
Pět aspektů všímavosti u vysokoškolských studentů¹

V roce 2006 R. A. Baer a kolegové na základě svých výzkumů vynalezli dotazník měřící všímavost. Svůj dotazník podrobili faktorové analýze na velkém vzorku studentů, díky níž zjistili, že dotazník rozlišuje pět aspektů všímavosti a proto nese název Dotazník pěti aspektů všímavosti (dále FFMQ – *Five Facet Mindfulness Questionnaire*). Původní dotazník obsahuje 39 položek, zkrácená verze 15 položek (Bear et al., 2006).

Abychom rozuměli, co tento dotazník měří, musíme si nejprve definovat, co to všímavost je. Asi nejznámější a nejvyužívanější definicí v západních vědách je definice zakladatele programu Mindfulness-Based Stress Reduction Kabat-Zinna (1994, s. 23), který všímavost definuje jako: „uvědomění, které vzniká určitým způsobem věnování pozornosti: záměrně, v přítomném okamžiku a bez posuzování.“

Jak již bylo řečeno, dotazník měří pět aspektů všímavosti, kam patří: pozorování, popisování, vědomé jednání, nehodnocení, nereagování. *Pozorování* zahrnuje všímání si nebo pozorování vnitřních a vnějších zážitků, jako jsou pocity, kognice, emoce, pohledy, zvuky a vůně. *Popisování* se týká označování vnitřních zkušeností slovy. *Vědomé jednání* zahrnuje pozornost k aktivitám v daném okamžiku – lze je porovnat s mechanickým chováním, kde je zaměřena pozornost jinam (často nazývané jako autopilot). *Nehodnocení* vnitřního prožívání se vztahuje k nehodnotícímu postoji k vlastním myšlenkám a pocitům. *Nereagování* je dovození myšlenkám a pocitům přicházet a odcházet, aniž bychom se jimi nechali unést.

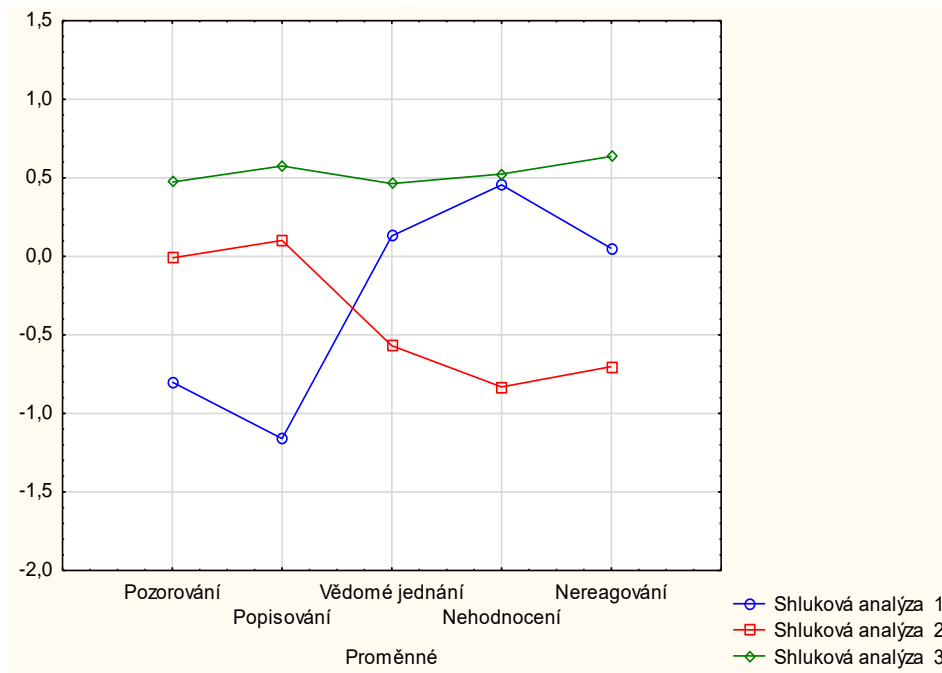
Na základě těchto výstupů jsme se rozhodli zjistit pomocí shlukové analýzy, zda existují typy lidí, kteří mají určité aspekty všímavosti vyšší oproti jiným. Tato vícerozměrová statistická metoda třídí podobnější jednotky do skupin neboli shluků. Analýzu budeme dělat na datech získaných u vysokoškolských studentů ($n = 97$) pomocí dotazníku FFMQ-39. Výzkumu se zúčastnilo 82 žen a 15 mužů ve věku od 19 do 47 let ($M = 23,98$; $SD = 6,45$).

¹ Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=129>.

Výsledky analýzy:

Data jsme podrobili shlukování metodou K-průměrů a hierarchickým shlukování. Nejlepší výsledky přinesla metoda K-průměrů, kde jsme zvolili rozdělení respondentů na tři skupiny. Všechny aspekty se od sebe statisticky liší ($p < 0,05$), což značí vysokou reliabilitu tohoto nástroje.

Graf 1 Shluková analýza pěti aspektů všímavosti



Shluková analýza nám potvrdila výskyt tří typů všímavých lidí. První typ lidí (zelená linie) má všechny aspekty všímavosti podobně vysoké, můžeme tedy říct, že se jim daří rozvíjet všímavost komplexně. U druhého typu lidí (červená linie) patří mezi vysoké aspekty *pozorování* a *popisování*. Tyto aspekty patří mezi vědomé chování, které pro některé osoby může být lehčí. Třetí typ lidí (modrá linie) má zase vysoké aspekty *vědomé jednání*, *nehodnocení* a *nereagování*. Bylo by určitě dále zajímavé zkoumat, jak se tyto typy lidí projevují.

Seznam použité literatury

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, *13*(1), 27–45.

<https://doi.org/10.1177/1073191105283504>

Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E. L. B., Button, D. T., Krietemeyer, J., Sauer, S. E., Walsh, E., Duggan, D. S., & Williams, J. C. (2008). Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples. *Assessment*, *15*(3), 329–342.

<https://doi.org/10.1177/1073191107313003>

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*.