

## JISTÁ VZTAHOVÁ VAZBA A VŠÍMAVOST

Mezi všímavostí (mindfulness) a vztahovou vazbou existuje několik styčných bodů, které jako první identifikovali Ryan et al. (2007) a následně je rozšířili Shaver et al. (2007). Oba konstrukty mají podobný pozitivní vliv na řadu výsledků souvisejících s well-beingem (Brown & Ryan, 2003; Davis et al., 2016). Jistá vztahová vazba v dospělosti a všímavost byly spojeny se stejnými pozitivními výsledky týkajícími se duševního a fyzického zdraví člověka, spolu s úspěšnějšími vztahy, adaptivním zvládnáním situace, když čelí ohrožujícím podnětům, vyšším sebevědomím a zvýšenou seberegulací (Ryan et al., 2007; Shaver et al., 2007). Neurologické studie s použitím funkční magnetické rezonance navíc uvádějí podobné neurální dráhy pro jistou vztahovou vazbu, emoční seberegulaci a všímavost (Gillath et al., 2005; Shaver et al., 2007).

Na základě výše uvedeného se tedy zdá, že existuje souvislost mezi jistou vztahovou vazbou a vyšší všímavostí jedince. Pro ověření daného předpokladu jsme se rozhodli aplikovat lineární regresní model, což je statistická metoda umožňující kvantifikovat vztah mezi dvěma či více proměnnými a využít tento vztah k predikci hodnot jedné proměnné na základě hodnot ostatních proměnných zahrnutých v modelu.

V rámci této zprávy byly jako zdrojová data využity údaje získané od 124 respondentů prostřednictvím relevantních dotazníkových šetření realizovaných autorem v průběhu výzkumné části jeho bakalářské práce.

### **Analýza dat a její výsledky**

#### **Závisle proměnná**

- Hrubý skór z dotazníku pěti aspektů všímavosti FFMQ (Kořínek et al., 2019)

#### **Regresory**

Hrubé skóry ze subškál dotazníku Experiences in Work Relationships – Individual (Seitl et al., 2022):

- Interpersonální úzkostnost
- Interpersonální vyhýbavost

#### **Kovariáty**

- Rod
- Věk
- Seniorita

Výsledky regresního modelu shrnuje následující tabulka:

**Tabulka 1** - *Výsledky vlivu interpersonální úzkostnosti a vyhýbavosti na všímavost*

Faktor	B	SE	$\beta$	t	p	Tolerance	VIF
Konstanta	58,131	4,734		12,281	0,000		
Rod	1,673	1,157	0,118	1,446	0,151	0,950	1,053
Věk	0,199	0,094	0,215	2,123	0,036	0,624	1,604
Seniorita	-0,009	0,103	-0,009	-0,087	0,931	0,597	1,676
Úzkostnost	-0,238	0,080	-0,248	-2,974	0,004	0,920	1,087
Vyhýbavost	-0,417	0,093	-0,360	-4,474	0,000	0,983	1,017

Pozn.:  $R^2 = 0,248$ ;  $F(5, 118) = 7,777$ ;  $p < 0,001$ .

Námi vytvořený regresní model vysoce signifikantně vysvětluje téměř 25 % rozptylu všímavosti ( $R^2 = 0,248$ ;  $F(5, 118) = 7,777$ ;  $p < 0,001$ ). Prediktory přímo související s dimenzí vztahové vazby vykazovaly v souladu s výchozími předpoklady statisticky významný vliv. Interpersonální úzkostnost ( $\beta = -0,248$ ;  $p = 0,004$ ) i interpersonální vyhýbavost ( $\beta = -0,360$ ;  $p < 0,001$ ) ovlivňují závislou proměnnou všímavost v negativním směru. Takovou zápornou kombinaci koeficientů lze označit v rámci jednodimenzionálního prostoru jako jistou vztahovou vazbu (Fraley et al., 2011). Jako další signifikantní regresor se v modelu ukázal věk respondentů ( $\beta = 0,215$ ;  $p = 0,036$ ).

Závěrem lze, s přihlédnutím k limitům naší studie, shrnout, že **se snižující se hodnotou uvedených dimenzí vztahové vazby (tedy jistou vztahovou vazbou) a se zvyšujícím se věkem, se zvyšuje míra všímavosti jedince.**



## Seznam použitých zdrojů

- Brown, K., & Ryan, R. (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>
- Davis, T., Morris, M., & Drake, M. (2016). The moderation effect of mindfulness on the relationship between adult attachment and wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 96, 115-121. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.080>
- Fraley, R., Waller, N., & Brennan, K. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.350>
- Gillath, O., Bunge, S., Shaver, P., Wendelken, C., & Mikulincer, M. (2005). Attachment-style differences in the ability to suppress negative thoughts: Exploring the neural correlates. *NeuroImage*, 28(4), 835-847. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2005.06.048>
- Kořínek, D., Benda, J., & Žitník, J. (2019). Psychometrické charakteristiky krátké české verze Dotazníku pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15-CZ). *Československá psychologie*, 63(1), 55-70. <https://kramerius.lib.cas.cz/view/uuid:3db71ce2-5b9a-4a18-b704-655c14576081?article=uuid:a62c9711-5417-4745-ba16-7ae4ad0a3d13>
- Ryan, R., Brown, K., & Creswell, J. (2007). How Integrative is Attachment Theory? Unpacking the Meaning and Significance of Felt Security. *Psychological Inquiry*, 18(3), 177-182. <https://doi.org/10.1080/10478400701512778>
- Seitl, M., Charvát, M., Střelec, J., Seitlová, K., & Kafetsios, K. (2022). Experiences in Work Relationships: A Measure of Attachment Strategies at Work. *Psychological Reports*. <https://doi.org/10.1177/00332941221075249>
- Shaver, P., Lavy, S., Saron, C., & Mikulincer, M. (2007). Social Foundations of the Capacity for Mindfulness: An Attachment Perspective. *Psychological Inquiry*, 18(4), 264-271. <https://doi.org/10.1080/10478400701598389>