pocitů, které člověk cítí.

Do studie od Aaron et al. (2020) bylo zapojeno 40 vysokoškolských studentů, kteří byli rozděleni do intervenční (21 participantů) a kontrolní skupiny (19). Z účastníků byli vyloučeni ti, kteří měli v minulosti nebo aktuálně diagnostikovanou depresi, úzkostnou poruchu nebo u nich v historii docházelo ke zneužívání návykových látek. Intervenční skupina podstoupila nácvik všímavosti. Všichni účastníci podstoupili dotazník TAS-20, Heartbeat Detection Task (odhad počtu srdečních úderů za danou dobu) a Emotional Awareness Tasks (nástroj pro hodnocení emocionálního uvědomění). Na rozdíl od ostatních výzkumů došlo v tomto k výraznému zlepšení především v oblasti interoceptivní přesnosti (v testu Heartbeat Detection Task). Autoři tyto výsledky připisují tomu, že se jednalo pouze o krátkodobou intervenci a zároveň z výsledků odvozují, že zlepšení v interoceptivní přesnosti nutně nemusí vést ke zlepšenému emocionálnímu vnímání.

Další studie (Fang et al., 2019) zkoumá vztah mezi všímavostí a rizikem sebevraždy u vysokoškolských studentů a dále prozkoumává potenciální roli mediátora alexithymie v tomto vztahu. Výzkum zahrnoval 2 633 studentů, kteří vyplnili dotazníky Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), Suicidal Behavior Questionnaire – Revised (SBQ-R) a TAS-20. Výsledky ukázaly negativní korelaci mezi všímavostí a rizikem sebevraždy, přičemž alexithymie má určitou roli (mediátor) ve vztahu mezi všímavostí a rizikem sebevraždy u studentek. Konkrétně je to vliv na faktor potíží s identifikací pocitů a rozlišením mezi emocemi a tělesným vzrušením. Znamená to tedy, že přítomnost alexithymie může snižovat pozitivní vliv všímavosti na redukci sebevražedných sklónů, zejména u žen a dívek. Tyto nálezy naznačují možný mechanismus, který vysvětluje vztah mezi všímavostí a rizikem sebevraždy, a nabízejí možnost uplatnění nácviku všímavosti v rámci intervencí proti sebevraždám u osob s alexithymií.

Poměrně čerstvá studie (Liu et al., 2022) se zabývá vztahem mezi sebekontrolou, všímavostí a alexithymií u čínských studentů medicíny. Pomocí Self-control Scale (SCS), Dotazníku pěti aspektů všímavosti (FFMQ) a TAS-20, bylo zjištěno, že větší sebekontrola přímo snižuje projevy alexithymie a zároveň ji snižuje nepřímo skrze všímavost. Tento vztah byl prozkoumán na vzorku 1 013 studentů, což naznačuje, že rozvoj sebekontroly a praxe všímavosti by mohly být efektivní v boji proti alexithymii. Výsledky studie poukazují na potenciální přínos těchto psychologických dovedností pro duševní zdraví studentů, nabízejí důkazy o tom, jak tyto dovednosti interagují, a zdůrazňují význam všímavosti jako zprostředkovávajícího faktoru mezi sebekontrolou a schopností zpracovávat emoce.

Přehledová studie a metaanalýza (Norman et al., 2019) se zaměřuje na účinky zásahů založených na všímavosti a alexithymii. Přezkoumány byly čtyři randomizované kontrolované studie s celkem 460 účastníky, což přineslo statisticky významné zjištění ukazující, že zásahy založené na všímavosti mohou alexithymii významně snížit. Metaanalýza ukázala průměrný rozdíl mezi skupinami podstupujícími zásah a kontrolními skupinami na škále TAS-20 se statisticky významným průměrným rozdílem -5.28, což představuje středně silný efekt. Nálezy z této studie naznačují, že rozvoj sebekontroly a praxe všímavosti by mohly být efektivní v boji proti alexithymii a podporování duševního zdraví. Tyto poznatky nabízí zajímavé implikace pro klinickou praxi, zejména v kontextu psychoterapie a programů pro zlepšení duševního zdraví, kde může být snížení alexithymie klíčové pro zlepšení terapeutických výsledků.

Studie od Teixeira a Pereira (2015) zkoumá vztah mezi všímavostí, alexithymií a diferenciací Já u portugalských vysokoškolských studentů. Na souboru 168 studentů (123 žen a 45 mužů) byly použity dotazníky Cognitive and Affective Mindfulness Scale – Revised (CAMS-R) a Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) pro měření všímavosti, TAS-20 pro alexithymii a Separation/Individuation Process Inventory (S-IPI) pro diferenciaci Já. Výsledky ukázaly, že všímavost negativně korelovala s alexithymií a pozitivně s diferenciací Já. Kvalita všímavosti ovlivňovala vztah (byla mediátorem) mezi diferenciací Já a alexithymií. Studie poukazuje na potenciální význam všímavosti v terapeutických intervencích zaměřených na zlepšení emoční regulace a interpersonálních vztahů.

Článek od Didonny a kolegů (2019) zkoumá vliv programu založeném na všímavosti (MBCT) na alexithymii u pacientů s obsesivně kompulzivní poruchou (OCD). V rámci pilotní studie byla tato terapie aplikována u 35 pacientů s primární diagnózou OCD. Výsledky ukázaly signifikantní snížení průměrného skóre na Yale-Brown Obsessive-Compulsive Scale (Y-BOCS) a také zlepšení v oblastech deprese, úzkosti, alexithymie, disociace a celkové psychopatologie. Alexithymie byla v rámci terapie identifikována jako klíčový cílový symptom, a výsledky studie ukazují, že pacienti prokázali významné zlepšení v této oblasti. Toto zlepšení v oblasti alexithymie poukazuje na potenciální přínosy nácviků všímavosti pro pacienty s OCD, zvláště v kontextu emoční regulace a sebeporozumění.

Studie provedená Demirem (2022) z Istanbulské Univerzity Gelisim zkoumala účinky arteterapie a MBCT na úroveň alexithymie. Výzkum použil experimentální design s pretestem a posttestem dotazníkem TAS-20. Studie využila dvou skupin, kde byli účastníci rozděleni do dvou experimentálních skupin (každá s 14 lidmi) a jedné kontrolní skupiny

(také 14 lidí) na základě vysokých skóre v TAS-20. MBCT program byl aplikován na první experimentální skupinu (90 minut týdně po dobu 8 týdnů) a program arteterapie na druhou (120 minut týdně po dobu 8 týdnů). Výsledky ukázaly, že oba programy byly efektivní ve snižování úrovně alexithymie ve srovnání s kontrolní skupinou, přičemž nebyl pozorován žádný významný rozdíl mezi účinky obou terapeutických přístupů.

Studie (Qin et al., 2023) zkoumala účinky racionálně emoční behaviorální terapie (REBT) na alexithymii, úzkost, depresi a kvalitu spánku u starších osob v domovech pro seniory. Experimentální skupina, která podstoupila REBT, prokázala výraznější zlepšení v alexithymii a kvalitě spánku ve srovnání s kontrolní skupinou, která obdržela standardní péči. Výsledky ukázaly statisticky významné zlepšení v alexithymii krátce po intervenci ($\beta = -8,167$, $p < 0,001$) a také po třech měsících ($\beta = -4,119$, $p = 0,008$)³, což naznačuje, že REBT může být účinným způsobem, jak zlepšit alexithymii a kvalitu spánku u starších osob. Na depresi a úzkost nebyly nalezeny žádné statisticky významné rozdíly mezi skupinami.

Výzkum Hao a Jina (2020) zkoumal vztah mezi alexithymií a problematickým používáním mobilních telefonů mezi čínskými vysokoškolskými studenty, přičemž se zaměřil na roli všímavosti jako mediátora tohoto vztahu. Vychází z myšlenky „*Individuals with alexithymia tend to use addictive behaviors to escape from the challenges of real-life*...”. V rámci studie byl využit dotazníky TAS-20 a FFMQ. Studie zjistila, že alexithymie předpovídá problematické používání mobilních telefonů (vyšší míra alexithymie vede k vyšší míře problematického užívání telefonů) jak přímým efektem, tak nepřímo prostřednictvím všímavosti. Zatímco faktor všímavosti "vědomé jednání" působí jako mediátor v tomto vztahu, tak faktor "pozorování" působí jako moderátor. Toto zjištění poskytuje důležitý přehled o tom, jak všímavost může ovlivnit a potenciálně zmírnit negativní dopady alexithymie na chování související s problematickým používáním mobilních telefonů.

Studie (Edwards et al., 2018) představuje a zkoumá nový program zaměřený na všímavost, který se jmenuje Emotion Mapping Activity (EMA). Ten si klade za cíl zlepšit schopnost označování emocí (emotional labeling) u osob s alexithymií. Tento přístup využívá principy všímavosti k povzbuzení uživatelů, aby byli více přítomní a uvědomovali si své aktuální emocionální stavy bez automatického reagování na ně. Tím se snaží

³ Beta koeficient je také známý jako "standardizovaný regresní koeficient". Udává, o kolik se očekávaná hodnota závislé proměnné změní, když se nezávislá proměnná změní o jeden bod standardní odchylky, při zachování ostatních proměnných konstantních.

překlenout typickou bariéru alexithymie – obtíž s identifikací a verbálním vyjádřením emocí. Pro výzkum byly využity dotazníky TAS-20 a subškála Eysenckova dotazníku osobnosti (EPQR-A) měřící neuroticismus. V rámci výzkumu se 67 osob s identifikovanou alexithymií věnovalo labelingu emocí buďto pomocí EMA či bez něho. Výsledky naznačují, že EMA může zlepšit schopnost správně označovat emoce, které by jinak byly nesprávně interpretovány, aniž by to ovlivnilo správné označování emocí. Toto zjištění poskytuje slibný výhled na to, že programy založené na všímavosti jako je EMA mohou snížit obtíže pacientů s alexithymií.

Autoři další studie (Kotsou et al., 2018) porovnávali předpovědní schopnosti přijetí (acceptance), emocionální kompetence, regulace emocí a všímavosti na psychopatologii a životní pohodu. Dle výsledků všechny čtyři proměnné negativně korelují s psychopatologií (úzkost, deprese, stres) a pozitivně korelují s životní spokojeností. Zajímavé je, že akceptace sama o sobě předpovídá větší množství rozptylu ve srovnání s ostatními konstrukty a má tedy silnější vztah k psychologickému zdraví a pohodě. Akceptace je zároveň jednou z oblastí, kterou se lidé učí během hlubších technik založených na všímavosti, jako je v úvodu zmíněná meditace. K získání dat byly využity dotazníky Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) pro úzkost a depresi, Perceived Stress Scale (PSS) pro stres, Subjective Happiness Scale (SHS) pro životní spokojenost, Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II) pro měření akceptace, MAAS pro měření všímavosti a Emotional competence (EC-T) pro měření emoční kompetence.

Článek se zajímavých názvem „A mind full of self“, který si hraje s výrazem mindfulness, zkoumá, jak trénink všímavosti ovlivňuje proces myšlení o sobě, oslovování sebe a emoční regulaci u lidí s poruchami, jako jsou deprese a úzkost. Autoři (Lin et al., 2018) posuzují současné výzkumy z oblasti psychologie a neurověd, aby zjistili, jak trénink všímavosti může měnit způsob, jakým lidé vnímají a zpracovávají informace o sobě samých, a jak tento proces může vést k lepší emoční regulaci. Zjišťují, že trénink všímavosti může snižovat aktivitu v mediální části prefrontální kůry, která je spojena s negativním sebeposuzováním, což vede k redukci symptomů spojených s popsányými poruchami a ke zlepšení regulace emocí. Pro další výzkumy autoři doporučují zaměřit se na přesnější určení specifických neuronových drah, které jsou tréninkem ovlivněny.

Studie z roku 2019 od Pizutti a kolektivu se zaměřuje na hodnocení efektů osmitýdenního kurzu všímavosti založeném na dechových cvičeních. Jednalo se o kvaziexperimentální design pracující s brazilskými pracovníky ve zdravotnictví, přičemž se

specificky věnuje dopadu na emoční regulaci, depresivní a psychiatrické symptomy. Dohromady bylo 84 účastníků rozděleno do skupiny s intervencí s všímavostí, kontrolní skupiny a na účastníky na čekající listině. K měření byly použity dotazníky Beck Depression Inventory (BDI), Self-Reporting Questionnaire (SPQ-20), Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) a FFMQ. Výsledky ukázaly, že účastníci v intervenční skupině s všímavostí vykázali významné zlepšení v emoční regulaci, snížení depresivních a psychiatrických symptomů a zvýšení sebedůvěry a aspektů všímavosti. Tato zjištění naznačují, že trénink všímavosti může být prospěšným nástrojem pro zlepšení duševního zdraví zdravotnických pracovníků, zejména v oblastech emoční regulace a řízení stresu.

Metaanalýza od Carpentera a kolegů (2019) se zaměřuje na vztah mezi vlastnostmi všímavosti a problémy s emocemi a afekty. Cílem bylo analyzovat, jak různé aspekty všímavosti, měřené pomocí FFMQ, souvisí s negativními afektivními symptomy. Výsledky naznačují, že vyšší úroveň všímavosti jsou spojeny s nižším výskytem negativních emocí, přičemž faktory "nehodnocení" a "vědomé jednání" mají největší negativní korelaci s afektivními symptomy. Faktor „pozorování“ nevykazuje významnou korelaci. Tato zjištění mají význam pro vývoj cílených intervencí zaměřených na zlepšení emoční regulace a snížení afektivních symptomů prostřednictvím rozvoje konkrétních aspektů všímavosti.

Další článek (Smith et al., 2023) pojednává o studii zaměřené na efektivitu online programu pro výcvik emocionálních dovedností založeném na všímavosti, který je určen k rozvoji pozornosti, emocionálního uvědomění, regulaci emocí a řízení emocí v mezilidských vztazích u dospělých. Účastníci byli náhodně rozděleni do skupiny s tréninkovým programem a kontrolní skupiny s placebem. Výcvik dokončilo celkem 326 účastníků. Výsledky ukázaly významné zlepšení ve skupině s tréninkem ve srovnání s kontrolní skupinou, včetně lepšího uvědomění si vlastních emocí, rozpoznávání emocí a strategií jejich regulace. Zlepšení přetrvávalo i po 6 měsících, což naznačuje potenciální ochranný efekt programu proti emocionálním výzvěm.

Rozsáhlá přehledová studie (Guendelman et al., 2017) poskytuje komplexní přehled o tom, jak všímavost přispívá k lepší regulaci emocí z pohledu neurobiologie, psychologie a jak se projevuje v rámci klinické a terapeutické praxe. Zkoumá, jak praxe všímavosti může modifikovat mozkové struktury a funkce zodpovědné za zpracování emocí, což vede ke zlepšení emočního zdraví a odolnosti. Ovlivněny jsou například hipokampus, insula, orbitofrontální kortex, corpus callosum i části mozkového kmene. Článek zdůrazňuje význam všímavosti v terapeutických intervencích pro léčbu emocionálních poruch, jako jsou

úzkost a deprese, a nabízí důkazy o pozitivních výsledcích tréninku všímavosti na duševní pohodu. Diskutuje o různých studiích, které ukazují, jak všímavost zlepšuje schopnost jedince rozpoznávat, přijímat a zpracovávat emoční stavy bez automatické reakce, což umožňuje efektivnější a adaptivnější způsoby regulace emocí.

Na závěr prezentovaný článek (Preece et al., 2023), spojuje koncepty alexithymie a emoční regulace dohromady. Cílem studie bylo prozkoumat, zda se lidé s vysokou, průměrnou nebo nízkou úrovní alexithymie liší ve způsobech, jakými obvykle regulují své emoce. Výzkum zahrnoval dospělé žijící ve Spojených státech, kteří vyplnili poměrně rozsáhlou testovou baterii: TAS-20, Perth Alexithymia Questionnaire (PAQ), Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ), Behavioral Emotion Regulation Questionnaire (BERQ) a Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21). Výsledky ukázaly, že skupina s vysokou úrovní alexithymie používala méně adaptivní strategie regulace emocí – potlačování, stažení se či prosté ignorování. Výsledky podporují názor, že alexithymie je mimo jiné spojena i s poruchami v regulaci emocí.

VÝZKUMNÁ ČÁST

3 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

V teoretické části této práce jsme podrobně prozkoumali a objasnili klíčové pojmy, které jsou zásadní pro náš výzkum: všímavost, emoční regulace a alexithymie. Důkladně jsme se věnovali rozboru různých výzkumných prací, které se těmito tématy zabývají, což nám poskytlo hlubší porozumění tomu, jak jsou tyto pojmy chápány a interpretovány ve vědecké komunitě. Seznámili jsme se také s tím, jaké metody jsou pro výzkum v této oblasti ve vědecké komunitě nejčastěji používány a k jakým výsledkům dospěly. Tento přehled nám umožnil získat komplexní pohled na aktuální stav v oblasti výzkumu těchto témat. Nyní, vybaveni těmito poznatky, jsme připraveni se podrobněji věnovat specifickému výzkumnému problému, který je předmětem naší práce.

Naším hlavním výzkumným cílem je zjistit, jaký je vztah mezi všímavostí a alexithymií, potažmo emoční regulací. Všechny tři pojmy chápeme tak, jak jsme je přiblížili v první části naší práce, nicméně ve výzkumné části pro nás míra alexithymie představuje bodový výsledek dotazníku Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). Emoční regulace je pro nás koncept zachycený dotazníkem Škála potíží v regulaci emocí, krátká forma (DERS-SF-CZ). A konečně všímavost, vůči níž jsou předchozí zmíněné koncepty korelovány, je měřena Dotazníkem pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15-CZ). O všech zmíněných metodách se podrobněji zmíníme v kapitole Testové metody.

Na základě přehledu literatury, například studie od Akram & Arshad (2022), která ukazuje, že praxe všímavosti může významně snížit úroveň alexithymie, dále rozsáhlá publikace Linehan (2014) či přehledová studie od Peixoto & Gondim (2020), naznačující, že efektivní emoční regulace je pozitivně asociována s pravidelnou praxí všímavosti, se i naše studie zaměřuje na prozkoumání, jaký je vztah mezi všímavostí a alexithymií, potažmo emoční regulací. Tyto studie poskytují důležitý kontext pro naši práci a podporují význam dalšího zkoumání těchto vztahů.

V kontextu současné společnosti, kde se stres a psychické potíže stávají stále výraznějším problémem, nabývá náš výzkum na zvláštní urgenci. Moderní životní styl, charakterizovaný neustálým tlakem a informačním přetížením, vede k narůstajícím případům psychických onemocnění a emocionálních dysfunkcí. V této situaci se všímavost jeví nejen jako efektivní nástroj pro osobní rozvoj, ale také jako potenciální klíč k lepší

emocionální pohodě a zdraví populace. Naše studie, zaměřená na prohloubení porozumění vztahu mezi všímavostí, alexithymií a emoční regulací, proto nepřináší pouze akademický přínos, ale také představuje krok k praktickému využití v psychoterapii a preventivní péči. Pochopením těchto dynamik můžeme nabídnout nové strategie pro zlepšení duševního zdraví a pohody, což je v dnešní době nezbytnější než kdykoliv předtím. Tímto způsobem náš výzkum nejenže reaguje na akademické otázky, ale také přispívá k širší společenské debatě o zdraví a pohodě, nabízí cenné náhledy a nástroje pro jedince i profesionály v oblasti duševního zdraví.

Za koncepty alexithymie a problémů s emoční regulací jsou schovány skutečné obtíže reálných lidí, nejedná se tedy jen o akademické cvičení. Tyto problémy jsou častými tématy jak během psychoterapeutických sezení, tak v ordinacích somatických lékařů. Snížení či odstranění těchto problémů může řadě pacientů a klientů přinést úlevu a zvýšení životní pohody. Proto je hledání nástrojů, které by od těchto obtíží mohly pomoci, úkolem s velkým klinickým přesahem. Naše práce přináší do této diskuse nový rozměr tím, že zkoumá možné korelace mezi všímavostí a těmito psychologickými aspekty. To může nejen podpořit výzkumy, které se pokusí potvrdit případnou kauzalitu, ale také přispět k rozvoji intervencí, které by mohly tyto problémy snižovat.

4 TYP VÝZKUMU, STANOVENÍ HYPOTÉZ A POUŽITÉ METODY

5.1 Typ výzkumu

Vzhledem k našemu rozhodnutí zkoumat vztah mezi všímavostí, alexithymií a emoční regulací prostřednictvím dotazníkového šetření, jsme se rozhodli pro kvantitativní přístup v našem výzkumu. Tento přístup nám umožní systematicky shromažďovat a analyzovat data, což je klíčové pro objektivní hodnocení a interpretaci výsledků. Kvantitativní metoda nám také poskytne možnost porovnávat výsledky napříč různými skupinami respondentů a identifikovat statisticky významné vzorce a trendy, ať již mezi zvolenými metodami, tak mezi jednotlivými subškálami. Toto je zásadní pro hlubší porozumění dynamice mezi zkoumanými proměnnými a pro posílení věrohodnosti a relevance našich zjištění v kontextu širšího výzkumu v této oblasti.

5.1 Formulace hypotéz ke statistickému testování

V této kapitole formulujeme čtyři základní hypotézy zaměřené na zkoumání vztahu mezi všímavostí, alexithymií a emoční regulací. Každá hypotéza bude postupně představena a podrobně rozebrána, přičemž zdůrazníme jejich význam a potenciální dopad na naši práci. Vysvětlíme také, proč je každá z těchto hypotéz relevantní a jak přispívají k našemu celkovému pochopení dynamiky mezi všímavostí, alexithymií a emoční regulací, což je nezbytné pro posílení vědeckého přínosu naší práce.

- **H1:** Hrubý skór dotazníku FFMQ-15-CZ negativně koreluje s hrubým skórem dotazníku TAS-20.
- **H2:** Hrubý skór dotazníku FFMQ-15-CZ negativně koreluje s hrubým skórem dotazníku DERS-SF-CZ.
- **H3:** Jedinci, kteří se věnují praxi všímavosti, skórují níže v hrubém skóru dotazníku TAS-20, ve srovnání s jedinci, kteří se praxi všímavosti nevěnují.
- **H4:** Jedinci, kteří se věnují praxi všímavosti, skórují níže v hrubém skóru dotazníku DERS-SF-CZ, ve srovnání s jedinci, kteří se praxi všímavosti nevěnují.

K hypotéze 1. Tato hypotéza je základním kamenem našeho výzkumu, který se zaměřuje na zkoumání vztahu mezi všímavostí a alexithymií. Tato hypotéza vychází z předpokladu, že existuje inverzní korelace mezi mírou všímavosti jedince, jak je měřena pomocí dotazníku FFMQ-15-CZ, a stupněm alexithymie, hodnoceného dotazníkem TAS-20. Jinými slovy, očekáváme, že s vyšší úrovní všímavosti bude spojena nižší míra alexithymie. Toto očekávání máme především na základě výzkumů, které byly prezentovány v první části práce, ale vzniklo již před rešerší literatury, tedy ve fázi úvah nad vhodným tématem výzkumu, na základě znalosti fungování všímavosti a alexithymie.

K hypotéze 2. Tato hypotéza rozšiřuje základní koncepty zkoumané v hypotéze 1, tentokrát se zaměřujeme na vztah mezi všímavostí a regulací emocí. Předpokládáme, že existuje negativní korelace mezi úrovní všímavosti, měřenou dotazníkem FFMQ-15-CZ, a problémy spojenými s regulací emocí, měřenými dotazníkem FFMQ-15-CZ. Tímto předpokladem naznačujeme, že vysoká míra všímavosti by měla být spojena s lepší schopností jedince regulovat své emoce. Je důležité poznamenat, že i když jsou koncepty alexithymie a emoční regulace v mnoha ohledech příbuzné, nejedná se o identické fenomény. Alexithymie se zaměřuje primárně na obtíže s identifikací a popisem emocí,

zatímco emoční regulace zahrnuje schopnost jedince efektivně řídit a upravovat emoční reakce. Tento rozdíl činí hypotézu 2 samostatně stojící a důležitou pro náš výzkum.

V této hypotéze předpokládáme, že všímavost, jako stav vyššího uvědomění a pozornosti k přítomnému okamžiku, by mohla přispívat k lepšímu porozumění a zvládnání vlastních emocí. To by následně mohlo vést k lepší regulaci emocí. Potvrzení této hypotézy by mělo významné důsledky pro oblasti psychologie a terapie, poskytující hlubší vhled do toho, jak všímavostní praktiky mohou přispívat k emoční pohodě a regulaci.

K hypotéze 3. Třetí hypotéza našeho výzkumu představuje další důležitý pohled ve zkoumání vztahu mezi všímavostí a alexithymií. Zde se zaměřujeme konkrétně na praktikující všímavost, tedy na jedince, kteří uvádějí, že se aktivně věnují všímavostním technikám. Naše hypotéza předpokládá, že ti, kdo pravidelně praktikují všímavost, budou mít nižší celkové skóre v dotazníku TAS-20, což naznačuje nižší míru alexithymie, ve srovnání s těmi, kteří se všímavostní praxi nevěnují. Tento přístup je odlišný od hypotézy 1, kde jsme se soustředili na měření vztahu mezi úrovní všímavosti (jako abstraktního konceptu) a alexithymií. V hypotéze 3 se zaměřujeme na praktickou aplikaci všímavostních technik.

Tento rozdíl je zásadní – zatímco hypotéza 1 poskytuje teoretický vhled do vztahu mezi všímavostí jako mentálním stavem a alexithymií, hypotéza 3 zkoumá, jak praxe všímavosti ovlivňuje alexithymii v reálném životě. Důvodem, proč se zaměřujeme na to, zda respondenti uvádějí v dotazníku, že se věnují všímavostním technikám, je snaha porozumět praktickým dopadům těchto technik. Vědecký výzkum již naznačil, že praxe všímavosti může mít pozitivní vliv na různé aspekty psychického zdraví a pohody. Sledováním toho, zda se věnují všímavosti, můžeme získat konkrétnější přehled o tom, jak tyto techniky ovlivňují schopnost jedince zpracovávat a pojmenovávat své emoce, což je klíčové v kontextu alexithymie. To nám umožní nabídnout konkrétnější doporučení pro praxi a další výzkum, stejně jako posílit pochopení, jak všímavostní techniky mohou přispět k lepší emoční regulaci a snížení alexithymie.

Vzhledem k tomu, že k dispozici máme i data o tom, jak intenzivně se praktikující svému cvičení věnují, můžeme se na vztah podívat i přes tyto informace. Nicméně protože naším hlavním výzkumným východiskem není otázka „Mají praktikující všímavostních technik či meditací nižší míru alexithymie?“, využijeme údaje o intenzitě nácviků pouze k dokreslení vztahů mezi všímavostí a alexithymií.

K hypotéze 4. Při stanovování poslední hypotézy jsme vycházeli ze stejné logiky, jako v hypotéze třetí, tentokrát však v oblasti emoční regulace. Opět nás zajímají dopady praktikování všímavosti na konkrétní aspekt psychického zdraví, zajímáme se tedy o možné reálné efekty těchto praktik.

V kapitole Výzkumný soubor budeme prezentovat řadu deskriptivních charakteristik našeho souboru, nicméně považujeme za informativní provést i základní exploraci dalších vztahů, které nejsou součástí zkoumaných hypotéz. Mezi ně například může patřit prozkoumání vztahu mezi výsledky dotazníku TAS-20 a DERS-SF-CZ. Zde lze jistě předpokládat, že bude existovat pozitivní korelace mezi těmito dvěma dotazníky, protože koncepty alexithymie a problémy s emoční regulací jsou si velmi blízké. Zajímavé může být rovněž prezentovat výsledky hrubého skóre dotazníku FFMQ-15-CZ a porovnat je mezi skupinami, kteří se věnují všímavostní praxi a těmi, kteří se jí nevěnují.

V dotazníkové baterii jsme rovněž respondentům položili řadu doplňujících otázek. Ne všechny tyto informace byly nakonec využity v rámci hlubší analýzy, a to z různých důvodů – nižší počet respondentů spadajících do dané kategorie, silnější vypovídající hodnota jiné proměnné či zařazení dané proměnné pouze pro hledání specifické demografické skupiny z důvodu získání více reprezentativního výzkumného souboru. Tyto proměnné nejsou dostatečně nosné pro jejich využití v rámci hlubší analýzy, nicméně jejich prezentace může přispět k získání lepšího vhledu do vztahu a dynamiky mezi zkoumanými koncepty.

5.3 Testové metody

V kapitole Výzkumy zaměřené na všímavost, alexithymii a emoční regulaci jsme uvedli řadu výzkumů a metod, které jsou v této oblasti používány. V této kapitole si přiblížíme tři dotazníky, které byly využity pro náš výzkum. Na výběr jsme měli z celé řady dotazníků. K měření všímavosti jsme využili Dotazník pěti aspektů všímavosti, ale bylo možné využít například Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) či Vyvážený inventář všímavých dovedností (BIMS-CZ)⁴. Pro měření míry alexithymie jsme využili dotazník Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) a pro problémy s emoční regulací Škálu potíží v regulaci emocí (DERS-SF-CZ). Kromě či místo těchto dotazníků bylo možné použít

⁴ Dostupné z <https://www.jan-benda.com/downloads/BIMS-CZ.pdf>

například dotazník Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) nebo Dissociation Experiences Scale (DES).

5.1.1 Toronto Alexithymia Scale (TAS-20)

Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) je považován za jeden z nejdůležitějších nástrojů pro měření alexithymie. Byl vyvinut v 90. letech 20. století týmem vědců vedeným Graeme J. Taylorem a R. Michael Bagbym. TAS-20 byl navržen tak, aby nahradil starší verzi TAS, která měla 26 položek (Taylor, 1994). Novější verze TAS-20 je preferována pro svou větší přesnost a efektivitu. V průběhu let byl přeložen do mnoha jazyků a používán v různých kulturách, což umožnilo rozsáhlé mezinárodní výzkumy v oblasti alexithymie. Administrace většinou nebývá delší než 10 minut.

Dotazník TAS-20 je sebehodnotící dotazník a skládá se z 20 položek, které se hodnotí na pětibodové Likertově škále od "silně nesouhlasím" po "silně souhlasím". Položky jsou formulovány tak, aby měřily tři hlavní aspekty (faktory) alexithymie: (1) potíže s identifikací pocitů a rozlišením mezi emocemi a tělesným vzrušením, (2) potíže s popisem pocitů a (3) vnější orientované myšlení. Skóre se vypočítává pro každý faktor zvlášť, stejně jako celkové skóre. Celkový rozsah skóre se pohybuje od 20 do 100 bodů, přičemž vyšší skóre naznačuje vyšší úroveň alexithymie, cut off score pro určení (ne)přítomnosti alexithymie je pak 52-60 bodů (možná přítomnost alexithymie) a 61 a více bodů (přítomnost alexithymie). Vnitřní konzistence dotazníku dosahuje hodnoty 0,86 pro celý dotazník a hodnot vyšších než 0,7 v rámci jednotlivých faktorů a dle pohlaví (Parker et al., 2003).

Dotazník obsahuje například následující tvrzení:

- Je pro mne těžké najít správná slova pro mé pocity.
- Když se necítím dobře, nevím, jestli jsem smutný, vyděšený nebo rozhněvaný.
- Nerozumím tomu, co se ve mně odehrává.
- Cítím blízkost – sounáležitost ostatních i v okamžicích mlčení.

5.1.2 Škála potíží v regulaci emocí, krátká forma (DERS-SF-CZ)

Původní verze dotazníku (Difficulties in Emotion Regulation Scale – DERS) měla 36 položek, ale později byla vytvořena krátká verze tohoto dotazníku, kde došlo k redukci

na současných 18 položek (Kaufman et al., 2016). Tato redukce se zdařila, protože veškeré psychometrické vlastnosti dotazníku zůstaly na velmi vysoké úrovni. V roce 2017 došlo pod vedením PhDr. Jana Benda, Ph.D. k překladu do češtiny a následnému ověření psychometrických vlastností tohoto dotazníku v českých podmínkách. Byla využita metoda zpětného překladu celkem pěti překladatelů (Benda, 2017). Překlad se dle výsledků ověřování vnitřní konzistence a dalších parametrů zdařil. Vnitřní konzistence měřená Cronbachovým koeficientem alfa se u jednotlivých subškál pohyboval v rozmezí 0,65 až 0,88, u celého dotazníku 0,86. I validita zkoumaná jako korelace s jinými dotazníky odpovídala zjištěným údajům originální verze.

Administrace dotazníku je kolem pěti minut. Respondenti vybírají odpověď z pětibodové Likertovi škály. Konfirmační faktorová analýza potvrdila šestifaktorovou strukturu, jako má originální verze dotazníku. Mezi tyto faktory patří:

- nedostatečné uvědomování si emocí (zkráceně uvědomování),
- potíže rozumět svým emocím (porozumění),
- potíže v ovládnutí impulzivního chování ve stresu (impulzivita),
- potíže věnovat se ve stresu cílesměrnému jednání (cíle),
- neakceptování negativních emocí (neakceptování),
- omezený přístup k efektivním strategiím regulace emocí (strategie).

Dotazník je na základě zmíněné pilotní studie použitelný v našem prostředí a volně dostupný k použití.⁵

Dotazník obsahuje například následující tvrzení:

- Věnuji pozornost tomu, jak se cítím.
- Když jsem rozrušený/á, mám problém dokončit svou práci.
- Když jsem rozrušený/á, cítím se provinile, že se tak cítím.
- Když jsem rozrušený/á, věřím, že nemohu udělat nic pro to, abych se cítil/a lépe.

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

V originále se tento dotazník nazývá Five Facet Mindfulness Questionnaire. Jak píše spoluautoři překladu a standardizace (Kořínek et al., 2019), mezi kterými je již zmíněný

⁵ Ke stažení zde: <https://www.jan-benda.com/downloads/DERS-SF-CZ.pdf>

Benda, původní verze dotazníku je výsledkem explorační faktorové analýzy výsledků pěti jiných do té doby používaných dotazníků pro měření všímavosti: The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS), Freiburg Mindfulness Inventory (FMI), Cognitive and Affective Mindfulness Scale – Revised (CAMS-R) a Southampton Mindfulness Questionnaire (SMQ). Na základě toho vznikl FFMQ, který kromě globální všímavosti měří také pět různých faktorů:

- pozorování,
- popisování,
- vědomé jednání,
- nehodnocení vnitřní zkušenosti,
- nereagování na vnitřní prožitky.

I v tomto případě se český předklad týká zkrácené verze, která vznikla deset let po vydání verze původní (Gu et al., 2016). K překladu bylo opět osloveno několik překladatelů a následně byla provedena analýza, která měla za úkol ověřit validitu a reliabilitu překladu. Vnitřní konzistence měřená Cronbachovým koeficientem alfa byla u celého dotazníku FFMQ-15-CZ 0,77, u jednotlivých faktorů byla hodnota v průměru 0,73. Korelace mezi plnou a zkrácenou verzí byla 0,95 ($p < 0,01$). Rozsáhlé výsledky ověřování validity jsou uvedeny v citovaném článku (Kořínek et al., 2019), nicméně lze konstatovat, že korelace s vybranými dotazníky (resp. jejich subškálami) vyšly v předpokládaném směru.

Dotazník obsahuje například následující tvrzení:

- Nevěnuji pozornost tomu, co dělám, protože se oddávám dennímu snění, dělám si starosti nebo jsem duchem nepřítomný.
- Vykonávám svou práci nebo povinnosti automaticky, aniž bych si uvědomoval, co vlastně dělám.
- Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle jsem schopný je jen zaznamenat, aniž bych reagoval.
- Věnuji pozornost vjemům jako je vítr ve vlasech nebo dotek slunečních paprsků na mé tváři.

6 SBĚR DAT, VÝZKUMNÝ SOUBOR A ETIKA VÝZKUMU

Sběr dat probíhal v průběhu roku 2023. Za tímto účelem byl vytvořen online dotazník. Vzhledem k nekvalitní nabídce komerčních nástrojů pro tvorbu dotazníků a sběr respondentů jsme přistoupili k tvorbě vlastního webu. To nám umožnilo jej nastavit dle vlastních představ včetně možnosti poskytnutí základní zpětné vazby respondentům k jejich výsledkům a zároveň sbírání zpětné vazby od respondentů. To vedlo k vyšší motivovanosti respondentů a vyšší míře vyplnění i u demografických skupin, které je poměrně obtížné oslovit. Spokojenost ze strany respondentů bylo možné sledovat i ze zpětné vazby, kterou na konci někteří vyplnili. V odpovědích, z nichž některé byly několik odstavců dlouhé, se opakovaly výrazy jako „děkuji“ a „velmi zajímavé“

Naším cílem bylo sesbírat co možná nejrepresentativnější soubor. Úvodní část respondentů byla získána ze strany blízkých a otevřených skupin na sociálních sítích, jednalo se tedy o příležitostný výběr. Tento přístup však většinou reprezentativní rozložení nepřinese, proto jsme po vyčerpání těchto kanálů přistoupili k placené online reklamě na sociální síti Facebook, která byla zaměřena kvótním výběrem dle toho, jaké skupiny bylo nutné získat, aby byl soubor více reprezentativní. Díky této metodě se nám podařilo získat i ty skupiny obyvatel, které je obecně náročnější pro tento druh výzkumu získat. Nejedná se o metodu finančně příliš náročnou, a proto ji můžeme doporučit i dalším výzkumníkům.

6.1 Výzkumný soubor

Pro výzkum se nám po očištění dat podařilo získat celkem 613 respondentů. Z analýzy byly odstraněny především dotazníky, které nebyly vyplněny celé. Dále byly odstraněny tři dotazníky, které byly vyplněny respondenty mladšími než 18 let. Jak již bylo naznačeno v úvodní části této kapitoly, tak důležitou roli hrálo kvótní dorovnávání dat pomocí reklamy na sociální síti Facebook. Pomocí této metody bylo získáno celkem 212 respondentů, tedy 35 % z celkového počtu vyplněných dotazníků. Tato metoda byla velkou výpomocí především kvůli tomu, že se díky ní podařilo získat respondenty, kteří se pro výzkum hledají náročněji – osoby vyššího věku, nižšího vzdělání a obecně muže, kteří překvapivě nejsou příliš ochotní vyplňovat dotazníky se zaměřením na emoce. Datové

tabulky řady vysokoškolských prací jsou tak často plněny především studujícími či vystudovanými ženami a dívkami.

Nyní si přiblížíme základní demografické údaje o našem souboru.

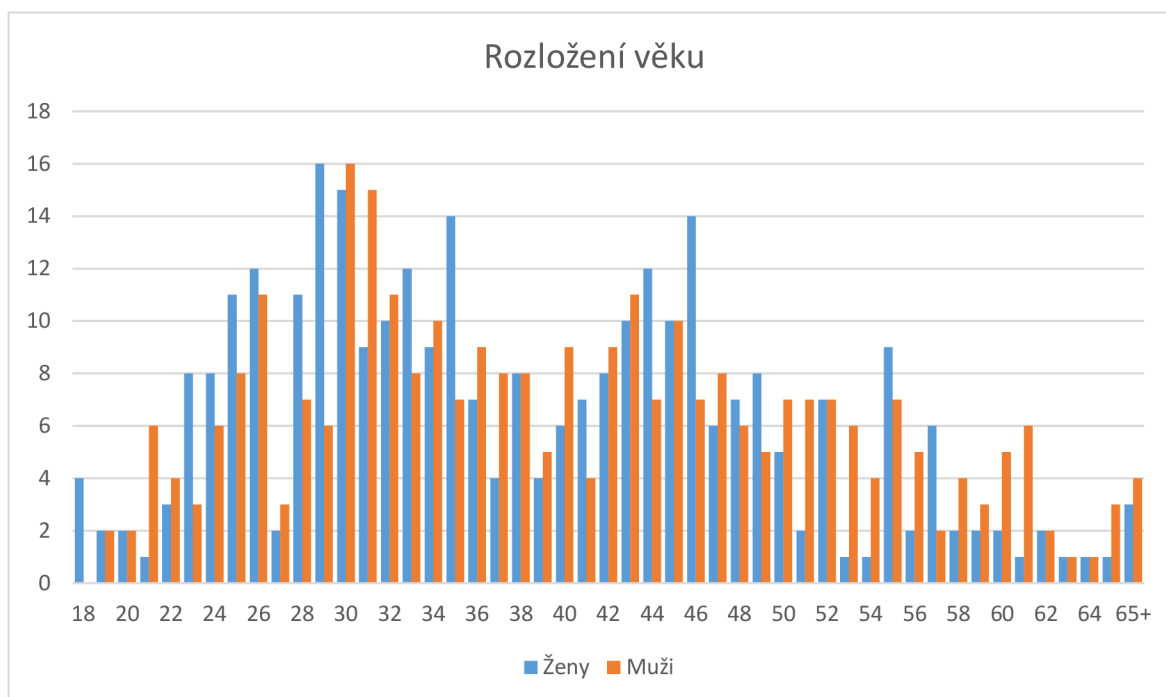
Tabulka 1: Demografické rozložení výzkumného souboru.

	Počet	Průměrný věk
Muži	305	40,2
Ženy	308	38,2
Celý soubor	613	39,2

Z pohledu rozložení dle pohlaví je soubor velmi vyrovnaný. Dohromady se podařilo získat 613 respondentů, z toho je 50,2 % žen a 49,8 % mužů. Z 305 vyplněných dotazníků od mužů jich bylo 186 získáno přes reklamu na sociální síti Facebook, zatímco u žen bylo takto získáno jen 26 odpovědí. Naopak z veřejných sociálních skupin bylo získáno 156 odpovědí od žen a jen 29 odpovědí od mužů. Reklama na Facebooku tak pomohla získat vzácnější respondenty. Lze jistě tvrdit, že respondent vyplňující dotazník na základě její propagace ve skupině na sociální síti a respondent vyplňující dotazník na základě reklamy, si nemusejí být podobní. Za nás se však nejedná o tak závažný problém, aby zpochybnil reprezentativnost výběrového souboru.

V následujícím obrázku (obrázek 3) je vidět rozložení věku respondentů pro obě pohlaví. Kromě již zmíněného průměru věku můžeme uvést i směrodatnou odchylku, která je pro muže 11,9 a pro ženy 11,3. V oblasti věku je tedy výběrový soubor dostatečně reprezentativní i vzhledem k pohlaví respondentů.

Obrázek 3: rozložení věku respondentů, rozděleno dle pohlaví



Pozn.: Horní věková hranice v grafu je ohraničena věkem 65 let. V souboru je dohromady 7 respondentů starších 65 let, nejstaršímu respondentovi bylo 83 let.

Dalším zjišťovaným demografickým údajem bylo nejvyšší dosažené vzdělání. Respondenti měli na výběr mezi základní školou, střední školou bez maturity, střední školou s maturitou, vyšší odbornou školou, bakalářským titulem a magisterským či vyšším titulem. Výsledky jsou vidět v tabulce 2.

Tabulka 2: Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů

	Základní škola	Střední škola bez maturity	Střední škola s maturitou	Vyšší odborná škola	Bakalářský titul	Magisterský či vyšší
Muži	14	54	128	5	23	81
Ženy	17	35	88	16	55	97
Celý soubor	31	89	216	21	78	178

Jak jsme již zmínili, tak naší hlavní ambicí bylo se co možná nejvíce vyhnout klasickému rozložení respondentů. Na základě výsledků sčítání lidí z roku 2021 se nám nepodařilo nalézt výběrový soubor, který by zcela odpovídal rozložení v populaci (tabulka 3), nicméně i tak považujeme náš soubor pro účely naší analýzy za dostatečně reprezentativní.

Tabulka 3: Rozložení vzdělání v našem souboru v porovnání s výsledky sčítání lidí z roku 2021

	Základní škola	Střední škola bez maturity	Střední škola s maturitou	Vyšší odborná škola	Vysokoškolské
Výběrový soubor	5 %	15 %	35 %	3 %	42 %
Populace	13 %	33 %	33 %	2 %	19 %

Pozn.: Zdroj <https://scitani.gov.cz/vzdelani>, výraz populace zde označuje všechny osoby, které se zúčastnili sčítání.

Další otázkou, na kterou jsme se respondentů ptali, bylo, zda se věnují nějakému tréninku všímavosti. Na tuto otázku odpovědělo 161 respondentů (26,3 %) kladně. Dále jsme se respondentů ptali, kolik minut týdně v průměru těmto technikám věnují a aby svou praxi krátce popsali. Tyto údaje (minuty všímavosti) jsme pro analýzu nevyužili (v rámci stanovení hypotéz), nicméně základní přehled vztahu minut věnovaných všímavosti a výsledků v dotaznících jsou prezentovány v následující tabulce.

Tabulka 4: průměrné hrubé skóry v jednotlivých dotaznících dle počtu minut, které vybraní jedinci věnují týdně nácviku všímavosti.

Minut všímavosti týdně	Průměr		
	TAS-20	DERS-SF-CZ	FFMQ-15-CZ
více než 120 minut	39,7	34,1	54,8
60–120 minut	44,0	39,3	51,4
do 60 minut	43,2	40,3	51,7
bez všímavosti	48,4	42,7	48,5

Pozn.: pro dokreslení jsme přidali i jedince, kteří se všímavosti nevěnují (bez všímavosti) a zařadili i výsledky dotazníku FFMQ-15-CZ. Připomeňme, že u prvních dvou dotazníků znamená „méně je lépe“, tedy menší míra alexithymie a menší míra problémů s regulací emocí.

Výsledky vycházejí očekávaně, vzhledem k tomu, že to ale není cílem této práce, tak je neověřujeme statisticky. Tyto údaje jsou však pro naši další analýzu důležité, protože potvrzují, že existuje vztah mezi intenzitou nácviku všímavosti a zkoumanými fenomény, tedy alexithymií a problémy spojenými s regulací emocí. V našem výzkumu jsme s údaji o intenzitě všímavostního tréninku nepracovali. Je tomu tak z toho důvodu, že by si takový výzkum zasloužil jiný druh designu. Bylo by nutné výrazně více propracovat informace o praxi, které se jedinci věnují a zaměřit se na sběr mezi lidmi, pro které je všímavost pravidelnou činností.

Zde však ale dle našeho tvrzení začínáme opouštět pole všímavosti a pomalu se přesouváme na pole meditací. Rozdíl v nácvicích mezi respondenty je patrný i z jejich odpovědí, kde vyplňovali, jak jejich běžná praxe vypadá. Některé odpovědi obsahují techniky jako všímavé jezení a chůze, všímavé mytí nádobí, techniky Wima Hofa (otužování

a dýchání) a jóga. Jiné odpovědi obsahovali zenovou meditaci, meditaci milující laskavosti, modlitbu, holotropní dýchání a autosugesci. Jak bylo zmíněno, tak tento výzkum je zaměřen jiným směrem, navíc podobnou problematikou se autor tohoto textu zabýval ve své bakalářské práci.

6.2 Etické hledisko a ochrana soukromí

Účast ve výzkumu byla pro všechny respondenty dobrovolná. Více než 86 % respondentů bylo získáno ze zdrojů, z kterých není možné vystopovat konkrétního respondenta. Jednalo se o respondenty, kteří vyplnili dotazník na základě výzvy v otevřených skupinách na sociálních sítích a kteří se rozhodli vyplnit dotazník na základě online reklamy. Zbylá část představují známí a přátelé výzkumníka, u kterých by takové vystopování bylo teoreticky možné. Cílem výzkumu však není zjištění výsledků konkrétní osoby, ale snaha o zkoumání vybraných fenoménů v širším kontextu. Navíc vyplněné údaje nelze označit za zneužitelné či velmi citlivé.

V rámci zpětné vazby jsme neobdrželi žádnou informaci o tom, že by byl některý z respondentů poškozen. Zpětná vazba byla naopak nesmírně pozitivní. Řada respondentů děkovala za možnost se do výzkumu zapojit, a to především z důvodu zobrazení jejich individuálních výsledků. Zde mohl hypoteticky vzniknout problém v případě, kdy by výsledky na respondenta působily z nějakého důvodu negativně. Z tohoto důvodu jsme si dali velkou práci se způsobem formulace výsledků. Naším cílem bylo poskytnout respondentům nějakou odměnu za jejich čas a zároveň jim poskytnout i nějaké informace, které pro ně mohou být užitečné. Výsledky proto byly prezentovány citlivě, neodsuzujícím způsobem a s vysvětlením, že se jedná pouze o sebeposuzovací škály. Každému respondentovi byla rovněž nabídnuta již zmíněná možnost zpětné vazby s tím, že v případě dotazů ke konkrétním výsledkům je možné se na výzkumníka obrátit.

Forma odměny zobrazením individuálních výsledků je za nás nej přijatelnějším způsobem snahy o zvýšení motivace k vyplnění dotazníků. Tímto způsobem chceme vyjádřit uznání za čas a úsilí, které respondenti investovali do vyplnění naší dotazníkové baterie. Tato metoda odměňování je založena na principu poskytování přidané hodnoty účastníkům, což vede ke zvýšení jejich zájmu a angažovanosti v průběhu výzkumu.

Na základě pečlivého zvážení jsme dospěli k závěru, že poskytování individuálních výsledků jako odměny nijak zásadně neovlivňuje celkovou kvalitu a věrohodnost získaných

dat. Věříme, že tento druh odměny není motivací, která by vedla k pozměnění nebo zkreslení odpovědí respondentů. Navíc jsme přesvědčeni, že tento přístup je plně v souladu s etickými standardy výzkumné praxe. Umožnění účastníkům nahlédnout do vlastních výsledků se snažíme posílit transparentnost a otevřenost našeho výzkumného procesu, což je důležitým aspektem budování důvěry a spolupráce mezi výzkumníky a účastníky.

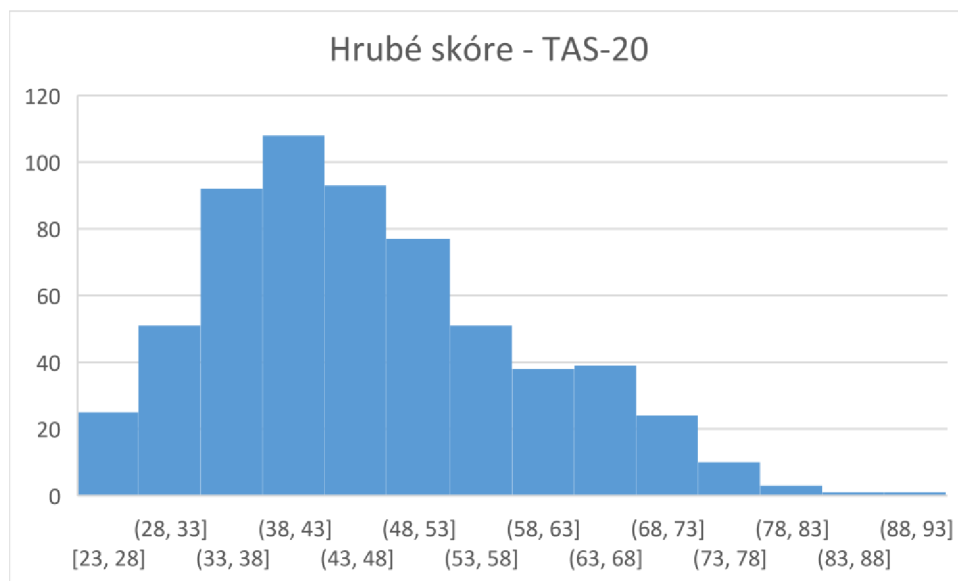
Každý z účastníků souhlasil se zpracováním osobních údajů a se zařazením svých výsledků do výzkumu. Přestože byly shromažďovány různé typy dat, většina z nich neumožňovala jednoznačnou identifikaci respondentů. To je způsobeno tím, že se nejednalo o údaje osobní povahy ani o informace, které by mohly být považovány za citlivé. Díky tomu byla zajištěna vyšší úroveň anonymizace a ochrany soukromí účastníků. Všechny shromážděné údaje byly uloženy na bezpečném serveru, což zajišťuje jejich ochranu před neoprávněným přístupem nebo jinými potenciálními riziky. Tento přístup k datům za nás dostatečně zaručuje dodržení etických standardů výzkumu.

7 PRÁCE S DATY A JEJÍ VÝSLEDKY

V předchozí kapitole jsme krátce představili výzkumný soubor po demografické stránce, v této kapitole data představíme více do hloubky a odprezentujeme postup a výsledky analýzy. Výsledky poté interpretujeme především v kapitole Diskuse. Pro analýzu dat jsme použili program Statistica ve verzi 14.0.0.15. V rámci ověřování statistických hypotéz jsme využili parametrické metody, konkrétně t-test. Rozhodli jsme se tak především na základě analýzy dat (zobrazení histogramů, výpočty koeficientů šikmosti a špičatosti) ale i na základě vlastního úsudku plynoucího ze znalosti našeho výzkumného souboru.

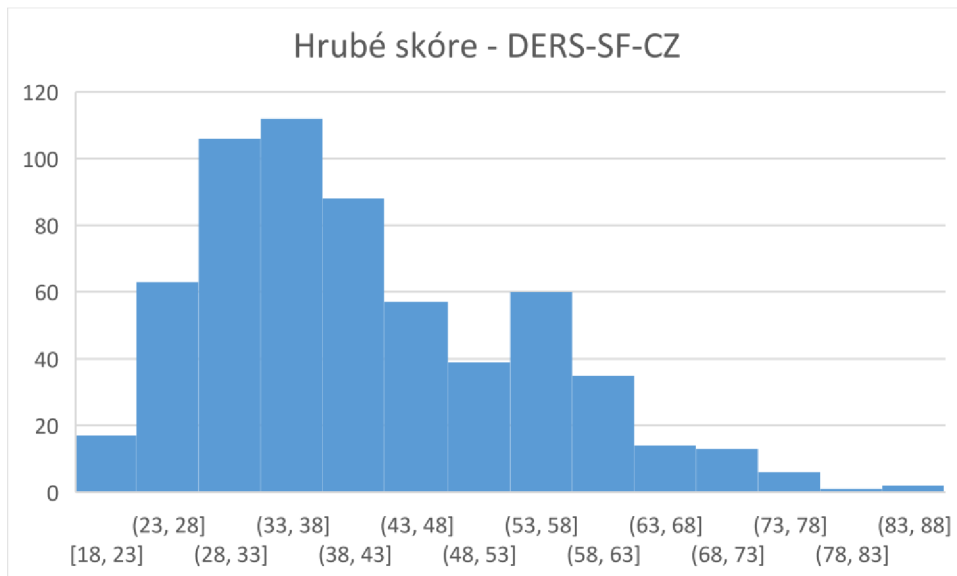
Jako první prezentujeme histogramy hrubých skóre výsledků dotazníků Toronto Alexithymia Scale (TAS-20), Škály potíží v regulaci emocí, krátká forma (DERS-SF-CZ) a Dotazníku pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15-CZ).

Obrázek 4: hrubé skóre dotazníku TAS-20



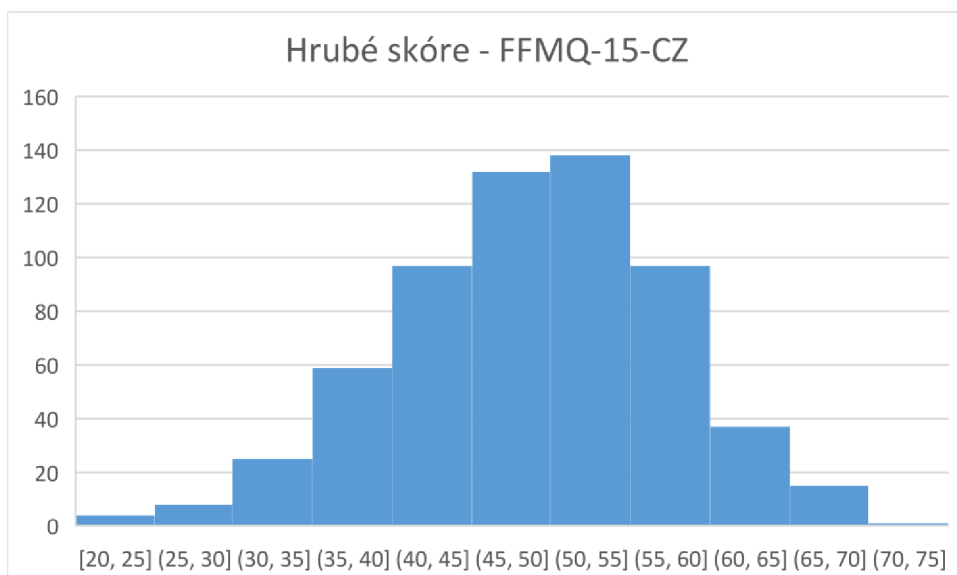
Koeficient špičatosti vychází $-0,112$, rozdělení našeho souboru je tedy mírně plošší v porovnání s normálním rozdělením. Koeficient šikmosti vychází $0,569$ což znamená, že data jsou mírně kladně zkosená. Tato skutečnost je patrná i z přiloženého grafu, z kterého je vidět, že data jsou více „nahuštěná“ v levé části a mají delší pravý ocas. Vzhledem ke všem těmto skutečnostem považujeme výsledky dotazníku Toronto Alexithymia Scale, které jsme získali od našich respondentů, za vhodné pro použití během naší analýzy.

Obrázek 5: hrubé skóre dotazníku DERS-SF-CZ



U škály měřící problémy s regulací emocí vychází koeficient špičatosti $-0,024$, což značí, že data se v oblasti špičatosti příliš neliší od normálního rozdělení. Koeficient šikmosti vychází $0,732$, jedná se o podobné hodnoty jako u výsledků dotazníku TAS-20. Opět tedy jde o mírnou kladnou šikmost. Vzhledem ke všem těmto skutečnostem považujeme výsledky dotazníku Škály potíží v regulaci emocí, které jsme získali od našich respondentů, za vhodné pro použití během naší analýzy.

Obrázek 6: hrubé skóre dotazníku FFMQ-15-CZ



U dotazníku měřícího sílu všímavosti vychází koeficient špičatosti $0,065$. To znamená, že v porovnání s normálním rozdělení mají data velmi nepatrně vyšší míru špičatosti. Hodnota je nicméně tak blízká nule, že je špičatost možné považovat téměř za

perfektní. Šikmost vychází -0,282, tedy rozdělení je v porovnání s normálním rozdělením lehce záporně zkosená. Opět se jedná však jen o nízké hodnoty. Vzhledem ke všem těmto skutečnostem považujeme výsledky Dotazníku pěti aspektů všímavosti, které jsme získali od našich respondentů, za vhodné pro použití během naší analýzy.

U všech tří souborů jsme vypočítali i Shapirův-Wilkův test, jehož přínos je však i vzhledem k velkému rozsahu souboru naprosto minimální. Hodnoty tohoto testu vychází v rozmezí 0,95 až 0,99, p hodnoty vždy menší než 0,01. I přes lehká zešíkmení a ještě menší odchylky od ideální špičatosti mají data zřejmá zvonovitá rozdělení a považujeme jejich normalitu za více než dostatečnou. V rámci ověřování hypotéz tedy využijeme parametrické testy, jejichž robustnost je tak vysoká, že si umí poradit i se soubory dat, jejichž zřejmá normalita je výrazně horší.

Na závěr prezentujeme základní popisné statistiky našeho souboru.

Tabulka 5: základní popisné statistiky hrubých skóru dotazníků

	Průměr	Směrodatná odchylka	Minimum	Maximum
TAS-20	46,97	12,58	23	93
DERS-SF-CZ	41,76	12,72	18	87
FFMQ-15-CZ	49,43	8,67	20	73

Pozn.: v dotazníku TAS-20 je rozsah možného skóre od 20 do 100 bodů. V dotazníku DERS-SF-CZ je to od 18 do 90 bodů a u dotazníku FFMQ-15-CZ je rozsah od 15 do 75 bodů.

7.1 Ověřování platnosti statistických hypotéz

V této kapitole prezentujeme výsledky ověřování hypotéz. U prvních dvou hypotéz, kde zkoumáme korelační vztah, budeme prezentovat hodnotu Pearsonova korelačního koeficientu a výsledky t-testu společně s p-hodnotou. T-testem testujeme hypotézu o nulovosti korelačního vztahu. U třetí a čtvrté hypotézy budeme prezentovat hodnotu t-testu, p-hodnotu a míru účinku, kdy pracujeme s Cohenovým d. Jako hladinu významnosti alfa pro přijetí hypotézy stanovujeme běžně používanou 0,05.

- **H1:** Hrubý skór dotazníku FFMQ-15-CZ negativně koreluje s hrubým skórem dotazníku TAS-20.

Výsledky analýzy: $r = -0,687$, $t(611) = -23,370$, $p < 0,001$

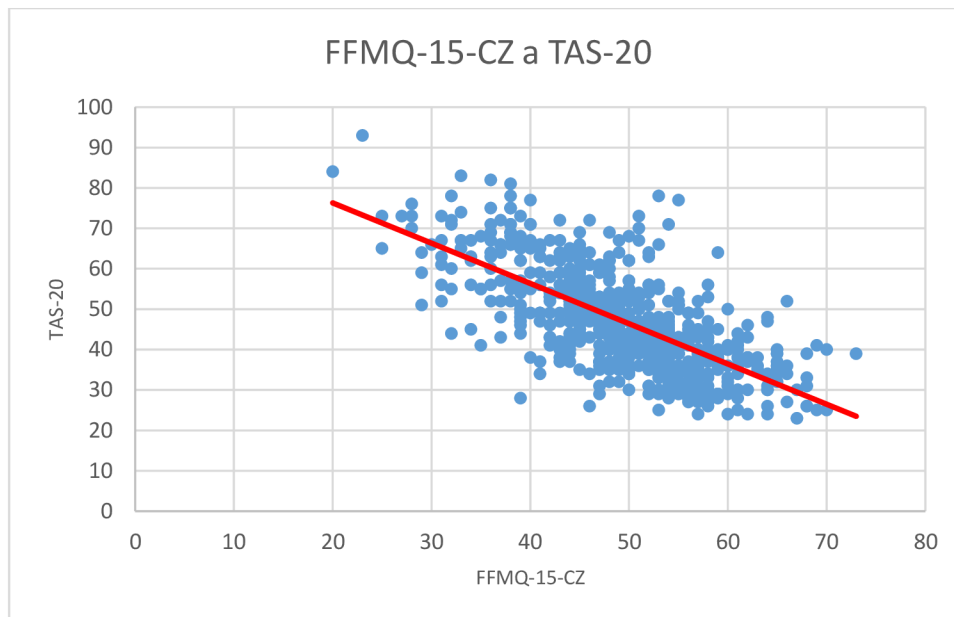
Byla nalezena statisticky významná silná negativní korelace ve výši -0,687. Tento výsledek značí, že vyšší míra všímavosti, která je měřena Dotazníkem pěti aspektů

všímavosti, souvisí s nižší mírou alexithymie, která je měřena dotazníkem Toronto Alexithymia Scale.

Na základě výsledků můžeme první hypotézu přijmout.

K dokreslení vztahu přikládáme bodový graf (obrázek 7), který prezentuje výsledky v dotaznících FFMQ-15-CZ (osa x) a TAS-20 (osa y).

Obrázek 7: bodový graf hrubých skóre dotazníků FFMQ-15-CZ a TAS-20



Pozn.: červená čára je lineární spojnice trendu, která naznačuje směr a sílu vztahu mezi oběma proměnnými.

- **H2:** Hrubý skóre dotazníku FFMQ-15-CZ negativně koreluje s hrubým skórem dotazníku DERS-SF-CZ.

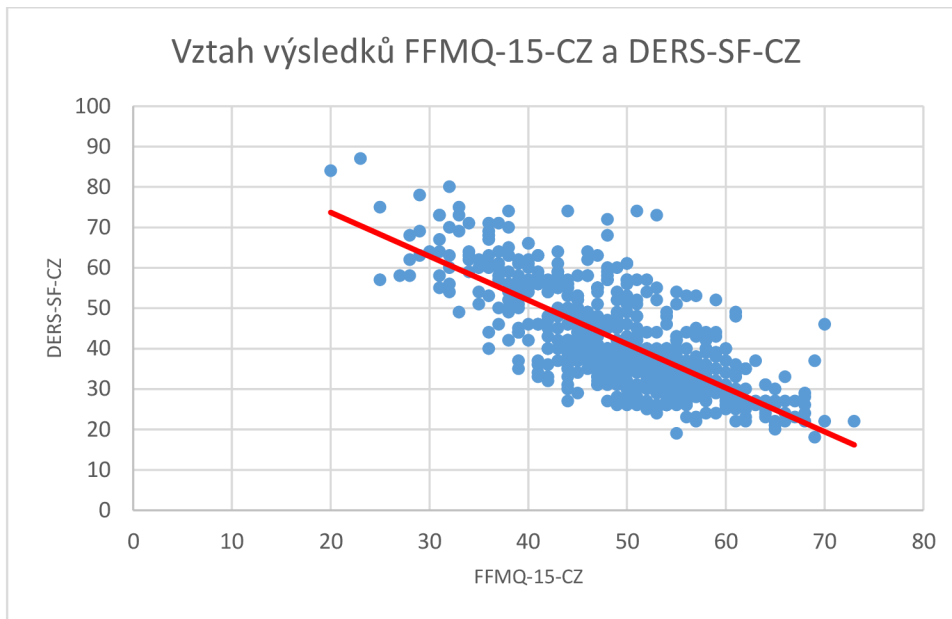
Výsledky analýzy: $r = -0,740$, $t(611) = -27,195$, $p < 0,001$

Byla nalezena statisticky významná silná negativní korelace ve výši $-0,740$. Tento výsledek značí, že vyšší míra všímavosti, která je měřena Dotazníkem pěti aspektů všímavosti, souvisí s nižší mírou problémů s regulací emocí, kterou měříme Škálou potíží v regulaci emocí.

Na základě výsledků můžeme druhou hypotézu přijmout.

K dokreslení vztahu přikládáme bodový graf (obrázek 8), který prezentuje výsledky v dotaznících FFMQ-15-CZ (osa x) a DERS-SF-CZ (osa y).

Obrázek 8: bodový graf hrubých skóre dotazníků FFMQ-15-CZ a DERS-SF-CZ



- **H3:** Jedinci, kteří se věnují praxi všímavosti, skórují níže v hrubém skóre dotazníku TAS-20, ve srovnání s jedinci, kteří se praxi všímavosti nevěnují.

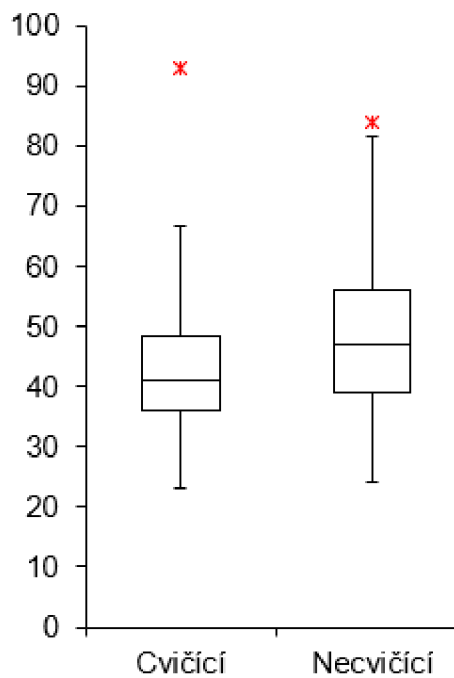
Výsledky analýzy: $t(611) = -5,092$, $p < 0,001$, $d = -0,455$

Respondenti, kteří se věnují všímavostním technikám v průměru dosahují skóre 42,98 bodů v dotazníku TAS-20. Jedinci, kteří se těmto technikám nevěnují, dosahují v průměru 48,58 bodů, skórují tedy s vyšší mírou alexithymie. Tento rozdíl je na základě prezentované p-hodnoty statisticky významný. Míru účinku lze považovat za středně silnou.

Na základě výsledků můžeme třetí hypotézu přijmout.

K dokreslení vztahu přikládáme krabicový graf (obrázek 9), který prezentuje výsledky v dotazníku TAS-20 u obou skupin.

Obrázek 9: počet získaných bodů v dotazníku TAS-20 u obou skupin



Pozn.: osoby, které se věnují nácviku všímavosti, jsme označili jako „cvičící“. Osoby, které se těmto praktikám nevěnují, jsme označili jako „necvičící“. Stále platí, že menší skóre značí menší míru potíží.

- **H4:** Jedinci, kteří se věnují praxi všímavosti, skórují níže v hrubém skóru dotazníku DERS-SF-CZ, ve srovnání s jedinci, kteří se praxi všímavosti nevěnují.

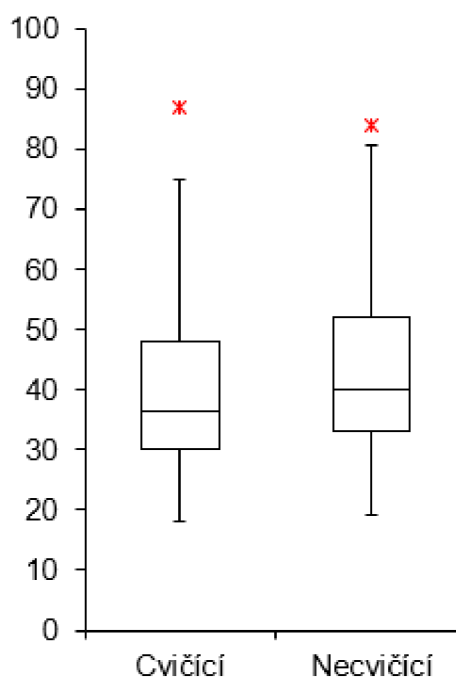
Výsledky analýzy: $t(611) = -2,652$, $p = 0,008$, $d = -0,237$.

Respondenti, kteří se věnují všímavostním technikám v průměru dosahují skóre 39,63 bodů v dotazníku DERS-SF-CZ. Jedinci, kteří se těmto technikám nevěnují, dosahují v průměru 42,62 bodů, skórují tedy s vyššími problémy s emoční regulací. Tento rozdíl je na základě prezentované p-hodnoty statisticky významný. Míru účinku lze považovat se slabým efektem.

Na základě výsledků můžeme čtvrtou hypotézu přijmout.

K dokreslení vztahu přikládáme krabicový graf (obrázek 10), který prezentuje výsledky v dotazníku DERS-SF-CZ u obou skupin.

Obrázek 10: počet získaných bodů v dotazníku DERS-SF-CZ u obou skupin



7.2 Výsledky ověření platnosti statistických hypotéz

Na závěr této kapitoly uvádíme v tabulce 6 krátký přehled výsledků, které budou v následující kapitole podrobněji rozebrány.

Tabulka 6: shrnutí výsledků ověřování statistických hypotéz

	Výsledek	r	t	p	d
Hypotéza 1	Přijata	-0,687	-23,370	< 0,001	
Hypotéza 2	Přijata	-0,740	-27,195	< 0,001	
Hypotéza 3	Přijata		-5,092	< 0,001	-0,455
Hypotéza 4	Přijata		-2,652	0,008	-0,237

Pozn.: r značí hodnotu Spearmanova korelačního koeficientu, t hodnotu t-testu, p výši p-hodnoty a d Cohenovu míru účinku.

8 DISKUSE

Cílem této práce bylo prozkoumat vztah mezi všímavostí, též známou jako mindfulness a alexithymií, tedy stavem, během kterého má jedinec problém rozpoznat a popsat své emoce. Dále jsme se podívali na vztah mezi všímavostí a problémy s regulací emocí. Proměnné do analýzy jsme získali pomocí tří dotazníků – Dotazník pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15-CZ) pro změření míry všímavosti, Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) pro změření míry alexithymie a Škála potíží regulací emocí, krátká forma (DERS-SF-CZ) pro změření úrovně potíží s regulací emocí. Nyní probereme jednotlivá zjištění.

8.1 Diskuse k zjištěným výsledkům

Postupně probereme jednotlivé hypotézy, okolnosti týkající se jejich ověřování a výsledky, nad kterými provedeme diskusi.

- **H1:** Hrubý skór dotazníku FFMQ-15-CZ negativně koreluje s hrubým skórem dotazníku TAS-20.

Tuto hypotézu jsme na základě stanovení korelačního koeficientu přijali. Korelační koeficient vyšel o síle $-0,687$, jedná se tedy o silnou negativní korelaci. Případná nulovost korelačního koeficientu byla ověřena t-testem, jeho hodnota vyšla $-23,370$ a p-hodnota menší než $0,001$, jedná se tedy o statisticky významnou korelaci. Tento výsledek potvrzuje naši hypotézu, že mezi zkoumanými proměnnými existuje silný negativní vztah. Statistická významnost zjištěná t-testem s hodnotou p menší než $0,001$ dále posiluje důvěru v naše zjištění. Naznačuje, že pravděpodobnost, že by takto extrémní výsledky byly způsobeny náhodou, je velmi nízká.

Dle našeho názoru tedy můžeme prohlásit, že vyšší míra všímavosti vede k menší míře alexithymie. Byť jsme odhalili pouze vztah korelační, tak jsme přesvědčeni, že mezi těmito fenomény by experimentální výzkum našel i vztah kauzální. Tak, jak je dovednost všímavosti chápána a i nadefinována (například v kapitole 1.1), je pro nás tento výsledek očekávaný, a to i do síly vztahu, který byl odhalen. Všímavost i meditační praktiky učí jedince identifikovat a všimnout si, že něco uvnitř probíhá. Toto je prvním krokem k tomu, aby bylo možné ať již s myšlenkami tak i emocemi nějak pracovat. Toto je i jedním

z principů, na kterém stojí DBT popsaná v kapitole 1.2 a jak ji koncipovala Marsha Linehan (2014).

Výsledek zkoumání této hypotézy zapadá do výsledků, které jsme prezentovali v kapitole 2. Lze zmínit například studii z roku 2016 od Byrne et al., která se zaměřila na osoby s vyšší predispozicí k alexithymii, konkrétně na sexuální delikventy. U nich došlo po absolvování tréninku všímavosti ke zlepšení symptomů alexithymie, která byla měřena dotazníkem TAS-20. K podobným výsledkům dospěl i kvaziexperiment od Akram & Arshad z roku 2022. Participanti byli opět změřeni dotazníkem TAS-20 a několika dalšími. Experimentální skupina poté podstoupila speciální program (alexithymia reduction treatment), který spočíval v činnostech, jako je zaměřování se na vlastní emoce, jejich rozpoznávání a pojmenovávání, jde tedy o období nácviku všímavosti. U experimentální skupiny došlo díky intervenci ke snížení nejen míry alexithymie, ale i příznaků deprese a úzkosti.

Dále jsou naše výsledky v souladu se studií z roku 2019 od Fanga a kolektivu. Ta se zaměřila na problematiku sebevražd vysokoškolských studentů. Výzkum zahrnoval široký soubor (2 633 studentů) a dospěl k závěru, že existuje negativní korelace mezi všímavostí a rizikem sebevraždy a alexithymie vystupuje jako mediátor, který snižuje pozitivní efekt všímavosti jakožto prevence proti sebevraždám. Čerstvější studie z roku 2022 od Liu a kolektivu pracovala také se studenty, všímavostí a alexithymií, tentokrát ale přidala jako další proměnnou sebekontrolu. Studie došla k závěru, že větší sebekontrola snižuje projevy alexithymie skrze všímavost.

- **H2:** Hrubý skór dotazníku FFMQ-15-CZ negativně koreluje s hrubým skórem dotazníku DERS-SF-CZ.

Tuto hypotézu jsme na základě stanovení korelačního koeficientu přijali. Korelační koeficient vyšel o síle -0,740, i v tomto případě se tedy jedná o silnou negativní korelaci, a to ještě dokonce silnější než u první hypotézy. Případná nulovost korelačního koeficientu byla ověřena t-testem, jeho hodnota vyšla -27,195 a p-hodnota menší než 0,001, jedná se tedy o statisticky významnou korelaci. Podobně jako u první hypotézy, tak i zde tento výsledek poukazuje na silný negativní vztah mezi zkoumanými proměnnými. Zjištění statisticky významných výsledků s p-hodnotou nižší než 0,001 díky t-testu posiluje důvěryhodnost našich závěrů a ukazuje na velmi nízkou šanci, že by byly výsledky takto signifikantní náhodou.

Tento výsledek znamená, že v rámci našeho výzkumného souboru platí, že čím vyšší změřenou míru všímavosti respondenti měli, tím nižší měli problémy v oblasti regulace emocí. Problematika alexithymie a emoční regulace si jsou velmi blízké, jak prokázal výzkum od Preece a kolegů z 2023. Tuto podobnost by bylo možné prezentovat i korelací výsledků dotazníků TAS-20 a DERS-SF-CZ, která je na našem souboru 0,70 ($t = 23,99$, $p < 0,001$). Jak jsme přiblížili v teoretické části, nejedná se však o problémy, které by se zcela překrývali. Dosvědčuje to i skutečnost, že většina výzkumů se zabývá obecněji definovanou emoční regulací a výzkumů zaměřených čistě na problematiku alexithymie je daleko méně.

Naše výsledky jsou v souladu s řadou výzkumů, které jsme představili v kapitole 2. Zmínit můžeme například studii z roku 2018 (Lin et al., 2018), která prozkoumávala vztah mezi všímavostí, emoční regulací a dalšími oblastmi. Výsledky výzkumu ukazují, že trénink založený na praktikách všímavosti může vést ke snížení aktivity v mediální části prefrontální kůry, což vede nejen k lepší regulaci emocí, ale také ke snížení negativního sebesposuzování. Dále je možné zmínit kvaziexperiment z roku 2019 od Pizutti a kolektivu, který byl realizován pracovníky ve zdravotnictví, kteří žijí v Brazílii. Účastníci podstoupili osmitýdenní kurz všímavosti založený na dechových cvičení. Na základě měření získaných před a po intervenci došlo u experimentální skupiny k významnému zlepšení v emoční regulaci, snížení depresivních a psychiatrických symptomů a zvýšení sebelásky a aspektů všímavosti.

Jako poslední můžeme zmínit studie (Carpenter et al., 2019), která se zabývala tím, jak různé aspekty všímavosti, měřené pomocí FFMQ, souvisí s negativními afektivními symptomy. Tato studie je pro nás mj. přínosná v tom, že v naší analýze jsme použili českou verzi totožného dotazníku. Dle výsledků jsou vyšší úrovně všímavosti spojeny s nižším výskytem negativních emocí, kdy nejsilnějšími faktory dotazníku jsou "nehodnocení" a "vědomé jednání". Na základě výzkumu je možné doporučit cílené tréninkové intervence pro osoby, které mají problémy v oblasti afektů a nálad a je pro ně obtížné tyto stavy regulovat. Jak jsme prezentovali na jiném místě, tak tyto dovednosti je možné cvičit.

- **H3:** Jedinci, kteří se věnují praxi všímavosti, skórují níže v hrubém skóru dotazníku TAS-20, ve srovnání s jedinci, kteří se praxi všímavosti nevěnují.

Tuto hypotézu jsme ověřovali pomocí t-testu a na základě výsledků jsme ji mohli přijmout. Hodnota statistiky t vyšla -5,092, p hodnota nižší než 0,001 i tento výsledek byl statisticky významný. Míra efektu měřená Cohenovým d vyšla -0,455. Pokud se podíváme

na výsledky dotazníků, tak naši respondenti v oblasti alexithymie měřené dotazníkem TAS-20 skórovali v průměru 42,98 v případě, že na otázku, zda se věnují nějaké praxi všímavosti, odpověděli ano. Pokud na tuto otázku odpověděli záporně, tak v tomto dotazníku dosahovali skóre 48,58. Nižší skóre v tomto dotazníku značí nižší problémy s alexithymií.

I zde jsme očekávali potvrzení hypotézy. Tento výsledek koresponduje s výsledky první hypotézy, byť věnování se nějaké technice nácviku všímavosti nemusí nutně vést k vyšší míře všímavosti. V našem souboru tomu tak však bylo, jedinci věnující se nějaké praxi dosahují v dotazníku FFMQ-15-CZ skóre 52,11 a respondenti, kteří se takové praxi nevěnují v průměru dosahují 48,48 bodů ($t = 4,63$, $p < 0,001$). Jedním z témat, která se během všímavostních praktik dostavují, jsou právě emoce. Dochází k jejich uvědomování, popisování, hledání jejich příčin. Toto je poměrně běžné ať již během dechových cvičení, nácviků soustředění, focusingu nebo i hlubších tzv. vhlédových meditací. Jedná se tak o určitý druh tréninku.

Podobným tréninkem je i program Emotion Mapping Activity (EMA), který byl krátce představen ve studii od Edwards et al. (2018). Pracuje s tzv. emotional labeling (označování či nálepkování emocí) u lidí s alexithymií. Tato technika je založena na všímavém uvědomování emocí. V rámci tohoto výzkumu došlo u 67 osob s identifikovanou alexithymií ke zlepšení těchto schopností. Jinou techniku představuje Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT), která byla využita v jiné prezentované studii (Didonna et al., 2019). Tímto programem prošlo dohromady 35 pacientů s OCD. Závěry jsou takové, že u těchto pacientů došlo kromě snížení příznaků OCD také ke snížení míry alexithymie, deprese, úzkosti a disociace.

Můžeme zde připomenout i čerstvě provedenou studii z roku 2023 (Qin et al., 2023), která se zaměřila na účinky racionálně emoční behaviorální terapie (REBT) u osob v seniorním věku. V tomto případě byla prokázána účinnost při snižování míry alexithymie, úzkosti a deprese, došlo i ke zlepšení kvality spánku. Efekt na alexithymii navíc přetrval i po třech měsících. Studie od Demira (2022) kromě již zmíněné MBCT využívala i arteterapii. Výsledky této studie ukazují, že kromě účinnosti MBCT ve snižování míry alexithymie je možné využít i techniky arteterapie. Prezentované výzkumy ukazují, že k podobnému cíli vede mnoho cest. Trénink všímavosti může mít řadu podob, každý si může najít tu svou a v řadě případů může dojít ke zlepšení symptomů spojených s alexithymií.

- **H4:** Jedinci, kteří se věnují praxi všímavosti, skórují níže v hrubém skóru dotazníku DERS-SF-CZ, ve srovnání s jedinci, kteří se praxi všímavosti nevěnují.

Poslední hypotézu jsme ověřovali rovněž pomocí t-testu. Hodnota statistiky t vyšla -2,652, p hodnota rovna 0,008. I tento výsledek byl tedy statisticky významný. Míra účinku měřená Cohenovým d vyšla nižší než v předchozím případě, konkrétně -0,237. Výsledky dotazníků DERS-SF-CZ u osob, kteří se věnují všímavosti, vycházejí 39,63. Naopak osoby, které dle jejich odpovědí žádné všímavostní techniky nevyužívají, dosahují skóre 42,62 bodů, jsou u nich tedy přítomny vyšší obtíže s regulací emocí. Rozdíl mezi skóry je tu menší než u předchozí hypotézy. Slabší efekt je patrný i z nižší hodnoty Cohenova d. Statisticky významný rozdíl však potvrzen byl, a proto byla hypotéza přijata.

Podobně jako jsme zmínili u předchozí hypotézy, tak emoce jsou běžnou součástí nácviků všímavosti. Kromě již zmíněného identifikování občas může docházet k přehlcení, které může v dalším pokračování tréninku bránit. Pokud jsou emoce silné, tak mohou začít praxi narušovat a v takovém případě je pak přirozené, že dochází k pokusům o jejich regulaci. Můžeme tedy říci, že nácvik všímavosti se může velmi často stát nácvikem emoční regulace. Tento vztah se vzájemně ovlivňuje, protože řada osob, které dochází na terapie z důvodů problematické regulace emocí, se od svých terapeutů učí techniky, které jsou do značné míry postaveny právě na všímavosti.

Naše výsledky jsou v souladu například s výsledky Smith et al. (2023), kteří zkoumali efektivitu online programu zaměřeném na všímavosti, který byl zaměřen na zlepšení emočních dovedností, jako je právě schopnost emoční regulace. Výsledky ukázaly významné zlepšení v intervenční skupině ve srovnání se skupinou kontrolní. Efekt bylo možné pozorovat i po 6 měsících od absolvování výcviku. Další výzkum (Guendelman et al., 2017) poukázal na to, jak pravidelný nácvik všímavosti může ovlivnit celou řadu mozkových částí – od hipokampu přes různé části prefrontální kůry až po mozkový kmen. Tyto změny vedou kromě zlepšení emoční regulace také ke snížení problémů s úzkostmi a depresemi.

8.2 Limity výzkumu

Mezi hlavní limity výzkumu patří skutečnost, že data vycházela ze sebeposuzujících škál. Roli tak může hrát například nižší míra introspekce respondentů nebo horší sebereflexe.

To může vést k nesprávným nebo zkresleným výsledkům jejich skutečného stavu. Další roli může hrát případná sociální žádostivost, tedy snaha modifikovat své odpovědi tak, aby byly dle respondentů přijatelné či žádoucí s cíli výzkumu. Tomu jsme se snažili zabránit tím, že cíl výzkumu nebyl zcela jednoznačně prezentován, účast ve výzkumu byla propagována především tak, že může přinést zajímavé informace respondentům. I tak ale mohly být cíle patrné z položených otázek. Na absenci objektivních měření jsou sebeposuzovací škály postaveny, nicméně pokud bychom výzkum porovnávaly s podobnými výzkumy, které jsou zaměřeny více neurofyziologicky, mohou být naše výsledky méně robustní.

Mezi další limity je možné zařadit i to, že studie nezahrnovala dlouhodobé sledování či opakovaná měření. Byť se nejednalo o experiment s intervencí, po kterém bychom mohli změřit míru efektu, tak i v našem designu může hrát roli aktuální rozpoložení respondentů, které může být v době měření mimo jejich standardní stav. Tím, že sběr dat probíhal online, tak nebylo možné zařadit u všech respondentů standardizaci pracovních podmínek a zodpovězení dotazů v průběhu vyplňování, které se mohly týkat například nepochopení otázek v dotaznících.

Otázka reprezentativnosti vzorku je častým problémem. V našem případě je určitě patrný vyšší počet respondentů s vysokoškolským vzděláním, než je průměr populace. Z tohoto pohledu by mohl být vzorek reprezentativnější, byť za nás je rozložení výzkumného souboru v pořádku a výsledky výzkumu tímto nebyly oslabeny.

8.3 Možnosti dalšího výzkumu a aplikace

Mezi možnosti dalšího výzkumu lze na prvním místě zařadit vliv delších intervencí v podobě nácviků všímavosti na problémy v oblasti emocí. Byť jsme se v rámci naší rešerše snažili vybrat ty zajímavější výzkumy, tak mnoho výzkumů je zaměřeno na akce typu „co se změní u vysokoškoláků za 8 týdnů“. Za nás spočívá síla všímavosti, meditací, dechových cvičení a programů jako je autogenní trénink, v jejich dlouhodobém trénování, a to i při aplikování velmi krátkých seancí, například 5-15 minut denně. Trochu cynicky lze říci, že tréninkové programy, které donutí vysokoškolské studenty několik hodin týdně dělat něco (cokoliv) jinak, než je pro ně běžné, musí přinést nějaký efekt snad téměř vždy. Proto by za nás bylo zajímavé se podívat na efekt dlouhodobých nácviků.

Podobně mohou být zajímavé i výzkumy, které se podívají na efekt po delší časové době, tedy od 6 měsíců do 2 a více let. Jak bylo uvedeno v řadě studií, tak i nácvik všímavosti

může přinášet strukturální změny mozku. Lze tedy očekávat, že změny mohou mít delší trvání, a to obzvláště v případech, kdy nácvik pokračuje, byť s menší mírou intenzity po celou dobu. Ať již v tomto či předchozím návrhu dalšího bádání je zřejmé, že takový přístup by byl náročný i nákladný. Dlouhodobé či trvalé změny jsou však to, o co většina pacientů s problémy nejen v oblasti emocí usiluje.

V oblasti aplikace poznatků se samozřejmě shodujeme s prezentovanými výzkumy v tom, že tím hlavním smyslem tohoto a podobných výzkumů je rozšíření technik založených na všímavosti do terapií a dalších intervencí. Oblast emocí je jedním z nejčastějších důvodů psychického strádání a důvodem k návštěvám psychologických a psychiatrických poraden. Byť tyto techniky nedokáží vyřešit všechny obtíže, jsou vzhledem k jejich jednoduchosti, dostupnosti a minimálním nákladům vhodné pro většinu pacientů. Je určitě možné je zařadit i do preventivních programů například pro profese s vyšším rizikem vyhoření ale i do curricula školních osnov.

9 ZÁVĚR

V práci jsme se věnovali vztahu mezi všímavostí (mindfulness) a problémy s emocemi ve dvou oblastech. Prvním problémem byla alexithymie, tedy neschopnost dostatečně rozpoznávat a popisovat své emoce. Alexithymie pro nás byla v rámci výzkumné části reprezentována výsledky dotazníku Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). Druhým tématem byla problematická regulace emocí, kterou jsme se mohli kvantitativně zabývat díky výsledkům zkrácené verze Škály potíží v regulaci emocí (DERS-SF-CZ). Zbývající proměnnou, tedy všímavost, jsme u našich respondentů měřili Dotazníkem pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15-CZ). Naším cílem bylo ověřit předpoklad, zda vyšší míra všímavosti vede k nižším potížím se jmenovanými obtížemi v oblasti emocí.

Výsledky našeho bádání jsou následující:

- Dle našeho názoru tím nejdůležitějším výsledkem je potvrzení první hypotézy, tedy zjištění, že vyšší míra všímavosti vede k nižším míře alexithymie. Mezi těmito fenomény jsme našli statisticky významný korelační vztah o síle $-0,687$.
- Naše zjištění ukazují silnou negativní korelaci mezi všímavostí a alexithymií, což naznačuje, že vyšší míra všímavosti může být spojena s nižší mírou alexithymie. Na základě rešerše literatury, našeho dřívějšího výzkumu i osobní zkušenosti předpokládáme, že mezi těmito fenomény může existovat kauzální vztah. Nicméně je důležité zdůraznit, že pro definitivní prokázání kauzálního vztahu je třeba dalšího výzkumu, včetně experimentálních a longitudinálních studií.
- Naš předpoklad, že existuje inverzní vztah mezi mírou všímavosti a mírou problémů s alexithymií, dále dokládáme potvrzením hypotézy třetí. Touto hypotézou ukazujeme, že jedinci, kteří se věnují praktickým nácvikům všímavosti, dosahují nižšího skóre (nižších problémů) v dotazníku TAS-20. Výsledek byl statisticky významný a míra účinku měřená Cohenovým d vyšla $-0,455$.
- Druhá část práce, zaměřená na emoční regulaci, dále potvrdila význam všímavosti i v této oblasti. Druhou hypotézu se nám podařilo potvrdit díky

zkoumání korelace mezi výsledky dotazníků DERS-SF-CZ a FFMQ-15-CZ. Zde jsme našli statisticky významnou korelaci o síle -0,740.

- Podobně jako v případě alexithymie jsme i u emoční regulace zkoumali vliv nácviku všímavosti, kterou jsme formulovali v rámci hypotézy č. 4. U ní se nám podařilo potvrdit, že jedinci věnující se nácvikům všímavosti dosahují statisticky významně nižších skóre (problémů) v dotazníku DERS-SF-CZ.

SOUHRN

Cílem práce bylo prozkoumání vztahů mezi všímavostí (mindfulness), alexithymií a emoční regulací. Pro dosažení tohoto cíle jsme zvolili dotazníkové šetření pomocí nástrojů: Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) pro měření míry alexithymie, Škála potíží v regulaci emocí, krátká forma (DERS-SF-CZ) pro měření míry potíží s emoční regulací a Dotazník pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15-CZ) pro měření míry všímavosti.

V úvodní části práce jsme se věnovali přiblížení zkoumaných pojmů. Krátce jsme tyto pojmy představili pomocí tradičních a všeobecně uznávaných definic. Problematiku všímavosti dle našeho názoru nejlépe přibližuje Kabat-Zinn (2016), z českých autorů je to pak Jan Benda (2019), či již zesnulý Mírko Frýba (2008). V oblasti emoční regulace je to především Gross (2015a,b) a Linehan (2014) a v oblasti alexithymie Moormann et al. (2008) a Procházka (2009). Hlavní část teoretické práce byla věnována rešerši výzkumů na zvolenou problematiku, kdy jsme podrobně přiblížili řadu aktuálních výzkumů z této oblasti.

Sběr dat probíhal online formou, za účelem zvýšení motivace k účasti byla respondentům nabídnuta zpětná vazba na jejich výsledky. Respondenti byli z počátku získáváni pomocí otevřených skupin na sociálních sítích. Později jsme přistoupili k cílené placené reklamě pro získání většího a více reprezentativního vzorku, což je metoda, kterou můžeme doporučit dalším výzkumníkům. Dotazníková baterie nebyla dlouhá, dohromady museli respondenti odpovědět na 53 otázek z výše zmíněných dotazníků, plus na několik otázek demografických – ptali jsme se jich na jejich pohlaví, věk, vzdělání, zda a případně jak se věnují nácvikům všímavosti a na několik dalších otázek.

Po očištění dat se nám podařilo získat odpovědi celkem od 613 respondentů. Z těchto účastníků bylo 308 žen a 305 mužů. Průměrný věk celého výzkumného souboru byl 39,2, muži byli v průměru o 2 roky starší než ženy (40,2 a 38,2 let). Kromě vyššího počtu vysokoškolsky vzdělaných osob (42 %) se nám podařilo získat reprezentativní soubor. Tréninku všímavosti se věnovalo 26,3 % respondentů. U nich jsme získávali i informace o tom, jaké praxi se věnují (mohli ji buďto popsat či pojmenovat, pokud se jedná o běžnou praxi) a dále kolik minut týdně v průměru svým tréninkem stráví.

Získaná data byla zpracována v programu Statistika verze 14.0.0.15. Pro ověření hypotéz jsme využili parametrických testů (t-test) a Spearmanova korelačního koeficientu. Před analýzou jsme zkoumali a diskutovali statistické rozložení dat z hlediska jejich

normality a použitelnosti. Výsledky v práci stejně jako prezentace dat jsou doplněny vhodnými tabulkami, grafy a obrázky, které umožňují lepší orientaci.

Postupně jsme se zabývali čtyřmi hypotézami, které vychází z našeho výzkumného problému. Dvě hypotézy byly zaměřeny na oblast všímavosti a alexithymie a zbylé dvě na oblast všímavosti a emoční regulace. Podařilo se nám prokázat, že existuje silný vztah (korelace) mezi mírou všímavosti a alexithymie. Nalezená síla korelace byla -0,687. Tento vztah je negativní, tedy vyšší míra všímavosti vede k nižší míře alexithymie. Platnost nalezeného vztahu jsme dále doložili potvrzením hypotézy, která se zabývala otázkou, zda mají jedinci věnující se nácvikům všímavosti nižší (lepší) skóre v dotazníku TAS-20 než osoby, které se žádnému nácviku nevěnují. Všechny nalezené vztahy byly statisticky významné s $p < 0,001$.

Zbylé dvě hypotézy byly zaměřeny na problematiku emoční regulace. Zde se nám podařilo prokázat, že rovněž existuje silný korelační vztah mezi mírou všímavosti a emoční regulace. Nalezená korelace byla ještě o něco silnější, konkrétně -0,740. I zde jsme pokračovali v exploraci vztahu a došli k potvrzení poslední hypotézy, která předpokládala nižší skóre (nižší míru problémů) v dotazníku měřícímu míru problémů v regulaci emocí (DERS-SF-CZ) u osob praktikujících trénink všímavosti v porovnání s osobami, které se této praxi nevěnují. Všechny nalezené vztahy byly opět statisticky významné.

Přínos této práce spatřujeme především v oblasti aplikace poznatků v terapeutické a klinické praxi. Výstupem této a dalších podobných prací může být rozšíření technik založených na všímavosti do terapií a dalších intervencí. Oblast emocí je jedním z nejčastějších důvodů psychického strádání a důvodem k návštěvám psychologických a psychiatrických poraden. Byť tyto techniky nedokáží vyřešit všechny obtíže, jsou vzhledem k jejich jednoduchosti, dostupnosti a minimálním nákladům vhodné pro většinu pacientů. Je určitě možné je zařadit i do preventivních programů například pro profese s vyšším rizikem vyhoření ale i do curricula školních osnov. Kauzálnost nalezených vztahů je nutné dále experimentálně potvrzovat, především se zaměřením na vyčlenění konkrétních praktik a měření jejich míry efektu.

LITERATURA

- Aaron, R. V., Blain, S. D., Snodgrass, M. A., & Park, S. (2020). Quadratic relationship between alexithymia and interoceptive accuracy, and results from a pilot mindfulness intervention. *Frontiers in psychiatry, 11*, 132. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00132>
- Akram, A., & Arshad, T. (2022). Alexithymia Reduction Treatment: A pilot quasi-experimental study for remediation of alexithymia and its consequent effects on the general mental health of university students. *Counselling and Psychotherapy Research, 22*(4), 902–912. <https://doi.org/10.1002/capr.12571>
- Baminiwatta, A., & Solangaarachchi, I. (2021). Trends and Developments in Mindfulness Research over 55 Years: A Bibliometric Analysis of Publications Indexed in Web of Science. *Mindfulness, 12*(9), 2099–2116. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01681-x>
- Benda, J. (2017). Krátká forma škály potíží v regulaci emocí: Pilotní studie české verze. *E-psychologie, 11*(1), 1–15. <https://e-psycholog.eu/pdf/benda.pdf>
- Benda, J. (2019). *Všímavost a soucit se sebou: Proměna emocí v psychoterapii*. Portál.
- Bradley, B., DeFife, J. A., Guarnaccia, C., Phifer, J., Fani, N., Ressler, K. J., & Westen, D. (2011). Emotion dysregulation and negative affect: Association with psychiatric symptoms. *The Journal of clinical psychiatry, 72*(5), 685–691. <https://doi.org/10.4088/JCP.10m06409blu>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology, 84*(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Byrne, G., Bogue, J., Egan, R., & Lonergan, E. (2016). “Identifying and Describing Emotions”: Measuring the Effectiveness of a Brief, Alexithymia-Specific, Intervention for a Sex

- Offender Population. *Sexual Abuse*, 28(7), 599–619.
<https://doi.org/10.1177/1079063214558940>
- Calm Revenue and Usage Statistics* (2024). Business of Apps.
<https://www.businessofapps.com/data/calm-statistics/>
- Cantone, D., Feruglio, S., Crescentini, C., Cinot, S., & Matiz, A. (2021). A multilevel approach to explore the wandering mind and its connections with mindfulness and personality. *Behavioral Sciences*, 11(9), 125. <https://doi.org/10.3390/bs11090125>
- Carpenter, J. K., Conroy, K., Gomez, A. F., Curren, L. C., & Hofmann, S. G. (2019). The relationship between trait mindfulness and affective symptoms: A meta-analysis of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *Clinical Psychology Review*, 74, 101785.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101785>
- Cusinato, M., & L'Abate, L. (2012). *Advances in relational competence theory with special attention to alexithymia*. Nova Pub.
- Český statistický úřad—Sčítání. (2021). Sčítání 2021. <https://scitani.gov.cz/vzdelani>
- DEMIR, V. (2022). The effect of art therapy and mindfulness based cognitive therapy program on the level of alexithymia of individuals. *Asya Studies*, 6(22), 237–248.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/asya/issue/74957/1160023>
- Desbordes, G., Negi, L. T., Pace, T. W., Wallace, B. A., Raison, C. L., & Schwartz, E. L. (2012). Effects of mindful-attention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non-meditative state. *Frontiers in human neuroscience*, 6, 292. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00292>
- Didonna, F., Lanfredi, M., Xodo, E., Ferrari, C., Rossi, R., & Pedrini, L. (2019). Mindfulness-based cognitive therapy for obsessive-compulsive disorder: A pilot study. *Journal of Psychiatric Practice*®, 25(2), 156–170. <https://doi.org/10.1097/PRA.0000000000000377>

- Edwards, E., Shivaji, S., & Wupperman, P. (2018). The Emotion Mapping Activity: Preliminary evaluation of a mindfulness-informed exercise to improve emotion labeling in alexithymic persons. *Scandinavian Journal of Psychology*, *59*(3), 319–327. <https://doi.org/10.1111/sjop.12438>
- Fang, Y., Zeng, B., Chen, P., Mai, Y., Teng, S., Zhang, M., Zhao, J., Yang, X., & Zhao, J. (2019). Mindfulness and Suicide Risk in Undergraduates: Exploring the Mediating Effect of Alexithymia. *Frontiers in Psychology*, *10*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.02106>
- Fatter, D. M., & Hayes, J. A. (2013). What facilitates countertransference management? The roles of therapist meditation, mindfulness, and self-differentiation. *Psychotherapy Research*, *23*(5), 502–513. <https://doi.org/10.1080/10503307.2013.797124>
- Feldman, C., & Kuyken, W. (2019). *Mindfulness: Ancient wisdom meets modern psychology*. Guilford Publications.
- Fryba, M. (2008). *Psychologie zvládání života: Aplikace metody abhidhamma*. Albert.
- Goldstein, J. (2000). *Meditace vhledu: Cesta moudrosti a svobody: Buddhismus pro nové tisíciletí: Rady, příběhy a zkušenosti*. Alternativa.
- Greenberg, L. S. (2021). *Changing emotion with emotion: A practitioner's guide*. American Psychological Association. <https://psycnet.apa.org/record/2021-49277-000>
- Gross, J. J. (2015a). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, *26*(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J. (2015b). The Extended Process Model of Emotion Regulation: Elaborations, Applications, and Future Directions. *Psychological Inquiry*, *26*(1), 130–137. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.989751>

- Gu, J., Strauss, C., Crane, C., Barnhofer, T., Karl, A., Cavanagh, K., & Kuyken, W. (2016). Examining the factor structure of the 39-item and 15-item versions of the Five Facet Mindfulness Questionnaire before and after mindfulness-based cognitive therapy for people with recurrent depression. *Psychological assessment*, 28(7), 791-802
<https://doi.org/10.1037/pas0000263>
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies. *Frontiers in Psychology*, 8.
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2017.00220>
- Hao, Z., & Jin, L. (2020). Alexithymia and Problematic Mobile Phone Use: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychology*, 11.
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.541507>
- Harris, S. (2017). *Spiritualita bez náboženství, aneb, Probuzení*. Dybbuk.
- Headspace Revenue and Usage Statistics (2024). (2024). Business of Apps.
<https://www.businessofapps.com/data/headspace-statistics/>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73-107.
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Život samá pohroma: Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. Jan Melvil Publishing.
- Kaufman, E. A., Xia, M., Fosco, G., Yaptangco, M., Skidmore, C. R., & Crowell, S. E. (2016). The Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF): Validation and replication in adolescent and adult samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38, 443–455. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9529-3>

- Brown, K. W., Creswell, J. D., & Ryan, R. M. (2015). *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*. The Guilford Press.
- Kornfield, J., & Goldstein, J. (2004). *Hledání srdce moudrosti*. Eminent.
- Kořínek, D., Benda, J., & Žitník, J. (2019). Psychometrické charakteristiky krátké české verze dotazníku pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15-CZ). *Ceskoslovenska Psychologie*, 63(1), 55-70. https://www.jan-benda.com/downloads/korinek_benda_zitnik2019.pdf
- Kotsou, I., Leys, C., & Fossion, P. (2018). Acceptance alone is a better predictor of psychopathology and well-being than emotional competence, emotion regulation and mindfulness. *Journal of affective disorders*, 226, 142–145. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.09.047>
- Leweke, F., Leichsenring, F., Kruse, J., & Hermes, S. (2011). Is alexithymia associated with specific mental disorders? *Psychopathology*, 45(1), 22–28. <https://doi.org/10.1159/000325170>
- Lin, Y., Callahan, C. P., & Moser, J. S. (2018). A mind full of self: Self-referential processing as a mechanism underlying the therapeutic effects of mindfulness training on internalizing disorders. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 92, 172–186. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.06.007>
- Linehan, M. (2014). *DBT Skills training manual*. Guilford Publications. https://books.google.com/books?hl=cs&lr=&id=VfMZBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=DBT+skills+training+manual&ots=CghNFQKEQS&sig=9uUUnuuW9trVzK6_CWM5YrgQAoo
- Liu, C., Cui, C., Sznajder, K. K., Wang, J., Zuo, X., & Yang, X. (2022). Mindfulness for mediating the relationship between self-control and alexithymia among Chinese medical

- students: A structural equation modeling analysis. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.966505>
- Luders, E., & Kurth, F. (2019). The neuroanatomy of long-term meditators. *Current opinion in psychology*, 28, 172–178. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.12.013>
- Lyvers, M., Ryan, N., & Thorberg, F. A. (2023). Alexithymia, negative moods, and fears of positive emotions. *Current Psychology*, 42(16), 13507–13516. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02555-0>
- Mennin, D. S., & Holaway, R. M. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behav. Ther.* 38(3), 284–302. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.09.001>
- Mindfulness-Based Cognitive Therapy*. (2024). MBCT.Com. <https://www.mbct.com/>
- Moormann, P. P., Bermond, B., Vorst, H. C. M., Bloemendaal, A. F. T., Teijn, S. M., & Rood, L. (2008). New Avenues in Alexithymia Research: The Creation of Alexithymia Types. In A. J. J. M. Vingerhoets, I. Nyklíček, & J. Denollet (Ed.), *Emotion Regulation: Conceptual and Clinical Issues* (s. 27–42). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-0-387-29986-0_3
- Müller, J., Bühner, M., & Ellgring, H. (2004). The assessment of alexithymia: Psychometric properties and validity of the Bermond–Vorst alexithymia questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 37(2), 373–391. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.09.010>
- Norbu, N. (2005). *Nauky prvotni moudrosti*. Dzogchen.
- Norman, H., Marzano, L., Coulson, M., & Oskis, A. (2019). Effects of mindfulness-based interventions on alexithymia: A systematic review. *Evid Based Ment Health*, 22(1), 36–43. <https://doi.org/10.1136/ebmental-2018-300029>

- Ostafin, B. D., Robinson, M. D., & Meier, B. P. (Ed.). (2015). *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*. Springer New York. <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5>
- Parker, J. D. A., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2003). The 20-Item Toronto Alexithymia Scale: III. Reliability and factorial validity in a community population. *Journal of Psychosomatic Research*, 55(3), 269–275. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(02\)00578-0](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00578-0)
- Peixoto, L. S. A., & Gondim, S. M. G. (2020). Mindfulness and emotional regulation: A systematic literature review. *SMAD. Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*, 16(3), 88–104. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.168328>
- Pizutti, L. T., Carissimi, A., Valdivia, L. J., Ilgenfritz, C. A. V., Freitas, J. J., Sopezki, D., Demarzo, M. M. P., & Hidalgo, M. P. (2019). Evaluation of Breathworks' Mindfulness for Stress 8-week course: Effects on depressive symptoms, psychiatric symptoms, affects, self-compassion, and mindfulness facets in Brazilian health professionals. *Journal of Clinical Psychology*, 75(6), 970–984. <https://doi.org/10.1002/jclp.22749>
- Preece, D. A., Mehta, A., Petrova, K., Sikka, P., Bjureberg, J., Becerra, R., & Gross, J. J. (2023). Alexithymia and emotion regulation. *Journal of Affective Disorders*, 324, 232–238. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.12.065>
- Procházka, R. (2009). Soudobé koncepty alexithymie. *E-psychologie*, 3(3), 34-45. <https://e-psycholog.eu/pdf/prochazka.pdf>
- Procházka, R. (2011). *Disociace, alexithymie a self u lidí závislých na alkoholu*. Disertační práce (PhD.). Univerzita Palackého v Olomouci. Filozofická fakulta.
- Qin, N., Li, J., Wu, X., Zhang, C., Luo, Y., Dong, X., Cao, H., Wang, S., Liu, M., & Xie, J. (2023). Effects of rational emotive behavior therapy on alexithymia, anxiety, depression and sleep quality of the elderly in nursing homes: A quasi-experimental study. *BMC Nursing*, 22, 280. <https://bmcnurs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12912-023-01449-9>

- Saarijarvi, S., Salminen, J. K., & Toikka, T. (2006). Temporal stability of alexithymia over a five-year period in outpatients with major depression. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 75(2), 107–112. <https://doi.org/10.1159/000090895>
- Sagar, R., Talwar, S., Desai, G., & Chaturvedi, S. K. (2021). Relationship between alexithymia and depression: A narrative review. *Indian Journal of Psychiatry*, 63(2), 127–133. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_738_19
- Shonin, E., Van Gordon, W., & Singh, N. N. (Ed.). (2015). *Buddhist Foundations of Mindfulness*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-18591-0>
- Sloan, E., Hall, K., Moulding, R., Bryce, S., Mildred, H., & Staiger, P. K. (2017). Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorders: A systematic review. *Clinical psychology review*, 57, 141–163. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.002>
- Smith, R., Persich, M. R., Chuning, A. E., Cloonan, S., Woods-Lubert, R., Skalamera, J., Berryhill, S. M., Weihs, K. L., Lane, R. D., Allen, J. J. B., Dailey, N. S., Alkozei, A., Vanuk, J. R., & Killgore, W. D. S. (2023). Improvements in mindfulness, interoceptive and emotional awareness, emotion regulation, and interpersonal emotion management following completion of an online emotional skills training program. *Emotion*, 24(2), 431-450 <https://doi.org/10.1037/emo0001237>
- Taylor, G. J. (1994). The alexithymia construct: Conceptualization, validation, and relationship with basic dimensions of personality. *New Trends in Experimental & Clinical Psychiatry*, 10(2), 61–74.
- Teixeira, R. J., Bermond, B., & Moormann, P. P. (2018). *Current developments in alexithymia: A cognitive and affective deficit*. Nova Science Publishers.

- Teixeira, R. J., & Pereira, M. G. (2015). Examining mindfulness and its relation to self-differentiation and alexithymia. *Mindfulness*, 6, 79–87. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0233-7>
- Warwar, S. H., Links, P. S., Greenberg, L., & Bergmans, Y. (2008). Emotion-focused principles for working with borderline personality disorder. *Journal of Psychiatric Practice*, 14(2), 94–104. <https://doi.org/10.1097/01.pra.0000314316.02416.3e>
- Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Kabat-Zinn, J. (2018). *Duchovní léčba deprese pomocí všímavosti: Jak se osvobodit od chronických pocitů neštěstí*. Fontána.

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

- Abstrakt v českém jazyce
- Abstrakt v anglickém jazyce

1 ABSTRAKT V ČESKÉM JAZYCE

Cíl této práce je prozkoumat vztah mezi všímavostí, alexithymií a emoční regulací skrze dotazníkové šetření. Předpokládá se, že vyšší úroveň všímavosti přispívá k lepšímu zvládnání alexithymie a efektivnější emoční regulaci. Data byla získána pomocí online sběru a do výzkumu se zapojilo dohromady 613 osob. Každý z respondentů kromě zodpovězení základních a doplňujících informací vyplnil dotazníky Toronto Alexithymia Scale (TAS-20), zkrácenou verzi Škály potíží v regulaci emocí (DERS-SF-CZ) a Dotazník pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15-CZ). Výsledky práce ukazují statisticky významnou negativní korelaci mezi výsledky dotazníků TAS-20 a FFMQ-15-CZ a mezi výsledky dotazníků DERS-SF-CZ a FFMQ-15-CZ. Dále jedinci, kteří se věnují nácviku všímavosti, skórují níže v dotazníku TAS-20 i DERS-SF-CZ (mají tedy nižší míru obtíží) než jedinci, kteří se nácviku všímavosti nevěnují. I tento výsledek byl statisticky významný. Výsledky naznačují možný pozitivní efekt všímavosti v redukci obtíží v oblasti alexithymie a emoční regulace.

Klíčová slova: všímavost, mindfulness, alexithymie, emoční regulace

2 ABSTRAKT V ANGLICKÉM JAZYCE

This work aims to explore the relationship between mindfulness, alexithymia, and emotional regulation through a questionnaire survey. It is assumed that a higher level of mindfulness contributes to better management of alexithymia and more efficient emotional regulation. Data were collected online, and a total of 613 individuals participated in the study. In addition to providing primary and supplementary information, each respondent completed the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20), the short version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-SF-CZ), and the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-15-CZ). The results show a statistically significant negative correlation between the scores of the TAS-20 and FFMQ-15-CZ questionnaires and between the scores of the DERS-SF-CZ and FFMQ-15-CZ. Furthermore, individuals who practice mindfulness training score lower on the TAS-20 and DERS-SF-CZ (thus having a lower level of difficulty) than individuals who do not engage in mindfulness training. This result was also statistically significant. The findings suggest a possible positive effect of mindfulness in reducing difficulties in the area of alexithymia and emotional regulation.

Key words: mindfulness, alexithymia, emotional regulation