

Abstrakt

V současnosti výzkumníci častěji využívají techniku všímavosti (mindfulness), jejíž cvičení příznivě působí na vnímání, prožívání, porozumění, vyjadřování i zvládání hněvu. Tento výzkum zatím v ČR realizován nebyl. Předložená práce se zabývá otázkou, zda lze pomocí 8týdenního kurzu všímavosti (dle MBSR) lépe zvládat a porozumět hněvu. Literárně-přehledová část shrnuje současné poznatky k všímavosti a hněvu, možné mechanismy působení všímavosti na hněv a způsoby měření hněvu. Výzkumná část popisuje překlad sebeposuzovacího inventáře hněvu STAXI-2 do českého jazyka a ověření jeho psychometrických vlastností. Dále se zaměřuje na pilotní využití STAXI-2 doplněné o FFMQ-15 v kvantitativně zaměřeném výzkumu. Experimentální skupina se účastní kurzu všímavosti, aktivní kontrolní skupina se účastní procházek. Design výzkumu tvoří pretest–posttest plus třetí měření po jednom měsíci. Výzkum je doplněn kvalitativní analýzou pomocí polostrukturovaných rozhovorů. Stěžejním výsledkem výzkumné části je poznatek, že absolvování osmitýdenního kurzu všímavosti může vést k signifikantnímu snížení obecného indexu hněvu ($N = 14$, $p < .05$). Kvalitativní část přinesla zjištění, že cvičení všímavosti tvořilo významnou část v lepším zvládání a porozumění hněvu, nejvíce působily mechanismy vnitřního zklidnění, uvědomění sebe, vybudování odstupů k vlastní emocionalitě, podpoření dřívějšího uvědomění přicházející emoce a zvýšení pocitu svobodné vůle a sebedřívětí. Práce může být přínosem pro zkoumání a měření hněvu, stejně jako podpoření kurzů MBSR jako vhodné intervence pro funkční zvládání hněvu.

Klíčová slova

Všímavost, mindfulness, hněv, vztek, STAXI-2, inventář hněvu, zvládání hněvu, mechanismy, MBSR, coping.