

UNIVERZITA KARLOVA

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



# DIPLOMOVÁ PRÁCE

Adriana Tomešová

**Možnosti zlepšení zvládnání vzteku pomocí  
osmitýdenního kurzu všímavosti (mindfulness)**

**Possibilities for improving anger management by an  
eight-week mindfulness course**

Praha 2021

Vedoucí práce: PhDr. David Čáp, PhD.

## Poděkování

Ráda bych zde poděkovala vedoucímu této diplomové práce, doktoru Davidu Čápovi, za pozorné a přínosné vedení a podporu při psaní této práce. Dále děkuji Mgr. Ing. Marku Vrankovi za podnětné konzultace a lektorům všímavosti za angažovanost, se kterou zapojili výzkumný projekt do kurzů všímavosti.

## Prohlášení

*Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.*

*V Praze dne 17.7.2021*

*Adriana Tomešová*

## **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 zvládnutí 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 sebedůvěry. Práce může být přínosem pro zkoumání a měření hněvu, stejně jako podpoření kurzů MBSR jako vhodné intervence pro funkční zvládnutí hněvu.

## **Klíčová slova**

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

## **Abstract**

Currently, researchers are more likely to use mindfulness techniques. These practices have a beneficial effect on anger perception, experience, understanding, expression, and anger control. There has not yet been research on the influence of mindfulness on anger management in the Czech Republic. This thesis concerns the question, of whether it is possible to better manage and understand anger with the help of an 8week mindfulness course (MBSR). The literature-overview part summarizes current knowledge about mindfulness and anger, possible mechanisms of mindfulness on anger and methods of measuring anger. The research part includes the translation of the self-assessment inventory of anger STAXI-2 into the Czech language and the verification of its psychometric properties. It also covers the pilot use of STAXI-2 supplemented by FFMQ-15 in quantitatively focused research. The research design consists of a pretest–posttest control-group design plus a third measurement after one month. The experimental group participates in the eight-week mindfulness course, whereas the active control group participates in walks. The research is complemented by a qualitative analysis using semi-structured interviews. The main result of the research part is that completing an eight-week mindfulness course can lead to a significant reduction in the general index of anger ( $N = 14$ ,  $p < .05$ ). The qualitative part brought the findings that practice of mindfulness led to better coping and understanding of anger. Those were most affected by mechanisms of inner calming down, self-awareness, building distance to own emotionality, support of earlier awareness of coming emotions and increasing feelings of freewill and self-acceptance. This study can be beneficial for further research and study of measurement of anger, as well as support of MBSR courses as a suitable intervention for effective anger management.

## **Keywords**

Mindfulness, Anger, STAXI-2, Anger Inventory, Anger Control, Mechanisms, MBSR, Coping.

## Obsah

Úvod.....	9
<b>LITERÁRNĚ PŘEHLEDOVÁ ČÁST.....</b>	<b>11</b>
1 Vymezení fenoménu všímavosti a definování hněvu .....	11
1.1 Úvod do všímavosti – anglicky mindfulness .....	11
1.2 Vymezení a definice všímavosti .....	13
1.3 Úvod ke hněvu .....	16
2 Všímavost a její působící mechanismy .....	22
2.1 Mechanismy všímavosti .....	22
2.2 Techniky v rámci tréninku všímavosti.....	26
2.3 Oblasti změny a neurobiologické aspekty všímavosti .....	29
3 Působení všímavosti v rámci programů zvládnání hněvu.....	32
3.1 Úvod ke zvládnání hněvu .....	32
3.2 Strategie zvládnání hněvu .....	32
3.3 Intervence Anger Management.....	34
3.4 Jiné programy zvládnání hněvu .....	39
3.5 Stručný popis MBSR v českém prostředí .....	40
4 Psychodiagnostické nástroje měření hněvu a agresivity ve světě a v ČR .....	42
4.1 BDHI.....	42
4.2 BPAQ.....	42
4.3 BPAQ-SF .....	43
4.4 BAQ .....	43
4.5 NAS-PI.....	43
4.6 DAR-5.....	44
4.7 MŠH/MAI.....	44
4.8 STAXI-2 .....	44
<b>VÝZKUMNÁ ČÁST.....</b>	<b>46</b>
5 Překlad metody STAXI-2 do českého jazyka.....	46
5.1 Úvod k překladu.....	46

5.2 Metody překladu .....	46
5.3 Představení a cíle testu STAXI-2.....	47
6 Pilotní výzkum a ověření psychometrických vlastností STAXI-2 .....	51
6.1 Úvod k pilotnímu projektu.....	51
6.2 Výzkumný soubor a sběr dat .....	51
6.3 Metodika .....	52
6.4 Psychometrické vlastnosti STAXI-2 .....	53
6.5 Explorativní faktorová analýza STAXI-2.....	63
6.6 Závěr překladu STAXI-2 .....	65
7 Úvod do výzkumné části.....	66
7.1 Východiska a cíle projektu .....	66
7.2 Výzkumné otázky .....	66
7.3 Výzkumné hypotézy .....	66
7.4 Operacionalizace pojmů .....	67
7.5 Metody získávání dat .....	68
7.6 Design výzkumného projektu a průběh sběru dat.....	70
7.7 Charakteristika výzkumného vzorku .....	72
7.8 Způsob zpracování a analýzy kvantitativních dat.....	74
7.9 Metody zpracování a analýzy kvalitativních dat .....	75
7.10 Etické aspekty výzkumného projektu .....	76
8 Testování výzkumných hypotéz a analýza dat .....	77
8.1 Analýza dat kvantitativního výzkumu .....	77
8.3 Obsahová analýza kvalitativního výzkumu .....	85
9 Diskuze .....	88
9.1 Shrnutí závěrů k překladu STAXI-2 .....	88
9.2 Shrnutí a souvislost závěrů kvantitativního a kvalitativního výzkumu .....	88
9.3 Limity překladu a jeho možná vylepšení .....	90
9.4 Limity kvantitativního výzkumu a možná vylepšení.....	91
9.5 Limity kvalitativního výzkumu a možná vylepšení.....	93
9.6 Doporučení pro další výzkum.....	94
9.7 Potenciální využití výsledků výzkumu .....	95

10 Závěr .....	97
Seznam použité literatury .....	98
Seznam grafů .....	121
Seznam obrázků .....	122
Seznam tabulek .....	123
Seznam zkratk .....	125
Seznam příloh .....	127



## Úvod

Tato práce se zaměřuje na všímavost (mindfulness) a emoci hněvu. Hněv je emoce, která se nevyhýbá žádnému z nás a ačkoli je hněv jednou ze základních kulturně univerzálních emocí, její způsob a intenzita prožívání se u každého jedince liší, variuje v intenzitě od mírného podráždění nebo mrzutosti až po intenzivní zuřivost a vztek. Hněv vymezuje osobní hranice, ale vede i k agresivnímu jednání. Najít vhodnou míru zvládnání hněvu, natož porozumět jeho signálům je náročný celoživotní úkol.

Zájem o blahodárné účinky všímavosti roste ještě více podpořen chaotickým rokem 2020 a pandemickou situací. Společným cílem této práce je zjistit, zda je možné pomocí 8týdenního kurzu všímavosti (dle MBSR) lépe a vědomě zvládat emoci hněvu, zda by mohly kurzy všímavosti sloužit jako významná či podpůrná intervence pro zvládnání hněvu. Práce si dává za cíl také prozkoumat přidružené efekty a mechanismy působení všímavosti na hněv.

Zjištěními výzkumného projektu bych ráda přispěla porozumění komplexnosti hněvu i k jeho měření a zkoumání následně i na klinické populaci (např. osobami, kteří se dopouštějí násilného chování na svých blízkých v podobě domácího násilí). Ráda bych také podpořila kurzy, které se zvládnáním hněvu zabývají, stejně jako kurzy založené na všímavosti.

Na cestě k tomuto cíli jsem nejprve prozkoumala možnosti měření hněvu psychodiagnostickými metodami v České republice. Došla jsem k závěru, že k dispozici nejsou téměř žádné metody, a rozhodla se učinit první krok překladem inventáře STAXI-2 (State-Trait Anger Expression Inventory-2) do českého jazyka. Záměrem bylo připravit první český překlad a přispět vhodnou psychodiagnostickou metodou pro praktickou aplikaci v ČR a umožnit další vývoj v oblasti zkoumání hněvu.

Komplexním cílem tvořilo porozumění a vymezení všímavosti, a také prožívání, vyjadřování a zvládnání hněvu, jež tvoří první kapitulu literárně-přehledové části. Druhá kapitola se zaměřuje se zabývá působícími mechanismy všímavosti a technikami zaměřenými na všímavosti (dle MBSR). Ve třetí kapitole je působení všímavosti zúženo v rámci programů zvládnání hněvu a literárně-přehledovou část uzavírá kapitola o psychodiagnostických nástrojích měření hněvu a agresivity ve světě a v České republice. Tím se plynule dostávám ke zpracování mnou vybrané metody STAXI-2.

Výzkumná část předkládá rozsáhlou práci nejprve na překladu metody STAXI-2, která je uvedena v páté kapitole, poté se v šesté kapitole zaměřuje na popis pilotního výzkumu a psychometrické vlastnosti testované metody. Sedmá kapitola představuje úvod do výzkumné části a první studie s nově přeloženou verzí metody, popisuje strukturu, design a další parametry výzkumného projektu. Výsledky kvantitativní i kvalitativní části jsou na základě testování výzkumných hypotéz a obsahové analýzy dat uvedeny v osmé kapitole, která nabízí již část interpretace získaných dat. Závěrečná devátá kapitola obsahuje rozsáhlou diskuzi nad závěry výzkumu, jeho limity i doporučení pro budoucí výzkum.

Motivací pro provedení výzkumu byl jistě vlastní zájem o všímavost a mnohé zkušenosti s cvičením všímavosti, které bych ráda předávala dál. Dále přispěla i radost ze spolupráce se zkušenými lektory, kteří dlouhodobě vedou 8týdenních kurzy založené na všímavosti (dle MBSR), stejně jako nadšení z převodu těchto kurzů do online formy v období ochranných opatření. I přes všechny myslitelné nedostatky byly vypsané kurzy účastníky v pandemickém období více než vítány. I tento „covidový“ faktor přispěl k přípravě výzkumného projektu s cílem podpořit vědecké zkoumání a kritické myšlení v oblasti zkoumání hněvu i všímavosti.

Literární zdroje tvoří jak tuzemská, tak zahraniční literatura, aktuální výzkumné články převažují a jsou doplněny tištěnými publikacemi. Za způsob citování jsou zvolila normy APA dle sedmé edice (American Psychological Association, 2020).

# LITERÁRNĚ PŘEHLEDOVÁ ČÁST

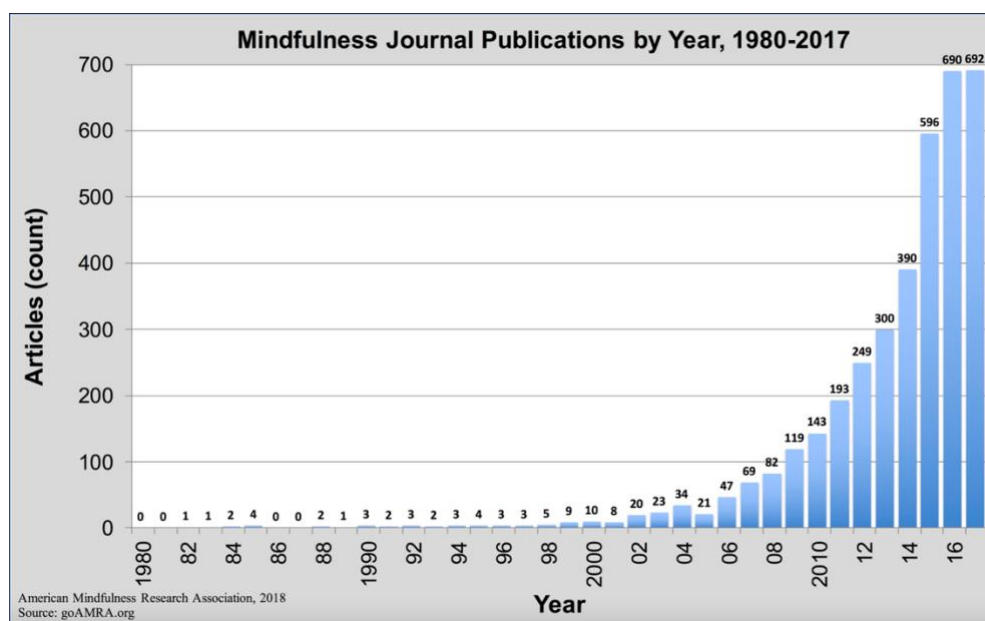
## 1 Vymezení fenoménu všímavosti a definování hněvu

### 1.1 Úvod do všímavosti – anglicky mindfulness

Předmětem všímavosti je stále meditace, ačkoli je dobré tyto dva pojmy nezaměňovat. Meditace spadá pod záštitu všímavosti (Behan, 2020). Kořeny všímavosti tvoří Dharma (Kabat-Zinn, 2019), tedy obecná nauka východních náboženství. I proto všímavost vybízí vědu k jejímu kritické zkoumání. Například se střetává s přenosem kulturního rámce, ale i přesto se všímavost dostala do hledáčku odborných a mnohdy renomovaných časopisů a začala být zkoumána a měřena behaviorálně, např. (Levinson et al., 2014).

Zájem o všímavost rostl exponenciálně nejen v renomovaných vědeckých časopisech (viz Obrázek 1 níže), ale i v mnoha oblastech vzdělávání o duševním zdraví. Zájem velkého množství lidí motivoval vědce k tomu, aby všímavost vyzkoušeli. Motivace je vedla k systematickému pozorování a spřátelení se s jejich vlastní myslí, tělem a rozvíjejícími se životy, a to prostřednictvím systematické kultivace všímavosti, formální i neformální (Kabat-Zinn, 2019).

**Obrázek 1** – Exponenciální růst zájmu o všímavost ilustrovaný na publikovaných článcích v letech 1980-2017



Zdroj [https://goamra.org/wp-content/uploads/2018/02/AMRA\\_trends\\_2017.jpg](https://goamra.org/wp-content/uploads/2018/02/AMRA_trends_2017.jpg).

### **1.1.1 Role všímavosti během pandemie SARS-CoV-2**

Zájem o všímavost lze výtečně ilustrovat na pandemickém období. Rok 2020 přinesl globální pandemii, mnohé náročné situace a nemilá překvapení a všichni jsme museli změnit způsob života i práce. Nouzová a často se měnící ochranná opatření ústila mnohdy ve stres a úzkosti. Behan (2020) a Vymětal (2020) uvádějí následující příklady: pracovníci ve zdravotnictví mohou být ochromeni, přetížení, bojí se, nezvládají kombinovat práci s osobními životy. Pacienti s již existující úzkostí, depresí nebo psychózou se mohou cítit ochromeni dalšími obavami nebo strachem, také lidé závislí na návykových látkách. Pečovatelé se potýkají se ztrátou vnější podpory. Domácnosti fungují pod tlakem, nejsou zvyklé trávit tolik času v malých prostorech. Děti a dospívající ztratili strukturu poskytovanou školou a mohou mít své vlastní starosti a obavy, mohou jim chybět vrstevníci. Starší lidé možná ztratili nejen vnější podporu, ale mohou mít i dojem, že jakmile je člověku více než 70 let, je považován za zranitelného a už ne užitečného. K tomu se přidává finanční a pracovní nestabilita, jedná se tedy o jednu velkou výzvu.

### **1.1.2 Představa stavu mysli člověka za globální pandemie**

V situaci globální pandemie se jedinci v mysli potulují různé myšlenky, některé z nich se pak točí stále dokola. Tyto myšlenky se nazývají ruminační myšlenky. Nadměrná ruminace myšlenek může zhoršovat depresi, zvyšovat negativní myšlení, zhoršovat řešení problémů, narušovat instrumentální chování a sociální podporu (Nolen-Hoeksema et al., 2008). Ruminace může mít za následek depresivní a úzkostné ladění, různá kognitivní zkreslení jako je minimalizace nebo katastrofické scénáře a další propady duševního zdraví (Watkins, 2008). Zkrotit mysl za takové situace jako je globální pandemie je sice obtížné, nicméně nutné. Dle *Zprávy z výzkumu* Štěpána Vymětala došlo k nárůstu propadů duševního zdraví z 20 % na 30 % a k nárůstu depresivních a úzkostných onemocnění o 30 % (Vymětal, 2020). Níže uvedená citace z výzkumné zprávy ilustruje situaci na krizových linkách:

„Téma koronaviru bylo ve větší části případů spíše „přidružené“, tj. nebylo hlavním tématem hovoru, ale přispělo ke zhoršení stavu či situace klienta (např. dekompenzace stávající duševní poruchy, vyhocení již existujících problémů v rodinných vztazích, prohloubení sociální izolace apod.)“ (Vymětal, 2020, s. 11).

Pokud již byl katastrofický scénář představen, jak by tedy mohl vypadat lepší scénář? Co nyní prožívá mysl? Co jiného by mohla mysl prožívat při cvičení všímavosti?

Podle Behana (2020) mohou zejména meditace, bdělost a všímavost nabídnout užitečný způsob, jak žít s neustálou změnou během pandemie a jejích opatření. Je známo, že tlak a napětí zanechává v lidech bezpočet škod. Dle expertky na relaxační techniky Ulriky Sammer (2014), je potřeba vytvořit v tomto tzv. drsném větru teplé místo shovívavosti a vyrovnanosti, kde si ustaraná duše může odpočinout.

Na základě výzkumů z minulých let i z roku 2020 došli výzkumníci k závěru, že všímavost je úspěšná technika v boji proti potulování mysli (Giannandrea et al., 2019; Rahl et al., 2017; Samhita & Varma, 2020) a ruminaci myšlenek (Nolen-Hoeksema et al., 2008; Watkins, 2008) související s následným zapomínáním (Contreras et al., 2021). Namísto, aby člověk přemýšlel o ochranných opatření a koronaviru, analyzoval a nechal narůstat intenzitu vjemů, emocí nebo pocitů, pouze pozoruje veškerý obsah mysli, který se vynoří v jeho proudu vědomí. Všímavost zprostředkuje zabývání se přítomným okamžikem a naladí mysl na klidnější notu. Přináší výhody jako například zlepšení schopnosti mozku v rozhodování, zlepšení emoční regulace a snížení času toulající se mysli (Samhita & Varma, 2020). Dalšími výhodami může být zmírnění úzkosti, stresu, deprese a posílení emoční regulace (Behan, 2020; Khusid & Vythilingam, 2016; Samhita & Varma, 2020), což je velká a navíc nízkonákladová podpora duševního zdraví obyvatel během pandemie.

Všímavost zahrnuje jednoduché techniky a praktické postupy, která jsou pro náročná až krizová období jako stvořená. Cvičení všímavosti může podporovat zdravotnické pracovníky, pacienty, pečovatele a širokou veřejnost. Řečeno v duchu pozitivní psychologie, krize je příležitost ke zlepšení sebe sama a ke zlepšení vlastního rozvoje – v tomto ohledu má všímavost potenciál a výjimečnou účinnost (Behan, 2020; Khusid & Vythilingam, 2016; Samhita & Varma, 2020). Pro příklad uveďme rozvíjení vědomí dechu, meditace skenování těla, meditace všímavosti a všímavá chůze uprostřed přírody (Kabat-Zinn et al., 2017). Každodenní cvičení všímavosti v dobách jako je virová pandemie tak může sloužit jako nástroj, copingový mechanismus, pro lepší správu života a prevenci proti propadům duševního zdraví.

## **1.2 Vymezení a definice všímavosti**

Pojďme si nyní vymežit, co všímavost představuje.

Dle Kabat-Zinna (2019) se jedná o formální meditační praxi a o způsob bytí; praxi, kterou Buddha skvěle prohlásil za „přímou cestu“ k hašení utrpení a osvobození (viz Sanskrit: *Nirvána*). Mluví také o vědomí, vhledu a potenciálním osvobození, které může z této cílené kultivace vyvstat. Z důvodu této nedílné části všímavosti, možná i jejího původu, je někdy všímavost považována za příliš esoterickou. Tento názor je možné rozporovat množstvím behaviorálních výzkumů a značné pozornosti odborné veřejnosti a výzkumu (Levinson et al., 2014).

Všímavost je metakognitivní proces, který člověku umožňuje plně si uvědomit přítomný okamžik, kdy se může soustředit na daný úkol. Všímavost vyžaduje dle Shapirové, Carlsonové, Astina a Freedmana (2006) začlenění tří důležitých složek: záměru, postoje a pozornosti.

Behan (2020) definuje všímavost jednoduše jako umění uvědomit si přítomný okamžik. Praxe všímavosti vyžaduje účast *tady-a-ted'*, která je neodsuzující a nereaktivní, a tedy přijímající a akceptující. Přicházející myšlenky, emoce, pocity nejsou hodnoceny, ale naopak přijímány takové, jaké se nám v tu chvíli jeví (Kabat-Zinn, 2019). Akceptace tvoří významnou složku všímavosti a kurzů založených na všímavosti, jelikož například usnadňuje zvládnání emocí a pomáhá snižovat potulování mysli (*mind-wandering*) (Rahl et al., 2017).

### 1.2.1. Vymezení všímavosti v této práci

I když existuje mnoho forem meditace a všímavosti, pro zdravotníky jsou obzvláště zajímavé ty, kterou jsou založené na důkazech (*evidence-based*), jako je *Program redukce stresu založený na všímavosti* (MBSR), který přiblížím dále v této kapitole. Tato práce vychází z definice všímavosti podle MBSR, tedy i dle jejího autora Jona Kabat-Zinna, jak již byla představena výše. **Jedná se o formální meditační praxi, účast *tady-a-ted'*, která je neodsuzující a nereaktivní, a tedy přijímající a akceptující. Přicházející myšlenky, emoce, pocity nejsou hodnoceny, naopak přijímány takové, jaké se nám v tu chvíli jeví** (Kabat-Zinn, 2019).

### 1.2.2 Co všímavost nepředstavuje

Pro komplexnější pochopení fenoménu všímavosti a vzhledem k časté záměně všímavosti s různými relaxačními technikami, zde vymezím témata, která se s všímavostí mohou sice překrývat, nicméně je přísně vzato nezahrnuje. V následujících kapitolách o mechanismech všímavosti budou jednotlivé souvislosti detailně představeny.

Je dobré vyvarovat se přílišného zjednodušení. Někteří autoři, jako například Samhita a Varma (2020), zužují všímavost pouze na umění být důkladně přítomný v okamžiku a tento okamžik si vychutnávat, v latině nazývaný „carpe diem“. Účelem všímavosti není jen „vychutnávání“ nebo „užívání si“ ve smyslu výše uvedeného latinského rčení, nýbrž mnohem širší a hlubší působení: zklidnění toulavé mysli, prevence ruminace myšlenek, zejména negativních myšlenkových vzorců a prevence depresivního naladění (Watkins, 2008).

Dále zde bude všímavost odlišována od termínu pozornosti, ačkoli bez pozornosti by se všímavost neobešla. Všímavost může být částečně ekvivalentní pojmu „věnování záměrné pozornosti“ (Tasneem & Panwar, 2019).

Za určitý protiklad všímavosti by se dal označit fenomén tzv. potulování mysli (mind-wandering), čímž jsou podle Smallwooda a Schoolera (2015) míněny myšlenky nezávislé na úkolu a/nebo nezávislé na podnětu a svým způsobem se odlišují od ruminace (Nolen-Hoeksema et al., 2008; Watkins, 2008). Budu se jím více zabývat v následujících kapitolách, zejména v kapitole o mechanismech působení všímavosti.

Dále bych v této práci odlišila všímavost od jiných známých a v odborné praxi hojně využívaných relaxačních technik. Jedná se například o autogenní trénink (AT) a progresivní svalovou relaxaci (PMR) dle Jacobsona. Záměrem tréninku všímavosti však není navodit relaxaci, ale místo toho naučit se pozorování aktuálních jevů bez přítomnosti hodnocení, které mohou zahrnovat autonomní fyziologické vzrušení (arousal), napětí svalů, ruminační myšlenky a další jevy neslučitelné s relaxací. Důkazy navíc naznačují, že relaxační účinky nejsou pro všímavou meditaci jedinečné, ale jsou společné pro různorodé relaxační strategie (Shapiro et al., 2006). Ačkoli tedy cvičení všímavosti může vést k relaxaci, není tento výsledek primárním důvodem zapojení dovednosti všímavosti. Níže uvádím krátký popis AT a PMR, který objasní jejich odlišnosti od všímavosti.

Autogenní trénink je standardizovaná relaxační technika rozpracovaná Johannem Heinrichem Schultzem kolem roku 1930. Je určena pro zklidnění a relaxaci jedince, využívá opakující se mantry a soustředí se zejména na šest následujících oblastí cvičení: tíhu, teplo, klid a pravidelnou funkci srdce, autoregulaci dýchání, teplo v oblasti horní části břicha a příjemné ochlazení čela (Kanji et al., 2006; Schultz, 1958; Stetter & Kupper, 2002). Někteří autoři považují všímavost za určitou součást autogenního tréninku (Mohammadi Ziabari & Treur, 2019), nicméně autogenní trénink nijak nepracuje s akceptací myšlenek, emocí atp. jako všímavost.

Agee, Danoff-Burg a Grant (2009) porovnávali účinnost progresivní svalové relaxace a všímavé meditace. Došli k závěru, že obě metody byly prakticky stejně účinné v účinné relaxaci, ačkoli při učení zvládnání stresové zátěže by dle závěrů mohla být mírně úspěšnější meditace všímavosti (Agee et al., 2009; Beddig et al., 2020; Corbett et al., 2019). Někteří autoři předpokládají, že za všímavostí i progresivní svalovou relaxací figurují skryté a zatím neobjasněné mechanismy (Gao et al., 2018), nicméně všímavost se od PMR (progresivní svalové relaxace) odlišuje zejména cíleným „nereagováním“ na podněty. Někteří autoři spojují techniku všímavosti a progresivní svalové relaxace do společné intervence (Masih et al., 2020). Tato práce se nicméně zabývá pouze technikou všímavosti.

### 1.2.3 Vymezení MBSR

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) je program založený na všímavosti a v češtině je užíván název **Snižování, případně Redukce stresu založená na všímavosti**. Vznikl v roce 1979 na univerzitní klinice behaviorální medicíny v Massachusetts (USA) (Kabat-Zinn, 2019). Postupy jako MBSR a kognitivní terapie založené na všímavosti (MBCT) se vyvinuly z formálních meditačních postupů. Všímavost představovala prostředek, jak přenést dharmu do americké kultury prostřednictvím tradiční medicíny, a intervenci v oblasti veřejného zdraví napříč všemi společenskými žebříčky. Autor programu, Jon Kabat-Zinn (2019), popisuje MBSR jako systematické cvičení všímavosti a potenciální osvobození, které může z této úmyslné kultivace vyvstat. MBSR je využíváno i v programech v České republice nejčastěji pod názvem „osmitýdenní kurz všímavosti“.

MBSR pracuje zejména s tzv. nezdravým stresem, který výstižně popsal Erich Fromm: „Spěchem ztrácíte čas. Moderní člověk rychle jí, rychle mluví, rychle pracuje. Neuvědomuje si, co dělá, myšlenkami je už jinde. Rychle mu stoupá tlak, rychle onemocní, a nakonec ho rychle šoupnou do hrobu...“ (Fromm, 2015, s. 84).

## 1.3 Úvod ke hněvu

Během pandemie SARS-CoV-2 se do hledáčku odborníků dostala i emoce hněvu. U obyvatelů ČR se objevovaly různé emoční potíže jako je úzkost, nejistota, strach, jak jsem zmiňovala výše, ale také nespokojenost, frustrace, stres, zloba a hněv. Ať už se jednalo o zvýšený hněv z množství opatření, omezení, z důvodu tzv. ponorkové nemoci v domácnostech, hledání viníka celé situace nebo neumožnění zdolat hněv sportem ve fitness-centru, tvořil hněv v rámci emočního zpracování jedno z témat hovoru na krizových linkách



(Vymětal, 2020). K čemu zvýšený hněv v domácnostech nebo na pracovišti mohl vést, to se můžeme především dohadovat. Dle zprávy z krizových linek Vymětala (2020), došlo v nouzovém opatření nejprve ke snížení nahlášení nových případů domácího násilí. Nicméně se nemusí jednat o opravdové snížení počtu domácností s výskytem domácího násilí, nýbrž o zhoršenou dostupnost jeho nahlášení, snížené počty vykazání policií nebo vyhledání pomoci pro ohroženou osobu. K navýšení počtu nahlášení domácího násilí došlo až s odstupem od vrcholu pandemie.

Obyvatelé ČR projeví během pandemie větší potřebu a zájem, sdílet různé techniky a strategie pro práci s hněvem s veřejností. Ať už pro práci s pachateli domácího násilí nebo doporučení pro každodenní situace v domácnosti a na pracovišti, jak hněv rozpoznat od jiných emocí, jak rozpoznat spouštěče hněvu a jak s hněvem dále naložit. Programům a kurzům zvládání hněvu budu věnována pozornost ve třetí kapitole.

Ačkoli je hněv jednou ze základních emocí, jeho způsob a intenzita prožívání se u každého jedince liší. Shepherd (2020) uvádí příklady prožívání, které vyslovili respondenti výzkumu v rámci *Programu zvládání hněvu* (anger management). Jeden z respondentů uvádí svou intenzivní zkušenost s prožíváním hněvu takto:

„Některé věci vás prostě nastartují a najednou se to změní na jak-ty-mě-tak-já-tobě, a jen se to zvyšuje, stoupá a stoupá... křičím a řvu, bouchám do věcí, a pak se z toho dostanu ven, a v tom okamžiku se rozhlédnu kolem sebe, a pak... nevidím fyzickou devastaci, ale mentální devastaci ostatních, všichni jsou tím duševně poznamenáni (Shepherd, 2020, s. 543).“<sup>1</sup>

Hněv se jako emoce nevyhýbá žádnému z nás a dle Aristotela: „Může být našťvaný každý – to je jednoduché; ale být našťvaný na správnou osobu, a ve správné míře, a ve správnou chvíli, a pro správný důvod a správným způsobem – to není v silách každého člověka a není to jednoduché“ („Oxford Essential Quotations", 2016, s. k. 2, 1108b, Etika Nikomachova).

### **1.3.1 Vymezení hněvu, agrese a násilného chování**

Až do současnosti přetrvalo Darwinovo rozdělení na šest základních emocí: strach, hněv, radost, smutek, údiv a odpor. Podle Honzáka (2020) je snahou vědců tento stručný základ stále rozšiřovat (například o poslední pokus pocitu bezpečí), nicméně zatím panuje shoda na těchto základních šesti emocích, z nichž lze složit celé bohaté emoční spektrum. Pro Darwina, který zkoumal výrazy emocí na zvířatech i lidech, představoval hněv určitý stav mysli, který se

---

<sup>1</sup> Volný překlad z angličtiny (Shepherd, 2020).

odlišoval od zuřivosti jen do určité míry. V charakteristických znacích zuřivosti a hněvu není žádný výrazný rozdíl (Darwin & Lorenz, 2015). Darwin tedy implicitně definoval hněv jako emocionální stav, který variuje v intenzitě od mírného podráždění nebo mrzutosti až po intenzivní zuřivost a vztek (Darwin & Lorenz, 2015; Ekman & Nevrlá, 2015; Spielberger & Reheiser, 2009).

Bechara, Damasiová a Damasio (2000) v rámci teorie somatických markerů rozlišuje mezi primárními a sekundárními emocemi podle toho, zda jsou emoce generované tzv. non-kognitivně nebo kognitivně. Primární emoce jsou spouštěny podněty z okolí (non-kognitivně), na které reagujeme emocionálně a které aktivují odpovídající soubor pocitů sekundárně. Takové emoce sídlí v limbickém systému. Příkladem může být emoce strachu podmíněná sociálně náročnou situací (např. písemnou zkouškou), na kterou jedinec reaguje hněvem; tím se emoci strachu může vyhnout, aniž by se s ní musel (po omezenou dobu) vypořádat (Ivanová, 2019).

Naopak sekundární emoce vznikají na kognitivní úrovni spouštěním somatických markerů ze vzpomínek, informací a znalostí a vznikají později v rozvoji jednotlivce (Bechara, 2013; Bechara et al., 2000; Pauen, 2006). Například pokud rozhodujeme o způsobu naložení s naším volným časem, pak je každé alternativě přiřazen určitý somatický marker s jedinečným emočním nábojem. Tato teorie vznikla na podkladě teorie rozhodování a propojila emoce a kognici v komplexní systém.

Mezi autory se dále vedou spory o tom, zda pojmově integrovat hněv a agresivní jednání. Mnoho autorů hněv od agrese koncepčně rozlišuje (Parrott & Giancola, 2007). Pokud se na hněv podíváme z neurobiologického hlediska, dochází dle Hortensia, Schuttera a Harmon-Jonese (2012) při hněvu k relativně vyšší levé frontální kortikální aktivaci, a tím k větší pravděpodobnosti, že hněvem podmíněné chování povede k agresii. Agresivita sama o sobě není emoce, spíše je chápána jako vnější chování, jehož cílem je někoho nebo něco zranit či poškodit (Liga otevřených mužů, z.s. (LOM), 2015) nebo také dle Harsy, Kertészové, Macáka, Voldřichové a Žukova (2012) jako tendence k útočnému jednání vůči druhé osobě či okolí.

Agresivnímu jednání předcházejí pocity hněvu, ačkoli hněv nevede vždy nutně k agresivnímu chování (Novaco, 2007). Z opačného pohledu může agresivní chování sloužit k udržení nebo zesílení pocitů hněvu. Proto někteří autoři, například Cavell a Malcolm (2007), polemizují o kruhové kauzalitě hněvu a agresivního jednání, stejně jako Erich Fromm v knize Anatomie lidské destruktivity (Fromm & Placák, 2019). Výzkum nicméně naznačuje, že

zatímco 90 % agresivních incidentů začíná hněvem, pouze 10 % prožitků s hněvem skutečně vede k agresi (American Psychological Association, 2012).

A jaké způsoby zacházení s hněvem mohou vést k agresivnímu jednání? Liga otevřených mužů (LOM) vymezuje nezdravé podoby hněvu, jako je například potlačení hněvu nebo jeho vybití. Při vybití hněvu se může projevit násilné chování zaměřené buď na druhé osoby nebo věci, případně na vlastní osobu. I potlačení hněvu může vést k agresivnímu chování, a to například v momentě, kdy do pomyslného poháru dopadne poslední kapka a dojde k silnému výbuchu hněvu (Liga otevřených mužů, z.s. (LOM), 2015).

Násilí je autory vymezováno jako chování, jako reálný a záměrný čin související s mocí na druhé osobě, zvířeti nebo předmětu (Stočesová & Čáp, 2020). Norský psychoterapeut Petr Isdale vnímá násilí následovně: „Násilí je čin namířený proti druhému člověku, který mu má ublížit, způsobit bolest, zastražit ho, aby jednal proti své vůli, resp. aby nejednal podle své vůle“ (Jacobsen & Råkil, 2017, s. 31). Běžně se rozlišuje násilí fyzické, psychické, materiální, sexuální a latentní (Liga otevřených mužů, z.s. (LOM), 2015) působící jako Damoklův meč, současně se stále více hovoří o gaslightingu. Gaslighting představuje určitou formu psychické manipulace, klamání, lhaní a zneužívání emocí druhé osoby, což poškozuje její sebevědomí i vnímání reality. Zneužívaná osoba po určité době již nevěří sama sobě a dochází ke zpochybňování vlastní paměti i zdravého rozumu (Abramson, 2014; Stark, 2019; Sweet, 2019). Pokud se gaslighting vyskytuje v partnerském vztahu, jedná se o určitou formu psychického domácího násilí, ačkoli se může vyskytovat například i na pracovišti (Spear, 2020).

V případě konstruktivního hněvu, pojmá hněv funkci varovnou, aktivizující, sebezáchrannou, ego-obrannou a podporující osobnost. Přispívá k vyšší autonomii, chování a jednání k dosažení cílů, řízení konfliktů, vymezení osobních hranic a integritě (Williams, 2017).

### 1.3.2 Vymezení hněvu v této práci

Vzhledem k zaměření výzkumné části této práce, je na hněv nahlíženo následovně

(a) hněv jako emoční prožívání a (b) zvládání emoce hněvu.

Pokud si představíme hněv jako *emoční prožitek*, ještě před hněvem přichází zpravidla i jiné pocity, například pocit frustrace (Ekman & Nevrlá, 2015). Frustrace se může dostavit na základě rozličných spouštěčů a může přerůst v hněv. Prožitek emoce se liší svou délkou od jednotlivých sekund po několik minut, intenzitou od mírného podráždění až po zuřivost.

Někteří autoři popisují hněv jako multidimenzionální jev, který prostupuje člověka od jeho těla až po duši. Hněv se pak skládá z několika následujících částí: fyziologické (zvýšená reakce sympatiku, funkce hormonů a neurotransmiterů), kognitivní (iracionální přesvědčení, automatické myšlenky, výbušná imaginace), fenomenologické (subjektivní pozornost a hodnocení pocitů hněvu) a behaviorální (výrazy v obličeji, strategie projevování hněvu verbálně nebo chováním) (Deffenbacher et al., 1996; Kassinove & Sukhodolsky, 1995).

Prožitek hněvu lze také měřit. Spielberg je autorem inventáře STAXI-2 (State-Trait Anger Expression Inventory), který je určen zejména pro měření dvou složek hněvu (Forgays et al., 1997; Spielberger & Reheiser, 2009). Překlad inventáře do českého jazyka tvoří jednu oblast výzkumné části této práce, proto nyní uvedu obě jeho složky jen krátce a jejich detailnímu vysvětlení bude věnována pozornost ve výzkumné části. Spielberg rozdělil hněv na dvě složky, které byly přeloženy následovně: State-Anger („Aktuálně prožívaný hněv“) a Trait-Anger („Hněv jako osobnostní rys“).

Pokud tvoří hněv nebo hněvivost jeden z významných osobnostních rysů člověka, pak je jistě vhodné začít uvažovat o tom, jakým způsobem lze hněv zvládat.

### 1.3.3 Hněv a jeho zvládání

Druhá součást hněvu, jeho *zvládání*, spočívá dle Novaca (1975, s. 20) v „proaktivním postoji, nejen zakročení v daném okamžiku“. Zvládání hněvu závisí například již jen na znalosti vlastních spouštěčů hněvu, které jsou z tohoto důvodu předmětem kurzů zvládání hněvu. Dle Novaca (2007) je v rámci terapie někdy větší pozornost věnována snížení agresivního chování nežli porozumění, regulaci a zvládání hněvu. Jaký z přístupů zvládání hněvu se jeví jako vhodnější, je posuzováno zpravidla z individuálního hlediska daného člověka a jeho životní situace (Novaco, 1975). Prvním krokem ke zvládnutí hněvivé emoce je uvědomění, že hněv právě prožíváme. Pokud emoci věnujeme pozornost, dojde k jejímu uvědomění, což představuje dostatek času a odstup k tomu, aby mohlo dojít k ovlivnění reakce, chování, nebo jednání, které následuje. Buď je hněv potlačen, situace přehodnocena, případně je pozornost zaměřena více na příčinu hněvu, anebo dojde k rozhodnutí, dát hněvu volný průchod. Dle Ekmana a Nevrlé (2015) není vědecky podpořeno, zda vyjádření hněvu opravdu zlepší situaci, případně vnímané emoční prožívání; mnohdy může spíše způsobit více škod. Někteří výzkumníci z oblasti práce a organizace se na druhou stranu domnívají, že připravit na pracovišti „vhodný prostor“ pro vyjádření hněvu, podpoří pozitivní potenciál hněvu například v konstruktivní konverzaci a potřebné změně v atmosféře týmu (Geddes et al., 2020).

Dosud jsem vymezila hněv a všímavost, a také z jakého úhlu pohledu se na hněv i všímavost dívám v této práci. Jelikož se ve výzkumné části zaměřuji na možnosti, jak může trénink všímavosti zlepšit zvládání hněvu, je nejprve zapotřebí podívat se, jak všímavost na lidskou psychiku působí. Nyní tedy představím mechanismy všímavosti.

## 2 Všímavost a její působící mechanismy

Dle Kabat-Zinna (2019) tvoří všímavost jen něco velmi malého, pokud vezmeme v potaz hrstku praktických instrukcí, a něco tak velkého, pokud se podíváme na její původ v dharmě a její potenciál pro fyzické i duševní zdraví jedinců. V první kapitole jsem zmínila, že prostřednictvím cvičení všímavosti dochází ke kultivaci univerzální moudrosti dharmy. Idea všímavosti míří vysoko, od zdraví jedince až po zdraví celé lidské společnosti a života na této planetě nyní i v budoucnu.

Poznatek, že pravidelné všímavé meditace umožní jedincům po nácviku reagovat klidněji a vyrovnaněji na jejich prostředí a na cokoli, co se během dne objeví, je podpořen mnoha autory (Behan, 2020; Brown & Ryan, 2003; Dhawan et al., 2018; Khusid & Vythilingam, 2016; Levinson et al., 2014; Samhita & Varma, 2020; Shepherd, 2020; Schultchen et al., 2019). Všímavost ovlivňuje lepší zvládání myšlenek, jejich přijetí, umožní zlepšení sebeovládání a může chránit před extenzivním potulováním mysli (Deng et al., 2019). Zároveň umožňuje lépe si uvědomit a lépe zvládat emoční prožívání (Rahl et al., 2017), tedy například i hněv, k čemuž se dostanu v následující kapitole. Pozitivní účinky všímavosti jsou pro úplnost přehledně uvedeny na konci této kapitoly.

Nyní v této kapitole představím, jak výše zmíněné účinky všímavost dokáže. Budou uvedeny mechanismy, kterými všímavost působí na lidskou psychiku.

### 2.1 Mechanismy všímavosti

Shapirová, Carlsonová, Astin a Freedman (2006) předpokládají existenci tří základních složek (axiomy) všímavosti: 1. záměr (intention), 2. pozornost (attention) a 3. postoj (attitude). Tyto tři složky rozvíjí a konkretizují Baerová, Smith, Lykinsová, Button, Krietemeyerová, Sauerová, Walshová a další (2008), a to hodnocením a měřením všímavosti za pomoci sebehodnotící škály. Sebehodnocení respondentů z výzkumu naznačuje, že všímavost zahrnuje pět odlišných dovedností: pozorování, popis, práci s vědomím, nehodnocení zkušenosti a nereagování na vnitřní zkušenost. Těchto pět dovedností je kultivováno meditační praxí a lze je měřit pomocí *Dotazníku pět aspektů všímavosti* (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ) (Baerová et al., 2008). Jako každá psychologická metoda má i FFMQ své deficity, ačkoli vyjadřuje dobrou konvergentní validitu, selhává v diskriminační validitě (Goldberg et al., 2016a). Z těchto pěti dovedností lze nicméně vyjít a podívat se podrobněji na jednotlivé principy všímavosti.

### **2.1.1 Mechanismus přítomného okamžiku a věnované pozornosti**

Z definice všímavosti se jedná o formální meditační praxi, jde o účast tady-a- teď. Jedním z prvních principů všímavosti je tedy záměr bytí, pozornosti a aktivní účasti (postoje) na přítomném okamžiku (Kabat-Zinn, 2019; Shapiro et al., 2006). Podle Shapirové et al. (2006) hraje pozornost důležitou roli, konkrétně v pozorování okamžiku a aktuálního vnitřního a vnějšího dění. Vědomí toho, co se děje v přítomném okamžiku, umožňuje jednotlivci sledovat, co vzniká a co zaniká; přicházející myšlenky, emoce, pocity. Vše, co jedinec zpozoruje, následně nehodnotí, ani na myšlenky nebo pocity nereaguje; naopak jsou v ten moment přijímány a akceptovány takové, jaké se v tu chvíli jeví (Kabat-Zinn, 2019). Opakem přítomného okamžiku je metakognitivní (myšlenkový) pobyt v minulosti nebo v budoucnosti, spojený s myšlenkami, navazujícími emocemi a někdy ruminačními myšlenkami (Nolen-Hoeksema et al., 2008) a stresem (Crosswell et al., 2020).

### **2.1.2 Mechanismus postoje nehodnocení a akceptace**

Dle Baerové (2003) zdůrazňují někteří kliničtí lékaři důležitost zmírnění nepříjemných symptomů, aniž by si uvědomili důležitost přijetí dané psychické poruchy. Uvádí příklad pacienta s panickými atakami, který ztrácí energii již úvahou nad možností přicházející ataky. Pokud by pacient mohl akceptovat, že se panické ataky mohou v mezičase objevit, ale jsou časově omezené a nejsou nebezpečné, panické ataky by stále zůstaly jistě nepříjemnými, zato krátkými zážitky, které je možné v ideálním případě tolerovat.

Všímavost učí, že například vnímání bolesti, myšlenek, pocitů, nutkání nebo jiných tělesných, kognitivních a emocionálních jevů, lze vnímat, aniž by se je člověk snažil hodnotit, interpretovat, změnit, uniknout jim nebo se jim vyhnout. Cvičení všímavosti je na přijetí zaměřeno i z toho důvodu, že MBSR program vznikl původně pro pacienty s chronickými bolestmi a onemocněním souvisejícím se stresem (Kabat-Zinn, 1982), jak je podporováno i v současných výzkumech (Pradeep et al., 2020). Jinak řečeno, jedná se zde o přijímání, akceptaci, laskavost a otevřenost k vnitřním jevům.

Dle Rahla et al. (2017) je role akceptace významným mechanismem při cvičení všímavosti, některými autory ohodnocena jako druhá z nejvýznamnějších komponent všímavosti (Cardaciotto et al., 2008). Akceptace nebo postoj přijetí znamená prožívání událostí plně a bez obrany takové, jaké jsou (Baerová, 2003). Kabat-Zinn popisuje postoj přijetí jako postoj „láskyplné, soucitné kvality, [...], pocit otevřeného srdce, přátelské přítomnosti a zájmu“ (Kabat-Zinn, 2003, s. 145). Pokud se jedinci při cvičení všímavosti drží pokynů a nereagují na

probíhající myšlenky, emoce nebo tělesné pocity, lze usoudit, že vše, co se právě v přítomném okamžiku děje, je přijímáno. Dochází k uvědomění si, akceptování, a tím snížení potulujících se myšlenek. Dále usnadnění regulace emocí při nudných a frustrujících úlohách, které podporují potulování mysli. Například i myšlenku: „Je to nuda. Nevydržím dlouho jen tak sedět“ (Roflíková & Vančurová, 2021, s. 47), lze přijmout jako legitimní a jen ji pozorovat.

### **2.1.3 Mechanismus změny perspektivy a pozorování**

Při všímavosti jde o základní posun v perspektivě. Shapirová et al. (2006) uvádí, že namísto toho, abychom se ponořili do dramatu našeho osobního nebo životního příběhu, jsme schopni podstoupit a jednoduše být příběhu svědkem. Učiněním kroku mimo vlastní bezprostřední zkušenost se změní samotná podstata této zkušenosti; ze subjektu se stane objekt pozorování. Tento mechanismus je nazýván také jako decentrace nebo deautomatizace (Safran & Segal, 1990), případně odstup (cognitive defusion) v rámci *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) (Blackledge, 2007).

Lektoři MBSR na sezeních uvádí metaforické příklady pro lepší uchopení změny perspektivy. Například si účastníci mohou představovat, že sedí na skále a shlížejí dolů na řeku a pozorují, jak plyne. Poté podobně přistupují k vlastním myšlenkám, emočním reakcím, chování, vzpomínkám. Účastníci tímto dospějí ke zjištění, že myšlenky nejsou jejich pevně „já“, nýbrž že se jedná pouze o právě procházející myšlenky, které lze pozorovat. Tuto dovednost lze cvičit například v rámci formální techniky *Meditace otevřené pozornosti* (Roflíková & Vančurová, 2021).

### **2.1.4 Mechanismus seberegulace a snížení atribučního zkreslení**

S výše zmíněnými mechanismy vědomého záměru, aktivní pozornosti a laskavého (nehodnotícího) postoje souvisejí dle Shapirové et al. (2006) i další čtyři mechanismy: 1. seberegulace, 2. objasnění hodnot, 3. kognitivní, emocionální a behaviorální flexibilita a 4. expozice (odhalení). Dle míry osvojení všímavosti lze dle Brownové a Ryana (2003) predikovat vyšší seberegulaci chování a zvýšení pozitivního afektu, jinak řečeno pozitivního emočního naladění.

S hodnocením chování je spojeno známé atribuční zkreslení (correspondence bias). Jedná se o kognitivní zkreslení a tendenci klást větší důraz při vysvětlování náhodného chování jiných lidí dispozičním (osobnostním) faktorům oproti situačním faktorům.



Dle výsledků anglických vědců Hopthrowa, Hoopera, Mahmooda, Meiera a Wegera (2017) bylo možné sledovat, že všímavost dokáže snížit míru atribučního zkreslení. Atribuční zkreslení se týká nejen druhých lidí, ale i člověka samotného, například pokud zdůvodňujeme své rozhodnutí a chování vnějšími vlivy, okolnostmi situace nebo kontextem. Lze usuzovat, že všímavost zvyšuje přijetí různého náhodného chování druhých a rozšiřuje rádius akceptace vlastního chování.

### **2.1.5 Mechanismus snížení potulování mysli, její pozorování a zklidnění**

Při definování všímavosti jsem v úvodní kapitole zmínila možný protiklad všímavosti. Jedná se o fenomén tzv. potulování mysli (mind-wandering) a podle Smallwooda a Schoolera (2015) jsou jím míněny myšlenky nezávislé na úkolu a/nebo nezávislé na podnětu, které se potulují od jednoho tématu k druhému. Je podstatné odlišit potulování mysli od ruminace, ačkoli je to složitý úkol. Ruminace nebo ruminační myšlenky jsou vnímány jako stabilní a neflexibilní myšlenky, tzv. přežvykování jednoho tématu stále dokola (Nolen-Hoeksema et al., 2008; Watkins, 2008).

Dle vědců Deng, Zhang, Zheng, Liu, Wang a Zhou (Deng et al., 2019) existuje vztah mezi potulováním mysli a následnou metakognicí. Ukázalo se, že právě všímavost je mediátorem propojující potulující mysl s následnou metakognicí, tedy uvědoměním si a vědomím, že se myšlenky potulují (Carciofo et al., 2017). Uvědomění si znamená první krok k pozorování a nereagování na vlastní myšlenky. Lze tedy říci, že pokud trénujeme všímavost po delší dobu, například v rámci osmitýdenního kurzu, pomůže nám snížit čas, který strávíme touláním se myslí (Rahl et al., 2017).

Pro předejití omylu uvedu, že při cvičení všímavosti se nejedná o kognitivní restrukturalizaci (tato kognitivně-behaviorální metoda bude zmíněna dále). Jak jsem uvedla výše, principem cvičení všímavosti je nechat myšlenky přicházet a odcházet, nikoli je přeformulovat do jiné racionálnější podoby (Praško et al., 2007), ačkoli restrukturalizace myšlenek může přijít přirozeně s jejich uvědoměním a akceptováním. Cílem je snažit se myšlenek nedržet, naopak je pustit a nechat volně odejít. Tímto tréninkem všímavosti poznáváme vlastní mysl a uvědomujeme si vzorce myšlenek, které obvykle vznikají. Klíčem je jemné zachycení spirály myšlenek a její pozorování. Podle Behana (2020) si lze například všímat starostí, různých seznamů, tužeb, strachů a nechat tyto myšlenky bez reakce a bez hodnocení plynout. Tím, že jsou myšlenky ponechány bez reakce, bez emocí nebo

výrazných tělesných prožitků, se mysl zklidní, následuje v ní ticho a klid (Behan, 2020; Kabat-Zinn, 2019).

### **2.1.6 Mechanismus učení, tréninku a opakování**

Trénink všímavosti v sobě skýtá kognitivně-behaviorální prvky ve smyslu aktivního učení a opakovaného tréninku směřujícího ke změně chování. Zároveň obsahuje pravidelná setkávání, formální i neformální techniky, domácí přípravu a trénink naučených dovedností. Podle Roflíkové a Vančurové (2021) je doporučeno cvičit v určité frekvenci a intenzitě. Program MBSR je sestaven tak, aby na jednu stranu umožnil dostatečný nácvik dovedností a na druhou stranu nedošlo k vytvoření závislosti na skupině. Obecně platí, že „čím více budete cvičit, tím víc ve vás mindfulness (všímavost) zakoření a tím intenzivnější bude váš pokrok“ (Roflíková & Vančurová, 2021, s. 23).

### **2.1.7 Mechanismus vlastní aktivní angažovanosti a zodpovědnosti za výsledky**

Během programu MBSR jsou na účastníka kladeny velké časové nároky, docházení do skupiny, domácí cvičení osvojených technik všímavosti a postupné zapojování všímavosti do každodenního života. Tyto nároky vyžadují aktivní angažovanost, a zároveň přijetí vlastní zodpovědnosti za dosažené výsledky, a také jejich nehodnocení. Jak jsem zmínila výše, všímavost neklade důraz na orientaci na cíl, nýbrž na samý proces a zejména na přijímání a akceptaci daného vývoje (Kabat-Zinn, 1982).

## **2.2 Techniky v rámci tréninku všímavosti**

Ačkoli existují různé formy meditace a všímavosti, pro zdravotníky jsou obzvláště zajímavé ty, kterou jsou založené na důkazech (evidence-based). Příkladem poslouží již v první kapitole vymezený *Program redukce stresu založený na všímavosti* (MBSR), kterému položil základy Jon Kabat-Zinn. Kromě všímavostních a meditačních technik se program MBSR zakládá na skupinovém formátu, sdílení zkušeností jednotlivých účastníků, vlastní angažovanosti a zodpovědnosti za výsledky, didaktické a edukační vstupy etc. (Kabat-Zinn, 1982). V této práci se zaměřuji výhradně na jednotlivé formální techniky MBSR, pomocí nichž lze všímavost trénovat. Jednotlivé techniky lze rozdělit do následujících čtyř skupin: kognitivní, emocionální, kinestetické a sensorické (Moynihan et al., 2013). Nyní představím jednotlivé techniky, které standardní MBSR k osvojení všímavosti využívá.

### **2.2.1 Všímavá meditace otevřené pozornosti**

Všímavou meditaci lze považovat za kognitivně i emocionálně zaměřenou techniku. Při všímavé meditaci je nejčastěji využívána Vipassana, která má svůj původ v Indii (Pagis, 2019), nebo transcendentální meditace (Behan, 2020). Studie funkční magnetické rezonance odhalily, že transcendentální meditace (TM) vede ke stavu tzv. „klidné bdělosti“. Předpokládá se, že výhody TM jsou zprostředkovány funkčními změnami mozku, které přinášejí ovoce již po období tří měsíců pravidelné praxe (Avvenuti et al., 2020). Všímavá meditace tvoří fundamentální část tréninku všímavosti a v rámci kurzů MBSR se provádí zaměřením a pozorováním myšlenek, pocitů a dalších vnitřních jevů.

### **2.2.2 Vědomí dechu**

Zaměřit se zcela na vnitřní jevy může být legitimně velmi obtížné. Také nechat myšlenky přicházet a odcházet může být ze začátku náročné. Z tohoto důvodu jsou začátky všímavosti zpravidla pokládány pomocí meditace dechu, techniky tzv. „vědomí dechu“ (breath awareness). Částečně se jedná o meditaci vsedě (sitting meditation). Tato technika se zaměřuje na fundamentální složku živoucích bytostí: dech; a obsahuje prvky senzorké i emocionální. Levinson et al. (2014) ve své studii zjistili, že naučená dovednost počítání dechu (breath counting), je spojena s vyšší úrovní metakognice, sníženým putováním mysli, zlepšenou náladou a menším rozptýlením podněty. Jejich nálezy odhalily, že pomocí tréninku došlo ke zvýšení všímavosti za celkem čtyři týdny cvičení počítání dechu, což vedlo i ke snížení putování mysli.

Dech je mocný nástroj při zvládnání stresové reakce. Zvyšuje duševní jasnost a vede k pocitu míru (Wells, 2015). Nicméně zejména u všímavosti je dobré vyvarovat se omylu: všímavost nevyvolává štěstí, jak zmiňují Brownová a Ryan (2003). Všímavost spíše buduje odrazový můstek ke štěstí, pohodě a wellbeingu, tedy subjektivnímu pocitu osobní pohody.

### **2.2.3 Krátké sekvence hátha jógy**

Kinesteticky orientované techniky, jako například sekvence cvičení jógy vestoje, jsou dle Kabat-Zinna et al. (2017) doporučovány zapojit v úvodu jednotlivých setkání. Ve většině MBSR programech je zapojována hátha jóga, která kombinuje řadu cviků držení těla známých jako ásany, čili jógové pozice (Hewitt, 1983), s dechovými cvičeními a meditací. Dle některých autorů je hátha jóga považována za více relaxační formu jógy (West et al., 2004).

Začínat sezení všímavosti v mírném pohybu je pro účastníky po denním shonu nebo příchodu z pracovního prostředí uchopitelnější než soustředění se na náročnější meditaci nehybně v sedě. Po provedení několika plynulých a pomalých cviků hátha jógy, které směřují všímavost k tělesným počitkům, jsou jedinci lépe připraveni na následnou meditaci otevřené pozornosti vsedě. Praktikování jógy slouží kromě naladění se na meditaci také jako nástroj péče o sebe. Zaprvé spočívá v sebehodnocení před zapojením se do jakéhokoli pohybu (např. Jak se cítím? Jak se cítí mé tělo?) a zadruhé v prozkoumání aktuálních limitů, aniž by došlo k posouvání těchto limitů (Kabat-Zinn et al., 2017).

#### **2.2.4 Všímavá ochutnávka rozinky**

Jedná se o z velké části senzory i kinesteticky zaměřenou techniku plně využívající všechny smyslové orgány. Humorně nazvané „cvičení s rozinkou“ (the raisin-task) představuje jednu z nejznámějších krátkých úvodních technik všímavosti, která dokáže úspěšně navodit stav všímavosti (Heppner et al., 2008; Hopthrow et al., 2017; Jordan et al., 2014; Ostafin & Kassman, 2012; Weger et al., 2012). V českém prostředí ji například Roflíková a Vančurová (2021) uvádějí jako *Všímavou ochutnávku rozinky*. Mnohdy překvapení účastníci obdrží do dlaně jednu rozinku a jejich úkolem je zpomalení, soustředění se a zkoumání rozinky při plné pozornosti a všemi smysly tak, jako by ji viděli poprvé (Roflíková & Vančurová, 2021). Pomocí všech smyslů lze postupně zkoumat vzhled rozinky, taktilní aspekty, zvuky, vůni a posledně chuť. Všímavost je následně evokována plným vnímáním, zaměřením se na informace, které ze smyslových orgánů plynou do senzomotorických korových struktur mozku (Nolen-Hoeksema et al., 2012). Po provedení cvičení následuje krátké sdílení účastníků o bezprostředním zážitku z cvičení všímavosti. Tuto techniku je možné využít například i při edukaci poruch příjmu potravy pod názvem všímavé jedení.

#### **2.2.5 Všímavá meditace v chůzi**

Kromě dlaně, kterou zkoumáme rozinku, najdeme velké uskupení nervových zakončení také na chodidle, čehož je využíváno při tzv. všímavém procházení (mindful walking) nebo tzv. meditaci v chůzi (walking meditation) (Baerová, 2003; Behan, 2020). Smyslové vnímání je využíváno stejným způsobem jako při zkoumání rozinky. Chůze je nadto více zaměřena na kinestetickou část. V rámci všech cvičení všímavosti jsou účastníci instruováni, aby pozornost zaměřili na cíl pozorování (zde chůzi) a aby si toho byli vědomi v každém okamžiku. Podle Baerové (2003) je důležité pozorované emoce, pocity nebo myšlenky pozorovat bez hodnocení. V případě rušivých nebo ruminačních myšlenek pomohou chůzi vnímané vjemy

k přesměrování pozornosti k jiným aspektům současného momentu, čímž se mysl vyhne ruminacím (Nolen-Hoeksema et al., 2008; Watkins, 2008). Výhoda této techniky spočívá také v možnosti pohybu, což více vyhovuje jedincům, kterým sezení při klidné meditaci činí potíže. Tělo je v pohybu – rozšiřuje realizaci všímavosti a snadněji se připodobňuje každodenním situacím, jak všímavost zapojit. Například lze jít do práce a během toho cvičit všímavou chůzi, o víkendu jít například na všímavou procházku.

### **2.2.6 Body scan aneb procházení těla**

Tato sensoricky orientovaná technika procházení těla (body-scan) nevyžaduje takové množství času jako všímavá procházka a lze ji realizovat například na pracovišti nebo v situaci, kdy není možné se uvolnit v meditační pozici. Dle Schultchena et al. (2019) lze body-scan připodobnit relaxačním technikám, jelikož společným indikátorem je následné snížení hladiny kortizolu i subjektivní hodnota psychického stresu, pokud je tato technika praktikována alespoň po dobu osmi týdnů. Hladina kortizolu byla v případě skupiny vědců Schultchena et al. (2019) sledována ze vzorků vlasů. Stejně jako u *Všímavé meditace s rozinkou* je zde všímavost evokována plným vnímáním a pozorností k tělesným počitkům a uvolnění.

### **2.2.7 Vizualizace**

Jedná se o kognitivně i emocionálně zaměřenou techniku. Dle Shepherd (2020) prožíval jeden z respondentů cvičení všímavosti velmi intenzivně již po jednom týdnu. Konkrétně se zde jednalo o techniku vizualizace *Mraky na obloze* (Clouds in the sky). Respondent se zdál okouzlený silou své imaginace a způsobem, jakým může dopravit sám sebe na „jiné místo ve své mysli“. Dokázal vizualizovat scénu, poslouchat zvuky na scéně a pociťovat teplotní rozdíl, když procházel novou zkušeností podobnou fenomenologickému zážitku. Jeho vizualizace s sebou přináší prvky naděje a pozitivní sílu při praktikování tohoto typu cvičení všímavosti (Shepherd, 2020). Pro snazší začátky lze provádět i slovně vedenou vizualizaci určitého místa, například procházka přírodou, lesem nebo pobyt na pláži.

## **2.3 Oblasti změny a neurobiologické aspekty všímavosti**

Jelikož se tato práce nespécializuje na různé účinky všímavosti, uvedu zde jen stručně, z jakých důvodů je všímavost považována za účinnou psychologickou intervenci (Baerová, 2003; Shapiro et al., 2006) a jakým způsobem může být všímavost psychickému zdraví dlouhodobě prospěšná.

Účinky všímavosti založené na MBSR jsou dle systematických výzkumných prací zkoumajících efektivitu této intervence následující:

- zvýšení a regulace individuální kapacity pozornosti (Hölzel et al., 2011; Treadway & Lazar, 2009),
- zlepšení funkcí pozornosti a kognitivní flexibility (Moore & Malinowski, 2009),
- snížení úzkostných stavů (Montero-Marín et al., 2019),
- snížení depresivního naladění a účinků posttraumatické stresové poruchy (Khusid & Vythilingam, 2016),
- snížení emoční reaktivity (Ortner et al., 2007) a zvýšení emoční regulace (Hölzel et al., 2011),
- snížení systolického krevního tlaku, hladin kortizolu, C – reaktivního proteinu (CRP), srdeční frekvence, triglyceridů (podílejí se na hladině celkového cholesterolu v krvi), faktoru nekrózy nádorů-alfa (skupina cytokinů) a dalších fyziologických markerů stresu (Pascoe et al., 2017),
- snížení míry pocíťovaného stresu (Juul et al., 2020),
- rozvíjení dovednosti sebe-vnímání a sebe-pozorování, na základě čehož jedinec opouští automatické jednání, které si osvojil procesem učení a učí se integrovat přítomný okamžik do svého života (D. J. Siegel, 2007),
- zvýšení všímavosti k tělesným prožitkům (Hölzel et al., 2011),
- zvýšení rychlosti zpracování informací (Moore & Malinowski, 2009) a zlepšení divergentního myšlení (Bollimbala et al., 2020),
- zlepšení vhledu v rámci řešení problémů (Ostafin & Kassman, 2012).

Pravidelná meditační praxe může být přínosem pro jedince pracující ve zdravotní péči (Lomas et al., 2018), pro pacienty, běžnou populaci a pacienty s již existujícími duševními chorobami (Kabat-Zinn, 2019). Meditační techniky se snadno učí, lze je snadno podporovat i online (Behan, 2020; Chadi et al., 2019; Krusche et al., 2013) a lze je provádět i samostatně bez působení skupiny, ačkoli skupinové působení doplňuje výhody sdílení zkušeností a prožívání.

Afonsová, Kraftová, Aratanhová a Kozasová (2020) studovali dlouhodobě medituující a jejich výsledky ukazují na změny v oblastech mozku, které souvisejí se stresem a úzkostí. Podle měření Treadwaye a Lazarové (2009) a dalších pomocí funkční magnetické resonance (fMRI) vykazuje zvýšenou aktivitu dorsolaterální prefrontální kortex (DLPFC), který je asociován s exekutivní funkcí rozhodování a pozorností (Gotink et al., 2016). Kromě prefrontální kůry je možné dle Afonsové et al. (2020) sledovat zvýšenou aktivaci v hippocampu a také v cingulárním kortexu, konkrétně v jeho anteriorní části (ACC), jež je spojován s integrací pozornosti, motivace a motoriky. Během všímavé meditace je aktivní také insula, která je asociována s interocepí, tedy schopností zakoušet vlastní tělo zevnitř, vnímáním „dobrých“ pocitů a vlastního „já“ (self) (Gotink et al., 2016; Treadway & Lazar, 2009). V neposlední řadě dochází v amygdale ke zlepšení emoční regulace v podobě snížení emoční reaktivity, například lepšího zvládnání strachu (Afonsová et al., 2020).

Dle studie Gotinka, Meijboer, Vernooij, Smitse a Huninka (2016) lze říct, že po intervenci MBSR vykazují jedinci podobné změny mozku jako pacienti s tradiční meditační praxí. Změny, které jsou výsledkem zkušenosti se všímavostí, se dle Siegla (2007) projevují ve změně neuroplasticity mozku. Změny ve struktuře a zejména kortikální tloušťce jsou patrné v oblastech anteriorní insuly, sensorického kortexu a prefrontálního kortexu (Treadway & Lazar, 2009), v částech asociovaných s pozorností, sensorickým zpracováním vnitřních stimulů (Lazar et al., 2005) a pozitivní kognicí, emocionalitou a imunologickou reakcí (Vestergaard-Poulsen et al., 2009). Data dlouhodobě medituujících, která byla měřena pomocí elektroencefalografie (EEG), ukazují zvýšenou hladinu vln alfa, asociovaných obecně se spánkem, odpočinkem a vstupem do meditačního stavu (Treadway & Lazar, 2009). Dle Davisové a Hayesové (2011) platí pravidlo: čím déle jedinci praktikují všímavou meditaci, tím více z působení všímavosti získají.

V následující třetí kapitole navážu na obecné mechanismy všímavosti a spolu s programy zvládnání hněvu představím, v čem je všímavost efektivní a působí příznivě při zvládnání hněvu.

## 3 Působení všímavosti v rámci programů zvládání hněvu

### 3.1 Úvod ke zvládání hněvu

Bylo by mýlkou předpokládat, že cílem osvojování zvládání hněvu je jeho naprostá eliminace. Není to ani možné, ani žádoucí. Hněv disponuje stále významnými evolučně podmíněnými funkcemi, například je hněv známkou akutního nebo chronického rozrušení, tísně nebo napětí vyplývajícího z nepříjemných okolností a zprostředkovává energii, posílení, signalizaci, případně ospravedlnění a úlevu (Novaco, 2007). Lidé, kteří nejsou schopni se rozhněvat, jsou možná méně schopni se sami sebe zastat, nastavit svému okolí osobní hranice etc. (Ivanová, 2019). Je tedy velmi důležité, aby se lidé naučili správně vyjádřit svůj hněv. Někteří autoři poukazují na to, že všímavost sama o sobě tvoří jen část odpovědi na zvládání hněvu a zaujímá jen malou oblast programů zvládání hněvu (Liga otevřených mužů, z.s. (LOM), 2015; Shepherd, 2019). V této kapitole představím jednotlivé intervence a techniky, které využívají programy zvládání hněvu a vysvětlím způsob působení všímavosti v rámci těchto technik.

### 3.2 Strategie zvládání hněvu

Při otázce, jak pracovat s hněvem, si jistě vybavíte množství rozmanitých technik. Zároveň každý jedinec zachází s hněvem velice individuálně dle svého osobnostního nastavení, zkušeností a postojů ke hněvu. Pro základní představu uvádím níže v Tabulce 1 níže několik strategií zvládání hněvu dle Ivanové (2019), které zahrnují: přesunutí hněvu, represe, potlačení hněvu, neefektivní vyjádření a efektivní vyjádření. Uvedené strategie slouží k pochopení přístupu k vlastnímu hněvu a zejména toho, jaké strategie jedinec využívá.

**Tabulka 1** – Strategie zvládání hněvu dle Ivanové (2019)

Přesunutí hněvu	Hněv je přesunut na jinou osobu nebo objekt, než který je předmětem hněvu. Dochází ke krátkému uvolnění, avšak k dlouhodobým konsekvencím. Zde se jedná o pasivní zvládání hněvu.
Potlačení hněvu	Hněv je potlačen do předvědomí a nevědomí, avšak i nadále ovlivňuje chování a jednání, ačkoli si již nejsme vědomi jeho vlivu. Například v domácím prostředí dojde k výbuchu hněvu, ačkoli hněv si jedinec přinesl již z pracovního prostředí. Hněv v práci byl potlačen, přesto



	naplnil pomyslný pohár, který přetekl až s tzv. poslední kapkou s příchodem domů.
Utajení a schování hněvu	Jedinec si je vědom vlastního hněvu, ale vědomě se rozhodne hněv neprojevit, například ze strachu, že by taková reakce nebyla adekvátní nebo by projevem hněvu mohl ublížit. V takovém případě je možné pozorovat rozpor mezi verbálním vyjádřením a neverbální komunikací jedince, která působí nesourodě. Předpokladem zůstává, že se hněv projeví později v jiné situaci.
Neefektivní vyjádření hněvu	Za neefektivní projevení hněvu je považováno destruktivní až agresivní chování. Ústí v hostilní jednání a devastuje buď okolí a vztahy, nebo dochází k sebepoškozování, případně se jedná o kombinace obou uvedených strategií.
Efektivní vyjádření hněvu	Efektivními projevy hněvu je na mysli jeho projevení s ohledem na pocity a stanovisko druhých osob. Zahrnuje verbální komunikaci vlastních obav, emocí (nejen hněvu) a nespokojenosti, nicméně stále respektuje právo druhých na alternativní názory. Zde se jedná o aktivní zvládnání hněvu.

Některé strategie zvládnání hněvu jsou označovány za efektivní, respektive neefektivní; dobré nebo špatné; zdravé nebo nezdravé. V takovém případě na jednu stranu opomínají důležitý lidský prvek, jelikož jde o širokou škálu strategií, které jedinec využívá dle kontextu a situace. Na druhou stranu určují jasnou linii mezi morálně akceptovaným chováním (destruktivní a agresivní chování není přijímáno) a prospěšným chováním na psychologické úrovni (sekundárně nepůsobí psychické napětí, pocity viny etc.). Vytyčeným cílem jsou zdravé způsoby zvládnání hněvu, které nepůsobí problémy dotčenému ani jeho okolí (Liga otevřených mužů, z.s. (LOM), 2015).

Pro rozpoznání, jaké způsoby zvládnání a vyjadřování hněvu jedinec využívá a jaké z nich jsou pro něj funkční, pomáhají programy zvládnání hněvu, jimž je věnována následující podkapitola.

### 3.3 Intervence Anger Management

*Programy zvládání hněvu* (Anger Management) pocházejí původně z vězeňského prostředí jako forma terapie násilných osob, jejichž primárním cílem je prevence relapsu násilného chování (Howells et al., 2005). Představují podobně jako 8týdenní kurzy všímavosti (dle MBSR) kurzy trvající mezi 8 až 12 týdny. Dle Arceho, Ariasové, Novové a Fariňové (2020) platí, že delší intervence jsou účinnější při snižování míry recidivy, proto některé programy zvládání hněvu pokračují po intenzivních osmi týdnech v setkávání jedenkrát měsíčně po dobu následujícího půl roku. Programy zvládání hněvu jsou vedené zkušenými terapeuty nebo psychology působící v roli lektora, průvodce a mentora po celou dobu kurzu, kteří účinně provádí účastníky celým procesem. Zároveň jsou znalí procesů učení, dovedou efektivně propojit části poznatků v komplexní celek a naopak doplnit celek o příklady zajišťující porozumění a pochopení problematiky. Dle Shepherd (2019) tvoří strukturovaná teoretická výuka základ následné reflexe jednání a chování (například vysvětlení rozdílu mezi hněvem a násilím). Ačkoli členové skupiny přinášejí stejný počáteční problém s hněvem a agresí, v průběhu objevují různá řešení na základě svých jedinečných okolností. Součástí programů Anger Managementu je i proces aktivního učení (Action Learning), a připomíná, že kurzy zvládání hněvu nepředstavují ani poradenství, ani terapii (Shepherd, 2019), naopak zahrnují i prvky pedagogiky.

Někteří autoři, kteří na programy zvládání hněvu nahlízejí spíše kriticky, považují zásahy zaměřené na snížení hněvu za potlačování individuality a lidského ducha. Dle Novaca (2007) by termín zvládání hněvu mohl v orwellovském smyslu implikovat invazivní kontrolu nad vůlí určovat vlastní osud. Je proto podstatné zdůraznit, že kurzů zvládání hněvu se jednotliví členové účastní zcela dobrovolně, podobně jako programů pro odvykání závislosti na alkoholu. Bez náhledu na osobní problematiku v této oblasti není možné účinně zahájit kurz zvládání hněvu.

Programy zvládání hněvu často propojují kognitivně-behaviorální techniky (Cognitive-Behavior Therapy – CBT) spolu s mindfulness (Mindfulness Based Treatments – MBTs) nebo mindfulness do programu přímo zapojují, například Mindfulness Based Anger Management Program (DiGiuseppe & Tafrate, 2003; Lee & DiGiuseppe, 2018; Shepherd, 2019).

Podmínkou je schopnost provádět cvičení domácích úkolů pravidelným a nepřerušovaným způsobem v celém programu. Každý z programů zvládání hněvu sestává z rozmanité baterie technik. Příklady technik jednotlivých baterií, včetně technik pracujících s všímavostí, představím v následující podkapitole.

### **3.3.1 Intervence založené na relaxaci a všímavání si**

Práce s dechem (meditace dechu), všímavá meditace (např. rozinka), meditace zaměřené pozornosti, body-scan, autogenní trénink nebo progresivní svalová relaxace zahrnují příklady relaxačních technik. Všímavost disponuje navíc cíleným nereagováním, čímž se stává mírně účinnější na rozdíl od progresivní svalové relaxace (Corbett et al., 2019; Gao et al., 2018). Relaxační intervence jsou do programů zvládání hněvu zahrnovány z důvodu podpory při zkoumání hněvu a následné realizaci jednotlivých technik v rámci domácích úkolů. Účastníci programů se učí dovednosti, které mohou aplikovat ihned při rozpoznání prvních signálů hněvu. Z teoretického pohledu se jedinci učí snížit emocionální a fyziologické vzrušení, osvojují si klidnější pozici, v níž mohou jasněji přemýšlet a dojít k řešení problémů nebo konfliktů (Ivanová, 2019).

Rozpoznat hněv lze již podle fyziologických změn, zejména podle stoupání krevního tlaku, srdeční frekvence a dalších fyziologických markerů stresu. Pascoeová, Thompson, Jenkinsová a Skiová (2017) uvádějí, že zejména meditace zaměřené pozornosti snížila hladinu kortizolu a srdeční frekvenci v protikladu k aktivní kontrolní skupině. Meditace působí snížením systolického krevního tlaku, hladiny kortizolu, CRP, srdeční frekvence, triglyceridů (podílejí se na hladině celkového cholesterolu v krvi) a faktoru nekrózy nádorů-alfa (skupina cytokinů) (Pascoe et al., 2017). Na základě studie Mackintoshové, Morlandové, Fruehe, Greeneové a Rosena (2014) se zdá, že snížení fyziologického vzrušení (arousal) zvyšuje schopnosti jedince využívat i další dovednosti regulace hněvu.

### **3.3.2 Uvědomění, pozorování a přijetí hněvu**

Pro efektivní zvládání hněvu je podstatné učinit několik stěžejních kroků, z nichž většina plynule navazuje na osvojené dovednosti v rámci kurzu všímavosti. Během cvičení všímavosti se jedinci učí pozorovat postupně svůj dech, myšlenky, emoce i tělesné počitky (Hölzel et al., 2011). Učí se na ně nereagovat, minimálně ne bezprostředně. Zároveň se učí, že emoce jsou lidské, což platí i o hněvu, čímž si osvojují dovednost tolerování hněvu a přijímání vnitřních prožitků bez snahy je změnit (Follette et al., 2006). Uvědomí si, že hněv je legitimní součástí jejich běžného života a že má i své funkce, ačkoli ho možná běžně potlačují. Poznatek, že s hněvem lze na vědomé úrovni pracovat, je pro mnohé nový.

Dle Metodické příručky pro vedení Kurzu zvládání hněvu (Liga otevřených mužů, z.s. (LOM), 2015) je osvojení akceptace hned na prvním místě.

„Dále je pro zvládnutí pocitů hněvu potřeba:

- akceptovat svůj vlastní vztek a také další emoce jako strach, smutek, stud, pocit méněcennosti apod. a poznat, jak fungují, co s ním dělají;
- uvědomit si negativní nastavení a postoje spojené se vztekem;
- přijmout odpovědnost za svůj vztek, své emoce, myšlenkové pochody a chování;
- dávat najevo své pocity zdravým způsobem;
- zastavit jednání, které způsobuje problémy, a zvolit si udržitelné a zdravé způsoby vzteku“ (Liga otevřených mužů, z.s. (LOM), 2015, s. 8).“

Program Ligy otevřených mužů, z.s. (LOM) vychází z odborných poznatků zvládnutí hněvu, anglicky Anger Management. Dává si za cíl přinést do České republiky metodu zvládnutí hněvu a pořádat kurzy pro práci s klienty, kteří „mají potíže se svým vztekem a agresivitou“ (Liga otevřených mužů, z.s. (LOM), 2015, s. 3).

### **3.3.3 Intervence založené na kognitivní restrukturalizaci**

Programy Anger Managementu nemohou samy o sobě dostát veškeré problematice hněvu nebo potíží s násilím ani je obsáhnout. Kombinací kognitivně-behaviorálních a psychodynamických přístupů vytváří dle Walkerové a Brightové (2009) formu, která pojme nejen emoční a behaviorální práci, ale také rekonstrukci základních přesvědčení a dysfunkčních předpokladů (pravidel).

Dle Praška, Možného a Šlepeckého (2007) se metoda kognitivní restrukturalizace zakládá na poznatku, že při prožívání silné emoce, například hněvu, deprese nebo úzkosti, dochází v myšlení k systematickým logickým chybám, ke zkreslení hodnocení a tvorbě automatických myšlenek. Terapeut se s jedincem zaměřuje například na hodnotící myšlenky, iracionální přesvědčení, očekávání podporující agresi, neefektivní zvládnutí hněvu a ruminační myšlenky, aby pochopil vztah automatických myšlenek a emoční reakce (Praško et al., 2007). Vzhledem k tomu, že myšlení ovlivňuje i emoce a chování, patří kognitivní restrukturalizace mezi účinné metody (Howells et al., 2005). Klade důraz na rozpoznání automatických negativních myšlenek a následné „[...] nahrazení iracionálních myšlenek myšlenkami rozumnějšími“ (Praško et al., 2007, s. 196), které vedou i k alternativnímu chování. Cílem je přizpůsobit a změnit své chování. Hněv a celkový emoční náboj se touto restrukturalizací sníží, protože události jsou vykládány méně nepřátelským způsobem a myšlení je klidnější a řízené (Ivanová, 2019).

Dle Ivanové (2019) mohou mít kognitivní intervence také podobu sebe-instruktážních nebo samo-instruktážních postupů. Může se jednat například o zklidňující výroky (self-calming statements) (Novaco, 2007), které jedince učí, jak sám sebe provázat skrz provokaci, zkreslení, přehodnocení vlastních myšlenek, dekatastrofizaci a posílení zvládnání hněvu. Nové vlastní instrukce se nacvičují na sezení, a to od situací s nejnižší intenzitou hněvu až po ty intenzivní. Prostřednictvím domácích úkolů jsou poté osvojené dovednosti nacvičovány a převedeny do každodenního života. Shepherd (2019) uvádí příklad respondenta, v jehož výroku se odráží potíže se změnou hněvivého chování následovně: „Myslím, že si člověk musí pamatovat, že to dělám – nevím jak dlouho – už mnoho let, takže je to zvyk, tedy když se snažím tento zvyk porušit, budu mít relapsy a vím, že budu mít dny, kdy to nezvládnou“ (Shepherd, 2019, s. 6). Kurz zvládnání hněvu podporuje jedince v kontinuální práci a dodává motivaci při dočasných potížích nebo selháních.

### **3.3.4 Efekt skupiny**

Výhodou kurzů zvládnání hněvu je i sama tzv. uzavřená skupina, což znamená, že se setkávají stejní členové po celý proces kurzu (Liga otevřených mužů, z.s. (LOM), 2015; Shepherd, 2019). Geddes et al. (2020) popisují, jak se účastníci zapojují do rozhovorů s dalšími členy, zaznamenávají jejich emoce a reagují na ně. Dále zobrazují své vlastní emoce (vědomě nebo nevědomě), regulují projevy emocí a konfrontují ostatní, kteří vyjadřují své emoce způsobem, který považují za nepřijatelný. Tím poskytují ostatním informace o svém hodnocení dne ve skupině. Skupinové uspořádání skýtá prostor pro angažovanost, sdílení, hledání podpory u ostatních, aktivní naslouchání a zejména reflektování vlastních zkušeností. Dále poskytuje cenný vhled do zkušeností, jak jednotliví členové postupují v úsilí se zvládnáním hněvu, a poskytuje bezpečné místo pro upřímné úvahy nad problémy a plány dalších kroků (Shepherd, 2020).

Účinky jednotlivých intervencí na zvládnání hněvu se projevují postupně. Jedním z prvních indikátorů modifikace chování je povšimnutí si změny u druhých členů skupiny. Zpravidla až poté přichází zaznamenání změn u sebe (Liga otevřených mužů, z.s. (LOM), 2015). V rámci sdílení ve skupině shrnuje situaci jeden z respondentů následovně: „Normálně bych byl opravdu rozrušený, ale jen jsem se zasmál“ (Shepherd, 2020, s. 9).

### 3.3.5 Intervence založené na nácviku sociálních dovedností

Kognitivně-behaviorální techniky vyžadují i nácvik určitých sociálních dovedností. Tváří v tvář interpersonální konfrontaci reagují jedinci, kteří mají potíže s pocity hněvu, emočně velmi intenzivně, často impulzivně, případně agresivně. Dále jednají s tendencí zapojit verbální i fyzickou agresi a obecně volí méně kontrolované a méně konstruktivní způsoby řešení mezilidských konfliktů. Gratz, Tull, Wagnerová, Orsillová a Roemerová (2005) předpokládají příčinu ve slabém porozumění vlastním pocitům a nedostatku osvojených strategií pro zvládnání emocí.

Nácvik sociálních dovedností se na behaviorální úrovni zaměřuje například na přijetí zodpovědnosti a důsledků chování k druhým (Liga otevřených mužů, z.s. (LOM), 2015), rozvíjí dovednosti aktivního naslouchání a dávání i přijímání zpětné vazby, například interpersonální vyjednávání (Shepherd, 2019). S nabýváním zkušeností a nabytými sociálními dovednostmi dochází ke snížení hněvu a posílení vlastní kompetence v této oblasti.

Zde uvádím jednotlivé techniky osvojované v rámci *Kurzu zvládnání hněvu* Ligy otevřených mužů, z.s. (2015):

### 3.3.6 Stupnice hněvu

Stupnice hněvu umožňuje zamyšlení se nad intenzitou hněvu z kognitivně-behaviorálního pohledu. Učí jedince rozlišovat situace s rozdílnou intenzitou hněvu a popsat nejen emoci hněvu, ale i další často skryté pocity (strach, pocit nejistoty, zranitelnosti, smutek etc.). Dále jsou popisovány myšlenky, fyziologické reakce i způsob chování při dané intenzitě hněvu. Tímto způsobem dochází také ke snižování sekundární emoční reakce, tedy emoce, které přicházejí současně s hněvem nebo po hněvu, například stud či strach z vlastních pocitů (Follette et al., 2006). Porozumění intenzitě hněvivých situací podporuje zlepšení emoční reaktivity (Ortner et al., 2007) a emoční regulace (Hölzel et al., 2011).

### 3.3.7 Signály hněvu

Na stejném principu funguje technika *Signály hněvu* probíhající na všech čtyřech úrovních: tělesné, emocionální, kognitivní a chování. Na základě poznání, že hněv roste, je možné sledovat jednotlivé signály a řídit se jimi. Sebe-monitorování (self-monitoring) je dle Novaca (2007) stěžejní podmínkou regulace hněvu. Jedinci slouží jako orientační body, na jaké intenzitě hněvu se nachází a jako první krok ke zvládnání hněvu (Liga otevřených mužů, z.s. (LOM), 2015). Dle Baerové (2003) je rozpoznání signálů problému důležité v ten okamžik, kdy

jedinec ještě může zareagovat zapojením již naučených dovedností a technik, které budou s největší pravděpodobností efektivní. Tato technika využívá všímavou intervenci právě svým zaměřením na mnohdy opomíjené tělesné prožívání.

### **3.3.8 Spouštěče hněvu**

Tato technika zprostředkuje jedinci opět zamyšlení nad vlastními spouštěči hněvu (triggers). Jinak řečeno, jaké vnější události figurují provokativně (Howells et al., 2005), případně jako impuls k hněvivé reakci (Liga otevřených mužů, z.s. (LOM), 2015). Příčiny hněvu, zkušenosti s ním a jeho následky se podle Novaca (2007) vzájemně ovlivňují. Zvláště zajímavé je poznání spojení mezi spouštěčem, následnou hněvivou reakcí a s ní spojeným chováním, jelikož pro mnoho jedinců jsou spouštěče hněvu nejasné, neuvědomované, případně na před-vědomé úrovni. Ačkoli existují různé spouštěče hněvu, případně násilí, mohou existovat společná témata, která jsou jednotlivci individuálně prožívána (J. S. Walker & Bright, 2009) a skupina představuje prostor pro vzájemné sdílení a podporu.

### **3.3.9 Time out**

Time out tvoří jednu z technik v rámci *Metodické příručky pro vedení Kurzu zvládnání vzteku Ligy otevřených mužů, z.s. (2015)*. Umožňuje jedinci dopřát si od situace fyzický odstup ještě předtím, než hněv dosáhne příliš vysoké intenzity. Jedinec se učí také efektivněji komunikovat, respektive snížit vlastní eskalaci konfliktu a hněvu včas. Dle Novaca (2007) může technika představovat i určitý trénink adekvátní asertivity, jelikož naučí jedince mluvit o svém hněvu v první osobě, například pomocí věty „Začínám být naštvaný a potřebuji time out“ (Liga otevřených mužů, z.s. (LOM), 2015, s. 21). Tato technika zároveň zplnomocňuje jedince, který přebírá kontrolu nad vlastním chováním, přímo komunikuje svůj hněv a určuje hranice svých potřeb, které v danou chvíli pociťuje. Zapsaný spolek Ligy otevřených mužů (2015) podotýká, že tato strategie vyžaduje předchozí informování druhé strany o plánovaném využití této techniky. V některých případech může dojít i ke špatnému užití této techniky, například v rámci psychické manipulaci.

## **3.4 Jiné programy zvládnání hněvu**

Vyjma Anger Management programů existují i alternativní kurzy pro jedince s potížemi s hněvem. Tato práce neposkytuje prostor pro detailní výčet a podrobný popis jednotlivých programů. Z toho důvodu uvádím níže příklady dalších konkrétních programů zabývajících se hněvem.

Trénink záměny agresivity (Aggression Replacement Training, ART) představuje kognitivně behaviorální intervenční program, který pomáhá dětem, dospívajícím a mladým dospělým zlepšit své kompetence v oblasti sociálních dovedností a morálního uvažování, lépe zvládat hněv a omezovat agresivní chování (Goldstein & Glick, 1994). Podle studie Brännströma, Kaunitzové, Andershedové, Southové a Smedslunda (2016) ovšem zatím neexistuje dostatečné množství důkazů, aby prokázaly hypotézu, že ART má dostatečný pozitivní dopad na recidivu, sebeovládání, sociální dovednosti nebo morální vývoj u dospívajících a mladých dospělých.

Všímavá a modifikační terapie (Mindfulness and Modification Therapy, MMT) nabízí dle Wuppermanové (2019) tzv. transdiagnostický přístup k terapii špatně regulovatelného (dysregulated) chování, jinak řečeno chování, které přináší krátkodobou odměnu, ale dlouhodobé negativní důsledky (např. impulzivní, sebedestruktivní, závislé jednání). MMT kombinuje sedm klíčových strategií, jež lze přizpůsobit tak, aby cílily na specifické potřeby a chování každého klienta. Jedná se o motivační pohovor, prevenci relapsu pomocí formálních cvičení všímavosti, dialektickou behaviorální terapii (DBT), Acceptance and Commitment terapii (ACT), kognitivně-behaviorální terapii (KBT) a mentalization-based terapie (MBT).

### 3.5 Stručný popis MBSR v českém prostředí

Klasické pojetí Kurzu redukce stresu založeného na všímavosti je rozloženo do osmi týdnů. Zde vyvstává otázka, z jakého důvodu zvolily autoři MBSR přesně osm týdnů? Může se jednat o metaforu k *Ušlechtilé osmidílné stezce*, jedné ze základních konceptů buddhistického učení a poslední ze *Čtyř ušlechtilých pravd* (Four Noble Truths). Sama otázka všímavosti tvoří sedmou část osmidílné stezky k odstranění strasti (Noble Eightfold Path), jež je citována níže (Satipaṭṭhāna Sutta, 1993).

„Zde žije mnich, uvažuje a vytrvale soustředí svou pozornost

na tělo, uvědomuje si právě a jen tělo;

na pocity, uvědomuje si právě a jen pocity;

na mysl, uvědomuje si právě a jen mysl;

na dharmu, uvědomuje si právě a jen dharmu;

horlivě, s jasným pochopením, všímavý a bděle přítomen, opustiv chamtivost a zármutek na tomto světě. To je správné uvědomění“ (Satipaṭṭhāna Sutta, 1993, s. 16–17).



MBSR přizpůsobuje formální meditační postupy tak, aby poskytoval obecnější přístup k všímavosti (Behan, 2020). Program MBSR je tvořen standardizovanými postupy, které je možné výukou dále zprostředkovávat a snáze propůjčit výzkumu založenému na důkazech. Trénink uvědomění si svého těla, pocitů a myšlenek tvoří stěžejní část celého MBSR. Jak jsem popsala výše, jedná se o osmítýdenní programy, účastníci se setkávají zpravidla jedenkrát týdně na dvě hodiny. Na konci programu je osm týdnů doplněno o jednodenní intenzivní setkání. Trénink všímavosti praktikují účastníci nejen na každotýdenních setkáních, nýbrž zvláště pravidelnou domácí praxí.

V České republice lze navštívit mindfulness kurzy postavené na základech MBSR většinou ve větších městech. Po pandemické zkušenosti v roce 2020 se některé z kurzů flexibilně uzpůsobily i pro online platformu, což by dle některých autorů nemělo nijak zásadě měnit účinky kurzu. (Behan, 2020; Chadi et al., 2019; Krusche et al., 2013).

## **4 Psychodiagnostické nástroje měření hněvu a agresivity ve světě a v ČR**

V poslední kapitole literárně-teoretické části uvedu přehled nejčastějších psychodiagnostických nástrojů měření hněvu a agresivity ve světě a v České republice. Vzhledem k malému zastoupení samostatných nástrojů měření hněvu je hněv často kombinován s agresivitou a hostilitou. Kapitola je zapojena do teoreticko-literární části, jelikož překlad jedné z těchto metod do českého jazyka tvoří jednu oblast výzkumné části této práce.

### **4.1 BDHI**

Inventář hostility Busse a Durkeeové (1957) (The Buss Durkee Hostility Inventory) tvoří jeden z prvních inventářů k posouzení hostility a částečně i hněvu. Inventář agresivity a hostility BDHI sestává z 66 položek, dichotomické odpovědi (pravdivé/nepravdivé) a dělí agresivně-hostilní chování do sedmi následujících subškál: útok, nepřímá agrese, podrážděnost, negativismus, odpor, podezření a slovní agrese (Lange et al., 1995). Ačkoli konstruktová validita zůstává podpořena (Lange et al., 1995), některé meta-analýzy diskutovaly reliabilitu tohoto nástroje (Bushman et al., 1991; Vassar & Hale, 2009) a též a priori stanovených sedmi subškál bez použití faktorové analýzy jako nedostatečně empiricky podložené. Volba odpovědi v dichotomické formě na pravdivé nebo nepravdivé tvrzení neumožňovala dostatečně diferenciovat drobné odchylky v odpovědích. Na základě těchto nedostatků Arnold Buss rozpracoval následující dotazník a zaměřil ho s menším počtem subškál pouze na téma agresivity.

### **4.2 BPAQ**

Buss a Perry (1992) vytvořili na základě předchozích výzkumů hostility nový dotazník agresivity Busse a Perryho BPAQ (The Buss Perry Aggression Questionnaire) o 29 položkách s pětibodovou Likertovou škálou měřící dispoziční agresivitu. Autoři vyslovili předpoklad, že agresivita je komplexní fenomén a je zapotřebí určit, jak konkrétně se agresivita projevuje. Na základě ověření tohoto předpokladu pomocí faktorové analýzy, sestavili autoři čtyři subškály: fyzická agrese, verbální agrese, hněv a hostilita, z nichž první lze charakterizovat jako kognitivní škály, druhé dvě jako afektivní. Pouze jedna ze čtyř škál se věnuje pocitům hněvu. Fernandez, Day a Boyle (2015) v přehledové studii k inventářům měřící hněv podporují důkazy, které ukazují, že BPAQ předpovídá poměrně relevantní výsledky z reálného života. Pro populaci v České republice zatím nebyly vytvořeny normy. Na základě zkušeností s

aplikací BPAQ se ukázalo, že 29položková forma je příliš dlouhá a pro snadnější využití podnítila vývoj zkrácené verze, viz dále.

### **4.3 BPAQ-SF**

Zkrácená verze dotazníku agresivity vychází z originálního BPAQ (Buss & Perry, 1992) (The Buss Perry Aggression Questionnaire – Short Form) a s pouze 12 položkami a pětibodovou Likertovou škálou kopíruje čtyři škály BPAQ (Bryant & Smith, 2001). BPAQ-SF, jehož autory jsou Bryant a Smith (2001) je zatím nejrozšířenější psychodiagnostický nástroj pro měření agrese. Na základě faktorové analýzy studie Diamondové a Magaletty (2006) s pachateli s psychickými poruchami, byla podpořena čtyř-faktorová struktura a ověřena reliabilita. Validita byla podpořena pomocí vysokých korelací některých škál BPAQ-SF s relevantními sub-škálami osobnostního dotazníku PAI (Personality Assessment Inventory). V českém prostředí obsáhli Tišanská a Kožený (2018) národní normy BPAQ-SF českých adolescentů.

### **4.4 BAQ**

Celkem dvanáct autorů z různých světových univerzit, Webster, DeWall, Pond Jr., Deckman, Jonason, Le, Nichols a další (2014) sestavilo BAQ – krátký dotazník agresivity (The Brief Aggression Questionnaire) za účelem vytvoření stručné a snadno aplikovatelné metody, která bude zároveň psychometricky kvalitní pro behaviorální analýzu rysu agrese (trait aggression). Krátký dotazník agrese vychází původně z AQ dotazníku Busse a Perryho (1992), z něhož autoři zvolili vždy tři položky z každé ze čtyř škál s nejvyšší zátěží (factor loading), tedy položky s nejvyšší shodou s extrahovanou agresí. Jedná se o 12položkový sebesposuzovací dotazník. Po provedení pěti studií vykazuje BAQ jak stabilní test-retest reliabilitu, tak konvergentní validitu (Webster et al., 2014).

### **4.5 NAS-PI**

NAS-PI neboli Novacova škála hněvu a inventář provokace (Novaco Anger Scale and Provocative Inventory) představuje jeden z nejrozšířenějších inventářů zaměřených na komplexní emoci hněvu, sestává z 60 položek na třibodové Likertově škále (Kehn et al., 2015). První část NAS (Novaco Anger Scale) rozdělil Novaco (2003) do čtyř následujících subškál: kognitivní, afektivní (arousal), behaviorální (chování) a zvládání hněvu, druhou částí PI (Provocation Inventory) je samostatný nástroj, který poskytuje index intenzity hněvu v celé

řadě situací, jež by někteří jedinci označili za provokativní. Dle Novaca (2003) dodržuje NAS-PI solidní vnitřní konzistenci a test-retest reliabilitu, jež jsou podpořené i jinými studiemi (Culhane & Morera, 2010a; Fernandez et al., 2015; Hornsveld et al., 2011). V rámci konstruktové validity ovšem existují jisté pochybnosti. Již Novacova (2003) vlastní faktorová analýza využívající velký národní normalizační vzorek nepotvrdila údajnou trojrozměrnou strukturu. Fernandez et al. (2015) konstatují, že navzdory velké popularitě NAS-PI zůstává jeho konstruktová validita pochybná.

#### **4.6 DAR-5**

Zde se jedná o velmi stručný pětipoložkový screening Dimenzí hněvu s pětibodovou Likertovou škálou, jejímž účelem je stručné měření hněvu pro klinické účely. Forbes, Alkemade, Mitchell, Elhai, McHugh, Bates, Novaco a další (2014) prokázali, že DAR-5 (Dimensions of Anger Reactions Questionnaire) má silnou vnitřní konzistenci a konvergentní validitu na základě porovnání se STAXI-2. Studie posuzující DAR-5 prokázaly jeho hodnotu a užitečnost jako stručnou škálu hněvu, ovšem dle dosavadního výzkumu vykazuje určitá omezení. Například byl výzkum primárně zaměřen na vojenské a traumatické respondenty, případně některé skupiny vzorků zapojovaly nedostatečný počet žen (Kannis-Dymand et al., 2019).

#### **4.7 MŠH/MAI**

Multidimenzionální škála hněvu MAI (Multidimensional Anger Inventory) je dle autorky Judith Siegelové (1986) citlivý inventář na multidimenzionální povahu konstrukce hněvu. Emoci hněvu měří na pětibodové Likertově škále pomocí 38 položek, jež rozděluje do následujících dimenzí: frekvence, trvání, velikost, způsob vyjádření (ven či dovnitř), nepřátelský zjev a rozsah situací vyvolávajících hněv. Psychometrická analýza inventáře podpořila adekvátní test-retest reliabilitu a proměnlivou vnitřní konzistenci (Fernandez et al., 2015). Riley a Treiber (1989) hodnotili konvergentní a diskriminační validitu jako dostatečnou, s jedinou výjimkou subškály vyjádření hněvu dovnitř (Anger-in).

#### **4.8 STAXI-2**

Původní verze STAXI (State-Trait Anger Expression Inventory) zahrnovala dle Spielbergera a Reheisera (2009) celkem 44 položek a následně byla rozšířena. Aktuální STAXI-2 představuje jeden z nejobsáhlejších inventářů hněvu, jelikož sestává z 57 položek

na čtyřbodové Likertově škále. Zaměřuje se na měření zkušeností s hněvem, vyjadřování hněvu (ven či dovnitř) a zvládání hněvu (ven či dovnitř). Dohromady inventář sestává ze čtyř škál a pěti subškál. State-Trait Inventář hněvu-2 je považován za moderní, platný a empiricky podporovaný nástroj s různými možnostmi uplatnění (v diagnostice, poradenství a kontrole léčby a metod poradenství) (Khodayarifard et al., 2013; Lievaart et al., 2016). Ačkoli se dle Fernandez et al. (2015) STAXI-2 daří ve výzkumu hněvu uplatňovat s pomalejším nástupem, jedná se o jeho aktuálně preferovanou verzi.

S ohledem na dřívější teoretická upozornění lze výsledky STAXI-2 použít ke zjištění, zda je hněv jednotlivce přičitatelný pouze aktuální frustraci nebo vnímanému špatnému zacházení; nebo zda se jedná o známku premorbidní náchylnosti ke hněvu. I když je zjevný výraz hněvu (dle škály vyjádření hněvu ven) minimální, může zachytit vysoký hněv vyjadřovaný dovnitř. Jednoznačné rozdělení na škály aktuální hněv, osobnostní rys, vyjadřování a zvládání hněvu představuje významnou výhodu pro individuální práci s pacientem. Prostor pro adekvátní hněv může ležet mezi nadměrnou a nedostatečnou kontrolou a STAXI-2 může pomoci najít tento bod pro plánování účinné terapie. STAXI-2 je využívanou metodou i v zahraničí, například německá verze „Das State-Trait-Ärgerausdrucks-Inventar-2“ je standardizována již od roku 2013 (S. Etzler et al., 2013; S. L. Etzler et al., 2014). Z těchto důvodů jsem se rozhodla právě pro přeložení metody STAXI-2.

Vysvětlení jednotlivých škál a subškál STAXI-2 tvoří metaforický most do druhé výzkumné části této práce. Následuje podrobný popis celého procesu překladu STAXI-2 do českého jazyka.

# VÝZKUMNÁ ČÁST

## 5 Překlad metody STAXI-2 do českého jazyka

### 5.1 Úvod k překladu

V poslední kapitole Literárně-přehledové části jsem představila měřicí mezinárodní měřicí nástroje hněvu. V České republice lze měření hněvu dohledat například v následujících osobnostních inventářích. NEO-PI-R zahrnuje subškálu *Hněvivost-hostilita*, která měří tendenci prožívání hněvu a pocity frustrace. Intenzitu hněvu vyjádřenou navenek zachycuje škála *Přívětivosti*, tedy do jaké míry jsme přívětiví k druhým lidem (Hřebíčková, 2004). Čím nižší skóre na škále *Přívětivosti*, tím vyvstává vyšší pravděpodobnost k vyjadřování hněvu navenek. Dále se v českém prostředí využívá Inventář agresivity a hostility Busse a Durkeeho (1957) s osmi škálami, ačkoli ještě nedošlo k jeho standardizaci.

Překladu do českého jazyka se dosud dočkala původní metoda STAXI uvedená v předběžném sdělení Stuchlíkové, Mana a Spielberga (1994). Jako český název STAXI byl zvolen **Inventář hněvu jako stavu a rysu a jejich výrazu**. V rámci prvního experimentálního testování autoři přeložili první dvě škály State-Anger (hněv jako stav) a Trait-Anger (hněv jako rys). Autoři uvádějí rozsáhlé úpravy a přizpůsobení překladu z anglické i německé verze českému prostředí (Stuchlíková et al., 1994). Dosud nedošlo k oficiálnímu vydání 44 položkové metody STAXI, ani standardizování s normami pro českou populaci. Rozšířená verze STAXI-2 s 57 položkami dosud do českého jazyka přeložena nebyla. Z těchto důvodů jsem za jeden z cílů výzkumné části této práce stanovila překlad metody STAXI-2 do českého jazyka. Stejně jako autoři německé verze (S. Etzler et al., 2013) ponechávám v překladu část anglického názvu a pro lepší porozumění zkracuji na: **State-Trait Inventář Hněvu-2**.

### 5.2 Metody překladu

V prvním pokusu o vývoj české verze STAXI-2 byl dotazník nejdříve samozřejmě přeložen doslovně. Poté následovala úprava několika položek tak, aby více odpovídaly českému kontextu a jazykovým a kulturním zvyklostem. Následoval zpětný překlad z českého jazyka zpět do angličtiny zvolenou nezávislou a zkušenou překladatelkou a další drobné úpravy po zpětném překladu, například přesnější české formulace některých anglických idiomů (např. „I fly off the handle“ (Spielberger, 1988)).

Další část představovala otestování přeložené zkušební verze dotazníku 14 respondenty (devět žen, šest mužů), kteří vyplnili dotazník se všemi 57 otázkami. Následovala kvalitativně orientovaná diskuze nad srozumitelností a významem některých položek. Souhrnný přehled překladu všech 57 položek dotazníku naleznete v Příloze 1. Přesto bych zde ráda i nadále podpořila budoucí výzkumníky v revizi jednotlivých položek pro lepší srozumitelnost a vypovídající hodnotu. V následující podkapitole představím strukturu STAXI-2.

### 5.3 Představení a cíle testu STAXI-2

Původní inventář hněvu State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI) (Spielberger, 1988) byl revidován a na základě výzkumu rozšířen z 44 na 57 položek. Koncept je založen na dlouholeté práci Charlese Spielbergera. Nová verze STAXI-2 představuje stále poměrně stručný inventář s cílem měření **prožívání, vyjadřování a zvládnání hněvu**. Vzhledem k citlivosti a jedinečnosti emocí, spadá inventář do kategorie sebehodnotících (self-report) nástrojů, které na čtyřbodové Likertově škále vyplňuje přímo respondent. Likertova čtyřbodová škála zachycuje nejprve intenzitu pociťovaného aktuálního hněvu a poté frekvenci prožívání, vyjadřování a zvládnání hněvu. STAXI-2 lze provádět v individuálním a skupinovém nastavení od 16 let a požaduje zhruba 12-15 minut času na vyplnění. Dotazník se používá v klinické psychologii, psychosomatice, forenzní praxi, ke zkoumání otázek osobnosti a sociální psychologie (Spielberger, 1988). Pro lepší porozumění inventáři, stručně popíšu jeho uspořádání. Jednotlivé škály a subškály budou popsány dále.

#### 5.3.1 Definování hněvu

STAXI-2 je určen zejména pro měření dvou složek hněvu (Forgays et al., 1997; Spielberger, 1988; Spielberger & Reheiser, 2009). Tyto dvě složky hněvu byly přeloženy následovně: *Aktuálně prožívaný hněv* (State-Anger) a *Hněv jako osobnostní rys* (Trait-Anger).

**Aktuálně prožívaný hněv (State-Anger)** je definován jako psychobiologický emoční stav nebo situace, která je podmíněna subjektivními emocemi, jež se liší v intenzitě od mírného podráždění nebo nevrlosti až po intenzivní zuřivost či nepřičetnost. Hněv jako psychobiologický emoční stav je obvykle doprovázen svalovým napětím a vzrušením na úrovni neuroendokrinního a autonomního nervového systému. V průběhu času se mění intenzita hněvu v závislosti na vnímaném bezpráví, na tom, zda na nás někdo útočí nebo s námi zachází nespravedlivě, případně na frustraci plynoucí z překážek k našemu cílovému chování (Spielberger, 1988).

**Hněv jako osobnostní rys (Trait-Anger)** je dle Spielbergera (1988) definován z hlediska individuálních rozdílů, a to ve schopnosti vnímat široké spektrum situací jako otravné, frustrující nebo nepříjemné a s tendencí reagovat na tyto situace zvýšenou hladinou *Aktuálně prožívaného hněvu*. Jedinci skórující vysoko v rámci *Hněvu jako osobnostního rysu* prožívají *Aktuálně prožívaný hněv* častěji a s větší intenzitou než jedinci, kteří skórují v *Hněvu jako osobnostním rysu* nízko.

### 5.3.2 Škály a subškály

Níže jsou uvedeny jednotlivé škály a subškály revidované verze STAXI-2. Sestává ze šesti škál (tučně), pěti subškál (kurzívou) a celkového Indexu vyjadřování hněvu, který je ukazatelem celkového hodnocení vyjadřování a ovládání hněvu. Nyní škály stručně představím. Podrobný přehled jednotlivých škál, původní anglické názvy a jejich popis včetně uvedení jednotlivých položek škál, naleznete v Příloze 2.

První škála **Aktuálně prožívaný hněv** (State-Anger) měří intenzitu hněvu jako okamžitý emoční stav a jejími subškály jsou *pocity hněvu*, *verbální vyjádření hněvu* a *fyzická vyjádření hněvu*, zatímco druhá škála obsahuje **Hněv jako osobnostní rys** (Trait-Anger) měří dispozici prožívat pocity hněvu po delší časová období jako rys osobnosti a zahrnuje subškály *hněvivý temperament* a *hněvivá reakce*. Vyjádření a zvládání hněvu je koncipováno do čtyř následujících škál. První s názvem **Vyjádření hněvu-Ven** (Anger Expression-Out) obsahuje vyjádření hněvu navenek vůči jiným osobám nebo předmětům v okolí. Druhá složka, **Vyjádření hněvu-Dovnitř** (Anger Expression-In), představuje hněv směřovaný dovnitř, případně zadržovaný nebo potlačovaný hněv. Třetí složka, **Zvládání hněvu-Ven** (Anger Control-Out), je založena na zvládání pocitů hněvu tím, že brání vyjádření hněvu navenek vůči jiným osobám nebo předmětům v okolí. Čtvrtá složka s názvem **Zvládání hněvu-Dovnitř** (Anger Control-In) souvisí se zvládáním potlačovaných pocitů hněvu uklidněním nebo vychladnutím, když se rozzlobíme. Poslední **Index vyjadřování hněvu** poskytuje obecný index prožívání a vyjadřování hněvu na základě odpovědí posledních čtyř škál.

### 5.3.3 Principy administrace

Validní administrace STAXI-2 předpokládá, že respondent je fyzicky a emocionálně schopný splnit běžné požadavky pro testování pomocí sebehodnotících metod. Jedinci, jejichž kognitivní schopnosti mohou být ovlivněny v důsledku nedávného užívání drog, abstinence drog nebo alkoholu, expozicí toxických chemikálií nebo dezorientace z důvodu neurologického



onemocnění nebo poruše, by měli být testováni s opatrností. Administrátoři by také měli brát v potaz fyzické nebo senzomotorické deficity, jako je snížená zraková ostrost nebo odlišnosti ve zraku, které by mohly ovlivnit schopnost jedince dokončit STAXI-2 platným způsobem. Pokud takové obavy existují, zjištěné např. screeningem, je nutno provést vhodná opatření k posouzení těchto odpovědí, aby se určilo, zda lze skóre STAXI-2 smysluplně interpretovat.

Pro administraci a vyhodnocení STAXI-2 je vhodné upřednostnit volbu profesionálně vzdělaného administrátora, nicméně po zaškolení v používání psychologických testů a po pečlivém prostudování postupů uvedených v této příručce, mohou tyto funkce provádět i osoby bez profesionálního vzdělání. Přesto je však výklad jednotlivých škál, subškál a výsledků inventáře svěřen pouze do rukou odborně vzdělaných jedinců v psychologii, psychiatrii nebo pedagogickém testování.

Na začátku testování respondenti obdrží buď skórovací arch, kam své odpovědi zaznamenávají, nebo vyplňují jednotlivé položky v rámci online dotazníku, jako tomu bylo v případě tohoto výzkumu. Následují informace o dotazníku a instrukce k jednotlivému vyplňování. STAXI-2 je rozdělen **do tří částí**, z nichž každá na začátku uděluje mírně odlišné instrukce. V Příloze 3 naleznete jejich úplné znění. Pro ilustraci zde uvádím část instrukce k první části: „Níže Vám bude představeno několik vět, kterými se lidé vyjadřují. Přečtěte si každý z výroků a poté označte svou odpověď podle toho, jak se cítíte právě teď“ (Spielberger, 1988). Pokud respondenti v průběhu vyplňování položí examinátorovi otázku k jednotlivým položkám, je možné krátce shrnout definici jednotlivého slova. V případě pochybností, kterou z možností má respondent vybrat, by měl být examinátorem povzbuzen k vybrání takové odpovědi, která ho/ji vystihuje co nejpřesněji. O diskuzi nad odlišnostmi vyjadřování a zvládání hněvu v domácím prostředí, ve volném čase nebo na pracovišti, bude podrobněji pojednáno ve výsledcích kvantitativní části výzkumu dále.

#### **5.3.4 Skórování STAXI-2**

Skórování se odvíjí od odpovědí respondentů na čtyřbodové Likertově škále, která nejprve v první části zachycuje intenzitu pocíťovaného aktuálního hněvu, v druhé a třetí části následně frekvenci prožívání, vyjadřování a zvládání hněvu, jak je znázorněno v Příloze 2. Inventář neobsahuje žádné položky zachycující tzv. Lži-škálu, respektive lži-skór. Jednotlivé odpovědi jsou při vyhodnocování převáděny do hrubých skóru od 1 do 4 a sčítány do jednotlivých škál a subškál. Součástí inventáře je vyplnění následujících demografických údajů: pohlaví, věk, dosažené vzdělání, rodinný stav a zaměstnání. Věk a pohlaví slouží k převedení

hrubých skóru na základě využití amerických norem na percentily, respektive t-skóry. Zapojení norem sestavených na americké populaci v rámci výzkumu s českými respondenty samozřejmě není ideální. Nicméně, aby bylo nejprve možné porozumět skóru jednotlivých respondentů, je využití amerických norem jedním z kroků na cestě k normám sestaveným na míru české populaci.

Tím se nyní plynule dostáváme k prvnímu experimentálnímu využití inventáře STAXI-2. V následující kapitole představím v rámci pilotního projektu změřené psychometrické kvality inventáře STAXI-2 v českém znění.

## **6 Pilotní výzkum a ověření psychometrických vlastností STAXI-2**

### **6.1 Úvod k pilotnímu projektu**

Po pečlivém přeložení State-Trait Inventáře Hněvu-2 byl inventář poprvé experimentálně využit. Za tímto účelem jsem vybrala rozsáhlý výzkumný vzorek. Níže bude popsán výzkumný soubor, sběr dat a metodika. Poté jsem otestovala psychometrické vlastnosti nově přeložené metody, zmíněna bude vnitřní konzistence dotazníku, jeho reliabilita spolu s porovnáním se zahraničními výzkumy a položková a explorativní faktorová analýza STAXI-2.

### **6.2 Výzkumný soubor a sběr dat**

#### **6.2.1 Výběr výzkumného vzorku a způsob sběru dat**

Za účelem výběru respondentů do výzkumného souboru pro zkoumání reliability dotazníku STAXI-2 byl zvolen nenáhodný výběr, který lze označit jako oportunní (příležitostný) výběr respondentů. Respondenti si mohli sami zvolit, zda se kliknutím na link online dotazníku zúčastní či nikoli. K tomuto způsobu výběru výzkumného vzorku bylo z časových a organizačních důvodů přistoupeno i přesto, že je někdy považován za nereprezentativní. Větší reprezentativnost byla podpořena zvolenou velikostí vzorku ( $N = 231$ ).

#### **6.2.2 Popis výzkumného souboru**

Soubor tvoří 231 respondentů, jejichž jednotlivé odpovědi byly sdruženy do souboru Microsoft Excel 2016. Muži tvoří téměř jednu třetinu souboru (27,5 %,  $N = 63$ ,  $ST = 19$  let) s věkovým průměrem 39,3, mediánem 26 let a modem 19 let. Ženy představují dvě třetiny souboru (72,5 %,  $N = 186$ ,  $SD = 15$  let) s věkovým průměrem 29,5 let, mediánem 25 let a modem 19 let. Nejvyšší dosažené vzdělání bylo ve výzkumném souboru rozděleno následovně: základní škola (6 %,  $N = 14$ ), střední škola s maturitou (39 %,  $N = 91$ ), bakalářské vysokoškolské studium (21 %,  $N = 50$ ), magisterské vysokoškolské studium (27 %,  $N = 64$ ) a vyšší vysokoškolské studium (5 %,  $N = 12$ ). Rodinný stav představuje následující rozdělení: single / bez vztahu (35 %,  $N = 81$ ), ve vztahu (33 %,  $N = 76$ ), v manželství / v registrovaném partnerství (28 %,  $N = 65$ ) a rozvedený/á (4 %,  $N = 9$ ).

## 6.3 Metodika

Pro účely zkoumání reliability dotazníku STAXI-2, položkové analýzy a explorativní faktorové analýzy, byly v rámci programu IBM SPSS Statistics 25 použity následující statistické metody.

### 6.3.1 Cronbachovo alfa

Cronbachovo alfa je jednou z metod vnitřní konzistence dotazníku pro odhad reliability dat, tedy jejich spolehlivosti a přesnosti. Sleduje se zde míra vzájemné homogenity obsahu odpovědí neboli: „Tendence testovaných osob odpovídat shodně na položky měřící tentýž atribut“ (Urbánek et al., 2011, s. 98). Cronbachovo alfa lze interpretovat jako korelační koeficient mezi zvoleným dotazníkem a všemi ostatními možnými dotazníky z hypotetické množiny všech dotazníků pro sledování dané proměnné se stejným počtem položek. Hodnota koeficientu  $\alpha$  se pohybuje od 0 do 1. Reliabilita větší než 0,9 značí výborný výsledek, doporučuje se výsledek alespoň větší než 0,8. Čím je dotazník delší, tím roste jeho reliabilita, kterou lze tedy uměle navýšit pouhým zvýšením položek testu, a to za jinak stejných podmínek (nedojde-li ke změně průměrné korelace mezi jednotlivými otázkami). Opakujeme-li výpočet koeficientu při postupném vynechání jednotlivých položek, zjistíme, jaký má daná otázka vliv na celkovou reliabilitu dotazníku. Případný vzrůst koeficientu reliability odpovědí dotazníku pak totiž naznačuje, že je danou otázku vhodné vynechat (Masarykova univerzita, 2013).

### 6.3.2 Explorativní faktorová analýza

Explorativní faktorová analýza (FA) je jedna z vícerozměrných metod redukce dat. Sleduje vztahy mezi původními proměnnými na základě kovariační nebo korelační matice. Cílem je vytvořit nekorelované skupiny silně korelovaných proměnných pomocí interpretace společných faktorů. Podíl rozptylu, který je vysvětlen těmito společnými faktory, se nazývá komunalita. Přiřazení proměnných k jednotlivým faktorům se děje pomocí faktorových zátěží, tedy korelací mezi původní proměnnou a zvoleným faktorem. Tato analýza využívá nově vytvořených proměnných ke zkoumání vzájemných vztahů a shrnuje tím informace obsažené v množině vzájemně korelovaných původních proměnných. Tato metoda tak napomáhá zmenšit původní počet proměnných na méně faktorů, a to bez ztráty informace (Hebák & kolektiv, 2013).

## 6.4 Psychometrické vlastnosti STAXI-2

Pro sledování reliability dat je zvoleno Cronbachovo alfa, které budeme počítat pro celý dotazník dohromady a následně pro každou škálu zvlášť (viz dále).

### 6.4.1 Vnitřní konzistence, položková analýza a reliabilita celkového STAXI-2

Cronbachovo alfa pro zjištění vnitřní konzistence všech 57 položek celého dotazníku vyšlo **0,732**, tedy poměrně dobrý výsledek reliability dat, jak je znázorněno v Tabulce 2. Výsledek zároveň koresponduje s výslednou reliabilitou Spielberga (1999) (0,73) a Culhane a Morera (2010b) (0,70).

**Tabulka 2 – Reliabilita celého dotazníku a jeho 57 položek**

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
<b>,732</b>	,771	57

V Tabulce 3 níže je uvedený celkový průměr položky vypočtené ze všech položek a rozpětí hodnot v *Průměrné hodnoty jednotlivých položek* jsou k nahlédnutí v Příloze 4. V Tabulce 2 je uveden celkový průměr položky vypočtené ze všech položek, obsaženo je i rozpětí hodnot. Poté je v Tabulce 4 uveden celkový průměr dotazníku. V nejdelší Tabulce 5 jsou vypsány celkové průměry dotazníku po vynechání dané otázky. Je zde také přehled, jak by se změnila hodnota Cronbachova alfa při vynechání dané položky. Pokud by nové alfa přesáhlo původní hodnotu, je vhodné tuto položku z dotazníku odstranit – takové položky jsou v Tabulce 5 vyznačeny žlutě. Při hodnocení celkového dotazníku by došlo k navýšení koeficientu reliability dat v případě vynechání otázek 17, 21, 26, 27, 30, 31, 35, 38, 46, 47, 50, 51 a 54. Nicméně navýšení je maximálně o 0,01, proto vynechání dané položky není pro zvýšení reliability celkového dotazníku nijak zásadní. Nyní projdeme jednotlivé škály a podíváme se, které položky by bylo vhodné přeformulovat, případně odstranit.

**Tabulka 3 – Celkový průměr položky vypočtené ze všech položek a rozpětí hodnot**

Summary Item Statistics							
	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	2,035	1,074	3,277	2,203	3,052	,410	57

**Tabulka 4 - Celkový průměr dotazníku**

<b>Scale Statistics</b>			
Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
115,98	118,534	10,887	57

**Tabulka 5 – Celkové průměry dotazníku po vynechání dané otázky**

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1.	114,82	116,294	,205	,729
2.	114,43	113,499	,321	,724
3.	114,63	113,738	,353	,724
4.	114,72	114,542	,306	,725
5.	114,83	114,680	,338	,725
6.	114,75	114,328	,372	,724
7.	114,81	115,201	,315	,726
8.	114,87	116,113	,273	,728
9..	114,52	112,277	,358	,722
10.	114,63	114,816	,258	,727
11.	114,88	116,394	,230	,729
12.	114,74	113,908	,344	,724
13.	114,75	113,824	,360	,724
14.	114,90	116,087	,288	,728
15.	114,79	114,878	,319	,726
16.	113,94	115,749	,157	,730
17.	114,25	116,969	,068	,733
18.	114,06	115,875	,120	,731
19.	113,72	115,627	,142	,731
20.	113,89	113,480	,272	,725
21.	114,29	117,798	,020	,735
22.	113,95	114,941	,161	,730
23.	113,88	114,999	,160	,730
24.	114,65	116,639	,108	,731
25.	113,95	111,702	,325	,722
26.	112,99	116,404	,070	,734
27.	113,77	119,865	-,117	,740
28.	113,62	113,975	,173	,730
29.	113,39	112,622	,271	,725
30.	113,17	118,561	-,040	,739

31.	113,61	120,266	-,133	,742
32.	112,97	114,499	,189	,729
33.	114,05	114,528	,184	,729
34.	113,43	112,237	,283	,724
35.	114,10	116,977	,061	,734
36.	112,97	111,677	,338	,722
37.	113,41	112,251	,275	,724
38.	113,64	119,580	-,095	,741
39.	113,68	115,174	,128	,732
40.	113,10	112,177	,320	,723
41.	113,64	112,589	,285	,724
42.	113,00	115,322	,137	,731
43.	114,51	115,851	,143	,730
44.	112,93	111,891	,336	,722
45.	113,73	111,164	,313	,722
46.	113,26	116,595	,045	,736
47.	114,19	118,665	-,041	,737
48.	113,28	110,940	,342	,721
49.	113,51	114,103	,203	,728
50.	112,70	118,584	-,038	,738
51.	114,54	117,310	,054	,733
52.	113,73	114,632	,154	,730
53.	114,08	114,524	,194	,728
54.	113,23	116,858	,043	,736
55.	114,19	114,946	,183	,729
56.	112,98	111,265	,368	,720
57.	113,74	112,245	,327	,723

#### 6.4.2 Škála HAP (Aktuální prožívání hněvu)

Cronbachovo alfa pro zjištění vnitřní konzistence 15 položek škály HAP vyšlo 0,923 (viz Tabulka 6), tedy velmi dobrý výsledek reliability dat. Podobný výsledek uvádí i Cornellová, Petersonová a Richards (1999) 0,91, Brunner a Spielberger (2009) reportovali 0,87.

**Tabulka 6 – Vnitřní konzistence škály HAP**

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,923	,923	15

Průměrné hodnoty jednotlivých položek u každé škály budou uvedeny i nadále v Příloze 4. Níže v Tabulce 7 uvádím celkový průměr položky vypočtené ze všech položek, obsaženo je i rozpětí hodnot. Dále je popsán celkový průměr škály HAP v Tabulce 8. V následující Tabulce 9 jsou vypsány celkové průměry škály HAP po vynechání dané otázky. V této tabulce je také přehled, jak by se změnila hodnota Cronbachova alfa při vynechání dané položky. Pokud by nová alfa přesáhla původní hodnotu, je vhodné tuto položku ze škály HAP odstranit. Při hodnocení škály HAP by nedošlo k navýšení koeficientu reliability dat v případě vynechání jakékoliv otázky.

**Tabulka 7 – Celkový průměr položky vypočtené ze všech položek a rozpětí hodnot**

**Summary Item Statistics**

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	1,240	1,074	1,545	,472	1,440	,018	15

**Tabulka 8 – Celkový průměr škály HAP**

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
18,60	31,137	5,580	15

**Tabulka 9 – Celkové průměry škály HAP po vynechání dané otázky**

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlatio n	Cronbach' s Alpha if Item Deleted
1.	17,44	28,361	,525	,921
2.	17,05	26,319	,635	,918
3.	17,25	26,650	,678	,916
4.	17,34	26,790	,694	,916
5.	17,45	27,701	,609	,919
6.	17,37	27,103	,732	,915
7.	17,42	27,767	,648	,918
8.	17,49	28,834	,520	,921
9.	17,14	24,932	,754	,915
10.	17,25	26,502	,685	,916
11.	17,50	28,686	,536	,921



12.	17,35	26,639	,690	,916
13.	17,37	26,460	,742	,914
14.	17,52	29,346	,411	,923
15.	17,41	27,017	,748	,915

### 6.4.3 Škála HOR (Hněv jako osobnostní rys)

Cronbachovo alfa pro zjištění vnitřní konzistence 10 položek škály HOR vyšlo 0,813, jedná se tedy o poměrně dobrý výsledek reliability dat (viz Tabulka 10). Cornellová et al. (1999) uvádí 0,90, Brunner a Spielberger (2009) 0,80.

**Tabulka 10 – Vnitřní konzistence škály HOR**

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,813	,820	10

Celkový průměr položky vypočtený ze všech položek je uvedený v Tabulce 11. Následně je v Tabulce 12 zobrazen celkový průměr škály HOR. Tabulka 13 zobrazuje celkové průměry škály HOR po vynechání dané otázky. Při hodnocení škály HOR by došlo k navýšení koeficientu reliability dat v případě vynechání otázky 23. A to na hodnotu 0,821, tedy pouze o 0,008, což nečiní nijak zásadní rozdíl.

**Tabulka 11 – Celkový průměr položky vypočtené ze všech položek a rozpětí hodnot**

Summary Item Statistics							
	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	1,920	1,333	2,255	,922	1,692	,071	10

**Tabulka 12 – Celkový průměr škály HOR**

Scale Statistics			
Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
19,20	21,621	4,650	10

**Tabulka 13 – Celkové průměry škály HOR po vynechání dané otázky**

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
16.	17,16	17,225	,691	,777
17.	17,47	17,163	,667	,779
18.	17,28	16,568	,689	,774
19.	16,94	18,514	,384	,808
20.	17,11	17,857	,488	,797
21.	17,51	17,834	,596	,787
22.	17,17	17,535	,481	,799
23.	17,10	18,911	,281	<b>,821</b>
24.	17,87	19,273	,347	,811
25.	17,17	17,880	,397	,809

**6.4.4 Škála VH-V (Vyjadřování Hněvu–Ven)**

Cronbachovo alfa pro zjištění vnitřní konzistence osmi položek škály VH-V vyšlo 0,740, tedy opět poměrně dobrý výsledek reliability dat (viz Tabulka 14). Dle Cornellové et al. (1999) vyšla vnitřní konzistence 0,90 a dle Brunnera a Spielbergera (2009) 0,70.

**Tabulka 14 – Vnitřní konzistence škály VH-V**

<b>Reliability Statistics</b>		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
<b>,740</b>	,747	8

V Tabulce 15 je uvedený celkový průměr položky vypočtený ze všech položek, v Tabulce 16 celkový průměr škály VH-V. Tabulka 17 zobrazuje celkové průměry škály VH-V po vynechání dané otázky. Při hodnocení škály VH-V by došlo k navýšení koeficientu reliability dat v případě vynechání otázky 31. A to na hodnotu 0,757, tedy o 0,017, tedy znatelný rozdíl ke zlepšení reliability dat.

**Tabulka 15 – Celkový průměr položky vypočtené ze všech položek a rozpětí hodnot****Summary Item Statistics**

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	1,905	1,437	2,372	,935	1,651	,128	8

**Tabulka 16 – Celkový průměr škály VH-V****Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
15,24	13,211	3,635	8

**Tabulka 17 – Celkové průměry škály VH-V po vynechání dané otázky****Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Correcte d Item- Total Correlati on	Cronbach 's Alpha if Item Deleted
27.	13,03	10,573	,450	,710
31.	12,87	11,348	,213	<b>,757</b>
35.	13,36	9,954	,565	,687
39.	12,95	10,189	,372	,730
43.	13,77	10,943	,376	,723
47.	13,45	10,153	,557	,690
51.	13,81	11,001	,397	,720
55.	13,45	9,762	,599	,680

**6.4.5 Škála VH-D (Vyjadřování Hněvu–Dovnitř)**

Cronbachovo alfa pro zjištění vnitřní konzistence osmi položek škály VH-D vyšlo 0,678, tedy ucházející výsledek reliability dat (viz Tabulka 18). Podobně o vnitřní konzistenci referují Cornellová et al. (1999) (0,63) a Brunner a Spielberger (2009) s hodnotou 0,71.

**Tabulka 18 – Vnitřní konzistence škály VH-D****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
<b>,678</b>	,675	8

V Tabulce 19 je uvedený celkový průměr položky vypočtený ze všech položek, v Tabulce 20 celkový průměr škály VH-D. Tabulka 21 zobrazuje celkové průměry škály VH-D po vynechání dané otázky. Při hodnocení škály VH-D by došlo k navýšení koeficientu reliability dat v případě vynechání otázky 33 a 49. A to v případě otázky 33 až na hodnotu 0,707, tzn. o 0,029, což je značný rozdíl ke zlepšení reliability dat.

**Tabulka 19 – Celkový průměr položky vypočtené ze všech položek a rozpětí hodnot**

**Summary Item Statistics**

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	2,286	1,900	2,584	,684	1,360	,070	8

**Tabulka 20 – Celkový průměr škály VH-D**

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
18,29	14,961	3,868	8

**Tabulka 21 – Celkové průměry škály VH-D po vynechání dané otázky**

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Correcte d Item- Total Correlati on	Cronbac h's Alpha if Item Deleted
29.	15,70	11,245	,490	,617
33.	16,36	13,675	,094	<b>,707</b>
37.	15,71	12,048	,318	,661
41.	15,94	11,245	,516	,612
45.	16,03	10,616	,537	,602
49.	15,81	12,935	,211	<b>,683</b>
53.	16,39	12,438	,327	,657
57.	16,05	11,654	,477	,623

**6.4.6 Škála ZH-D (Zvládání Hněvu–Ven)**

Cronbachovo alfa pro zjištění vnitřní konzistence osmi položek škály ZH-V vyšlo 0,888, což znamená poměrně dobrý výsledek reliability dat (viz Tabulka 22). Dle Cornellové et al. (1999) činí tato hodnota 0,82 a dle Brunnera a Spielbergera (2009) 0,79.

**Tabulka 22 – Vnitřní konzistence škály ZH-V**

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,888	,888	8

V Tabulce 23 je uvedený celkový průměr položky vypočtený ze všech položek, v Tabulce 24 celkový průměr škály ZH-V. Tabulka 25 zobrazuje celkové průměry škály ZH-V po vynechání dané otázky. Při hodnocení škály ZH-V by nedošlo k navýšení koeficientu reliability dat v případě vynechání jakékoliv otázky.

**Tabulka 23 – Celkový průměr položky vypočtené ze všech položek a rozpětí hodnot**

Summary Item Statistics							
	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	2,800	2,342	3,277	,935	1,399	,083	8

**Tabulka 24 – Celkový průměr škály ZH-V**

Scale Statistics			
Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
22,40	27,755	5,268	8

**Tabulka 25 – Celkové průměry škály ZH-V po vynechání dané otázky**

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
26.	19,41	20,800	,760	,864
30.	19,60	21,955	,658	,875
34.	19,85	22,239	,545	,886
38.	20,06	21,857	,637	,877
42.	19,42	21,080	,766	,864
46.	19,69	20,833	,658	,875
50.	19,13	23,362	,511	,888
54.	19,66	20,583	,765	,864

#### 6.4.7 Škála ZH-D (Zvládání Hněvu–Dovnitř)

Cronbachovo alfa pro zjištění vnitřní konzistence osmi položek škály ZH-D vyšlo 0,897, tedy poměrně dobrý výsledek reliability dat (viz Tabulka 26). Cornellová et al. (1999) uvádějí hodnotu 0,82, Brunner a Spielberger o trochu nižší 0,79 (2009).

**Tabulka 26 – Vnitřní konzistence škály ZH-D**

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.897	.901	8

Celkový průměr položky vypočtený ze všech položek můžete vidět v Tabulce 27, v Tabulce 28 pak celkový průměr škály ZH-D. Tabulka 29 zobrazuje celkové průměry škály ZH-D po vynechání dané otázky. Při hodnocení škály ZH-D by došlo k navýšení koeficientu reliability dat v případě vynechání otázky 52. A to na hodnotu 0,906, tedy pouze o 0,009, což nečiní nijak zásadní rozdíl.

**Tabulka 27 – Celkový průměr položky vypočtené ze všech položek a rozpětí hodnot**

Summary Item Statistics							
Item Means	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
	2,781	2,247	3,048	,801	1,356	,101	8

**Tabulka 28 – Celkový průměr škály ZH-D**

Scale Statistics			
Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
22,25	28,867	5,373	8

**Tabulka 29 – Celkové průměry škály ZH-D po vynechání dané otázky**

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
28.	19,90	22,780	,551	,897
32.	19,24	22,715	,692	,883
36.	19,24	21,765	,796	,873

40.	19,37	22,235	,753	,877
44.	19,20	22,041	,781	,875
48.	19,55	22,057	,677	,884
52.	20,00	23,961	,447	,906
56.	19,25	21,858	,797	,873

## 6.5 Explorativní faktorová analýza STAXI-2

Explorativní faktorová analýza je vhodný vícerozměrný nástroj pro snížení počtu korelovaných proměnných do menšího počtu nekorelovaných faktorů. Původními proměnnými je v tomto případě všech 57 otázek z dotazníku. Cílem je zjistit, zda v sobě otázky podle svých odpovědí obsahují podobné informace, a je tedy možné zredukovat jejich počet, aniž bychom přišli o nějakou informaci.

Ještě předtím, než bylo přistoupeno k faktorové analýze, proběhla kontrola vhodnosti dat, tedy toho, že mezi proměnnými existuje nějaká závislost, kterou lze vysvětlit společnými faktory. Pro otestování předpokladů pro FA byly zvoleny dva ukazatele: Kaiser-Meyer-Olkinova míra (KMO test), který v sobě zahrnuje i druhý, Bartlettův test. Faktorová analýza splňuje předpoklady, že se nezamítá hypotéza o vhodnosti dat pomocí KMO testu (P-hodnota je vyšší než 0,05). Jinak řečeno, pokud KMO test, respektive KMO míra, dosahuje hodnot blízkých jedné, jsou data vhodná pro FA. V tomto případě se jedná o hodnotu 0,866, což je dostačující pro využití dat FA, jak je zobrazeno v Tabulce 30 níže. Druhý Bartlettův test opět testuje vhodnost dat. Pokud je P-hodnota testu (viz Sig. v Tabulce 30) menší než 0,05, zamítáme hypotézu o nezávislosti dat a předpokládáme, že korelační koeficienty mezi proměnnými nejsou nulové a nalezneme společné faktory. V tomto případě Sig. 0,000 indikuje zamítnutí nulové hypotézy, čili je splněn předpoklad pro využití FA je (Škaloudová, 2010).

**Tabulka 30 – KMO test a Bartlettův test**

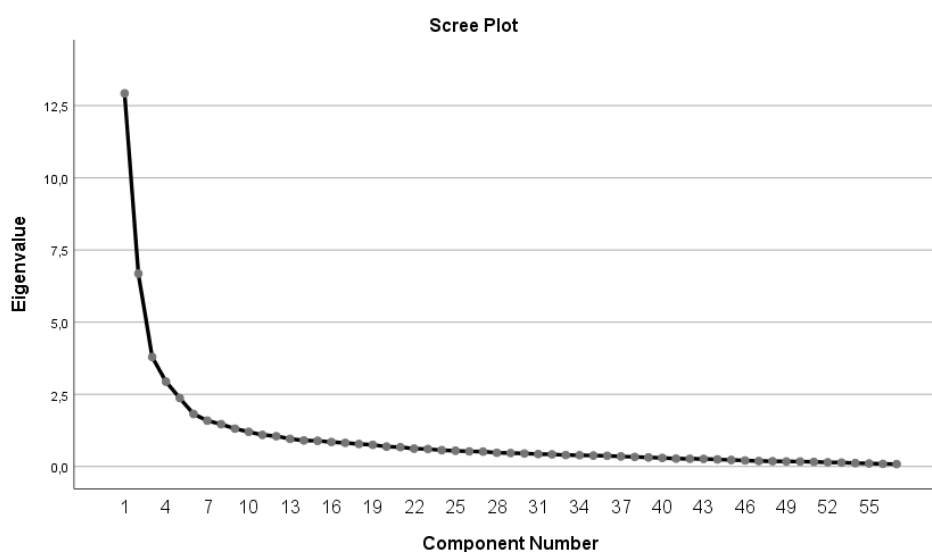
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,866
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	8072,712
	df	1596
	Sig.	,000

Vhodný počet výsledných faktorů získáme pomocí grafu nazvaného scree plot, v němž další nadbytečný faktor spadne pod hodnotu vlastního čísla rovného 1. V našem případě je tedy podle všech typů rotací faktorové matice vhodný počet **faktorů 12** (viz Graf 1 níže). Celková **vysvětlená variabilita pomocí těchto 12 faktorů je 67 %**, což je dostatečné pro použití těchto faktorů (viz Tabulka 31). Podíl vysvětlené variability se změnou typu rotace faktorové matice nemění, proto pro další výsledky je tedy zvolen univerzální typ rotace varimax (ortogonální typ rotace).

**Tabulka 31 – Počet faktorů a celková vysvětlená variabilita**

Component	Total Variance Explained					
	Initial Eigenvalues			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	12,923	22,672	22,672	7,673	13,462	13,462
2	6,682	11,723	34,395	5,434	9,534	22,996
3	3,793	6,655	41,050	4,571	8,019	31,015
4	2,940	5,158	46,207	3,487	6,117	37,132
5	2,371	4,160	50,368	3,208	5,628	42,760
6	1,819	3,191	53,559	3,156	5,537	48,297
7	1,587	2,785	56,344	2,037	3,574	51,870
8	1,464	2,569	58,912	2,000	3,509	55,379
9	1,310	2,299	61,211	1,864	3,271	58,649
10	1,201	2,107	63,318	1,835	3,219	61,869
11	1,093	1,918	65,236	1,746	3,064	64,932
12	1,050	1,843	67,079	1,224	2,147	<b>67,079</b>

**Graf 1 – Vhodný počet výsledných faktorů získaných pomocí scree plotu**





Výsledek rotované matice faktorů je možný nahlédnout v Příloze 5. Obsahuje podrobný přehled faktorových zátěží (pro lepší přehlednost již jen těch vyšších než 0,03) a naznačuje přiřazení původních 57 otázek do nových 12 faktorů. Toto rozřazení je na základě faktorových zátěží, tedy korelací mezi původní proměnnou a daným faktorem. Původní proměnná se přiřadí k faktoru, s nímž má nejvyšší korelaci (nejvyšší hodnota v absolutním čísle), které jsou vyznačeny v Příloze 5 žlutě. Nejblíže sobě si je prvních 15 položek, které jsou přiřazeny do faktorů 3,4 a 6 a tyto faktory jsou tvořeny pouze jimi. Dále jsou si blízké otázky 16-25, které jsou rozloženy především do faktorů 1 a 7, dále pak i 8, 9, a 12. Zbylé otázky jsou rozřazeny především do faktorů 1, 2, 5, dále 8, 9, 10, a také 12 a jejich podrobné rozložení do faktorů je k nahlédnutí v Příloze 5.

Těchto jednotlivých 12 faktorů v sobě obsahuje otázky nesoucí podobnou informaci, a je tedy možné využít jen některé či jednu z nich jako zástupnou pro celou oblast, aniž bychom přišli o významné množství přídavné informace. Tím je možné při dalším šetření zúžit rozsah dotazníku a snížit zátěž pro respondenty.

## **6.6 Závěr překlada STAXI-2**

Pomocí statistické analýzy vnitřní konzistence a položkové analýzy STAXI-2 je možné dojít k závěru, že STAXI-2 dosahuje dostatečné reliability a vnitřní konzistence. Pomocí 12 faktorů bylo možné vysvětlit 67 % variability. Pro úplné zachycení psychometrických dat se v závěrečné diskuzi zmíním o možném otestování validity inventáře, která do této diplomové práce nebyla zapojena zejména z kapacitních důvodů. Pro další vývoj inventáře bude doporučeno přeformulovat, případně odstranit některé položky, jež nyní snižovaly vnitřní konzistenci jednotlivých škál. Jednalo se zejména o položky 31 a 33, které budou připomenuty v závěrečné diskuzi.

## 7 Úvod do výzkumné části

### 7.1 Východiska a cíle projektu

Po přeložení metody STAXI-2 do českého jazyka a ověření jejích psychometrických vlastností, se práce věnuje pilotnímu výzkumu s nově přeloženou českou verzí. Výzkumná část shrnuje hlavní východiska výzkumu, představuje výzkumné otázky, hypotézy a použité výzkumné metody, design výzkumu a průběh sběru dat a jejich statistickou i obsahovou analýzu. Hlavním cílem výzkumné části je zjistit, zda je možné pomocí osmitýdenního kurzu všímavosti naučit jedince lépe a vědomě zvládat emoci hněvu. K tomuto účelu dojde k porovnání experimentální a aktivní kontrolní skupiny. Pokud by bylo možné hypotézu podpořit, bude možné doporučit zrealizování dalšího výzkumu na klinické populaci, například s jedinci, kteří se dopouštějí násilného chování. Sběr dat probíhal od ledna 2021 do června 2021 za spolupráce s lektory osmitýdenních online kurzů všímavosti v České republice.

### 7.2 Výzkumné otázky

- Jak se změní míra všímavosti po absolvování osmitýdenního online kurzu všímavosti?
- Jak se změní obecná míra hněvu, vyjadřování hněvu navenek a zvládání hněvu po absolvování osmitýdenního online kurzu všímavosti?
- Jaké mechanismy všímavosti působí za lepším zvládním hněvu?

### 7.3 Výzkumné hypotézy

Na základě informací uvedených výše byly zformulovány následující hypotézy:

**H1:** Po absolvování osmitýdenního online kurzu všímavosti budou respondenti vykazovat statisticky vyšší hladinu všímavosti než před online kurzem.

**H2:** Po uplynutí jednoho měsíce od absolvování osmitýdenního online kurzu všímavosti budou respondenti vykazovat statisticky vyšší hladinu všímavosti než po skončení osmitýdenního online kurzu.

**H3:** Po absolvování osmitýdenního online kurzu všímavosti budou respondenti vykazovat statisticky nižší míru indexu hněvu a statisticky nižší míru jednotlivých škál (projevování hněvu navenek, projevoování hněvu dovnitř, zvládání hněvu ven i dovnitř) než před online kurzem.

**H4:** Po uplynutí jednoho měsíce od absolvování osmitýdenního online kurzu všímavosti budou respondenti vykazovat statisticky nižší míru indexu hněvu a statisticky nižší hodnoty na jednotlivých škálách (projevování hněvu navenek, projevování hněvu dovnitř, zvládání hněvu ven i dovnitř) než po skončení osmitýdenního online kurzu.

**H5:** Mezi osobami účastnicí se osmitýdenního online kurzu všímavosti a osobami chodící na pravidelné procházky bude statisticky významný rozdíl v míře všímavosti (po druhém a třetím měření).

**H6:** Mezi osobami účastnicí se osmitýdenního online kurzu všímavosti a osobami chodícími na pravidelné procházky bude statisticky významný rozdíl v míře indexu hněvu (po druhém a třetím měření).

**H7:** Mezi osobami účastnicí se osmitýdenního online kurzu všímavosti a osobami chodícími na pravidelné procházky bude statisticky významný rozdíl v míře projevování hněvu navenek (po druhém a třetím měření).

**H8:** Mezi osobami účastnicí se osmitýdenního online kurzu všímavosti a osobami chodícími na pravidelné procházky bude statisticky významný rozdíl v míře projevování hněvu dovnitř (po druhém a třetím měření).

**H9:** Mezi osobami účastnicí se osmitýdenního online kurzu všímavosti a osobami chodícími na pravidelné procházky bude statisticky významný rozdíl v míře zvládání hněvu (ven i dovnitř) (po druhém a třetím měření).

## **7.4 Operacionalizace pojmů**

Pro ujasnění a sjednocení pozorování a měření jednotlivých konstruktů zde stručně jednotlivé pojmy operacionalizují.

### **7.4.1 Osmitýdenní online kurz všímavosti**

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) je program založený na všímavosti. V češtině je užíván název **Snižování**, případně **Redukce stresu založená na všímavosti**, nejčastěji se však používá zkrácená verze odkazující na délku kurzu **Osmitýdenní kurz všímavosti**. Jon Kabat Zinn založil tento program v roce 1979 na univerzitní klinice behaviorální medicíny v Massachusetts (USA) (Kabat-Zinn, 2019). MBSR se vyvinulo z

formálních meditačních postupů a představuje systematické cvičení všímavosti a potenciální osvobození, které může z této úmyslné kultivace vyvstat.

#### 7.4.2 Hladina všímavosti

Hladina všímavosti představuje skóre přepočítané na percentily (rozsah hodnot 0-100), jež je změřené dotazníkem FFMQ-15 neboli Five Facet Mindfulness Questionnaire, v českém znění *Dotazník pěti aspektů všímavosti*. Platí, že čím vyšší percentil, tím vyšší míra všímavosti. Tato metoda bude podrobněji představena v další podkapitole níže.

#### 7.4.3 Míra indexu hněvu a jednotlivých škál

Index hněvu tvoří hrubé skóre přepočítané na t-skóry (rozsah hodnot 20-80), které bude měřeno přeloženým inventářem STAXI-2 (State-Trait Inventář Hněvu-2). Zde platí, že čím vyšší t-skór, tím vyšší je míra obecného hněvu. Jedná se o celkové skóre hněvu založené na jednotlivých škálách, viz níže.

#### 7.4.4 Míra jednotlivých škál

Jedná se o následující škály, které budou stejně jako index hněvu měřeny STAXI-2, skóre bude přepočítáno na t-skóry (rozsah hodnot 20-80). U prvních dvou škál Vyjadřování hněvu-Ven (VH-V) a Vyjadřování hněvu-Dovnitř (VH-D) platí, že čím vyšší t-skór, tím vyšší je vyjadřování hněvu navenek, respektive dovnitř. Zde bych ráda zdůraznila, že u druhých dvou škál Zvládání hněvu-Ven (ZH-V) a Zvládání hněvu-Dovnitř (ZH-D) je skórování opačné. Tedy čím vyšší t-skór, tím lépe dochází ke zvládání hněvu a nárůst hodnot je zde naopak pozitivní.

### 7.5 Metody získávání dat

Výše uvedené hypotézy byly ověřeny podle následujícího postupu kvantitativního výzkumu. Ve výzkumu byla využita **metoda experimentu**, tedy jedna z nejlepších metod, kdy je možné prověřit, zda je jeden fenomén příčinou druhého (např. zda je jev A příčinou jevu B). Podstatou experimentu je, že manipulujeme s nezávislou proměnnou (zde mírou všímavosti) a sledujeme, jak se v průběhu výzkumu mění závislá proměnná (zde index hněvu), a k tomu držíme pod kontrolou jakékoliv další proměnné, které nám do experimentu mohou vstupovat (zde účast na jiném kurzu nebo edukaci k všímavosti či hněvu) (I. Walker, 2013). Testová baterie sestávala z následujících dvou dotazníků.

### 7.5.1 STAXI-2

State-Trait Inventář Hněvu-2 byl představen výše v rámci překladu do českého jazyka. Pro ilustraci uvádím přeložené položky v Příloze 1. Dotazník sestává z 57 položek, na čtyřbodové Likertově škále zachycuje nejprve intenzitu pocíťovaného aktuálního hněvu, poté frekvenci prožívání, vyjadřování a zvládání hněvu. Tyto parametry jsou zachyceny v šesti škálách (aktuálně prožívaný hněv, hněv jako osobnostní rys, vyjádření hněvu-ven, vyjádření hněvu-dovnitř, zvládání hněvu-ven a zvládání hněvu-dovnitř) a pěti subškálách (pocity hněvu, verbální a fyzické vyjádření hněvu, hněvivý temperament a hněvivá reakce), které lze podrobně prostudovat v Příloze 2. STAXI-2 lze provádět v individuálním a skupinovém nastavení od 16 let a požaduje zhruba 12-15 minut času na vyplnění.

### 7.5.2 FFMQ-15

FFMQ neboli Five Facet Mindfulness Questionnaire představuje v českém znění Dotazník pěti aspektů všímavosti. Původní 39-položkovou FFMQ vyvinuli Baerová, Smith, Hopkinsová, Krietemeyerová a Toneyová (2006) a FFMQ-15 vyvinuli Baerová et al. (2008). Struktura faktorů a psychometrické vlastnosti FFMQ-15 testovali Guová, Strassová, Craneová, Barnhofer, Karlová, Cavanaghová a Kuyken (2016). Zjistili, že faktorová struktura FFMQ-15 byla konzistentní se strukturou FFMQ-39 a metoda je citlivá například na změny v průběhu kognitivní terapie založené na všímavosti. V tomto výzkumu byla použita zkrácená verze FFMQ-15 o odpovídajících 15 položkách, jejíž vyplnění zabere zhruba 5-10 minut, a která zahrnuje stejných pět škál jako její původní forma: Pozorování, Popis, Vědomé jednání, Nehodnocení vnitřního zážitku a Nereagování na vnitřní zážitek. Někteří autoři upozorňují na škálu Pozorování v tom smyslu, že nedosahuje kvalitní validity pro měření před a po intervenci. Goldberg, Wielgosz, Dahl, Schuylerová, MacCoon, Rosenkranzová, Lutz a další (2016b) zmiňují celkovou diskutabilitu validity FFMQ-15, jelikož se v některých studiích úroveň všímavosti navýšila jak v experimentální, tak aktivní kontrolní skupině, přičemž kontrolní skupina se účastnila například programu zlepšení zdraví (health enhancing program).

### 7.5.3 Polostrukturovaný rozhovor

Vzhledem k tomu, že se v tomto výzkumném projektu jedná o pilotní výzkum s nově přeloženou metodou STAXI-2, a také vzhledem k malému počtu respondentů, bylo rozhodnuto o doplnění kvantitativních dat o kvalitativní analýzu rozhovorů. Celkem devět respondentů z experimentální skupiny (všímavost) se po skončení třetího testování zúčastnili **polostrukturovaného rozhovoru** (online via Zoom Meeting). Polostrukturovaný rozhovor se

dle Hendla (2005, str. 164) „vyznačuje definovaným účelem, určitou osnovou a velkou pružností celého procesu získávání informací“. Zároveň disponuje výhodami, že nepředkládá respondentovi již předem připravené odpovědi a lze přezkoušet, zda dotazovaný otázkám porozuměl. Dotazovaný může uvést své subjektivní pohledy a názory a je možné obsáhnout zcela konkrétní podmínky respondenta (Hendl, 2005). Účastníci byli seznámeni s průběhem rozhovoru a souhlasili s jeho audio nahráváním pro účely následné transkripce. Struktura a pořadí otázek byla zvolena na základě cíle rozhovoru, tedy dozvědět se o zkušenostech chování, názoru a vnímání hněvu a všímavosti. Jednotlivé otázky polostrukturovaného rozhovoru jsou k nahlédnutí v Příloze 7. Vzhledem k tomu, že kvalitativní rozhovor není pouze sběrem dat, nýbrž může mít i intervenční charakter, proběhl po skončení rozhovoru debriefing, v němž byli účastníci seznámeni s existencí druhé aktivní kontrolní skupiny a byly jim objasněny individuální výsledky, včetně edukace k různým stylům zvládnání hněvu.

Za základní přístup v této kvalitativní části byla zvolena **zakotvená teorie** (Glaser & Strauss, 1999; Strauss & Corbin, 1999), která představuje výzkum, který směřuje k návrhu teorie pomocí hypotéz a dat, jež výzkumník shromažďuje pomocí různých metod. Základní výzkumná otázka zní: Jakou teorii nebo vysvětlení lze odvodit analýzou nashromážděných dat o daném fenoménu? Metodu zakotvené studie zde uplatňuji především v kontextu objevování, jelikož při ní jde zejména o explorační a rozvíjení nových teorií (oproti kontextu zdůvodňování, což představuje systematické přezkušování hypotéz). Metoda zakotvené teorie dodá kvantitativním datům na systematickosti.

## 7.6 Design výzkumného projektu a průběh sběru dat

Respondenti tvořili dvě následující skupiny: experimentální a aktivní kontrolní skupinu.

### 7.6.1 Experimentální skupina

Experimentální skupina byla vybrána na základě **nepřavděpodobnostního kriteriálního výběru a oportunního (příležitostného) výběru**. Kritériem bylo přihlášení a účast na osmitýdenním kurzu všímavosti (za epidemiologické situace online); oportunní výběr spočíval v dobrovolné účasti na výzkumu po představení nabídky výzkumu. Dle výsledků současné české studie Světláka, Linhartové, Knejzlíkové, Knejzlíka, Kóši, Horníčkové, Jarolínové a dalších (2021) může být krátká online intervence založená na všímavosti efektivní, proveditelnou a slibnou intervencí pro zlepšení všímavosti a snížení psychického napětí nejen u studentů vysokých škol. Jiné studie s aktivní kontrolní skupinou referují o podobných

výsledcích s online intervencí založené na mindfulness (Krusche et al., 2013; Procter, 2021; Zhang et al., 2021). Nikoli tak Murray, Thomas, Michalaková, Jones, Lapsleyová, Bowe, Foleyová a další (2021), kteří ve studii s respondenty s bipolární poruchou nepodpořili online intervenci všímavosti jako více efektivní než psychoedukativní intervenci. Z toho důvodu budou v závěrečné diskuzi přestaveny možné limity online kurzu všímavosti.

### 7.6.2 Aktivní kontrolní skupina

Aktivní kontrolní skupina byla zvolena na základě **nepravděpodobnostního výběru dle dostupnosti, a také oportunního výběru** po dobrovolném přihlášení na prezentovanou nabídku. Jako úkol pro aktivní kontrolní skupinu bylo stanoveno chození na 1,5 hodinové procházky týdně po dobu osmi týdnů. Procházky byly zaznamenávány do testového archu.

### 7.6.3 Design a průběh sběru dat

Sběr dat proběhl v náročném období mnohých ochranných opatřeních. Celkový sběr dat probíhal **od ledna do června 2021**, tedy za stále plných a neustupujících ochranných opatřeních.

Za design experimentu byl zvolen tzv. **pretest–posttest within-subjects group design** a sběr dat proběhl ve třech následujících krocích: první sběr dat proběhl před vstupem respondentů do osmitýdenního kurzu všímavosti, respektive v prvním týdnu chození na procházky u aktivní kontrolní skupiny. Testová baterie (nejprve FFMQ-15, poté STAXI-2) spolu s informacemi k výzkumu, instrukcemi a demografickými údaji, byla předložena respondentům individuálně pomocí odkazu na Google-Forms. Všichni účastníci tak byli předem informováni o cílech výzkumu, důvěrnosti a dobrovolnosti a s výzkumem souhlasili v rámci informativního souhlasu. Přístup k datům opatřených unikátním kódem pro každého účastníka (včetně e-mailového kontaktu na respondenty) měl pouze výzkumník. Po ukončení výzkumu byly kontakty na účastníky odstraněny. I přesto nebyly některé dotazníky dokončeny a musely být vyřazeny z výzkumu (přibližně devět účastníků).

Po skončení osmitýdenního kurzu všímavosti, respektive ukončení chození na procházky, proběhlo druhé testování s tím, že testová baterie byla za účelem snížení efektu pořadí otočena (nejprve STAXI-2, poté FFMQ-15).

Třetí testování proběhlo jeden měsíc od ukončení osmítýdenního kurzu všímavosti, respektive jeden měsíc od ukončení chození na procházky. K třetímu a poslednímu testování byla použita opět první verze testové baterie (nejprve FFMQ-15, poté STAXI-2).

Celkem devět respondentů se na závěr zúčastnilo polostrukturovaného rozhovoru. Po skončení rozhovoru proběhl debriefing, v němž byli účastníci seznámeni s existencí druhé aktivní kontrolní skupiny a byly jim objasněny individuálními výsledky.

Celkový debriefing se všemi účastníky výzkumu proběhl pomocí informativního e-mailu. Seznámila jsem v něm účastníky s detailním průběhem výzkumu, rozбором individuálních výsledků kvantitativní části a souhrnnými výsledky celého výzkumu.

## 7.7 Charakteristika výzkumného vzorku

### 7.7.1 Pohlaví

Výzkumný soubor tvořilo celkem 25 dospělých respondentů, z nichž 14 respondentů představovalo experimentální skupinu (kurz všímavosti) a 11 respondentů bylo aktivní kontrolní skupinou (chození na procházky). Soubor tvořili zdraví dospělí, respektive bez explicitně uvedené diagnózy. Ke zmenšení původního početnějšího souboru došlo zejména z důvodu vyřazení respondentů při nesplnění druhého či třetího měření; z experimentální skupiny se jednalo o sedm respondentů a z aktivní skupiny o dva účastníky. V níže uvedené Tabulce 32 následuje deskriptivní analýza výzkumného souboru podle zjišťovaných parametrů. V prvním parametru pohlaví nadstandardně převažovaly ženy, a to jak v experimentální, tak kontrolní skupině.

**Tabulka 32 – Četnosti a procentuální zastoupení jednotlivých pohlaví ve skupinách**

Skupina	Pohlaví	Četnost	Procenta
Experimentální sk.	Ženy	11	44 %
	Muži	3	12 %
Aktivní kontrolní sk.	Ženy	8	32 %
	Muži	3	12 %
Celkem		25	100 %



### 7.7.2 Věk

Věkové rozmezí všech respondentů se pohybovalo od 19 do 65 let. Věkový průměr celého věkového souboru činí 35 let, přičemž průměr experimentální skupiny je 34,6 let a aktivní kontrolní skupiny 32 let. Věkový průměr obou skupin je tedy srovnatelný.

### 7.7.3 Nejvyšší dosažené vzdělání

Nejčastějším typem nejvyššího dosaženého vzdělání bylo vysokoškolské magisterské studium (respektive Ing. etc.), stejně tak v jednotlivých skupinách. Podrobnější přehled znázorňuje následující Tabulka 33.

**Tabulka 33 – Nejvyšší dosažené vzdělání celého výzkumného souboru**

Dosažené vzdělání	Četnost	Procenta
SŠ s maturitou	4	16 %
VŠ Bc.	4	16 %
VŠ. Mgr. (resp. Ing. etc.)	16	64 %
VŠ vyšší stupeň	1	4 %

### 7.7.4 Rodinný stav

Vzhledem k nižšímu průměrnému věku respondentů byl rodinný stav respondentů zastoupen pouze v rámci svobodný (single), ve vztahu nebo v manželství (registrovaném partnerství). Nikdo nebyl rozveden ani ovdovělý. Rozložení v celém výzkumném souboru představuje níže uvedená Tabulka 34.

**Tabulka 34 – Rozložení rodinného stavu respondentů celého výzkumného souboru**

Rodinný stav	Četnost	Procenta
Svobodný (single)	6	24 %
Ve vztahu	8	32 %
V manželství (registrovaném partnerství)	11	44 %

Po představení výzkumného souboru, designu a metod výzkumu, přejdeme k samotným kvantitativním výsledkům doplněné o kvalitativní data.

## 7.8 Způsob zpracování a analýzy kvantitativních dat

Kvantitativní data byla zpracována pomocí programů Microsoft Excel 2016 a analyzována v IBM SPSS Statistics 25. Jednotlivé odpovědi respondentů byly zpracovány a převedeny na číselné skóry, dále byly spočteny hrubé skóry jednotlivých dotazníku a jejich škál; podle norem došlo k převedení na percentily a t-skóry. Takto připravená data mohla vstoupit do analýzy. Vzhledem k malému výběrovému vzorku ( $N = 25$ ) bylo přistoupeno k analýze dat pomocí následujících neparametrických metod.

### 7.8.1. Friedmanův test

Pro porovnání měření v rámci jednotlivých skupin, tzv. porovnání tří měření experimentální skupiny mezi sebou a porovnání tří měření aktivní kontrolní skupiny mezi sebou, byla použita Friedmanova ANOVA neboli Friedmanův test. Jedná se o neparametrický test pro více než dva závislé výběry (v našem případě vždy tři měření – před online kurzem všímavosti, po kurzu a jeden měsíc po kurzu). Friedmanův test pracuje s rozložením hodnot (pořadím), čímž dochází ke smazání rozdílů extrémních hodnot (Mrkvička & Petrášková, 2006). Sledujeme hodnoty mediánu a průměru pro pochopení, v jakém rozmezí se hodnoty pohybují. Nulová hypotéza  $H_0$  zde představovala: všechna měření mají stejnou střední hodnotu, alternativní hypotéza  $H_1$  pak, že: nemají. Zamítnutí nulové hypotézy probíhalo na předem stanovené **hladině významnosti  $\alpha = 0,05$**  (5 %), oddělující kritický interval, v nichž se hodnoty vyskytují s pravděpodobností  $p$  (Hendl, 2004). Vzhledem k malému výběrovému vzorku ( $N = 25$ ) je možné, že se na tak nízké hladině významnosti výsledky neprojeví, a proto je možné si ve výjimečných případech dovolit zvednutí hladiny významnosti na 0,1 (10 %) s tím, že prokázání skutečného signifikantního rozdílu by proběhlo v případě většího vzorku. V takovém případě budou data vždy okomentována. Jelikož Friedmanův test říká (v případě přijetí  $H_1$ ), že alespoň jedno měření se liší, ale neříká konkrétně, která z nich, bylo zapotřebí provést tzv. Post-hoc testy.

### 7.8.2 Post-hoc testy

Post-hoc neboli follow-up či následné testy tvoří systém párových testů a otestovány jsou všechny páry měření (Hendl, 2004). V našem případě 1. měření s 2. měřením, 2. měření se 3. měřením a 1. měření s 3. měřením. Zároveň opět určují p-hodnotu, zda se ze statistického pohledu měření signifikantně liší.

### **7.8.3 Mann-Whitney test**

Pro porovnání experimentální a aktivní kontrolní skupiny mezi sebou došlo k otestování pomocí Mann-Whitney testu. Jedná se o neparametrický nepárový test, případně o test shody dvou náhodných veličin pro nezávislé výběry. Opět pracuje s pořadím hodnot a určuje p-hodnotu pro přijetí či zamítnutí nulové hypotézy (Hendl, 2004).

## **7.9 Metody zpracování a analýzy kvalitativních dat**

Ke zpracování a analýze kvalitativních dat bylo využito programů Microsoft Excel 2016. Vzhledem ke zvolenému typu kvalitativního výzkumu v podobě zakotvené teorie, byl v rámci zpracování dat ponechán prostor pro tzv. vynoření toho, co je pro nás významné (Strauss & Corbin, 1999).

### **7.9.1 Transkripce**

Kvalitativní data získaná pomocí polostrukturovaných rozhovorů prošla kompletizací v podobě zvukového záznamu a následně doslovnou transkripcí do programu Microsoft Office Word 2016. Cílem a zároveň uměním analýzy kvalitativních dat bylo zpracovat kvalitativní data smysluplným způsobem a nalézt odpovědi na položené výzkumné otázky (Hendl, 2005). Následné metody přiblíží postup kvalitativní analýzy a tvorby ucelené zakotvené teorie.

### **7.9.2 Obsahová a indukční analýza**

Přepisy jednotlivých rozhovorů respondentů byly nejprve několikrát přečteny, zejména pro hlubší pochopení zkušeností respondenta. Následovala obsahová analýza pomocí otevřeného kódování. Dle Strausse a Corbinové (1999) i dle Hendla (2005) se jedná o proces rozebírání, prozkoumávání, porovnávání, konceptualizace a kategorizace údajů. Tato počáteční fáze kódování byla časově nejnáročnějším prvkem analýzy dat, jelikož vyžadovala podrobnou popisnou a koncepční práci. Při obsahové analýze jsem práci se získanými daty propojila se zvukovým záznamem, za účelem opětovného vybavení atmosféry rozhovoru, nálady a zejména vyjadřovaných emocí respondenta.

Po dokončení této fáze se údaje zdály komplexnější a rozmanitější a byla identifikována hlavní témata, například motivace k osvojení všímavosti, způsob prožívání hněvu a jeho zvládání, uvědomění během kurzu všímavosti.

### 7.9.3 Návrh kategoriálních systémů

Během identifikování hlavních témat jsem vytvořila návrh kategoriálního systému, jinými slovy se kódovaná data kategorizovala do ad hoc vytvořených kategorií ze získaného empirického materiálu. Výpovědi respondentů byly tzv. rozbity na jednotky a výzkumníkem doplněny o přidanou hodnotu, ovšem stále v souladu s empirickými daty. Jedná se o způsob redukce dat, blízký metodám interpretace dat a jejich vyhodnocení (Hendl, 2008). Dle Strausse a Corbinové (1999) je kategorizace procesem seskupování pojmů, které se zdají příslušet stejnému jevu. Pokud budou při přiřazování datových jednotek k jednotlivým kategoriím zjištěny nedostatky či chybějící kategorie, bude možné kategorie přepracovat. Za celý kategoriální systém bylo zvoleno osm kategorií: Impuls, Motivace, Přínos, Objevy, Význam všímavosti, Hněv, Vztažení k ostatním a Rozvoj/Vize. Podrobný popis jednotlivých kategorií, podkategorií, jejich vlastností a dimenzí lze nahlédnout v Příloze 8 pod názvem Kategoriální systém.

### 7.10 Etické aspekty výzkumného projektu

Po celou dobu výzkumu byly zachovány následující etické zásady pro psychologický výzkum. V rámci zachování zásady **respektu** byli respondenti poučeni o struktuře výzkumu a dobrovolně s výzkumem souhlasili, v Příloze 9 lze nahlédnout podrobný **informovaný souhlas**. Respondenti mohli svou účast na výzkumu v průběhu kdykoliv přerušit a požádat o smazání dat. V pozadí byla vždy uchována zásada přínosu, **prospěšnosti** výzkumu pro účastníka a **reciprocita**, čehož bylo dosaženo pomocí závěrečného debriefingu, respektive informovaného e-mailu o individuálních a celkových výsledcích výzkumu. Po dokončení a obhájení práce bude respondentům poskytnuta online kopie k nahlédnutí.

Zároveň byla po celou dobu výzkumu důsledně zachována **anonymita** s tím, že výsledky byly zprostředkovány anonymně a poskytnutá e-mailová adresa pro sdílení závěrečných výsledků byla po skončení výzkumu smazána. Výsledky byly uchovávány pod **unikátním kódem** každého účastníka, který byl sestaven následovně: první písmeno z křestního jména, poslední písmeno z křestního jména, číslo měsíce narozenin, číslo dne narozenin a první písmeno ulice bydliště; příkladem je kód AA321Z. Dále byla zachována **mlčenlivost** ve vztahu k poskytnutým osobním údajům, jež byly po skončení výzkumu smazány. Zátěž a výhody spojené se studií byly rovnoměrně rozděleny a žádná sociální skupiny nebyla protěžována. Na pozadí výzkumu a volby sběru dat byla zásada **triangulace**, tedy použití a kombinace různorodých zdrojů informací (kombinace kvantitativního a kvalitativního přístupu).

## 8 Testování výzkumných hypotéz a analýza dat

Nyní, po provedení kvantitativní analýzy pomocí neparametrických a post-hoc testů, představím výsledky dat a otestování výzkumných hypotéz. Jednalo se o měření všímavosti pomocí dotazníku FFMQ-15 a hněvu za pomoci STAXI-2.

### 8.1 Analýza dat kvantitativního výzkumu

#### 8.1.1 Analýza experimentální skupiny

Jak bylo zmíněno výše, experimentální skupinu tvořilo 14 osob. Celkem 11 žen a tři muži. Jedná se o malý výběrový vzorek, a proto byla data analyzována pomocí neparametrických metod. První hypotéza k experimentální skupině zněla následovně:

**H1<sub>0</sub>**: Po absolvování osmitýdenního online kurzu všímavosti **nebudou** respondenti vykazovat **vyšší hladinu všímavosti** než před online kurzem.

**H1<sub>A</sub>**: Po absolvování osmitýdenního online kurzu všímavosti **budou** respondenti vykazovat **vyšší hladinu všímavosti** než před online kurzem.

Zde bylo možné zamítnout nulovou hypotézu a přijmout alternativní hypotézu, jelikož pozorovaná hodnota testovacího kritéria leží v kritickém oboru. Rozdíly považujeme za statisticky významné na zvolené hladině významnosti  $p$  (0,05), tzn., že se nedají vysvětlit pouze náhodností výběru. V níže uvedené Tabulce 35 lze pozorovat modře vyznačené mediány a průměry jednotlivých měření.

**Tabulka 35 – Míra všímavosti po prvním a druhém měření**

Měření No.:	1			2			p-hodnota Friedmanova testu
	Median	Mean	Std. Deviation	Median	Mean	Std. Deviation	
FFMQ_HS	45,00	47,00	6,202	54,50	53,43	7,398	0,027
FFMQ_P	20,00	31,43	25,148	62,50	58,57	29,315	0,032

Zůstaneme-li u měření všímavosti, lze se za pomoci druhé hypotézy podívat na změnu hladiny všímavosti po uplynutí jednoho měsíce od konce kurzu všímavosti, zachycené třetím měřením.

**H2:** Po uplynutí jednoho měsíce od absolvování osmitýdenního online kurzu všímavosti budou respondenti vykazovat **vyšší hladinu všímavosti** než po skončení osmitýdenního online kurzu.

Opět bylo možné zamítnout nulovou hypotézu s tím, že se od sebe hodnoty jednotlivých měření signifikantně liší. Hodnoty jsou uváděny v percentilech, tedy lze sledovat nárůst mediánu i průměru, jak je níže v Tabulce 36 vyznačeno modře. Míra všímavosti u respondentů experimentální skupiny značně vzrostla po absolvování kurzu, a poté opět vzrostla po jednom měsíci od kurzu. Tato data budou doplněna o pohled jednotlivých respondentů na svou míru všímavosti v kvalitativní části uvedené dále.

**Tabulka 36 – Míra všímavosti po prvním, druhém a třetím měření**

Měření No.:	1			2			3*			p-hodnota Friedmanova testu
	Median	Mean	Std. Deviation	Median	Mean	Std. Deviation	Median	Mean	Std. Deviation	
FFMQ_HS	45,00	47,00	6,202	54,50	53,43	7,398	57,00	57,20	7,700	0,027
FFMQ_P	20,00	31,43	25,148	62,50	58,57	29,315	75,00	71,50	27,794	0,032

\* V prvním a druhém měření tvořilo N = 14, ve třetím měření tvoří N = 10, jelikož čtyři respondenti nevyplnili třetí měření.

Nyní přejdu k porovnání změn v míře hněvu u experimentální skupiny. Hypotéza k míře indexu hněvu zněla následovně:

**H3:** Po absolvování osmitýdenního online kurzu všímavosti budou respondenti vykazovat nižší **míru indexu hněvu a nižší míru jednotlivých škál** (projevování hněvu navenek, projevování hněvu dovnitř, zvládání hněvu ven i dovnitř) než před online kurzem.

Nulová hypotéza mohla být zamítnuta, ovšem jen v některých škálách, jak je možno vidět v následující Tabulce 37 níže. Celkový index hněvu (tedy obecný index prožívání a vyjadřování hněvu) se signifikantně odlišoval v jednotlivých měřeních. Zde platí, čím vyšší index hněvu, tím tvoří prožívání a vyjadřování hněvu větší místo v životě jedince. Medián a průměr indexu hněvu se odlišoval od prvního a druhého měření, index hněvu klesl. Stejná situace nastala v následujících subškálách: Hněv jako osobnostní rys/Temperament (HOR/T) a Hněv jako osobnostní rys/Reakce (HOR/R), zde se nejvíce liší první měření od druhého (p-hodnota 0,034). Vzhledem k délce kurzu všímavosti (8 týdnů) nelze předpokládat značnou změnu osobnosti ve vyjadřování hněvu, nicméně z výsledků lze usuzovat na určitou tendenci snížení prožívání

hněvu. Výjimku tvoří tučně označená škála Zvládání hněvu-Ven (ZH-V), u níže je potřeba počítat s opačným skórováním (čím vyšší hodnota, tím lepší zvládání hněvu), a u níž bylo možné zamítnout  $H_0$  pouze na hladině významnosti 0,1, případně prokázat na větším vzorku. Takový výsledek by říkal, že kurz všímavosti způsobí snížení míry projevování hněvu navenek. Ostatní škály nebyly signifikantně změněny.

**Tabulka 37 – Index a jednotlivé škály hněvu po prvním, druhém a třetím měření**

Měření No.	1			2			p-hodnota Friedmanova testu
	Median	Mean	Std. Deviation	Median	Mean	Std. Deviation	
HOR/T_T	60,00	60,14	11,674	55,00	56,29	11,658	0,018
HOR/R_T	48,00	51,08	11,507	42,00	44,86	9,914	0,037
<b>ZH-V_T</b>	<b>37,00</b>	<b>40,14</b>	<b>10,242</b>	<b>43,00</b>	<b>43,29</b>	<b>9,595</b>	<b>0,074</b>
INDEX_T	59,00	58,43	6,572	52,00	53,86	8,681	0,048

Zůstaneme-li u měření hněvu, lze se pomocí čtvrté hypotézy uvedené níže podívat na změnu míry hněvu po uplynutí jednoho měsíce od konce kurzu všímavosti, zachycené třetím měřením.

**H4:** Po uplynutí jednoho měsíce od absolvování osmitýdenního online kurzu všímavosti budou respondenti vykazovat **nižší míru indexu hněvu a nižší míru jednotlivých škál** (projevování hněvu navenek, projevování hněvu dovnitř, zvládání hněvu ven i dovnitř) než po skončení osmitýdenního online kurzu.

I v případě třetího měření byla nulová hypotéza zamítnuta jen v některých případech. V Tabulce 38 níže jsou tyto případy vyznačeny tučně a jejich p-hodnota červeně. Jednalo se o subškálu Hněv jako osobnostní rys/Temperament (HOR/T), kde se signifikantně liší první měření od třetího (p-hodnota 0,034), Hněv jako osobnostní rys/Reakce (HOR/R), kde se signifikantně liší první měření od druhého (p-hodnota 0,034) a Index celkového prožívání hněvu. V případě Indexu se liší jak první měření od druhého (p-hodnota 0,025), tak první od třetího (p-hodnota 0,013). Došlo zde k dalšímu značnému poklesu hodnot hněvu. Výjimku tvoří opět opačně skórovaná škála Zvládání hněvu-Ven (ZH-V), u níž by bylo možné zamítnout  $H_0$  jen v případě  $\alpha = 0,1$ . I tak lze z výsledků vyčíst, že její hodnota od měření k měření narůstá. Hodnoty ostatních škál se odlišují nesignifikantně, což lze prezentovat na příkladu škály Vyjadřování hněvu-Dovnitř (VH-D). Hodnoty mediánu jednotlivých měření jsou 57, 52 a 50, nicméně p-hodnota činí 0,250. Pro připomenutí lze názvy jednotlivých škál a subškál

nahlédnout v Příloze 2. Zároveň mohou být všechny tabulky souhrnně nahlédnuty v Příloze 10 (experimentální skupina) a Příloze 11 (kontrolní skupina).

**Tabulka 38 – Index a jednotlivé škály hněvu po prvním, druhém a třetím měření**

Měření No.	1			2			3*			p-hodnota Friedmanov a testu
	Media n	Mean	Std. Deviation	Media n	Mean	Std. Deviation	Media n	Mean	Std. Deviation	
HAP_T	50,00	58,71	15,122	46,00	52,57	10,854	44,00	55,60	16,133	0,607
HAP/C_T	48,00	56,57	15,599	45,00	50,14	12,489	41,00	52,40	17,532	0,531
HAP/S_T	45,00	54,71	16,909	43,00	48,29	12,499	43,00	52,80	18,091	0,999
HAP/F_T	41,00	44,57	11,189	36,00	38,57	3,631	38,00	42,60	10,157	0,232
HOR_T	57,00	56,71	10,513	49,00	52,14	10,212	49,00	52,00	12,684	0,250
<b>HOR/T_T</b>	<b>60,00</b>	<b>60,14</b>	<b>11,674</b>	<b>55,00</b>	<b>56,29</b>	<b>11,658</b>	<b>53,00</b>	<b>52,80</b>	<b>12,300</b>	<b>0,018</b>
<b>HOR/R_T</b>	<b>48,00</b>	<b>51,08</b>	<b>11,507</b>	<b>42,00</b>	<b>44,86</b>	<b>9,914</b>	<b>47,00</b>	<b>48,60</b>	<b>13,134</b>	<b>0,037</b>
VH-V_T	61,00	58,86	10,309	55,00	55,57	8,985	56,00	55,40	7,662	0,227
VH-D_T	57,00	54,86	7,912	52,00	54,14	9,968	50,00	50,40	8,733	0,250
<b>ZH-V_T</b>	<b>37,00</b>	<b>40,14</b>	<b>10,242</b>	<b>43,00</b>	<b>43,29</b>	<b>9,595</b>	<b>51,00</b>	<b>49,20</b>	<b>10,422</b>	<b>0,074</b>
ZH-D_T	47,00	45,86	9,494	51,00	50,71	8,398	52,00	53,20	7,554	0,412
<b>INDEX_T</b>	<b>59,00</b>	<b>58,43</b>	<b>6,572</b>	<b>52,00</b>	<b>53,86</b>	<b>8,681</b>	<b>50,00</b>	<b>50,00</b>	<b>9,522</b>	<b>0,048</b>

\* V prvním a druhém měření tvořilo N = 14, ve třetím měření tvoří N = 10, jelikož čtyři respondenti nevyplnili třetí měření.

### 8.1.3 Porovnání experimentální a aktivní kontrolní skupiny

Nyní porovnám obě skupiny mezi sebou. Pro připomenutí sestávala aktivní kontrolní skupina celkem z 11 osob. Tvořilo ji osm žen a tři muži. Jedná se o malý výběrový vzorek, a proto byla data i nyní analyzována pomocí neparametrických metod. Souhrnné tabulky ke kontrolní aktivní skupině lze nahlédnout v Příloze 12, zde se nyní zaměřím výhradně na porovnání skupin. Pátá hypotéza zní následovně:

**H5:** Mezi osobami účastnicemi se osmítýdenního online kurzu všímavosti a osobami chodícími na pravidelné procházky bude významný rozdíl v **míře všímavosti** (po druhém a třetím měření).

Jak je zobrazeno níže v Tabulce 39, skupiny se ze statistického pohledu v míře všímavosti signifikantně liší jen v prvním měření (zobrazeno tučně). Pokud si prohlédneme hodnoty mediánu a průměru, můžeme vidět, že experimentální skupina se od kontrolní skupiny liší,



protože má menší hodnoty parametru. Tento značný rozdíl na začátku mezi oběma skupinami může jistě podnítit bohatou diskuzi, nicméně nyní nejprve představím další vývoj měření a k možným vysvětlením přejdu v rámci závěrečné diskuze. Všímavost kontrolní skupiny se zvyšovala jen mírně (v rozmezí 65 až 75 percentil), zato míra všímavosti experimentální skupiny se zvyšovala skokově s jednotlivými měřeními (v širším rozmezí 20 až 75 percentil). Největší rozdíl činí mezi prvním a druhým měřením experimentální skupiny. Experimentální skupina tzv. dorovnála skupinu kontrolní, rozdíl se stírají, a z toho důvodu již mezi skupinami není v druhém ani třetím měření statisticky signifikantní rozdíl.

**Tabulka 39 – Porovnání míry všímavosti u experimentální a kontrolní skupiny**

Měření No.:	Skupina						Z	p-hodnota MannWhitney testu
	0 = kontrolní (N = 11)			1 = experimentální (N = 14)*				
	Median	Mean	Std. Deviation	Median	Mean	Std. Deviation		
1_FFMQ_P	65,00	66,82	21,595	20,00	31,43	25,148	-2,980	<b>0,003</b>
2_FFMQ_P	75,00	66,82	24,215	62,50	58,57	29,315	-0,330	0,741
3_FFMQ_P	75,00	69,09	24,064	75,00	71,50	27,794	-0,355	0,723

\* V prvním a druhém měření tvořilo N = 14, ve třetím měření tvoří N = 10, jelikož čtyři respondenti nevyplnili třetí měření.

Nyní přejdu k porovnání obecné míry hněvu mezi oběma skupinami. Hypotéza zní následovně:

**H6:** Mezi osobami účastnicími osmítýdenního online kurzu všímavosti a osobami chodícími na pravidelné procházky bude významný rozdíl v **míře indexu hněvu** (po druhém a třetím měření).

Z pohledu rozdílů mezi experimentální a kontrolní skupinou se zde jedná o podobný efekt jako u míry všímavosti. Rozdíl se v průběhu měření tzv. setřely, a tak je statisticky signifikantní rozdíl zaznamenán jen v prvním měření (viz Tabulka 40 níže). Pokud by hladina významnosti byla navýšena na  $\alpha = 0,1$ , pak by byl viditelný signifikantní rozdíl i u druhého měření mezi skupinami. Hodnoty mediánu a průměru ukazují, že míra hněvu kontrolní skupiny po odchození procházek mírně klesla, následně se ovšem ihned navýšila na velmi podobnou úroveň jako na začátku. Míra hněvu u experimentální skupiny začínala na vyšších hodnotách, po absolvování kurzu všímavosti poklesla a po uplynutí jednoho měsíce poklesla ještě o trochu níže. Nad důvody, proč experimentální skupina vykazuje počáteční vyšší míru hněvu se budu zamýšlet v diskuzi.

**Tabulka 40 – Porovnání Indexu hněvu u experimentální a kontrolní skupiny**

Měření No.:	Skupina						Z	p-hodnota MannWhitney testu
	0 = kontrolní (N = 11)			1 = experimentální (N = 14)*				
	Median	Mean	Std. Deviation	Median	Mean	Std. Deviation		
1_INDEX_T	54,00	50,36	8,524	59,00	58,43	6,572	-2,423	0,015
2_INDEX_T	46,00	46,55	5,939	52,00	53,86	8,681	-1,825	0,068
3_INDEX_T	50,00	50,91	11,327	50,00	50,00	9,522	-0,071	0,944

\* V prvním a druhém měření tvořilo N = 14, ve třetím měření tvoří N = 10, jelikož čtyři respondenti nevyplnili třetí měření.

Dále přichází na řadu porovnání míry hněvu projevovaného navenek (škála Vyjádření hněvu-Ven, VH-V) mezi oběma skupinami. Hypotéza zní následovně:

**H7:** Mezi osobami účastnicími se osmitýdenního online kurzu všímavosti a osobami chodícími na pravidelné procházky bude významný rozdíl v **míře projevoování hněvu navenek** (po druhém a třetím měření).

Jak je znázorněno v Tabulce 41 níže, statisticky významný rozdíl je viditelný při prvním i druhém měření, a pokud by byla hladina významnosti alfa navýšena na 0,1, pak by i třetí měření vykazovalo statisticky významný rozdíl mezi skupinami. Signifikantní rozdíl by se zřejmě projevil na větším výběrovém vzorku. Míra projevoování hněvu navenek se u kontrolní skupiny téměř nezměnila, naopak u experimentální skupiny došlo k mírnému poklesu po skončení kurzu všímavosti, tedy mezi prvním a druhým měřením.

**Tabulka 41 – Porovnání škály Vyjadřování hněvu-Ven (VH-V) u experimentální a kontrolní skupiny**

Měření No.:	Skupina						Z	p-hodnota MannWhitney testu
	0 = kontrolní (N = 11)			1 = experimentální (N = 14)*				
	Median	Mean	Std. Deviation	Median	Mean	Std. Deviation		
1_VH-V_T	46,00	49,09	12,079	61,00	58,86	10,309	-2,332	0,020
2_VH-V_T	44,00	45,09	10,212	55,00	55,57	8,985	-2,282	0,022
3_VH-V_T	46,00	49,09	13,457	56,00	55,40	7,662	-1,733	0,083

\* V prvním a druhém měření tvořilo N = 14, ve třetím měření tvoří N = 10, jelikož čtyři respondenti nevyplnili třetí měření.

Nyní se podíváme na opačný pól škály a porovnáme míru hněvu projevovaného dovnitř (škála Vyjádření hněvu-Dovnitř, VH-D) mezi oběma skupinami. Hypotéza zní následovně:

**H8:** Mezi osobami účastnícími se osmitýdenního online kurzu všímavosti a osobami chodícími na pravidelné procházky bude významný rozdíl v **míře projevení hněvu dovnitř** (po druhém a třetím měření).

Vyjadřování hněvu dovnitř se projevuje jeho zadržováním nebo potlačováním. V případě prvního a druhého měření není přítomen téměř žádný rozdíl, jak je uvedeno v Tabulce 42 níže. U kontrolní skupiny došlo k zajímavému úkazu, tedy nejprve propadu hodnot po druhém měření a poté k výraznému navýšení hodnot po třetím měření. Právě díky tomuto velkému zvýšení došlo k vytvoření signifikantního rozdílu mezi skupinami a možnosti zamítnutí nulové hypotézy o neexistenci rozdílu. V potlačování hněvu došlo u experimentální skupiny k postupnému lineárnímu poklesu v průběhu měření. Je možné se v rámci diskuze dohadovat nad důvodem vysokého navýšení u kontrolní skupiny.

**Tabulka 42 – Porovnání škály Vyjadřování hněvu-Dovnitř (VH-D) u experimentální a kontrolní skupiny**

Měření No.:	Skupina						Z	p-hodnota MannWhitney testu
	0 = kontrolní (N = 11)			1 = experimentální (N = 14)*				
	Median	Mean	Std. Deviation	Median	Mean	Std. Deviation		
1_VH-D_T	56,00	52,55	7,541	57,00	54,86	7,912	-0,799	0,424
2_VH-D_T	52,00	55,09	11,220	52,00	54,14	9,968	-0,193	0,847
<b>3_VH-D_T</b>	<b>66,00</b>	<b>60,73</b>	<b>11,740</b>	<b>50,00</b>	<b>50,40</b>	<b>8,733</b>	<b>-1,978</b>	<b>0,048</b>

\* V prvním a druhém měření tvořilo N = 14, ve třetím měření tvoří N = 10, jelikož čtyři respondenti nevyplnili třetí měření.

Následně se dostáváme na konec porovnávání skupin. Poslední škálu tvoří míra Zvládání hněvu-Ven (ZH-V) i Zvládání hněvu-Dovnitř (ZH-D). Hypotéza zní následovně:

**H9:** Mezi osobami účastnícími se osmitýdenního online kurzu všímavosti a osobami chodícími na pravidelné procházky bude významný rozdíl v **míře zvládání hněvu (ven i dovnitř)** (po druhém a třetím měření).

V případě škál se zvládáním hněvu je podstatné neopomenout jejich opačné skórování, tedy čím vyšší skór, tím lépe dochází ke zvládání hněvu ven i dovnitř. Nejprve představím údaje ke Zvládání hněvu-Ven (ZH-V). Na základě údajů mediánu a průměru v Tabulce 43 níže lze pozorovat téměř neměnné hodnoty kontrolní skupiny (rozmezí hodnot 46 až 52), naopak míra zvládání hněvu ven u experimentální skupiny se postupně navýšila (37 až 51). Experimentální skupina opět tzv. dorovnala skupinu kontrolní a z toho důvodu je viditelný statisticky

signifikantní rozdíl mezi skupinami jen v případě prvního a druhého měření. Můžeme se domnívat, že pokud by navyšování hodnot u experimentální skupiny pokračovalo i nadále a kontrolní skupina by se i nadále pohybovala v plató, opět by došlo k signifikantnímu rozdílu mezi skupinami.

Pokud se podíváme na škálu Zvládání hněvu-Dovnitř (ZH-D), pak dochází k podobnému efektu postupnému navyšování hodnot u experimentální skupiny a mírnému navýšení a následné stagnaci hodnot u skupiny kontrolní. Rozdíly mezi skupinami jsou ale natolik malé, že nedošlo k signifikantnímu rozdílu ani u jednoho měření, ani v případě navýšení hladiny alfa na 0,1.

**Tabulka 43 – Porovnání škál Zvládání hněvu-Ven (ZH-V) a Zvládání hněvu-Dovnitř (ZH-D) u experimentální a kontrolní skupiny**

Měření No.:	Skupina						Z	p-hodnota MannWhitney testu
	0 = kontrolní (N = 11)			1 = experimentální (N = 14)*				
	Median	Mean	Std. Deviation	Median	Mean	Std. Deviation		
1_ZH-V_T	46,00	48,55	9,883	37,00	40,14	10,242	-2,089	0,037
2_ZH-V_T	52,00	52,91	7,449	43,00	43,29	9,595	-2,364	0,018
3_ZH-V_T	52,00	50,18	12,440	51,00	49,20	10,422	-0,566	0,572
1_ZH-D_T	48,00	50,91	6,534	47,00	45,86	9,494	-1,210	0,226
2_ZH-D_T	54,00	55,45	5,298	51,00	50,71	8,398	-1,541	0,123
3_ZH-D_T	54,00	52,73	11,073	52,00	53,20	7,554	-0,319	0,750

\* V prvním a druhém měření tvořilo N = 14, ve třetím měření tvoří N = 10, jelikož čtyři respondenti nevyplnili třetí měření.

Pro úplnost a přehlednost veškerých hodnot je možné nahlédnout do souhrnných tabulek k porovnání obou skupin v Příloze 12.

Na MBCT založená intervence všímavosti, která vychází z CBT (Cognitive behavioral therapy) tvoří poměrně populární intervenci v programu léčby hněvu, jejich zaměření spočívá ve filozofii behaviorismu a kvantitativní psychologie, která se opírá o statistické důkazy a velké skupiny vzorků populace (Shepherd, 2020). Z určitého pohledu na věc však může chybět humanističtější práce s touto skupinou klientů a jemná fenomenologická a lidská zkušenost jednotlivce. Nejen z důvodu malého výzkumného vzorku ale i z tohoto důvodu jsem se do výzkumu rozhodla zapojit kvalitativní část v podobě rozhovorů s experimentální skupinou.

### 8.3 Obsahová analýza kvalitativního výzkumu

Cílem kvalitativní obsahové analýzy byla identifikace zajímavých a opakujících se témat a jejich vztahů, a tím doplnění kvantitativních dat. Pracovala jsem s popisem a objevováním frekvencí výskytu jednotlivých slovních spojení, výroků, metafor a podobností odpovědí respondentů. Jak bylo popsáno výše, jednalo se o výzkumný vzorek devíti respondentů, sedmi žen a dvou mužů.

#### 8.3.1 Analýza podle jednotlivých kategorií

Celkem bylo identifikováno osm hlavních tematických kategorií: **impuls k přihlášení do kurzu všímavosti, motivace, přínos, objevy, význam všímavosti, hněv, vztažení k ostatním a vize/rozvoj** a 47 podkategorií. Pro snadnější orientaci byla data přeformulována do kratších sdělení se zachováním jejich významu. Jednotlivé kategorie s relevantními výroky uvádím v **Příloze 13** a ráda bych na tomto místě čtenáře povzbudila k nahlédnutí do této velmi obohacující přílohy. Ke každému výroku je vždy vpravo v tabulce přiřazen počet respondentů, kteří tento výrok pronesli, z čehož je možné usuzovat význam a váhu jednotlivých výroků. V následující části podrobně přiblížím a interpretuji výsledky kvalitativní části.

#### 8.3.2 Výsledky kvalitativního výzkumu

Na základě analýzy rozhovorů jsem došla k následujícím zjištěním. Většina respondentů se k účasti na osmítýdenním kurzu všímavosti rozhodla **z vlastního zájmu** a o kurzu uvažovala již delší dobu. Pouze dva respondenti se zúčastnili **na popud své rodiny** s obavou o jejich zdraví. Podnětem k účasti bylo někdy náročné období loňského roku a pandemie SARS-CoV-2, případně kladná předešlá zkušenost s mindfulness či osobní znalost lektora.

Podpoření k účasti a jednoznačně silnou vnější motivací byl **přechod** prezenčních kurzů **do online režimu**, tudíž ušetření času za dojíždění a lepší organizace času. Nesporně největší vnitřní motivací tvořila **péče o sebe**, ať už jako profylaxe či dobítí baterek po vyčerpání, až po výrok „Musím s tím něco dělat, jinak se zblázním“ a seberozvoj. Někteří respondenti pojali kurz v rámci **kariérního rozvoje** a nabytí nových vědomostí, někteří jako intervenci s ohledem na **zdravotní potíže**, jiní toužili po určité změně do každodenního života.

Pro většinu respondentů se jednalo o naplňující a objevný zážitek, které přišel v pravou chvíli a přinesl mnoho pozitivních změn do jejich života. Nejčastěji zmiňovaným přínosem bylo jistě **zklidnění, ukotvení, každodenní praxe** a tím podpoření **udržitelnosti**, rozvíjení **laskavosti k sobě, snížení stresu, rozvoj resilience** (např. zvládnutí rodinné situace, celkové

SARS-CoV-2 situace nebo změny práce), vybudování si určitého **odstupu od emocí, odstupu od myšlenek** a nabytí větší **flexibility, aktivizace** a schopnosti **improvizace**.

Po absolvování 8 týdenního kurzu všímavosti většina respondentů spontánně pokračovala v osvojených oblíbených meditacích. Největší objevy však netvořily samotné techniky mindfulness, nýbrž následující témata: **uvědomění sebe** (nejčastěji jako obrácení do sebe ve spojení uvědomění svých myšlenek, svých pocitů, svých potřeb, vjemů, uvědomění stresu, svého těla); **zklidnění**, uvolnění a nabytí větší lehkosti bytí; obnovení schopnosti **pozorování** a tím vybudování většího **odstupu od sebe samé**. Pro lepší uchopení teorie všímavosti respondenti zmiňovali některé metafory např. pohled třetí osoby a vystoupení z kruhu, a také vizualizace, jež přibližuje následující citace z rozhovoru: „Představím si, že sedím na skále a dívám se na řeku. Ta řeka jsem já – dívám se na sebe a pozoruji se.“ Další zmiňované objevy představovala **regulace emocionality**, pocit **radosti** z maličkostí i vlastního rozvoje, pocit **svobodné vůle a svobody** a zlepšení **komunikace** s ostatními i **nastavení vlastních hranic** (nejčastěji ve slovním spojení „čas pro sebe“). Respondenti během kurzu přicházeli i na **vděčnost** k nim samotným a **snížení subjektivně vnímaného pocitu bolesti**.

V rozhovoru jsem mapovala i téma hněvu, jeho prožívání, zvládání a pocit'ovanou změnu. Velká většina respondentů charakterizovala sama sebe jako osobu, která se **snadno rozhněvá**, případně jako cholerického člověka, jež prožívá emoce velmi silně, což je pro něj emočně náročné, například: „Emoce jdou ven.“, „Všechno lítá na všechny strany.“ a „Hněv je moje startovací emoce.“ Někdy bylo pro respondenty těžké svému **hněvu porozumět**. Dva respondenti explicitně zmiňovali **rozdíl v prožívání hněvu v pracovním a domácím prostředí** (v domácím prostředí si dovolí více), na což bych ráda poukázala v diskuzi nad položkami dotazníku STAXI-2. Většina respondentů **nebyla spokojena se svým prožíváním hněvu**, ať už z důvodu zpětné vazby okolí, případně výroku, že vnímají energickou náročnost hněvu a jak jim hněv ubližuje.

Zajímavou součástí rozhovorů představovala podkategorie zvládání hněvu. Mnoho respondentů podpořilo úvahu, že všímavost již umožnila **podívat se na hněv z jiné perspektivy**, vybudovat si **odstup k vlastní emocionalitě**, případně si **dříve uvědomit přicházející emoci** hněvu a podle toho kultivovat hněv s větším pocitem svobody. Ne všem se podařilo změnit své zvládání a prožívání hněvu, nicméně za mírný posun je možné považovat i pouhé pozorování vlastního hněvu.

V následující kategorii vztažení se k ostatním lidem byla často patrná změna v podobě **pozitivní zpětné vazby** od ostatních (respondent se zdál svému okolí **klidnější a uvolněnější**), sám sebe poté respondent hodnotil jako **laskavějšího a vstřícnějšího** (k dětem), **empatičtějšího a vnímavějšího** (k druhým obecně), a také **sdílnější** (zejména ve sdílení vlastních emocí druhým). Sdílnější se po změně vnímání hněvu stala i druhá strana, např. „Děti jsou sdílnější, už se mě tolik nebojí.“.

Na konci rozhovoru jsem se zaměřovala na vizi a další rozvoj respondentů. Nejčastější vizi tvořil plán i nadále **rozvíjet všímavost** zejména **v její udržitelnosti**, případně v překonání některých nesnází, které se během kurzu objevily. Dle osobnostních preferencí bylo přáním udržet variabilitu i **komunitu lidí kolem všímavosti**, aby se z meditace nestala rutina, respektive zapamatovat si oblíbenou techniku a dále v ní pokračovat. Cílem tří respondentů je **rozvíjení laskavosti k sobě**, všímání si toho, co se daří, a také **zaměření na budování vztahů** (s vlastními dětmi nebo v partnerských vztazích). Někteří plánují využít účinky všímavosti k **přípravě na životní změnu** například v podobě změny zaměstnavatele nebo otevření nového podniku.

Nyní přistoupím k závěrečné fázi výzkumné části čili k diskuzi nad získanými výsledky jak kvantitativními, tak kvalitativními, a limity výzkumného projektu.

## 9 Diskuze

### 9.1 Shrnutí závěrů k překladu STAXI-2

Pro účely výzkumného projektu jsem přeložila State-Trait Inventář Hněvu-2 z anglického do českého jazyka, poté proběhl zpětný překlad do angličtiny a otestování první zkušební verze na 14 respondentech. S respondenty jsem provedla kvalitativně orientovanou diskusi nad srozumitelností a významem některých položek, které byly upraveny pro český kontext. Následně jsem překlad STAXI-2 experimentálně testovala na vzorku  $N = 231$  respondentů a ověřila jeho psychometrické vlastnosti. Cronbachovo alfa, jako jedna z metod testování vnitřní konzistence dotazníku pro sledování reliability dat, vyšlo pro celý dotazník STAXI-2 **0,732**, tedy poměrně dobrý výsledek reliability dat, jež koresponduje se zahraničními výzkumy. Lze tedy dojít k závěru, že **STAXI-2 dosahuje dostatečné reliability a vnitřní konzistence**.

V rámci podrobného zkoumání položkové analýzy byly zachyceny zejména **dvě položky, které značně snižovaly vnitřní konzistenci jednotlivých škál**. Jednalo se o **položku č. 31** (možné zlepšení reliability o 0,017) a **položku č. 33** (možné zlepšení reliability o 0,029). V návazné explorativní faktorové analýze bylo identifikováno celkem **12 faktorů** (ku Spielbergovým (1988) osmi faktorům), jejichž podíl **vysvětlené variability dosahoval 67 %**, což je dostatečné pro použití těchto faktorů. Dle Urbánka et al. (2011, s. 224) je nutné neopomenout a upozornit na to, že „při přechodu od faktorové analýzy celkových skóre k analýze položek prudce roste počet proměnných, čímž také prudce roste požadovaný rozsah souboru nutný pro získání dostatečně přesných odhadů parametrů“. Vzhledem k velikost souboru  $N = 231$  respondentů je potřeba brát výsledné faktory a vysvětlenou variabilitu s rezervou. Pro další zkoumání je doporučeno zkoumaný soubor rozšířit.

### 9.2 Shrnutí a souvislost závěrů kvantitativního a kvalitativního výzkumu

Na začátku výzkumného projektu jsem si položila následující otázky:

- Jak se změní míra všímavosti po absolvování osmitýdenního online kurzu všímavosti?
- Jak se změní obecná míra hněvu, vyjadřování hněvu navenek a zvládání hněvu po absolvování osmitýdenního online kurzu všímavosti?
- Jaké mechanismy všímavosti působí za lepším zvládnutím hněvu?

V této část se na tyto otázky pokusím odpovědět.



### 9.2.1 Všímavost

Míra všímavosti se podle očekávání značně zvýšila u experimentální skupiny (rozmezí 20-75 percentil), naopak u kontrolní skupiny došlo jen k mírnému navýšení (65-75 percentil). Na výsledcích statistické analýzy lze demonstrovat, že **absolvování osmitýdenního kurzu může značně zvýšit úroveň všímavosti**. Přesto obě skupiny na konci výzkumu dosáhly stejné úrovně všímavosti. Částečně mohlo k tomuto jevu dojít z toho důvodu, že se respondenti experimentální skupiny hlásili na kurz všímavosti z určité motivace, například zájmu o fenomén a kuriozitu všímavosti, únavu a přetížení, tedy péči o sebe, zájmu o seberozvoj, a také na popud rodiny s obavou o zdraví jedince. Většinou se jednalo o silné vnitřní motivace ke změně vlastního pohledu na sebe nebo chtěné změně ve svém životě. Z toho lze usuzovat na nízkou hladinu všímavosti s cílem jejího zvýšení, k čemuž nakonec došlo.

Naopak kontrolní skupina před sebou neměla konkrétní cíl v podobě změny v jejich životě, tudíž procházky jejich hodnoty navýšily jen minimálně. Zajímavé by bylo sledování obou skupin po delší dobu než jeden měsíc od ukončení kurzu všímavosti s cílem zjistit, zda se všímavost bude i nadále navyšovat.

### 9.2.2 Hněv

K podobnému efektu jako u míry všímavosti došlo u obecného indexu hněvu. Výsledky statistické analýzy ukázaly, že **absolvování osmitýdenního kurzu mindfulness může signifikantně snížit obecný index hněvu**. Na počátku respondenti experimentální skupiny vykazovali vyšší hladinu celkového hněvu (59 percentil) než kontrolní skupina (54 percentil). Jeden z faktorů tvoří jistě přihlášení do kurzu všímavosti, a tedy zařazení aktivní intervence do jejich života, dále motivace k vlastní změně a vědomí o vyšším prožívání hněvu.

Z rozhovorů vyplynulo, že se většina z respondentů považuje za osobu, která se snadno rozhněvá, mohlo se tedy jednat o složení skupiny, která má obecně tendenci k vyššímu vyjadřování hněvu. Zajímavostí je úkaz u kontrolní skupiny: po odchození procházek došlo nejprve ke snížení indexu hněvu (z 54 na 46 percentil), a poté k opětovnému navýšení (na 50 percentil). Z toho lze usuzovat mírný efekt procházek na míru hněvu, nicméně nelze posuzovat na jejich udržitelnost snížené míry hněvu. Naopak u experimentální skupiny se hladina hněvu snižovala postupně, ale ustavičně, lze tedy usoudit, že má působení všímavosti efekt na postupné snižování míry hněvu.

Zde lze vyslovit **úvahu nad mírnou změnou míry hněvu v osobnosti**. Toto zjištění může podpořit i signifikantní změna na subškále Hněv jako osobnostní rys/Temperament

(HOR/T) a Hněv jako osobnostní rys/Reakce (HOR/R). U obou subškál došlo k mírnému snížení. Samozřejmostí je nemožnost změny osobnosti za tak krátký časový úsek (dva a půl měsíce), z toho důvodu nedošlo k významné změně na celkové škále Hněvu jako osobnostnímu rysu (HOR). Nicméně lze usuzovat na tendenci změny osobnosti ve vnímání vlastního hněvu.

Dále lze soudit, že **absolvování osmitýdenního kurzu všímavosti může nesignifikantně, ale mírně snížit vyjadřování hněvu ven**. Cvičení všímavosti podpořilo následující mechanismy: **zklidnění** a **uvolnění** respondentů, změnilo se jejich vnímání hněvu v podobě **vybudování odstupů k vlastní emocionalitě** a podpořilo **dřívější uvědomění si přicházející emoce**. Pozitivní zpětná vazba od okolí je v kultivaci hněvu podpořila i nadále, jelikož na okolí působili vstřícněji, laskavěji a vnímavěji.

Ke změně ve zvládnání hněvu navenek došlo statisticky významně pouze v případě posunutí hladiny alfa na 0,1, nicméně lze tvrdit, že **absolvování osmitýdenního kurzu všímavosti může nesignifikantně, ale značně zvýšit zvládnání hněvu ven**. Postupný a plynulý pokles těchto hodnot i jeden měsíc od skončení kurzu, podpořil účinek všímavosti na její udržitelnost působení na zvládnání hněvu. Zajímavé by bylo sledovat, zda dojde k dalšímu navýšení zvládnání hněvu i v dalších měsících, proto bude dále doporučen longitudinální výzkum.

Možnými mechanismy působení všímavosti na hněv může být **uvědomění sebe, vnitřní zklidnění, zastavení a ukotvení, každodenní praxe všímavých technik**, objevení **laskavosti k sobě, uvědomění**, kdy je respondent ve stresu a tím **snížení stresu**, zvýšení **resilience**, vytvoření a pochopení **odstupu od emocí a myšlenek** pomocí pozorování a zvýšení pocitu **svobodné vůle** a vlastního **sebepřijetí**. Naprostá většina respondentů si dává za cíl i nadále se věnovat technikám zaměřené na všímavost a pěstovat tuto formu péče o sebe.

### 9.3 Limity překladu a jeho možná vylepšení

Při překládání zahraniční metody je snadné dopustit se několika chyb. Urbánek et al. (Urbánek et al., 2011) zmiňuje následující tři chyby: zaprvé **zkreslení konstruktů**, v tomto případě zkreslení teoretického ukotvení hněvu, jeho prožívání, vyjadřování a zvládnání. Vzhledem k podrobnému zkoumání formulace položek a univerzálnosti emoce hněvu z kulturního hlediska je možné toto zkreslení v menší míře.

Zadruhé **zkreslení metody**, tedy odlišení postupů administrace. V případě administrace bylo postupováno stejně, vyjma změny formy „papír-tužka“ na online formu, což může vytvořit

určité zkreslení a ovlivnit ochotu respondentů a vypovídání určitým způsobem, nicméně zjednoduší vyhodnocení. **Online administrace** jistě skýtá riziko, že respondent neporozumí zadání, ale nemůže se pro nepřítomnost administrátora zeptat na podrobnější informace.

Druhou výjimku tvoří **kvantifikované vyjádření škál pro prvních 15 položek inventáře** (vůbec, v menší míře, ve větší míře, v maximální míře), a tedy odchýlení od originální Spielbergovy verze (1988) využívající slovní vyjádření (not at all, somewhat, moderately so, very much so). Cílem této změny je zvýšení objektivitu hodnocení již subjektivně vnímaného významu a intenzity hněvu. Zbylým položkám (16-57) bylo ponecháno originální znění (skoro nikdy, někdy, často, skoro vždy). Zachována byla i absence neutrálního body v rámci škálování s cílem vyhnout se zkreslení a regresi k průměru.

A zatřetí **zkreslení položek**, zde zejména v důsledku nesprávného překladu, neporozumění položky nebo kulturnímu rozdílu v odpovídání na danou položku. Zkreslení položky je zde více než pravděpodobné a až otestování zdrojů validity inventáře může posoudit jejich kvalitu a přesnost.

Jako první vylepšení bych doporučila nově formulovat položky 31 a 33 s tím, že dosud značně zhoršují vnitřní konzistenci škál. Dále uvedu limity jednotlivých výzkumů a na závěr připojím doporučení pro další výzkum.

#### 9.4 Limity kvantitativního výzkumu a možná vylepšení

Největším limitem kvantitativního výzkumu je bezesporu **malá velikost výběrového vzorku** ( $N = 25$ ). Lze se jen domnívat, zda náročná pandemická situace mohla ovlivnit ochotu respondentů účastnit se a dokončit výzkum až do konce. V průběhu došlo k velkému odpadu respondentů experimentální skupiny (sedm respondentů) a dvou respondentů aktivní kontrolní skupiny. Tzv. celková **úmrtnost vzorku** tvořila devět respondentů z celkových 34, což je škoda. Nicméně **aktivní kontrolní skupina** podporuje redukci jiných intervenujících proměnných a sledování souvislostí nezávislé proměnné (míry všímavosti) na závislou proměnnou (úroveň hněvu). Možné **intervenující proměnné** mohou být například čas (dva a půl měsíce), osobnostní nastavení pro změnu, předešlá znalost a zkušenost s všímavostí, osobní znalost lektora všímavosti, míra angažovanosti, míra pravidelnosti a intenzity domácích cvičení a technik všímavosti, odlišná délka a trasa procházek u kontrolní skupiny.

Podobný nedostatek skýtá **nereprezentativnost vzorku** daná kriteriálním výběrem. Do experimentální skupiny byli zapojeni účastníci osmítýdenního kurzu mindfulness, čímž došlo

je kombinací samovýběru. Pro potřeby dalšího výzkumu bych doporučila zvolit reprezentativnější vzorek, minimálně se stejným poměrem žen a mužů (zde v experimentální skupině 3 muži : 14 ženám). Zároveň zde **chybí náhodné přidělení do skupin**, což by v budoucím výzkumu mohlo být ošetřeno volbou homogenního vzorku a jeho náhodným rozdělením do experimentální a kontrolní skupiny.

Zkreslení může způsobit i administrace stejných dvou inventářů po všechna tři měření. Může dojít k **zapamatování psychodiagnostických metod**, případně jejich odlišné vnímání. V rámci kvalitativních rozhovorů jedna z respondentek uvedla, že dotazník FFMQ-15 vyplňovala napoprvé s větší jistotou. Podruhé, po nabytí teoretických znalostí o všímavosti na kurzu, měla dojem, že takových kvalit ještě nedosahuje, doslova „se má ještě co učit“ a skórovala tedy níže než při prvním měření. Výsledná data o tomto fenoménu nevyovídají, případně došlo k jejich rozplynutí v množství odpovědí. Pro snížení zkreslení zapamatování metod bylo pořadí obou dotazníků v každém měření odlišné od pořadí v předchozím měření.

Volba metody zkrácené verze sebesposuzovacího dotazníku Five Facet Mindfulness Questionnaire (**FFMQ-15**) představuje také jeden z limitů. Například podle studie Goldberga et al. (2016b) **se nepodařilo prokázat diskriminační validitu**, konkrétně došlo k navýšení úrovně všímavosti jak v experimentální, tak aktivní kontrolní skupině, přičemž kontrolní skupina se účastnila programu na zlepšení zdraví (Health Enhancement Program). Podobné výsledky bylo možné pozorovat ve výzkumu této práce, nicméně navýšení všímavosti u aktivní kontrolní skupiny bylo minimální (o 10 percentil v rozmezí 45-57) ku navýšení všímavosti u experimentální skupiny (o 55 percentil v rozmezí 20-75). Pro účely budoucího výzkumu bych doporučila **přeložit** 12 položkovou sebesposuzovací škálu **Cognitive and affective mindfulness scale (CAMS-R)**, kterou vytvořili Feldman, Hayesová, Kumar, Greeson a Laurenceau (2006). CAMS-R se v kontrastu k FFMQ-15 zaměřuje i na emocionální aspekty všímavosti.

Určitý limit mohl tvořit efekt **regrese k průměru**, tedy pokud dojde při prvním měření k naměření extrémně vysoké hodnoty, je pravděpodobné, že při dalším měření bude výsledek méně extrémní (Hendl, 2004). Tento efekt se mohl projevit v posuzování všímavosti, jelikož u experimentální skupiny byl první výsledek změřen jako velmi nízká úroveň všímavosti, která vzrostla při druhém a třetím měření (o 55 percentil v rozmezí 20-75).

Ke zkreslení výsledků a vypovídání respondentů mohla jistě přispět i změněná **pandemická situace**. Náročné změny životních podmínek tvořily motivaci mnoha respondentů

k účasti na osmítýdenním kurzu všímavosti, a tedy i k určitému stupni péče a první intervence s cílem naučit se situaci co nejlépe zvládnout. Zvládání hněvu nemuselo být v takové situaci primárním cílem, o to zajímavější je nicméně sledování výsledků před začátkem kurzu (leden-březen 2021) a na konci kurzu (březen-květen 2021), kdy ochranná opatření stále neustupovala.

## 9.5 Limity kvalitativního výzkumu a možná vylepšení

Podobně jako u kvantitativního výzkumu, je jedním z limitů kvalitativního výzkumu **malý výzkumný vzorek** složený z devíti respondentů. Jedná se o sebevýběr respondentů, kteří byli ochotni poskytnout rozhovor na závěr výzkumu, zároveň bylo možné rozšířit zásadu reciprocit a širěji popsat individuální výsledky danému respondentovi. **Vedení celého výzkumu**, včetně rozhovorů i debriefingu **jedním výzkumníkem**, ale také otevírá prostor pro zkreslení a opačně vnímaný význam slova reciprocita. Jinak řečeno se mohl respondent snažit zavděčit výzkumníkovi a poskytnout pozitivnější informace například o přínosu kurzu všímavosti. Tomuto zkreslení je možné zabránit zapojením externího výzkumníka.

**Volba polostrukturovaného rozhovoru** skýtá také určitá omezení. Například jej není možné opakovat a doptat se respondenta na mnohoznačnost některých odpovědí. Dále jsou předem stanoveny restriktce daných témat, čímž dochází k omezení variability poskytovaných informací. Polostrukturovaný rozhovor nicméně představuje určitým způsobem střední cestu a respondentovi i výzkumníkovi dává možnost doptat se na jednotlivá témata blíže a do větší šíře. Limitem je samozřejmě i čas věnovaný respondentovi, který je většinou poměrně omezený, v tomto případě se jednalo v průměru o 23 minut polostrukturovaného rozhovoru. Pro další studie bych doporučila provést polostrukturovaný rozhovor před začátkem kurzu všímavosti a ihned po jeho skončení – třetí testování jeden měsíc od skončení kurzu se tedy už může obejít bez rozhovoru. Z hlediska zapamatování poznatků a prožívání je důležité provedení rozhovoru bezprostředně po skončení kurzu.

Limit představuje i poměrně **krátká doba trvání výzkumu**, celkově se jednalo o dva a půl měsíce. Dle Hendla (2005) je jedním z kritérií kvalitního a validního výzkumu věnování výzkumu dostatečného množství času výzkumu, například pro vybudování důvěryhodného vztahu k respondentovi. **Komunikace s respondenty** probíhala až na závěrečný rozhovor výhradně přes e-mailovou komunikaci, což jistě k vybudování důvěryhodného vztahu přispěje jen minimálně. Pro budoucí výzkum bych doporučila osobní účast při začátku výzkumu a osobní prezentaci výzkumu respondentům.

Konstrukt **transferability** koresponduje se zobecnitelností a přenositelností závěrů výzkumu daného případu na jiný případ. Zvláště doplnění kvantitativních dat rozhovory a závěry kvalitativní části, mají přispět snadnější přenositelnosti do dalších studií.

## 9.6 Doporučení pro další výzkum

S ohledem na vysoké počáteční skóry hněvu u experimentální skupiny oproti kontrolní skupině bych při dalším testování doporučila zvolit **homogenní experimentální i kontrolní skupinu**. Respondenty by například byli zájemci o osmítýdenní kurz všímavosti, jež lze rozdělit na dvě skupiny – experimentální skupina se zúčastní kurzu všímavosti, aktivní kontrolní skupina bude chodit na procházky s tím, že po uplynutí výzkumu se také zúčastní kurzu všímavosti (kombinace odlišné aktivní intervence a principu čekací listiny). Na tomto výzkumu bylo ověřeno, že chození na procházky zvyšuje úroveň všímavosti a snižuje míru hněvu jen mírně, a je tedy vhodné je zvolit jako aktivní intervenci pro kontrolní skupinu.

Pro další vývoj inventáře STAXI-2 bych doporučila **přeformulování položek 31 a 33** pro zvýšení vnitřní konzistence škál a celkové reliability inventáře. Dále bych pro zlepšení psychometrických vlastností inventáře doporučila zvážit, zda jednotlivé položky prožívání, projevování a zvládání hněvu **orientovat na domácí nebo pracovní prostředí** a případně přeformulovat zadání, respektive obé a znásobit tak otázky. Jelikož hněv patří mezi emoce s velmi silnou sociální cenzurou, ukázalo se již ve výzkumu Hodappa, Bongarda a Al'Absiho (1998), že je nanejvýš potřebné zohlednit sociální kontext, ve kterém k vyjadřování hněvu dochází. Z rozhovorů s respondenty vyplynulo, že si doma, kde pociťují více bezpečí než v pracovním prostředí, tzv. dovolí více a nejasnost v zadání jim činila potíže při vyplňování inventáře.

Dále bych doporučila po přeformulování položek provést explorativní faktorovou analýzu znovu, a **to na větším výběrovém souboru** než nynějších  $N = 231$ .

Nynější změřená reliabilita celkového STAXI-2 vykazuje hodnotu 0,723 a pomocí přeformulování některých položek by bylo možné dosáhnout ještě vyšší reliability (ideálně 0,8). Tato reliabilita inventáře tvoří nicméně dobrý základ a zejména nutnou podmínku validity. Za další krok ve vývoji inventáře považuji **ověření validity** čili platnosti testu, která vypovídá o jeho praktické užitečnosti. V současnosti se nehovoří ani tak o typech validity, nýbrž o zdrojích důkazů svědčících o validitě (Svoboda et al., 2013), čím víc jich je, tím lépe samozřejmě odráží aspekty validity dotazníku. Nicméně jako první krok lze inventář otestovat pomocí kritériální

validity (souběžné a prediktivní) a porovnat korelace skóre STAXI-2 například s Inventářem agresivity a hostility Busse a Durkeeho (1957) nyní a v budoucnosti (Urbánek et al., 2011). Dále lze podle Svobody et al. (2013) využít zdroje konstruktové validity, dle konvergentní validity by inventář prokazoval vztahy k těm proměnným, jež podle teorie očekáváme, případně by neměl vztah k proměnným, když tento vztah neočekáváme (diskriminační či diferenciální validita). Toto ověření by bylo vhodné provést porovnáním jedinců známých svým vysokým hněvem (např. uchazeči o Terapeutický program zvládání vzteku) se zbylou populací. Ve faktorově analytickém výzkumu hněvu by měly být položky testu značně syceny prvním společným faktorem (faktorová validita) (Urbánek et al., 2011).

Po ověření reliability a validity by bylo možné přistoupit ke **standardizaci** (součástí objektivit měření, jež je ukazatelem relativní nepřítomnosti osobních chyb), tedy jasné stanovení formální podoby psychodiagnostické metody a **normalizaci**, tedy tvorbu norem, případně standardů metody, to vše na reprezentativním výběrovém vzorku. Definování norem pro českou populaci by dle Urbánka et al. (2011) mohlo probíhat definováním kritérií pro různé skupiny respondentů – podle národnosti, regionu, pohlaví, věku, povolání etc. Se zřetelem k tomu, že testování a ověřování kvalitních psychodiagnostických metod nikdy nekončí, a tak by dalším ze způsobů ověřování platnosti inventáře byla **replikace**.

## 9.7 Potenciální využití výsledků výzkumu

Tato práce předkládá možný přínos v psychodiagnostickém měření a porozumění prožívání, projevování a zvládání emoce hněvu. Pilotním překladem metody STAXI-2 se možná otevírají dveře dalšímu vývoji inventáře a jeho praktické aplikaci v České republice. Výsledky výzkumu by mohly umožnit lepší porozumění účinku všímavosti, respektive kurzů založených na všímavosti dle MBSR, na emoci hněvu, zejména jeho prožívání a zvládání. Tato zjištění by mohla podnítit zkoumání působení všímavosti na hněv nejen u obecné, nýbrž i u klinické populace (např. účastníků Terapeutického programu zvládání vzteku). Závěrem by výsledky výzkumu mohly přispět podpoření těchto kurzů všímavosti i zvládání hněvu veřejností a případně sejmout určitou obavu a ostych o tématu hněvu a jeho prožívání vyjadřování i zvládání mluvit.

A na tomto místě bych ráda připomněla výrok Aristotela, protože jak tvrdí: „Naštvaný může být každý – to je jednoduché; ale být naštvaný na správnou osobu, ve správné míře, a ve správnou chvíli, pro správný důvod a správným způsobem – to není v silách každého člověka

a není to jednoduché“ („Oxford Essential Quotations", 2016, s. k. 2, 1108b, Etika Nikomachova).



## 10 Závěr

Cílem této práce bylo zmapovat působení osmitýdenního kurzu všímavosti (MBSR) na zvládání hněvu. Literárně-přehledovou část jsem věnovala shrnutí současných poznatků k všímavosti, včetně nejnovějších aktualit ze SARS-CoV-2 („covidového“) období, dále jsem popsala prožívání, vyjadřování a zvládání hněvu, mechanismy všímavosti působící na lepší zvládání hněvu a psychodiagnostické nástroje měření hněvu. Jednu z vybraných metod měření hněvu, inventář STAXI-2, jsem přeložila do českého jazyka a poprvé použila ve výzkumné části, kde bylo mou snahou rozšířit poznatky o účincích všímavosti na jednotlivé části zvládání a porozumění hněvu. Pro komplexní účely výzkumného projektu jsem navrhla kvantitativní pretest–posttest design s aktivní kontrolní skupinou, včetně kvalitativních rozhovorů a obsahové analýzy. Kvalitativní část si dávala za cíl doplnit, propojit a rozšířit kvantitativní výzkum.

Výsledky výzkumného projektu přinesly zjištění, že absolvování osmitýdenního kurzu všímavosti může vést k signifikantnímu snížení obecného indexu hněvu, a také snížení vyjadřování hněvu navenek. Zároveň podpořily zlepšení porozumění hněvu, ať už dřívějšímu vnímání příchodu hněvu nebo porozumění jeho signálům. Výsledky kvalitativní části ukazují, že tato zlepšení proběhla na pozadí mechanismů pravidelných všímavých cvičení, jako je podpoření vnitřního klidu, uvědomění sama sebe, odstup k myšlenkám i vlastní emocionalitě a navýšení pocitu svobodné vůle nad svými pocity a spolu s laskavostí k sobě i sebezpřijetí. Závěr výzkumné části tvoří obsáhlá diskuze se shrnutím jednotlivých částí a popis limitů výzkumu a dalších doporučení pro budoucí výzkum. Doporučení se týkají například kvalitativní části a bylo by vhodné je zapojit bezprostředně po ukončení kurzu mindfulness pro získání přesnějších informací.

Tato práce dle mého názoru i přes svá omezení jmenovaná v diskuzi naplnila cíle stanovené na jejím začátku a může být vnímána jako přínos ke zkoumání hněvu a zejména jeho měření. Připravený překlad inventáře STAXI-2 je k dispozici pro další zkoumání a vývoj, zejména otestování na větším výběrovém vzorku, a následně také na klinické populaci. Vyším cílem je pak validizace, standardizace a tvorba norem pro českou populaci. Věřím, že jsem touto prací mohla podnítit další zkoumání komplexnosti hněvu, všímavosti a jejich obohacujícího propojení.

## Seznam použité literatury

- Abramson, K. (2014). Turning up the light of gaslighting. *Ridgeview Publishing Company*, 28, 1–30.
- Afonso, R. F., Kraft, I., Aratanha, M. A., & Kozasa, E. H. (2020). Neural correlates of meditation a review of structural and functional MRI studies. *Frontiers in Bioscience*, 12(1), 92–115. <https://doi.org/10.2741/s542>
- Agee, J. D., Danoff-Burg, S., & Grant, C. A. (2009). Comparing Brief Stress Management Courses in a Community Sample: Mindfulness Skills and Progressive Muscle Relaxation. *EXPLORE*, 5(2), 104–109. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2008.12.004>
- American Psychological Association. (2012, leden 1). *How to recognize and deal with anger: Anger is a negative feeling state that is typically associated with hostile thoughts, physiological arousal, and maladaptive behaviors.* <https://www.apa.org/topics/anger/recognize#>
- American Psychological Association, (APA). (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.). *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Arce, R., Arias, E., Novo, M., & Fariña, F. (2020). Are Interventions with Batterers Effective? A Meta-analytical Review. *Psychosocial Intervention*, 29(3), 153–164. <https://doi.org/10.5093/pi2020a11>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143.

- 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>
- Beddig, T., Timm, C., Ubl-Rachota, B., Zamoscik, V., Ebner-Priemer, U., Reinhard, I., Kirsch, P., & Kuehner, C. (2020). Mindfulness-based focused attention training versus progressive muscle relaxation in remitted depressed patients: Effects on salivary cortisol and associations with subjective improvements in daily life. *Psychoneuroendocrinology, 113*, 104555.  
<https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2019.104555>
- Behan, C. (2020). The benefits of meditation and mindfulness practices during times of crisis such as COVID-19. *Irish Journal of Psychological Medicine, 37*(4), 256–258.  
<https://doi.org/10.1017/ipm.2020.38>
- Bechara, A. (2013). Chapter 35—The Neural Basis of Decision Making in Addiction. In *Biological Research on Addiction: Comprehensive Addictive Behaviors and Disorders, Volume 2* (s. 341–352). Academic Press. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-398335-0.00035-2>
- Bechara, A., Damasio, H., & Damasio, A. R. (2000). Emotion, Decision Making and the Orbitofrontal Cortex. *Cerebral Cortex, 10*(3), 295–307.  
<https://doi.org/10.1093/cercor/10.3.295>

- Blackledge, J. T. (2007). Disrupting Verbal Processes: Cognitive Defusion in Acceptance and Commitment Therapy and Other Mindfulness-Based Psychotherapies. *The Psychological Record*, 57(4), 555–576. <https://doi.org/10.1007/BF03395595>
- Bollimbala, A., James, P. S., & Ganguli, S. (2020). The effect of Hatha yoga intervention on students' creative ability. *Acta Psychologica*, 209, 103121. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2020.103121>
- Brännström, L., Kaunitz, C., Andershed, A.-K., South, S., & Smedslund, G. (2016). Aggression replacement training (ART) for reducing antisocial behavior in adolescents and adults: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 27, 30–41. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2016.02.006>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (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>
- Brunner, T. M., & Spielberger, C. D. (2009). *STAXI-2 C/A: State-Trait Anger Expression Inventory-2, Child and Adolescent: Professional Manual*. Psychological Assessment Resources.
- Bryant, F. B., & Smith, B. D. (2001). Refining the Architecture of Aggression: A Measurement Model for the Buss–Perry Aggression Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 35(2), 138–167. <https://doi.org/10.1006/jrpe.2000.2302>
- Bushman, B. J., Cooper, H. M., & Lemke, K. M. (1991). Meta-Analysis of Factor Analyses: An Illustration Using the Buss-Durkee Hostility Inventory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(3), 344–349. <https://doi.org/10.1177/0146167291173015>

- Buss, A. H., & Durkee, A. (1957). An inventory for assessing different kinds of hostility. *Journal of Consulting Psychology, 21*(4), 343–349. <https://doi.org/10.1037/h0046900>
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*(3), 452–459. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.452>
- Carciofo, R., Song, N., Du, F., Wang, M. M., & Zhang, K. (2017). Metacognitive beliefs mediate the relationship between mind wandering and negative affect. *Personality and Individual Differences, 107*, 78–87. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.11.033>
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The Assessment of Present-Moment Awareness and Acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment, 15*(2), 204–223. <https://doi.org/10.1177/1073191107311467>
- Contreras, I. M., Kosiak, K., Hardin, K. M., & Novaco, R. W. (2021). Anger rumination in the context of high anger and forgiveness. *Personality and Individual Differences, 171*, 110531. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110531>
- Corbett, C., Egan, J., & Pilch, M. (2019). A randomised comparison of two ‘Stress Control’ programmes: Progressive Muscle Relaxation versus Mindfulness Body Scan. *Mental Health & Prevention, 15*, 200163. <https://doi.org/10.1016/j.mph.2019.200163>
- Cornell, D. G., Peterson, C. S., & Richards, H. (1999). Anger as a Predictor of Aggression Among Incarcerated Adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 67*(1), 108–115.
- Crosswell, A. D., Coccia, M., & Epel, E. S. (2020). Mind wandering and stress: When you don’t like the present moment. *Emotion, 20*(3), 403–412. <https://doi.org/10.1037/emo0000548>

- Culhane, S. E., & Morera, O. F. (2010a). Reliability and Validity of the Novaco Anger Scale and Provocation Inventory (NAS-PI) and State-Trait Anger Expression Inventory-2 (STAXI-2) in Hispanic and Non-Hispanic White Student Samples. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 32(4), 586–606. <https://doi.org/10.1177/0739986310381458>
- Culhane, S. E., & Morera, O. F. (2010b). Reliability and Validity of the Novaco Anger Scale and Provocation Inventory (NAS-PI) and State-Trait Anger Expression Inventory-2 (STAXI-2) in Hispanic and Non-Hispanic White Student Samples. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 32(4), 586–606. <https://doi.org/10.1177/0739986310381458>
- Darwin, C., & Lorenz, K. (2015). *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. <https://www.degruyter.com/isbn/9780226220802>
- Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., Lynch, R. S., & Morris, C. D. (1996). The expression of anger and its consequences. *Behaviour Research and Therapy*, 34(7), 575–590. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(96\)00018-6](https://doi.org/10.1016/0005-7967(96)00018-6)
- Deng, Y., Zhang, B., Zheng, X., Liu, Y., Wang, X., & Zhou, C. (2019). The role of mindfulness and self-control in the relationship between mind-wandering and metacognition. *Personality and Individual Differences*, 141, 51–56. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.020>
- Dhawan, A., Singh, S., & Taruna, T. (2018). Anger among Adolescents: The Role of Mindfulness. *International Journal of Multidisciplinary and Current Research*, 6(01). <https://doi.org/10.14741/ijmcr.v6i01.10911>
- Diamond, P. M., & Magaletta, P. R. (2006). The Short-Form Buss-Perry Aggression Questionnaire (BPAQ-SF): A Validation Study With Federal Offenders. *Assessment*, 13(3), 227–240. <https://doi.org/10.1177/1073191106287666>

- DiGiuseppe, R., & Tafrate, R. C. (2003). Anger Treatment for Adults: A Meta-Analytic Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(1), 70–84.  
<https://doi.org/10.1093/clipsy.10.1.70>
- Ekman, P., & Nevrlá, E. (2015). *Odhalené emoce: Naučte se rozpoznávat výrazy tváře a pocity druhých.*
- Etzler, S. L., Rohrman, S., & Brandt, H. (2014). Validation of the STAXI-2: A study with prison inmates. *Psychological Test and Assessment Modeling*, 56(2), 178–194.  
<https://doi.org/10.1037/t23251-000>
- Etzler, S., Rohrman, S., Hodapp, V., Schnell, K., Tibubos, A. N., Schwenkmezger, P., & Spielberger, C. D. (2013). *Das State-Trait-Ärgerausdrucks-Inventar - 2 (STAXI-2): Deutschsprachige Adaptation des State-Trait Anger Expression Inventory-2 (STAXI-2) von Charles D. Spielberger.* Hogrefe. <https://www.hogrefe.com/de/shop/das-state-trait-aergerausdrucks-inventar-2.html>
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J.-P. (2006). Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177. <https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>
- Fernandez, E., Day, A., & Boyle, G. J. (2015). Measures of Anger and Hostility in Adults. In *Measures of Personality and Social Psychological Constructs* (s. 74–100).  
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-386915-9.00004-8>
- Follette, V., Palm, K. M., & Pearson, A. N. (2006). Mindfulness and trauma: Implications for treatment. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 45–61.  
<https://doi.org/10.1007/s10942-006-0025-2>

- Forbes, D., Alkemade, N., Mitchell, D., Elhai, J. D., McHugh, T., Bates, G., Novaco, R. W., Bryant, R., & Lewis, V. (2014). Utility of the Dimensions of Anger Reactions–5 (dar-5) Scale as a Brief Anger Measure. *Depression and Anxiety, 31*(2), 166–173. <https://doi.org/10.1002/da.22148>
- Forgays, D. G., Forgays, D. K., & Spielberger, C. D. (1997). Factor Structure of the State-Trait Anger Expression Inventory. *Journal of Personality Assessment, 69*(3), 497–507. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6903\\_5](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6903_5)
- Fromm, E. (2015). *Umění milovat*. Portál.
- Fromm, E., & Placák, B. (2019). *Anatomie lidské destruktivity: Můžeme ovlivnit její podstatu a následky?*
- Gao, L., Curtiss, J., Liu, X., & Hofmann, S. G. (2018). Differential Treatment Mechanisms in Mindfulness Meditation and Progressive Muscle Relaxation. *Mindfulness, 9*(4), 1268–1279. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0869-9>
- Geddes, D., Callister, R. R., & Gibson, D. E. (2020). A Message in the Madness: Functions of Workplace Anger in Organizational Life. *Academy of Management Perspectives, 34*(1), 28–47. <https://doi.org/10.5465/amp.2016.0158>
- Giannandrea, A., Simione, L., Pescatori, B., Ferrell, K., Olivetti Belardinelli, M., Hickman, S. D., & Raffone, A. (2019). Effects of the Mindfulness-Based Stress Reduction Program on Mind Wandering and Dispositional Mindfulness Facets. *Mindfulness, 10*(1), 185–195. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1070-5>
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1999). *Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. Routledge Taylor & Francis Group.



- Goldberg, S. B., Wielgosz, J., Dahl, C., Schuyler, B., MacCoon, D. S., Rosenkranz, M., Lutz, A., Sebranek, C. A., & Davidson, R. J. (2016a). Does the Five Facet Mindfulness Questionnaire measure what we think it does? Construct validity evidence from an active controlled randomized clinical trial. *Psychological Assessment, 28*(8), 1009–1014. <https://doi.org/10.1037/pas0000233>
- Goldberg, S. B., Wielgosz, J., Dahl, C., Schuyler, B., MacCoon, D. S., Rosenkranz, M., Lutz, A., Sebranek, C. A., & Davidson, R. J. (2016b). Does the Five Facet Mindfulness Questionnaire measure what we think it does? Construct validity evidence from an active controlled randomized clinical trial. *Psychological Assessment, 28*(8), 1009–1014. <https://doi.org/10.1037/pas0000233>
- Goldstein, A. P., & Glick, B. (1994). Aggression Replacement Training: Curriculum and Evaluation. *Simulation & Gaming, 25*(1), 9–26. <https://doi.org/10.1177/1046878194251003>
- Gotink, R. A., Meijboom, R., Vernooij, M. W., Smits, M., & Hunink, M. G. M. (2016). 8-week Mindfulness Based Stress Reduction induces brain changes similar to traditional long-term meditation practice – A systematic review. *Brain and Cognition, 108*, 32–41. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2016.07.001>
- Gratz, K. L., Tull, M. T., & Wagner, A. W. (2005). Applying DBT Mindfulness Skills to the Treatment of Clients with Anxiety Disorders. In S. M. Orsillo & L. Roemer (Ed.), *Acceptance and Mindfulness-Based Approaches to Anxiety: Conceptualization and Treatment* (s. 147–161). Springer US. [https://doi.org/10.1007/0-387-25989-9\\_6](https://doi.org/10.1007/0-387-25989-9_6)
- Gu, J., Strauss, C., Crane, C., Barnhofer, T., Karl, A., Cavanagh, K., & Kuyken, W. (2016). Examining the factor structure of the 39-item and 15-item versions of the Five Facet

- Mindfulness Questionnaire before and after mindfulness-based cognitive therapy for people with recurrent depression. *Psychological Assessment*, 28(7), 791. <https://doi.org/10.1037/pas0000263>
- Harsa, P., Kertészová, D., Macák, M., Voldřichová, I., & Žukov, I. (2012). *Současné projevy agrese*. 13(4), 151–154.
- Hebák, P., & a kolektiv. (2013). *Statistické myšlení a nástroje analýzy dat* (První). Informatorium.
- Hendl, J. (2004). *Přehled statistických metod zpracování dat* (1. vydání). Portál.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace* (1. vydání). Portál.
- Heppner, W. L., Kernis, M. H., Lakey, C. E., Campbell, W. K., Goldman, B. M., Davis, P. J., & Cascio, E. V. (2008). Mindfulness as a means of reducing aggressive behavior: Dispositional and situational evidence. *Aggressive Behavior*, 34(5), 486–496. <https://doi.org/10.1002/ab.20258>
- Hewitt, J. (1983). *Complete Yoga Book: Yoga of Breathing Yoga of Posture Yoga of Meditation*. Rider & Co.
- Hodapp, V., Bongard, S., & Al'Absi, M. (1998). Anger Expression at Work and in Other Life Settings. *Paper Presented at the 24th International Congress of Applied Psychology, San Francisco, U.S.A., August, 9–14*.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>

- Honzák, R. (2020). *Emoce od A do P* (První). Galén.
- Hopthrow, T., Hooper, N., Mahmood, L., Meier, B. P., & Weger, U. (2017). Mindfulness Reduces the Correspondence Bias. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, *70*(3), 351–360. <https://doi.org/10.1080/17470218.2016.1149498>
- Hornsveld, R. H. J., Muris, P., & Kraaimaat, F. W. (2011). The Novaco Anger Scale–Provocation Inventory (1994 version) in Dutch forensic psychiatric patients. *Psychological Assessment*, *23*(4), 937–944. <https://doi.org/10.1037/a0024018>
- Hortensius, R., Schutter, D. J. L. G., & Harmon-Jones, E. (2012). When anger leads to aggression: Induction of relative left frontal cortical activity with transcranial direct current stimulation increases the anger–aggression relationship. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *7*(3), 342–347. <https://doi.org/10.1093/scan/nsr012>
- Howells, K., Day, A., Williamson, P., Bubner, S., Jauncey, S., Parker, A., & Heseltine, K. (2005). Brief anger management programs with offenders: Outcomes and predictors of change. *Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, *16*(2), 296–311. <https://doi.org/10.1080/14789940500096099>
- Hřebíčková, M. (2004). *NEO osobnostní inventář (podle NEO-PI-R P. T. Costy a R. R. McCrae): Příručka*. Testcentrum. [http://hogrefe.cz/image/catalog/documents/NEO-PI-R\\_ukázka.pdf](http://hogrefe.cz/image/catalog/documents/NEO-PI-R_ukázka.pdf)
- Chadi, N., Weisbaum, E., Vo, D. X., & Ahola Kohut, S. (2019). Mindfulness-Based Interventions for Adolescents: Time to Consider Telehealth. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *26*(3), 172–175. <https://doi.org/10.1089/acm.2019.0302>

- Ivan, C. (2019). Anger Management—Considerations and Reflections Useful for First Line Practitioners Working with Youth Vulnerable to Radicalization. *Romanian Intelligence Studies Review / Revista Romana de Studii de Intelligence*, 22, 137–154.
- Jacobsen, B., & Râkil, M. (2017). *Násilí je možné zastavit: Terapie pro osoby, které se dopouštějí násilí v blízkých vztazích* (První). Nadace Open Society Fund. <http://www.dejmezenamsanci.cz/wp-content/uploads/2017/05/nasili-je-mozne-zastavit.pdf>
- Jordan, C. H., Wang, W., Donatoni, L., & Meier, B. P. (2014). Mindful eating: Trait and state mindfulness predict healthier eating behavior. *Personality and Individual Differences*, 68, 107–111. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.04.013>
- Juul, L., Pallesen, K. J., Bjerggaard, M., Nielsen, C., & Fjorback, L. O. (2020). A pilot randomised trial comparing a mindfulness-based stress reduction course, a locally-developed stress reduction intervention and a waiting list control group in a real-life municipal health care setting. *BMC Public Health*, 20(1), 409. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08470-6>
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33–47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

- Kabat-Zinn, J. (2019). Foreword: Seeds of a necessary global renaissance in the making: the refining of psychology's understanding of the nature of mind, self, and embodiment through the lens of mindfulness and its origins at a key inflection point for the species. *Current Opinion in Psychology*, 28, xi–xvii. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.02.005>
- Kabat-Zinn, J., Santorelli, S. F., Meleo-Meyer, F., & Koerbel, L. (2017). *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Authorized Curriculum Guide* © 2017. 65.
- Kanji, N., White, A., & Ernst, E. (2006). Autogenic training to reduce anxiety in nursing students: Randomized controlled trial. *Journal of Advanced Nursing*, 53(6), 729–735. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2006.03779.x>
- Kannis-Dymand, L., Salguero, J. M., Ramos-Cejudo, J., & Novaco, R. W. (2019). Dimensions of Anger Reactions-Revised (DAR-R): Validation of a brief anger measure in Australia and Spain. *Journal of Clinical Psychology*, 75(7), 1233–1248. <https://doi.org/10.1002/jclp.22757>
- Kassinove, H., & Sukhodolsky, D. G. (1995). Anger Disorders: Basic Science and Practice Issues. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 18(3), 173–205. <https://doi.org/10.3109/01460869509087270>
- Kehn, A., Culhane, S. E., Kolmans, L., & Bongard, S. J. (2015). The German Translation of the Novaco Anger Scale and Provocation Inventory (Ger—NAS-PI). *Current Psychology*, 34(2), 294–310. <https://doi.org/10.1007/s12144-014-9258-x>
- Khodayarifard, M., Spielberger, C. D., Lavasani, M. G., & Zardkhaneh, S. A. (2013). Psychometric Properties of Farsi Version of the Spielberger's State-trait Anger

- Expression Inventory-2 (FSTAXI-2). *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 82, 325–329. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.269>
- Khusid, M. A., & Vythilingam, M. (2016). The Emerging Role of Mindfulness Meditation as Effective Self-Management Strategy, Part 1: Clinical Implications for Depression, Post-Traumatic Stress Disorder, and Anxiety. *Military Medicine*, 181(9), 961–968. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-14-00677>
- Krusche, A., Cyhlarova, E., & Williams, J. M. G. (2013). Mindfulness online: An evaluation of the feasibility of a web-based mindfulness course for stress, anxiety and depression. *BMJ Open*, 3(11), e003498. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2013-003498>
- Lange, A., Dehghani, B., & De Beurs, E. (1995). Validation of the Dutch adaptation of the Buss-Durkee Hostility Inventory. *Behaviour Research and Therapy*, 33(2), 229–233. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00044-K](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00044-K)
- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., McGarvey, M., Quinn, B. T., Dusek, J. A., Benson, H., Rauch, S. L., Moore, C. I., & Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16(17), 1893–1897.
- Lee, A. H., & DiGiuseppe, R. (2018). Anger and aggression treatments: A review of meta-analyses. *Current Opinion in Psychology*, 19, 65–74. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.04.004>
- Levinson, D. B., Stoll, E. L., Kindy, S. D., Merry, H. L., & Davidson, R. J. (2014). A mind you can count on: Validating breath counting as a behavioral measure of mindfulness. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01202>

- Lievaart, M., Franken, I. H. A., & Hovens, J. E. (2016). Anger Assessment in Clinical and Nonclinical Populations: Further Validation of the State-Trait Anger Expression Inventory-2: Further Validation of the STAXI-2. *Journal of Clinical Psychology, 72*(3), 263–278. <https://doi.org/10.1002/jclp.22253>
- Liga otevřených mužů, z.s. (LOM). (2015). *Metodická příručka pro vedení Kurzu zvládnání vzteku: Liga otevřených mužů, z.s. 2015.* [https://www.muziprotinasili.cz/wp-content/uploads/2016/07/prirucka\\_kurz\\_zvladani\\_vzteku\\_LOM.pdf](https://www.muziprotinasili.cz/wp-content/uploads/2016/07/prirucka_kurz_zvladani_vzteku_LOM.pdf)
- Lomas, T., Medina, J. C., Ivtzan, I., Rupprecht, S., & Eiroa-Orosa, F. J. (2018). A systematic review of the impact of mindfulness on the well-being of healthcare professionals. *Journal of Clinical Psychology, 74*(3), 319–355. <https://doi.org/10.1002/jclp.22515>
- Mackintosh, M.-A., Morland, L. A., Frueh, B. C., Greene, C. J., & Rosen, C. S. (2014). Peeking into the black box: Mechanisms of action for anger management treatment. *Journal of Anxiety Disorders, 28*(7), 687–695. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.07.001>
- Masarykova univerzita, F. sociálních studií. (2013). *Statistická analýza dat II: Reliabilita.*  
 Masarykova univerzita - Fakulta sociálních studií.  
[https://is.muni.cz/el/1423/podzim2013/PSY252/um/PSY252\\_7.\\_Reliabilita.ppt](https://is.muni.cz/el/1423/podzim2013/PSY252/um/PSY252_7._Reliabilita.ppt)
- Masih, T., Dimmock, J. A., Epel, E., & Guelfi, K. J. (2020). An 8-Week Relaxation Program Consisting of Progressive Muscle Relaxation and Mindfulness Meditation to Reduce Stress and Attenuate Stress-Driven Eating. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 12*(1), 188–211. <https://doi.org/10.1111/aphw.12179>
- Mohammadi Ziabari, S. S., & Treur, J. (2019). Cognitive Modeling of Mindfulness Therapy by Autogenic Training. In S. C. Satapathy, V. Bhateja, R. Somanah, X.-S. Yang, & R.

Senkerik (Ed.), *Information Systems Design and Intelligent Applications* (s. 53–66). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-981-13-3338-5\\_6](https://doi.org/10.1007/978-981-13-3338-5_6)

Montero-Marin, J., Garcia-Campayo, J., Pérez-Yus, M. C., Zabaleta-del-Olmo, E., & Cuijpers, P. (2019). Meditation techniques v. relaxation therapies when treating anxiety: A meta-analytic review. *Psychological Medicine*, 49(13), 2118–2133. <https://doi.org/10.1017/S0033291719001600>

Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176–186. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.12.008>

Moynihan, J. A., Chapman, B. P., Klorman, R., Krasner, M. S., Duberstein, P. R., Brown, K. W., & Talbot, N. L. (2013). Mindfulness-Based Stress Reduction for Older Adults: Effects on Executive Function, Frontal Alpha Asymmetry and Immune Function. *Neuropsychobiology*, 68(1), 34–43. <https://doi.org/10.1159/000350949>

Mrkvička, T., & Petrášková, V. (2006). *Úvod do statistiky* (1. vydání). Jihočeská univerzita.

Murray, G., Thomas, N., Michalak, E. E., Jones, S. H., Lapsley, S., Bowe, S. J., Foley, F., Fletcher, K., Perich, T., Johnson, S. L., Cotton, S., Berk, L., Mihalopoulos, C., Kyrios, M., & Berk, M. (2021). *Mindfulness-Based Online Intervention to Improve Quality of Life in Late-Stage Bipolar Disorder a Randomised Clinical Trial* (SSRN Scholarly Paper ID 3805850). Social Science Research Network. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3805850>

Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G. R., & Wagenaar, W. A. (2012). *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda* (3.). Portál.



- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Novaco, R. W. (1975). *Anger Control*.
- Novaco, R. W. (2007). Anger Dysregulation. In Cavell, T. A. & Malcolm, K. T. (Ed.), *Anger, Aggression, and Interventions for Interpersonal Violence* (s. 3–54). Lawrence Erlbaum Associates Publishers. [https://www.researchgate.net/profile/Raymond-Novaco/publication/292409222\\_Anger\\_dysregulation\\_in\\_Anger\\_Aggression\\_and\\_Interventions\\_for\\_Interpersonal\\_Violence/links/5ba2d02f45851574f7d7ff7d/Anger-dysregulation-in-Anger-Aggression-and-Interventions-for-Interpersonal-Violence.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Raymond-Novaco/publication/292409222_Anger_dysregulation_in_Anger_Aggression_and_Interventions_for_Interpersonal_Violence/links/5ba2d02f45851574f7d7ff7d/Anger-dysregulation-in-Anger-Aggression-and-Interventions-for-Interpersonal-Violence.pdf)
- Ortner, C. N. M., Kilner, S. J., & Zelazo, P. D. (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motivation and Emotion*, 31(4), 271–283. <https://doi.org/10.1007/s11031-007-9076-7>
- Ostafin, B. D., & Kassman, K. T. (2012). Stepping out of history: Mindfulness improves insight problem solving. *Consciousness and Cognition*, 21(2), 1031–1036. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2012.02.014>
- Oxford Essential Quotations. (2016). In S. Ratcliffe (Ed.), *Oxford Essential Quotations*. Oxford University Press. <https://www.oxfordreference.com/view/10.1093/acref/9780191826719.001.0001/acref-9780191826719>
- Pagis, M. (2019). *Inward: Vipassana Meditation and the Embodiment of the Self*. University of Chicago Press. <https://doi.org/10.7208/chicago/9780226639413.001.0001>

- Parrott, D. J., & Giancola, P. R. (2007). Addressing “The criterion problem” in the assessment of aggressive behavior: Development of a new taxonomic system. *Aggression and Violent Behavior, 12*(3), 280–299. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2006.08.002>
- Pascoe, M. C., Thompson, D. R., Jenkins, Z. M., & Ski, C. F. (2017). Mindfulness mediates the physiological markers of stress: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research, 95*, 156–178. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.08.004>
- Pauen, M. (2006). Emotion, Decision, and Mental Models. In C. Held, M. Knauff, & G. Vosgerau (Ed.), *Advances in Psychology* (Roč. 138, s. 173–188). North-Holland. [https://doi.org/10.1016/S0166-4115\(06\)80034-8](https://doi.org/10.1016/S0166-4115(06)80034-8)
- Pradeep, N., Kannan, Ss., & Gopichandran, V. (2020). Does Mindfulness-based meditation improve the psychosocial well-being among patients with chronic pain conditions? A pilot study from Chennai. *Current Medical Issues, 18*(2), 120. [https://doi.org/10.4103/cmi.cmi\\_14\\_20](https://doi.org/10.4103/cmi.cmi_14_20)
- Praško, J., Možný, P., Šlepecký, M., & a kolektiv. (2007). *Kognitivně behaviorální terapie psychických poruch*. Triton.
- Procter, K. (2021). *An Online Mindfulness Intervention Evaluation: A Wellbeing Evaluation of an Online Mindfulness Program* [Master of Science in Applied Psychology, University of Canterbury]. [https://ir.canterbury.ac.nz/bitstream/handle/10092/101744/Procter%2c%20Katherine\\_Master%27s%20Dissertation.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ir.canterbury.ac.nz/bitstream/handle/10092/101744/Procter%2c%20Katherine_Master%27s%20Dissertation.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rahl, H. A., Lindsay, E. K., Pacilio, L. E., Brown, K. W., & Creswell, J. D. (2017). Brief mindfulness meditation training reduces mind wandering: The critical role of acceptance. *Emotion, 17*(2), 224–230. <https://doi.org/10.1037/emo0000250>

- Riley, W., & Treiber, F. (1989). The validity of multidimensional self-report anger and hostility. *Journal of clinical psychology*, 45, 397–404. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198905\)45:3<397::AID-JCLP2270450308>3.0.CO;2-4](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198905)45:3<397::AID-JCLP2270450308>3.0.CO;2-4)
- Roflíková, M., & Vančurová, M. (2021). *Mindfulness pro každého: 8 týdnů, které změni váš život*. Grada Publishing.
- Safran, J. D., & Segal, Z. V. (1990). *Interpersonal Process in Cognitive Therapy*. New York: Jason Aronson.
- Samhita, K., & Varma, P. (2020). Mindfulness in a pandemic: Living life sunny side up. *Indian Journal of Positive Psychology*, 11(3), 258–260.
- Sammer, U. (2014). *Entspannung erfolgreich vermitteln: Progressive Muskelentspannung und andere Verfahren* (6.). Klett-Cotta.
- Satipaṭṭhāna Sutta. (1993). *The Foundations of Mindfulness*. Buddhist Publication Society. [https://www.bps.lk/olib/wh/wh019\\_Nyanasatta\\_The-Foundations-Of-Mindfulness.pdf](https://www.bps.lk/olib/wh/wh019_Nyanasatta_The-Foundations-Of-Mindfulness.pdf)
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Shepherd, G. (2019). An anger management programme as an action learning set. *Action Learning: Research and Practice*, 16(3), 256–265. <https://doi.org/10.1080/14767333.2019.1655925>
- Shepherd, G. (2020). Normally I'd get really agitated, but I just laughed!: What do participants reflect upon in a transactional analysis/mindfulness based anger management programme? *British Journal of Guidance & Counselling*, 48(4), 537–551. <https://doi.org/10.1080/03069885.2020.1730303>

- Schultchen, D., Messner, M., Karabatsiakos, A., Schillings, C., & Pollatos, O. (2019). Effects of an 8-Week Body Scan Intervention on Individually Perceived Psychological Stress and Related Steroid Hormones in Hair. *Mindfulness*, *10*(12), 2532–2543. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01222-7>
- Schultz, J. H. (1958). *Le training autogène: METHODE DE RELAXATION PAR AUTO-DECONTRACTION CONCENTRATIVE*. Quadrige.
- Siegel, D. J. (2007). Mindfulness training and neural integration: Differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being<sup>1</sup>. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *2*(4), 259–263. <https://doi.org/10.1093/scan/nsm034>
- Siegel, J. (1986). The Multidimensional Anger Inventory. *Journal of personality and social psychology*, *51*, 191–200. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.1.191>
- Smallwood, J., & Schooler, J. (2015). The Science of Mind Wandering: Empirically Navigating the Stream of Consciousness. *Annual Review of Psychology*, *66*, 487–518. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015331>
- Spear, A. D. (2020). Gaslighting, Confabulation, and Epistemic Innocence. *Topoi*, *39*(1), 229–241. <https://doi.org/10.1007/s11245-018-9611-z>
- Spielberger, C. D. (1988). *State-Trait Anger Expression Inventory: Professional manual*. PAR.
- Spielberger, C. D., & Reheiser, E. C. (2009). Assessment of Emotions: Anxiety, Anger, Depression, and Curiosity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *1*(3), 271–302. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01017.x>
- Stark, C. A. (2019). Gaslighting, Misogyny, and Psychological Oppression. *The Monist*, *102*(2), 221–235. <https://doi.org/10.1093/monist/onz007>

- Stetter, F., & Kupper, S. (2002). Autogenic Training: A Meta-Analysis of Clinical Outcome Studies. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 27(1), 45–98. <https://doi.org/10.1023/A:1014576505223>
- Stočesová, V., & Čáp, D. (2020). *Psychoterapeutická práce s původci domácího násilí: Zvládnání vzteku, agrese a násilných projevů* (První). Portál.
- Strauss, A. L., & Corbin, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu: Postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Sdružení Podané ruce ; Albert.
- Stuchlíková, I., Man, F., & Spielberger, C. D. (1994). Hněv jako stav a jako rys. Předběžné sdělení o vývoji české verze Spielbergerova „State Trait Anger Expression Inventory – STAXI“. *Československá psychologie*, 38(3), 220–227.
- Světlák, M., Linhartová, P., Knejzlíková, T., Knejzlík, J., Kóša, B., Horníčková, V., Jarolínová, K., Lučanská, K., Slezáčková, A., & Šumec, R. (2021). Being Mindful at University: A Pilot Evaluation of the Feasibility of an Online Mindfulness-Based Mental Health Support Program for Students. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.581086>
- Svoboda, M., Humpolíček, P., & Šnorek, V. (2013). *Psychodiagnostika dospělých* (1. vydání). Portál.
- Sweet, P. L. (2019). The sociology of gaslighting. *American Sociological Review*, 84(5), 851–875. <https://doi.org/10.1177/0003122419874843>
- Škaloudová, A. (2010). *Explorativní faktorová analýza: Základní pojmy*. UNIVERZITA KARLOVA - PEDAGOGICKÁ FAKULTA - FAKTOROVÁ ANALÝZA. [http://kpsold.pedf.cuni.cz/skalouda/fa/zakl\\_pojmy.htm](http://kpsold.pedf.cuni.cz/skalouda/fa/zakl_pojmy.htm)

- Tasneem, S. A., & Panwar, N. (2019). Academic confidence and mindfulness: A study on gender differences. *International Journal of Social Science and Economic Research*, 4(6), 4690–4702.
- Tišanská, L., & Kožený, J. (2018). Bussův-Perryho Dotazník Obecné Agresivity (bpaq-Sf): Národní Normy Českých Adolescentů. *Buss-Perry questionnaire of general aggression (BPAQ-SF): National norms of Czech adolescents.*, 62(1), 47–58.
- Treadway, M. T., & Lazar, S. W. (2009). The Neurobiology of Mindfulness. In *Clinical Handbook of Mindfulness*. Springer Science+Business Media.
- Urbánek, T., Denglerová, D., & Širůček, J. (2011). *Psychometrika: Měření v psychologii* (1. vydání). Portál. [http://eds.b.ebscohost.com/eds/ebookviewer/ebook?sid=214c9537-d6a5-425b-a9cd-fe21ab547658%40pdc-v-sessmgr03&ppid=pp\\_4&vid=0&format=EB](http://eds.b.ebscohost.com/eds/ebookviewer/ebook?sid=214c9537-d6a5-425b-a9cd-fe21ab547658%40pdc-v-sessmgr03&ppid=pp_4&vid=0&format=EB)
- Vassar, M., & Hale, W. (2009). Reliability Reporting Across Studies Using the Buss Durkee Hostility Inventory. *Journal of Interpersonal Violence*, 24(1), 20–37. <https://doi.org/10.1177/0886260508314931>
- Vestergaard-Poulsen, P., van Beek, M., Skewes, J., Bjarkam, C. R., Stubberup, M., Bertelsen, J., & Roepstorff, A. (2009). Long-term meditation is associated with increased gray matter density in the brain stem. *NeuroReport*, 20(2), 170–174. <https://doi.org/10.1097/WNR.0b013e328320012a>
- Vymětal, Š. (2020). *Mapování výzev při poskytování služeb linek důvěry, ad hoc linek a on-line služeb v souvislosti s epidemií COVID–19, za účelem lepší připravenosti do budoucna*. Psychologické pracoviště OBP MV ČR. <https://www.mzcr.cz/wp-content/uploads/2020/01/Mapován%C3%AD-výzev-při-poskytován%C3%AD->

služeb-linek-důvěry-ad-hoc-linek-a-on-line-služeb-v-souvislosti-s-epidemi%C3%AD-covid19-zpráva-z-výzkumu.pdf

- Walker, I. (2013). *Výzkumné metody a statistika: Z pohledu psychologie* (1.). Grada.
- Walker, J. S., & Bright, J. A. (2009). Cognitive therapy for violence: Reaching the parts that anger management doesn't reach. *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 20(2), 174–201. <https://doi.org/10.1080/14789940701656832>
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>
- Webster, G., Dewall, C., Pond, J., Richard, Deckman, T., Jonason, P., Le, B., Nichols, A., Orozco, T., Crysel, L., Crosier, B., Smith, C., Paddock, E., Nezlek, J., Kirkpatrick, L., Bryan, A., & Bator, R. (2014). The Brief Aggression Questionnaire: Psychometric and Behavioral Evidence for an Efficient Measure of Trait Aggression. *Aggressive Behavior*. <https://doi.org/10.1002/ab.21507>
- Weger, U. W., Hooper, N., Meier, B. P., & Hothrow, T. (2012). Mindful maths: Reducing the impact of stereotype threat through a mindfulness exercise. *Consciousness and Cognition*, 21(1), 471–475. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2011.10.011>
- West, J., Otte, C., Geher, K., Johnson, J., & Mohr, D. C. (2004). Effects of hatha yoga and african dance on perceived stress, affect, and salivary cortisol. *Annals of Behavioral Medicine*, 28(2), 114–118. [https://doi.org/10.1207/s15324796abm2802\\_6](https://doi.org/10.1207/s15324796abm2802_6)
- Williams, R. (2017). Anger as a Basic Emotion and Its Role in Personality Building and Pathological Growth: The Neuroscientific, Developmental and Clinical Perspectives. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01950>

Wupperman, P. (2019). *Treating Impulsive, Addictive, and Self-Destructive Behaviors: Mindfulness and Modification Therapy*. The Guilford Press.

Zhang, H., Zhang, A., Liu, C., Xiao, J., & Wang, K. (2021). A Brief Online Mindfulness-Based Group Intervention for Psychological Distress Among Chinese Residents During COVID-19: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Mindfulness*, *12*(6), 1502–1512.  
<https://doi.org/10.1007/s12671-021-01618-4>



## **Seznam grafů**

Graf 1: Vhodný počet výsledných faktorů získaných pomocí scree plotu..... 64

## Seznam obrázků

Obrázek 1: Exponenciální růst zájmu o všímavost ilustrovaný na publikovaných článcích v letech 1980-2017.....	11
---	----

## Seznam tabulek

Tabulka 1: Strategie zvládnání hněvu dle Ivanové (2019).....	32
Tabulka 2: Reliabilita celého dotazníku a jeho 57 položek.....	53
Tabulka 3: Celkový průměr položky vypočtené ze všech položek a rozpětí hodnot.....	53
Tabulka 4: Celkový průměr dotazníku.....	54
Tabulka 5: Celkové průměry dotazníku po vynechání dané otázky.....	54
Tabulka 6: Vnitřní konzistence škály HAP.....	55
Tabulka 7: Celkový průměr položky vypočtené ze všech položek a rozpětí hodnot.....	56
Tabulka 8: Celkový průměr škály HAP.....	56
Tabulka 9: Celkové průměry škály HAP po vynechání dané otázky.....	56
Tabulka 10: Vnitřní konzistence škály HOR.....	57
Tabulka 11: Celkový průměr položky vypočtené ze všech položek a rozpětí hodnot.....	57
Tabulka 12: Celkový průměr škály HOR.....	57
Tabulka 13: Celkové průměry škály HOR po vynechání dané otázky.....	58
Tabulka 14: Vnitřní konzistence škály VH-V.....	58
Tabulka 15: Celkový průměr položky vypočtené ze všech položek a rozpětí hodnot.....	59
Tabulka 16: Celkový průměr škály VH-V.....	59
Tabulka 17: Celkové průměry škály VH-V po vynechání dané otázky.....	59
Tabulka 18: Vnitřní konzistence škály VH-D.....	59
Tabulka 19: Celkový průměr položky vypočtené ze všech položek a rozpětí hodnot.....	60
Tabulka 20: Celkový průměr škály VH-D.....	60
Tabulka 21: Celkové průměry škály VH-D po vynechání dané otázky.....	60
Tabulka 22: Vnitřní konzistence škály ZH-V.....	61
Tabulka 23: Celkový průměr položky vypočtené ze všech položek a rozpětí hodnot.....	61
Tabulka 24: Celkový průměr škály ZH-V.....	61
Tabulka 25: Celkové průměry škály ZH-V po vynechání dané otázky.....	61
Tabulka 26: Vnitřní konzistence škály ZH-D.....	62
Tabulka 27: Celkový průměr položky vypočtené ze všech položek a rozpětí hodnot.....	62
Tabulka 28: Celkový průměr škály ZH-D.....	62
Tabulka 29: Celkové průměry škály ZH-D po vynechání dané otázky.....	62
Tabulka 30: KMO test a Barlettův test.....	63
Tabulka 31: Počet faktorů a celková vysvětlená variabilita.....	64
Tabulka 32: Četnosti a procentuální zastoupení jednotlivých pohlaví ve skupinách.....	72

Tabulka 33: Nejvyšší dosažené vzdělání celého výzkumného souboru.....	73
Tabulka 34: Rozložení rodinného stavu respondentů celého výzkumného souboru.....	73
Tabulka 35: Míra všímavosti po prvním a druhém měření.....	77
Tabulka 36: Míra všímavosti po prvním, druhém a třetím měření.....	78
Tabulka 37: Index a jednotlivé škály hněvu po prvním, druhém a třetím měření.....	79
Tabulka 38: Index a jednotlivé škály hněvu po prvním, druhém a třetím měření.....	80
Tabulka 39: Porovnání míry všímavosti u experimentální a kontrolní skupiny.....	81
Tabulka 40: Porovnání Indexu hněvu u experimentální a kontrolní skupiny.....	82
Tabulka 41: Porovnání škály Vyjadřování hněvu-Ven (VH-V) u experimentální a kontrolní skupiny.....	82
Tabulka 42: Porovnání škály Vyjadřování hněvu-Dovnitř (VH-D) u experimentální a kontrolní skupiny.....	83
Tabulka 43: Porovnání škál Zvládání hněvu-Ven (ZH-V) a Zvládání hněvu-Dovnitř (ZH-D) u experimentální a kontrolní skupiny.....	84

## Seznam zkratek

ACC	anteriorní část cingulárního kortexu
ACT	Acceptance and Commitment Therapy
ANOVA	analysis of variance (analýza rozptylu)
APA	American Psychological Association
ART	Aggression Replacement Training
AT	Autogenní trénink
atd.	a tak dále
BAQ	Krátký dotazník agresivity (2014, The Brief Aggression Questionnaire)
Bc.	bakalář, absolvent bakalářského studijního programu
BDHI	Inventář hostility Busse a Durkeeové (1957, The Buss Durkee Hostility Inventory)
BPAQ	Dotazník agresivity Busse a Perryho (1992, The Buss Perry Aggression Questionnaire)
BPAQ-SF	Dotazník agresivity Busse a Perryho – zkrácená verze (1992, The Buss Perry Aggression Questionnaire – Short Form)
CBT	Cognitive-Behavior Therapy
CRP	C-reaktivní protein
ČR	Česká republika
DAR-5	Screening pěti dimenzí hněvu (2014, Dimensions of Anger Reactions Questionnaire)
DBT	Dialektická behaviorální terapie
DLPFC	dorsolaterální prefrontální kortex
EEG	elektroencefalografie
et al.	et alii, et aliae, et alia (a jiní, a další)
etc.	et cetera (a tak dále)
FA	faktorová analýza
FFMQ	Five Facet Mindfulness Questionnaire
FFMQ-15	Five Facet Mindfulness Questionnaire – Short form
fMRI	fukční magnetická rezonance
H1-H9	výzkumné hypotézy
HAP	škála STAXI-2 Aktuálně vyjadřovaný hněv
HOR	škála STAXI-2 Hněv jako osobnostní rys
HS	hrubý skór
IBM	SPSS statistický software Statistical Package for the Social Sciences
Ing.	inženýr, absolvent magisterského studijního programu
KBT	Kognitivně-behaviorální terapie
KMO	Kaiser-Meyer-Olkinova míra
LOM	Liga otevřených mužů, z.s.
MBSR	Mindfulness Based Stress Reduction (v českém znění Redukce stresu založeného na všímavosti)
MBT	Mentalization-based Therapy
MBTs	Mindfulness Based Treatments
Mgr.	magistr, absolvent magisterského studijního programu
MMT	Mindfulness Midification Therapy
MŠH/MAI	Multidimenzionální škála hněvu (1986, Multidimensional Anger Inventory)
N	velikost populace (výzkumného vzorku)

NAS-PI	Novacova škála hněvu a inventář provokace (2015, Novaco Anger Scale and Provocative Inventory)
NEO-PI-R	osobnostní inventář Costy a McCrae NEO Personality Inventory
P	percentil
PMR	Progresivní svalová relaxace
SARS-CoV-2	Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2
SD	směrodatné odchylka
SŠ	střední škola
STAXI-2	State-Trait Inventář hněvu-2 (1988, State-Trait Anger Expression Inventory)
T	t-skór
TM	Transcendentální meditace
USA	United States of America
VH-D	škála STAXI-2 Vyjadřování hněvu-Dovnitř
VH-V	škála STAXI-2 Vyjadřování hněvu-Ven
VŠ	vysoká škola
ZH-D	škála STAXI-2 Zvládání hněvu-Dovnitř
ZH-V	škála STAXI-2 Zvládání hněvu-Ven

## Seznam příloh

Příloha 1: Souhrnný přehled 57 položek STAXI-2 v českém znění.....	I
Příloha 2: Jednotlivé škály a subškály STAXI-2.....	IV
Příloha 3: Instrukce k administraci STAXI-2.....	VI
Příloha 4: Průměrné hodnoty jednotlivých položek a škál dotazníku STAXI-2.....	VIII
Příloha 5: Přehled faktorových zátěží jednotlivých 57 položek dotazníku a jejich přiřazení do nových 12 faktorů.....	XII
Příloha 6: Přehled seřazení položek STAXI-2 do 12 faktorů.....	XV
Příloha 7: Struktura otázek polostrukturovaného rozhovoru experimentální skupiny.....	XVI
Příloha 8: Kategoriální systém kvalitativních dat.....	XVII
Příloha 9: Informovaný souhlas s výzkumem pro respondenty (experimentální i aktivní skupina).....	XIX
Příloha 10: Tabulky k výsledkům kvantitativní analýzy experimentální skupiny.....	XX
Příloha 11: Tabulky k výsledkům kvantitativní analýzy aktivní kontrolní skupiny.....	XXI
Příloha 12: Tabulky k výsledkům kvantitativní analýzy porovnání experimentální a aktivní kontrolní skupiny.....	XXII
Příloha 13: Kategorie s nejčastějšími slovními spojeními a výroky respondentů z rozhovorů kvalitativní části výzkumu.....	XXIV