

INVENTÁŘ VŠÍMAVOSTI (MINDFULNESS)

Daniel Hlas, Tereza Tichá, Justýna Dočkalová, Petra Plecová

Všímavost jako osobnostní rys

Všímavost je schopnost plně prožívat přítomnost. Člověk si uvědomuje své emoce, zajímá se, co se právě tady a teď děje. Uvědomuje si své tělo, své pocity, myšlenky, vnímá různými smysly, dokáže si uvědomit, co už skončilo a co ho teprve čeká. Díky klidnému a rozvážnému chování dokáže takový člověk dělat rozhodnutí, která ho nestresují a umožňují mu problémy řešit klidně a vynormovaně. Lidé se zároveň radují z maličkostí, dokáží plně prožívat jak příjemné, tak nepříjemné situace. Jsou jejich součástí a tak vnímají jejich působení, postupně dochází k přijetí i nepříjemných emocí a k jejich zvládnutí (Burian, 2017).

Všímavost pochází z anglického "mindfulness", což v češtině zároveň znamená také bdělost, uvědomování či plné vědomí (Williams & Penman, 2014). Stejní autoři mezi přínosy všímavosti řadí redukci chronického stresu, úzkosti, deprese, stejně jako zlepšení paměti, fyzické a psychické odolnosti, dokonce i zvýšení imunity. Všímavost lze rozvíjet například skrze meditaci.

Stejně tak Sinclair & Seydel (2015) se v knize zmíňují, že prostřednictvím všímavosti si jedinec může zvýšit odolnost vůči stresu. Všímavost tedy může i zlepšit zdraví tím, že posiluje funkci imunitního systému. Mimo jiné bylo ve výzkumu, který se týkal snižování stresu prostřednictvím všímavosti zjištěno, že jedinci prodělali strukturální změnu mozku v oblasti sebekontroly.

Tvorba položek a testových škál

Tvorba položek se odvíjela od samotného tématu inventáře. Nejdříve jsme z literatury zjistili, čeho se všímavost týká, s čím se spojuje a které oblasti jsou aktuálně řazeny mezi téma mindfulness. Dále jsme se jako skupina sešli a diskutovali o daných oblastech. Poté jsme vybrali ty nejtypičtější a z nich tvořili položky k inventáři. Vytvořili jsme devět položek standardních a devět inverzních. Ty jsme seskládali tak, aby respondenti neodpovídali neustále jedním způsobem, tudíž se normální a inverzní položky v inventáři nepravidelně střídají.

Celková škála:

- Všímavost

Subškály:

- Úzkostnost
- Pozornost k okolí

Položky jsou smysluplné, přehledné, jednoduché a srozumitelné. Pouze dva respondenti uvedli, že si se sedmou a osmou položkou nevěděli rady, ale vzhledem k dalším 448 respondentům to není tolik důležité.

Respondenti odpovídali na položky čtyřmi způsoby, přičemž střední (neutrální) hodnota odpovědi chyběla. Vynechali jsme ji, protože pokud se člověk nedokáže rozhodnout, vždy zvolí střední cestu. Bývá to velmi časté a chtěli jsme tomu předejít, abychom získali lepší a statisticky kvalitní data.

Možnosti odpovědí:

- a) Naprosto nesouhlasím
- b) Spíše nesouhlasím
- c) Spíše souhlasím
- d) Naprosto souhlasím

Instrukce, která doprovází celý inventář, zní: „Vyberte odpověď, která Vás nejvíce vystihuje.“ Cílem tohoto pokynu bylo připomenout respondentům, aby vybírali takovou odpověď, která je jim nejbližší.

#	Znění položky	Pozn.
1	Obvykle u jídla používám minimálně jedno z el. zařízení (např. PC/TV/telefon).	Inverzní
2	Často myslím na úkoly, které musím zvládnout.	inverzní
3	Když s někým mluvím, plně se věnuji hovoru.	
4	Dělá mi problém odpočívat tak, abych nemyslel na povinnosti.	inverzní
5	Často při usínání myslím na povinnosti, které ještě musím zvládnout.	inverzní
6	Pamatuji si, co jsem měl v posledních 3 dnech k obědu.	
7	Dělám rychle jednu věc za druhou, aniž bych ji věnoval skutečnou pozornost.	inverzní
8	Málokdy si vycítám, že jsem mohl udělat něco lépe.	
9	Mnohdy mám tolík starostí/úkolů, že vůbec nevím, čím začít.	inverzní
10	Všímám si změn ve svém prostředí.	
11	Každé činnosti se plně věnuji.	
12	Často přemýšlím, že dopadnou věci špatně.	inverzní
13	Raduji se i z maličkostí.	
14	Často dělám hodně věcí najednou, aniž bych se pořádně soustředil.	inverzní
15	Když někam jdu, věnuji pozornost tomu, co se kolem mě děje.	
16	Často reálné věci/situace srovnávám s ideálem.	inverzní
17	Všímám si nových věcí na druhých (účes, oblečení...).	
18	Převážně se cítím spokojen.	

Tabulka 1 – Položky testu

Testové škály a výpočet hrubého skóru

Subškála	Položky
Úzkostnost	1, 2, 4, 5, 6R, 7, 8R, 9, 10R, 12, 13R, 14, 16, 18R
Pozornost k okolí	1R, 2R, 3, 4R, 5R, 6, 7R, 10, 11, 13, 14R, 15, 17

Tabulka 2 – Testové škály a výpočet hrubého skóru

Pozn.: Položky označené písmenem R se skórují inverzně.

Hrubý skór (HS) získáme sečtením standardních a inverzních položek. Inverzní vypočítáme jako součet max. a min. možnosti respondentovy odpovědi a odečtením dané odpovědi respondenta.

$$(\text{MAX} + \text{MIN}) - \text{odpověď respondenta} = \text{HS}$$

Standardizační soubor

K ověření reliability a validity metody a ke stanovení testových norem byl inventář administrován souboru 450 respondentů, z toho bylo 92 mužů a 358 žen. Respondenti se pohybovali ve věkovém rozmezí 12 až 80 let.

Po důkladném zvážení bylo vyřazeno 8 respondentů, jejich odpovědi by zkreslily výsledné data. Jednalo se o 6 žen a 2 muže. Celkový soubor se tedy skládá z 90 mužů a 352 žen.

Důkazy o reliabilitě metody

Vnitřní konzistence

Split – half reliabilita = 0,77.

Cronbachova alfa = 0,75.

Mezi jednotlivými položkami nebyl zjištěn žádný výkyv – min: 0,720817, max: 0,754899. Nemuseli jsme tedy žádnou z položek vyřadit.

Korigovaná korelace - u některých položek můžeme vidět, že se jejich korelace s celkem pohybuje pod 0,3. Nejnižší korelace je u položek 6 a 17. Zkontrolovali jsme položky s korelací pod 0,3 a u těchto položek jsme neshledali špatnou formulaci, proto jsem se rozhodli zanechat všechny položky inventáře.

Položky	Cronbachova alfa: ,75		Standardizovaná alfa: ,75	Prům. kor. mezi prvky: ,147	Alfa po odstranění
	Prům. po odstranění	Rozptyl po odstranění	SmOdch po odstranění	Prv-Celk Korel.	
1	44,16	34,72	5,89	0,31	0,74
2	44,78	36,67	6,06	0,23	0,74
3	43,43	36,13	6,01	0,34	0,74
4	44,11	34,37	5,86	0,36	0,73
5	44,36	34,88	5,91	0,34	0,73
6	43,79	35,63	5,97	0,17	0,75
7	43,74	35,47	5,96	0,41	0,73
8	44,26	35,37	5,95	0,30	0,74
9	44,36	34,00	5,83	0,46	0,72
10	43,42	36,56	6,05	0,26	0,74
11	43,86	36,34	6,03	0,30	0,74
12	44,13	32,99	5,74	0,48	0,72
13	43,25	35,41	5,95	0,38	0,73
14	43,99	34,98	5,91	0,40	0,73
15	43,52	36,31	6,03	0,27	0,74
16	44,21	35,37	5,95	0,30	0,74
17	43,50	37,05	6,09	0,17	0,75
18	43,61	34,42	5,87	0,43	0,73

Tabulka 3 - Korigovaná korelace

Stabilita v čase

Pro výpočet stability v čase jsme použili data 27 respondentů, kteří vyplnili náš test dvakrát. Konkrétně jsme provedli korelací výsledků při prvním testování s výsledky z druhého testování. Průměrný rozestup mezi dvojicemi měření byl 13 dní. Nejdělsí rozestup byl 26 dní a minimální rozestup byl přesně 7 dní.

Dle našich výpočtů je odhadována reliabilita jako stabilita v čase 0,88. Zvážili jsme i případné zkrácení inventáře, nicméně jakékoliv zkrácení by mělo nepříznivý dopad na reliabilitu. Například při 15 položkách by byla reliabilita inventáře jen 0,71. Jsme tedy spokojeni s aktuálním počtem položek, reliabilita dosáhla vyšších hodnot. Blíží se k hranici 0,9.

Důkazy o validitě metody

Kriteriální validita metody

Naše zvolené validizační kritérium znělo: *Dělal/a jste nebo myslel/a v průběhu vyplňování testu na něco, co se testu netýká? Mohlo jít třeba o různé povinnosti, úkoly, trápení, plány...*

Kritérium ověřilo, zda proband přemýšlel či prováděl něco jiného během tohoto online testování. Naším předpokladem bylo, že jedinec se schopností všímavosti se věnoval celou dobu jedné aktivitě – vyplňování testu. Pro výpočet val. kritéria jsme vyřadili 129 respondentů, kteří val. kritérium neuvedli.

Pro zpracování dat jsme použili t-test pro dva nezávislé výběry. Jako grupovací proměnnou jsme zvolili, zda se jedinec plně věnoval testování (věnování se plně testu = 0, nevěnování se plně testu = 1). Tuto proměnnou a proměnnou HS jsme porovnali, aby nám vyšla p hodnota, která je vysoko signifikantní. Tímto jsme zjistili, že validizační kritérium pro tuto metodu je platné a kvalitní.

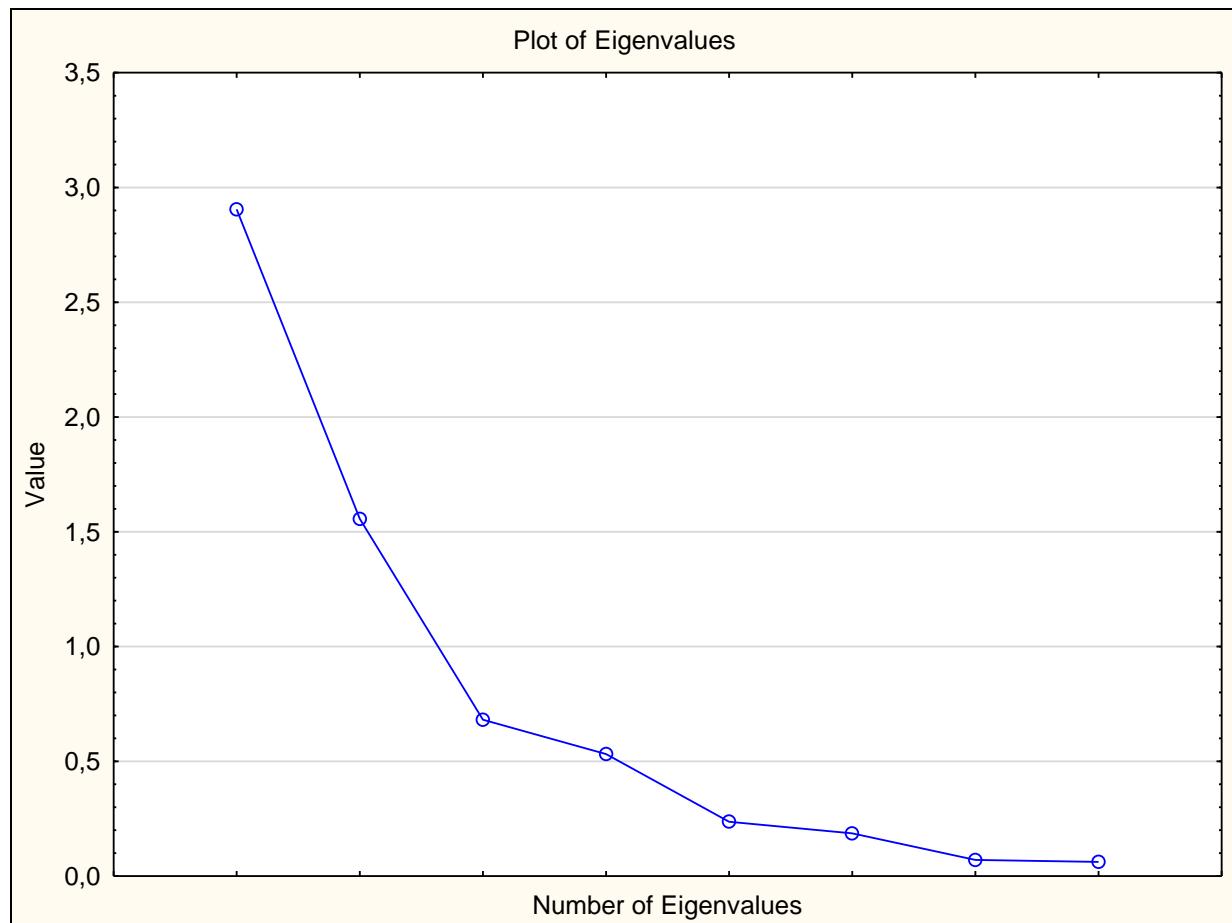
	Průměr: Ne = 0	Průměr: Ano = 1	T	Sv	p	Počet: Ne = 0	Počet: Ano = 1	Sm. Odch. Ne = 0	Sm. Odch. Ano = 1
HS	48,33	45,05	4,76	311	0,000003	168	145	6,20	5,95

Tabulka 4 - výsledky provedení T – testu pro dva nezávislé výběry.

Pro úplnost jsme také vypočítali dvě míry účinku. Výsledná hodnota Cohenova d se rovná 0,54. Při výpočtu bodově-biseriálního korelačního koeficientu jsme se dočkali výsledku 0,26.

Faktorová struktura inventáře

S využitím faktorové analýzy (metoda hlavní osy) a rotace Varimax normalized jsme nalezli 2 faktory, které na scree plotu převyšují číslo 1. Jejich vlastní čísla jsou 2,91 a 1,56. Tyto faktory jsme následně pojmenovali Úzkostnost a Pozornost k okolí.



Obrázek 1 – Scree plot

Položky	Faktorové zátěže (Varimax normalized)	
	Úzkostnost	Pozornost k okolí
p1	0,24	0,26
p2	0,40	-0,13
p3	0,24	0,31
p4	0,54	-0,01
p5	0,60	-0,09
p6	0,01	0,31
p7	0,31	0,39

p8	0,41	0,03
p9	0,58	0,13
p10	-0,08	0,60
p11	0,07	0,52
p12	0,61	0,18
p13	0,24	0,41
p14	0,36	0,32
p15	0,01	0,49
p16	0,41	0,07
p17	-0,14	0,52
p18	0,46	0,25
Vlastní čísla:	2,50	1,97
Vysvětluje variability:	0,14	0,11

Tabulka 5 - Tabulka rotovaných faktorových záťěží

Orientační normy

Hrubý skór převedeme na T-skór pomocí přiložené tabulky č. 8. Využít je třeba správnou věkovou skupinu. Na pohlaví nezáleží.

Dosažené minimum hrubého skóru v souboru činí 29, maximum pak 62. Vzhledem k těmto hodnotám jsme vytvořili převodní tabulku pro výpočet T-skóru od HS=18 do HS=75. Vznikla tak náležitá rezerva pro případné extrémní výsledky.

Dle věku jsme soubor rozdělili do tří věkových skupin. 162 probandů spadá do skupiny 12-21 let, 140 probandů do skupiny 22-25 let a 140 probandů do skupiny přes 26 let. Skupiny jsou tedy zhruba stejně početné.

Věková skupina	Průměr	Směrodatná odchylka
12-21	46,13	6,48
22-25	45,65	5,89
Nad 26 let	47,77	6,20

Tabulka 6 – Věkové skupiny a jejich hodnoty

Z hlediska pohlaví jsou výsledky HS velmi podobné. Průměr se liší pouze o 0,71, směrodatná odchylka o 0,05. Skupiny jsme tak nechali sloučené. V souboru je vidět jasná převaha žen, kterých je 352, zatímco mužů pouze 90.

Hrubý skóř	12 - 21 let	22 - 25 let	26 a více let
< 18	7	3	2
19	8	5	4
20	10	6	5
21	11	8	7
22	13	10	8
23	14	12	10
24	16	13	12
25	17	15	13
26	19	17	15
27	20	18	17
28	22	20	18
29	24	22	20
30	25	23	21
31	27	25	23
32	28	27	25
33	30	29	26
34	31	30	28
35	33	32	29
36	34	34	31
37	36	35	33
38	37	37	34
39	39	39	36
40	41	40	37
41	42	42	39
42	44	44	41
43	45	46	42
44	47	47	44
45	48	49	46
46	50	51	47
47	51	52	49
48	53	54	50
49	54	56	52
50	56	57	54
51	58	59	55
52	59	61	57
53	61	62	58
54	62	64	60
55	64	66	62
56	65	68	63
57	67	69	65
58	68	71	66
59	70	73	68
60	71	74	70
61	73	76	71
62	75	78	73

63	76	79	75
64	78	81	76
65	79	83	78
66	81	85	79
67	82	86	81
68	84	88	83
69	85	90	84
70	87	91	86
71	88	93	87
72	90	95	89
73	91	96	91
74	93	98	92
> 75	95	100	94

Tabulka 7 – tabulka pro převod HS na T-skóř

Zhodnocení metody

Zjistili jsme, že náš Inventář všímvosti (mindfulness) je zdařilý. Pro ověření validity a reliability jsme získali dostatečný počet respondentů. Slabším místem byla stabilita v čase, kdy bylo dobré počet respondentů do budoucna navýšit. Reliabilita vyšla vysoká. Taktéž validita val. kritéria byla vysoce signifikantní.

Použitá literatura

- Burian, J. (2017). *Co je všímvost (mindfulness)?* [online]. [cit. 2017-12-12]. Dostupné z WWW: <http://praveted.info/>
- Sinclair, M. & Seydel, J. (2015). *Všímvost: Cesta ke zklidnění mysli.* Praha: Grada
- Williams, J. M. G., & Penman, D. (2014). *Všímvost: jak najít klid v uspěchaném světě.* Olomouc: ANAG.