

Úvod

Všímavost (angl. mindfulness) je v současném odborném diskurzu vnímána jako významný faktor duševního zdraví a celkové životní spokojenosti. Výzkumy ukazují, že schopnost vědomě zaměřovat pozornost na přítomný okamžik a přijímat prožívání bez hodnocení souvisí s vyšší psychickou odolností, lepším zvládáním stresu a účinnější regulací emocí (např. O'Connor et al., 2023; Raugh et al., 2025). Přístupy a intervence založené na všímavosti se proto uplatňují v různých oblastech, od klinické praxe až po prevenci, a prokazují se jako přínosné při snižování psychických obtíží i podpoře kvality života. Některé teoretické přístupy navíc chápou všímavost jako obecný mechanismus, který napomáhá změně napříč různými terapeutickými směry (Žvelc & Žvelc, 2021). S rostoucím významem tohoto konceptu se zároveň zvyšuje potřeba jej přesněji vymezit a spolehlivě měřit, aby bylo možné lépe porozumět jeho účinkům i praktickému využití.

Kvantitativní studium všímavosti vyžaduje systematický a strukturovaný přístup k měření a zkoumání různých aspektů všímavosti. Zásadním předpokladem je operacionalizace tohoto konceptu, který je poměrně obtížně uchopitelný, a vytvoření měřicího nástroje, jenž bude splňovat požadavky reliability a validity (Quaglia et al., 2015). Dosud nejpoužívanějším nástrojem na měření všímavosti jsou sebeposuzovací dotazníky (Sauer, 2013; Baer, 2019). Jejich výhodou je pohodlné a rychlé použití, zavedená metodologie a empirický podklad (Baer et al., 2004; Bohlmeijer et al., 2011).

Dotazník BIMS (Balanced Inventory of Mindfulness-Related Skills; Padmanabham et al., 2021) představuje novější nástroj pro měření všímavosti, který vznikl jako reakce na některé psychometrické a metodologické limity starších škál, zejména FFMQ (Five Facet Mindfulness Questionnaire; Baer et al., 2006). BIMS je 27položkový dotazník, v němž respondent vybírá mezi dvěma protikladnými výroky a následně hodnotí míru jejich výstižnosti, čímž omezuje vliv sociální žádoucnosti a metodové zkreslení.

Základní charakteristikou BIMS je jeho pětifaktorová struktura. Dotazník nemá jeden celkový skóre, ale skládá se z pěti subškál jednotlivých všímavých dovedností: *Vědomé jednání*: hodnotí schopnost být pozorný k činnostem, které vykonáváme; *Popisování*: posuzuje schopnost vyjadřovat vlastní pocity a postoje slovy; *Nehodnocení vnitřní zkušenosti*: zachycuje tendenci nepodrobovat vlastní prožitky hodnotícím a sebekritickým soudům; *Nereagování na vnitřní prožitky*: hodnotí schopnost nenechat se přehnaně unášet vlastními myšlenkami a emocemi; *Pozorování*: posuzuje, do jaké míry si uvědomujeme vlastní smyslové vjemy odehrávající se v přítomném okamžiku.

Autoři dotazníku ve své původní studii provedli exploratorní analýzu (EFA), jejímž cílem je zkoumat vnitřní strukturu dat a identifikovat přítomné faktory. Získaný model následně potvrdili pomocí konfirmatorní faktorové analýzy (CFA). Cílem této práce je potvrdit pětifaktorovou strukturu české verze dotazníku na souboru české populace.

Metoda a data

Data použitá v této analýze pocházejí z výzkumu realizovaného v rámci mé bakalářské práce zaměřené na vytvoření české verze dotazníku. Výzkumný soubor tvořilo 361 respondentů (54 mužů /15,95 %/ a 307 žen /85,04 %/) ve věku od 18 do 71 let (průměrný věk = 39,8 let; SD = 9,38).

Konfirmatorní faktorovou analýzu jsem se rozhodla provést metodou WLSMV (Weighted Least Squares-Mean and Variance), stejně jako autoři původní verze nástroje. Pro práci s daty jsem použila program RStudio, knihovnu lavaan (Rosseel, 2012).

Výsledky

V CFA jsem testovala model pětifaktorové struktury, v němž jsou faktory vzájemně korelované. K hodnocení shody modelu s daty bylo použito šest indexů. Prvním z nich je hodnota robustního χ^2 testu shody modelu s daty. Vzhledem k citlivosti χ^2 na velikost výběru jsem pro posouzení shody zvolila také poměr χ^2 ke stupňům volnosti (χ^2/df), přičemž za přijatelné se obvykle považují hodnoty nižší než 2–3. Dále jsem použila inkrementální indexy CFI (Comparative Fit Index) a TLI (Tucker–Lewis Index). Hodnoty $\geq 0,90$ indikují přijatelnou shodu modelu s daty, hodnoty $\geq 0,95$ jsou považovány za velmi dobrou shodu. Index SRMR (Standardized Root Mean Residual) vyjadřuje průměrnou velikost standardizovaných reziduí a index RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) udává míru chyby aproximace modelu k populaci. U těchto indexů jsou hodnoty $\leq 0,08$ považovány za přijatelnou shodu, přičemž u RMSEA hodnoty $\leq 0,05$ indikují velmi dobrou aproximaci modelu (srov. Schermelleh-Engel, Moosbrugger, Müller, 2003).

Pětifaktorový model české verze dotazníku vykázal přijatelnou až velmi dobrou shodu s daty (viz tab. 1). Hodnota poměru χ^2/df byla v doporučeném rozmezí, inkrementální index CFI dosáhl hodnoty indikující velmi dobrou shodu a ostatní ukazatele (TLI, RMSEA, SRMR) splnily kritéria přijatelných hodnot.

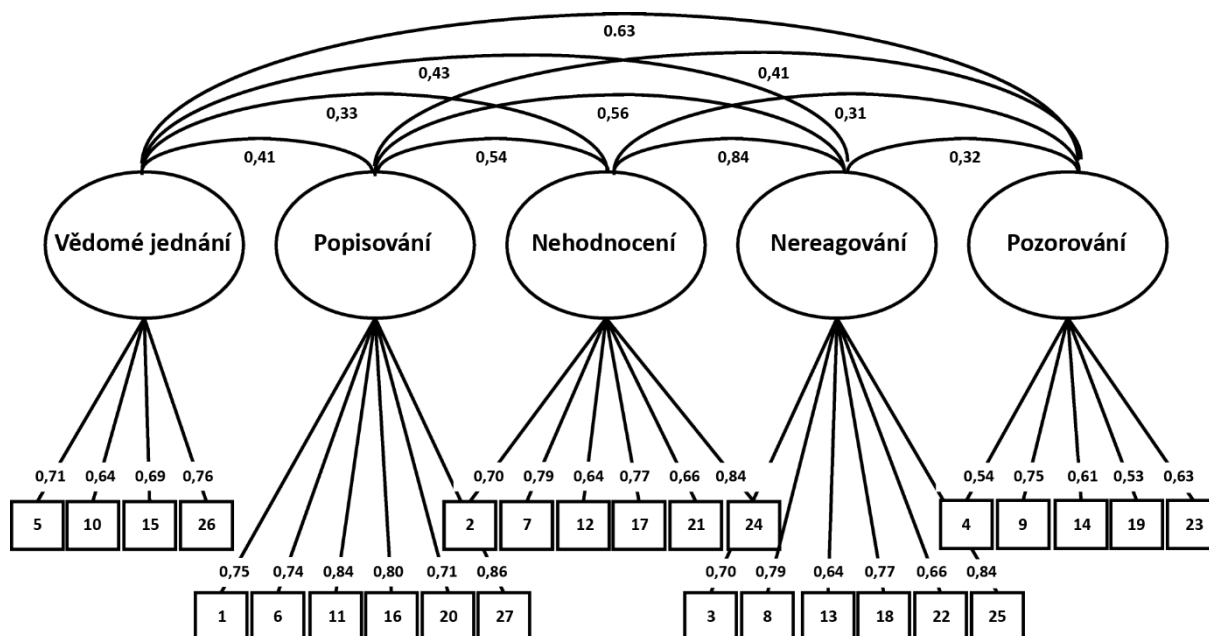
Všechny položky dosahovaly středních až vysokých standardizovaných faktorových zátěží v rozmezí 0,53–0,86, což ukazuje, že jednotlivé položky adekvátně reprezentují příslušné latentní konstrukty (viz obr. 1). Korelace mezi latentními faktory se pohybovaly v rozmezí $r = 0,31$ – $0,84$. Většina vztahů byla střední až vyšší intenzity, což naznačuje, že jednotlivé dimenze všímavosti spolu souvisejí, aniž by se redukovaly na jediný obecný faktor. Zvláště silnou souvislost jsem zjistila mezi dimenzemi *Nehodnocení* a *Nereagování* ($r = 0,84$), což může poukazovat na jejich částečné obsahové překrývání. Relativně slabší vazby faktoru *Pozorování* na některé další dimenze (*Pozorování* – *Nehodnocení*, $r = 0,31$; *Pozorování* – *Nereagování*, $r = 0,41$) odpovídají psychometrickému chování subškály *Pozorování* u nemeditujících osob, kde vykazuje slabší zapojení do celkového konstruktu všímavosti a méně konzistentní vztahy k indikátorům psychické pohody. Tento závěr je konzistentní s předchozími zjištěními u FFMQ. Někdy je proto doporučováno interpretovat tuto škálu s opatrností nebo odděleně (Baer et al., 2008; Rudkin et al., 2018).

Tab. 1 Konfirmatorní faktorová analýza – indexy shody modelu s daty

	χ^2	df	χ^2/df	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
5faktorový model	753,61	314	2,40	0,952	0,946	0,062	0,059

Poznámka: CFI – komparativní index shody; TLI – Tucker-Lewisův index; RMSEA – odmocnina z průměrného čtverce chyby odhadu; SRMR – standardizovaný kořenový reziduál průměru.

Obr. 1 Úsekový diagram pětifaktorového modelu BIMS-CZ odhadnutý metodou WLSMV



Literatura

- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191–206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Baer, R. A. (2019). Assessment of mindfulness by self-report. *Current Opinion in Psychology*, 28, 42–48. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.10.015>
- Bohlmeijer, E., ten Klooster, P. M., Fledderus, M., Veehof, M., & Baer, R. (2011). Psychometric properties of the five facet mindfulness questionnaire in depressed adults and development of a short form. *Assessment*, 18(3), 308–320. <https://doi.org/10.1177/1073191111408231>
- O'Connor, M., Stapleton, A., O'Reilly, G., Murphy, E., Connaughton, L., Hoctor, E., & McHugh, L. (2023). The efficacy of mindfulness-based interventions in promoting resilience: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 28, 215–225. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.03.005>
- Padmanabham, S. S., Bilgrami, Z. R., Eisenlohr-Moul, T., & Van Dam, N. T. (2021). Refinement and validation of the Balanced Inventory of Mindfulness-Related Skills (BIMS). *Mindfulness*, 12(5), 1208–1223. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01590-5>
- Quaglia, J. T., Brown, K. W., Lindsay, E. K., Creswell, J. D., & Goodman, R. J. (2015). From conceptualization to operationalization of mindfulness. In K. W. Brown, J. D. Creswell, & R. M. Ryan (Eds.). *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice* (151–170). The Guilford Press.
- Raugh, I. M., Berglund, A. M., & Strauss, G. P. (2025). Implementation of mindfulness-based emotion regulation strategies: A systematic review and meta-analysis. *Affective Science*, 6(1), 171–200. <https://doi.org/10.1007/s42761-024-00281-x>
- Rosseel, Y. (2012). lavaan: An R package for structural equation modeling. *Journal of Statistical Software*, 48(2), 1–36. <https://doi.org/10.18637/jss.v048.i02>
- Rudkin, E., Medvedev, O. N., & Siegert, R. J. (2018). The Five-Facet Mindfulness Questionnaire: Why the observing subscale does not predict psychological symptoms. *Mindfulness*, 9(1), 230–242. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0766-2>
- Sauer, S., Walach, H., Schmidt, S., Hinterberger, T., Lynch, S., Büssing, A., & Kohls, N. (2013). Assessment of mindfulness: Review on state of the art. *Mindfulness*, 4, 3–17. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0122-5>

Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the Fit of Structural Equation Models: Tests of Significance and Descriptive Goodness-of-Fit Measures. *Methods of Psychological Research*, 8(2), 23–74. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.12784>

Žvelc, G., & Žvelc, M. (2021). *Integrative psychotherapy: A mindfulness-and compassion-oriented approach*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429290480>