

UNIVERZITA KARLOVA

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



DIPLOMOVÁ PRÁCE

Mgr. Eva Chroustová

Vděčnost a její vztah k všímavosti

Gratitude and its relation to mindfulness

Praha 2022

Vedoucí práce: doc. PhDr. MUDr. Mgr. Radvan Bahbouh, Ph.D.

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala doc. Bahbouhovi za laskavý přístup při vedení této práce a za jeho cenné podněty. Především jsem mu však vděčná za to, že mi otevřel dveře do světa všímavosti.

Dále bych chtěla poděkovat Bc. Martinovi Nejedlému, bez jehož přispění by analýza dat nikdy nemohla dosáhnout takové úrovně. Především jsem mu však vděčná za vzácné přátelství, bez něhož by byl můj život signifikantně chudší.

Velký dík patří také celé mé rodině za to, že mě vždy ve všem podporovali a že pro mě (i mé sny) měli vždy pochopení, potřebnou trpělivost a plnou náruč povzbudivých slov. Bez této rodinné oázy bych nikdy nebyla (tam, kde jsem).

Dále bych ráda poděkovala doc. Slezáčkové za poskytnutí českého překladu PWB, BMus. Roderickovi Lambertovi za konzultaci úprav českého překladu dotazníku GQ-6 a svým milým kolegyním, které mi ve finální části uvolnily ruce a poskytly potřebný čas a klid na dotažení diplomové práce.

V neposlední řadě jsem vděčná také respondentům, kteří se do výzkumu zapojili a věnovali mi svůj drahocenný čas.

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 Klatovech dne 11.dubna 2022

.....

Eva Chroustová

Abstrakt

Diplomová práce se zabývá vděčností, jejími intervencemi a možným přesahem k všímavosti. Ve své literárně-přehledové části tak usiluje o postižení vděčnosti v jejím situačním a afektivním pojetí. Dále se zaměřuje na představení různých typů intervencí vděčnosti, na jejich možné přínosy v rovině duševního i fyzického zdraví a na jejich možné výhody. V poslední kapitole teoretické části je pak stručně postížena všímavost a to, co bylo na společném poli všímavosti a vděčnosti doposud prozkoumáno. Na teoretickou část práce navazuje experiment, který se za pomoci placebo srovnání snaží poskytnout bližší pohled na intervence vděčnosti, které jsou v kontextu tohoto výzkumu chápány jako různé stupně experimentální manipulace. Deník vděčnosti v tomto pojetí přináší navíc (oproti Deníku okamžiků v aktivní kontrolní skupině) explicitní zaměření na vděčnost. Prsty vděčnosti jsou zase chápány jako nadstavba Deníku vděčnosti, oproti kterému přinášejí navíc explicitní zaměření na prožitek a všímavý přístup. Výsledky tohoto výzkumu však naznačují, že sledovaná experimentální manipulace nebyla v horizontu dvou týdnů v rovině životní spokojenosti, psychologického well-beingu, vděčnosti a všímavosti relevantní. Tzn., skupiny byly i po dvou týdnech cvičení ve sledovaných proměnných srovnatelné. Signifikantně vyšší drop-out v aktivní kontrolní skupině však naznačuje, že explicitní zaměření na vděčnost vedlo k vyšší komplianci.

Klíčová slova

vděčnost; intervence vděčnosti; všímavost; experiment; well-being

Abstract

The diploma thesis deals with gratitude, its interventions, and its possible overlap to mindfulness. In its literary-overview part, it thus seeks to capture gratitude in its situational and affective conception. Subsequently, it focuses on the presentation of different types of gratitude interventions, their possible benefits in terms of mental and physical health and their possible advantages. The last chapter of the theoretical part brings a brief introduction to mindfulness and summarizes what has been so far discovered in the joint research field of gratitude and mindfulness. The theoretical part is followed by an experiment which - by using placebo comparison - seeks to provide a closer look at gratitude interventions that are in the context of this research considered to be different degrees of experimental manipulation. The Gratitude Diary brings (in comparison to the Moments Diary in the active control group) an additional explicit focus on gratitude. The Fingers of Gratitude, which are considered to be an extension of the Gratitude Diary, bring moreover an explicit experiential focus and explicit mindfulness approach. However, the results of this research suggest that after practicing for two weeks, the experimental manipulation was not relevant in terms of life satisfaction, psychological well-being, gratitude, and mindfulness. That is, the groups did not differ after two weeks of practice in the monitored variables. Nevertheless, a significantly higher drop-out in the active control group suggests that an explicit focus on gratitude led to higher compliance.

Keywords

Gratitude; Gratitude Interventions; Mindfulness; Experiment; Well-being

Obsah

Úvod	9
Literárně přehledová část	12
1. Vděčnost	12
1.1 Situační pojetí.....	12
1.1.1 Typy pojetí dle komponent	12
1.1.2 Povaha základních komponent	16
1.2 Afektivní pojetí	19
1.2.1 Emoce	19
1.2.2 Nálada	23
1.2.3 Dispozice	23
2. Intervence vděčnosti	31
2.1 Typy	31
2.1.1 Deník/záznamy vděčnosti.....	31
2.1.2 Dopisy vděčnosti a vděčné návštěvy	31
2.1.3 Vděčné přemýšlení	32
2.1.4 Mentální subtrakce.....	33
2.1.5 Reflexe smrti.....	33
2.1.6 Instagramová intervence vděčnosti.....	34
2.1.7 Tři dobré věci.....	35
2.1.8 Modlitba.....	35
2.1.9 Zážitková spotřeba.....	36
2.1.10 Metoda Naikan.....	36
2.2 Předpokládané přínosy	37
2.2.1 Duševní zdraví	37
2.2.2 Fyzické zdraví.....	41
2.3 Výhody a další směřování	43
3. Vděčnost a všímavost	46
3.1 Pojetí všímavosti	46
3.2 Působení všímavosti	49
3.3 Vděčnost a všímavost.....	51
4. Výzkumný problém, cíle výzkumu a hypotézy	59
4.1 Primární cíle	59
4.2 Sekundární cíle	60
4.3 Explorativní část.....	61
5. Design výzkumného projektu.....	63

5.1	Typ výzkumu	63
5.2	Intervence.....	64
5.3	Průběh výzkumu.....	66
5.4	Metody získávání dat	67
5.1.1	Gratitude Questionnaire-6.....	67
5.1.2	Five Facet Mindfulness Questionnaire-15.....	68
5.1.3	Satisfaction with Life Scale	68
5.1.4	Scales of Psychological Well-being	68
5.5	Metody zpracování a analýzy dat.....	69
5.5.1	Strategie analýzy chybějících dat.....	70
5.6	Etika výzkumu	72
6.	Výzkumný soubor	73
6.1	Experimentální úmrtnost	74
7.	Výsledky.....	76
7.1	Mnohonásobná imputace.....	76
7.2	Ověřování předpokladů testování.....	76
7.2.1	Předpoklady modelů na kompletních datech	76
7.3	Primární cíle	77
7.4	Sekundární cíle.....	78
7.5	Citlivostní analýza.....	78
7.6	Explorace.....	80
7.6.1	Zohlednění počtu dní	80
7.6.2	Rozdíl pre-test a post-test.....	81
7.6.3	Citlivostní power-analýza	81
8.	Diskuse	82
	Závěr.....	87
	Seznam použité literatury	90
	Seznam tabulek.....	102
	Seznam zkratk.....	103
	Příloha 1: Rekrutační leták	I
	Příloha 2: Zadání cvičení „Pět prstů vděčnosti“ (experimentální skupina).....	II
	Příloha 3: Zadání cvičení „Deník vděčnosti“ (experimentální skupina)	IV
	Příloha 4: Zadání cvičení „Deník okamžiků“ (aktivní kontrolní skupina).....	VI
	Příloha 5: Dotazník GQ6 – znění položek použité ve výzkumu	VIII
	Příloha 6: Souvislost pre-testových skóre s drop-outem.....	IX

Příloha 7: Imputace – diagnostické grafy.....	X
Příloha 8: SWLS (komplet. data) – diagnostické grafy pro ANCOVA	XII
Příloha 9: SWLS (imput. data) – diagnostické grafy pro ANCOVA	XIII
Příloha 10: PWB (komplet. data) – diagnostické grafy pro ANCOVA	XIV
Příloha 11: PWB (imput. data) – diagnostické grafy pro ANCOVA	XV
Příloha 12: GQ6 (komplet. data) – diagnostické grafy pro ANCOVA	XVI
Příloha 13: GQ6 (imput. data) – diagnostické grafy pro ANCOVA	XVII
Příloha 14: FFMQ15 (komplet. data) – diagnostické grafy pro ANCOVA	XVIII
Příloha 15: FFMQ15 (imput. data) – diagnostické grafy pro ANCOVA.....	XIX
Příloha 16: Korelační matice pre-testových skóreů	XX

Úvod

Ač je vděčnost nedílnou a ceněnou součástí řady náboženství a předmětem filozofických diskusí sahajících hluboko do dávné historie, v psychologickém výzkumu byla dlouhou dobu opomíjena. To podle McCullougha et al. (2001) mohlo být „*symptomem obecné psychologické tendence zanedbávat pozitivní emoce*“ (s. 249). Dle jejich názoru přitom existují rovnou tři dobré důvody, proč by jí mělo být věnováno více pozornosti. Zaprvé se jedná o emoci, která – jak se ukazuje – rozhodně není neobvyklá. Zadruhé se (byť s určitými specifiky) vyskytuje napříč kulturami, kdy Emmons a Stern (2013) se dokonce domnívají, že je „*tak elementární jako život sám*“ (s. 847). Zatřetí se dle McCullougha et al. (2001) zdá, že je vděčnost vysoce adaptivní a mohla by tak být relevantní pro pochopení lidského fungování.

V posledních dvou desetiletích se však situace značně změnila, a tak se i v psychologii těší vděčnost velkému zájmu. To, jak Kristjánsson (2015) uvádí, má dle jeho názoru tři hlavní příčiny. Jednu z nich spatřuje ve vzestupu kognitivních přístupů k emocím, které otevřely cestu ke zkoumání „*složitých, kognitivně strukturovaných emocí, jako je vděčnost*“ (s. 499). Další příčinou je podle něj také rozvoj zájmu o etiku ctností v morální filozofii a v neposlední řadě je to také zrod pozitivní psychologie – myšlenkového proudu, který vedl v psychologii k obratu od „*dřívějšího zaujetí poruchami a nemocemi směrem ke zdůrazňování a posilování pozitivních zkušeností, silných stránek a ctností*“ (s. 400).

Vděčnost však nezůstala bez povšimnutí ani u širší veřejnosti, u níž si velkou popularitu získávají zejména jednoduchá cvičení vděčnosti, kterým jsou přisuzované někdy až zázračné účinky. Na internetu tak kolují články s titulky jako „*7 cvičení vděčnosti, které změní váš život*“ (Giovannini, 2019), „*7 snadných cvičení vděčnosti, které učiní i ty nejpesimističtější lidi šťastnějšími. Rychlá cesta, jak zlepšit svou náladu (a život)*“ (Jones, 2018) či „*Trénujte vděčnost. Budete v životě spokojenější*“ (Beránková, 2019). Je to ale opravdu tak jednoduché? Tato diplomová práce si proto klade za cíl nastínit psychologický pohled na vděčnost, její intervence a možný přesah k všímavosti.

První kapitola usiluje o postižení vděčnosti, která, jak píše Emmons a McCullough (2003): „*vzdoruje snadné klasifikaci*“ (s. 377). Proto se kapitola v první řadě vyrovnává s pojetími vděčnosti, která jsou pracovníčně nazvána „*situačními*“ a která – zjednodušeně řečeno – řeší, co situace musí splňovat, aby byla vděčnost na místě. To poskytuje lepší porozumění i pro další části práce, neboť způsob, jakým autoři „*situačně*“ chápou vděčnost, se propisuje nejen do jakýchkoliv jejich snah o její další definování, ale také jasně vymezuje, v jakém kontextu o vděčnosti uvažují a v jakém ji zkoumají. Teprve poté je vděčnost pojednána z pohledu „*afektivního*“, v němž se ukazuje, že je vděčnost bez rozdílu používána pro označení všech tří

úrovni, na které Rosenbergová (1998) dělí afektivní fenomény. Za pojmem „vděčnost“ se tak může skrývat nejen emoce, ale také nálada či dispozice.

Fakt, že se dispoziční vděčnost pojí s řadou benefitů (např. s řadou indikátorů duševního zdraví), vedl logicky k otázkám, zda by tento vztah nemohl být i kauzální. To podnítilo zrod řady výzkumů, které se zaměřovaly na tzv. intervence (či cvičení) vděčnosti, kterým je věnována druhá kapitola této práce. Ta přináší shrnutí různých typů intervencí vděčnosti, jejich možných přínosů v rovině duševního a fyzického zdraví a jejich možných výhod. Nevyhýbá se však ani pojmenování některých limitů, na které dosavadní výzkumy narážely.

Samostatným fenoménem, který by však také mohl hrát v případě vděčnosti a jejich intervencí svou roli, je všímavost. Proto je poslední kapitola literárně-přehledové části práce nejprve věnována stručnému představení všímavosti a jejímu působení, a poté přináší shrnutí toho, co bylo doposud na pomezí těchto dvou fenoménů – vděčnosti a všímavosti – zkoumáno.

Na literárně-přehledovou část navazuje výzkum, který byl inspirován osobní zkušeností s intervencí Deset prstů vděčnosti, jež je součástí MBCT-L. Přístup této intervence vděčnosti je specifický tím, že nevede člověka k pouhému výčtu několika položek, za které je vděčný (jako např. Deník vděčnosti), ale směřuje ho explicitně k uvědomění si a pozorování toho, co v něm každá jednotlivá vděčná vzpomínka v danou chvíli vyvolává (v rovině tělesných počitků, emocí a myšlenek). Zatímco Deník vděčnosti se v mém případě velmi záhy zvrhl jen v „úkol, který musím udělat“, u Deseti prstů vděčnosti tomu bylo jinak. Staly se tak pro mě cvičením, kterému se sice nevěnuji na pravidelné bázi, ale ke kterému se čas od času sama vrátím – zejména tehdy, když jsem zavalená starostmi uplynulého dne. Nejsem navíc jediná. Za tu dobu jsem poznala již několik dalších osob, které se mnou sdílely podobné dojmy. Doposud však neexistuje žádný výzkum, který by se konkrétně touto intervencí samostatně zabýval, a tak jedním ze záměrů této práce bylo zapojit ji do výzkumného bádání. Tím spíše, že se dle subjektivních zkušeností jeví jako potenciálně zajímavé rozšíření a posun intervencí vděčnosti. To volně inspirovalo vznik experimentu, který se za pomoci placebo srovnání snaží poskytnout bližší pohled na intervence vděčnosti, které jsou v tomto výzkumu chápány jako různé stupně experimentální manipulace, které přinášejí explicitní zaměření na vděčnost (Deník vděčnosti) či navíc ještě explicitní zaměření na prožitek a všímavý přístup (Prsty vděčnosti). Cílem práce je proto zjistit, zda se jedná v kontextu životní spokojenosti, psychologického well-beingu, vděčnosti a všímavosti o relevantní složky intervencí.

V práci je citováno dle 7. edice publikačního manuálu APA (2019) a v textu užívané spojení „aktivní kontrolní skupina“, je chápáno podobně, jako je tomu u Boota et al. (2013) či Dickensové (2017), tedy pro označení skupiny, která není pasivní a která se stejně jako

experimentální skupina **aktivně** věnuje cvičení, jehož ambicí by mělo být poskytnutí **kontroly** vzhledem k výzkumné otázce.

Literárně přehledová část

1. Vděčnost

Tak, jako je tomu i u řady jiných konstruktů, neexistuje jedna jediná definice vděčnosti, na které by se všichni shodli. Situaci navíc komplikuje fakt, že se za tímto pojmem ve skutečnosti skrývá vícero významů. S určitou dávkou zjednodušení se však dá říct, že se v pozadí každé definice vděčnosti skrývá jeden ze dvou hlavních proudů, které se mezi sebou liší především v tom, kde jejich zastánci vedou hranici mezi situacemi, kde je vděčnost na místě a kde již není. Tzn., do jakého kontextu ji umisťují – zda čistě do interpersonálních situací, anebo i mimo ně. Proto bude pozornost věnována nejprve „situačním“ pojetím vděčnosti a teprve poté jejímu „afektivnímu“ definování, které jde svým způsobem v závěsu toho „situačního“ a v kterém se jasně odráží, jak daný autor vnímá situační kontext vděčnosti.

1.1 Situační pojetí

1.1.1 Typy pojetí dle komponent

Nejtradičnějším situačním pojetím vděčnosti je **pojetí tříkomponentové**. To předpokládá přítomnost tří složek, které, jak připomínají J. L. Navarrova a Tudge (2020), pojmenovává ve svých textech již Seneca. Těmito nezbytnými složkami jsou *beneficient*, *benefit* a *benefactor*. Jedná se tedy o situace, kdy se nějaké osobě (*beneficientovi*) dostává prospěchu (*benefitu*) díky nějaké další osobě (*benefactorovi*). V takovém případě je, jak uvádí McAller (2012): „*A vděčný B za x*“ (s. 55) a jedná se o *zacílenou vděčnost (targeted gratitude)*, kterou Rush (2020) ve své definici označuje nejen jako *zacílenou*, ale také jako *zaměřenou vděčnost (directed gratitude)*. Roberts (2014) pak tuto tříkomponentovou vděčnost označuje jako *‘to-for’ gratitude*, což by bylo možné přeložit jako „*komu-za co*“ *vděčnost*, kdy je člověk vděčný někomu (*to someone*) za něco (*for something*). Případně je také známá jako *benefit-triggered gratitude*, tedy *vděčnost vyvolaná benefitem* (Armenta et al., 2017). Osobně se však domnívám, že takový název není pro odlišení tohoto typu vděčnosti příliš vhodný, neboť zrovna *benefit* je nedílnou součástí nejen pojetí tříkomponentového, ale i těch ostatních.

Jedním z nich je **čtyřkomponentové pojetí** J. L. Navarrova a Tudge (2020), kteří jdou oproti tradičnímu tříkomponentovému pojetí ještě o krok dále. Podle nich je totiž pro vděčnost nezbytně nutná ještě komponenta čtvrtá, a to *reciprocita*. Tzn., na straně *beneficienta* musí být přítomna (přínejméně) intence oplatit v budoucnu *benefactorovi* jeho laskavost. Pokud tato komponenta chybí, není dle jejich mínění na místě mluvit o vděčnosti (*gratitude*). Mnohem

přiléhavější je podle nich použit pro popis dobrého pocitu, který v tu chvíli člověk prožívá, termín ocenění (*appreciation*).¹

Nejsou však zdaleka jediní, kteří s tímto pojmem operují. Adler a Fagleyová (2005) jej používají pro označení stavu, kdy si člověk uvědomuje hodnotu a význam „něčeho“ a cítí k tomu pozitivní emoční vazbu. V jejich pojetí představuje ocenění širší koncept, jehož je vděčnost jen jednou z komponent,² která se „...týká všímání si a uvědomění si benefitu, který byl získán, ať už od jiné osoby nebo božstva, a pocit vděčnosti za úsilí, oběti a činy „druhého““ (s. 83). I oni tedy vztahují vděčnost k situacím, v kterých je přítomný benefaktor, avšak oproti J. L. Navarrové a Tudgovi (2020) nelpí na reciprocitě. Tzn., zatímco pro Adlera a Fagleyovou (2005) by byly tři komponenty zřejmě bohatě postačující, podle J. L. Navarrové a Tudge (2020) bychom se bez čtvrté komponenty stále ještě pohybovali v oblasti pouhého ocenění. Nutno však říci, že se v jejich pojetí odráží fakt, že vděčnost pojmají jako morální ctnost, k jejímuž definování přistupují skrze její opak – nevděčnost. Ta byla, jak dokládají za pomoci textů velkých literátů a filozofů, po staletí vnímána jako cosi extrémně negativního a zavrženíhodného. Právě z této pozice je pak pro ně jen těžko přijatelné mnohem inkluzivnější pojetí, s nímž přicházejí zastánci dvojkomponentového pojetí (beneficient-benefit), které lze z jejich pohledu jen stěží vnímat jako protiklad k nevděčnosti. Stejně tak ale ani tříkomponentové pojetí není z této pozice dostatečným protikladem, neboť opomíjí reciprocitu, jejíž absence je podle J. L. Navarrové a Tudge (2020) pro nevděčnost typická.

Zde se však nabízí otázka, jak přesně by se měly komponenty počítat a co je ještě smysluplné rozdělovat. Se stejnou logikou by bylo možné přijít s tím, že často diskutovaná benefaktorova intencionalita, kterou někteří pokládají za nezbytnou, je rovněž samostatnou komponentou. Tím by se dalo dostat velmi snadno k pojetí pětikomponentovému a takto by šlo pokračovat jistě i dále. Možná je tedy užitečnější a srozumitelnější držet se jasně představitelné triády beneficent-benefit-benefaktor a otázku reciprocity, intencionality a dalších řešit spíše v rovině toho, co by tyto tři základní stavební kameny měly dále splňovat.

Jako relevantnější se tedy asi jeví otázka, zda jsou opravdu tyto tři komponenty pro vděčnost nezbytně nutné. Jen těžko si lze asi představit situaci, kde by chyběl benefit a beneficent. Pokud by jedna z těchto komponent chyběla, tak by buď neměl beneficent proč být vděčný (a nebyl by tak vlastně ani beneficentem), anebo by naopak přítomný benefit postrádal svého beneficenta, čímž by ani nebyl, kdo by vděčnost cítil.³ Méně jasná je však situace

¹ Zde je poněkud problematické přijít s adekvátním překladem. Jak *gratitude*, tak *appreciation* lze přeložit do češtiny jako vděčnost.

² Komponent ocenění je podle jejich názoru celkem osm, a to 1. zaměření na to, co člověk má, 2. úžas, 3. rituál, 4. přítomný okamžik, 5. sociální srovnávání, 6. vděčnost, 7. ztráta a 8. interpersonálně.

³ Zdá se tedy, že se existence benefitu a beneficenta vzájemně podmiňuje.

v případě benefaktora. Zatímco dle zastánců ryze tříkomponentového pojetí je pro vděčnost rovněž nezbytnou součástí, podle zastánců inkluzivnějšího pojetí nikoliv.

Roberts (2014), podle kterého je vděčnost nutně triadický konstrukt, sice připouští, že lidé někdy v běžném hovoru říkají, že jsou vděční i v situacích, v nichž benefaktor chybí, avšak z jeho pohledu tak pouze chybně používají slovo vděčnost pro případy, kdy jsou pouze *rádi, že...* (*glad that...*). Pokud tedy například někdo řekne, že je **vděčný**, že na pikniku nepršelo, ve skutečnosti by bylo podle Robertse (2014) adekvátnější, kdyby řekl, že je **rád**, že na pikniku nepršelo.

Jak však Morganová et al. (2014) upozorňují, jedním z velkých problémů při definování vděčnosti je právě to, že *„filozofové často zdůrazňují své vlastní předpoklady o tom, co je vděčnost, co obnáší a kdy je na místě či oprávněná, aniž by brali ohled na laickou zkušenost a chápání pojmu“* (s. 281). Stejně tak je kritizuje i Kristjánsson (2015), podle něhož si: *„...filozofové zapojení do diskurzu vděčnosti obvykle myslí, že analyzují zastřešující koncept, i když ve skutečnosti jednoduše analyzují konkrétní dílčí koncept vděčnosti“* (s. 503). O moc lépe na tom ale z jeho pohledu nejsou ani psychologové, kteří jsou *„jak se zdá, upřímně ztraceni v tom, jaký typ konceptu aplikují a měří. Proto si prostě vycucají z prstu nějakou standardní definici a předkládají ji jako charakteristiku „konceptu vděčnosti“* (s. 503).

To, že by pro laické pojetí vděčnosti mohlo být to ryze tříkomponentové (natožpak čtyřkomponentové) skutečně až příliš úzké a omezující, demonstrovali ve svých výzkumech například Lambert, Graham, et al. (2009). V jejich studiích se ukázalo, že, ač někteří odborníci mají tendenci definovat vděčnost za pomoci triády benefit-beneficient-benefaktor, představa laiků o vděčnosti je zřejmě širší a zahrnuje i to, co Lambert, Graham, et al. (2009) označují jako generalizovanou vděčnost (*generalized gratitude*), jejíž podstatou je uvědomění si a ocenění toho, co je pro daného člověka hodnotné. S jejich závěry, že je triadické pojetí až příliš úzké, souhlasí také Hlavová a Elfers (2014), kteří se ve svém výzkumu zaměřili na kvalitu prožitku vděčnosti a kde rovněž triadické pojetí nebylo postačující. Stejně tak se v Emmonsově a McCulloughově (2003) průkopnické studii v Deníku vděčnosti, do kterého si měli respondenti poznamenávat, za co byli vděční, objevovaly nejen klasicky triadické položky, ale také například vděčnost za to, že se člověk ráno probudil. Nelze samozřejmě vyloučit, že za tímto benefitem mohou někteří lidé vnímat např. nějakou vyšší instanci, které jsou vděční, čímž by se (alespoň dle některých) naplnil triadický koncept. Přinejmenším však lze říct, že se rozhodně nejedná o typický příklad zaměřené vděčnosti.

S nutně triadickým pojetím nesouhlasí ani Rush (2020), který své důvody názorně demonstruje na příkladu, který by na první pohled mohl představovat exemplární situaci, kdy je silná tříkomponentová vděčnost na místě. Pokud nám někdo zachrání život tím, že do nás

strčí, díky čemuž nás mine padající klavír, je podle něj velmi přirozené, že bychom očekávali, že vůči němu pocítíme vděčnost. Problém však tkví v tom, že náš „zachránce“ usiloval o úplně něco jiného. Chtěl nás ve skutečnosti sprovodit ze světa tím, že by nás shodil do studny, ale tento plán mu nevyšel. V takovém případě je podle Rushe (2020) vděčnost sice na místě, ale ne ta zaměřená. Podle něj je prostě člověk *vděčný, že mu zachránil život*, což je poněkud jiná situace, než když je *vděčný někomu, že mu zachránil život*. Osobně se domnívám, že by bylo vhodnější pro větší názornost a srozumitelnost, v čem vnímá Rush (2020) rozdíl, použít pro první vyjádření formulaci, že je člověk *vděčný, že mu byl zachráněn život*.⁴ Podstatné je však především to, že se Rush (2020) snaží na tomto příkladu demonstrovat, že by tříkomponentové pojetí nemuselo být pro takovou situaci úplně přiléhavé. Mnohem lépe by ji řešilo dvojkomponentové pojetí, které nevyžaduje benefaktora. Díky tomu si toto pojetí dokáže poradit nejen se situacemi, kdy je záměr původce sporný, ale i s těmi, kdy jasný původce benefitu úplně chybí.

Vedle dlouhodobě přijímaného tříkomponentového pojetí vděčnosti se tak začíná čím dál tím více prosazovat také její **dvojkomponentové pojetí**, které bylo dle Rushe (2020) v minulosti dlouho opomíjeno. To, jak již bylo řečeno, typicky představuje ty situace, kdy je přítomný benefit a beneficiant, avšak jasný benefaktor zde chybí. V takovém případě se podle Rushe (2020) jedná o tzv. *propoziční vděčnost (propositional gratitude)*, která je známá také jako *obecná vděčnost (general gratitude; Armenta et al. (2017))* či *všeobecná vděčnost (generalized gratitude; Lambert, Graham, et al. (2009))*. V takovém případě je: „*A vděčný, že p.*“ (McAller, 2012, s. 55). Pro zastánce dvojkomponentového pojetí tak pro vděčnost přestává být podmínkou interpersonální situace a je možné ji prožít i bez intervence jiné osoby. Neznamena to však, že by zastánci tohoto pojetí zavrhovali tříkomponentovou vděčnost. Pouze se zasazují o přijetí inkluzivnějšího přístupu, který rozšiřuje „vděčnostní“ repertoár mimo dřívější hranice interpersonálních situací. Toto inkluzivnější pojetí však bývá, jak uvádějí Gullifordová et al. (2013), zpravidla přijatelnější pro obec psychologickou, nežli filozofickou.

Ještě o něco dále jde Boleyn-Fitzgerald (2016), který nejen že přijímá propoziční vděčnost, ale také zastává názor, že zaměřenou vděčnost můžeme cítit nejen vůči agensům (*agents*), ale také vůči ne-agensům (*non-agents*). Podle něj je tak možné i ve vztahu k věcem prožívat nejen propoziční vděčnost, *kdy jsme vděční, že...*, ale i zaměřenou vděčnost, *kdy jsme dané věci vděční, že...* Toto rozlišení je pro něj důležité i proto, že fakt, zda vůči těmto ne-agensům člověk pocítuje zaměřenou vděčnost či pouze tu propoziční, může dle jeho mínění vést k odlišným důsledkům. Z jeho argumentace je totiž patrné, že zaměřené vděčnosti přisuzuje mocnější účinky nežli té propoziční.

⁴ To umožňuje jasněji rozlišit dvě odlišné situace, kdy člověk může být *vděčný, že mu byl zachráněn život* anebo *vděčný někomu, že mu zachránil život*.

Naproti tomu Rush (2020), který sice usiluje o celkové rozšíření pole vděčnosti mimo její triadický konstrukt, se ve svém textu snaží jasně vymezit, kde vděčnost (konkrétně ta propoziční) již končí a kde začíná oblast pouhé *radosti (gladness)*. Tzn., kdy lze ještě říct, že je člověk *vděčný, že...*, a kdy už je jen *rád, že...* Klíč k rozlišení vnímá v tom, zda situace skutečně přináší beneficiantovi benefit, anebo zda se jedná pouze o případ, kdy má vůči něčemu pozitivní postoj či pozitivní emoční reakci, ale reálně nic nezískává. Tento pocit radosti (*gladness*) je podle Rushe (2020) širším konceptem, který je nutnou součástí vděčnosti (ať už zaměřené či propoziční), avšak může existovat i sám o sobě. Jako příklad uvádí potápějící se loď, na níž jsou pasažéři před utonutím zachráněni tím, že se díra v lodi shodou okolností ucpe tělem mrtvé sviňuchy. Pokud se pro člověka jedná o situaci, v níž není nijak osobně angažován, může být pouze rád, že vše dobře dopadlo. Pokud však na lodi cestuje jeho neteř, může být nejen rád, ale také vděčný, že byla zachráněna, a zažít tak propoziční vděčnost. Zaměřená vděčnost by pak připadala podle něj v úvahu, pokud by někdo, například jakýsi Petr Singer, všechny zachránil tím, že cíleně ucpal díru v lodi mrtvou sviňuchou. V takovém případě by daný člověk mohl být vděčný Petrovi, že zachránil jeho neteř.⁵

1.1.2 Povaha základních komponent

Jak již bylo dříve uvedeno, v případě situačních pojetí lze diskutovat nejen o tom, jaké komponenty jsou pro vděčnost nezbytně nutné, ale také o tom, jaké další podmínky by měly naplňovat. Příkladem může být již letmo zmiňovaná intencionalita na straně benefaktora. Podle McAllera (2012) totiž pouhá přítomnost benefaktora není postačující. Pro zacílenou vděčnost podle něj existuje tzv. *požadavek původce (agency requirement)*, který – pokud má být naplněn – vyžaduje nejen prostou přítomnost benefaktora, ale také intencionalitu jeho daru. Je však otázkou, zda se musí nutně jednat o objektivní skutečnost, anebo zda jde spíše o subjektivní vnímání beneficianta. Kupříkladu podle Robertse (2004) je pro prožitek vděčnosti nutné, aby beneficiant vnímal dobré úmysly na straně benefaktora, i kdyby se sám benefaktor choval pouze v souladu se svými povinnostmi. Podle Rushe (2020) dokonce stačí, pokud benefaktor neměl „diskvalifikující“ úmysl. I podle něj je navíc klíčová percepce beneficianta, kdy není zase až tak důležité, zda byl benefaktorův úmysl ve skutečnosti dobrý či zda vůbec nějaký byl. Pokud beneficiant předpokládá, že daná osoba neměla špatné úmysly a sehrála relevantní roli v tom, že se mu dostalo benefitu, jedná se podle něj o zaměřenou vděčnost.

To, že jde primárně o vnímání beneficianta, zastává očividně i Boleyn-Fitzgerald (2016), podle kterého je například možné, aby byl vděčný Danovi, že mu odházal sníh z příjezdové

⁵ Tak jako je pocit radosti základnou jakékoliv vděčnosti, stejně tak v sobě podle Rushe (2020) každá triadická vděčnost nutně skrývá i tu dyadickou. Tzn., ve výše uvedeném příkladu je daný člověk nejen vděčný Petrovi, že zachránil jeho neteř (zaměřená vděčnost), ale také je prostě vděčný, že byla jeho neteř zachráněna (propoziční vděčnost).

cesty, ačkoliv to byl ve skutečnosti John, kdo mu pomohl. V takovém případě se sice jedná o nesprávně zaměřenou vděčnost (*misplaced gratitude*), kdy je vděčný nesprávnému benefaktorovi, ale nic podle něj nebrání tomu, aby vděčnost opravdu prožíval. Gullifordová et al. (2013) se pak domnívají, že člověk může cítit vděčnost, ať už byl reálný záměr benefaktora jakýkoliv, a jak přímo dodávají: „*Možná je obvyklou složkou vděčnosti důvěra v dobré úmysly benefaktora. Akt, který může vyžadovat určitý druh odvahy či důvěry, který doplňuje benefaktorovu odvalu v nabídnutí daru, který může být nakonec odmítnut*“ (s. 305).

Na to, jaký má reálně vliv vnímaný úmysl benefaktora, se experimentálně zaměřili Watkins et al. (2006), kteří předložili třem skupinám k zhodnocení takřka totožný příběh. Ten se lišil pouze tím, do jaké míry benefaktor očekával, že se mu za prokázanou laskavost dostane odplaty. Jak se následně ukázalo – čím silnější toto očekávání bylo, tím méně vděčnosti respondenti pociťovali, zato však sílil pocit, že jsou druhému zavázáni (*indebtedness*). Tyto závěry se jim podařilo replikovat i ve druhém experimentu, kde se navíc zaměřili na další aspekt „triadické konstelace“, a to, zda hraje roli, jaký má člověk k benefaktorovi vztah. V tomto případě došli k závěru, že pokud bylo respondentům řečeno, že se jedná o osobu, kterou mají rádi, měli tendenci pociťovat silněji jak pocit vděčnosti, tak závazku. K obdobným výsledkům došli i Peng et al. (2018), v jejichž studii blízkost benefaktora souvisela s pocitem závazku, který krom toho pozitivně koreloval také s nákladností a přínosem benefitu. K tomu, že motiv benefaktora hraje v prožitku vděčnosti svou roli, se přiklání i Tsangová (2006), která na základě tří experimentů došla k závěru, že totožná laskavost vedla k větší vděčnosti tehdy, byla-li benefaktorem poskytnuta nezištně, bez postranních úmyslů. Stejně tak se tento fakt odrazil v hodnocení benefitu, kdy pomoc byla vnímána jako větší, byla-li vnímána jako nezištná. Naproti tomu manipulace ne/zištností se v případě Tsangové (2006) nijak neodrazila u vnímaného pocitu závazku.

Další často diskutovanou otázkou je i to, zda benefit musí být nad rámec povinností benefaktora. Jinak řečeno – zda benefit představuje něco více, než na co má beneficiant nárok. Tuto podmínku, s kterou někteří teoretici operují, označuje Kristjánsson (2015) jako podmínku supererogace. Té se zastává například Roberts (2004), který se domnívá, že pokud má beneficiant pocit, že se mu dostalo pouze něčeho, na co má zákonné či morální právo, nebude vnímat benefit jako skutečný dar a cítit vděčnost. Naopak McConnell (2017) či Rush (2020) s požadavkem, že by benefit měl být nad rámec povinností, vůbec nesouhlasí. Podle Rushe (2020) je prožitek vděčnosti na místě i tehdy, když nám například policista pomáhá zvládnout situaci, která nastala po trestném činu, či nám plavčík zachrání život, když se topíme. V obou případech se jedná o situace, kdy dané osoby jednaly pouze v souladu s tím, co je jejich povinností a na co tedy máme nárok, ale i tak je vděčnost adekvátní.

S tím volně souvisí také diskuse na téma, zda (a jakou) roli hraje nákladnost daru. Podle McCulougha et al. (2001) dokáží vděčnost vyvolat zejména ty situace, kdy se člověku dostává mimořádného benefitu, kdy na jeho poskytnutí musel benefaktor vynaložit velké úsilí a náklady (a kdy zároveň, jak již bylo diskutováno výše, benefaktor poskytnul benefit záměrně a nezištně). V tomto ohledu stojí za zmínění výzkum, který realizovali Peng et al. (2018), v kterém došli k závěru, že vnímané náklady spojené s benefitem nebyly prediktorem vděčnosti, zato vnímaný přínos benefitu ano. Tzn., čím větší byl vnímaný přínos benefitu, tím větší vděčnost u respondentů vzbudil.

S povahou benefitu je to však podle některých ještě složitější. Tradičně sice pojetí vděčnosti pracuje s prototypickou situací, kdy se beneficiantovi dostává od benefaktora nějakého konkrétního benefitu, ale podle McCullougha et al. (2001) mohou lidé pociťovat vděčnost i vůči někomu, kdo se jim sice snažil prospět, ale neuspěl. S tím souhlasí i Roberts (2004), který zdůrazňuje, že beneficiantovi nezáleží jen na benefitu jako takovém, ale také (či dokonce především) na již zmiňovaných dobrých úmyslech benefaktora. Jak uvádí Gullifordová et al. (2013): „...občas je to úmysl, který se počítá“ (s. 306). S tím očividně souzní i Rush (2020, s. 1193), podle něhož se nám sice v takové situaci nedostalo zamýšleného benefitu, ale již samotné „*gesto solidarity*“ či „*projev empatie*“ může být dostačující, abychom vůči benefaktorovi pocítili vděčnost.

Možná by to mohlo svádět k závěru, že tedy ani benefit není pro vděčnost nezbytně nutnou komponentou. Osobně se však domnívám, že i nenaplněný dar lze považovat za svého druhu benefit, který za určitých okolností může mít i subjektivně vyšší hodnotu než řada jiných benefitů „naplněných“. Svou roli by v takovém případě mohla sehrát například vnímaná responzivnost na self (*perceived responsiveness to the self*), která se pojí s pocitem, že je člověk pochopen, ceněn a že je o něj pečováno. Pokud například benefaktor daruje beneficiantovi CD od hudební skupiny, o které ví, že ji beneficiant má rád, jedná se dle Algoeové et al. (2008) o dárek, který lépe odpovídá responzivnosti na self, nežli dárkový kupón téže finanční hodnoty. To, že je třeba s tímto aspektem počítat, se jim následně podařilo demonstrovat ve výzkumu, kde skutečně beneficianti cítili větší vděčnost tehdy, kdy vnímali, že si benefaktor dal s volbou benefitu záležet a snažil se v něm cílit na jejich potřeby a přání. Je tedy možné, že by mohl benefit, který se sice nakonec benefaktorovi nepodařilo naplnit, ale který ukazoval na jeho responzivnost na self, vzbudit v beneficiantovi větší vděčnost než třeba benefit, který byl sice naplněný, ale který vůbec nekorespondoval s potřebami a přáními beneficianta.⁶

⁶ V tuto chvíli se ale samozřejmě jedná pouze o hypotézu, kterou by bylo nutné experimentálně ověřit.

1.2 Afektivní pojetí

Dalším úskalím vděčnosti je také to, že se za tímto pojmem může skrývat jak samotný emoční stav (tzn. prožitek vděčnosti), tak označení emočního rysu (tzn. dispozice tuto emoci pocít'ovat).⁷ I proto Gullifordová et al. (2013) uvádějí, že by v zájmu konceptuální jasnosti bylo vhodné, kdyby se pro ně důsledně používaly odlišné pojmy – např. *gratitude* jako označení emoční epizody a *gratefulness* pro označení emoční dispozice. Jak však sami uzavírají, nezbývá než se spokojit s aktuálním stavem, kdy je možné pojmy *vděčnost* a *vděčný* použít pro označení obou těchto afektivních fenoménů. V českém jazykovém prostředí je pak situace ještě o něco složitější, neboť – jak je ostatně patrné již z chybějícího českého překladu – český jazyk obdobně jednoduchou možností rozlišení nejspíše úplně postrádá.

Kromě emoce či dispozice se však za pojmem vděčnosti může skrývat i nálada, a tak tento jediný pojem obsáhne všechny tři úrovně, na které Rosenbergová (1998) dělí afektivní fenomény. V jejím pojetí stojí **afektivní rysy** v hierarchii nejvýše a jsou tím, co člověka predisponuje k emocím, které jsou s daným rysem kongruentní. Operují však spíše na pozadí vědomí a nebývají tak zpravidla uvědomované. Naproti tomu **emoce** bývají krátké a intenzivní reakce na důležité podněty v prostředí a okupují naopak popředí lidského vědomí. Někde mezi těmito póly pak stojí **nálady**, které jsou stejně jako emoce přechodné, avšak mívají ve srovnání s nimi přeci jen delšího trvání. Naopak s rysy mají nálady zase společné to, že stejně jako ony dokáží predisponovat k prožitku určité emoce a stojí, jak Rosenbergová (1998) uvádí, spíše na pozadí vědomí. Ve srovnání s rysy však bývají přeci jen o něco uvědomovanější.

1.2.1 Emoce

Emoční definice vděčnosti jasně ukazují, že i zde se projevuje rozkol mezi ryze triadickým pojetím a tím, které je rozšířeno o podobu dyadickou. Dlouhou dobu však bylo k vděčnosti přistupováno primárně skrze triadické prizma, a tak ještě v roce 2010 Wood et al. ve své rešerši uvádějí, že řada výzkumníků definuje vděčnost jako: „*emoci, která vždy směřuje k ocenění nápomocného jednání druhých lidí*“ (s. 891). To však podle nich: „*nedokáže plně postihnout všechny aspekty života, které lidé označují za své zdroje vděčnosti*“ (s. 891). Tato situace se však dle Skrzelineske a Ferreiry (2020) postupně mění, a tak čím dál více „*výzkumníků jde za rámeček definice vděčnosti pouze jako vděčného pocitu, který se objevuje po získání pomoci od druhých*“ (s. 2). Příkladem může být definice vděčnosti jako pocitu, který „*vzniká jako reakce na obdržení jakéhokoliv druhu osobního benefitu (ať už materiálního či nemateriálního) v důsledku*

⁷ Ve skutečnosti se kromě emočního stavu a rysu může jednat také o náladu, jak je i dále v textu uvedeno. Nejedná se však (oproti emoci a rysu) o typicky zkoumanou oblast a Gullifordová et al. (2013) ji ve svém vyjádření opomíjejí.

jakýchkoli transakčních prostředků (ať už jde o osobní setkání s nějakou osobou, s přírodou, s předmětem nebo dokonce s myšlenkami)“ (Furlong et al., 2013, s. 755).

Dle Gullifordové et al. (2013) panuje (víceméně) shoda alespoň v tom, že je vděčnost vnímána (jak v psychologii, tak ve filozofii) jako pozitivní emoce. Jak však upozorňují: „*Když psychologové mluví o pozitivní emoci, mají tendenci mít na mysli spíše fenomenologicky pozitivní či pozitivní valence: totiž příjemné*“ (s. 307). Co se samotné kvality prožitku vděčnosti týká, ve výzkumu Hlavové a Elferse (2014) respondenti nejčastěji reportovali pocit propojení (*connectedness*) a pro popis vděčnosti často používali jiné příjemné emoční prožitky, jako je „*radost, láska, uvolnění, štěstí, pokoj, bezpečí*“ (s. 443). Z hlediska somatické stránky vděčnosti nejčastěji uváděli tělesné počítky v oblasti hrudi a srdce, kdy někteří ještě upřesňovali, že se jednalo o pocit tepla či o pocit, že se jejich srdce či hrud' rozpíná. Často se také prožitek vděčnosti pojil s celkovým nabuzením, přívalem energie a nadšením z toho, že je člověk naživu.

Pozitivní valenci přisuzuje vděčnosti i Fredricksonová (2004), podle níž (stejně jako další pozitivní emoce) zapadá do její teorie rozšíření a budování (*broad-and-build theory*). Dle jejího názoru tak není na místě snažit se vděčnost vtěsnat do modelů, které spojují emoce s pevně danými akčními tendencemi. Ty podle ní dobře fungují na negativní emoce, které mají sloužit primárně k bezprostřednímu zachování života. Jejich specifické akční tendence (např. útek) lze v jejím pojetí interpretovat jako zúžení myšlenkově-akčního repertoáru, které napomáhá k rychlé sebezáchovné reakci. Naproti tomu pozitivní emoce přinášejí značné benefity v dlouhodobějším horizontu a to tak, že naopak **rozšiřují** myšlenkově-akční repertoár a tím **budují** osobní zdroje jedince, z kterých pak může čerpat v budoucích náročných situacích (odtud i název teorie *broad-and-build*). Pozitivní emoce tedy v konečném důsledku vedou také ke zvýšení šancí na přežití, avšak ne tak bezprostřední cestou jako ty negativní. V případě vděčnosti Fredricksonová (2004) předpokládá, že by mohla rozšiřovat myšlenkově-akční repertoár beneficenta tím, že ho motivuje k prosociálnímu chování, které nemusí být namířeno pouze vůči benefaktorovi. Tím posiluje jeho sociální vazby s druhými, které mohou zafungovat jako důležitý zdroj v časech nouze. Krom toho by ale podle ní měl prožitek vděčnosti budovat a posilovat také spiritualitu, lidskou schopnost milovat, prokazovat ocenění (*appreciation*) a posilovat tak celé společenství.

To, že by vděčnost mohla podněcovat beneficenta k prosociálnímu chování, které se neomezuje pouze na benefaktora, předpokládají také McCullough et al. (2001). Ti vděčnost považují za morální emoci, která je jak reakcí na morální chování, tak jeho *motivátorem*. Vděčnost, která se dle jejich názoru typicky vyskytuje ve chvílích, kdy je člověk příjemcem prosociálního chování, má v jejím pojetí tři hlavní funkce. Jednak je jakýmsi *morálním barometrem*, který citlivě reaguje na to, když se člověku dostává od druhých nějakého benefitu. Dále je, již zmiňovaným, *motivátorem* prosociálního chování, kdy se beneficent v budoucnu

spíše zachová prosociálně. Třetí funkcí vděčnosti je pak dle jejich názoru *morální posílení*, kdy vyjádření vděčnosti vůči benefaktorovi vede u samotného benefaktora k pozitivní zpětné vazbě, která u něj upevňuje a podporuje prosociálního chování i do budoucna.

V ryze triadickém pojetí je zakotven také Robertsův (2004) pohled na vděčnost, a tak ji považuje za: „*hluboce sociální emoci*“ (s. 65). Podobně jako již výše zmínění autoři vnímá, že vděčnost může do budoucna podněcovat jak beneficianta, tak benefaktora k dalším projevům dobré vůle. O této kultivaci vzájemné laskavosti však na rozdíl od McCullougha et al. (2001) či Fredricksonové (2004) uvažuje pouze v kontextu konkrétního benefaktora a beneficianta, mezi nimiž tak pokračuje „*cyklus benevolence a nápomocnosti*“ (s. 67). Vděčnost tak podle něj dokáže lidi „*spojuvat ve vztazích přátelské a láskyplné reciprocity*“ (s. 68).

To, že by skutečně prožitek vděčnosti mohl být „prosociálně relevantní“, naznačují např. závěry výzkumu Watkinse et al. (2006), kde vděčnost pozitivně korelovala s počtem reportovaných prosociálních akčních tendencí a negativně s těmi antisociálními. Tyto výsledky autoři přímo spojují s hypotézou McCullougha et al. (2001) a považují je za doklad toho, že by vděčnost jako emoce mohla být skutečně *morální motivátorem*. Stejně tak Ma et al. (2017) ve své meta-analýze došli k závěru, že dosavadní výzkumy nasvědčují tomu, že skutečně existuje pozitivní vztah mezi vděčností a prosocialitou, který je dle jejich propočtů středně silný. Na základě podrobnějšího zhodnocení dále zjistili, že je silnější v těch výzkumech, které se zaměřovaly na přímou reciprocitu (tzn., kdy je laskavost oplacena přímo benefaktorovi) nežli u těch, které se zabývaly reciprocitou nepřímou. Jejich závěry tak – svým způsobem – dávají zapravdu jak McCulloughovi et al. (2001) a Fredricksonové (2004), tak Robertsovi (2004). V souladu s McCulloughem et al. (2001) a Fredricksonovou (2004) je fakt, že se vděčnost nemusí omezovat pouze na dvojici benefaktor-beneficiant. Na druhou stranu, i když reciprocita nefunguje pouze v uzavřeném okruhu tak, jak předpokládal zřejmě Roberts (2004), přeci jen je v něm asi silnější. Co se týká samotné nepřímé reciprocity, dle závěrů Ma et al. (2017) se vděčnost silněji pojí s tzv. *downstream* reciprocitou – volně řečeno s reciprocitou „po proudu“, kdy benefaktor získává reputaci tím, že někomu prokázal laskavost, čímž dochází ke zvýšení pravděpodobnosti, že i jemu bude v budoucnu někým pomoheno. O něco slabší, ale stále signifikantní, byl tento vztah v případě tzv. *upstream* reciprocity („proti proudu“), která představuje situaci, kdy beneficiant prokáže laskavost vůči úplně jiné osobě, než je benefaktor. Krom toho také Ma et al. (2017) zjistili, že existuje signifikantní vztah mezi prosocialitou a oběma typy vděčnosti – v případě té zaměřené (triadické) je však tento vztah přeci jen silnější nežli u vděčnosti propoziční.

Smyslem vděčnosti, jak se na základě svých experimentů domnívají M. Y. Bartlettová a DeSteno (2006), je také to, že dokáže podnítit prosociální chování i v těch situacích, kdy se pojí

s velkými náklady. Podle nich tedy podporuje vztahy tím, že člověku pomáhá, aby dokázal přijmout „krátkodobé ztráty, díky kterým pak sklízí dlouhodobější odměny“ (s. 324). V experimentu Williamsové a Bartlettové (2015) se zase ukázalo, že vyjádření vděčnosti usnadňuje rozvoj vztahů mezi neznámými jedinci (kdy ten, komu byl vděk vyjádřen, vnímal druhou osobu díky tomu jako vřelou a měl větší chuť zůstat v kontaktu). Dunnová a Schweitzer (2005) zase zjistili, že prožitek vděčnosti u člověka podněcuje důvěřivost, která se pak odráží i v nesouvisejícím hodnocení druhých lidí (zejména těch neznámých či málo známých). S tím, že je vděčnost přínosná pro kultivaci vztahů, souhlasí i Peng et al. (2018), kteří však přicházejí (jak sami uvádějí) s netypickým názorem, podle něhož není vděčnost vůbec zodpovědná za reciprocitu. Ta je podle jejich názoru aktivována pocitem závazku, který člověka vede k potřebě vyrovnat dluh a znovunastolit tak rovnováhu. V jejich pojetí tak mají vděčnost a pocit závazku odlišné sociální funkce, což se snažili doložit i ve svém výzkumu, ve kterém skutečně pocit závazku (na rozdíl od vděčnosti) predikoval pocit povinnosti oplatit laskavost.

Ač je vděčnost, jak již bylo řečeno, vnímána primárně jako pozitivní emoce, a to jak z hlediska valence, tak z hlediska jejích důsledků, někteří autoři se i tak domnívají, že by mohla mít i svou temnou stránku (Wood et al., 2016). Co se samotné valence prožitku týká, bývá v tomto ohledu připomínán zejména již zmiňovaný nepříjemný pocit závazku, který se může s prožitkem vděčnosti pojít. Někteří dokonce pocit závazku berou jako nedílnou součást vděčnosti či ho s vděčností ztotožňují. Tomu však, jak se Watkins et al. (2006) snaží demonstrovat, odporují výsledky jejich dvou experimentů, v nichž vycházeli z Frijdovy teorie, podle které různé emoce vyvolávají různé akční či myšlenkové tendence. Proto, když se v jejich experimentech ukázalo, že se pojily pocity vděčnosti a závazku s odlišnými akčními tendencemi, považovali to za jeden z dokladů, že se musí jednat o dva odlišné emoční stavy. Dalším dokladem podle Watkinse et al. (2006) bylo také to, že se vděčnost pojila nejen s prosociálními akčními tendencemi, ale také pozitivně korelovala s pozitivními emočními stavy (např. s radostí) a negativně s těmi nepříjemnými (např. s odporem). Naproti tomu pocit závazku se pojil pouze s pocitem viny.

Stejně tak Mathewsová a Green (2010) se domnívají, že je mezi vděčností a pocitem závazku rozdíl, který spatřují v na sebe-zaměřené pozornosti (*self-focused attention*) – tedy zda je člověk více orientovaný na sebe, na místo toho, aby se zaměřoval na benefit a externí faktory. To, že pocit závazku a vděčnosti nelze ztotožňovat, dokládají na výsledcích dvou výzkumů, kdy výsledky první studie např. odhalily to, že vděčnost negativně korelovala s pocitem závazku, což podle autorů naznačuje, že se jedná „o poměrně odlišné konstrukty“ (s. 714). Rovněž se zde také ukázalo, že respondenti, kteří vykazovali větší sklony k sociální úzkosti a veřejnému sebe-uvědomění (*public self-consciousness*), měli také tendenci cítit větší pocit závazku. Na tyto

závěry pak Matthewsová a Green (2010) navázali experimentem, kdy se v probandech v experimentální skupině pokusili skrytě indukovat na sebe-zaměřenou pozornost ve chvíli, kdy si měli vybavit nějaký nedávný benefit. Na základě toho došli k zjištění, že vybavený pocit závazku byl skutečně u experimentální skupiny silnější, zato v případě vděčnosti nebyl mezi skupinami rozdíl. To podle autorů naznačuje, že na sebe-zaměřená pozornost dokáže manipulovat spíše s pocitem závazku (resp. s tím, jak si ho respondenti vybavují) nežli se samotnou vděčností.

1.2.2 Nálada

Z hlediska afektivního přístupu je dále možné rozlišit náladu, která stojí někde mezi afektivním rysem a emocí. V tomto ohledu však vděčnosti nebylo doposud věnováno příliš pozornosti. Jednou z výjimek jsou dvě studie McCullougha et al. (2004), kteří se na tuto nepříliš prozkoumanou oblast zaměřili a které mj. zajímalo to, jak mezi sebou souvisí vděčnost jako dispozice, nálada a emoce. Do výzkumu vstupovali se dvěma hypotézami – rezistenční (*resistance hypothesis*) a vodivostní (*conductance hypothesis*), kdy jejich výsledky mluví nakonec spíše ve prospěch první zmiňované. V jejich výzkumu se totiž ukázalo, že se vděčnost jako nálada silně pojila jak s množstvím interpersonálních situací, které byly zdrojem prožitku vděčnosti, tak s intenzitou této emoce. Tento vtaž byl však nejsilnější u osob, které vykazovaly nízké dispozice k vděčnosti. To by podle autorů mohlo být vysvětlitelné v souladu s rezistenční hypotézou, podle které jsou dispozičně vděční lidé natolik ovlivněni svým osobnostním nastavením, že jejich vděčná nálada již není takovou měrou závislá na momentálních okolnostech (např. množství podnětů vzbuzujících prožitky vděčnosti, její intenzitou či počtu osob, vůči kterým pocítili daný den vděčnost).

1.2.3 Dispozice

Z afektivního hlediska lze o vděčnosti uvažovat také jako o dispozici, kdy podle Boleyn-Fitzgeralda (2016) představuje vděčnost jako rys (*trait*) dispozici prožívat vděčnost, pokud se pro tuto emoci objeví příhodné podmínky. I zde se objevují jak definice, které odráží ryze triadické pojetí vděčnosti, tak ty, které vycházejí z jejího rozšíření o dyadickou podobu. McCullough et al. (2002) tak definují dispoziční vděčnost jako: „*obecnou tendenci rozpoznat roli benevolence druhých v pozitivních zkušenostech a výsledcích, kterých člověk získal, a reagovat na to prožitkem vděčnosti*“ (s. 112). Naproti tomu dle Wooda et al. (2010) je: „*vděčnost součástí širší životní orientace na všímání si a ocenění toho, co je v životě pozitivní*“ (s. 891). Zcela jistě se však jedná o velmi pozitivně vnímanou lidskou kvalitu, neboť, jak se ukazuje, slovo *vděčný* se dle hodnocení řadí mezi ty nejsympatičtější lidské vlastnosti, zato *nevďěčný* se v témže 844položkovém seznamu umístilo takřka na samém konci (Dumas et al., 2002).

Podle Emmonse a Sterna (2013) vděčnost představuje „*univerzální lidskou vlastnost*“, která je „*součástí struktury lidské přirozenosti*“ (s. 847). Jak se však v řadě výzkumů ukazuje, i v této vlastnosti jsou mezi lidmi značné rozdíly. Nad tím se z filozofického hlediska ve svém textu zamýšlí Roberts (2004), podle něhož „*nejsme stejně disponováni prožívat epizody vděčnosti, když se nám druzí snaží pomoci*“ (s. 60). Někteří podle něj takovou pomoc vnímají jako samozřejmost, na kterou mají nárok. Jiným může být taková situace nepříjemná, protože v nich vytváří pocit, že jsou dlužníky či že je tím snižována jejich důstojnost. Někteří si zase ani nepovšimnou, že jim někdo pomohl. Dispozičně vděční lidé mají podle Robertse (2004) tendenci vnímat to, co je na dané situaci dobré, a naopak méně to, co je špatné. Jejich mysl je podle něj „*naladěná na veselejší věci*“ (s. 70). Podobně také Emmons a Mishrová (2011) vděčného člověka popisují jako jedince, který: „*dokázal překonat tendence brát vše jako samozřejmost, cítit nárok na benefity, které získal, a připisovat si výhradní zásluhy za veškeré své životní výhody*“ (s. 248).

Výše uvedení autoři se tak dotýkají něčeho, co předpokládají některé emoční teorie, podle kterých jsou emoce výsledkem procesu zhodnocení, při němž dochází k interakci mezi stimulem a kontextem (vnitřním i vnějším). V tomto procesu svou významnou roli sehrává například to, do jaké míry je stimulus pro cíl daného člověka relevantní, do jaké míry je s jeho cílem a očekáváními kongruentní či do jaké míry je člověk sám původcem stimulu a je schopen kontrolovat jeho dopady (Moors, 2014). To nabízí i možné vysvětlení, proč může získání benefitu vést k velmi různorodým reakcím. Prožitek vděčnosti je totiž podle Froha et al. (2008) atribučně-závislý stav, kdy do procesu zhodnocení může vstupovat řada proměnných, včetně již zmiňované dispozice, kdy, jak se domnívají McCullough et al. (2002): „*atribuce jsou klíčové pro vděčnost a atribuční styl může být pro dispoziční vděčnost*“ (s. 113). V souladu s tím sociálně-kognitivní model, jehož autory jsou Wood, Maltby, Stewart et al. (2008), předpokládá, že o prožitku vděčnosti rozhoduje zhodnocení benefitu (*benefit appraisal*), na které působí dva zdroje – situační faktory a dispoziční vděčnost. Podle autorů tohoto modelu si mají dispozičně vděční lidé tendenci interpretovat chování druhých ve *vděčnostně-relevantním* duchu. To se ukazuje i v některých výzkumech, podle nichž mají vděční lidé sklony získaný benefit hodnotit pozitivněji (Wood, Maltby, Stewart, et al., 2008) a je u nich rovněž pravděpodobnější, že na benefit zareagují pozitivně (Watkins et al., 2006).

Podle McCullougha et al. (2002) má dispoziční vděčnost čtyři fasety, a to intenzitu, frekvenci, rozpětí a denzitu. Dle jejich předpokladů mají dispozičně vděční lidé tendenci v reakci na příhodné okolnosti cítit vděčnost s větší intenzitou. Dále ji mají tendenci prožívat častěji (tzn., s vyšší frekvencí) a ve větším rozpětí (tzn., nacházejí více aspektů života, za které jsou vděční, než méně dispozičně vděční jedinci). Krom toho mají také tendenci pociťovat (v souvislosti se získaným benefitem) vděčnost vůči většímu množství lidí (tzn., identifikují

vícero lidí, kterým jsou za daný benefit vděční, nežli méně dispozičně vděční lidé).⁸ Watkins et al. (2003) zase dispozičně vděčné osoby charakterizují jako jedince, kteří mají pocit hojnosti, oceňují přínos druhých lidí na svém well-beingu, dokáží ocenit i jednoduché radosti a vnímají důležitost prožívání a vyjadřování vděčnosti.⁹

Jak však McCullough et al. (2002) uvádějí: „*je rozumné předjímat námitku, že vděčná dispozice není ničím jiným než přebalíčkováním nějakého jiného konstruktů*“ (s. 114). Navíc takového, který je jako například Velká Pětka již výzkumně důkladněji uchopený a prozkoumaný. I tehdy by ale podle nich bylo smysluplné se vděčností jako dispozicí zabývat, neboť by „*stále mohla přinést důležité vhledy na jiném stupni analýzy*“ (s. 114). Jak se navíc ukazuje, vděčnost jako dispozice sice významně koreluje s některými faktory z Velké pětky, i tak ale přináší něco navíc. Jak McCullough et al. (2002) ukázali, celá Velká Pětka dohromady dokázala v jejich první studii vysvětlit jen 21 % variance dispoziční vděčnosti, v druhé 28 %, ve třetí 23 % a ve čtvrté opět 28 %. To jasně ukazuje, že tato dispozice není jen „přebalíčkováním“ Velké pětky, čemuž ostatně nasvědčují i další výzkumy. Příkladem může být studie Wooda et al. (2009), kde zůstala vděčnost prediktorem psychologického well-beingu i poté, co byl kontrolován efekt všech třiceti faset Velké Pětky, či výzkum Hilla a Allemanda (2011), kde vděčnost zůstala významným prediktorem zvolených proměnných postihujících well-being i tehdy, kdy byl kontrolován efekt Velké Pětky.

Co se týká vztahu vděčnosti s jednotlivými dimenzemi osobnosti, výzkumy naznačují, že by mohla pozitivně souviset s **Extraverzí** (např. Hill & Allemand, 2011; Lin, 2014; McCullough et al., 2002, 2004; Wood, Maltby, Stewart, et al., 2008), **Otevřeností vůči zkušenosti** (např. Hill & Allemand, 2011; Lin, 2014; McCullough et al., 2004), **Přívětivostí** (např. Hill & Allemand, 2011; Lin, 2014; McCullough et al., 2004; Wood, Maltby, Stewart, et al., 2008) a **Svědomitostí** (např. Hill & Allemand, 2011; Lin, 2014; McCullough et al., 2002). Naopak negativně má tendenci korelovat pouze s **Neuroticismem** (např. Hill & Allemand, 2011; McCullough et al., 2002, 2004; Wood, Maltby, Stewart, et al., 2008). Detailnější pohled v tomto ohledu poskytuje výzkum Wooda et al. (2009), v kterém bylo použito NEO-PI-R, které se nezaměřuje pouze na pět hlavních dimenzí osobnosti, ale i na jejich fasety. Zde se ukázalo, že vděčnost signifikantně negativně korelovala pouze se třemi fasetami **Neuroticismu**, a to s Hněvivostí-hostilitou (-.20), Depresivností (-.31) a Zranitelností (-.27). Signifikantně pozitivně naopak korelovala téměř se všemi fasetami **Extraverze** (s výjimkou Vyhledávání vzrušení), tedy s Vřelostí (.44), Družností (.26), Asertivitou (.16), Aktivností (.24) a Pozitivními emocemi (.51), dále se třemi fasetami

⁸ Svě předpoklady přetavili do podoby šesti položkového dotazníku (Gratitude Questionnaire-6), v němž může být možná poněkud překvapivé, že – ač autoři sami mluví o čtyřech fasetách – jedná se o dotazník jednodimenzionální.

⁹ Z tohoto pojetí vychází jejich nástroj Gratitude Resentment and Appreciation Test.

Otevřenosti vůči zkušenosti, a to s Prožíváním (.33), Idejemi (.15) a Hodnotami (.18), z **Přívětivosti** pak s fasetami zvanými Důvěra (.26), Upřímnost (.17), Altruismus (.40) a Jemnocit (.18) a v případě **Svědomitosti** to byly fasety Způsobilost (.24), Zodpovědnost (.28), Cílevědomost (.20) a Disciplinovanost (.27).

Na základě toho, že McCullough et al. (2001) vnímají vděčnost jako morální emoci, která sehrává významnou roli v prosociálním chování, vyslovili hypotézu, že mají dispozičně vděční lidé výraznější i další rysy, jež „*uzpůsobují lidi k tomu, aby byli úspěšní v interpersonálním světě*“ (s. 253). Konkrétně zmiňují empatii, přívětivost a schopnost zaujmout perspektivu druhých. Na základě stejné logiky naopak očekávají, že pro „vděčné“ lidi nebudou běžné rysy jako narcismus. Příkladem výzkumů, které podporují jejich hypotézu, je např. studie McCullougha et al. (2002), v níž se ukázalo, že mají dispozičně vděční jedinci tendenci sami sebe vnímat jako více „*prosociálně*“ orientované (jako empatické a poskytující pomoc druhým). Nutno však říct, že k těmto závěrům autoři studie nedošli pouze na základě sebehodnocení, ale i na datech získaných hodnocením blízkou osobou. Dále se zde ukázalo, že vděčnost negativně korelovala se závistí a naopak pozitivně korelovala s odpuštěním druhým, kdy k podobnému výsledku dospěla ve svém výzkumu také DeSheová (2003), v němž vděčnost pozitivně korelovala s ochotou druhým odpuštít. Negativní vztah vděčnosti s již zmiňovaným narcismem se pak podařilo zaznamenat například Watkinsovi et al. (2003).

Dispoziční vděčnost bývá dále také spojována s religiozitou a spirituální orientací. Jedním z možných vysvětlení by dle McCullougha et al. (2002) mohlo být to, že většina světových náboženství si vděčnosti cení, a tak věřící mohou být i více motivováni zaujímat vděčný náhled na svět a vědomě ho kultivovat. Stejně tak je možné, že, zatímco nábožensky či spirituálně málo založení lidé mohou pozitivní okolnosti svého života vnímat jen jako náhodu, lidé „opačného ražení“ mohou mít tendenci hledat za nimi nějaký agens (Boha, vyšší sílu apod.) a prožívat tak více vděčnosti. To, že skutečně existuje spojitost mezi vděčností a spiritualitou se McCullough et al. (2004) snažili ověřit i ve své další studii, kde sledovali úroveň vděčnosti u respondentů po dobu 2 týdnů. Zde se ukázalo, že lidé, kteří vykazovali vyšší úroveň spirituality, silnější náboženský zájem a intrinsickou náboženskou orientaci reportovali ve sledovaném období i vyšší míru vděčnosti. Naopak mezi extrinsickou náboženskou orientací a vděčností signifikantní korelace nebyla. Podobně u Watkins et al. (2003) vykazovali vděční lidé vyšší míru intrinsické religiozity, avšak oproti McCulloughovi et al. (2004) ve svém výzkumu zaznamenali u dispoziční vděčnosti a extrinsické religiozity negativní vztah. Podle Krausové et al. (2015), kteří realizovali výzkum na reprezentativním vzorku více jak 2000 mladých amerických dospělých, hraje ve vztahu k vděčnosti značnou roli zejména religiózní účinnost (*religious efficacy*), kterou lze charakterizovat mj. tím, do jaké míry má člověk pocit, že jsou jeho modlitby vyslyšeny. V tomto výzkumu se také ukázalo, že dobrým prediktorem vděčnosti byl u jejich

vzorku fakt, zda měli daní jedinci nábožensky orientované přátele, což autoři vztahují k přínosům sociální opory.

Co se týká genderových rozdílů, některé výzkumy naznačují, že by ženy mohly být dispozičně vděčnější než muži (Froh et al., 2009; Kashdan et al., 2009; Kong et al., 2015). Oproti dispozičně vděčným ženám však dle výzkumu Konga et al. (2015) dispozičně vděční muži vnímali, že se jim dostává více podpory od druhých. Na druhou stranu to byly zase ženy, které, když uváděly vysokou míru vnímané podpory, vykazovaly i vyšší životní spokojenost. Co se dalších genderových rozdílů v oblasti vděčnosti týká, dle Kashdana et al. (2009) se zdá, že vyjádření vděčnosti není pro muže a ženy srovnatelné. Ženy jej hodnotí jako méně náročné a nezažívají tolik jako muži vnitřní konflikt, zda vděčnost vyjádřit či ne. Vyjádření vděčnosti vnímají ve srovnání s muži jako zkušenost, která je pro ně předvídatelnější a běžnější. Stejně tak to byly ženy, které, když si měli respondenti vybavit a popsat osobně nejmýsluplnější zážitek vděčnosti uplynulého týdne, hodnotily tento prožitek jako intenzivnější, příjemnější a cítily menší pocit závazku nežli muži. Jedním z možných vysvětlení by podle Kashdana et al. (2009) mohlo být to, že sociální normy mají tendenci u mužů zdůrazňovat sílu a nezávislost, což by pak u nich mohlo vést k vnitřně konfliktním situacím ve chvílích, kdy jsou v roli beneficianta. V pozadí genderových rozdílů tak předpokládají spíše roli kultury a odlišných rolí, které jsou mužům a ženám přisuzovány. To, že by podobné rozdíly nemusely být čistě funkcí pohlaví, by mohl naznačovat i starší výzkum Sommersové a Kosmitzké (1988), v němž němečtí muži ve srovnání s těmi americkými prožívali vděčnost častěji, hodnotili ji pozitivněji, považovali ji za jednu z nejkonstruktivnějších emocí a neměli potřebu ji skrývat. Tyto odlišnosti si autorky vysvětlovaly společenskými rozdíly, kdy v americkém prostředí byl ve srovnání s tím německým větší tlak na muže, aby byli nezávislí a plně soběstační. Na příkladu tohoto výzkumu je tak patrné, že lze na rozdíly narazit nejen při porovnávání mužů a žen, ale i v rámci téhož pohlaví. Je tedy vždy otázkou, do jaké míry se při porovnávání mužů a žen jedná o „skutečné“ pohlavní rozdíly a do jaké míry za nimi stojí působení kultury.

Hlavním důvodem, proč však vděčnost vzbudila takový zájem, je dle mého názoru fakt, že se v řadě výzkumů ukazuje, že se dispozičně vděční lidé těší radě benefitů. Emmons a Mishrová (2011) jdou dokonce tak daleko, že vděčnost označují za: „*základ pro well-being a duševní zdraví v průběhu celého života*“ (s. 249). Je samozřejmě otázkou, zda je vděčnost vyloženě základem pro well-being a duševní zdraví, nelze jí však upřít to, že se v řadě výzkumů ukazuje, že pozitivně koreluje s **životní spokojeností** (např. Hill & Allemand, 2011; Lin, 2014; Park et al., 2004; Watkins et al., 2003; Wood et al., 2007), **pozitivní afektivitou** (např. Froh et al., 2009; Hill & Allemand, 2011; Lin, 2014; McCullough et al., 2002; Ruini & Vescovelli, 2013; Watkins et al., 2003), **optimismem** (např. Froh et al., 2009; Hill & Allemand, 2011; McCullough et al., 2002), **nadějí** (např. McCullough et al., 2002), **šťěstím** (např. McCullough et al., 2002;

Watkins et al., 2003; Wood et al., 2007), **vitalitou** (např. McCullough et al., 2002), **post-traumatickým růstem** (např. Ruini & Vescovelli, 2013), **lepším spánkem** (např. Wood, Joseph, Lloyd, et al., 2009) či třeba s **psychologickým well-beingem**, kdy ve výzkumu Wooda (2009) vděčnost pozitivně korelovala se všemi šesti dimenzemi (slabě s Autonomií, středně se Zvládáním prostředí a Smyslem života, silně s Pozitivními vztahy s druhými a Sebepřijetím). Naopak negativní vztah byl zaznamenán mezi dispoziční vděčností a **negativní afektivitou** (např. McCullough et al., 2002), **projevy deprese** (např. Ruini & Vescovelli, 2013; Watkins et al., 2003; Wood et al., 2007), **úzkosti** (např. McCullough et al., 2002; Ruini & Vescovelli, 2013), **stresem** (např. Wood et al., 2007) či **pesimismem** (např. Hill & Allemand, 2011). Dle Wooda, Maltbyho, Giletta et al. (2008), kteří do svých výzkumů zahrnuli navíc faktor času, se zdá, že dispoziční vděčnost vede v čase k rozvoji sociální opory a naopak k poklesu stresu a depresivních příznaků.

Řadu z výše uvedeného potvrzují i dvě recentní meta-analýzy, kdy Portocarrero et al. (2020) ve své meta-analýze zjistili, že mezi dispoziční vděčností a všemi zkoumanými indikátory pozitivního well-beingu existuje pozitivní středně silná korelace. Stejně tak je podle nich středně silný, ale záporný její vztah s indikátory negativního well-beingu.¹⁰ Ačkoliv jsou však v souhrnu oba vztahy středně silné, přeci jen je dle jejich výsledků vztah vděčnosti k pozitivnímu well-beingu o něco silnější nežli k tomu negativnímu. Při detailnějším zaměření na pozitivní well-being se dále ukazuje, že je vztah dispoziční vděčnosti se subjektivním i psychologickým well-beingem srovnatelný – tedy že se srovnatelně pojí jak s jeho hédonickým pojetím, tak s tím eudaimonickým. V rovině subjektivního well-beingu (tzn., v případě hédonického pojetí) je však vztah dispoziční vděčnosti silnější vůči jeho kognitivním složkám (např. životní spokojenosti, štěstí) nežli té afektivní. Co se týká negativních indikátorů well-beingu, nejsilnější negativní vztah byl detekován v případě deprese a suicidálních ideací, naopak nejslabší byl zaznamenán u úzkosti a negativní afektivity. Ke stejnému závěru ohledně vztahu deprese a dispoziční vděčnosti došli i Iodicová et al. (2021), kteří se však na rozdíl od Portocarrero et al. (2020) nezaměřili pouze na dospělou populaci, ale zahrnuli do své meta-analýzy i výzkumy realizované na dětské a adolescentní populaci. I tak ale došli k obdivuhodně podobnému odhadu.¹¹

¹⁰ Jako pozitivní well-being autoři označují indikátory, které spadají pod psychologický a subjektivní well-being s výjimkou negativního afektu, který byl zařazen pod negativní well-being spolu s úzkostí, depresí, stresem či suicidálními ideacemi.

¹¹ To by mohlo být vysvětlitelné tím, že vycházeli ze stejných studií. Jak se však při podrobnějším pohledu ukazuje, obě meta-analýzy mají sice překryv, ale v meta-analýze Iodicové et al. (2021) je zahrnuta řada dalších studií, které v Portocarrerově et al. (2020) meta-analýze nejsou zahrnuty (kdy se nejedná pouze o studie dětské a adolescentní populace).

V obou meta-analýzách však byla detekována vysoká heterogenita. I proto se autoři zaměřili na prozkoumání potenciálních moderátorů, které by ji mohly vysvětlovat. Dle Portocarrerovy et al. (2020) meta-analýzy se v souladu s hypotézou genderové podobnosti zdá, že pohlaví není v tomto ohledu relevantní. Zato se zde ukazuje, že by u některých indikátorů well-beingu mohl hrát roli věk. Poněkud překvapivé je však to, že zatímco se vztah dispoziční vděčnosti a subjektivního well-beingu s věkem zesiloval, v případě psychologického well-beingu tomu bylo naopak. Jak však autoři sami upozorňují, měli k dispozici pouze věkový průměr k daným studiím, a tak je potřeba brát tyto závěry s určitou rezervou. Stejně tak je třeba brát se značnou rezervou výsledky u religiozity a kulturního individualismu, neboť se bohužel jedná o údaje, které jsou u většiny výzkumů nedostupné. Vzhledem k tomu, že by se však mohlo jednat o potenciální moderátory, pokusili se je autoři doplnit alespoň dle dostupných informací o religiozitě a míře individualismu dané země. Na základě takto připravených dat se ukázalo, že zatímco religiozita nebyla pro moderaci v zásadě relevantní, vyšší míra individualismu posilovala vztah mezi vděčností a některými indikátory pozitivního well-beingu. Předmětem kritiky u řady psychologických výzkumů je jejich zaměření na studentské vzorky, které jsou sice snadno dostupné, ale mohou představovat problém pro zobecnitelnost výsledků. Proto je poměrně povzbudivým zjištěním, že se u většiny indikátorů well-beingu neukázal být typ vzorku (studentský vs. nestudentský) relevantním. Výjimkou byla pouze pozitivní a negativní afektivita, u nichž byl jejich vztah s dispoziční vděčností u studentských vzorků slabší. Jak však autoři meta-analýzy upozorňují, studentské vzorky mívají obecně nižší věkový průměr, a tak je otázka, zda se v pozadí těchto rozdílů neskrývá působení věku. Naopak jako poměrně relevantní se jeví to, zda se jedná o klinický vzorek, neboť, jak se ukazuje, klinické vzorky u některých proměnných vykazovaly silnější vztah s dispoziční vděčností nežli běžná populace. Co se týká meta-analýzy Iodicové et al. (2021), zde se žádný ze zkoumaných moderátorů neukázal být relevantním. To však není v rozporu se závěry Portocarrerovy et al. (2020), u kterých se také věk, pohlaví či nástroj použitý pro měření vděčnosti neukázaly být ve vztahu dispoziční vděčnosti s depresí jako relevantní. Krom toho se u Iodicové et al. (2021) ukázalo, že nehrál roli ani nástroj, kterým byla měřena deprese, či to, zda se jednalo o průřezovou či longitudinální studii.

Jak je tedy nejen z dřívějších výzkumů, ale i z nedávných meta-analýz patrné, dispoziční vděčnost se pojí s řadou indikátorů duševního zdraví, a to na obou osách jeho kontinua – tedy jak na ose pozitivního duševního zdraví (*positive mental health*), tak na ose duševní nemoci (Iasiello & Agteren, 2020). Podobná zjištění záhy vedla k otázkám, zda by tyto vztahy nemohly být i kauzální a zda by se nedalo skrze manipulaci s vděčností u lidí nastartovat v těchto oblastech žádoucí změny. Je však vůbec možné s vděčností cíleně manipulovat? Dle Adlera a Fagleyové (2005), kteří se sice nezaměřují čistě na vděčnost, ale na širší konstrukt ocenění (*appreciation*), může být toto ocenění podníceno dvěma způsoby – spouštěči a strategiemi. Jinak

řeceno – člověk se nemusí spokojit pouze s tím, zda se zrovna objeví nějaký spouštěč, který v něm ocenění spontánně vyvolá, ale může vědomě pracovat na strategiích, které v něm takový postoj kultivují. S tím by, jak se zdá, souhlasili také Emmons a Stern (2013), podle nichž: „...*vděčnost musí být vědomě kultivována*“ (s. 852). A právě intervence vděčnosti by mohly představovat takový způsob, jak vděčnost kultivovat. Jak však Emmons a Stern (2013) dodávají: „...*praktikování vděčnosti se snadněji řekne, nežli dělá*“ (s. 852).

2. Intervence vděčnosti

Zejména v posledních letech tak vzniklo mnoho výzkumů, které se zaměřovaly na intervence vděčnosti a jejich možné přínosy. Nabízí se však otázka, co přesně musí splňovat, aby mohly být právem označeny za intervence vděčnosti. Musí být explicitně postavené na vděčnosti, anebo o ní nemusí být v instrukcích ani slovo a jde spíše o to, zda dokáží manipulovat s její úrovní? Ať už je však kritérium pro název „intervence vděčnosti“ jakékoliv, jedno je jisté. Přínosy intervence lze těžko přisuzovat působení vděčnosti, pokud s vděčností nijak nemanipuluje.¹²

2.1 Typy

V následujících podkapitolách jsou shrnuty jak ty intervence, které byly typicky používané pro výzkum přínosů vděčnosti (např. Deník vděčnosti), tak ty, které nepatří mezi jejich prototypické představitele, ale u kterých se ukazuje, že by mohly mít potenciál s vděčností manipulovat. Krom toho jsou zde ale zmíněny i ty, které byly svými autory vytvořeny v kontextu výzkumu vděčnosti, byť nemusí být zatím úplně jasné, zda s její úrovní manipulují. Samostatným a značně netypickým příkladem je pak Metoda Naikan.

2.1.1 Deník/záznamy vděčnosti

Deník vděčnosti (*gratitude diary* či *gratitude journaling*), jinak známý také jako počítání požehnání (*counting blessings*), patří mezi jednu z nejtypičtějších intervencí vděčnosti, která se v psychologických výzkumech využívá. Zřejmě vůbec poprvé tuto intervenci použili Emmons a McCullough (2003), kteří se ve své průkopnické studii snažili ověřit mj. to, zda existuje kauzalita mezi vděčností a subjektivním well-beingem (tedy něco, co do té doby bylo zkoumáno korelačně). V jejich pojetí se jednalo o cvičení, při němž si měli participanté v zadaných intervalech (denně/jednou za týden) poznamenat až pět věcí, za které byli vděční. Od té doby byla tato intervence využita v různých obměnách v řadě jiných výzkumů, a tak velká část z toho, co dosud v této oblasti víme, se zakládá právě na této intervenci.

2.1.2 Dopisy vděčnosti a vděčné návštěvy

Další poměrně známou intervencí vděčnosti jsou tzv. dopisy vděčnosti (*gratitude letters*), v nichž má člověk vyjádřit někomu vděčnost. Toto zadání může být dále rozšířeno o tzv. vděčnou návštěvu (*gratitude visit*), při níž má člověk dopis adresované osobě přečíst – ať už osobně, anebo po telefonu (Seligman et al., 2006). Zřejmě vůbec poprvé bylo psaní dopisu vděčnosti zkoumáno v experimentu Watkinse et al. (2003), kde bylo participantům řečeno, že

¹² Zde se však nabízí další otázka, zda je řeč o změnách čistě v rovině stavu, anebo zda lze očekávat změny zaznamatelné v rovině dispozice. Pokud však byla vděčnost ve výzkumech měřena, jedním z nejčastěji používaných nástrojů byl GQ-6, který se zaměřuje na dispoziční vděčnost.

jejich dopis bude následně zaslán adresátovi (autoři studie tak chtěli zvýšit šanci, že budou participanti k psaní přistupovat opravdu vážně). Ve skutečnosti jim byl hned po ukončení experimentu navrácen, aby s ním mohli naložit tak, jak sami uznají za vhodné. To mohl být i důvod, proč se nenaplnila očekávání Watkinse et al. (2003), kteří se domnívali, že se bude jednat (pro její interpersonální rozměr) o nejúčinnější ze zkoumaných vděčných intervencí (vděčná reflexe, esej či dopis). Dle autorů je však možné, že mohlo vědomí, že bude dopis odeslán, vzbudit v pisatelích sociální úzkost a obavy, jak bude jejich dopis druhou osobou přijat. Zůstává však otázkou, k čemu by došli, pokud by tato intervence byla provedena plnohodnotně. Tzn., kdyby byl dopis skutečně odeslán a pisatelům se tak mohlo dostat pozitivní zpětné vazby od adresáta. Tímto směrem se vydali Seligman et al. (2005), kteří ve své studii porovnávající účinnost pěti různých intervencí rozšířili vděčný dopis na již zmiňovanou vděčnou návštěvu. Úkolem participantů tak bylo v průběhu týdne napsat a doručit děkovný dopis někomu, kdo k nim byl obzvláště milý, ale komu nikdy řádně nepoděkovali. V tomto výzkumu se ukázalo, že po pouhém týdnu vedla vděčná návštěva, která byla jako jediná ze zkoumaných intervencí explicitně založená na vděčnosti, k největšímu nárůstu reportovaného štěstí a k největšímu zmírnění depresivních symptomů. Tyto účinky byly navíc patrné ještě po týdenním a měsíčním follow-upu.

2.1.3 Vděčné přemýšlení

Velmi nenáročnou intervencí představuje vděčné přemýšlení (*grateful thinking*), při němž si není potřeba nic psát, pouze po stanovenou dobu přemýšlet o něčem, za co je člověk vděčný. Poprvé byla tato intervence použita v již zmiňovaném výzkumu Watkinse et al. (2003), kteří při jednorázovém testování po participantech chtěli, aby přemýšleli o někom žijícím, za koho jsou vděční. Krom toho do svého experimentu zapojili aktivní kontrolní skupinu, která měla psát o rozvržení svého obývacího pokoje, a další dvě vděčné skupiny, kdy jedna psala vděčný dopis a druhá vděčnou esej (opět o někom, za koho jsou vděční). Při následném srovnání se ukázalo, že ve vděčných skupinách došlo ve srovnání s aktivní kontrolou k signifikantnímu nárůstu pozitivní afektivity, kdy nejsilnější efekt byl zaznamenán právě u vděčného přemýšlení. Renshaw a Rocková (2018) se pokusili dále zpřesnit ověření této intervence tím, že usilovali ve svém designu o větší srovnatelnost skupin, a tak zatímco lidé zařazení do experimentální skupiny se měli po dobu dvou týdnů každý den 5 minut věnovat přemýšlení o něčem, za co jsou vděční, ti v aktivní kontrolní skupině se měli srovnatelně dlouho věnovat přemýšlení o něčem, co se nedávno naučili. Při následném srovnání vykazovala experimentální skupina skutečně vyšší hladinu štěstí, životní spokojenosti, a naopak nižší úroveň deprese, stresu a negativní afektivity. Co se však vděčnosti, pozitivní afektivity a úzkosti týká, došlo sice k jejich posunu očekávatelným směrem, ale rozdíl mezi skupinami nebyl signifikantní.

2.1.4 Mentální subtrakce

Mentální subtrakce¹³ (*mental subtraction*) představuje cvičení, které je rovněž postaveno na uvědomění si toho, co dobrého člověk v životě má a za co může být vděčný, byť asi poněkud méně tradičním způsobem. Koo et al. (2008) s tímto nápadem přišli v reakci na nejednoznačnost výsledků, ke kterým intervence vděčnosti vedly a kterou chápali jako doklad toho, že se neví, jak přesně uvažování o pozitivních aspektech života funguje. Jejich domněnkou bylo to, že hraje zásadní roli také způsob, jakým o nich člověk přemýšlí – zda uvažuje primárně o jejich přítomnosti, anebo o jejich možné nepřítomnosti. Podle autorů lze totiž očekávat rozdíl, zda je myšlenka směřovaná v duchu: *Jsem rád, že mám tak skvělého kamaráda*, anebo zda je spíše formulovaná v duchu: *Jaké by to bylo, kdybych takového kamaráda neměl?* Zatímco ta první může představovat příjemné uvědomění, větší účinky lze dle autorů očekávat jen tehdy, jedná-li se o fakt, na který člověk ještě není adaptovaný. Způsob, jak by však i u „adaptovaných“ podnětů bylo možné vyvolat větší reakci, by podle nich mohl spočívat právě v druhé formulaci. To by bylo v souladu i s tím, co se domnívají Emmons a Stern (2013), podle nichž člověk dokáže ocenit leckterá požehnání až tehdy, když je ztratí. Pro ověření své hypotézy realizovali Koo et al. (2008) experiment, kde byly (kromě kontrolní skupiny vyplňující pouze dotazníky) tři skupiny založené na vděčnosti. V jednom případě se jednalo o klasický záznam nějaké okolnosti, za kterou je člověk vděčný, další skupina měla navíc ještě popsat, jak není překvapivé, že se tato věc udála a stala se součástí jejich života, zatímco třetí skupina měla naopak napsat, jak to bylo překvapivé a jak se událost nemusela nikdy stát. Při následném srovnání se ukázalo, že skutečně ta skupina, jejíž pozornost byla směřována na možnou absenci toho, za co jsou vděční, vykazovala větší míru pozitivní afektivity nežli ostatní skupiny, které se mezi sebou nijak signifikantně nelišily. V rovině vděčnosti vykazovala sice opět nejvyšší skóre, ale tento rozdíl již signifikantní nebyl. Výsledek se pak autorům podařilo replikovat i ve druhém experimentu, jehož design se od toho prvního lišil jen tím, že byla odstraněna kontrolní vděčná skupina, která se o vděčném zážitku neměla dále rozepisovat.

2.1.5 Reflexe smrti

Jako intervence vděčnosti by mohla posloužit také reflexe smrti (*death reflection*), která svým způsobem představuje mentální subtrakci v poněkud drastičtější a fatálnější podobě. Tuto intervenci v kontextu vděčnosti zkoumali Frias et al. (2011), kteří vycházeli z emočního zákona habituace, podle něhož si lidé postupně uvyknou i na to, co je pro ně přínosné, je-li to dostatečně trvalé. Takovým případem by podle nich mohl být i život, který berou lidé často jako samozřejmost, dokud je něco nevyvede z omylu. Inspiraci, jak takový silný zážitek u participantů navodit, našli u Cozzolina et al. (2004), kteří pro svůj výzkum vytvořili scénář

¹³ Jinak také řečeno odečítání.

a sadu otázek, jež mají probandům přiblížit prožitek blízké smrti. Participantů si mají nejprve přečíst a co nejživěji představit scénář, v němž je poměrně detailně vylíčena jejich smrt v plamenech (včetně jejich marného boje a snahy o únik), a následně mají zodpovědět tyto otázky:

1. Popište prosím detailně myšlenky a emoce, které jste cítili, když jste si představovali scénář.
2. Pokud byste tuto událost skutečně zažili, jak si myslíte, že byste zvládli poslední okamžiky?
3. Pokud si opět představíte, že se vám to skutečně stalo, popište život, který jste do té doby vedli.
4. Jak by podle vás reagovala vaše rodina, kdyby se vám to stalo?

Již ve výzkumu Cozzolina et al. (2004) se ukázalo, že tato intervence může vést u jedinců, kteří vykazují vysokou míru extrinsické hodnotové orientace, k posílení intrinsicky motivovaného chování, a naopak k oslabení chamtivosti. Friasovi et al. (2011) se dále podařilo ukázat, že má tato intervence potenciál také v oblasti vděčnosti, kdy reflexe vlastní smrti vedla u experimentální skupiny v porovnání s kontrolní skupinou k signifikantnímu nárůstu vděčnosti. To si autoři vysvětlují tím, že takto pojatá reflexe vlastní smrti může u lidí posílit vnímání života jako daru a vést k většímu ocenění prostých potěšení. V souladu s jejich interpretací by mohl být mj. i příklad, který se objevil v Lambertově, Grahamově, et al. (2009) výzkumu, kde, když měli participantů za úkol popsat jednu libovolnou situaci, při níž se cítili opravdu vděční, jedna z osob uvedla jako příklad těžkou autonehodu, kterou – zřejmě navzdory všem očekávání – přežila a která ji vedla k uvědomění, že je vděčná, že je naživu a že získala „druhou šanci“.

2.1.6 Instagramová intervence vděčnosti

Novinkou mezi intervencemi vděčnosti je pak cvičení, které vymysleli pro svůj experiment Koay et al. (2020). Ti se snažili přiblížit intervence vděčnosti mladé generaci, a tak vytvořili takové cvičení, jež by využívalo médium a způsob záznamu, který je jim bližší. Vznikla tak intervence, v níž měli probandů za úkol každý den vyfotit a „postnout“ na svůj instagramový účet fotku (a k ní popisek) na téma vděčnosti (např. osobu, za kterou jsou vděční apod.). Výhodu takto koncipované intervence autoři spatřovali nejen v tom, že je svou povahou mladé generaci blízká, ale také v tom, že by předpokládaná pozitivní zpětná vazba od followerů na vděčné záznamy mohla posílit a upevnit u praktikujícího její praktikování. Takto navržená intervence skutečně vedla v porovnání s aktivní kontrolní skupinou i po pouhém týdnu k signifikantnímu nárůstu vděčnosti, avšak v rovině stresu a životní spokojenosti se od sebe zásadně nelišily. Tento experiment lze však (i s ohledem na malý vzorek a další úskalí) považovat spíše za pilotní projekt, na který by bylo nutné navázat.

2.1.7 Tři dobré věci

Dále je některými (např. Jans-Beken et al., 2020; Killen & Macaskill, 2015) mezi intervence vděčnosti řazena také intervence známá jako Tři dobré věci (*Three Good Things*). Poprvé s ní přišli Seligman et al. (2005), kteří participantům zadali, aby si každý den poznamenali tři pozitivní věci daného dne a důvod, proč se staly. To vedlo u participantů ke zlepšení v oblasti štěstí a depresivních symptomů, kdy přínosy této intervence byly patrné dokonce i po půl roce. Nabízí se však otázka, zda se skutečně jedná o intervenci vděčnosti. Kupříkladu ve výzkumu Killenové a Macaskillové (2015), které se zaměřovaly na využití vděčnosti u starší populace, nedošlo u participantů po této intervenci k žádné výrazné změně vděčnosti. Jedním z možných vysvětlení, které autorky uvádějí, je fakt, že se jednalo o míru dispoziční vděčnosti, u které neočekávaly velké změny. Stejně tak se mohlo stát, že zde sehrál roli efekt stropu, neboť participanti již v počátku vykazovali vysokou míru vděčnosti.

Této intervenci tak nelze upřít, že zaměřuje pozornost člověka na pozitivní události dne. Není ale dle Watkinse et al. (2015) jisté, zda v ní sehrává nějakou roli „vděčné“ zpracování a zda právě tomuto mechanismu lze přisuzovat předpokládané pozitivní přínosy. Proto Watkins et al. (2015) pro svůj experiment využili (kromě tradičnější aktivní kontrolní skupiny) dvě variace na intervenci Tři dobré věci, které byly shodně vystavěné na vybavování si tří pozitivních věcí. Zásadní rozdíl byl však v tom, že zatímco jedna skupina měla psát o tom, jak jim tato událost dala pocítit vděčnost, v druhém případě byli participanti směřováni k tomu, aby si uvědomili, jak jim dala pocítit, že jsou lepší než druzí. Cílem tak bylo odlišit, zda se žádoucí efekt pojí obecně s vybavováním si pozitivních událostí, anebo zda „vděčnostní“ zaměření bude mít svou přidanou hodnotu. Tomuto závěru nasvědčují výsledky experimentu, kde i po pouhém týdnu vedla vděčná varianta ve srovnání s tou „hrdou“ či s aktivní kontrolní skupinou k lepším výsledkům jak v rovině subjektivního well-beingu, tak deprese. Navíc, jak se dále ukázalo, k dalšímu nárůstu well-beingu došlo u „vděčné“ varianty i po 5týdenním follow-upu.

2.1.8 Modlitba

Za intervenci vděčnosti by bylo možné dle výzkumů Lamberta, Finchama, et al. (2009) označit také modlitbu. Ti se poté, co se jim opakovaně podařilo prokázat, že frekvence modlitby predikovala vyšší úroveň vděčnosti (a to i tehdy, kdy kontrolovali religiozitu a sociální desirabilitu), zaměřili na tento fenomén experimentálně, aby mohli prokázat jeho kauzalitu. I zde se ukázalo, že skupiny, které se měly po dobu 4 týdnů každý den modlit (jedna skupina za well-being svého partnera, druhá bez upřesňujícího zadání) vykazovaly vyšší míru vděčnosti než skupina, která měla každý den chvíli pozitivně přemýšlet o svém partnerovi, či skupina, která měla přemýšlet o svých denních aktivitách.

2.1.9 Zážiteková spotřeba

Jako svého druhu intervence vděčnosti by mohla také zřejmě zafungovat zážitková spotřeba (*experiential consumption*), anebo přinejmenším její reflexe. Ta se dle výzkumů Walkera et al. (2016) pojila s větším prožitkem vděčnosti, štěstí a spokojenosti nežli reflexe koupě něčeho ryze materiálního. Stejně tak se ukázalo, že ti, kteří si měli vybavit nějakou situaci zážitkové spotřeby, byli následně štedřejší než ti, kteří si měli vzpomenout na nějakou materiální koupi. Podle autorů studie by tak „konzumace“ zážitků mohla být způsobem, jak vzbudit vděčnost. „*Jediné, co člověk musí udělat, je utrácet trochu méně za materiální statky a trochu více za zážitky*“ (Walker et al., 2016, s. 9).

2.1.10 Metoda Naikan

V kontextu kultivace vděčnosti bývá také připomínána metoda Naikan, která ve své původní podobě představuje terapii založenou na intenzivní sebereflexi (Emmons & McCullough, 2003). Tato metoda, jejímž tvůrcem je Yoshimoto Ishin,¹⁴ pochází z Japonska a doslova znamená vnitřní (*nai*) nahlížení (*kan*).¹⁵ Ve své tradiční podobě má jedno Naikan „sezení“ (*Naikan session*) podobu týdenního retreatu, jehož podstatou je intenzivní sebereflexe založená na vybavování si svých minulých skutků ve vztahu k významným druhým (Ozawa-de Silva, 2006). Klienti jsou při této praxi vedeni k tomu, aby sebe a svou minulost nenahlíželi ze své perspektivy, ale právě z perspektivy významných druhých, kdy typicky první osobou, která se v metodě *Naikan* takto prochází, bývá matka (Ozawa de-Silva, 2007).

Retreatový den tradičně začíná mezi pátou či šestou hodinou ranní, kdy se klienti probouzejí, zavinou futony, na kterých spali, vykonají ranní hygienu, poklidí a následně usedají každý do svého rohu místnosti, kde si rozloží papírové zástěny tak, že vytvoří čtvercový ohraničený prostor (ze dvou stran vymezený rohem místnosti a ze dvou papírovou zástěnou). V takto uzavřeném prostoru pak rozjímají až do devíti večer a své místo v tu dobu opouštějí jen ve chvílích, kdy potřebují vykonat potřebu či se osprchovat (jídlo je rovněž konzumováno za zástěnou). Večer pak sklídí ke stěně své papírové zástěny a uléhají ke spánku v té samé místnosti, kde celý den rozjímali (Ozawa-de Silva, 2006).¹⁶

Během rozjímání mají klienti procházet postupně rok po roku svou dosavadní minulost ve vztahu k druhé osobě. Celé rozjímání se má odvíjet v duchu tří Naikan témat, která postihují následující otázky:

¹⁴ Metoda je inspirovaná Shin buddhistickým *mishirabe* – sebe-kultivujícím rozjímáním, jehož cílem je dosažení osvícení. Toto rozjímání, kterým si sám Ishin prošel, však probíhá ve velmi náročných deprivujících podmínkách (bez jídla, pití, spánku...). Metoda *Naikan* tak vznikla jako Ishinova snaha zmírnit tuto náročnou praxi, aby ona i její benefity byly lidem dostupnější.

¹⁵ *Naikan* by bylo možné přeložit také jako introspekce.

¹⁶ V místnosti se nacházejí vždy jen osoby stejného pohlaví.

1. Co jsem od této osoby získal/a?
2. Co jsem jí dal/a nazpět?
3. Jaké potíže jsem jí způsobil/a?

Mlčení, které mají klienti během celého týdenního retreatu zachovávat, je přerušováno jen během *mensetsu*, které probíhá zhruba každé dvě hodiny, kdy rozjímajícího navštíví osoba zvaná *mensetsu-sha*. Té má klient dle stanovených pravidel ve stručnosti sdělit, kam ve svém rozjímání dosud dospěl a co objevil.

2.2 Předpokládané přínosy

Účinky intervencí vděčnosti začaly být zkoumány počátkem 21. století, kdy průlomovým dílem v tomto ohledu byla série experimentů Emmonse a McCullougha (2003). Na ty se ještě dnes někteří autoři odkazují a uvádějí je jako doklad účinnosti intervencí vděčnosti, byť byly jejich výsledky – jak upozorňuje Dickensová (2017) – poněkud smíšené. Krom toho měl jejich design svá úskalí, na která poukázali ve své rešerši již Wood et al. (2010). Jako kontrolu zde totiž Emmons a McCullough (2003) použili mj. *Deník nepřijemností*, který je sice v řadě ohledech podobný zkoumané intervenci, nedá se však u něj asi příliš očekávat, že by byl svým působením zcela „neutrální“ (spíše by mohl působit „negativně“). Rovněž není příliš pravděpodobné, že by mohl vzbudit v probandech srovnatelná očekávání, a tak ani nespecifická složka těchto dvou cvičení nemusí být stejná. Existují tedy důvodné obavy, že by *Deník nepřijemností* mohl zvýhodňovat *Deník vděčnosti*, čemuž by nasvědčovaly i výsledky meta-analýzy Dickensové (2017), kde zaznamenaná velikost účinku intervencí vděčnosti byla při využití potenciálně „negativních“ kontrolních skupin větší, než v případě kontrolních skupin, u nichž se dala dle autorky předpokládat větší neutralita. Na Emmonse a McCullougha (2003) však navázala (zejména v počátcích) řada výzkumů, které rovněž využily ve svém designu tuto problematickou kontrolní skupinu. Postupně se však situace mění a je čím dál tím více patrná snaha nalézt vhodnější kontrolní skupiny a výzkumné designy, které by mohly přispět k realističtějšímu zhodnocení přínosů intervencí vděčnosti. Nutno však říct, že se nejedná o snadnou výzvu. S ohledem na to je potřeba brát řadu závěrů s jistou rezervou.

2.2.1 Duševní zdraví

Zatímco v dřívějších dobách bylo duševní zdraví vnímáno v duchu bipolárního modelu jako ne/přítomnost psychopatologie, čím dál tím více se prosazuje pojetí, podle něhož je duševní zdraví lépe postiženo modelem duálního kontinua (*dual-continua model*), který nepracuje pouze s osou duševní nemoci, ale také s osou pozitivního duševního zdraví (Iasiello & Agteren, 2020). Co se týká intervencí vděčnosti, jejich působení je předmětem zájmu na obou těchto kontinuích a pro obě již existují první meta-analýzy.

Zřejmě vůbec nejstaršího data je ta od Davise et al. (2016), která vznikla v reakci na rešerši od Wooda et al. (2010), na niž chtěli autoři navázat a přispět k ní kvantitativním uchopením tohoto tématu. Svůj přínos dále viděli také v tom, že se oproti ní zaměřili i na nepublikované studie a měli možnost do své meta-analýzy zahrnout navíc i ty nově vzniklé. Ve srovnání s Woodovými et al. (2010) 12 vzorky tak měli příležitost pracovat již se 32, na základě kterých zkoumali účinnost intervencí v rovině vděčnosti, úzkosti a psychologického well-beingu (nejednalo se však o eudaimonické pojetí well-beingu, ale o metriku, v níž byly agregovány výsledky životní spokojenosti a deprese). V této meta-analýze se ukázalo, že intervence vděčnosti byly oproti skupinám založeným čistě na měření úspěšnější v rovině psychologického well-beingu, ale poněkud překvapivě je nepřekonalaly ve vděčnosti (pro úzkost u tohoto porovnání chyběla data). Naopak oproti skupinám, které se věnovaly nějaké alternativní aktivitě, si intervence vděčnosti vedly lépe v rovině vděčnosti, ale ne v psychologickém well-beingu či úzkosti. S ohledem na dostatek dat se u psychologického well-beingu autoři navíc rozhodli pro podrobnější prozkoumání této proměnné, a tak rozdělili skupiny ještě na „psychologicky aktivní“, u nichž se dal očekávat nějaký účinek, a na ty, které se sice věnovaly podobné aktivitě jako „vděčná“ skupina, ale nepředpokládala se u nich účinnost. Nicméně i po tomto rozdělení byl v psychologickém well-beingu zaznamenán drobný rozdíl pouze u podobných, ale hypoteticky neúčinných činností. To, že se psychologicky aktivní skupiny od intervencí vděčnosti nijak zvlášť nelišily, může skrývat podle autorů jak vysvětlení, které by mluvilo v jejich prospěch, tak v jejich neprospěch. Záleží na tom, jak účinné byly samotné aktivity, které sloužily pro komparaci. Pokud se jednalo o celkem účinné intervence, fakt, že si intervence vděčnosti vedly stejně dobře, by bylo možné vnímat jako uspokojivý výsledek. Pokud však tyto aktivity nebyly nijak zvlášť účinné, znamenalo by to, že se intervencím vděčnosti nepodařilo překonat ani slabou kontrolu. Celkově však Davis et al. (2016) ve své meta-analýze docházejí k závěru, že *„jejich výsledky poskytují slabý důkaz pro účinnost intervencí vděčnosti“* (s. 25), které by – jak dále dodávají – dost možná *„mohly působit primárně skrze placebo efekty“* (s. 26).

Ač má však jejich meta-analýza svá pozitiva, jsou v ní i značná úskalí. Na řadu limitů upozornila již Dickensová (2017), která mj. kritizovala to, že agregovali výsledky deprese a životní spokojenosti. Nebylo to však jediné problematické spojení, kterého se podle ní dopustili. Pokud studie obsahovala více než jednu kontrolní skupinu, byly výsledky spojeny do jedné metriky. Stejně tak sdružily výsledky u studií, v nichž byla dostupná měření jak z post-testu, tak z follow-upu, čímž však mohlo dojít ke snížení výsledných efektů. Zásadní problém vidí Dickensová (2017) také v tom, že, byť se autoři snažili zohlednit, s čím byla intervence vděčnosti komparovaná, nezvolili pro to zrovna vhodný způsob. Při porovnání s „alternativní aktivitou“ tak dávají dohromady kontrolní skupiny, které mohly být svým účinkem suspektně negativní, neutrální i pozitivní, čímž mohlo dojít k vzájemnému vyrušování efektů. Tento

problém plně nevyřešilo ani jejich dodatečné rozdělení u psychologického well-beingu na psychologicky aktivní činnosti a podobné aktivity, neboť, jak Dickensová (2017) upozorňuje, pod druhou z uvedených kategorií zařadili výzkumy, které jako kontrolu používaly činnosti, které byly svým přístupem intervencím vděčnosti sice podobné, ale mohly být opět suspektně neutrální, negativní i pozitivní.¹⁷

Ve své meta-analýze se proto Dickensová (2017) pokusila řadě těchto úskalí vyvarovat, a tak např. oproti Davisovi et al. (2016) nespojovala výsledky post-testů a follow-upů. Rovněž se pokusila rozdělit studie podle toho, zda porovnávaly intervence vděčnosti s negativní, neutrální či pozitivní kontrolou. Obecně měla tendenci vyhýbat se spojování, a tak, bylo-li to nutné, raději se vydala cestou volby, pro níž si zvolila preferenční kritéria. Proto, pokud byly ve studii použity dvě různé intervence vděčnosti, byla pro větší srovnatelnost zvolena ta, která představovala typičtější podobu intervencí. V zájmu konzervativnosti odhadu zase preferovala ty vděčné skupiny, kterým nebyl prozrazen smysl výzkumu, či v případě kontrolních skupin zase ty, co byly aktivněji zapojené do výzkumu. Oproti předchozí meta-analýze se snažila rovněž vyhnout sdružování proměnných do společných indexů, a tak v případě, že výzkumy obsahovaly jednotlivé složky well-beingu (např. životní spokojenost, pozitivní afektivitu apod.), ponechávala je v původní podobě a nezahrnovala je do celkového well-beingu (za tím se v její meta-analýze skrývají pouze výsledky výzkumů, jež používaly nástroje jako např. Škála psychologického well-beingu (Ryff, 1995) či Warwick-Edinburghská škála mentálního well-beingu (Tennant et al., 2007)). Na základě tohoto postupu došla Dickensová (2017) k závěru, že jsou intervence vděčnosti oproti neutrálním kontrolám úspěšnější ve well-beingu, štěstí, životní spokojenosti, pozitivní afektivitě, depresi, optimismu, kvalitě vztahů, vděčné náladě i dispozici, kdy v případě well-beingu, štěstí a deprese byl znatelný rozdíl i ve follow-upu. Naopak žádný zásadní rozdíl nebyl patrný u negativní afektivity či stresu. Při porovnání intervencí s negativními kontrolami byly patrné rozdíly téměř u všech zkoumaných proměnných¹⁸ – tedy u životní spokojenosti, deprese, optimismu, vděčné nálady, stresu, pozitivní i negativní afektivity. Zhodnocení efektu u follow-upu však nebylo v tomto případě téměř možné, neboť pro něj neexistovala potřebná data. Výjimkou byla vděčná nálada a pozitivní afektivita, nicméně pouze u vděčné nálady byly patrné rozdíly i s odstupem. Co se týká pozitivních kontrolních skupin, účinky intervencí vděčnosti s nimi byly ve většině sledovaných proměnných srovnatelné, jediným výraznějším rozdílem (ale z hlediska efektu stále malým) byl jak při post-testu, tak follow-upu well-being, v němž byly intervence vděčnosti úspěšnější. Dle Dickensové (2017) se tak zdá, že by intervence vděčnosti mohly být přínosné zejména

¹⁷ Kontrolou např. pro deník vděčnosti tak může být v této kategorii deník nepřijemností (-), deník činností (N) i deník laskavých činů, které člověk vykonal (+).

¹⁸ Výjimkou bylo několik metrik souvisejících s fyzickým zdravím (viz 2.2.2 Fyzické zdraví) či slabého efektu u prosociálního chování.

v rovině well-beingu, štěstí, životní, spokojenosti, vděčnosti, pozitivní afektivity a deprese. Nezdá se však, že by se ve svých účincích od jiných intervencí (s výjimkou well-beingu) zásadně lišily, a tak by dle jejího mínění neměly být „*povyšovány nad jiné typy pozitivních intervencí*“ (s. 12).

Nutno však říct, že většina zaznamenaných efektů v této meta-analýze byla malé až střední velikosti (velké efekty byly zaznamenány takřka výhradně jen při porovnání s negativními kontrolami, a to navíc jen u některých proměnných). Navíc i tato meta-analýza má svá úskalí. Z hlediska interpretace je nutné brát v potaz, že snaha vyhnout se nežádoucímu sdružování sice přispěla k větší „čistotě“ výsledků, ale zároveň vedla k tomu, že se většina reportovaných efektů zakládá vždy jen na malém množství studií (byť jich kritérii výběru prošlo celkem 38). Krom toho může být u některých kontrolních skupin otázkou diskuze, do jaké „valenční“ skupiny by měly spadat. Přitom by jakékoliv přeřazení mohlo mít vzhledem k okolnostem, že se výsledky opírají zpravidla jen o několik studií, značný dopad na výsledné efekty. Oproti Davisovi et al. (2016) navíc Dickensová (2017) nereportuje heterogenitu a dalším úskalím, na které upozorňují jak Boggisová et al. (2020), tak Cregg a Cheavensová (2020), je fakt, že jak Davis et al. (2016), tak Dickensová (2017) neřeší zhodnocení rizika zkreslení (*risk-of-bias assessment*).

Výhradně na osu duševní nemoci (konkrétně na depresi a úzkost) se zaměřuje nedávno vzniklá meta-analýza od Cregga a Cheavensové (2020), kteří ji, jak je z jejich argumentace patrné, považují za první meta-analytické zpracování, které přináší k tomuto tématu relevantní výsledky. Davis et al. (2016) totiž nepřinášejí k depresi (s ohledem na agregaci dat pod „psychologický well-being“) závěry žádné, v případě úzkosti jsou zase dle Cregga a Cheavensové (2020) jejich závěry komplikovaně interpretovatelné, neboť pod ni zahrnuli i výsledky manželské spokojenosti a pro komparaci používali i kontrolní skupiny, které jsou na úzkost prokazatelně účinné. Z jejich závěrů proto „*není zřejmé, zda jsou intervence vděčnosti neúčinné proti úzkostným symptomům, anebo jestli pouze zlepšují symptomy stejnou měrou jako další terapeutické intervence*“ (Cregg & Cheavens, 2020, s. 416). Proto se Cregg a Cheavensová (2020) rozhodli zahrnout do své práce raději jen ty výzkumy, které používaly neutrální komparaci – tzn., kdy kontrolní skupiny nepodstupovaly žádnou intervenci či se věnovaly aktivitám, u nichž se terapeutický účinek neočekává a není výzkumně podložený. Oproti Dickensové (2017) se zase rozhodli jít cestou mírnějších kritérií výběru, neboť ta její považovali za příliš striktní, a tudíž vedoucí k možným problémům se zobecněním. Úskalí, na která tímto rozhodnutím mohli narazit, se rozhodli (raději než vyřazováním studií) řešit následnou explorací možných moderátorů. Oproti předchozím meta-analýzám navíc provedli zhodnocení rizika zkreslení a zohlednili, že vstupní výzkumy mohou být zatíženy chybou měření. Na základě toho došli k závěru, že intervence vděčnosti mají na zmírnění symptomů deprese a úzkosti malý efekt, který dosahuje střední síly jen při porovnání s čekací listinou (to, s čím byly intervence

porovnávány, se ostatně ukázalo být jediným relevantním moderátorem, který se jim v meta-regresních analýzách podařilo identifikovat).

2.2.2 Fyzické zdraví

Vděčností a fyzickým zdravím se krátce zabývají již ve své rešerši Wood et al. (2010). V té době však ještě relevantních výzkumů existovalo jen velmi málo, a tak tuto oblast sami označili sice za klíčovou, ale málo prostudovanou. Téměř výhradně se navíc jednalo o průřezové studie, které sice poskytovaly „počáteční znamení, že vděčnost souvisí se zdravím“ (s. 896), nemohly však poskytnout jakýkoliv argument pro kauzalitu. Vzácnou výjimku tehdy představovala již zmiňovaná série experimentů Emmonse a McCullougha (2003), která se částečně zaměřovala i na fyzické zdraví a zdravotní chování. Závěry však nebyly úplně jednoznačné, a tak zatímco se v prvním z experimentů „vděčná“ skupina věnovala více fyzickému cvičení a uváděla menší množství stížností na svůj fyzický stav, v dalších se tyto výsledky nepodařilo replikovat. Poněkud nejasné výsledky byly zaznamenány i v oblasti spánku, kde v druhém z experimentů nebyl v kvalitě a množství spánku zaznamenán rozdíl, v následujícím však probandi věnující se intervenci vděčnosti reportovali více hodin spánku a cítili se po probuzení svěžeji.

Od té doby sice přibyly další výzkumy, ale i tak je tato oblast stále ještě ve svých výzkumných počátcích. Doposud tak nevznikla jediná meta-analýza, která by se zabývala výhradně působením intervencí vděčnosti na fyzické zdraví. Pouze Dickensová (2017) se této oblasti okrajově dotýká ve své meta-analýze, v níž dochází k závěru, že intervence vděčnosti nemají vliv na fyzické zdraví, množství spánku či fyzického cvičení. Závěry je však nutné brát se značnou rezervou, neboť se zakládají na velmi omezeném množství studií. V případě fyzického cvičení se jedná dokonce jen o dva již zmiňované Emmonsovy a McCulloughovy (2003) experimenty a u spánku je situace jen o jeden experiment lepší. V případě fyzického zdraví, které je na tom z hlediska množství studií jen o trochu lépe, je zase nutné brát v potaz, že se jedná o velmi široký a komplikovaný konstrukt. V meta-analýze je však tento pojem použit pro označení proměnné, za níž se skrývá převážně sebehodnocení probandů (reportování ne/přítomnosti uvedených symptomů), k němuž jsou navíc přiřazeny dva velmi odlišné výstupy – v jednom případě efekt intervencí na krevní tlak, v tom druhém pak na počet pracovních/školních absencí kvůli nemoci. Proto, i když pomineme další limity této meta-analýzy, lze závěry Dickensové považovat za poněkud předčasné.¹⁹ Ostatně vysoká variabilita výstupů, k nimž existuje vždy jen malé množství výzkumů, byl i důvod, proč se ještě

¹⁹ „Skutečnost, že účinek na fyzické zdraví byl zkoumán u každé ze srovnávacích skupin, a přesto nebyl pozorován, naznačuje, že intervence vděčnosti nemusí být v této oblasti účinné“ (Dickens 2017, s. 10).

v roce 2020 Boggisová et al. (jak autoři v této práci výslovně uvádějí) rozhodli nevydat cestou meta-analýzy.

V současné době se tak o syntézu poznatků pokusila alespoň trojice systematických rešerší, kdy ta vůbec nejnovější, ale také nejúžeji zaměřená pochází od Cousinové et al. (2021). Ti se zaměřili výhradně na kardiovaskulární zdraví a dle jejich závěrů existují určité náznaky, že by vděčnost a intervence vděčnosti mohly být pro tuto oblast relevantní. V některých výzkumech došlo u osob, které vděčnost praktikovaly, ke snížení zánětlivých markerů, diastolického krevního tlaku, tepové frekvence či hladiny hemoglobinu A1C. Nejednalo se navíc výhradně jen o závěry výzkumů, které by pracovaly s osobami trpícími kardiovaskulárními onemocněními, což by podle Cousinové et al. (2021) mohlo poukazovat na možné preventivní působení vděčnosti. Veškeré závěry je však v tuto chvíli brát ještě se značnou opatrností, neboť je výzkum v této oblasti, jak sami autoři uvádějí, doslova v plenkách. Navíc je nutné si uvědomit, že autoři ve své rešerši vycházeli pouze z třinácti výzkumů, z nichž jen dva měly experimentální design.

V tomto ohledu se o krok blíže ke kauzálnímu působení vděčnosti vydali Jans-Bekenová et al. (2020), kteří se oproti předchozí rešerši již vyhnuli průřezovým studiím a zaměřili se výhradně na experimenty a longitudinální studie. Své vyhledávání omezili pouze na rok 2010 a dále, neboť svým počinem chtěli navázat na Wooda et al. (2010). Proto, i když jejich zaměření bylo oproti Cousinové et al. (2021) podstatně širší²⁰, se jim podařilo identifikovat v oblasti fyzického zdraví pouze jedenáct relevantních studií (devět experimentů a dvě longitudinální studie). Dle nich se zdá, že by intervence vděčnosti mohly pozitivně ovlivňovat kvalitu spánku a některé kardiovaskulární a zánětlivé faktory. Obecně však výzkumů v oblasti fyzického zdraví není mnoho a leckdy dospívají k smíšeným výsledkům, a tak Jans-Bekenová et al. (2020) svou rešerši uzavírají tím, že „*doposud existuje jen málo přesvědčivých důkazů o jedinečných blahodárných účincích vděčnosti na fyzické zdraví a tělesné funkce*“ (s. 33). Boggisová et al. (2020) však upozorňují na několik problematických aspektů této rešerše, které interpretaci komplikují. V první řadě je to dle Boggisové et al. (2020) fakt, že jsou do rešerše zahrnuty nejen „čisté“ intervence vděčnosti, ale jsou zde také výzkumy, které využívají i jiné psychologické komponenty. Dále jako problematické vnímají omezení na studie vzniklé od roku 2010 či zahrnutí experimentů trvajících méně než týden či longitudinálních výzkumů. V neposlední řadě je předmětem jejich kritiky i fakt, že se autoři nijak nepokouší řešit bias problematiku.

Z hlediska možných účinků intervencí vděčnosti na fyzické zdraví se tak v tuto chvíli jeví jako nejrelevantnější systematická rešerše zpracovaná Boggisovou et al. (2020), v níž jsou syntetizovány výsledky dosavadních intervenčních experimentů, které trvaly alespoň týden a

²⁰ Jejich ambicí bylo postihnout zdraví jako takové – tedy jak jeho fyzickou, tak duševní složku.

využívaly „čisté“ intervence vděčnosti. Na základě těchto kritérií se Boggisové et al. (2020) podařilo identifikovat celkem 19 relevantních experimentů, které účinnost intervencí vděčnosti zkoumaly skrze objektivní zdravotní výstupy nebo sebehodnocení fyzických symptomů, zdravotního stavu či zdravotního chování. Na základě těchto výzkumů došli k závěru, že subjektivní kvalita spánku je v podstatě jedinou doménou, u níž by se v tuto chvíli mohlo s určitou opatrností říct, že ji lze pozitivně ovlivnit intervencemi vděčnosti. Tomuto závěru by, jak dále uvádějí, nahrávaly i dosavadní výsledky průřezových studií, v nichž byl zaznamenán silný vztah vděčnosti a kvality spánku, která by mohla být daná tím, že má člověk více pozitivních a méně negativních před-spánkových myšlenek. Jak je to však s intervencemi vděčnosti v jiných oblastech, je v tuto chvíli podle autorů těžké říct, neboť jsou doposud „nedostatečně prozkoumány a zjištění jsou smíšená“ (s. 8). Poměrně slibně se však dle Boggisové et al. (2020) jeví ještě jako intervence zlepšující dysfunkční stravování či jako kontrola astmatu a glykémie. Zde je však nutné brát v potaz, že se v těchto uvedených případech jedná o závěry dělané na základě jednotlivých studií.

V tuto chvíli je tedy spíše nejasné, zda (a jaký) potenciál by mohly intervence vděčnosti pro oblast fyzického zdraví mít či jakým způsobem by na něj mohly působit. Za zmínění však v tomto ohledu stojí hypotéza Jans-Bekenové et al. (2020), podle níž je možné, že by „intervence vděčnosti mohly nepřímo a pozitivně ovlivnit fyzické zdraví prostřednictvím svých účinků na duševní well-being“ (s. 34).

2.3 Výhody a další směřování

Byť je tomu tedy již téměř 20 let, co jsou intervence vděčnosti zkoumány, není jejich působení dodnes důkladně zmapované. Aby bylo možné s větší jistotou říct, jaký přesně je jejich potenciál (tzn., zejména v jakých oblastech a jak velký účinek lze očekávat) bude zapotřebí dalších výzkumů a precizace výzkumných designů. Nicméně by byla škoda, kdyby byl (po počátečním nadšení, které později zkalybily určité pochyby) výzkum intervencí vděčnosti zcela opuštěn.

Nedá se samozřejmě očekávat, že by se mohly stát mocným (vše)lékem. Rozhodně ne v podobě, v jaké jsou obvykle zkoumány (typicky Deník vděčnosti). Výhodou takto pojatých cvičení je však to, že jsou jednoduché, časově nenáročné a klienti se jim mohou věnovat sami, bez asistence další osoby. Není tedy divu, že již Wood et al. (2010) ve své rešerši uvádějí, že by díky tomu mohl mít Deník vděčnosti mimořádný potenciál pro klinické prostředí. Stejně tak Boggisová et al. (2020) zdůrazňují, že by intervence vděčnosti (samozřejmě za předpokladu jejich účinnosti) mohly představovat „přímočarou a klinicky použitelnou intervenci pro pacienty a zaneprázdněné klinické prostředí“ (s. 1). V této jednoduché podobě by se tak mohly stát užitečným doplňkem, který lze snadno zapojit do jakékoliv komplexnější a náročnější léčby.

Stejně tak by mohly představovat snadno dostupný podpůrný prvek, neboť vzhledem k okolnostem, že se lze těmto intervencím věnovat z pohodlí domova, dokáží, jak upozorňují Killenová a Macaskillová (2015), obejít řadu překážek, na které často naráží např. starší generace (např. komplikace s dopravou, náročná péče o partnera, strach účastnit se skupinových setkání kvůli stigmatizaci či sluchovým potížím apod.). Stejně tak by mohly být snadno udržitelným cvičením pro časově velmi vytížené jedince či vůbec „zpestřením“ každodenního života pro kohokoliv.

Krom toho, že jsou takto pojaté intervence jednoduché, se totiž zdá, že mají pro lidi své kouzlo. Kupříkladu ve výzkumu Geraghtyho et al. (2010a) se ukázalo, že intervence vděčnosti (Deník vděčnosti) byla stejně účinná jako obvykle používaná KBT intervence založená na záznamu myšlenek a kognitivní restrukturalizaci. Oproti ní však měla vyšší kompliance, kdy pravděpodobnost, že se budou probandi cvičení věnovat po celé dva týdny, byla u vděčné intervence více než dvakrát vyšší. V experimentu Watkinse et al. (2015) se zase ukázalo, že byla intervence vděčnosti hodnocena jako nejpříjemnější a v případě Seligmana et al. (2005) představovaly Tři dobré věci intervenci, v níž většina participantů spontánně pokračovala i po ukončení intervenční části experimentu.

Nutno však říct, že ani výše uvedené výhody nemusí být pro intervence vděčnosti stejnou měrou platné a že i mezi nimi budou – co se týká compliance, nenáročnosti či příjemnosti – určité rozdíly. Názorným příkladem může být experiment Kaczmarka et al. (2015), kde ti, co byli zařazeni do skupiny, která měla s týdenními odstupy napsat celkem tři Dopisy vděčnosti, hodnotili úkol jako náročnější a častěji svou účast ve výzkumu přerušili, nežli probandi, kteří se měli se stejnou frekvencí a ve stejném časovém horizontu věnovat Deníku vděčnosti. Jak ostatně podotkli již Seligman et al. (2005), Vděčná návštěva (či Dopis vděčnosti) zřejmě nepředstavuje intervenci, která by byla snadno realizovatelná na denní bázi. Může mít však své jiné výhody, a tak, jak přímo uvádějí: „*V jakémkoliv balíčku pozitivních intervencí by mohlo být optimální proložit cvičení, která mají okamžitý dopad (např. Vděčnou návštěvu), s těmi cvičeními, která lze snadno začlenit do denní rutiny*“ (s. 420).

Proto by stálo za to zaměřit se výzkumně nejen na precizaci výzkumných designů a na hlubší prozkoumání jednotlivých cvičení, ale také na hledání komplexnější přístupů. Příkladem takového výzkumu může být ten od Bohlmeijera et al. (2021), kteří participantům během 6 týdnů poskytli jak různá vděčnostní cvičení,²¹ tak psycho-edukaci, která sestávala ze základních informací o vděčnosti a otázek podněcujících reflexi ohledně kultivace vděčnosti.

²¹ Deník vděčnosti, Zaujímání jiné perspektivy (založené na podobném principu jako Mentální subtrakce), Dopis vděčnosti, obdoba Vděčné reflexe (v psané podobě), Vděčnost a neštěstí (založené na uvědomění si pozitivních aspektů i negativních událostí v minulosti), Vděčný přístup k životu (snaha mít vděčný přístup k životu během dní intervence)

Takto sestavený „vděčný program“ si vedl lépe (v podpoře well-beingu, vděčné náladě, ocenění jednoduchých radostí a přínosů druhých) nežli skupina založená na kultivaci sebelásky či participanti, kterým bylo řečeno, že byli přiřazeni do „flexibilní“ skupiny a že si sami mají najít aktivity, které jim osobně nejlépe sedí a podpoří jejich well-being a štěstí.

Mezi další zajímavé oblasti, které by stály za větší prozkoumání, je také možný vztah vděčnosti a všímavosti. Ta je mj. zmiňovaná i v kontextu intervencí vděčnosti, kdy kupříkladu Emmons a Stern (2013) se domnívají, že *„lze o vděčnosti uvažovat jako o praxi všímavosti, která vede k většímu prožití propojenosti s životem a uvědomění si všech dostupných benefitů“* (s. 852), neboť jak uvádějí: *„Jedním z prvních kroků při praktikování vděčnosti je pozornost. Pozornost je všímání si a uvědomování si darů, které obvykle bereme jako samozřejmost. Je to naladění se na mnoho důvodů k vděčnosti, které již existují v našich životech“* (s. 853). Podobně Killenová a Macaskillová (2015) se domnívají, že lze *„Tři dobré věci“* chápat jako intervenci *„vyžadující od jedinců, aby se stali všímavějšími ve svém každodenním životě a rozpoznávali pozitivní aspekty všedního dne a byli vděční za to, co mohou zakusit, čím mohou přispět a čeho mohou dosáhnout“* (s. 958).

3. Vděčnost a všímavost

Pro pochopení možného přesahu vděčnosti a všímavosti je však nejprve nutné zaměřit se alespoň krátce na samotnou všímavost.

3.1 Pojetí všímavosti

Všímavost je český termín, který se vžil pro označení toho, co je v původním kontextu známe jako *sati* (jazyk Páli) či jako *smrti* (sánskrť) a co je v anglickém jazyce překládáno již od roku 1881 jako *mindfulness* (Gethin, 2011). Žádné z těchto slov však nedokáže plně postihnout fenomén, který se za nimi skrývá. Nejinak je tomu u jeho definování, kdy ani zde neexistuje jedna jediná definice, na které by se všichni shodli a spokojili se s ní. Jen v článcích publikovaných mezi lety 1993 a 2016 se Nilssonovi a Kazemimu (2016) podařilo identifikovat celkem 33 unikátních definic všímavosti. Často citovanou bývá ta od Kabat-Zinna (2016), podle něhož je všímavost: „*uvědomování skrze záměrné věnování pozornosti, v přítomném okamžiku a bez posuzování*“ (s. 23). Ke kořenům všímavosti se zase při definování všímavosti obrací Grabovacová et al. (2011), kteří vycházejí z toho, jak bývá vymezována meditace vzhledu. Všímavost je tak podle nich: „*sledování okamžik po okamžiku tří charakteristik meditačního objektu (proměnlivosti, neuspokojivosti, neosobnosti)*“ (s. 157). Někdy rovněž bývají – pro snazší pochopení toho, co je všímavost – uváděny také jí protikladné stavy, při nichž je lidská mysl plně zaměstnaná plánováním, vzpomínkami, fantaziemi, starostmi, či kdy člověk koná, aniž by si plně uvědomoval své činy (Baer et al., 2004).

O dosažení společného konsensu v definování všímavosti se pokusili Bishopová et al. (2004), kdy na základě společného setkávání došla skupina odborníků k modelu, který při definování všímavosti pracuje se dvěma komponentami. Tou první je **seberegulace pozornosti** (*self-regulation of attention*), jež postihuje fakt, že člověk ve stavu všímavosti přivádí svou pozornost k přítomnému okamžiku – ke své aktuální zkušenosti tady a teď. To však samo o sobě nestačí. Neméně důležitá je také kvalita tohoto „přítomného zaměření“, která je v modelu postížena druhou komponentou zvanou **orientace na zkušenost** (*orientation to experience*). Podle ní je pro všímavost charakteristická zvědavost a přijetí. Tzn., že ve stavu všímavosti člověk se zájmem a zvědavostí pozoruje proud svého vědomí a vše, co se v něm zrovna objevuje. Při praktikování všímavosti tedy nejde o dosažení stavu relaxace (byť se leckdy dostaví) či vůbec o změnu toho, co člověk prožívá, ale o zvědavé pozorování toho, co je zrovna teď a tady, ať už jsou to myšlenky, emoce, tělesné počitky, anebo i vjemy z okolního prostředí. Neméně důležitý je postoj přijetí, kdy je člověk otevřený své aktuální zkušenosti a dokáže jí dovolit, aby byla taková, jaká skutečně je, ať už je jakékoliv valence.

Při pohledu na tyto dvě komponenty je patrné, že dobře korespondují s tím, co bývá někdy označováno jako CO a JAK všímavosti (*WHAT and HOW of mindfulness*; Feldmanová &

Kuyken (2019)). Zatímco první komponenta postihuje, CO se ve stavu všímavosti děje, druhá se zaměřuje na to JAK. Ještě o něco podrobněji se „všímavostním JAK“ zabývá Kabat-Zinn (2016), který pojmenovává sedm základních postojových prvků všímavosti. Ty nazývá *základními pilíři všímavosti*, neboť jejich kultivaci považuje pro rozvoj všímavosti za klíčovou. Vůbec první, o které píše, je **Neposuzování**. Při praktikování všímavosti by se měl člověk snažit „odložit posuzování“ (s. 72). Neznamená to však, že by všímavost byla s procesem posuzováním naprosto neslučitelná. Je člověku přirozené, že má tendenci vše, co zakouší, automaticky zařazovat do kategorií příjemné, nepříjemné či neutrální. Důležité je především to, aby si byl tohoto procesu – když se vyskytne – vědom a dokázal jej všímavě pozorovat. Dalším klíčový postojem pro praktikování všímavosti je **Trpělivost**, kdy člověk chápe a přijímá, že „*vše má svůj čas*“ (s. 72). Dále je dle Kabat-Zinna (2016) důležitá tzv. **Mysl začátečníka**, kterou lze kultivovat tím, že se člověk pokouší odložit svá očekávání, která si na základě své dosavadní zkušenosti vybudoval, a snaží se ke každému okamžiku přistupovat, jako by to byla úplně nová zkušenost, kterou zažívá poprvé v životě. Dále je to **Důvěra**, která postihuje to, že má mít člověk sám v sebe a svou zkušenost důvěru. Podle Kabat-Zinna (2016) je mnohem lepší riskovat, že se člověk tu a tam dopustí nějaké „chyby“, než aby vždy jen slepě následoval vnější zdroje (autorita učitele, knih apod.), které mu mají být jen vodítkem. Je důležité, aby byl ke své zkušenosti vnímavý, důvěřoval jí a bral na ni ohled. Možným úskalím je dle Kabat-Zinna (2016) také to, že: „*Téměř vše, co děláme, děláme za určitým účelem*“ (s. 75). Takový postoj je však u meditace na překážku. Proto je jedním z klíčových postojů také **Neusilování**. Tzn., člověk by neměl být fixovaný na to, že chce něčeho všímavostí dosáhnout – ať už v daném okamžiku, anebo v dlouhodobém horizontu (např. relaxace, seberozvoj aj.). Dále je pro praktikování všímavosti klíčové **Přijetí** – kdy člověk přijímá celou svou zkušenost se vším všudy. To však neznamená, že musí rezignovat a být spokojený se stavem věcí. Přijetím je myšleno to, že je ochoten vidět věci takové, jaké skutečně jsou. Posledním postojem, který Kabat-Zinn (2016) uvádí, je „**Nechat být**“. To jinak řečeno znamená, že se člověk snaží odolat přirozené lidské tendenci lpět na tom, co je příjemné, a naopak bránit se tomu, co ne. Pro rozvoj všímavosti je totiž zapotřebí, aby dokázal přistupovat ke všem aspektům své zkušenosti bez rozdílu – tedy aniž by nějaké vyzdvihoval a jiné odmítal.

Dobře postihnout „JAK“ je důležité i proto, že je právě tím, co praktikování všímavosti jasně odlišuje od jiných fenoménů, které by pro člověka mohly být naopak i škodlivé. Jasně patrné je to, jak upozorňuje Baerová (2009), na výzkumu na sebe zaměřené pozornosti (*self-focused attention*), která bývá definovaná jako: „*uvědomování si vnitřně generovaných informací, včetně tělesných pocitů, kognice a emočních stavů*“ (s. 17). Zatímco řada výzkumů dospěla k závěru, že je vysoká míra na sebe zaměřené pozornosti maladaptivní a pojí se s řadou psychických poruch, jiné ji spojovaly naopak s pozitivními korelátů (např. s emoční regulací,

sebezpoznáním aj). Jak se totiž ukazuje, záleží na tom, o JAKOU na sebe zaměřenou pozornost se jedná – zda je ruminativní, zobecňující, vysoce abstraktní a dekontextualizovaná, anebo zda se vyznačuje reflexí, otevřeností mysli a zkušenostním zaměřením. Vzhledem k okolnostem, že je při praktikování všímavosti člověk veden k tomu, aby si všímal vnitřních stimulů, není příliš překvapivé, že se rozvoj všímavosti pojí i s vyšší mírou na sebe zaměřené pozornosti. I proto je tak důležité, aby bylo nejen „CO“, ale také „JAK“ dobře postižené jak při definování všímavosti, tak při jejím osvojování. Díky tomu se bude jednat o tu, která se, jak uvádí Baerová (2009), pojí s lepším psychickým fungováním, a ne o tu, která souvisí s duševními poruchami. Jak ostatně podotýkají Siegel et al. (2009):

„Uvědomování si bez postoje přijetí může být jako dívat se na děsivou scénu pod jasným světlem. Občas potřebujeme měkčí světlo – jako je svíčka – abychom se mohli přiblížit náročné zkušenosti. Čím více trpíme, tím více se zdá, že potřebujeme přijetí a soucit, abychom byli schopni pracovat s tím, co se v našich životech děje“ (s. 19). Jak ale zároveň varují: „Laskavost bez jasného uvědomování může vést k přikrášlování obtíží života, které by bylo zapotřebí řešit. Bez uvědomování si se přijetí může stát formou obranného vyhýbání“ (s. 19).

Se samotným pojmem všímavosti je to však ještě o něco komplikovanější, neboť toto slovo může označovat nejen stav či praktikování všímavosti, ale také dispozici. Takto k všímavosti přistupují například Brown a Ryan (2003), kteří předpokládají, že se lidé „liší ve svém sklonu či ochotě uvědomovat si a udržovat svou pozornost na tom, co se odehrává v přítomném okamžiku“ (s. 822). Všímavost tak podle nich může variovat nejen intraindividuálně (od vysoké míry jasnosti a citlivosti až po nízkou úroveň vyznačující se bezduchostí, automaticností), ale také interindividuálně, kdy „kvůli přirozené schopnosti, disciplíně či inklinaci se jednotlivci mohou lišit v tom, jak často pozornost a uvědomování si zapojují“ (s. 824).

V tom, jak je všímavost obecně definována, lze však dle Nilssona a Kazemiho (2016) identifikovat pět základních témat, k nimž dospěli na základě tematické analýzy definic všímavosti a které nazvali Velkou pětkou všímavosti (*Big Five of Mindfulness*). Těmi jsou podle nich **Pozornost a uvědomování si** (*Attention and awareness*), **Zaměřenost na přítomnost** (*Present-centeredness*), **Vnější události** (*External events*), **Kultivace** (*Cultivation*) a **Etické smýšlení** (*Ethical-mindedness*). Uvědomování si označuje „schopnost být hluboce sebeuvědomělý a sledovat myšlenky, emoce a tělesné počítky jako reakce na vlivy prostředí“ (s. 188). To by však nebylo možné bez pozornosti, která je podle nich jejím předpokladem. Zaměřenost na přítomnost zase postihuje zkušenostní stránku všímavosti, kdy je člověk plně v přítomném okamžiku, ve stavu, který bývá také nazýván mód bytí (*being-mode*). Nedílnou součástí všímavosti jsou však také vnější události – tedy veškeré vnější stimuly, které na člověka působí. Stejně tak kultivace, která postihuje fakt, že dochází ke kultivaci a rozvoji člověka. Etické

smýšlení pak dle slov Nilssona a Kazemiho (2016): „*zdůrazňuje sociální rozměr všímavosti*“ a fakt, že má „*potenciál přispět ke spravedlnosti, míru a ekologické rovnováze ve světě*“ (s. 188). Tento poslední prvek je však dle jejich závěrů specifický pro soudobé buddhistické pojetí všímavosti.

To, co všímavost postihuje, je zkrátka velmi komplexní. I proto ji Feldmanová a Kuyken (2019) připodobňují k diamantu s mnoha fasetami. Všímavost tak, jak shrnují, „*je stav, proces, schopnost; má ve svém jádru intencionalitu; je prodchnuta určitými postoji (zvědavostí, přátelskostí, trpělivostí a péčí); vyžaduje úsilí; a je svou podstatou etická*“ (s. 15).

3.2 Působení všímavosti

Jedna z vůbec nejstarších metafor, která usiluje o postižení všímavosti a jejího působení, je metafora vesničanů krotících divokého slona. Ten, není-li trénován, je veden impulsy, a tak může být pro vesnici velkou pohromou, neboť když zuří, zanechává za sebou kvůli své nezměrné síle jen zkázu. Je-li ale vycvičen, může se naopak jeho síla stát pro vesnici obrovským vkladem. Podobně je to i s lidskou myslí, která „*...může být destruktivní, když zuří a je impulsivní, zato mimořádnou silou pro dobro, je-li dobře vytrénovaná*“ (Feldman & Kuyken, 2019, s. 12).

Ve svém původním kontextu bylo smyslem všímavosti: „*eliminovat zbytečné utrpení kultivací vzhledu do fungování mysli a podstaty hmotného světa*“ (Siegel et al., 2009, p. 18). V současné době představuje v kontextu psychoterapie dle Siegela et al. (2009): „*strategickou korekci některých moderních léčebných trendů*“, kdy se „*mnoho terapeutů s dobrými úmysly předčasně pokouší „napravit“ pacientovy problémy a nevědomky tak obcházejí sebepřijetí a sebezpečování*“ (s. 18). Naproti tomu na všímavosti založené přístupy vyznávají heslo: „*nejprve uvědomění a přijetí, pak změna*“ (s. 19).

Samotné praktikování všímavosti lze v zásadě rozdělit na dva základní typy – na formální a neformální praxi, kdy existuje jednoduchý způsob, jak je od sebe rozlišit. Zatímco pro formální praxi, která zahrnuje nejrůznější podoby meditace všímavosti, je nutné si vyčlenit nějaký čas, v případě neformální praxe jde o zapojení všímavého přístupu v každodenním životě. Siegel et al. (2009) pak ještě jako další formu praktikování všímavosti uvádějí *retreaty* – svého druhu „*dovolené, které jsou plně zasvěcené kultivaci všímavosti*“ (s. 23).

Praktikováním všímavosti se člověk učí, jak být v kontaktu se svou aktuální zkušeností, aniž by jakoukoliv její část potlačoval. Učí se zvědavě pozorovat a rozlišovat jednotlivé její aspekty (tělesné počitky, emoce, myšlenky aj.) a všimati si, jak jsou vzájemně propojené a jak se ovlivňují (Bishop et al., 2004). Díky praktikování všímavosti tak může člověk nahlédnout a poznat své obvyklé vzorce (*habitual patterns*) a následně je i začít měnit (Feldman & Kuyken, 2019). Postupně se tak u něj redukuje tendence využívat vyhýbavé kognitivní a behaviorální strategie, které jsou typické u nepříjemných prožitků (Bishop et al., 2004).

Tím, jak všímavost pomáhá odolávat automatickým reakcím, se zabývá také teorie²² Garlanda et al. (2015), podle které praktikování všímavosti kultivuje schopnost decentrace a „vyvolává metakognitivní stav, který transformuje způsob, jakým člověk přistupuje ke své zkušenosti, čímž podporuje pozitivní přehodnocení, které facilituje pozitivní afekt a adaptivní chování“ (s. 295). Jak však zdůrazňují, neznamená to, že by člověk viděl najednou vše pozitivně. Tzn., pozitivní přehodnocení plynoucí z všímavosti nevede k tomu, že by i vyloženě škodlivé a negativní zkušenosti byly vnímané jako ryze pozitivní, ale vede k rozšíření pole zhodnocování, čímž umožňuje člověku, aby dokázal ocenit, že i nepříjemná zkušenost v sobě může ukrývat potenciál pro změnu a osobní růst. Kultivování všímavosti tak člověku umožňuje, aby v náročných situacích odolal za pomoci decentrace uvyklým automatickým reakcím a negativnímu zhodnocení a aby skrze výše popsany metakognitivní stav měl možnost situaci přehodnotit v širším a emočně neutrálnějším kontextu, díky čemuž může nejen vědoměji zvolit, jak v dané situaci zareaguje, ale také ji může začít vnímat jako benigní či v ní může nalézt smysl či potenciál pro růst. Toto pozitivní přehodnocení může být však, jak dodávají Garland et al. (2015), ku pomoci nejen v zátěžových situacích, ale i v těch příjemných, neboť člověku pomáhá, aby si více vychutnal a ocenil to, co je v jeho aktuální zkušenosti dobré.

Potenciálu všímavosti je využíváno v řadě terapeutických přístupů, mezi než patří dialektická behaviorální terapie (Linehan, 1993), satiterapie (Frýba, 2002) či terapie přijetí a odhodlání (Hayes et al., 1999). Stejně tak jsou na všímavosti založeny intervenční programy jako je MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*; Kabat-Zinn (2016)) či MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*; Segal et al. (2018)) a právě tyto dva 8týdenní skupinové programy, které původně vznikly pro klinické prostředí, jsou zřejmě jedněmi z nejprozkoumanějších.

MBSR je program, který byl původně vyvinutý pro osoby trpící chronickou bolestí (Kabat-Zinn et al., 1985). Následně však začal být využíván jako podpora i u dalších zdravotních problémů, a tak do dnešního dne vznikly některé meta-analýzy, které se specificky zaměřovaly na MBSR a jeho možné přínosy v kontextu různých onemocnění a zdravotních komplikací (např. u pacientů s rakovinou, Ledesmanová a Kumano (2009)). Krom toho byl program MBSR jednou z inspirací pro již zmiňovanou MBCT, která kombinuje praxi všímavosti s prvky kognitivně-behaviorální terapie. Tento program byl původně vytvořený pro jedince ohrožené rekurentní depresí (Segal et al., 2018), kdy dle závěrů Kuykenovy et al. (2016) meta-analýzy si v tomto ohledu vede v prevenci relapsu dokonce o trochu lépe než medikace či psychoedukace a k největším účinkům vede u osob, které při vstupu do MBCT vykazují vyšší míru depresivních symptomů. Co se týká na všímavosti založených intervencí obecně a jejich možného využití

²² Mindfulness-to-meaning theory

napříč různými duševními poruchami (převážně však data pocházela z výzkumů MBCT a MBSR), došli Goldberg et al. (2018) ve své meta-analýze k závěru, že si tyto přístupy vedly napříč různými klinickými vzorky lépe než čekací listina (střední efekt) a srovnatelně dobře jako léčebné přístupy založené na důkazech (*evidence-based*), které jsou u daných poruch obvyklou první volbou (např. kognitivně-behaviorální terapie, antidepressiva apod.). Dostatečně výzkumně podložené se v tuto chvíli jeví zejména u deprese, bolesti, kouření a návykových poruch.

Od svých počátků však MBSR i MBCT urazily dlouhou cestu a začaly získávat na popularitě i mimo klinické prostředí. V nedávné době tak vznikly například meta-analýzy od Lomase et al. (2019) a L. Bartlettové et al. (2019), které se zaměřují na jejich přínos v pracovním prostředí. Podle Lomase et al. (2019) se takto postavené intervence jeví slibně zejména co se týká podpory zdraví²³ a mírnění stresu, distresu a úzkosti. Krom toho lze také očekávat jejich účinek v pracovním prostředí (byť s o něco menším efektem) u deprese, vyhoření, pracovní výkonnosti, soucitu, empatie, všímavosti a pozitivního well-beingu.²⁴ Stejně tak L. Bartlettová et al. (2019) došli k závěru, že na všímavosti založené přístupy dokáží v pracovním prostředí podpořit well-being a působit proti stresu, distresu a úzkosti. Krom toho ještě předpokládají, že by mohly mít určitý pozitivní přínos pro oblast spánku. Oproti Lomasovi et al. (2019) však došli k závěru, že nebylo možné dojít k závěrům co se týká deprese (kvůli publikačnímu bias), vyhoření (na vrub ambivalentních výsledků) a pracovní výkonnosti (kvůli nedostatku dat).

3.3 Vděčnost a všímavost

Jak je to ale s přesahem vděčnosti a všímavosti? Rosenzweigová (2013) označuje vděčnost za jednu ze sester všímavosti,²⁵ Voci et al. (2019) ji pak považují spolu se soucitem se sebou (*self-compassion*) za dvě proměnné, jež lze dobře použít k postižení „*vřelé stránky všímavosti*“, neboť „*kombinují láskyplný postoj s aspekty uvědomování si*“ (s. 339). Kabat-Zinn (2016) ji řadí spolu s neubližováním, štedrostí, trpělivostí, odpuštěním, laskavostí, soucítěním, empatickou radostí a vyrovnaností mezi další „*vlastnosti srdce a mysli*“ (s. 79), které jsou (spolu s již zmiňovanými sedmi postoji) důležité pro kultivaci všímavosti. Kashdan et al. (2009) zase všímavost označují jako „*centrální prvek vděčnosti*“ (s. 721). Killenová a Macaskillová (2015) či Emmons a Stern (2013) uvažují o intervencích vděčnosti, jak již bylo dříve zmíněno, v kontextu všímavosti. Krom toho ale také Emmons a Stern (2013) předpokládají, že i techniky jako meditace všímavosti „*budou u člověka účinně zvyšovat ocenění prostých darů života a*

²³ Zdraví v meta-analýze je, jak autoři uvádějí, zastoupeno zejména výsledky zaměřenými na fyzickou aktivitu a kvalitu spánku.

²⁴ Třemi hlavními výstupy, které autoři pod pozitivní well-being zahrnuli, jsou životní spokojenost, pozitivní afektivita a resilience.

²⁵ Spolu se soucitem, přijetím, odpuštěním, milující laskavostí a vizualizací svého nejlepšího já.

zažehnat nekompatibilní myšlenky z vědomí“ (s. 853). Co ale k vděčnosti a všímavosti mohou říct dosavadní výzkumy?

Samotný prožitek vděčnosti, na který se ve své studii zaměřili Hlavová a Elfers (2014), někteří participanti popisovali jako ocenění či přesun do přítomného okamžiku a pro jeho postižení někteří vyloženě použili slovo všímavý (*mindful*). Stejně tak se objevila adjektiva jako vědomý (*aware*) či soustředěný (*centred*) a jedna z respondentek přímo uvedla: „*Je to prostě bytí s tím, jen bytí v přítomném okamžiku [s vědomím]: „To se nyní opravdu děje“*“ (Hlava & Elfers, 2014, s. 449).

To, že by spolu mohly vděčnost a všímavost skutečně nějak souviset, naznačuje také několik kvantitativních studií, v nichž pozitivně korelovaly napříč relativně různorodými vzorky (alespoň co se kultury týká). Středně silnou korelaci zaznamenali například Alsukah a Bashová (2021), kteří se ve svém výzkumu zaměřili na studentky z ženské univerzity v Saudské Arábii. Střední síly byla také korelace ve výzkumu Chavana et al. (2017), kteří se rovněž zaměřili na studenty, ale na indické univerzitě, kde se jim navíc podařilo získat relativně vyrovnaný poměr mužů a žen. O něco nižší korelaci (na pomezí slabého a středního efektu) detekovali ve svém výzkumu Swickertová et al. (2019), kteří ale navíc kontrolovali sociální desirabilitu. I v tomto případě se jednalo o vzorek pocházející ze studentské populace, avšak rekrutovaný na dvou různých univerzitách v USA. V této studii, v níž ženy tvořily téměř tři čtvrtiny vzorku, se mj. také ukázalo, že vděčnost nejvíce korelovala s facetou všímavosti zvanou Popisování, a naopak nejméně (prakticky nulově) s Nereagováním. K velmi podobnému výsledku jako Swickertová et al. (2019) došly – co se týká korelace celkového skóru všímavosti a vděčnosti – i Cheungová a Lauová (2021), které rekrutovaly své probandy na třídní nadnárodní meditační události v Hong Kongu. Jejich vzorek se tak od ostatních výzkumů lišil nejen svou zkušeností, ale také věkovým profilem, který byl oproti těm studentským podstatně širší. Slabou, byť signifikantní, korelaci pak zaznamenali Chen et al. (Chen et al., 2017) u skupiny taiwanských sportovců a sportovkyň.

Krom toho, že spolu všímavost a vděčnost korelují, jsou také spojovány s řadou podobných benefitů. Nabízí se tak otázka, zda by nemohly i ve svém působení nějak souviset a spolupůsobit. Výzkumů, které by však zkoumaly současně vděčnost a všímavost v kontextu těchto benefitů, není zatím příliš mnoho. Jedním z takových je již zmiňovaný výzkum Chavana et al. (2017), v němž se ukázalo, že vděčnost a všímavost byly nejlepšími prediktory štěstí a dokázaly dohromady vysvětlit téměř 50 % variance (vděčnost 36 % a všímavost 13 %). Stejně tak ve výzkumu Alsukaha a Bashové (2021) se ukázaly být významnými prediktory štěstí, kde všímavost jako samostatný prediktor dokázala vysvětlit téměř 42 % variance a vděčnost 31 %, společně pak vysvětlovaly přes 50 %.

Na všímavost jako možný moderátor mezi vděčností a životní spokojeností sportovců a sportovkyň se zaměřili Chen et al. (2017), kteří došli k závěru, že zatímco u jedinců s nízkou mírou všímavosti nebyl vztah mezi vděčností a životní spokojeností patrný, v případě osob s vysokou mírou všímavosti již dokázala vděčnost u sportovců a sportovkyň predikovat jejich životní spokojenost.²⁶

Dále také existuje několik výzkumů, které se zaměřovaly na vděčnost jako možný mediátor mezi všímavostí a well-beingem. V kontextu psychologického well-beingu ji zkoumali Voci et al. (2019), jejichž hypotézou bylo, že by vděčnost a soucit se sebou (*self-compassion*) mohly být mediátory mezi všímavostí a psychologickým well-beingem. Konkrétně v případě vděčnosti předpokládali, že by mediovala vztah mezi všímavostí a Osobním rozvojem, Smyslem života, Sebepřijetím, Pozitivními vztahy s druhými a Schopností zvládat vlivy prostředí. Tzn., mezi všímavostí a téměř všemi dimenzemi psychologického well-beingu s výjimkou Autonomie, u níž zase předpokládali mediační působení soucitu se sebou. Ten měl dle jejich předpokladů kromě toho ještě spolupůsobit s vděčností u Sebepřijetí, Schopnosti zvládat vlivy prostředí a u Pozitivních vztahů s druhými. Tento model zkoumali ve dvou studiích, kdy v první z nich pracovali se dvěma odlišnými vzorky (meditující a nemeditující) a v druhé zase s dvěma různými nástroji všímavosti. Výsledky byly dle autorů v obou případech značně konzistentní a do značné míry v souladu s jejich predikcemi. Poněkud překvapivým zjištěním však pro autory bylo to, že u vzorku meditujících nebyl u všímavosti patrný přímý, ale pouze nepřímý efekt na psychologický well-being. To by podle autorů mohlo znamenat, že pro meditující jsou „*všímavost a srdečnost silně propojené, a tak byly účinky všímavosti na dimenze psychologického well-beingu v této skupině všechny přenášeny afektivními a se srdcem souvisejícími aspekty*“ (s. 347). Ostatně, jak sami autoři upozorňují, v řadě asijských jazycích je používáno totéž slovo pro označení srdce a mysli, a tak všímavost (*mindfulness*) je stejně tak dobře přeložitelná jako srdečnost (*heartfulness*).

Vděčností jako možným mediátorem mezi všímavostí a well-beingem se zabývali také Swickertová et al. (2019), kteří se však zaměřili na emoční složku subjektivního well-beingu. Jejich dva modely (jeden pro pozitivní afektivitu, druhý pro tu negativní) se zakládaly na hypotéze, podle níž jsou všímavější lidé také vnímavější ke svému okolí, díky čemuž jsou mj. schopnější zaznamenat v každodenních situacích to, za co mohou být vděční. To se pak odráží i v jejich emočním ladění, neboť díky vděčnosti zažívají více pozitivních a méně negativních emocí. Krom toho Swickertová et al. (2019) zahrnuli do svého modelu také vnímanou sociální oporu (*perceived social support*), kterou do něj zařadili jako druhý mediátor.

²⁶ Za vysokou míru všímavosti zde byly považovány výsledky, které byly jednu směrodatnou odchylku nad průměrem a výše. Naopak nízká míra všímavosti označovala výsledky jednu směrodatnou odchylku pod průměrem.

Dle jejich hypotézy by totiž mohla vděčnost na pozitivní a negativní afektivitu působit nejen přímo, ale také skrze vnímanou sociální oporu. Jak se však ukázalo, takto koncipovaný model odpovídal datům nejlépe pouze v případě pozitivní afektivity, v případě té negativní se jednalo až o třetí nejlépejší model. Zde nejlépe obstál alternativní model, v němž byla prediktorem naopak vděčnost, která byla mediována vnímanou sociální oporou a všímavostí.

Na tento výzkum navázali Mirnicsová et al. (2020), jejichž cílem bylo replikovat závěry Swickertové et al. (2019) i na jiném kulturním vzorku (američtí studenti vs. maďarští studenti). To se jim, jak autoři uvádějí, do značné míry povedlo. Výraznější odlišností bylo však to, že v jejich vzorku vděčnost sama o sobě nebyla mediátorem mezi všímavostí a negativní afektivitou. Dle autorů je tak možné, že vděčnost u maďarských studentů dokáže povzbudit pozitivní afektivitu, ale nevede k redukci té negativní. Je však asi důležité uvést, že Mirnicsová et al. (2020) testovali pouze ty modely, které Swickertová et al. (2019) navrhli dle svých teoretických úvah. Přitom již v tomto výzkumu se ukázal být model s negativní afektivitou problematický (resp. ukázal se být až třetím nejlépejším modelem). Je proto možná škoda, že se Mirnicsová et al. (2020) nepokusili (nebo o tom alespoň nereportují) testovat na svých datech i tento alternativní model a porovnat jej s tím původním.

Na vděčnost jako mediátor se v nedávné době zaměřila ještě studie Cheungové a Lauové (2021), které předpokládaly její mediační působení mezi všímavostí a kognitivní složkou subjektivního well-beingu. Ve své studii se opíraly o Garlandovu et al. (2015) teorii (*Mindfulness-to-Meaning theory*), podle níž předpokládaly, že působení všímavosti na životní spokojenost bude mediováno skrze vychutnávání si pozitivních zkušeností a vděčnost. Jimi navržený model byl skutečně v souladu s daty, která se jim podařilo získat od osob praktikujících meditaci všímavosti (a to i za kontroly demografických údajů či času, který člověk obvykle stráví praktikováním všímavosti). Jak samy ale dále dodávají, stejně dobře datům odpovídal i model, v němž bylo pořadí vychutnávání si a vděčnosti prohozeno. Mediáci v prvním modelu by bylo podle autorek možné interpretovat tak, že si lidé díky všímavosti dokážou více vychutnávat pozitivní zážitky, což podporuje jejich vděčnost a vede k větší životní spokojenosti, zatímco druhý model by mohl postihovat to, že jsou lidé díky všímavosti vnímavější vůči pozitivním okolnostem, za které jsou vděční, a díky pocitům vděčnosti mají více pozitivních zážitků, které si mohou vychutnat, což vede k větší životní spokojenosti.

Ve všech výše uvedených výzkumech, které se zabývaly možným mediačním působením vděčnosti, se však jednalo pouze o průřezové studie, a tak z nich nelze usuzovat na kauzální působení. Stejně tak není možné s jistotou říct ani to, zda je mediátorem všímavosti skutečně vděčnost, anebo zda by tomu nemohlo být naopak (k jednoznačnému určení směru by bylo zapotřebí longitudinálního výzkumu). Modely se tak zakládají čistě na úvahách, pro něž se autoři snažili najít oporu v dosavadních teoriích a výzkumech. Hlavním důvodem, proč byla

v modelech zřejmě volena jako mediátor primárně vděčnost, se zdá být to, že všímavosti bývá přisuzováno velmi široké pole působnosti, kdy například Swickertová et al. (2019) uvádějí, že: „Vzhledem k tomu, že všímavost má potenciál ovlivnit veškeré aspekty našeho chování, je rozumné předpokládat, že všímavost působí na well-being nejen přímo, ale také nepřímo skrze mediující faktory“ (s. 816). S ohledem na to, jak málo je však v tuto chvíli průnik vděčnosti a všímavosti doposud prozkoumán, lze tyto modely považovat spíše za první kroky, kterým prospěje silnější opora jak v teorii, tak v datech.

Krom průřezových studií již také vznikají první studie, které využívají společný intervenční potenciál vděčnosti a všímavosti. Kupříkladu Swainová et al. (2020) vyvinuli čtyřtýdenní online program určený pro self-management artritidy, který nazvali GEM (*Gratitude Enhanced Mindfulness; Vděčností obohacená všímavost*). Zatímco z hlediska vděčnosti využívá tento program stabilně po celou dobu tu samou intervenci (Deník vděčnosti), praxe všímavosti se týden od týdne proměňuje. Výsledky tohoto výzkumu naznačují, že by mohl takový program, byť není nikým vedený a prochází jím každý sám po své ose, být pro osoby trpící artritidou přínosný. Konkrétně došlo u probandů ke zmírnění strachu z pohybu, úzkosti z bolesti, intenzity a interference bolesti a ke zlepšení vnímání vlastní účinnosti v kontextu bolesti (*pain self-efficacy*). Pouze v rovině generalizované úzkostné poruchy nebyly zaznamenány žádné signifikantní změny. Značně problematický pro interpretaci těchto výsledků je však vysoký drop-out (výzkum dokončilo 51 % participantů) a absence kontrolní skupiny.

Tu pro srovnání využili ve svém výzkumu Ivtzan et al. (2016), kteří vytvořili 8týdenní online program na podporu well-beingu. Každý z osmi týdnů byl uveden krátkým edukačním videem, které shrnovalo podstatné informace k tématu daného týdne. Samotná denní praxe²⁷ pak začínala tematicky odpovídajícím pozitivně-psychologickým cvičením, na které navazovala praxe všímavosti (důvodem, pro tuto kombinaci, byla hypotéza autorů, podle níž by se takto mohly vzájemně posilovat ve svých účincích).²⁸ Ač i v tomto programu byla využita jak všímavost, tak vděčnost, je důležité brát v potaz, že intervence vděčnosti zde představovala pouze jedno z pozitivně-psychologických cvičení, zatímco praxe všímavosti – byť v různých podobách – byla nedílnou součástí celého programu. Nicméně i tak došlo u experimentální skupiny ke zlepšení jak v rovině všímavosti, tak vděčnosti. Stejně tak byly zaznamenány pozitivní změny u všech dalších zkoumaných proměnných,²⁹ kdy tyto rozdíly byly patrné i s měsíčním odstupem (s výjimkou vnímání vlastní účinnosti). Jednoznačnou interpretaci výsledků však zatěžuje fakt, že se výzkum potýkal se značnou experimentální úmrtností, která

²⁷ Dle údajů autorů na každodenní praxi není potřeba více než 12 minut.

²⁸ Autoři se domnívají, že pozitivně-psychologické cvičení připravuje půdu pro následnou praxi všímavosti, která zase přispívá k „dovychutnatí“ si předchozího cvičení.

²⁹ Stres, deprese, well-being, všímavost, vděčnost, soucit se sebou, vnímání vlastní účinnosti, autonomie, smysl, pozitivní vztahy a engagement.

byla navíc výraznější v experimentální skupině. S ohledem na porovnání s čekací listinou navíc není úplně jasné, jak moc jsou výsledky zatíženy očekáváním probandů či jak přesně by si vedl tento program v přímém porovnání s jinými tradičnějšími programy všímavosti, oproti nimž je časově méně náročný a nevyžaduje lektorské vedení.

To naopak využívá MBCT-L (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Life*), která vznikla jako adaptace MBCT pro běžnou populaci. I tento 8týdenní program ve svém kurikulu explicitně pracuje s vděčností, byť to představuje jen zlomek toho, co svým účastníkům přináší. Vděčnost je zmíněna hned v prvním setkání jako jeden z dvanácti postojů, které podporují kultivaci všímavosti. Krom toho je první lekce uzavřena krátkou intervencí vděčnosti (Deset prstů vděčnosti), která je následně součástí domácí praxe (Bernard et al., 2020). Tento nově upravený program doposud výzkumně ověřovali Straussová et al. (2021), kteří se ve svém výzkumu zaměřili na zdravotnické pracovníky. V něm se ukázalo, že MBCT-L si při porovnání s čekací listinou vedla lépe v řadě zkoumaných proměnných – konkrétně dokázala podpořit duševní well-being, všímavost a soucit se sebou, a naopak zmírnit stres či příznaky deprese a úzkosti. Žádný signifikantní rozdíl však nebyl zaznamenán u vyhoření, prezenteizmus či počtu absencí kvůli nemoci.

Poněkud jinou cestou se vydali Fuller-Tyszkiewicz et al. (2019), kteří si pro svůj záměr (zlepšení spokojenosti s tělem u žen) zvolili mikro-intervenční přístup (*micro-intervention approach*), v němž není – na rozdíl od pevně stanovených programů – přesně dáno, kdy a čemu se má člověk věnovat. Ženy v experimentální skupině tak měly k dispozici (prostřednictvím mobilní aplikace či webového rozhraní) sadu mikro-intervencí, které měly během 21 dní využívat čistě dle svého vlastního uvážení a potřeby. Správná mikro-intervence by měla být snadno a rychle „konzumovatelná“ a měla by mít okamžitý pozitivní dopad na symptomy, na něž je zacílena. Proto autoři zvolili sadu cvičení založených na všímavosti a vděčnosti (všímavost však v nabídce převažovala), neboť se dle výzkumů ukazuje, že by mohly být pro oblast nespokojenosti s tělem relevantní. Krom toho je lze snadno použít i jako jednoduchá a samostatně administrovatelná cvičení, a tak mají mikro-intervenční potenciál. V tomto výzkumu se ukázalo, že u žen, které měly k dispozici tuto sadu mikro-intervencí, došlo skutečně oproti čekací listině ke zlepšení spokojenosti s tělem, na níž autoři primárně cílili. Žádné signifikantní změny však nebyly zaznamenány u druhotných cílových proměnných, mezi něž autoři řadí sebeúctu, důležitost body image, sebevědomí při řešení problémům s body image a patologie v oblasti stravování. I v tomto případě však znesnadňuje interpretaci porovnání s čekací listinou a značná experimentální úmrtnost, kdy výzkum dokončilo jen lehce přes polovinu žen.

Byť se tedy v tuto chvíli zdá, že by programy a intervenční přístupy využívající kombinaci vděčnosti a všímavosti mohly být přínosné, výše uvedené výzkumy byly ve většině případů značně zatížené drop-outem a využívaly pro komparaci čekací listiny, což komplikuje

interpretaci jejich výsledků. Navíc není ani příliš zřejmé, zda tyto programy s vděčností a všímavostí nějak manipulují, neboť je nikdo – kromě Ivztana et al. (2016) nesledoval (v případě MBCT-L byla měřena alespoň všímavost). Je tedy otázkou, zda a jakou měrou výše uvedené programy vděčnost a všímavost rozvíjejí a čemu primárně by bylo možné případné pozitivní účinky přisuzovat.

Jakési porovnání vděčnosti a všímavosti (alespoň v kontextu intervencí a jejich účinků na well-being) přináší do určité míry nedávná meta-analýza od van Agterena et al. (2021). Zde se ukázalo, že ze všech hodnocených typů intervencí byly pro well-being nejpřínosnější u běžné ($g = 0.420$) a duševně nemocné populace ($g = 0.664$) intervence založené na všímavosti (např. MBCT, MBSR), v případě tělesně nemocných ($g = 0.521$) pak multi-komponentové pozitivně psychologické intervence (založené na kombinaci vícero pozitivně-psychologických cvičení, včetně těch „vděčnostních“). Jednoduché pozitivně-psychologické intervence (opět včetně těch „vděčnostních“) vykazovaly malý efekt jak u běžné ($g = 0.200$), tak duševně nemocné ($g = 0.325$) populace (pro tělesně nemocné chyběla data). Při tomto srovnání je však třeba brát v potaz, že intervence vděčnosti zde představují jen jednu z vícero intervencí, které se za tímto výsledkem skrývají (nutno však říct, že při samotném zhodnocení dopadly nevalně, avšak kvalita důkazů byla nízká). Navíc intervence založené na všímavosti představují ve srovnání s pozitivně-psychologickými cvičeními podstatně komplexnější a intenzivnější intervenční programy. Typicky trvají 8 týdnů, které na sobě navíc staví, a sestávají jak ze skupinových setkání vedených lektorem, tak z průběžné domácí praxe. Proto lze očekávat, že k jejich vyšší účinnosti budou přispívat i jiné faktory než jen všímavost samotná. Tomu by nasvědčovaly i moderátory detekované v této meta-analýze, v níž se ukázalo, že si intenzivnější a skupinové intervence u zdravé i duševně nemocné populace vedly lépe nežli ty méně intenzivní a realizované individuálně či online.

Na to, jaký by praxe všímavosti a vděčnosti mohly mít potenciál, pokud by byly pojaté (alespoň ve srovnání s obvyklými programy všímavosti) minimalističtěji, se zaměřily O'Learyová a Dockrayová (2015). V jejich výzkumu se tak ženy, které byly zařazeny do vděčné skupiny, měly po dobu 3 týdnů věnovat 4krát do týdne Deníku vděčnosti a řízené vděčné reflexi, v níž se zaměřovaly na jednu věc, za kterou byly vděčné. Ženy ve všímavé skupině měly zase zadaný Deník všímavosti (zaměřený na záznam myšlenek a emocí v daném okamžiku) a meditaci Procházení těla (*Bodyscan*). Byť se ukázalo, že došlo u žen ke změnám v rovině stresu, deprese i štěstí očekávaným směrem a intervenční skupiny si vedly o něco lépe než kontrola (čekací listina), nebyl tento rozdíl statisticky signifikantní. Nicméně se dle autorek zdá, že vděčná intervence byla účinnější v redukci stresu a intervence všímavosti zase v redukci deprese a podpoře štěstí. Závěry tohoto experimentu je však nutné brát s velkou opatrností, neboť pracoval s malým a specifickým vzorkem a potýkal se s vysokou experimentální úmrtností.

Proto lze tento experiment považovat spíše za pilotní studii, na kterou by stálo za to navázat dalšími výzkumy, které by mohly poskytnout určité srovnání. Ani v tomto výzkumu však nebyly bohužel využity dotazníky zaměřené na všímavost a vděčnost, a tak není zřejmé, zda a jak by s nimi tyto intervence dokázaly manipulovat.

Co se týká tvrzení Emmonse a Sterna (2013), kteří považují intervence vděčnosti za svého druhu praxi všímavosti a u praxe všímavosti zase předpokládají, že by mohla podněcovat vděčnost, neexistují v tuto chvíli téměř žádné výzkumy, které by jej skutečně ověřovaly. Vzácnou výjimkou je nedávný experiment Strohmaierové et al. (2022), v němž se ukázalo, že i pouhá 10minutová praxe všímavosti (meditace dechu na základě online nahrávky) měla oproti kontrole (poslech nahrávky o vědecké historii vesmíru) velký efekt na vyvolání stavu vděčnosti ($d = 1.12$).

Celkově lze v tuto chvíli říct, že přesah vděčnosti a všímavosti je spíše *terra incognita*, kterou důkladné prozkoumání teprve čeká.

Výzkumná část

4. Výzkumný problém, cíle výzkumu a hypotézy

Intervence vděčnosti jsou, jak již bylo nastíněno v teoretické části práce, předmětem diskusí a jejich účinky nejsou dodnes důkladně zmapované. Interpretaci často znejasňují použité výzkumné designy. Tato práce proto usiluje o vytvoření designu, který by poskytl detailnější pohled na intervence vděčnosti a přinesl v této rovině relevantnější srovnání, které by dokázalo jasněji detekovat potenciálně účinné složky těchto intervencí.

4.1 Primární cíle

Nejvděčnějším bodem kritiky u experimentů zaměřených na intervence vděčnosti bývá podoba kontrolních skupin. Na jejich vhodné volbě přitom do značné míry závisí, zda je nakonec možné z výzkumu vyvodit požadované závěry. Dle Wooda et al. (2010): „*Nejlepší kontrolní skupiny jsou ty, které jsou identické ve všech aspektech kromě samotného aspektu zájmu. Když takové kontrolní skupiny chybí, je obtížné zhodnotit účinnost vděčné složky intervence – ve srovnání s ostatními obecnějšími aspekty*“ (s. 898). Wood et al. (2010) tak jednoznačně popisuje to, co Turner (2012) nazývá placebo srovnáním, při němž se „...srovnávají dvě identické skupiny, které se liší v jediném aspektu“ (s. 426). Tzn., kontrolní skupina by měla být ve všech aspektech srovnatelná a lišit by se měla od té experimentální pouze nepřítomností substance, která je předmětem zkoumání a které jsou přisuzované léčebné účinky (Turner, 2012). V případě intervencí vděčnosti (alespoň u těch „prototypických“) by onou substancí mohlo být jejich explicitní zaměření na vděčnost. Proto je jedním z hlavních cílů výzkumu zjistit, zda jsou intervence explicitně zaměřené na vděčnost v podpoření životní spokojenosti a psychologického well-beingu účinnější než podobně koncipované cvičení, které však toto explicitní zaměření na vděčnost postrádá.

H1: U jedinců věnujících se intervenci vděčnosti dochází po 2 týdnech ke zvýšení úrovně životní spokojenosti ve vyšší míře než u osob v aktivní kontrolní skupině.

H2: U jedinců věnujících se intervenci vděčnosti dochází po 2 týdnech ke zvýšení úrovně psychologického well-beingu ve vyšší míře než u osob v aktivní kontrolní skupině.

V případě intervencí vděčnosti bývá automaticky předpokládáno, že je pro jejich působení klíčová vděčnost. K rozřešení otázky, zda tomu tak skutečně je, se tento výzkum snaží přiblížit nejen výše zmíněným designem založeným na placebo srovnání, ale také za pomoci měření vděčnosti. Pokud v těchto intervencích skutečně hraje roli vděčnost, dá se očekávat, že by mělo dojít u intervenčních skupin k jejímu většímu nárůstu.

H3: U jedinců věnujících se intervenci vděčnosti dochází po 2 týdnech ke zvýšení vděčnosti ve vyšší míře než u osob v aktivní kontrolní skupině.

4.2 Sekundární cíle

Společné pole vděčnosti a všímavosti není sice zatím důkladně prozkoumané, objevují se však první výzkumy, které podporují jejich souvislost. Stejně tak se již objevila tvrzení, která operují s všímavostí i v kontextu intervencí vděčnosti. Kupříkladu Emmons a Stern (2013) se domnívají, že „*lze o vděčnosti uvažovat jako o praxi všímavosti, která vede k většímu prožití propojenosti s životem a uvědomění si všech dostupných benefitů*“ (s. 852). Podobně Killenová a Macaskillová (2015) se domnívají, že takové intervence vyžadují „*od jedinců, aby se stali všímavějšími ve svém každodenním životě a rozpoznávali pozitivní aspekty všedního dne a byli vděční za to, co mohou zakusit, čím mohou přispět a čeho mohou dosáhnout*“ (s. 958). S všímavostí však argumentují také Jackowska et al. (2016), kteří v diskuzi svého experimentu, v němž usilovali o ověření účinnosti krátké intervence vděčnosti na subjektivní well-being, spánek, kardiovaskulární a neuroendokrinní systém, vyslovili hypotézu, že jimi navržené cvičení pro aktivní kontrolní skupinu (zaměřené na události dne) mohlo zafungovat ve skutečnosti jako mírná intervence podporující rozvoj všímavosti. To by podle nich vysvětlovalo, proč u některých proměnných došlo nejen u intervence vděčnosti, ale také u aktivní kontrolní skupiny ke zlepšení (někdy dokonce skoro do takové míry jako u „vděčné“ skupiny).³⁰ Proto bude v rámci tohoto výzkumu sledována také všímavost, aby bylo možné výše uvedená tvrzení, která doposud nebyla nijak zkoumána, prověřit.

Dle úvah Jackowské et al. (2016) by bylo možné očekávat, že dojde ke zvýšení všímavosti u jakéhokoliv cvičení, které zaměřuje pozornost na události dne. Dle Emmonse a Sterna (2013) bychom mohli zase očekávat, že dojde ke zvýšení všímavosti u intervencí vděčnosti. Ještě jinou úroveň by mohla teoreticky představovat intervence Prsty vděčnosti, která je součástí MBCT-L a která je specifická tím, že svým pojetím nevede člověka k pouhému výčtu několika položek, za které je vděčný (jako např. Deník vděčnosti), ale směřuje ho explicitně k uvědomění si a pozorování toho, co v něm tato vděčná vzpomínka v danou chvíli vyvolává (v rovině tělesných pocitů, emocí a myšlenek). Její instrukce by tak bylo možné považovat za explicitněji podněcující k všímavému přístupu. Sekundárním cílem výzkumu je proto ověřit, zda se po 2 týdnech cvičení mezi sebou budou v rovině všímavosti lišit skupiny, které se věnují cvičení založenému čistě na orientaci na události dne (aktivní kontrolní skupina), na vděčné orientaci na události dne (Deník vděčnosti) a na vděčné orientaci na události dne s všímavým přístupem (Prsty vděčnosti).

H3: U jedinců provádějících intervenci Prsty vděčnosti dochází po 2 týdnech ke zvýšení všímavosti ve vyšší míře než u osob v ostatních skupinách.

³⁰ Zatímco aktivní kontrolní skupina se zaměřovala na události dne, „vděčná“ skupina uváděla to, za co byla daný den vděčná.

4.3 Explorativní část

Krom výše uvedených hypotéz byly stanoveny následující explorativní výzkumné otázky.

O1: Jak se mění efektivita intervencí vděčnosti na prožívanou vděčnost po dvou týdnech v porovnání s aktivní kontrolní skupinou, pokud je zohledněn počet dní věnovaný danému cvičení?

O2: Jak se mění efektivita intervencí vděčnosti na psychologický well-being po dvou týdnech v porovnání s aktivní kontrolní skupinou, pokud je zohledněn počet dní věnovaný danému cvičení?

O3: Jak se mění efektivita intervencí vděčnosti na životní spokojenost po dvou týdnech v porovnání s aktivní kontrolní skupinou, pokud je zohledněn počet dní věnovaný danému cvičení?

O4: Jak se mění efektivita intervencí vděčnosti na všímavost po dvou týdnech v porovnání s aktivní kontrolní skupinou, pokud je zohledněn počet dní věnovaný danému cvičení?

Tato část byla považována pouze za explorativní ze dvou hlavních důvodů:

- 1) Počet dní věnovaných intervencí je proměnná pocházející z Poissonova rozdělení. Knihovna mice však nenabízí funkce využívající Poissonova rozdělení při imputacích (van Buuren & Groothuis-Oudshoorn, 2011). Přidání dalších metod imputací by navíc mohlo být problematické vzhledem k velikosti datasetů při stratifikacích (van Buuren, 2018). Tato analýza tak byla provedena pouze na kompletních datech.
- 2) Literatura neposkytuje zcela jednoznačné predikce. Kupříkladu Emmons a McCullough (2003) se na základě série svých experimentů přiklání k názoru, že by každodenní provádění intervence mohlo vést v rovině vděčnosti k většímu efektu, nežli praktikování jednou za týden. K obdobným závěrům, avšak v rovině zdravotních přínosů, se přiklání také Boggissová et al. (2020), kteří ve své systematické rešerši doslova uvádí: „*Dokladem důležitosti „dávky“ při intervencích vděčnosti je to, že devět z deseti intervencí vyžadujících účast každý den nebo alespoň tři či pět dní v týdnu, prokázalo účinky, zatímco ze studií vyžadujících účast jednou za týden byly významné pouze dvě z osmi*“ (s. 7). Na druhou stranu Lyubomirská et al. (2005) v rovině well-beingu narazili na opačný fenomén, kdy ti, co se intervencí vděčnosti věnovali jednou za týden, vykazovali následně vyšší úroveň well-beingu než ti, co ji měli provádět během týdne třikrát. Davis et al. (2016) pak ve své meta-analýze zase tuto otázku uzavřeli s tím, že účinek intervencí vděčnosti není moderován ani počtem intervenčních dní, ani počtem minut, který člověk s cvičením stráví.

Dále bylo v rámci explorace zkoumáno, zda vůbec dochází (v rovině jednotlivých cvičení) k signifikantním změnám ve sledovaných proměnných. Tzn., u každého cvičení bylo řešeno, zda:

O5: Dochází po 2 týdnech praxe ke změně v rovině životní spokojenosti?

O6: Dochází po 2 týdnech praxe ke změně v rovině psychologického well-beingu?

O7: Dochází po 2 týdnech praxe ke změně v rovině vděčnosti?

O8: Dochází po 2 týdnech praxe ke změně v rovině všímavosti?

5. Design výzkumného projektu

5.1 Typ výzkumu

Pro ověření výše uvedených hypotéz a následnou exploraci byl zvolen experimentální design o třech skupinách (dvě různé intervence vděčnosti a aktivní kontrolní skupina).

Realizovaný experiment se nepokoušel o naprosté zakrytí smyslu cvičení. Podobně k tomu přistoupili například také Lyubomirská et al. (2011), Seligman et al. (2005) či Watkins et al. (2015), kteří rovněž neusilovali o klasické zaslepení. V případě tohoto experimentu se volba zakládala zejména na dvou níže uvedených argumentech:

- 1) Lidé se také v běžném životě nevěnují podobným intervencím, aniž by věděli, k čemu slouží. Zpravidla si od nich cosi slibují, a právě proto jsou ochotní jim věnovat svůj čas. Cílem výzkumu bylo dosáhnout toho, aby se probandí věnovali intervencím, pokud možno, pro intervence samotné, a ne pro nějakou vnější odměnu. I proto bylo důležité předem nastínit, co je smyslem těchto cvičení. Tento přístup je také v souladu s výsledky studie od Lyubomirské et al. (2011), která naznačuje, že je intrinsická motivace pro podobné intervence důležitá a je jejich nedílnou součástí.
- 2) Dosáhnout zaslepení se nejevilo jako příliš realistické. Již samotná povaha cvičení a dotazníkových metod, které má proband vyplnit před a po intervenci spolu s faktem, že je výzkum realizován v rámci diplomové práce na Katedře psychologie, mohou být dostatečným vodítkem, aby došlo k rozvoji implicitních očekávání. V tomto případě není vůbec těžké si domyslet, jakým směrem výzkum cílí.

Proto se s ohledem na ekologickou validitu, motivaci účastníků a na nerealističnost zaslepení jevílo jako vhodnější usilovat o rámování, které mělo v ideálním případě vést ke srovnatelným očekáváním napříč skupinami. Proto byla účast ve výzkumu, o němž bylo řečeno, že se zaměřuje na prozkoumání potenciálu pozitivně-psychologických cvičení, rámována jako příležitost vyzkoušet si „jednoduché pozitivně-psychologické cvičení, jehož smyslem je rozvíjet a udržovat duševní pohodu“ (viz Příloha 1: Rekrutační leták)

Celý experiment byl realizován kompletně v online prostředí. Tato volba rovněž nebyla náhodná a představovala příhodné řešení ze tří hlavních důvodů:

- 1) Za velkou výhodu intervencí vděčnosti bývá považována jejich jednoduchost a dostupnost. Pro jejich využití by mohlo nejspíš bohatě postačit, aby byly prezentované a volně dostupné na sociálních sítích či webových stránkách (např. těch, které se přímo zabývají duševním zdravím apod.) jako inspirace pro kohokoliv, kdo by měl zájem si je vyzkoušet. Byly by tak volně dostupné komukoliv a kdykoliv, a to z pohodlí domova bez jakýchkoliv časových nároků na již tak vytížené odborné kapacity.

Snahou tak bylo experiment přiblížit tomuto kontextu, kdy je kontakt s experimentátorem minimální.

- 2) Realizace experimentu v online prostředí pravděpodobně umožnila přístup k většímu vzorku dobrovolníků.
- 3) Experiment by byl realizovatelný i v případě velmi přísných proticovidových opatření.

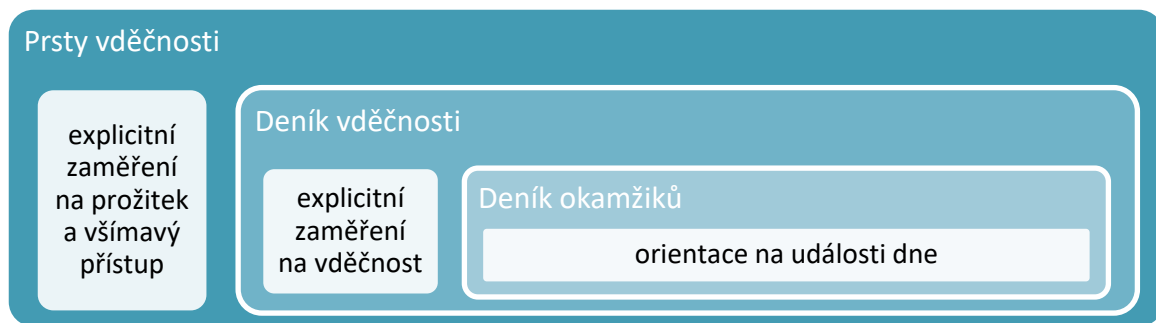
5.2 Intervence

Jak již bylo výše uvedeno, experimentální design pracoval se třemi skupinami, které měly zadané tři různá cvičení, a to:

- **Pět prstů vděčnosti** (experimentální skupina)
- **Deník vděčnosti** (experimentální skupina)
- **Deník okamžiků** (aktivní kontrolní skupina)

Za základní výchozí bod lze považovat Deník vděčnosti, který je jednou z výzkumně nejpoužívanějších intervencí vděčnosti a jako takový poskytuje experimentu vhodné ukotvení. Krom toho poskytuje poměrně vhodnou komparaci pro Pět prstů vděčnosti, které doposud nebyly samostatně zkoumány a které dle předpokladů tohoto výzkumu představují zajímavou nadstavbu Deníku vděčnosti, oproti kterému přinášejí navíc explicitnější orientaci na prožitek a všímavý přístup.

Naopak Deník okamžiků lze chápat jako „redukcí“ Deníku vděčnosti. Toto cvičení pro aktivní kontrolní skupinu bylo vytvořeno tak, aby poskytlo ve vztahu k Deníku vděčnosti placebo srovnání v rovině explicitní orientace na vděčnost. Proto bylo jeho zadání stejně jako v případě Deníku vděčnosti (ale i v případě Prstů) zaměřeno na události uplynulého dne, shodně jako Deník vděčnosti vedlo k jejich zápisu, avšak na rozdíl od intervencí vděčnosti nebylo explicitně zaměřené na vděčnost (viz Obrázek 1: Předpokládaná experimentální manipulace). Konkrétně si měli účastníci za úkol zapisovat to, co je v daném dni zaujalo. Zde je samozřejmě otázkou, jaké kontrolní zaměření by bylo optimální, avšak s ohledem na pozitivní rámování celého experimentu se jevílo jako vhodnější zvolit výčet věcí, které účastníky v uplynulém dni zaujaly, na místo pouhého výčtu toho, co se daný den událo. Díky tomu se dalo spíše očekávat, že toto cvičení bude možné rámovat jako skutečnou intervenci a dosáhnout tak srovnatelnějšího očekávání napříč skupinami. Navíc i tehdy, kdy má člověk dojít k věcem, za které je daný den vděčný, muselo se jednat o věci, které si zapamatoval a něčím ho tedy zřejmě zaujaly.



Obrázek 1: Předpokládaná experimentální manipulace

Ač se podle některých výzkumů zdá, že by v účinku intervencí vděčnosti na well-being nemusel nutně hrát roli ani čas, který s nimi člověk stráví (Davis et al., 2016), ani počet položek, ke kterým má dojít (Bahník et al., 2015), byl i tak pro jistotu sjednocen napříč skupinami počet „věcí“, které si měli probandi vybavit či zapsat. Ten byl nakonec stanoven na pět, neboť se zdál být vhodným kompromisem. V případě Deníku vděčnosti se jedná o poměrně obvyklou volbu, byť např. v již zmiňované průkopnické studii Emmonse a McCullougha (2003) nebylo v instrukci uvedeno „pět“, ale „až pět“. Tzn., probandi byli sice vedeni k tomu, aby uvedli pět věcí, ale zřejmě bylo přijatelné, aby jich bylo i méně. Co se týká Prstů vděčnosti, v případě MBCT-L se pracuje s Deseti prsty vděčnosti, ale jak se ukazuje, existují i modifikace, které pracují jen s pěti. Sjedení všech cvičení na deseti položkách se navíc nezdálo být jako vhodná volba kvůli obavě, že by takový počet (zejména) pro aktivní kontrolní skupinu mohl představovat příliš náročné zadání, které by mohlo být pro participanty demotivující a cvičení uměle hendikepovat.

Materiály, jejichž prostřednictvím se měli participanti s cvičeními seznámit, byly vytvořeny tak, aby poskytovaly jasné instrukce, které by byly předané – pokud možno – přehlednou a atraktivní formou. Snahou bylo participanty zaujmout a podpořit jejich chuť si cvičení vyzkoušet a v experimentu vytrvat. Proto byly pro účely výzkumu vytvořeny tři pdf dokumenty v duchu powerpointových prezentací (viz Příloha 2-4, Zadání cvičení), které se snažily stručně, ale výstižně předat veškeré potřebné informace ve vizuálně přehledné a atraktivní podobě. Při jejich vytváření byl však také kladen důraz na to, aby byla všechna tři zadání jak obsahově, tak vizuálně co nejpodobnější. Snahou bylo minimalizovat riziko, že by některá ze skupin byla z(ne)výhodněna čistě vizuální či obsahovou podobou zadání (tzn., aby případné rozdíly v účinnosti bylo možné co nejvíce přisuzovat plánované experimentální manipulaci).

Doba, po kterou se probandi měli intervenci věnovat, byla nakonec po delší úvaze zvolena na 14 dní. Při této volbě bylo nutné vhodně vyvážit dva protichůdné argumenty. S ohledem na samotné probandy se jevil jako vhodnější co nejkratší časový rámec, neboť i tak klade intervenční experiment již ze své podstaty na probandy větší časové nároky než jednorázová účast ve výzkumu. I proto bylo snahou tyto nároky alespoň minimalizovat. Pokud by byl časový

závazek příliš velký, mohl by vést k vyšší experimentální úmrtnosti, anebo by mohl potenciální zájemce od účasti rovnou odradit. Na druhou stranu bylo ale nutné zvolit takový časový rámec, v němž se dalo očekávat, že se předpokládané účinky intervencí mají šanci vůbec projevit. I v tomto ohledu se volba 14 dní jevila rozumně, neboť – jak se zdá dle výsledků některých výzkumů – by dokonce i jediný týden mohl být postačující. Kupříkladu Seligman et al. (2005) zaznamenal již po jediném týdnu intervence velký rozdíl v úrovni štěstí a míře depresivity, kterou reportovala experimentální skupina (dopis vděčnosti) oproti aktivní kontrolní skupině (psaní o raných vzpomínkách). Stejně tak v experimentu realizovaném Watkinsem et al. (2015), který byl plánovanému výzkumu ještě podobnější, vedla intervence vděčnosti nejen ve srovnání s aktivní kontrolní skupinou, ale i ve srovnání s jinou velmi podobnou skupinou již po pouhém týdnu k signifikantně vyššímu nárůstu well-beingu.³¹ Proto se 14 dní jeví jako vhodný kompromis vyvažující oba protichůdné argumenty.

5.3 Průběh výzkumu

Výzkum probíhal od října do prosince 2021. Nábor byl realizován prostřednictvím sociální sítě (Facebook), kde byl zveřejněn a šířen informační letáček. Ten měl za úkol poskytnout potenciálním zájemcům nejen základní informace o výzkumu, ale také e-mail, na který se mohli v případě zájmu o účast obrátit. Rovněž byla využita metoda „sněhové koule“, a to skrze výzvu, aby lidé pomohli nejen tím, že se sami zapojí, ale i tím, že budou příspěvek sdílet. Záměrem této výzvy bylo nejen získat více respondentů, ale také potenciálně různorodější vzorek.

Každý zájemce, který se na uvedený e-mail ozval, byl ještě v ten samý den pseudonáhodně přiřazen do jedné ze tří skupin za pomoci excelové funkce RANDBETWEEN³², na jejímž základě mu bylo náhodně přiřazeno celé číslo z intervalu {1;3}.

- 1 = experimentální skupina „Pět prstů vděčnosti“
- 2 = experimentální skupina „Deník vděčnosti“
- 3 = aktivní kontrolní skupina „Deník okamžiků“

Hned poté mu byl zaslán informační e-mail, který obsahoval mj. pdf soubor se zadáním příslušného cvičení a odkaz, skrze který se dostal k on-line dotazníku. V e-mailu byl účastník rovněž instruován, aby si před tím, než se pustí do vyplňování dotazníku, přečetl zadání cvičení, neboť součástí dotazníku byla také otázka na očekávanou účinnost zadaného cvičení. Proto bylo nutné, aby se s ním účastník seznámil ještě před vyplněním dotazníku. Samotný dotazník

³¹ Obě intervenční skupiny měly za úkol uvést tři dobré věci, které se udály v posledních 48 hodinách. Rozdíl byl však v tom, že „vděčná“ skupina měla uvést, jak v nich daná okolnost vyvolala pocit vděčnosti, zatímco „hrdá“ skupina měla psát o tom, jak jim daný zážitek dal pocítit, že v něčem vynikají a mají kvality, které jiní ne.

³² =RANDBETWEEN(1;3)

obsahoval informovaný souhlas, základní demografické údaje, níže uvedené dotazníkové metody (viz 5.4 Metody získávání dat) a několik doplňujících otázek.

V závěru dotazníku bylo probandům poděkováno, že se rozhodli do výzkumu zapojit a byli vyzváni k tomu, aby se ode dne vyplnění věnovali (ideálně každý večer) po dobu 14 dní zadanému cvičení. Tato informace byla také součástí zadání, aby ji měli participanti kdykoliv k dispozici. V tomto materiálu bylo rovněž ošetřeno, co mají participanti dělat, pokud by cvičení vynechali či na něj zapomněli (byli instruováni, aby jej nedělali dodatečně, pouze aby si vedli v patrnosti, kolikrát se mu za 14 dní věnovali).

Po 14 dnech od vyplnění úvodního dotazníku (pre-intervenčního) byl každému probandovi zaslán odkaz na dotazník závěrečný (post-intervenční) s žádostí, aby jej vyplnil ideálně ještě ten samý den. Součástí dotazníku byly nejen ty samé metody, jaké byly v úvodním dotazníku, ale také sekce dobrovolná, která poskytovala participantům možnost dát zpětnou vazbu jak k cvičení, tak k výzkumu samotnému.

5.4 Metody získávání dat

V rámci experimentu byly využity následující metody, které byly součástí obou dotazníků (pre-intervenčního i post-intervenčního).

5.1.1 Gratitude Questionnaire-6

Pro měření vděčnosti byl zvolen **Gratitude Questionnaire-6** (GQ-6), který je ve výzkumech vděčnosti jednou z nejpoužívanějších metod. Jedná se o jednodimenzionální inventář, v němž vyšší skóry odpovídají vyšší míře vděčnosti. Jeho značnou výhodou je to, že sestává z pouhých 6 položek, díky čemuž je časově velmi nenáročný. Jeho autory jsou McCullough et al. (2002), podle nichž lze u dispoziční vděčnosti rozlišovat čtyři faceti, a to **1)** intenzitu (jak intenzivně člověk vděčnost prožívá), **2)** frekvenci (jak často), **3)** rozpětí (za co všechno člověk dokáže být vděčný) a **4)** hustotu (kolika lidem je člověk za daný benefit vděčný). S ohledem na to bylo vytvořeno 39 pozitivně i negativně formulovaných položek cílících na tyto různé aspekty vděčnosti v každodenním životě, u kterých měli probandi vyjádřit míru svého souhlasu za pomoci 7bodové Likertovy škály. Na základě faktorové analýzy pak bylo stanoveno, že je smysluplné uvažovat o jediném faktoru, který je nejlépe postížen 6 položkami, jež byly vybrány na základě toho, že silně sytily daný faktor a postihovaly unikátní aspekty vděčnosti. Adekvátnost tohoto jednofaktorového modelu byla následně ověřena i na jiných vzorcích. Svou formulací položek dokáže navíc cílit jak na pojetí vděčnosti tříkomponentové, tak dvojkomponentové. Pro české prostředí doposud vznikl jen překlad, který publikoval ve své knize Křivohlavý (2007). Tato verze posloužila jako cenný výchozí bod, na jehož základě byla vytvořena finální podoba použitá v experimentu (viz Příloha 5: Dotazník GQ6). Ta se drobně liší ve formulacích několika položek, které byly na základě konzultací s rodilým mluvčím

(pocházejícím z česko-anglické rodiny) upraveny tak, aby významově co nejvíce odpovídaly anglickému originálu.

5.1.2 Five Facet Mindfulness Questionnaire-15

Pro měření všímavosti byl zvolen inventář **Five Facet Mindfulness Questionnaire-15** (FFMQ-15), který je zkrácenou verzí **Five Facet Mindfulness Questionnaire** (FFMQ). Oba inventáře postihují 5 facet všímavosti, ke kterým Baerová et al. (2006) došla na základě faktorové analýzy 112 položek, které pocházely z pěti dříve vyvinutých „všímavostních“ dotazníků. Těmito facetami jsou: **1) pozorování, 2) popisování, 3) vědomé jednání, 4) nehodnocení vnitřní zkušenosti a 5) nereagování na vnitřní prožitky**. Ty jsou v případě FFMQ-15 postiženy za pomoci 15 položek, které mají podobu tvrzení, na něž respondenti odpovídají na 5bodové Likertově škále (téměř nikdy-téměř vždy). I v tomto inventáři platí, že vyšší skóry odpovídají vyšší míře měřeného konstruktů. V rámci výzkumu byla použita česká verze FFMQ-15, kterou vytvořili a psychometricky ověřili Kořínek et al. (2019).

5.1.3 Satisfaction with Life Scale

Dále byl v experimentu použit inventář **Satisfaction with Life Scale** (SWLS), který se zaměřuje na kognitivní složku subjektivního well-beingu, u níž lze dle závěrů Portocarrerovy et al. (2020) meta-analýzy předpokládat silnější vztah s vděčností, nežli je tomu u její afektivní složky. Výhodou tohoto inventáře je navíc to, že sestává z pouhých 5 položek a je tak (stejně jako GQ-6) časově velmi nenáročný. Diener et al. (1985) při jeho vývoji vytvořili nejprve 48 sebehodnotících položek, které – jak se následně na základě faktorové analýzy ukázalo – byly syceny třemi faktory (pozitivní afekt, negativní afekt a životní spokojenost). Vzhledem k okolnostem, že však šlo o vytvoření inventáře postihujícího kognitivní složku subjektivního well-beingu, byly položky sycené primárně afektivními faktory odstraněny. Dále byly odstraněny položky, které sice spadaly pod požadovaný faktor, avšak nebyly jím syceny dostatečně, či položky sémanticky příliš blízké. Tím se dostáváme k finální podobě dotazníku, který byl dále psychometricky prověřován. Ten sestává z pouhých 5 položek, které jsou hodnoceny na 7bodové Likertově škále, pomocí níž probandi vyjadřují míru souhlasu s danými výroky. Inventář je jednodimenzionální, kdy vyšší celkové skóry odpovídají vyšší životní spokojenosti. SWLS byl v roce 1999 převeden Lewisem et al. do českého jazyka a kromě četných zahraničních studií k němu existují již i studie ověřující jeho psychometrické vlastnosti v českém prostředí (Lewis et al., 1999; Navrátil & Lewis, 2006).

5.1.4 Scales of Psychological Well-being

Pro postižení psychologického well-beingu byl zvolen inventář **Scales of Psychological Well-being** (PWB), a to konkrétně jeho zkrácená 18položková verze. Autory zkrácené verze jsou Ryffová a Keyes (1995), podle nichž je možné psychologický well-being postihnout za

pomoci 6 dimenzí, kterými jsou **1)** autonomie, **2)** schopnost zvládat vlivy prostředí, **3)** osobní rozvoj, **4)** pozitivní vztahy k druhým, **5)** smysl života a **6)** sebezpřijetí. Úkolem respondentů je vyjádřit svou míru souhlasu s 18 uvedenými tvrzeními za pomoci 6bodové Likertovy škály (zcela nesouhlasí-zcela souhlasí). Vyšší skóry zde opět odpovídají vyšší míře měřeného konstruktů. V práci byl použit český překlad, který byl pro účely diplomové práce laskavě nasdílen doc. PhDr. Alenou Slezáčkovou, Ph.D.

5.5 Metody zpracování a analýzy dat

Pro ověření primárních a sekundárních hypotéz byla použita série čtyř lineárních modelů (analýz kovariance, ANCOVA). Závisle proměnnými byly hrubé post-testové skóry daných škál (GQ6, FFMQ, SWLS a PWB). Nezávisle proměnnou byla intervence. Každý z těchto ANCOVA modelů obsahoval jeden kovariát, který odpovídal pre-testovým hodnotám dané škály (například v ANCOVA modelu, kde byly post-testové skóry GQ6 závisle proměnnou, byly kovariátem pre-testové hodnoty GQ6). Pro vyjádření nestandardizované síly efektu byly použity marginální průměry, jejichž rozdíly byly testovány s pomocí klasických F-testů. Hladina významnosti byla stanovena na klasických 5 %. V případě, že byl nalezen statisticky významný výsledek v omnibus testu, následovala v analýze mnohonásobná srovnávání s pomocí post-hoc Tukeyho HSD testu.

Analýza dat respektovala princip modifikované analýzy podle léčebného záměru (ITT, *intention to treat analysis*; více viz 5.5.1 Strategie analýzy chybějících dat) v souladu se standardy reportování výsledků randomizovaných studií stanovených v rámci CONSORT guidelines (Schulz et al., 2010). Od účastníků, kteří poskytli údaje v úvodním dotazníku, ale nevyplnili dotazník závěrečný, byly chybějící skóry závisle proměnných odhadnuty s pomocí mnohonásobné imputace prostřednictvím zřetěžených rovnic (MICE, *multiple imputation by chained equations*). Imputace byly provedeny stratifikovaně dle experimentální skupiny.

Pro kontrolu robustnosti výsledků byly všechny konfirmatorní analýzy zopakovány pouze na datech účastníků, kteří dokončili celou studii. Pro získání minimálního detekovatelného efektu byla provedena citlivostní power analýza.

V rámci explorační analýzy byly zopakovány testy v rámci ANCOVA s přidáním počtem dní věnovaných danému cvičení jakožto dalším kovariátem. Tato analýza byla z praktických důvodů provedena pouze na neimputovaných datech. Pro testování toho, zda došlo ke změnám mezi pre-testy a post-testy v rámci jednotlivých skupin, byly použity párové t-testy na imputovaných datech.

Analýza byla provedena v rozhraní RStudia a programu G*Power. Pro imputace byla využita knihovna mice (van Buuren & Groothuis-Oudshoorn, 2011).

5.5.1 Strategie analýzy chybějících dat

Nejčastějším přístupem vyžadovaným současnými guidelines pro analýzu randomizovaných studií je ITT, která se řídí zásadou: „*Co je randomizováno, má být analyzováno*“ (*once randomised, always analysed*) (Gupta, 2011, s. 111). ITT zpravidla vyžaduje metody mnohonásobné imputace, kdy jsou existující data využita k odhadu chybějících hodnot. Jednoduché imputace mohou výsledky snadno zkreslit. Mezi nejznámější metody patří imputace střední hodnotou (tj. průměrem), která však uměle snižuje varianci. Sofistikovanějším přístupem jsou imputace, které využívají regresních modelů k predikci parametrů pravděpodobnostních rozdělení, ze kterých jsou následně chybějící hodnoty vzorkovány. Tyto metody však neberou v potaz nejistotu způsobenou samotnými imputacemi. Mnohonásobné imputace tento přístup dále rozšiřují a generují několik imputovaných datasetů. Statistické analýzy jsou posléze prováděny na každém z těchto datasetů (van Buuren, 2018). Deskriptivní údaje (průměr, směrodatná odchylka aj.) i výsledky statistických testů (testové statistiky, p-hodnoty) jsou následně sdružovány do jednoho příslušného čísla (*pooling*), a to zpravidla podle Rubinových (2004) pravidel. Tím, že jsou statistické údaje získány na základě mnoha jednotlivých imputovaných datasetů, dochází k redukci nejistoty způsobené imputacemi samotnými. MICE je komplexní iterativní metoda, která při splnění níže zmíněných předpokladů poskytuje nezkreslený odhad chybějících hodnot (van Buuren, 2018).

Imputace (a tedy mnohdy také ITT) obecně předpokládají, že mechanismus chybějících dat je náhodný po zohlednění nechybějících naměřených proměnných (*missing at random*, MAR). V tomto případě se jako pravděpodobné vysvětlení jeví preferenční drop-out v kontrolní skupině vlivem vnímané užitečnosti daného cvičení, příp. motivace v tom cvičení provádět. U jedinců, kteří vyplnili první dotazník, lze pak předpokládat, že by bylo možné využít jeho proměnné (předpokládaná užitečnost, předchozí zkušenost, sociodemografické proměnné, pretestové hodnoty) pro odhad hodnot těchto jedinců s pomocí MICE. V souladu s principem ITT tak bude analýza s hodnotami získanými na základě MICE použita jako základ pro interpretaci výsledků. Jelikož však nebyla k dispozici data (ani informované souhlasy) od účastníků, kteří neodpověděli na první dotazník (N = 15), byla zvolena tzv. modifikovaná verze ITT, v rámci které tito účastníci byli z analýz vyloučeni. Metoda MICE tak byla použita pro ty, kteří nevyplnili pouze druhý dotazník. Imputace byly provedeny pro celkové post-testové hrubé skóry na čtyřech cílových škálách.

Ačkoli je v rámci studie očekáván mechanismus chybějících dat typu MAR, který bývá často výchozím bodem pro analýzy experimentálních studií, nelze jej empiricky odlišit od mechanismů MCAR (*missing completely at random*) a MNAR (*missing not at random*, tedy data chybějící nenáhodným způsobem i při zohlednění naměřených proměnných). Pro ověření

robustnosti výsledků analýz byla použita citlivostní analýza, v rámci které byly porovnány výsledky získané z imputovaných modelů s výsledky analýz kompletních případů.

5.5.1.1 Selektce prediktorů

Van Buuren (2018) doporučuje použít pro predikci v rámci MICE u menších datasetů co nejvíce dostupných proměnných. Ty by měly být zvoleny především na základě původního statistického modelu, predikce chybějících dat, ale také by měly zahrnovat přídavné proměnné, které vysvětlují přidané procento variance. MICE by navíc měla být provedena stratifikovaně, tj. pro každou skupinu zvlášť, čímž dochází ke zohlednění preferenčního drop-outu a případné interakce skupina x další prediktor. (Sullivan et al., 2016; Tilling et al., 2016).

V případě získaných dat je počet imputovatelných chybějících hodnot relativně nízký ($N = 19$), a bylo by tedy zavádějící odhadovat vhodnost prediktorů na základě stratifikovaných grafů a tabulek. Z těchto důvodů byly nejdříve zvoleny teoreticky smysluplné proměnné:

- pre-testové skóry GQ6, FFMQ15, PWB, SWLS
- očekávaná účinnost cvičení

Teoretická smysluplnost těchto proměnných byla předpokládána proto, že lze očekávat, že se preferenční drop-out u kontrolní skupiny vztahuje k vnímané užitečnosti cvičení a k motivaci se cvičení věnovat. Stejně tak se může obecně vztahovat ke vstupní úrovni všímatosti, vděčnosti, životní spokojenosti či psychologického well-beingu (např. jedincem s nízkou mírou dispoziční vděčnosti by mohla být intervence vděčnosti vnímána jako poměrně náročná či nekorespondující s jeho dispozicí, jedinec s vysokou úrovní well-beingu nemusí již podobná cvičení vnímat jako příliš přínosná apod.) Výběr těchto proměnných pokrývá mnoho hypotetických variant experimentální úmrtnosti. Subškály jednotlivých dotazníků pro imputaci uvažovány nebyly s ohledem na jejich vysoké množství.

Následně byla použita predikční matice dostupná pod funkcí `quickpred()` pro zvážení přídavných proměnných. Pro každou závisle proměnnou byly zachovány přídavné prediktory o korelaci $\geq .1$ (výchozí nastavení). Některé nominální proměnné byly v rámci selektce prediktorů překódovány tak, aby se snížil počet kategorií v rámci imputačních modelů s ohledem na velikost vzorku. Dosažené vzdělání bylo kolabováno do proměnné o třech kategoriích: základní, středoškolské, vyšší odborné/vysokoškolské. Z proměnné „rodinný status“ byla získána dichotomická proměnná „partnerský status“ (v partnerském vztahu/bez partnera). Předchozí zkušenost se cvičením byla překódována do tří kategorií: pozitivní, žádná/neutrální, negativní. Přestože zahrnutí co největšího počtu přídavných proměnných je mnohdy vhodnou strategií (van Buuren, 2018), Hardt et al. (2012) na základě simulací varují u aplikace tohoto pravidla u malých vzorků a doporučují pravidlo 1:3 (tedy velikost vzorku v rámci imputací by měla být alespoň třikrát vyšší než počet prediktorů). Z tohoto důvodu bylo stanoveno, že

maximální počet uvažovaných prediktorů by byl 19 (odpovídající 1/3 z 59 účastníků v kontrolní skupině). Kategorické proměnné byly počítány jako n-1 proměnných, kde n značí počet kategorií (tj. v rámci predikčních modelů jsou kategorické proměnné transformovány do podoby dummy proměnných). V případě nutnosti by byl vyšší počet redukován na základě velikosti korelačních koeficientů z predikční matice. Algoritmus funkce `mice()` automaticky detekuje vysokou multikolinearitu a dle potřeby odstraní případné prediktory (van Buuren & Groothuis-Oudshoorn, 2011).

5.6 Etika výzkumu

Participantí byli jak v úvodním informačním e-mailu, tak v úvodním dotazníku seznámeni s průběhem výzkumu. Byli tak dopředu informováni, s jakými nároky se účast ve výzkumu pojí. Rovněž jim byla přislíbena zpětná vazba k výzkumu, v níž budou seznámeni s výsledky výzkumu a tipy, co mohou dále dělat pro svou duševní pohodu. Nedílnou součástí úvodního dotazníku byl rovněž informovaný souhlas, v němž byli participantí mj. srozuměni s tím, že je jejich účast dobrovolná, a tudíž se mohou v jakémkoliv okamžiku výzkumu rozhodnout ve své účasti nepokračovat. Stejně tak byli dopředu informováni, že jimi poskytnutá data budou zpracovávána a uchovávána v anonymizované podobě. S ohledem na povahu výzkumu však bylo nutné zajistit, aby bylo možné získaná data z úvodního a závěrečného dotazníku propojit. Pro tyto účely byl každému účastníkovi hned po randomizaci vygenerován unikátní kód.³³ Informace, jaká e-mailová adresa (často obsahující identifikační údaje jako příjmení) k němu patří, byla uchovávána v samostatném excelovém souboru, který sloužil čistě pro účely rozesílky. Díky tomu získaná data nebyla (ani bezprostředně po vyplnění) propojena s potenciálně přímo identifikujícím údajem.

Při navrhování celého výzkumu byl brán ohled na komfort participantů. Jedním z důležitých cílů, který byl proto při navrhování výzkumného designu sledován, byla minimalizace zátěže na nezbytnou míru. Proto bylo snahou zvolit rozumný časový rámec intervence a redukovat také rozsah pre-intervenčního a post-intervenčního dotazníku (preferovány tak byly zkrácené verze dotazníkových metod). Pro usnadnění a zvýšení uživatelské přívětivosti byl rovněž každému participantovi vždy před zasláním dotazníku předvyplněn identifikační kód.

³³ K tomuto účelu byl využita excelový příkaz, který náhodně vygeneroval kombinaci jednoho písmene a čtyřmístného čísla. `=UNICHAR(RANDBETWEEN(65;90))&RANDBETWEEN(1000;9999)`. Tomuto kódu byl ještě navíc manuálně předsazeno písmeno, v němž bylo zakódováno pro kontrolu přiřazení do skupiny.

6. Výzkumný soubor

Nábor byl realizován skrze sociální síť, kdy jediným požadovaným kritériem byl věk 18+ a ochota zapojit se do výzkumu. Cílem bylo získat osoby, které jsou především motivované vyzkoušet si pozitivně-psychologické cvičení a udělat něco pro svou duševní pohodu. V reálné praxi se totiž také nedá předpokládat, že by intervence vděčnosti představovaly cvičení, kterým se někdo věnuje z povinnosti. Naopak bývá zdůrazňován jejich svépomocný intervenční potenciál, ke kterému není za potřeby kontaktu s odborníkem. To byly i předpoklady, s kterými tento experiment pracoval a s ohledem na ně byl navržen.

Jak se ukazuje – ve vzorku získaném tímto oportunistickým výběrem převažovaly ženy (77 %) a osoby vysokoškolsky vzdělané (66 %). Převaha respondentů (68 %) byla v době výzkumu byla ve vztahu (partnerský vztah, manželství, registrované partnerství). Jejich očekávání od cvičení byla spíše pozitivní a napříč skupinami srovnatelná (více informací viz Tabulka 1 a 2).

Tabulka 1
Popis výzkumného souboru (baseline)

Proměnná	Intervence			Celkem N = 208
	Prsty N = 72	Deník N = 68	Kontrola N = 68	
Pohlaví, n (%)				
muž	16 (22)	16 (24)	16 (24)	48 (23)
žena	56 (78)	52 (76)	52 (76)	160 (77)
Věk, medián (IQR)	28 (24-33)	27 (24-30)	28 (24-32)	28 (24-32)
nezodpovězeno	3	5	7	15
Vzdělání, n (%)				
ZŠ	6 (8.7)	2 (3.2)	3 (4.9)	11 (5.7)
SŠ bez maturity	2 (2.9)	0 (0)	1 (1.6)	3 (1.6)
SŠ s maturitou	17 (25)	16 (25)	17 (28)	50 (26)
VOŠ	0 (0)	0 (0)	1 (1.6)	1 (0.5)
VŠ	44 (64)	45 (71)	39 (64)	128 (66)
nezodpovězeno	3	5	7	15
Rodinný stav, n (%)				
nezadaný/á	18 (26)	21 (33)	17 (28)	56 (29)
v partnerském vztahu	29 (42)	26 (41)	30 (49)	85 (44)
v manželství/reg. partnerství	21 (30)	16 (25)	10 (16)	47 (24)
rozvedený/á	1 (1.4)	0 (0)	3 (4.9)	4 (2.1)
vdovec/vdova	0 (0)	0 (0)	1 (1.6)	1 (0.5)
nezodpovězeno	3	5	7	15
Očekávání od cvičení, průměr (SD)	3.99 (0.81)	4.00 (0.92)	3.72 (0.86)	3.91 (0.87)
nezodpovězeno	3	5	7	15
Předchozí zkušenosti, n (%)				
žádné	28 (41)	28 (44)	27 (44)	83 (43)
rozhodně pozitivní	10 (14)	11 (17)	10 (16)	31 (16)
spíše pozitivní	19 (28)	17 (27)	19 (31)	55 (28)
ani pozitivní, ani negativní	12 (17)	5 (7.9)	4 (6.6)	21 (11)
spíše negativní	0 (0)	2 (3.2)	1 (1.6)	3 (1.6)
rozhodně negativní	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
nezodpovězeno	3	5	7	15

Tabulka 2

Průměrné pre-testové skóry

Proměnná	Intervence			Celkem N = 208
	Prsty N = 72	Deník N = 68	Kontrola N = 68	
GQ6 , průměr (SD)	35.2 (4.4)	35.1 (5.7)	33.3 (5.9)	34.6 (5.4)
nezodpovězeno	3	5	7	15
SWLS , průměr (SD)	25 (5)	25 (6)	22 (7)	24 (6)
nezodpovězeno	3	5	7	15
PWB , průměr (SD)	81 (10)	84 (10)	80 (12)	82 (11)
nezodpovězeno	3	5	7	15
FFMQ15 , průměr (SD)	51 (7)	51 (9)	49 (10)	50 (9)
nezodpovězeno	3	5	7	15

6.1 Experimentální úmrtnost

Z celkového počtu 208 osob, které projeví zájem o účast a byly randomizovány, vyplnilo první dotazník 193 účastníků (93 %) a druhý dotazník 174 účastníků (84 %, tj. celková experimentální úmrtnost byla 16 %). Fisher-Freeman-Haltonův test (rozšíření Fisherova exaktního testu) našel statisticky významný rozdíl v celkové experimentální úmrtnosti mezi jednotlivými skupinami, $p = .046$. Nejvyšší byla v kontrolní skupině (25.0 %), kde odpadla celá čtvrtina respondentů. O poznání nižší byla ve skupině věnující se Pěti prstům vděčnosti (9.7 %) a Deníku vděčnosti (14.7 %). Celkově se tedy zdá, že došlo k mírnému preferenčnímu drop-outu v kontrolní skupině. Hodnoty tak nechybí na základě zcela náhodného procesu (MCAR) a tedy analýza výhradně kompletních případů není vhodná.

Tabulka 3

Popis experimentální úmrtnosti v jednotlivých fázích experimentu

Fáze experimentu	Intervence			Celkem
	Prsty	Deník	Kontrola	
Úvodní dotazník , n (%)				
vyplněno	69 (95.8)	63 (92.6)	61 (89.7)	208
nevyplněno	3 (4.2)	5 (7.4)	7 (10.3)	
Závěrečný dotazník , n (%)				
vyplněno	65 (90.3)	58 (85.3)	51 (75.0)	208
nevyplněno	7 (9.7)	10 (14.7)	17 (25.0)	

Tabulka 4

Popis výzkumného souboru s ohledem na celkovou experimentální úmrtnost

Proměnná	Konečný vzorek N = 174	Drop-out N = 34	Celkem N = 208
Pohlaví, n (%)			
muž	38 (22)	10 (29)	48 (23)
žena	136 (78)	24 (71)	160 (77)
Věk, průměr (SD)	31 (11)	31 (16)	31 (12)
nezodpovězeno	0	15	15
Vzdělání, n (%)			
ZŠ	10 (5.7)	1 (5.3)	11 (5.7)
SŠ bez maturity	3 (1.7)	0 (0)	3 (1.6)
SŠ s maturitou	42 (24)	8 (42)	50 (26)
VOŠ	1 (0.6)	0 (0)	1 (0.5)
VŠ	118 (68)	10 (53)	128 (66)
nezodpovězeno	0	15	15
Rodinný stav, n (%)			
nezadaný/á	49 (28)	7 (37)	56 (29)
v partnerském vztahu	78 (45)	7 (37)	85 (44)
v manželství/reg. partnerství	43 (25)	4 (21)	47 (24)
rozvedený/á	3 (1.7)	1 (5.3)	4 (2.1)
vdovec/vdova	1 (0.6)	0 (0)	1 (0.5)
nezodpovězeno	0	15	15
Očekávání od cvičení, průměr (SD)	3,91 (0.9)	3.84 (0.9)	3.91 (0.9)
nezodpovězeno	0	15	15
Předchozí zkušenosti, n (%)			
žádné	75 (43)	8 (42)	83 (43)
rozhodně pozitivní	29 (17)	2 (11)	31 (16)
spíše pozitivní	48 (28)	7 (37)	55 (28)
ani pozitivní, ani negativní	19 (11)	2 (11)	21 (11)
spíše negativní	3 (1.7)	0 (0)	3 (1.6)
rozhodně negativní	0 (0)	0 (0)	0 (0)
nezodpovězeno	0	15	15
Intervence, n (%)			
prsty	65 (37)	7 (21)	72 (35)
deník	58 (33)	10 (29)	68 (33)
kontrola	51 (29)	17 (50)	68 (33)

7. Výsledky

7.1 Mnohonásobná imputace

V rámci tří datasetů (dle experimentálních skupin) byla provedena mnohonásobná imputace s pomocí funkce `mice()`. Metodou imputace byla prediktivní shoda průměrů (*predictive mean matching*). Doporučený minimální počet vygenerovaných datasetů v každé iteraci se pohybuje v rozmezí 5 až 10. Novější práce však doporučují vyšší počty vygenerovaných datasetů (někdy také vycházející z proporce chybějících dat). Vzhledem k tomu, že v tomto ohledu neexistují jednoznačné guidelines, byl počet vygenerovaných datasetů arbitrárně stanoven na 20. Stejně tak bylo použito 20 iterací, přičemž konvergence imputačního modelu byla zkontrolována pro každou závisle proměnnou pomocí diagnostických grafů.

7.2 Ověřování předpokladů testování

Pro ověření vhodnosti ANCOVA bylo třeba zkontrolovat pět základních předpokladů modelu: linearitu vztahu, normalitu reziduí, homoskedasticitu, absenci odlehlých hodnot a homogenitu směrnic. Funkce `plot.lm()` nabízí diagnostické grafy, které umožňují tyto předpoklady kvalitativně posoudit. Homogenitu směrnic je možné prozkoumat pomocí grafů regresních přímek jednotlivých skupin a jejich intervalů spolehlivosti (Crawley, 2012; Field et al., 2013). Přestože existují i formální statistické testy těchto předpokladů, rozhodování o vhodnosti modelů dle statistické významnosti může být značně zavádějící. Zatímco v případě menších vzorků nemusí mít takové testy dostatečnou sílu k detekci výraznějších odchylek, u větších vzorků jsou jako problematické značeny také odchylky, které nemají praktický význam (Kozak & Piepho, 2018).

Ověřování předpokladů analýzy je však v rámci MICE komplikované. Parametry výsledných modelů (v tomto případě ANCOVA) jsou výsledkem slučování jednotlivých modelů aplikovaných na každý vygenerovaný dataset. Provádění diagnostiky těchto modelů pro každý z těchto datasetů by bylo značně neefektivní (v tomto případě bychom hovořili o diagnostice celkem 20*4 modelů pro ANCOVA). Diagnostika tak byla provedena na datasetu kompletních hodnot. Následně byl s pomocí pseudonáhodného generátoru čísel (funkce `runif`) vybrán jeden z imputovaných datasetů pro každou závisle proměnnou, pro který byly získány diagnostické grafy. Vzhledem k nízkému počtu chybějících hodnot není předpokládáno, že by se sloučené modely zásadně lišily v naplnění svých předpokladů.

7.2.1 Předpoklady modelů na kompletních datech

Diagnostické grafy (viz Příloha 8-15) ukázaly, že modely byly pro analýzu přijatelné. Některé předpoklady byly splněny s určitými výhradami (homogenita variance, normalita reziduí u některých modelů), nicméně žádná z odchylek nebyla považována za natolik závažnou,

aby opodstatnily transformace či použití komplexnějších metod analýzy. Předpoklad homogenity směrnic byl zcela naplněn u většiny modelů. U modelu pro GQ6 lze v grafu pozorovat jistý náznak odlišné směrnice regresní přímky u skupiny provádějící cvičení prstů vděčnosti. Tato odchylka je však stále mírná a intervaly spolehlivosti překrývají přímku rovnoběžnou s přímkami dalších dvou skupin. Analýza tedy byla provedena dle původního záměru.

7.3 Primární cíle

Mezi skupinami nebyl nalezen žádný statistický významný rozdíl v rovině:

- vděčnosti (GQ6), $F = 1.53, p = .21, \eta^2 = .008$
- životní spokojenosti (SWLS), $F = 0.16, p = 0.14., \eta^2 = .001$
- psychologického well-beingu (PWB), $F = 1.99, p = 0.14, \eta^2 = 0.008$

Tabulka 5

ANCOVA: Srovnání skupin v rovině SWLS, PWB, GQ6

	df1	df2	F	p	η^2	η_p^2
SWLS Pretest HS	1	130.9	250.43	<0.001	0.680	0.681
Intervence	2	830.8	0.16	0.86	0.001	0.004
PWB Pretest HS	1	220.3	326.56	<0.001	0.704	0.710
Intervence	2	755.6	1.99	0.14	0.008	0.026
GQ6 Pretest HS	1	79.52	160.15	<0.001	0.618	0.623
Intervence	2	1030.3	1.53	0.22	0.008	0.020

Pozn.: Parametry získány z MICE

Tabulka 6

ANCOVA: Odhadované marginální průměry SWLS, PWB, GQ6

	EMM	SE	95% CI	
			dolní mez	horní mez
SWLS				
Prsty	25.8	0.39	25.0	26.6
Deník	25.8	0.42	25.0	26.6
Kontrola	26.2	0.50	25.2	27.1
PWB				
Prsty	84.4	0.68	83.0	85.7
Deník	83.3	0.73	81.9	84.8
Kontrola	82.2	0.80	80.6	83.8
GQ6				
Prsty	36.1	0.38	35.4	36.9
Deník	35.7	0.42	34.8	36.5
Kontrola	35.1	0.45	34.2	36.0

Pozn.: Průměrné pre-testové skóry: SWLS = 24.2, PWB = 81.5, GQ6 = 34.6; $df = 189$; parametry získány z MICE

7.4 Sekundární cíle

Mezi skupinami nebyl nalezen žádný statistický významný rozdíl ve všímavosti (FFMQ15), $F = 0.87$, $p = .42$, $\eta^2 = .004$.

Tabulka 7

ANCOVA: Srovnání skupin v rovině FFMQ15

	df1	df2	F	p	η^2	η_p^2
FFMQ15 Pretest HS	1	585.9	279.25	<0.001	0.640	0.643
Intervence	2	1017.1	0.87	0.42	0.004	0.012

Pozn.: Parametry získány z MICE

Tabulka 8

ANCOVA: Odhadované marginální průměry FFMQ15

Intervence	EMM	SE	95% CI	
			dolní mez	horní mez
Prsty	53.5	0.63	52.2	54.7
Deník	52.7	0.68	51.4	54.1
Kontrola	54.1	0.74	52.6	55.5

Pozn. Průměrné pre-testové skóre FFMQ15 = 50.4, $df = 189$; parametry získány z MICE

7.5 Citlivostní analýza

Výsledky citlivostních analýz se shodují s výsledky hlavních analýz a odhady síly efektu zůstaly podobné. Výjimkou byla změna v psychologickém well-beingu, jejíž příslušná p -hodnota těsně překročila hladinu významnosti, $p = .0499$ (viz Tabulka 9, 10). Tukeyho post-hoc testy (viz Tabulka 11) ukázaly, že skupina provádějící cvičení Prstů vděčnosti měla o 2.5 bodů statisticky významně vyšší marginální průměr PWB oproti kontrolní skupině ($p = 0.04$, 95% CI = [-4.87; -0.11]).

Tabulka 9

ANCOVA (citlivostní analýza): Srovnání skupin v rovině SWLS, PWB, GQ6, FFMQ15

	df	F	p	η^2	η_p^2
SWLS Pretest HS	1	414.95	<0.001	0.709	0.709
Intervence	2	0.16	0.85	0.001	0.002
PWB Pretest HS	1	472.31	<0.001	0.728	0.735
Intervence	2	3.05	0.05	0.009	0.035
GQ6 Pretest HS	1	321.86	<0.001	0.649	0.654
Intervence	2	2.11	0.12	0.009	0.024
FFMQ15 Pretest HS	1	319.42	<0.001	0.651	0.653
Intervence	2	0.74	0.48	0.003	0.009

Tabulka 10

ANCOVA (citlivostní analýza): Odhadované marginální průměry SWLS, PWB, GQ6, FFMQ15

	EMM	SE	95% CI	
			dolní mez	horní mez
SWLS				
Prsty	25.8	0.39	25.1	26.6
Deník	25.8	0.41	25.0	26.6
Kontrola	26.1	0.45	25.2	27.0
PWB				
Prsty	84.3	0.67	83.0	85.6
Deník	83.2	0.71	81.8	84.6
Kontrola	81.8	0.76	80.3	83.3
GQ6				
Prsty	36.2	0.38	35.5	37.0
Deník	35.6	0.40	34.8	36.4
Kontrola	35.0	0.43	34.2	35.9
FFMQ15				
Prsty	53.5	0.63	52.2	54.7
Deník	52.7	0.67	51.4	54.1
Kontrola	53.9	0.72	52.5	55.3

Pozn.: Průměrné pre-testové skóre: SWLS = 24.2, PWB = 81.4, GQ6 = 34.6, FFMQ15 = 50.3; df = 170

Tabulka 11

Post-hoc Tukeyho HSD test (citlivostní analýza): porovnání skupin dle PWB

Srovnání	Odhad prům. rozdílu (CI)	SE	t	p
deník – prsty	-1.13 (-3.45-1.18)	0.98	-1.16	0.48
kontrola – prsty	-2.49 (-4.87- -0.11)	1.01	-2.47	0.04
kontrola – deník	-1.35 (-3.82-1.11)	1.04	-1.30	0.40

Pozn.: Pre-testové skóre PWB jako kovariát

7.6 Explorace

7.6.1 Zohlednění počtu dní

Při zohlednění počtu dní se výsledky analýzy nemění oproti analýze kompletních případů, která počet dní nezohledňuje. Tj., PWB je opět hraniční (viz Tabulka 12, 13), kdy Tukeyho post-hoc testy (viz Tabulka 14) ukázaly, že skupina provádějící cvičení Prstů vděčnosti měla o 2.4 bodů statisticky významně vyšší marginální průměr PWB oproti aktivní kontrolní skupině ($p = 0.045$, 95% CI = [-4.80; -0.04]).

Tabulka 12

ANCOVA (explorace): Srovnání skupin v rovině SWLS, PWB, GQ6, FFMQ15 s ohledem na počet dní

	df	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2	η_p^2
SWLS Pretest HS	1	413.85	<0.001	0.709	0.710
Intervence	2	0.16	0.85	0.001	0.002
Počet dní	1	0.55	0.46	0.001	0.003
PWB Pretest HS	1	474.44	<0.001	0.728	0.737
Intervence	2	3.06	0.049	0.009	0.035
Počet dní	1	1.77	0.19	0.003	0.010
GQ6 Pretest HS	1	323.24	<0.001	0.649	0.657
Intervence	2	2.12	0.12	0.009	0.025
Počet dní	1	1.73	0.19	0.003	0.010
FFMQ15 Pretest HS	1	322.19	<0.001	0.651	0.656
Intervence	2	0.74	0.48	0.003	0.009
Počet dní	1	2.47	0.12	0.005	0.014

Tabulka 13

ANCOVA (explorace): Odhadované marginální průměry SWLS, PWB, GQ6, FFMQ15 s ohledem na počet dní

	EMM	SE	95% CI	
			dolní mez	horní mez
SWLS				
Prsty	25.8	0.39	25.0	26.6
Deník	25.8	0.41	24.9	26.6
Kontrola	26.1	0.45	25.2	27.0
PWB				
Prsty	84.3	0.67	83.0	85.6
Deník	83.2	0.71	81.8	84.6
Kontrola	81.9	0.75	80.4	83.4
GQ6				
Prsty	36.2	0.38	35.5	37.0
Deník	35.6	0.40	34.8	36.4
Kontrola	35.1	0.43	34.2	35.9
FFMQ15				
Prsty	53.4	0.63	52.2	54.7
Deník	52.7	0.67	51.4	54.0
Kontrola	54.0	0.72	52.5	55.4

Pozn.: Průměrné pre-testové skóry: SWLS = 24.2, PWB = 81.4, GQ6 = 34.6, FFMQ15 = 50.3; průměrný počet dní = 10.3; *df* = 169

Tabulka 14

Post-hoc Tukeyho HSD test (explorační analýza): porovnání skupin dle PWB s ohledem na počet dní

Srovnání	Odhad prům. rozdílu (CI)	SE	t	p
deník – prsty	-1.12 (-3.43-1.19)	0.98	-1.15	0.49
kontrola – prsty	-2.42 (-4.80--0.04)	1.01	-2.41	0.045
kontrola – deník	-1.30 (-3.76-1.16)	1.04	-1.25	0.43

Pozn.: Pre-testové skóre PWB a počet dní jako kovariát

7.6.2 Rozdíl pre-test a post-test

Jak je patrné (viz Tabulka 15), v případě intervence Pět prstů vděčnosti došlo k signifikantním změnám ve všech sledovaných proměnných – tedy v rovině životní spokojenosti, psychologického well-beingu, vděčnosti i všímavosti. V případě intervence Deník vděčnosti došlo k signifikantnímu posunu ve všech proměnných kromě psychologického well-beingu a v případě aktivní kontrolní skupiny došlo k signifikantní změně v rovině životní spokojenosti a všímavosti.

Tabulka 15

Párové t-testy (explorace): Posun skupin v SWLS, PWB, GQ6, FFMQ15

	M (95% CI)	SD	t	df	p
Prsty					
SWLS	1.38 (0.75-2.01)	2.62	4.4	62	<0.001
PWB	2.99 (1.65-4.33)	5.58	4.5	62	<0.001
GQ6	1.42 (0.62-2.22)	3.33	3.6	64	<0.001
FFMQ15	2.99 (1.72-4.25)	5.25	4.7	64	<0.001
Deník					
SWLS	1.41 (0.44-2.37)	3.82	2.9	56	0.005
PWB	1.45 (-0.05-2.94)	5.92	1.9	54	0.06
GQ6	0.96 (0.06-1.86)	3.56	2.1	54	0.04
FFMQ15	2.17 (0.78-3.56)	5.50	3.1	55	0.003
Kontrola					
SWLS	2.51 (1.32-3.69)	4.60	4.3	42	<0.001
PWB	0.92 (-0.90-2.74)	7.06	1.0	44	0.3
GQ6	0.84 (-0.15-1.82)	3.82	1.7	45	0.09
FFMQ15	4.05 (2.42-5.69)	6.33	5.0	45	<0.001

Pozn.: Parametry získány z MICE

7.6.3 Citlivostní power-analýza

V G*Power byla provedena citlivostní analýza z rodiny F-testů pro ANCOVU (ANCOVA: Fixed effects, main effects and interactions). Parametry byly stanoveny následovně: - α err prob: .05 - Power: .80 - Total sample size: 193 - Numerator df: 2 - Number of groups: 3 - Number of covariates: 1. Získaná velikost minimálního detekovatelného efektu byla $f = .225$, což ve standardizované terminologii odpovídá střední síle efektu (tj. střední efekt se pohybuje kolem $f = .25$, zatímco slabý efekt $f = .1$). Tento efekt lze vyjádřit prostřednictvím $\eta_p^2 = .0482$ (Buchner et al., 2021; Lakens, 2013).

8. Diskuse

Jak je patrné na základě analýz realizovaných na imputovaných datech (viz 7.3 Primární cíle, 7.4 Sekundární cíle), skupiny byly i po 14denním praktikování v rovině životní spokojenosti, psychologického well-beingu, vděčnosti i všímavosti srovnatelné. Tzn., experimentální manipulace v podobě explicitního zaměření na vděčnost či explicitního zaměření na prožitek a všímavý přístup nevedla ve zvoleném časovém horizontu k předpokládaným rozdílům. Pokud bychom vycházeli čistě z efektů detekovaných v tomto experimentu, dá se zřejmě očekávat, že experimentální manipulace nemá téměř žádný efekt v rovině životní spokojenosti, v podstatě zanedbatelný efekt u všímavosti a v případě psychologického well-beingu a vděčnosti se pohybuje na hranici malého efektu.

Citlivostní analýza ukázala, že provedení mnohonásobných imputací nemělo zásadní vliv na interpretaci výsledků (viz 7.5 Citlivostní analýzy). Výjimkou byl vliv intervencí na psychologický well-being, který zde oproti výsledkům primární analýzy vyšel na hraně signifikance. Post-hoc testy detekovaly významný rozdíl mezi cvičením Prsty vděčnosti a aktivní kontrolní skupinou. Tento výsledek je s ohledem na preferenční drop-out v neimputovaných datech poněkud překvapivý, neboť by se dalo spíše očekávat, že k experimentální úmrtnosti docházelo vlivem vnímané neefektivnosti cvičení. Tím pádem by zohlednění drop-outu v imputacích mělo efekt teoreticky spíše zvýšit. Na druhou stranu je však důležité zmínit, že p-hodnoty na hraně statistické významnosti jsou málokdy úspěšně replikovány a hladina významnosti nebyla korigována (Colquhoun, 2017). Kromě toho nedošlo k zásadní změně bodového odhadu síly efektu. Vzhledem k těmto skutečnostem lze konstatovat, že analýza byla robustní vůči předpokladu vhodnosti imputací. Žádnou zásadní změnu nepřineslo ani zahrnutí počtu dní praxe, kdy analýzy i po jeho zohlednění korespondovaly s výsledky citlivostní analýzy. I zde vyšel na hraně signifikance pouze psychologický well-being, a to opět ve prospěch Prstů vděčnosti (více viz 7.6.1 Zohlednění počtu dní).

I když zkoumané experimentální manipulace nevedly k rozdílům ve sledovaných proměnných, zdá se, že by explicitnímu zaměření na vděčnost bylo možné přisuzovat účinky v rovině compliance, neboť – jak je ze signifikantně vyšší experimentální úmrtnosti v aktivní kontrolní skupině patrné – cvičení explicitně orientovaná na vděčnost byla pro participanty z nějakého důvodu udržitelnější. Vyšší compliance by však sama o sobě nebyla hodnotná, pokud by se nepojila také s reálným intervenčním přínosem. Dle explorační analýzy (viz 7.6.2 Rozdíl pre-test a post-test) došlo ve všech skupinách ke změnám, kdy v případě Prstů vděčnosti došlo k signifikantnímu zlepšení ve všech zkoumaných proměnných, v případě Deníku vděčnosti ve všech proměnných s výjimkou psychologického well-beingu a v případě aktivní kontrolní skupiny došlo k signifikantnímu posunu všímavosti a životní spokojenosti. Zdá se tedy, že by cvičení mohla působit požadovaným směrem a mít tak intervenční potenciál. Tyto výsledky je

však nutné brát s určitou rezervou, neboť s ohledem na ryze explorační charakter této části analýzy nebyla p-hodnota korigována a zvyšuje se tak kvůli vícečetnému testování pravděpodobnost chyby 1. druhu. Stejně tak nelze s ohledem na sebehodnocení vyloučit ani to, že může být za posun (spolu)zodpovědné očekávání participantů či jejich pouhé zapojení do studie (Hawthornský efekt). Na druhou stranu je však třeba říct, že se jedná o analýzy realizované na imputovaných datech. Oproti analýze kompletních dat je tedy nepravděpodobné, že by tyto efekty byly uměle navýšeny experimentální úmrtností účastníků, kteří s cvičeními nebyli spokojeni či nevnímali žádný posun.

Pokud to shrneme – nebyl nalezen důkaz pro to, že by v intervencích vděčnosti byla klíčová explicitní orientace na zážitky, za které je jedinec vděčný, ani explicitní zaměření na prožitek a všímavý přístup. To jinak řečeno znamená, že se v realizovaném výzkumu intervence vděčnosti ve svém působení nijak nelišily oproti cvičení, v němž měli participanté uvést pět věcí, které je v daném dni zaujaly. Pokud tyto intervence skutečně zvyšují well-being, efekt přisuzovaný explicitnímu zaměření na vděčnost by tak mohl být ve skutečnosti spíše výsledkem reflexe uplynulého dne, která byla všem cvičením společná. Je však důležité zmínit, že se měla většina participantů v aktivní kontrolní skupině tendenci zaměřovat (zřejmě s ohledem na pozitivní rámování) na pozitivní aspekty uplynulého dne.³⁴ Je tedy otázkou, zda by pro případné pozitivní působení na well-being byla dostačující pouze reflexe uplynulého dne, anebo pozitivní reflexe uplynulého dne. V tomto ohledu však stojí také za zmínění poznámky dvou účastnic, které na cvičení v aktivní kontrolní skupině naopak oceňovaly, že je netlačilo do pozitivní valence, a tak na otázku, co se jim na cvičení líbilo, odpověděly:

- *„Nenutilo mě vybírat jen pozitivní věci nebo být vděčná. Nucená pozitivita je pro mě dost vyčerpávající.“*
- *„Co vás zaujalo je pěkná instrukce, netlačí mě k tomu pozitivnímu + zaujetím jsem se dřív vlastně málo zabývala, člověk přemýšlí spíš v mezích pozitivní-negativní. Zpětně se mi taky líbí, že je to vlastně cvičení v mindfulness, něco zaujme, řeknu si "zajímavé" a nechám to být, nepohlí mě to :)“*

Pokud by však působení intervencí vděčnosti bylo takto nespecifické, nabízí se otázka, zda by některé jiné intervence nemohly být lepší volbou. Při nejmenším v rovině (pozitivní) reflexe uplynulého dne by však explicitní zaměření na vděčnost mohlo představovat důležitý prvek, který zvyšuje udržitelnost takového cvičení. To by, pokud by takové cvičení mělo pozitivní dopad na well-being (či jinou relevantní proměnnou), mohlo představovat důležitý

³⁴ Pouze jeden participant uvedl, že okamžiky, které si zapisoval, byly převážně negativní. Ostatní participanté zvolili na škále možnost „jak pozitivní, tak negativní“ (N = 13), „převážně pozitivní“ (N = 23) či „pouze pozitivní“ (N = 14).

aspekt pro jeho využitelnost jako jednoduché a dlouhodobě udržitelné svépomocné techniky. V tomto ohledu stojí za zmínění dvojice experimentů, které se zaměřovaly na svépomocný potenciál intervencí a v nichž byl Deník vděčnosti srovnatelně účinný (ve snižování nespokojenosti s vlastní tělem či mírnění obav) jako jiná obvykle používaná KBT technika, oproti které měl však vyšší kompliance (Geraghty et al., 2010b, 2010a). Tento aspekt je však pro svépomocné techniky klíčový, neboť jak Geraghty et al. (2010a) upozorňují: „*Při navrhování svépomocných intervencí je nutné identifikovat terapeutický obsah, který je nejen účinný, ale pro uživatele také poutavý*“ (s. 35). Zatímco výhodou Geraghtyho et al. (2010b, 2010a) srovnání je to, že mohli dojít k závěru, že byla intervence vděčnosti ve svém působení srovnatelná s jinou uznávanou technikou a měla navíc výhodu vyšší compliance, placebo srovnání použité v tomto experimentu zase umožnilo tuto její přidanou hodnotu jasněji lokalizovat a přisoudit ji explicitnímu zaměření na vděčnost.

Novým přínosem tohoto výzkumu je rovněž to, že se zabývá intervencemi vděčnosti v kontextu všímavosti. Zde se, jak již bylo řečeno, ukázalo, že se skupiny mezi sebou po 14 dnech cvičení nelišily. To by naznačovalo, že zvolené experimentální manipulace nebyly pro rozvoj všímavosti relevantní. Dle porovnání pre-testových a post-testových skóre však došlo u všech tří skupin k signifikantnímu nárůstu všímavosti. Nelze samozřejmě (jak již bylo zmíněno) vyloučit, že došlo k zaznamenanému posunu mj. na vrub očekávání účastníků, kdy zejména u aktivní kontrolní skupiny postrádající explicitní zaměření na vděčnost, by takto zaměřený dotazník mohl vzbudit o to větší pozornost a dobře korespondovat s tím, co by účastníci mohli považovat za hlavní smysl cvičení (v tomto duchu by bylo možné interpretovat již výše uvedenou odpověď jedné z účastnic, kde všímavost přímo zazněla). Přinejmenším však výsledky realizovaného experimentu poskytují argument, proč by bylo i do budoucna smysluplné zaměřit se u takto koncipovaných cvičení na všímavost, neboť nelze vyloučit, že by rozvoj všímavosti mohl být jednou z cest, skrze kterou by mohly i tzv. intervence vděčnosti působit. Pokud by však tento mechanismus hrál roli, výsledky tohoto experimentu nasvědčují, že by nebyl intervencím vděčnosti unikátní a spíše by ho v tuto chvíli bylo možné přisuzovat (pozitivní) orientaci na události dne, což by mohlo při dalším zkoumání poskytovat podporu hypotéze Jackowské et al. (2016), kteří předpokládají, že mohlo u jimi použité kontroly orientované na události dne dojít k rozvoji všímavosti.

Celá situace by však mohla být ještě o něco interpretačně komplikovanější, neboť, jak se z některých otevřených odpovědí ukazuje, ani v případě aktivní kontrolní skupiny nelze zcela vyloučit, že v ní vděčnost nehrála nějakou roli. To ilustrují následující odpovědi osob, které se věnovaly cvičení v aktivní kontrolní skupině a které na něm oceňovaly:

- „*Možnost zastavit se a projít si v představách uplynulý den, vypíchnout momenty, které mě zaujaly a obzvláště pak takové, za které jsem na konci dne mohla cítit vděčnost.*“
- „*uvědomit si, že mohu být vděčná i za maličkosti*“
- „*Čas na sebe, zjištění, že se mi za den děje tolik pěkných věcí, číst si to zpětně ve mne vyvolalo velký pocit vděčnosti, spokojenosti..psala jsem jen pozitivní momenty.*“

Nelze proto vyloučit ani tu variantu, že někteří participanté v aktivní kontrolní skupině mohli k cvičení přistoupit velmi podobně, jako tomu bylo v případě Deníku vděčnosti, což mohlo přispět k setření rozdílů (na druhou stranu se ani dodatečná manipulace v podobě Prstů vděčnosti neukázala být v této rovině relevantní). V tomto ohledu zůstává také otázkou, zda by cvičení použité v aktivní kontrolní skupině mohlo vést k vděčnosti přirozeně samo od sebe, s ohledem na pozitivní rámování výzkumu, anebo zda v něm mohlo sehrát roli zcitlivění participantů k vděčnosti, k němuž mohlo dojít kvůli pre-testovým dotazníkům. Co se možného pre-testového zcitlivění týká, jedním z možných řešení by bylo vynechat v budoucích výzkumech na vděčnost explicitně orientované metody. Ještě zajímavější výsledek by však mohla přinést kombinace placebo srovnání (explicitního zaměření na vděčnost) a Solomonova designu (1949), v němž se každému participantovi náhodně přiřazuje nejen typ ošetření, ale také ne/přítomnost pre-testu. Díky tomu by bylo možné usuzovat, zda a jakým způsobem se pre-testové dotazníky (a to navíc nejen ten vděčnostní) mohou odrážet ve výsledcích. Nevýhodou tohoto designu je však to, že zdvojnásobuje potřebný počet participantů (M. A. Navarro & Siegel, 2018), což by mohlo v kombinaci s faktem, že lze v lepším případě – jak se ukazuje i v tomto výzkumu – očekávat spíše menší efekty, vyžadovat získání poměrně velkého vzorku.

To, jak se ukazuje, je i jedním z limitů tohoto výzkumu. Realizovaný experiment je totiž schopný dle výsledků citlivostní power-analýzy (viz 7.6.3 Citlivostní power-analýza) detekovat efekt střední síly a výše, což jinak řečeno znamená, že experimentální manipulace (explicitní zaměření na vděčnost či odlišný přístup Prstů vděčnosti) buď nemá v rovině well-beingu, vděčnosti a všímavosti žádný efekt, anebo se pohybuje pod touto minimální detekovatelnou úrovní. Dalším úskalím experimentu byla také specifická získaná vzorku, u něhož lze předpokládat více specifik než jen chuť „vyzkoušet si cvičení“ a „udělat něco pro svou duševní pohodu“. Proto je zobecnění závěrů, byť i jen na populaci, která je motivovaná se takovým cvičením věnovat, poněkud problematické. Do budoucna by proto bylo vhodné zvážit, jak dosáhnout získání většího a reprezentativnějšího vzorku.

Limitem pro analýzu a interpretaci dat jsou také chybějící informace k osobám, které odpadly z výzkumu ještě před vyplněním úvodního dotazníku. Bohužel se však nepodařilo najít

vhodné technické řešení, které by kombinovalo včasný záchyt potřebných informací s uživatelskou přívětivostí. Proto byla nakonec dána přednost uživatelské přívětivosti, neboť i tak bývají podobné výzkumy zatížené vysokou experimentální úmrtností (nutno říci, že si v tomto ohledu výzkum vedl nakonec velmi dobře, neboť celková experimentální úmrtnost byla jen 16 %). Vhodné řešení do budoucna by tak mohla představovat mobilní aplikace, která by mohla být vyvinutá tak, aby zvládla nejen včasný záchyt dat a randomizované přiřazení k cvičení, ale také nabídnout uživatelům další funkce (jako např. notifikace). Stejně tak by mohla poskytnout průběžnější či dlouhodobější sběr dat, který by mohl být i relativně uživatelsky přívětivý. Především by však díky ní bylo možné plně respektovat principy ITT (Schulz et al., 2010), jejichž následování (byť v modifikované podobě) lze i tak považovat za jednu ze silných stránek tohoto výzkumu.

Ačkoliv byl v případě experimentu Watkins et al. (2015) i jediný týden postačující, aby i při použití velmi podobných cvičení vedla jeho vděčná varianta k signifikantním rozdílům, nelze vyloučit, že 14denní intervence byla v tomto případě hraniční. Proto by bylo doporučeníhodné zvážit také delší intervenční dobu či opakovaná měření. To by mohlo pomoci rozřešit otázku, zda experimentální manipulace selhává pouze v krátkodobém horizontu, anebo zda nevede k signifikantním rozdílům ani po delším časovém údobí. Stejně tak nelze vyloučit ani tu variantu, že samotné 14denní cvičení mohlo být postačující, avšak větší rozdíly by bylo možné detekovat až s větším odstupem. V již zmiňovaném experimentu se totiž také ukázalo, že intervence vděčnosti vedla v rovině subjektivního well-beingu i po post-testu k dalšímu zlepšení, které nešlo přisuzovat pokračování v praxi a bylo nejpatrnější při 5 týdenním follow-upu (Watkins et al., 2015). Proto by do budoucna bylo vhodné obohatit použitý design také o follow-up.

Pokud to shrneme, to, co bylo doposud řečeno, nasvědčuje tomu, že lze realizovaný experiment považovat nejspíše za porovnání dvou intervencí vděčnosti s pozitivní kontrolou. To by korespondovalo mj. se závěry meta-analýzy Dickensové (2017), která rovněž při porovnání intervencí vděčnosti s pozitivními kontrolami detekovala malý efekt u psychologického well-beingu a téměř žádný v rovině životní spokojenosti (naproti tomu při porovnání intervencí s neutrální kontrolou byl malý efekt patrný nejen u psychologického well-beingu, ale také u životní spokojenosti či dispoziční vděčnosti).³⁵

³⁵ Pro dispoziční vděčnost u pozitivních kontrolních skupin chyběla data.

Závěr

Tato diplomová práce se ve své literárně-přehledové části pokusila představit psychologický pohled na vděčnost, její intervence a možný přesah k všímavosti. Již zde se ukazuje, že i pouhé definování vděčnosti přináší svá úskalí a nejasnosti. Nejinak je tomu v případě intervencí vděčnosti, u nichž se musí výzkumy vypořádávat s řadou limitů, které často komplikují dosažení jednoznačnějších závěrů. Jednu z takových výzev představuje volba vhodné kontrolní skupiny. Užitečný přístup, který by v tomto ohledu mohl přispět k posunu vědeckého bádání, představuje placebo srovnání, které umožňuje případné detekované rozdíly snáze přisoudit konkrétní experimentální manipulaci.

Právě díky tomuto principu, který byl v praktické části práce využit, bylo možné říct, že žádná ze zvolených experimentálních manipulací (explicitní zaměření na vděčnost či explicitní orientace na prožitek a všímavý přístup) nevedla v horizontu 2 týdnů k signifikantním rozdílům v rovině psychologického well-beingu, životní spokojenosti, vděčnosti či všímavosti. Jinak řečeno – věnovat se intervencím vděčnosti nebylo v tomto ohledu o nic přínosnější nežli si zapisovat to, co člověka daný den zaujalo.

Zajímavým fenoménem, který se v experimentu vyskytl, byl také preferenční drop-out v aktivní kontrolní skupině. Ten by bylo možné díky využití placebo srovnání interpretačně spojovat s explicitní orientací na vděčnost – tzn., ač intervence vděčnosti nebyly v horizontu 2 týdnů ve sledovaných proměnných o nic účinnější než pouhé zapisování si toho, co člověka zaujalo, zřejmě mělo jejich explicitní zaměření na vděčnost přínos v podobě vyšší compliance. To by mohlo naznačovat, že by explicitní zaměření na vděčnost mohlo v kontextu intervencí vděčnosti fungovat spíše jako prvek, který dokáže praktikování učinit udržitelnějším. Toto zjištění lze však vnímat jako velmi relevantní, vezmeme-li v potaz, že se u intervencí vděčnosti předpokládá především jejich využití jako svépomocných technik.

Preferenční drop-out byl však nejen zdrojem zajímavého zjištění, ale také vyšších nároků v rovině analýzy dat, která usilovala o následování principů ITT. To je pro intervenční experimenty klíčové, neboť nerespektování těchto principů přispívá k znehodnocování výsledků a zastírá již tak dost náročnou cestu za poznáním. Proto, byť lze i u placebo srovnání narazit na interpretační nejasnosti (jak je ostatně patrné i v diskuzi; více viz 8. Diskuze), jeho využití v intervenčních experimentech za současného respektování principů ITT, následné replikace výsledků a celkově trpělivé postupování „krok po kroku“ by mohly přispět k pochopení, na čem případná účinnost intervencí vděčnosti stojí a čemu ji lze přisuzovat. V tomto ohledu zajímavým fenoménem by mohla být také všímavost. Na základě výsledků tohoto experimentu nelze vyloučit, že by se mohlo jednat o jeden z mechanismů, na němž by intervence vděčnosti mohly stát. Ten by jim však, pokud by se ukázal být v dalších výzkumech relevantním, nebyl zřejmě

unikátní. S ohledem na to, že experimentální manipulace nevedla v rovině všímavosti k signifikantním rozdílům mezi skupinami, její případný rozvoj by tak bylo možné přisuzovat spíše (pozitivní) orientaci na události dne. Tyto předběžné závěry lze však spolu s faktem, že i v tomto výzkumu všímavost středně silně korelovala se všemi dalšími sledovanými proměnnými (viz Příloha 16: Korelační matice pre-testových skóre), považovat spíše za podněty k dalšímu zkoumání.

Závěrem je vůbec otázkou, do jaké míry lze od takto jednoduchých cvičení očekávat, že povedou ve sledovaných proměnných k zásadním změnám. Možná se v našich očekáváních a populárních článcích, které jim přisuzují někdy až zázračné účinky, zračí spíše naše touha po rychlém a bezbolestném řešení. Proto by, kromě již nastíněného postupování „krok po kroku“ a detailního zaměření na jednotlivé složky těchto cvičení, stálo také uvažovat o komplexnějších intervenčních postupech, které by mohly vést k hlubším změnám v rovině dispoziční vděčnosti. Je totiž možné, že by jednoduché intervence vděčnosti (pokud jsou účinné) mohly totiž fungovat na úplně jiných principech než na manipulaci s dispoziční vděčností a cesta k dosažení tohoto zdroje by mohla vést úplně někudy jinudy.

Ani to však nutně neznamená, že by ani tato prototypická cvičení nemohla mít s vděčností (kromě explicitního zaměření) nic společného. Je totiž dost dobře možné, že manipulují s vděčností v „krátkodobější“ rovině. Možná by nemusely vést nutně k hlubokým dispozičním změnám, ale pravděpodobně by mohly dokázat vyvolat tuto pozitivní emoci, jejíž prožitek bývá popisován jako příjemný. I proto by stálo za zvážení, zda by u těchto jednoduchých cvičení nebylo smysluplné využít také mikro-intervenčního přístupu a sledovat dopady těchto cvičení bezprostředně po jejich praktikování. Je totiž možné, že by jejich potenciál mohl být spíše v krátkodobém „vyladění“, nežli v zásadnějších dlouhodobých změnách.

Takové „vyladění“ by teoreticky mohlo být přínosné například při usínání, které se mj. opakovaně objevovalo ve zpětných vazbách (byť nerovnoměrně) napříč skupinami. Následující výroky, v nichž téma spánku zaznívá, zaznamenali účastníci ze skupiny Prstů vděčnosti.

- *„Jde dělat kdykoliv a kdekoliv, není časově náročné, před spaním mě naladilo do příjemného rozpoložení.“*
- *„Při večerní praxi jsem se dostávala do příjemného rozpoložení před spaním.“*
- *„Bylo hezké si před spaním uvědomit, co se vlastně krásného ten den stalo, za co jsem vděčná.“*
- *„Ta chvíle jen pro sebe a zklidnění před spaním. Uvědomění si, že i když byl den na prd, vždy najdu maličkost, co mi zvedne náladu.“*
- *„Dělala jsem ho těsně před spaním a občas jsem měla velký problém neusnout. :)“*

- „S vysokou pravděpodobností bude pravidelným předspánkovým rituálem.“
- „Konejšivý pocit.“

Téma spánku se stejně tak objevilo také u zpětné vazby Deníku vděčnosti:

- „moc příjemné, není nad to chodit spát šťastný“
- „Bylo vždy příjemné před spaním projít celý den a vzpomenout si na různé věci, které mi potěšily a uvědomit si, jaký ten den vůbec byl a jak jsem ho prožil. Že to nebyl jenom nějaký další nudný den, který utekl.“
- „Dělala jsem ho před spaním a daleko lépe se mi usínalo, usínala jsem s lepší náladou.“

Jedna zmínka zazněla i u aktivní kontroly, kde jedna z participantek uvedla:

- „Líbilo se mi vzpomínat na hezké chvíle. Zklidnila jsem si tak myšlenky před spaním.“

Proto se jako zajímavý námět pro další zkoumání jeví využití podobných pozitivně zaměřených cvičení v kontextu předspánkových rituálů.

Seznam použité literatury

- Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73(1), 79–114. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00305.x>
- Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond Reciprocity: Gratitude and Relationships in Everyday Life. *Emotion*, 8(3), 425–429. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.3.425>
- Alsukah, A. I., & Basha, S. E. (2021). The relative contribution of mindfulness and gratitude in predicting happiness among university students. *Journal of Educational and Social Research*, 11(4), 303–318. <https://doi.org/10.36941/jesr-2021-0097>
- APA. (2019). *Publication Manual of the American Psychological Association* (7th ed.). American Psychological Association.
- Armenta, C. N., Fritz, M. M., & Lyubomirsky, S. (2017). Functions of Positive Emotions: Gratitude as a Motivator of Self-Improvement and Positive Change. *Emotion Review*, 9(3), 183–190. <https://doi.org/10.1177/1754073916669596>
- Baer, R. A. (2009). Self-focused attention and mechanisms of change in mindfulness-based treatment. *Cognitive Behaviour Therapy*, 38(SUPPL.1), 15–20. <https://doi.org/10.1080/16506070902980703>
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191–206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- 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>
- Bahník, Š., Vranka, M., & Dlouhá, J. (2015). X good things in life: Processing fluency effects in the “Three good things in life” exercise. *Journal of Research in Personality*, 55, 91–97. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2015.02.005>
- Bartlett, L., Martin, A., Neil, A. L., Memish, K., Otahal, P., Kilpatrick, M., & Sanderson, K. (2019). A systematic review and meta-analysis of workplace mindfulness training randomized controlled trials. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(1), 108–126. <https://doi.org/10.1037/ocp0000146>
- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior : Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17(4), 319–325. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01705.x>
- Beránková, A. (2019). *Trénujte vděčnost. Budete v životě spokojenější*. Forbes. <https://forbes.cz/trenujte-vdecnost-budete-v-zivote-spokojenejsi/>
- Bernard, P., Cullen, C., & Kuyken, W. (2020). *Mindfulness for Life*. University of Oxford, Mindfulness Centre.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed

- operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>
- Boggiss, A. L., Consedine, N. S., Brenton-Peters, J. M., Hofman, P. L., & Serlachius, A. S. (2020). A systematic review of gratitude interventions: Effects on physical health and health behaviors. *Journal of Psychosomatic Research*, 135(February), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110165>
- Bohlmeijer, E. T., Kraiss, J. T., Watkins, P., & Schotanus-Dijkstra, M. (2021). Promoting Gratitude as a Resource for Sustainable Mental Health: Results of a 3-Armed Randomized Controlled Trial up to 6 Months Follow-up. *Journal of Happiness Studies*, 22(3), 1011–1032. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00261-5>
- Boleyn-Fitzgerald, P. (2016). Gratitude toward things. In D. Carr (Ed.), *Perspectives on gratitude: An interdisciplinary approach* (pp. 126–139). Routledge.
- Boot, W. R., Simons, D. J., Stothart, C., & Stutts, C. (2013). The Pervasive Problem With Placebos in Psychology: Why Active Control Groups Are Not Sufficient to Rule Out Placebo Effects. *Perspectives on Psychological Science*, 8(4), 445–454. <https://doi.org/10.1177/1745691613491271>
- 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>
- Buchner, A., Erdfelder, E., Faul, F., & Lang, A.-G. (2021). *G* Power 3.1 Manual*. https://www.psychologie.hhu.de/fileadmin/redaktion/Fakultaeten/Mathematisch-Naturwissenschaftliche_Fakultaet/Psychologie/AAP/gpower/GPowerManual.pdf
- Chavan, S., Deshmukh, J., & Singh, B. (2017). Role of mindfulness, belief in personal control, gratitude on happiness among college students. *Indian Journal of Health and Well-Being*, 8(10), 1148–1186. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Chen, L. H., Wu, C. H., & Chang, J. H. (2017). Gratitude and Athletes' Life Satisfaction: The Moderating Role of Mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 18(4), 1147–1159. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9764-7>
- Cheung, R. Y. M., & Lau, E. N. S. (2021). Is Mindfulness Linked to Life Satisfaction? Testing Savoring Positive Experiences and Gratitude as Mediators. *Frontiers in Psychology*, 12(March), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.591103>
- Colquhoun, D. (2017). The reproducibility of research and the misinterpretation of p-values. *Royal Society Open Science*, 4(12). <https://doi.org/10.1098/rsos.171085>
- Cousin, L., Redwine, L., Bricker, C., Kip, K., & Buck, H. (2021). Effect of gratitude on cardiovascular health outcomes: a state-of-the-science review. *Journal of Positive Psychology*, 16(3), 348–355. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1716054>
- Cozzolino, P. J., Staples, A. D., Meyers, L. S., & Samboceti, J. (2004). Greed, Death, and Values: From Terror Management to Transcendence Management Theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(3), 278–292. <https://doi.org/10.1177/0146167203260716>
- Crawley, M. J. (2012). *The R Book* (2nd ed.). John Wiley & Sons, Ltd.

- Cregg, D. R., & Cheavens, J. S. (2020). Gratitude Interventions: Effective Self-help? A Meta-analysis of the Impact on Symptoms of Depression and Anxiety. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 413–445. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00236-6>
- Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., Quinn, A., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Griffin, B. J., & Worthington, E. L. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, 63(1), 20–31. <https://doi.org/10.1037/cou0000107>
- DeShea, L. (2003). A scenario-based scale of Willingness to Forgive. *Individual Differences Research*, 1(3), 201–216.
- Dickens, L. R. (2017). Using Gratitude to Promote Positive Change: A Series of Meta-Analyses Investigating the Effectiveness of Gratitude Interventions. *Basic and Applied Social Psychology*, 39(4), 193–208. <https://doi.org/10.1080/01973533.2017.1323638>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffling, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 1(49), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Dumas, J. E., Johnson, M., & Lynch, A. M. (2002). Likableness, familiarity, and frequency of 844 person-descriptive words. *Personality and Individual Differences*, 32(3), 523–531. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00054-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00054-X)
- Dunn, J. R., & Schweitzer, M. E. (2005). Feeling and believing: The influence of emotion on trust. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(5), 736–748. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.5.736>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Emmons, R. A., & Mishra, A. (2011). Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Steger (Eds.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 248–262). Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 846–855. <https://doi.org/10.1002/jclp.22020>
- Feldman, C., & Kuyken, W. (2019). *Mindfulness. Ancient Wisdom Meets Modern Psychology*. The Guilford Press.
- Field, A., Miles, J., & Field, Z. (2013). Discovering statistics using R. In *Choice Reviews Online* (Vol. 50, Issue 04). Sage. <https://doi.org/10.5860/choice.50-2114>
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, Like Other Positive Emotions, Broadens and Builds. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The Psychology of Gratitude* (pp. 145–166). Oxford University Press.
- Frias, A., Watkins, P. C., Webber, A. C., & Froh, J. J. (2011). Death and gratitude: Death reflection enhances gratitude. *Journal of Positive Psychology*, 6(2), 154–162.

<https://doi.org/10.1080/17439760.2011.558848>

- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology, 46*(2), 213–233. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.03.005>
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence, 32*(3), 633–650. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.06.006>
- Fryba, M. (2002). *Principy satiterapie* (4th ed.). ATELIER SATITERAPIE.
- Fuller-Tyszkiewicz, M., Richardson, B., Lewis, V., Linardon, J., Mills, J., Juknaitis, K., Lewis, C., Coulson, K., O'Donnell, R., Arulkadacham, L., Ware, A., & Krug, I. (2019). A randomized trial exploring mindfulness and gratitude exercises as eHealth-based micro-interventions for improving body satisfaction. *Computers in Human Behavior, 95*(September 2018), 58–65. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.01.028>
- Furlong, M. J., You, S., Renshaw, T. L., O'Malley, M. D., & Rebelez, J. (2013). Preliminary development of the positive experiences at school scale for elementary school children. *Child Indicators Research, 6*(4), 753–775. <https://doi.org/10.1007/s12187-013-9193-7>
- Garland, E. L., Farb, N. A., R. Goldin, P., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness Broadens Awareness and Builds Eudaimonic Meaning: A Process Model of Mindful Positive Emotion Regulation. *Psychological Inquiry, 26*(4), 293–314. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1064294>
- Geraghty, A. W. A., Wood, A. M., & Hyland, M. E. (2010a). Attrition from self-directed interventions: Investigating the relationship between psychological predictors, intervention content and dropout from a body dissatisfaction intervention. *Social Science and Medicine, 71*(1), 30–37. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.03.007>
- Geraghty, A. W. A., Wood, A. M., & Hyland, M. E. (2010b). Dissociating the facets of hope: Agency and pathways predict dropout from unguided self-help therapy in opposite directions. *Journal of Research in Personality, 44*(1), 155–158. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.12.003>
- Gethin, R. (2011). On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism, 12*(1), 263–279. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564843>
- Giovannini, L. (2019). *7 Gratitude Exercises That Will Change Your Life*. Wall Street International. <https://wsimag.com/wellness/59730-7-gratitude-exercises-that-will-change-your-life>
- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 59*(August), 52–60. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011>
- Grabovac, A. D., Lau, M. A., & Willett, B. R. (2011). Mechanisms of Mindfulness: A Buddhist Psychological Model. *Mindfulness, 2*(3), 154–166. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0054-5>

- Gulliford, L., Morgan, B., & Kristjánsson, K. (2013). Recent Work on the Concept of Gratitude in Philosophy and Psychology. *J Value Inquiry*, 47, 285–317. <https://doi.org/10.1007/s10790-013-9387-8>
- Gupta, S. (2011). Intention-to-treat concept: A review. *Perspectives in Clinical Research*, 2(3), 109. <https://doi.org/10.4103/2229-3485.83221>
- Hardt, J., Herke, M., & Leonhart, R. (2012). Auxiliary variables in multiple imputation in regression with missing X: A warning against including too many in small sample research. *BMC Medical Research Methodology*, 12, 1–13. <https://doi.org/10.1186/1471-2288-12-184>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy*. The Guilford Press.
- Hill, P. L., & Allemand, M. (2011). Gratitude, forgivingness, and well-being in adulthood: Tests of moderation and incremental prediction. *Journal of Positive Psychology*, 6(5), 397–407. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.602099>
- Hlava, P., & Elfers, J. (2014). The lived experience of gratitude. *Journal of Humanistic Psychology*, 54(4), 434–455. <https://doi.org/10.1177/0022167813508605>
- Iasiello, M., & Agteren, J. Van. (2020). Mental Health and / or Mental Illness : A Scoping Review of the Evidence and Implications of the Dual-Continua Model of Mental Health. *Evidence Base: A Journal of Evidence Reviews in Key Policy Areas*, 1, 1–45. <https://doi.org/10.21307/eb-2020-001>
- Iodice, J. A., Malouff, J. M., & Schutte, N. S. (2021). The Association between Gratitude and Depression: A Meta-Analysis. *International Journal of Depression and Anxiety*, 4(1), 1–12. <https://doi.org/10.23937/2643-4059/1710024>
- Ivtzan, I., Young, T., Martman, J., Jeffrey, A., Lomas, T., Hart, R., & Eiroa-Orosa, F. J. (2016). Integrating Mindfulness into Positive Psychology: a Randomised Controlled Trial of an Online Positive Mindfulness Program. *Mindfulness*, 7(6), 1396–1407. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0581-1>
- Jackowska, M., Brown, J., Ronaldson, A., & Steptoe, A. (2016). The impact of a brief gratitude intervention on subjective well-being, biology and sleep. *Journal of Health Psychology*, 21(10), 2207–2217. <https://doi.org/10.1177/1359105315572455>
- Jans-Beken, L., Jacobs, N., Janssens, M., Peeters, S., Reijnders, J., Lechner, L., & Lataster, J. (2020). Gratitude and health: An updated review. *Journal of Positive Psychology*, 15(6), 743–782. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651888>
- Jones, M. (2018). *7 Easy Gratitude Exercises That Make Even the Most Pessimistic People Happier. Here's a fast way to improve your mood (and life)*. INC. <https://www.inc.com/matthew-jones/7-simple-gratitude-practices-that-make-all-pessimistic-people-happier.html>
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Život samá pohroma*. Jan Melvil Publishing.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985). The Clinical Use of Mindfulness Meditation for the Self-Regulation of Chronic Pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8(2).

- Kaczmarek, L. D., Kashdan, T. B., Drazkowski, D., Enko, J., Kosakowski, M., Szäefer, A., & Bujacz, A. (2015). Why do people prefer gratitude journaling over gratitude letters? The influence of individual differences in motivation and personality on web-based interventions. *Personality and Individual Differences, 75*, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.004>
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality, 77*(3), 691–730. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00562.x>
- Killen, A., & Macaskill, A. (2015). Using a Gratitude Intervention to Enhance Well-Being in Older Adults. *Journal of Happiness Studies, 16*(4), 947–964. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9542-3>
- Koay, S. H., Ng, A. T., Tham, S. K., & Tan, C. S. (2020). Gratitude Intervention on Instagram: An Experimental Study. *Psychological Studies, 65*(2), 168–173. <https://doi.org/10.1007/s12646-019-00547-6>
- Kong, F., Ding, K., & Zhao, J. (2015). The Relationships Among Gratitude, Self-esteem, Social Support and Life Satisfaction Among Undergraduate Students. *Journal of Happiness Studies, 16*(2), 477–489. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9519-2>
- Koo, M., Algoe, S. B., Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2008). It's a Wonderful Life: Mentally Subtracting Positive Events Improves People's Affective States, Contrary to Their Affective Forecasts. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(5), 1217–1224. <https://doi.org/10.1037/a0013316>
- Kořinec, D., Benda, J., & Žitník, J. (2019). Psychometrické charakteristiky krátké české verze Dotazníku pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15-CZ). *Československá Psychologie, LXIII*(1), 55–70.
- Kozak, M., & Piepho, H. P. (2018). What's normal anyway? Residual plots are more telling than significance tests when checking ANOVA assumptions. *Journal of Agronomy and Crop Science, 204*(1), 86–98. <https://doi.org/10.1111/jac.12220>
- Kraus, R., Desmond, S. A., & Palmer, Z. D. (2015). Being Thankful: Examining the Relationship Between Young Adult Religiosity and Gratitude. *Journal of Religion and Health, 54*(4), 1331–1344. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9923-2>
- Kristjánsson, K. (2015). An Aristotelian Virtue of Gratitude. *Topoi, 34*(2), 499–511. <https://doi.org/10.1007/s11245-013-9213-8>
- Křivohlavý, J. (2007). *Psychologie vděčnosti a nevděčnosti. Kudy vede cesta k přátelství?* Grada.
- Kuyken, W., Warren, F. C., Taylor, R. S., Whalley, B., Crane, C., Bondolfi, G., Hayes, R., Huijbers, M., Ma, H., Schweizer, S., Segal, Z., Speckens, A., Teasdale, J. D., Van Heeringen, K., Williams, M., Byford, S., Byng, R., & Dalglish, T. (2016). Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in prevention of depressive relapse an individual patient data meta-analysis from randomized trials. *JAMA Psychiatry, 73*(6), 565–574. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2016.0076>
- Lakens, D. (2013). Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science:

- A practical primer for t-tests and ANOVAs. *Frontiers in Psychology*, 4(NOV), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00863>
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., Braithwaite, S. R., Graham, S. M., & Beach, S. R. H. (2009). Can Prayer Increase Gratitude? *Psychology of Religion and Spirituality*, 1(3), 139–149. <https://doi.org/10.1037/a0016731>
- Lambert, N. M., Graham, S. M., & Fincham, F. D. (2009). A prototype analysis of gratitude: Varieties of gratitude experiences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(9), 1193–1207. <https://doi.org/10.1177/0146167209338071>
- Ledesma, D., & Kumano, H. (2009). Mindfulness-based stress reduction and cancer: A meta-analysis. *Psycho-Oncology*, 18(6), 571–579. <https://doi.org/10.1002/pon.1400>
- Lewis, C. A., Shevlin, M. E., Smékal, V., & Dorahy, M. J. (1999). Factor structure and reliability of a Czech translation of The Satisfaction with Life Scale among Czech university students. *Studia Psychologica*, 41(3), 239–244.
- Lin, C. C. (2014). A higher-Order Gratitude Uniquely Predicts Subjective Well-Being: Incremental Validity Above the Personality and a Single Gratitude. *Social Indicators Research*, 119(2), 909–924. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0518-1>
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Lomas, T., Medina, J. C., Ivtzan, I., Rupprecht, S., & Eiroa-Orosa, F. J. (2019). Mindfulness-based interventions in the workplace: An inclusive systematic review and meta-analysis of their impact upon wellbeing. *Journal of Positive Psychology*, 14(5), 625–640. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1519588>
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391–402. <https://doi.org/10.1037/a0022575>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Ma, L. K., Tunney, R. J., & Ferguson, E. (2017). Does Gratitude Enhance Prosociality?: A Meta-Analytic Review. *Psychological Bulletin*. <https://doi.org/10.1037/bul0000103>
- Mathews, M. A., & Green, J. D. (2010). Looking at me, appreciating you: Self-focused attention distinguishes between gratitude and indebtedness. *Cognition and Emotion*, 24(4), 710–718. <https://doi.org/10.1080/02699930802650796>
- McAller, S. (2012). Propositional gratitude. *American Philosophical Quarterly*, 49(1), 55–66.
- McConnell, T. (2017). Gratitude, Rights, and Moral Standouts. *Ethical Theory and Moral Practice*, 20(2), 279–293. <https://doi.org/10.1007/s10677-016-9761-2>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>

- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is Gratitude a Moral Affect? *Psychological Bulletin*, *127*(2), 249–266.
- McCullough, M. E., Tsang, J. A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, *86*(2), 295–309. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.295>
- Mirnics, Z., Hittner, J. B., Swickert, R., & Kövi, Z. (2020). Gratitude and social support mediate the association between mindfulness and mood: A cross-cultural replication study. *Journal of Health Psychology*. <https://doi.org/10.1177/1359105320946389>
- Moors, A. (2014). Flavors of appraisal theories of emotion. *Emotion Review*, *6*(4), 303–307. <https://doi.org/10.1177/1754073914534477>
- Morgan, B., Gulliford, L., & Kristjánsson, K. (2014). Gratitude in the UK: A new prototype analysis and a cross-cultural comparison. *Journal of Positive Psychology*, *9*(4), 281–294. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.898321>
- Navarro, J. L., & Tudge, J. R. H. (2020). What Is Gratitude? Ingratitude Provides the Answer. *Human Development*, *64*(2), 83–96. <https://doi.org/10.1159/000511185>
- Navarro, M. A., & Siegel, J. T. (2018). Solomon Four-Group Design. In B. B. Frey (Ed.), *The SAGE Encyclopedia of Educational Research, Measurement, and Evaluation* (pp. 1553–1554). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.4135/9781506326139>
- Navrátil, M., & Lewis, C. A. (2006). Temporal stability of the Czech translation of the Satisfaction With Life Scale: Test-retest data over one week. *Psychological Reports*, *98*(3), 918–920. <https://doi.org/10.2466/PR0.98.3.918-920>
- Nilsson, H., & Kazemi, A. (2016). Reconciling and thematizing definitions of mindfulness: The big five of mindfulness. *Review of General Psychology*, *20*(2), 183–193. <https://doi.org/10.1037/gpr0000074>
- O’Leary, K., & Dockray, S. (2015). The Effects of Two Novel Gratitude and Mindfulness Interventions on Well-Being. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *21*(4), 243–245. <https://doi.org/10.1089/acm.2014.0119>
- Ozawa-de Silva, C. (2006). Psychotherapy and religion in Japan: The Japanese introspection practice of Naikan. *Psychotherapy and Religion in Japan: The Japanese Introspection Practice of Naikan*, 1–210. <https://doi.org/10.4324/9780203422342>
- Ozawa de-Silva, C. (2007). Demystifying Japanese Therapy: An Analysis of Naikan an the Ajase Complex through Buddhist Thought. *Ethos*, *35*(4), 411–446. <https://doi.org/10.1525/ETH.2007.35.4.411.412>
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *23*(5), 603–619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Peng, C., Nelissen, R. M. A., & Zeelenberg, M. (2018). Reconsidering the roles of gratitude and indebtedness in social exchange. *Cognition and Emotion*, *32*(4), 760–772. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1353484>

- Portocarrero, F. F., Gonzalez, K., & Ekema-Agbaw, M. (2020). A meta-analytic review of the relationship between dispositional gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences, 164*(May), 110101. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110101>
- Renshaw, T. L., & Rock, D. K. (2018). Effects of a brief grateful thinking intervention on college students' mental health. *Mental Health and Prevention, 9*(July 2017), 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2017.11.003>
- Roberts, R. C. (2004). The Blessings of Gratitude. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The Psychology of Gratitude* (pp. 58–78). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0004>
- Roberts, R. C. (2014). Cosmic gratitude. *European Journal for Philosophy of Religion, 6*(3), 65–83. <https://doi.org/10.24204/ejpr.v6i3.163>
- Rosenberg, E. L. (1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of General Psychology, 2*(3), 247–270. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.247>
- Rosenzweig, D. (2013). The sisters of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 69*(8), 793–804. <https://doi.org/10.1002/jclp.22015>
- Rubin, D. B. (2004). *Multiple Imputation for Nonresponse in Surveys*. John Wiley and Sons.
- Ruini, C., & Vescovelli, F. (2013). The Role of Gratitude in Breast Cancer: Its Relationships with Post-traumatic Growth, Psychological Well-Being and Distress. *Journal of Happiness Studies, 14*(1), 263–274. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9330-x>
- Rush, M. (2020). Motivating propositional gratitude. *Philosophical Studies, 177*(5), 1191–1211. <https://doi.org/10.1007/s11098-019-01241-z>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science, 4*(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Schulz, K. F., Altman, D. G., & Moher, D. (2010). CONSORT 2010 Statement: Updated guidelines for reporting parallel group randomised trials. *BMJ (Online), 340*(7748), 698–702. <https://doi.org/10.1136/bmj.c332>
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2018). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. Guilford Publications.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist, 61*(8), 774–788. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *The American Psychologist, 60*(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>

- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? where did it come from? In F. Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp. 17–35). https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_2
- Skrzelinska, J., & Ferreira, J. A. (2020). Gratitude: the state of art. *British Journal of Guidance and Counselling*, *0*(0), 1–13. <https://doi.org/10.1080/03069885.2020.1789553>
- Solomon, R. L. (1949). An extension of control group design. *Psychological Bulletin*, *46*(2), 137–150. <https://doi.org/10.1037/h0062958>
- Sommers, S., & Kosmitzki, C. (1988). Emotion and social context: An American—German comparison. *British Journal of Social Psychology*, *27*(1), 35–49. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.1988.tb00803.x>
- Strauss, C., Gu, J., Montero-Marin, J., Whittington, A., Chapman, C., & Kuyken, W. (2021). Reducing stress and promoting well-being in healthcare workers using mindfulness-based cognitive therapy for life. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *21*(2), 100227. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100227>
- Strohmaier, S., Jones, F. W., & Cane, J. E. (2022). One - Session Mindfulness of the Breath Meditation Practice : a Randomized Controlled Study of the Effects on State Hope and State Gratitude in the General Population. *Mindfulness*, *13*, 162–173. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01780-9>
- Sullivan, T. R., White, I. R., Salter, A. B., Ryan, P., & Lee, K. J. (2016). Should multiple imputation be the method of choice for handling missing data in randomized trials? *Statistical Methods in Medical Research*, *27*(9), 2610–2626. <https://doi.org/10.1177/0962280216683570>
- Swain, N., Lennox Thompson, B., Gallagher, S., Paddison, J., & Mercer, S. (2020). Gratitude Enhanced Mindfulness (GEM): A pilot study of an internet-delivered programme for self-management of pain and disability in people with arthritis. *Journal of Positive Psychology*, *15*(3), 420–426. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1627397>
- Swickert, R., Bailey, E., Hittner, J., Spector, A., Benson-Townsend, B., & Silver, N. C. (2019). The Mediation Roles of Gratitude and Perceived Support in Explaining the Relationship Between Mindfulness and Mood. *Journal of Happiness Studies*, *20*(3), 815–828. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9952-0>
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Dinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, *5*, 1–13. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>
- Tilling, K., Williamson, E. J., Spratt, M., Sterne, J. A. C., & Carpenter, J. R. (2016). Appropriate inclusion of interactions was needed to avoid bias in multiple imputation. *Journal of Clinical Epidemiology*, *80*, 107–115. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2016.07.004>
- Tsang, J. A. (2006). The effects of helper intention on gratitude and indebtedness. *Motivation and Emotion*, *30*(3), 198–204. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9031-z>

- Turner, A. (2012). “Placebos” and the logic of placebo comparison. *Biology and Philosophy*, 27(3), 419–432. <https://doi.org/10.1007/s10539-011-9289-8>
- van Agteren, J., Iasiello, M., Lo, L., Bartholomaeus, J., Kopsaftis, Z., Carey, M., & Kyrios, M. (2021). A systematic review and meta-analysis of psychological interventions to improve mental wellbeing. *Nature Human Behaviour*, 5(5), 631–652. <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01093-w>
- van Buuren, S. (2018). Flexible Imputation of Missing Data. In *Journal of Statistical Software* (2nd ed.). CRC Press. <https://doi.org/10.18637/jss.v085.b04>
- van Buuren, S., & Groothuis-Oudshoorn, K. (2011). mice: Multivariate Imputation by Chained Equations in R. *Journal of Statistical Software*, 45(3), 1–67. <https://doi.org/10.18637/jss.v045.i03>
- Voci, A., Veneziani, C. A., & Fuochi, G. (2019). Relating Mindfulness, Heartfulness, and Psychological Well-Being: the Role of Self-Compassion and Gratitude. *Mindfulness*, 10(2), 339–351. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0978-0>
- Walker, J., Kumar, A., & Gilovich, T. (2016). Cultivating gratitude and giving through experiential consumption. *Emotion*, 16(8), 1126–1136. <https://doi.org/10.1037/emo0000242>
- Watkins, P. C., Scheer, J., Ovnicek, M., & Kolts, R. (2006). The debt of gratitude: Dissociating gratitude and indebtedness. *Cognition and Emotion*, 20(2), 217–241. <https://doi.org/10.1080/02699930500172291>
- Watkins, P. C., Uhder, J., & Pichinevskiy, S. (2015). Grateful recounting enhances subjective well-being: The importance of grateful processing. *Journal of Positive Psychology*, 10(2), 91–98. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.927909>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431–452. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Williams, L. A., & Bartlett, M. Y. (2015). Warm thanks: Gratitude expression facilitates social affiliation in new relationships via perceived warmth. *Emotion*, 15(1), 1–5. <https://doi.org/10.1037/emo0000017>
- Wood, A. M., Emmons, R. A., Algoe, S. B., Froh, J. J., Lambert, N. M., & Watkins, P. (2016). A Dark Side of Gratitude? Distinguishing between Beneficial Gratitude and its Harmful Impostors for the Positive Clinical Psychology of Gratitude and Well-Being. *The Wiley Handbook of Positive Clinical Psychology*, 137–151. <https://doi.org/10.1002/9781118468197.ch10>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), 1076–1093. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.9.1076>

- Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J., & Atkins, S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research*, *66*(1), 43–48. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2008.09.002>
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, *46*(4), 443–447. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.012>
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, *42*(4), 854–871. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.11.003>
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). A Social-Cognitive Model of Trait and State Levels of Gratitude. *Emotion*, *8*(2), 281–290. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.2.281>

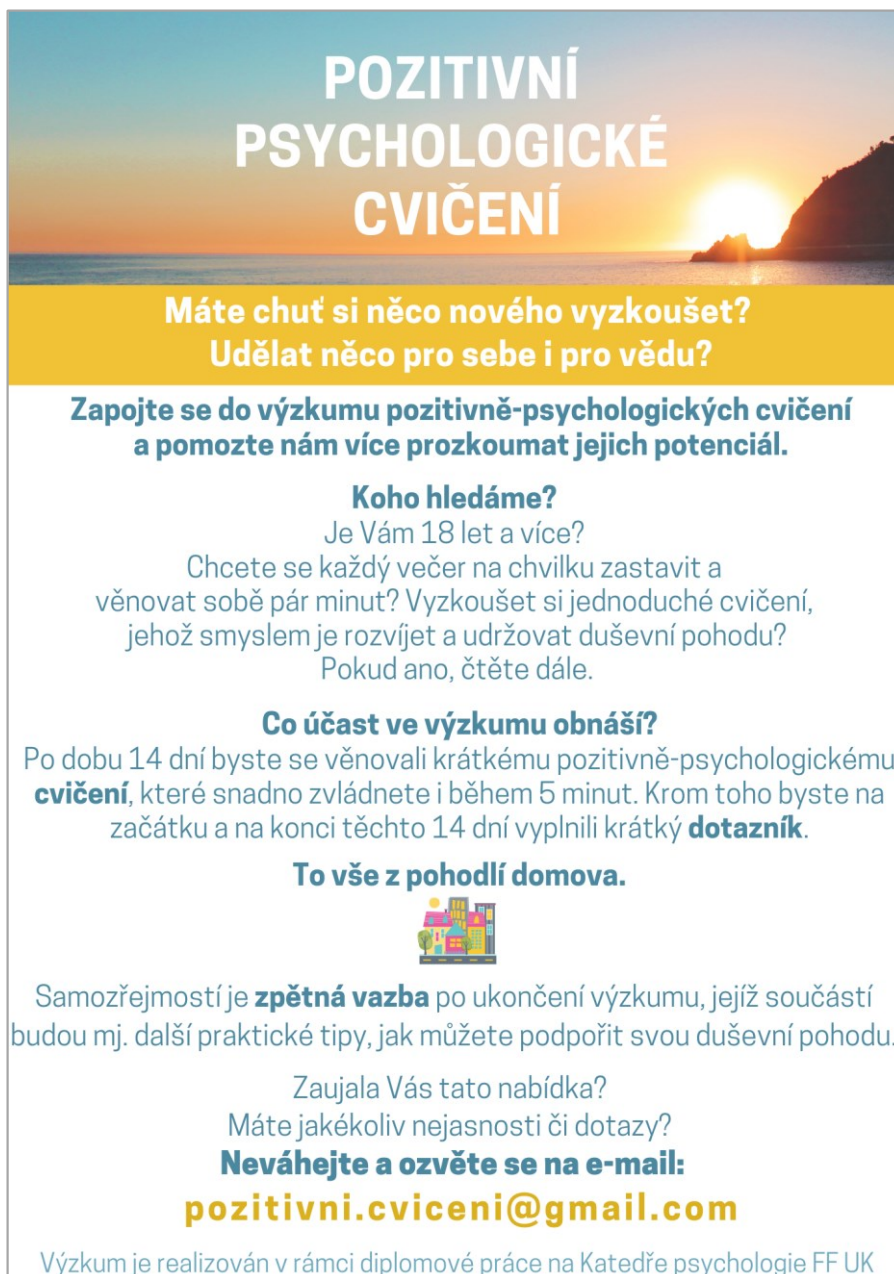
Seznam tabulek

Tab. 1: Popis výzkumného souboru (baseline)	73
Tab. 2: Průměrné pre-testové skóry.....	74
Tab. 3: Popis experimentální úmrtnost v jednotlivých fázích experimentu	74
Tab. 4: Popis výzkumného souboru s ohledem na celkovou experimentální úmrtnost.....	75
Tab. 5: ANCOVA: Srovnání skupin v rovině SWLS, PWB, GQ6	77
Tab. 6: ANCOVA: Odhadované margin. průměry SWLS, PWB, GQ6.....	77
Tab. 7: ANCOVA: Srovnání skupin v rovině FFMQ15	78
Tab. 8: ANCOVA: Odhadované margin. průměry FFMQ15.....	78
Tab. 9: ANCOVA (citlivost. analýza): Srovnání skupin v rovině SLWS, PWB, GQ6, FFMQ15.....	78
Tab. 10: ANCOVA (citlivost. analýza): Odhad. margin. průměry SWLS, PWB, GQ6, FFMQ15.....	79
Tab. 11: Post-hoc Tukeyho HSD test (citlivost. analýza): porovnání skupin dle PWB.....	79
Tab. 12: ANCOVA (explor.): Srovnání skupin v rovině SWLS, PWB, GQ6, FFMQ15 s ohledem na počet dní	80
Tab. 13: ANCOVA (explor.): Odhad. marg. prům. SWLS, PWB, GQ6, FFMQ15 s ohledem na počet dní.....	80
Tab. 14: Post-hoc Tukeyho HSD test (explor.): porovnání skupin dle PWB s ohledem na počet dní. 81	
Tab. 15: Párové t-testy (explorace): Posun skupin v SWLS, PWB, GQ6, FFMQ15	81

Seznam zkratek

ANCOVA	Analýza kovariance
APA	American Psychological Association
FFMQ15	Five Facet Mindfulness Questionnaire-15
GQ6	Gratitude Questionnaire-6
ITT	intention to treat analysis
MAR	Missing at Random
MBCT(-L)	Mindfulness-Based Cognitive Therapy (for Life)
MBSR	Mindfulness-Based Stress Reduction
MCAR	Missing Completely at Random
MICE	Multiple Imputation by Chained Equations
MNAR	missing not at random
PWB	Scales of Psychological Well-being
SWLS	Satisfaction with Life Scale

Příloha 1: Rekrutační leták



**POZITIVNÍ
PSYCHOLOGICKÉ
CVIČENÍ**


**Máte chuť si něco nového vyzkoušet?
Udělat něco pro sebe i pro vědu?**

**Zapojte se do výzkumu pozitivně-psychologických cvičení
a pomozte nám více prozkoumat jejich potenciál.**

Koho hledáme?
Je Vám 18 let a více?
Chcete se každý večer na chvilku zastavit a
věnovat sobě pár minut? Vyzkoušet si jednoduché cvičení,
jehož smyslem je rozvíjet a udržovat duševní pohodu?
Pokud ano, čtěte dále.

Co účast ve výzkumu obnáší?
Po dobu 14 dní byste se věnovali krátkému pozitivně-psychologickému
cvičení, které snadno zvládnete i během 5 minut. Krom toho byste na
začátku a na konci těchto 14 dní vyplnili krátký **dotazník**.

To vše z pohodlí domova.



Samozřejmostí je **zpětná vazba** po ukončení výzkumu, jejíž součástí
budou mj. další praktické tipy, jak můžete podpořit svou duševní pohodu.

Zaujala Vás tato nabídka?
Máte jakékoliv nejasnosti či dotazy?
Neváhejte a ozvěte se na e-mail:
pozitivni.cviceni@gmail.com

Výzkum je realizován v rámci diplomové práce na Katedře psychologie FF UK

Příloha 2: Zadání cvičení „Pět prstů vděčnosti“ (experimentální skupina)



Kdy mám cvičení provádět?



KAŽDÝ VEČER

Skvěle se hodí např. těsně před spaním.

Kolik času mi zabere?



5 MINUT

Záleží jen na vás, kolik času budete chtít s cvičením strávit.
Snadno ho ale zvládnete i během 5 minut.

Jak dlouho se mám cvičení věnovat?



PO DOBU 2 TÝDNŮ

Začněte prosím hned ten večer, kdy vyplníte úvodní dotazník.
Po 2 týdnech se Vám ozveme a zašleme Vám závěrečný dotazník.

Pět prstů vděčnosti

- Na závěr každého dne si pro sebe vyhradte klidnou chvíli.
- Pohodlně si sedněte či lehněte a (pokud je Vám to příjemné) zavřete oči.
- Chvilku se soustředte jen na svůj dech (stačí pár nádechů a výdechů).
- Poté uchopte svůj palec a připomeňte si něco, za co jste ten den vděčný/á.
- Chvilku u této vzpomínky setrvejte a zvědavě pozorujte, jaké tělesné počitky, emoce či myšlenky ve Vás vděčnost vyvolává.
- Nespěchejte a vychutnejte si tento okamžik.
- Poté pokračujte k ukazováčku a vybavte si další okamžik, za který jste ten den vděčný/á. Opět chvíli pozorujte, co ve Vás pocity vděčnosti vyvolávají.
- Tímto způsobem postupně pokračujte, až projdete všechny prsty na ruce (odtud i název cvičení: „Pět prstů vděčnosti“)

Tipy k cvičení

Hleďte i jen malé drobnosti

Není třeba hledat nic velkého. Každý den se skládá z mnoha malých střípků, kterých si často ani nepovšimneme. Zkuste si všimnout i jen zdánlivých maličkostí jako milé slovo či hezký západ slunce. Fantazii ani vděčnosti se meze nekladou.

Vytrvejte 😊

Možná to napoprvé nebude tak snadné, možná se Vám zrovna nějaký večer nebude chtít nic dělat. Zkuste ale vytrvat a dát sobě i cvičení šanci.

Co dělat, když cvičení přeci jen vynecháte?

Pokud cvičení přeci jen vynecháte (např. na něj zapomenete, nestihnete ho apod.), nedělejte ho dodatečně. V závěrečném dotazníku se Vás zeptáme, kolikrát jste se cvičení v uplynulých 14 dnech věnovali, a v analýzách to zohledníme. Proto si prosím poznamenávejte dny, kdy jste se cvičení věnovali.

Máte obavy, že na cvičení zapomenete?

Zkuste si nastavit na mobilu upomínku, navázat cvičení na nějakou jinou činnost, kterou obvykle večer děláte (např. po čištění zubů) nebo si třeba dát na viditelné místo nějaký předmět či vzkaz, který Vám cvičení připomene.

Máte jakékoliv nejasnosti?

Neváhejte a ozvěte se na e-mail: pozitivni.cviceni@gmail.com

Příloha 3: Zadání cvičení „Deník vděčnosti“ (experimentální skupina)



Kdy mám cvičení provádět?



KAŽDÝ VEČER

Skvěle se hodí např. těsně před spaním.

Kolik času mi zabere?



5 MINUT

Záleží jen na vás, kolik času budete chtít s cvičením strávit.
Snadno ho ale zvládnete i během 5 minut.

Jak dlouho se mám cvičení věnovat?



PO DOBU 2 TÝDNŮ

Začněte prosím hned ten večer, kdy vyplníte úvodní dotazník.
Po 2 týdnech se Vám ozveme a zašleme Vám závěrečný dotazník.

Deník vděčnosti

Je jen na Vás, co použijete jako svůj „deník“. **Poznámky jsou jen pro Vás**, a tak si je můžete vést klidně do svého diáře, již existujícího deníku, na kus papíru či třeba elektronicky (např. na počítači, mobilu...). Zvolte si zkrátka to, co Vám osobně nejvíce vyhovuje.

- Na závěr každého dne si pro sebe vyhradte klidnou chvíli.
- Vezměte si svůj „deník“ (viz výše) a pohodlně se usadte.
- Připomeňte si svůj den a zkuste si vybavit, za co jste ten den vděční.
- Najděte 5 takových okamžiků a poznamenejte si je do svého deníku.

Tipy k cvičení

Hleďte i jen malé drobnosti

Není třeba hledat nic velkého. Každý den se skládá z mnoha malých střípků, kterých si často ani nepovšimneme. Zkuste si všimnout i jen zdánlivých maličkostí jako milé slovo či hezký západ slunce. Fantazii ani vděčnosti se meze nekladou.

Vytrvejte 😊

Možná to napoprvé nebude tak snadné, možná se Vám zrovna nějaký večer nebude chtít nic dělat. Zkuste ale vytrvat a dát sobě i cvičení šanci.

Co dělat, když cvičení přeci jen vynecháte?

Pokud cvičení přeci jen vynecháte (např. na něj zapomenete, nestihnete ho apod.), nedělejte ho dodatečně. V závěrečném dotazníku se Vás zeptáme, kolikrát jste se cvičení v uplynulých 14 dnech věnovali, a v analýzách to zohledníme.

Máte obavy, že na cvičení zapomenete?

Zkuste si nastavit na mobilu upomínku, navázat cvičení na nějakou jinou činnost, kterou obvykle večer děláte (např. po čištění zubů) nebo si třeba dát na viditelné místo nějaký předmět či vzkaz, který Vám cvičení připomene.

Máte jakékoliv nejasnosti?

Neváhejte a ozvěte se na e-mail: pozitivni.cviceni@gmail.com

Příloha 4: Zadání cvičení „Deník okamžiků“ (aktivní kontrolní skupina)



Kdy mám cvičení provádět?



KAŽDÝ VEČER

Skvěle se hodí např. těsně před spaním.

Kolik času mi zabere?



5 MINUT

Záleží jen na vás, kolik času budete chtít s cvičením strávit.
Snadno ho ale zvládnete i během 5 minut.

Jak dlouho se mám cvičení věnovat?



PO DOBU 2 TÝDNŮ

Začněte prosím hned ten večer, kdy vyplníte úvodní dotazník.
Po 2 týdnech se Vám ozveme a zašleme Vám závěrečný dotazník.

Deník okamžiků

Je jen na Vás, co použijete jako svůj „deník“. **Poznámky jsou jen pro Vás**, a tak si je můžete vést klidně do svého diáře, již existujícího deníku, na kus papíru či třeba elektronicky (např. na počítači, mobilu...). Zvolte si zkrátka to, co Vám osobně nejvíce vyhovuje.

- Na závěr každého dne si pro sebe vyhradte klidnou chvíli.
- Vezměte si svůj „deník“ (viz výše) a pohodlně se usadte.
- Připomeňte si svůj den a zkuste si vybavit, co Vás ten den zaujalo.
- Najděte 5 takových okamžiků a poznamenejte si je do svého deníku.

Tipy k cvičení

Hleďte i jen malé drobnosti

Není třeba hledat nic velkého. Každý den se skládá z mnoha malých střípků, kterých si často ani nepovšimneme. Zkuste si všimnout i jen zdánlivých maličkostí jako neobvyklé slovo či zajímavý západ slunce. Fantazii ani zaujetí se meze nekladou.

Vytrvejte 😊

Možná to napoprvé nebude tak snadné, možná se Vám zrovna nějaký večer nebude chtít nic dělat. Zkuste ale vytrvat a dát sobě i cvičení šanci.

Co dělat, když cvičení přeci jen vynecháte?

Pokud cvičení přeci jen vynecháte (např. na něj zapomenete, nestihnete ho apod.), nedělejte ho dodatečně. V závěrečném dotazníku se Vás zeptáme, kolikrát jste se cvičení v uplynulých 14 dnech věnovali, a v analýzách to zohledníme.

Máte obavy, že na cvičení zapomenete?

Zkuste si nastavit na mobilu upomínku, navázat cvičení na nějakou jinou činnost, kterou obvykle večer děláte (např. po čištění zubů) nebo si třeba dát na viditelné místo nějaký předmět či vzkaz, který Vám cvičení připomene.

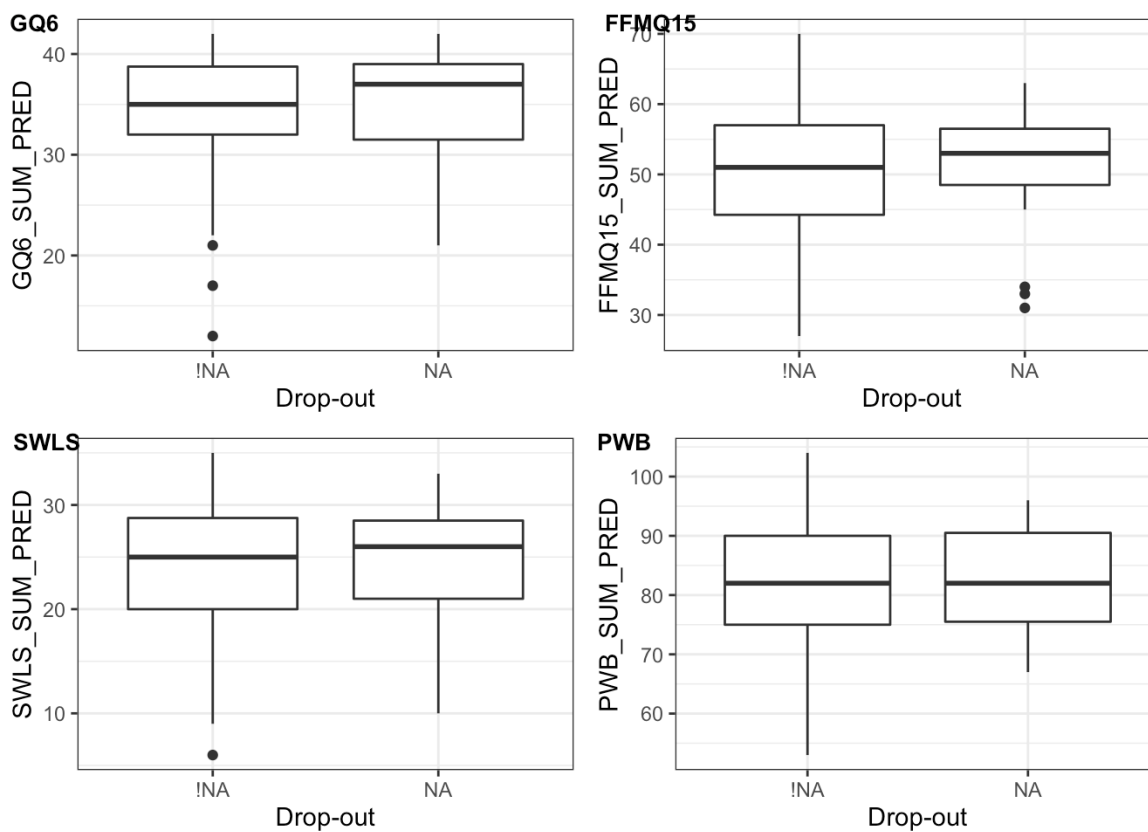
Máte jakékoliv nejasnosti?

Neváhejte a ozvěte se na e-mail: pozitivni.cviceni@gmail.com

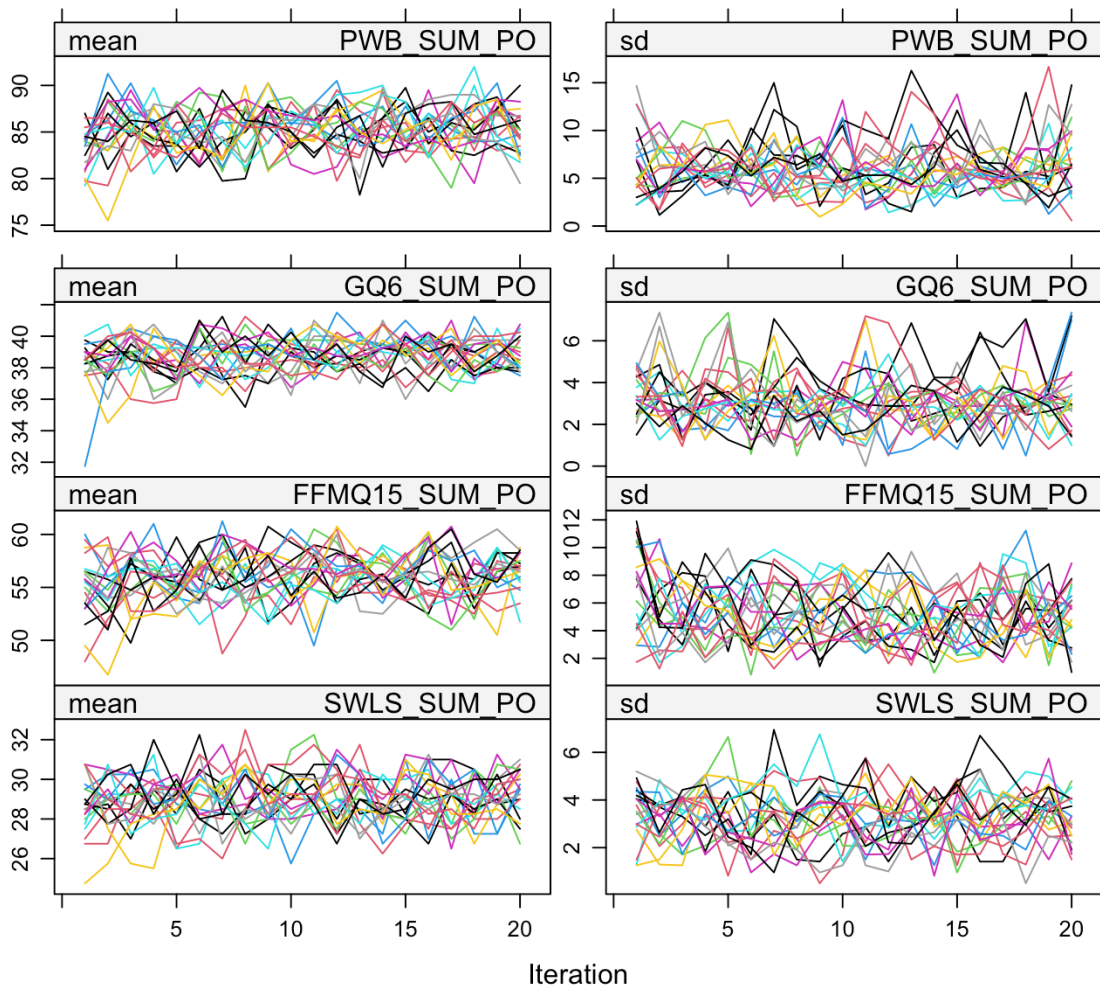
Příloha 5: Dotazník GQ6 – znění položek použité ve výzkumu

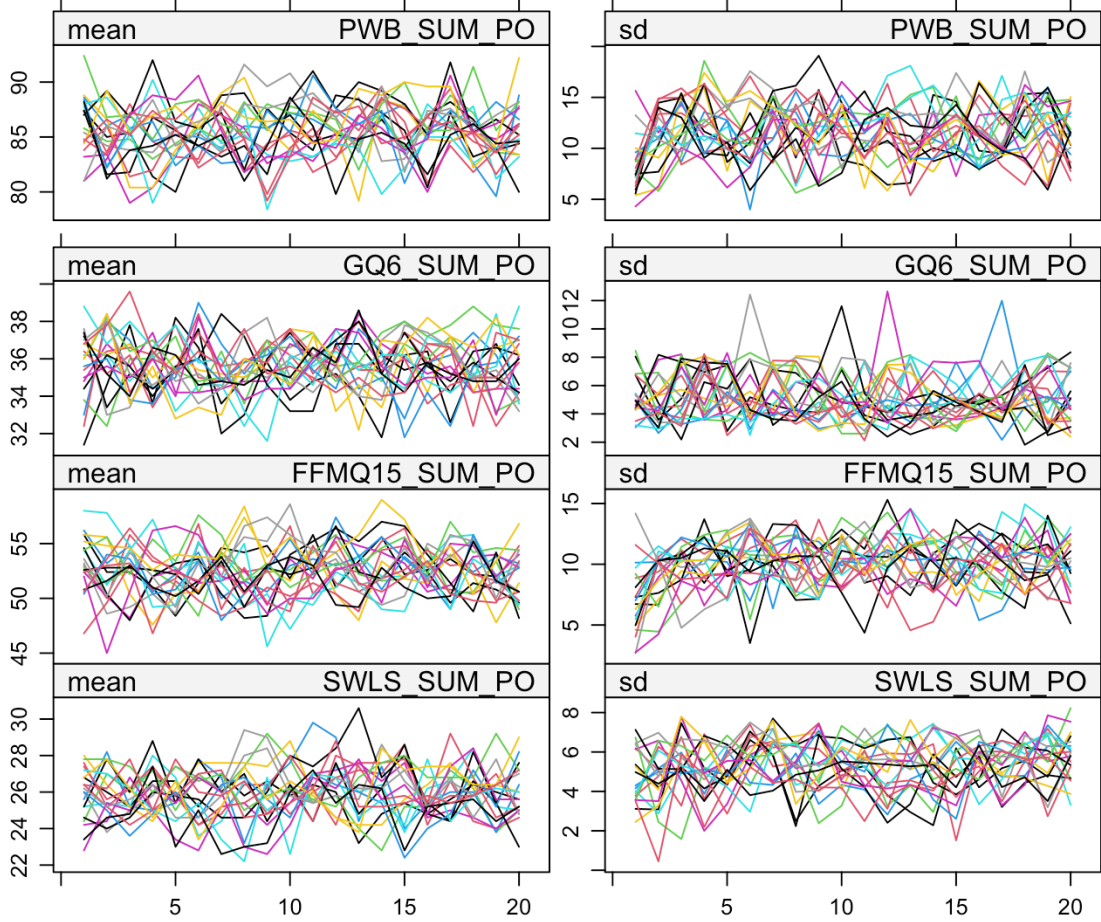
1. Je toho opravdu mnoho, za co můžu být ve svém životě vděčný/á.
2. Kdybych měl/a napsat seznam všeho toho, za co jsem vděčný/á, byl by to velice dlouhý seznam.
3. Když se tak dívám na svět, nevidím toho moc, zač být vděčný/á. 5. Všímám si, že čím jsem starší, tím více si dokážu vážit lidí, událostí a situací, které jsou součástí mého životního příběhu.
4. Jsem vděčný/á mnoha různým lidem.
5. Všímám si, že čím jsem starší, tím více si dokážu vážit lidí, událostí a situací, které jsou součástí mého životního příběhu.
6. Někdy mi hodně dlouho trvá, než pocítím k někomu nebo za něco vděčnost.

Příloha 6: Souvislost pre-testových skóre s drop-outem

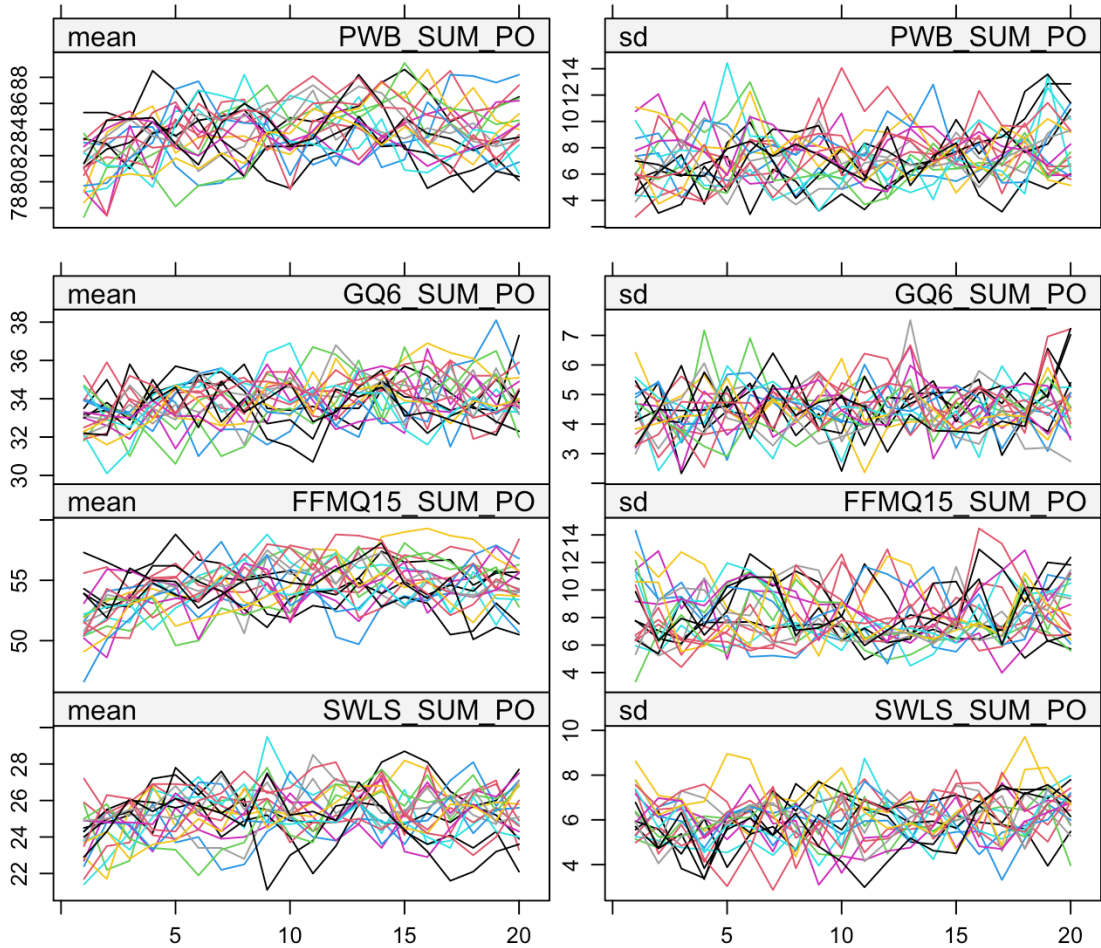


Příloha 7: Imputace – diagnostické grafy



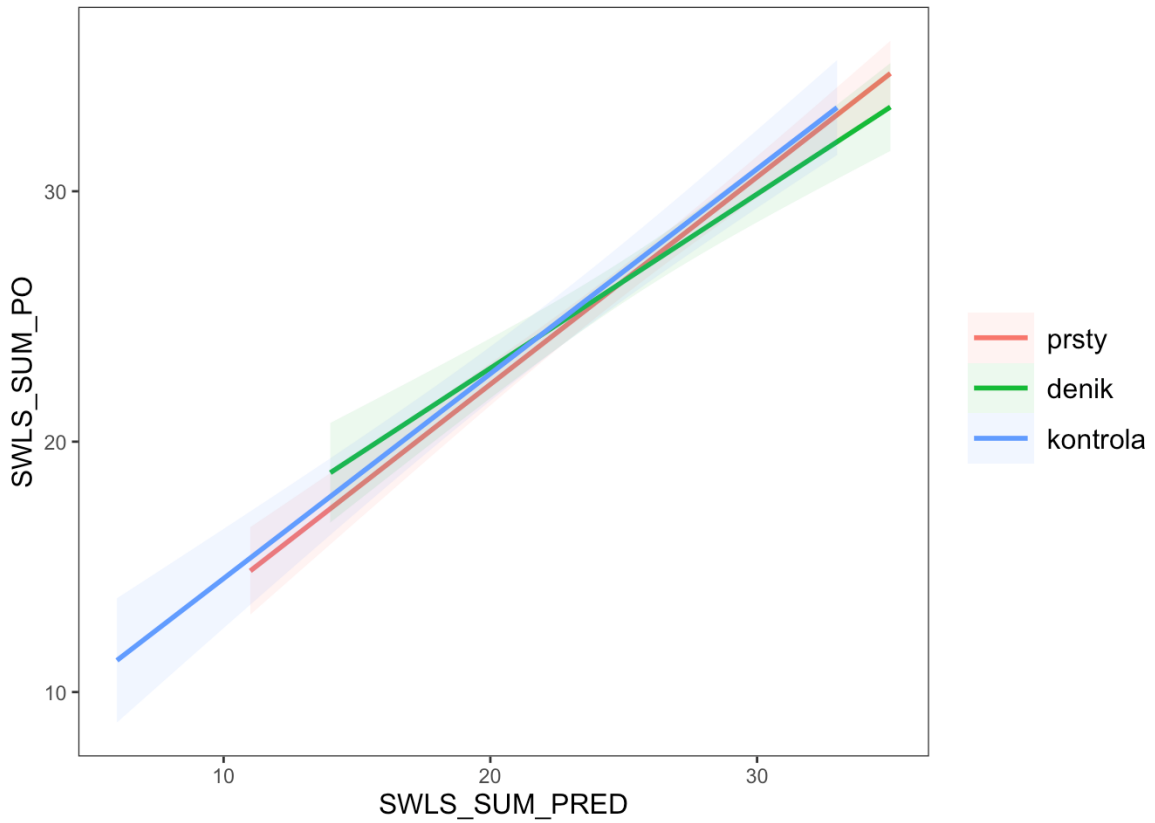
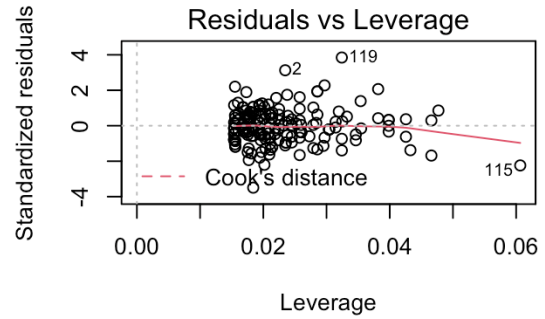
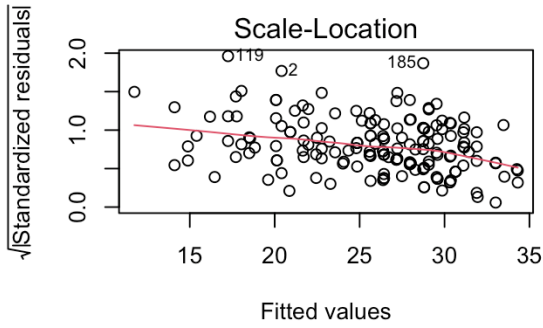
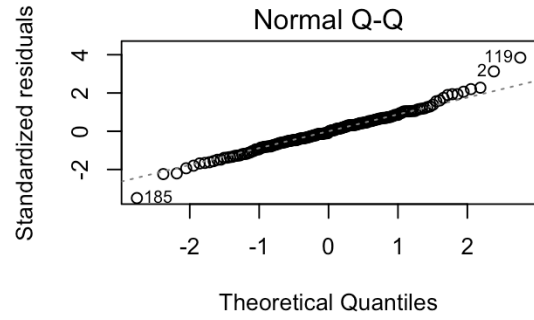
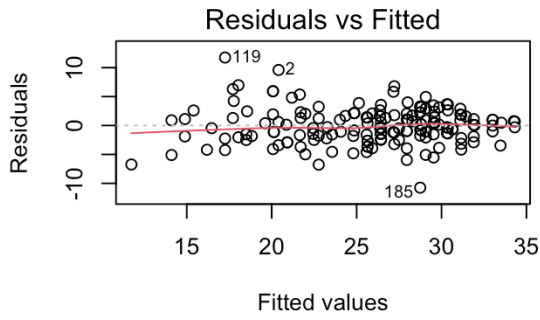


Iteration

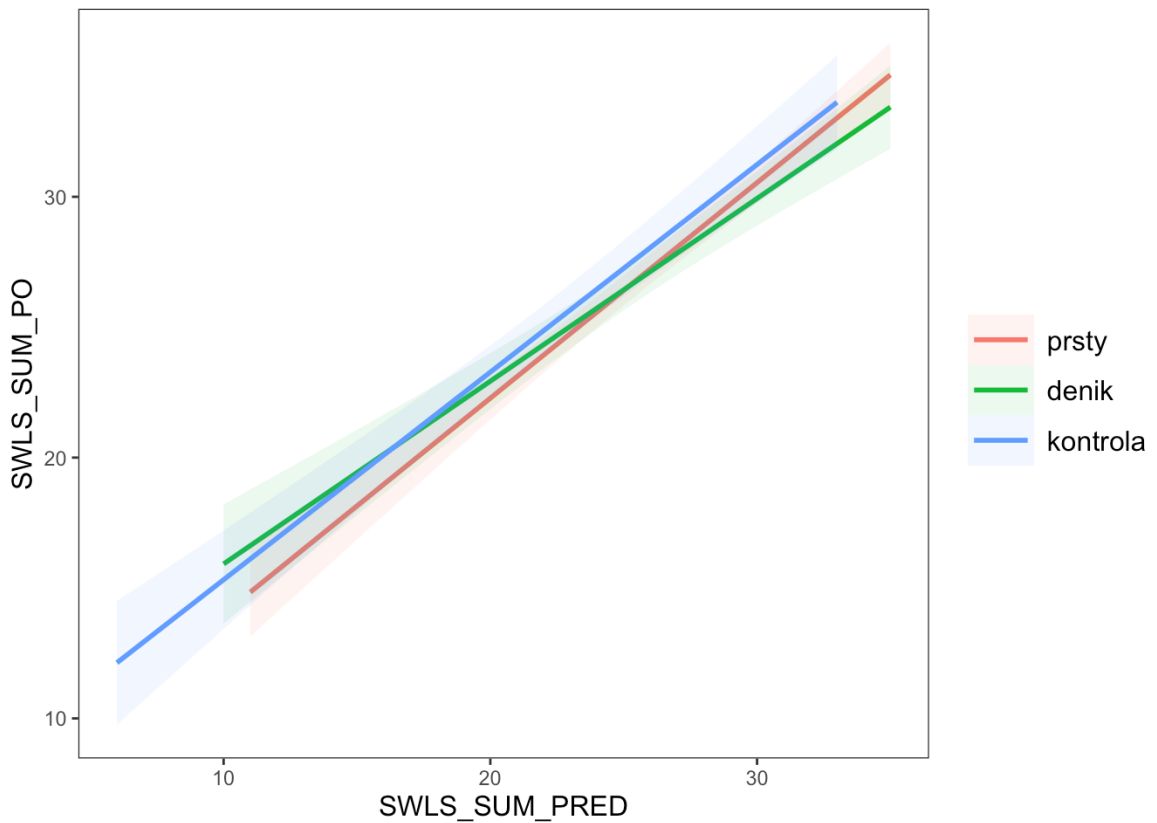
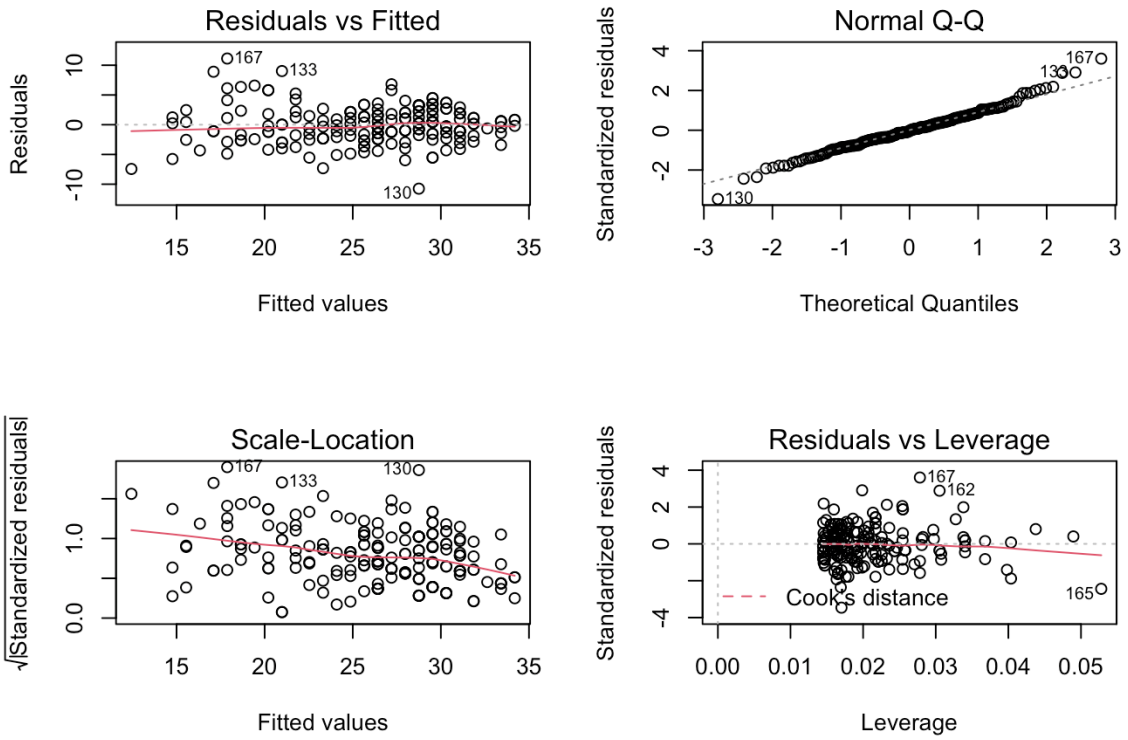


Iteration

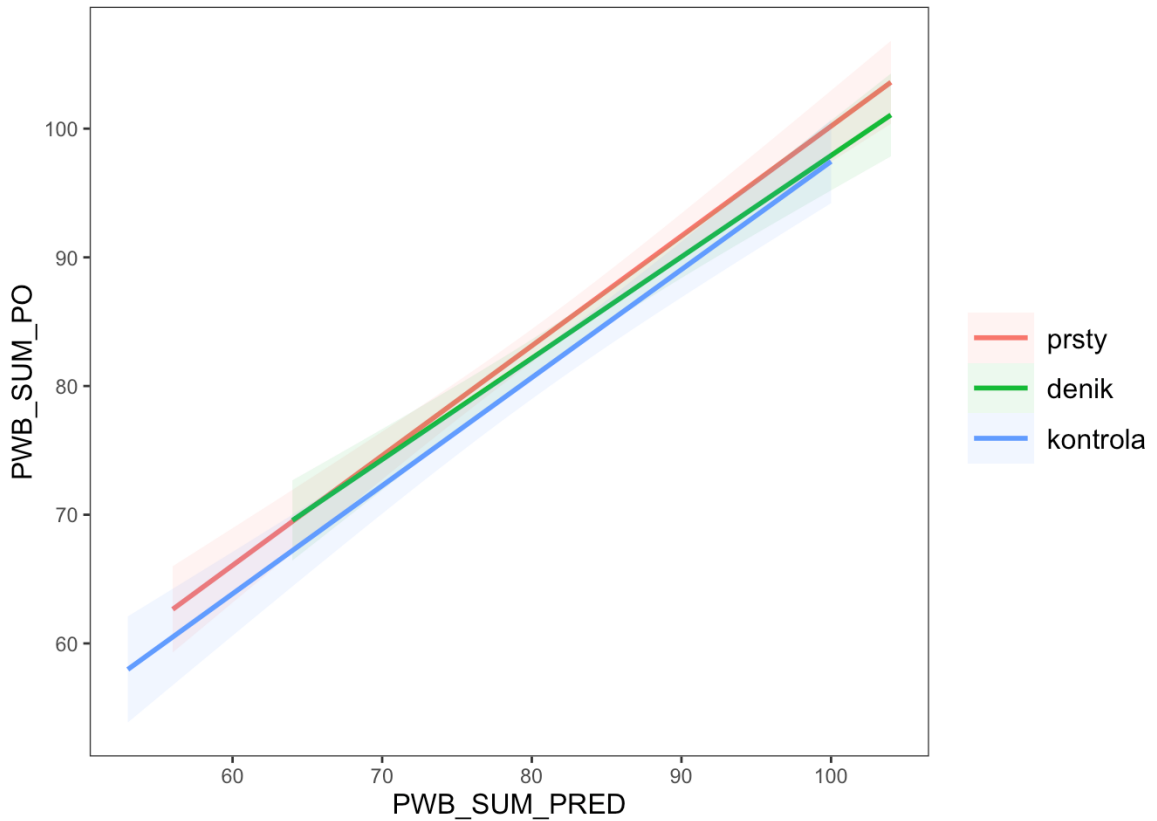
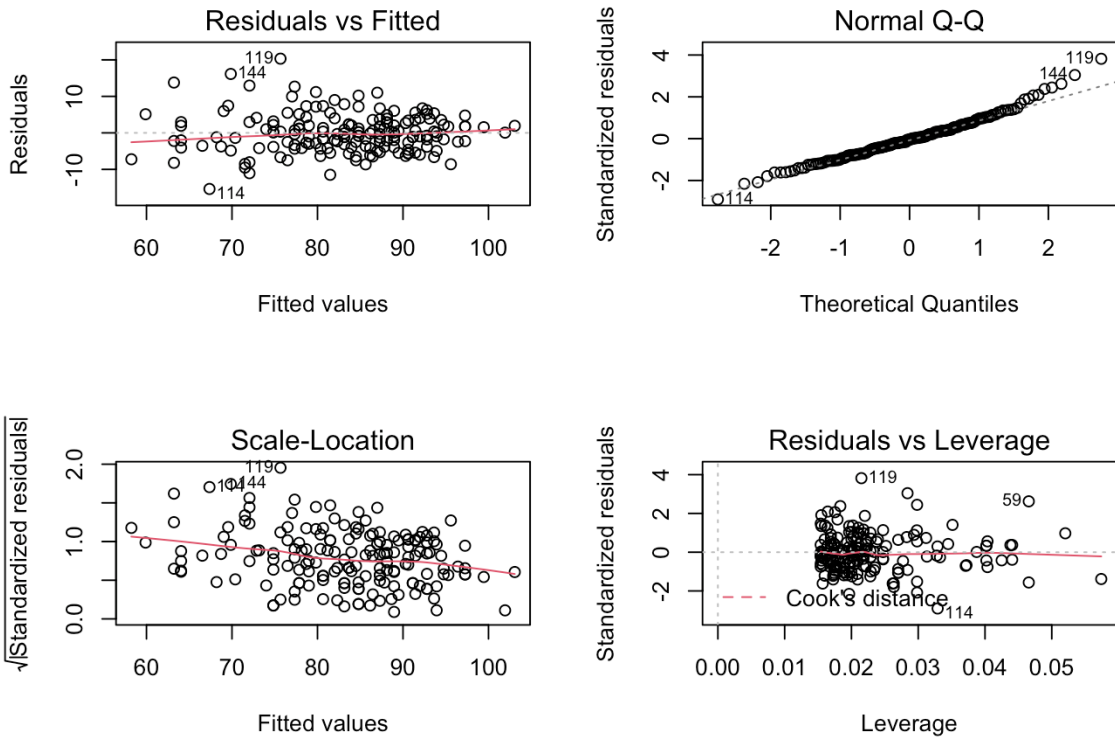
Příloha 8: SWLS (komplet. data) – diagnostické grafy pro ANCOVA



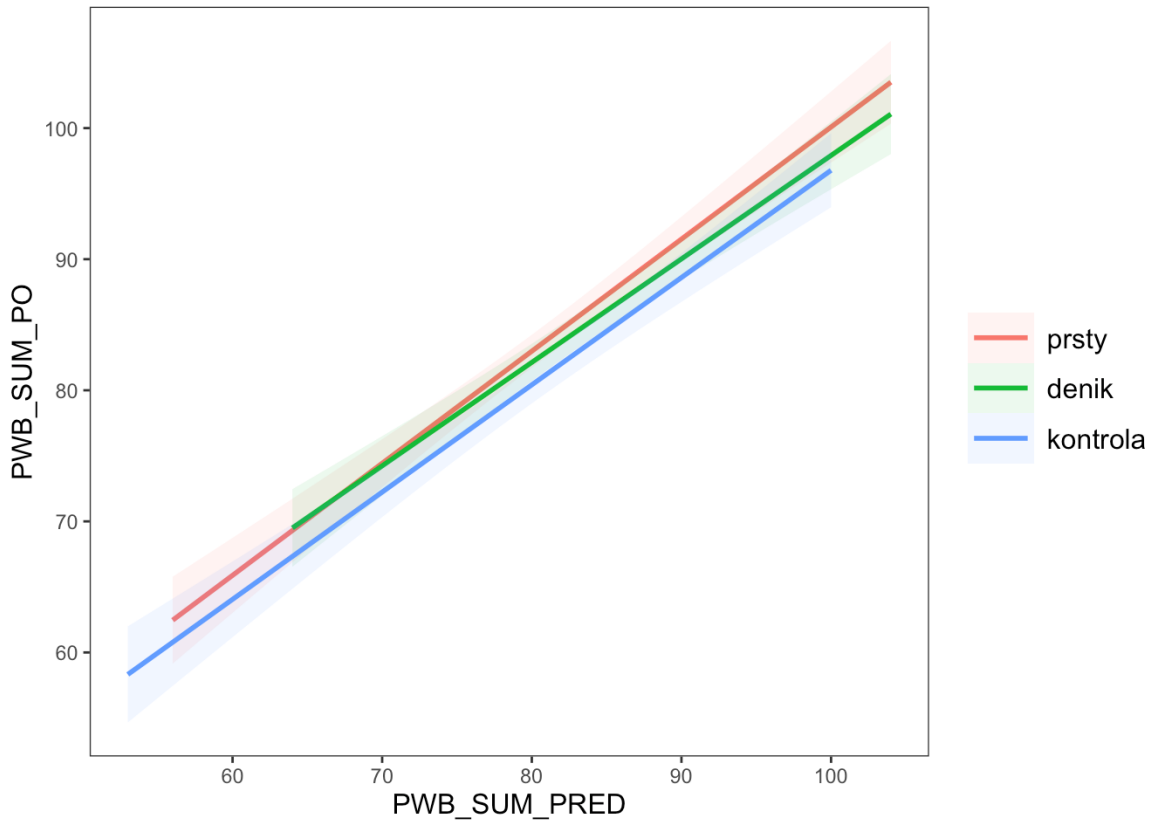
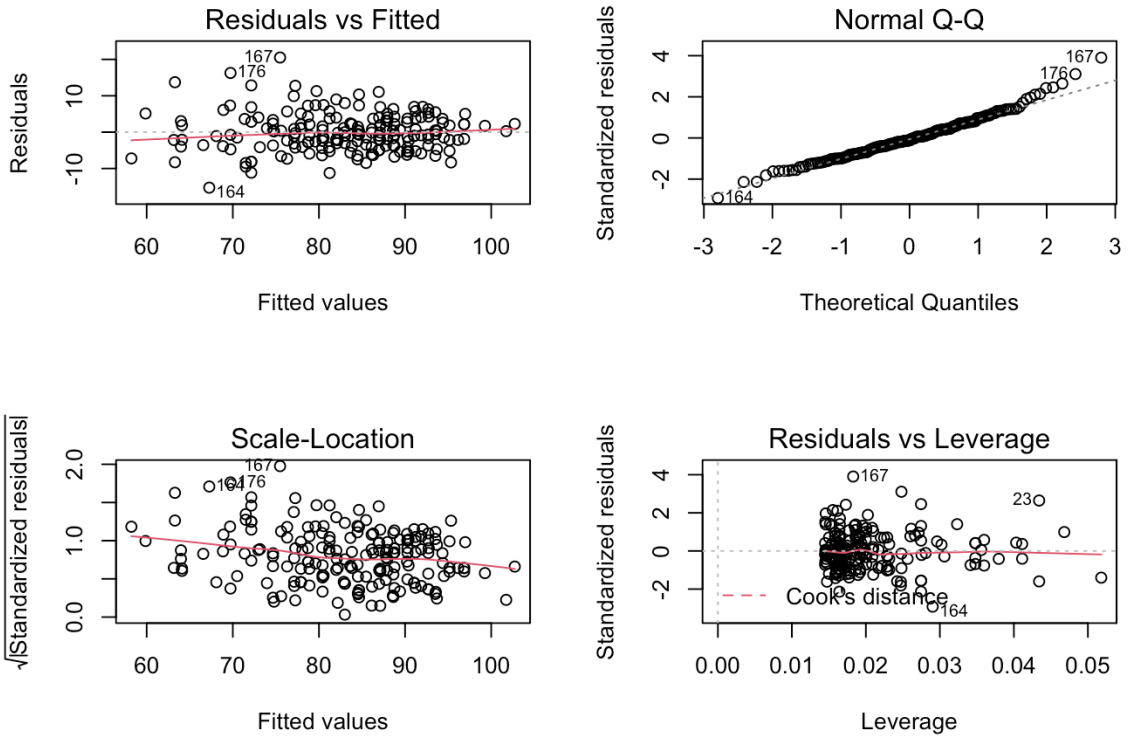
Příloha 9: SWLS (imput. data) – diagnostické grafy pro ANCOVA



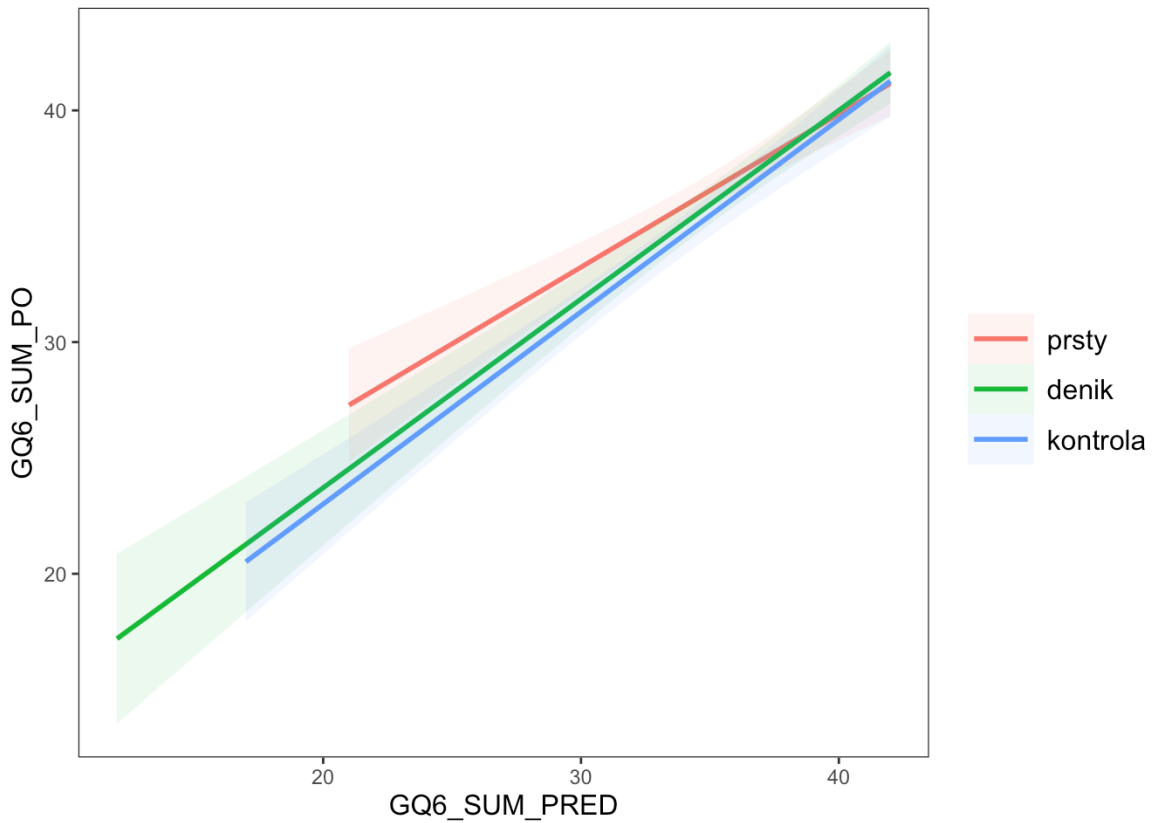
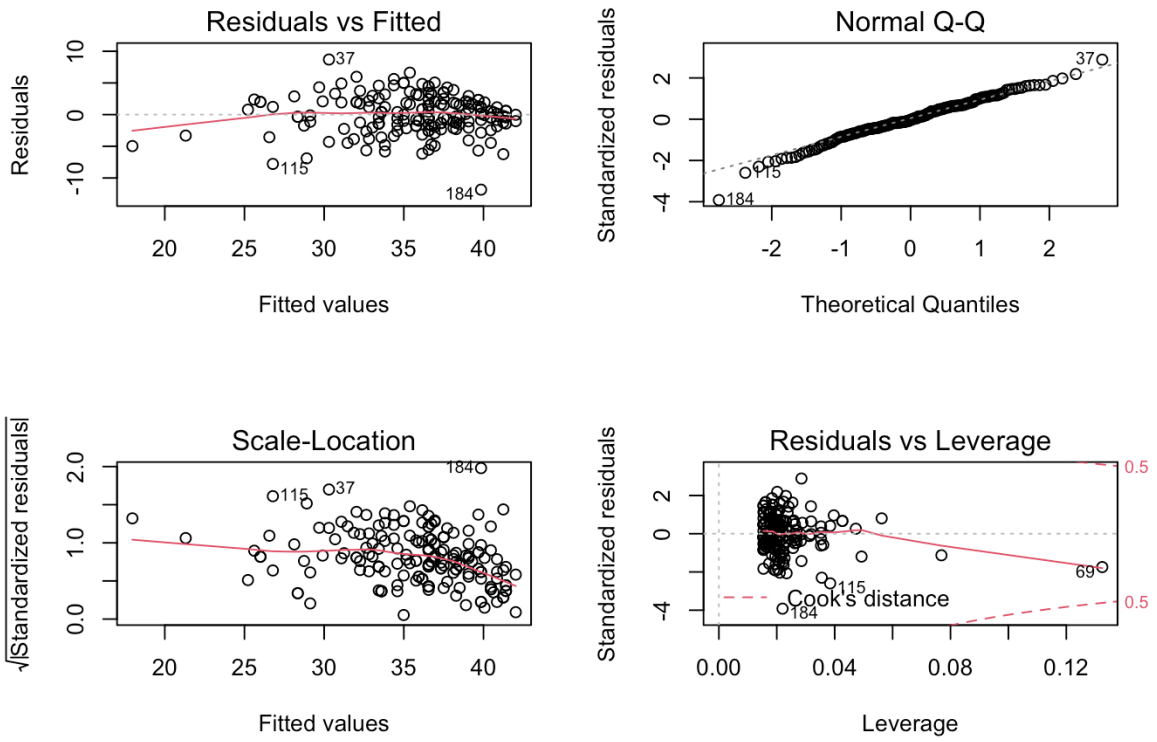
Příloha 10: PWB (komplet. data) – diagnostické grafy pro ANCOVA



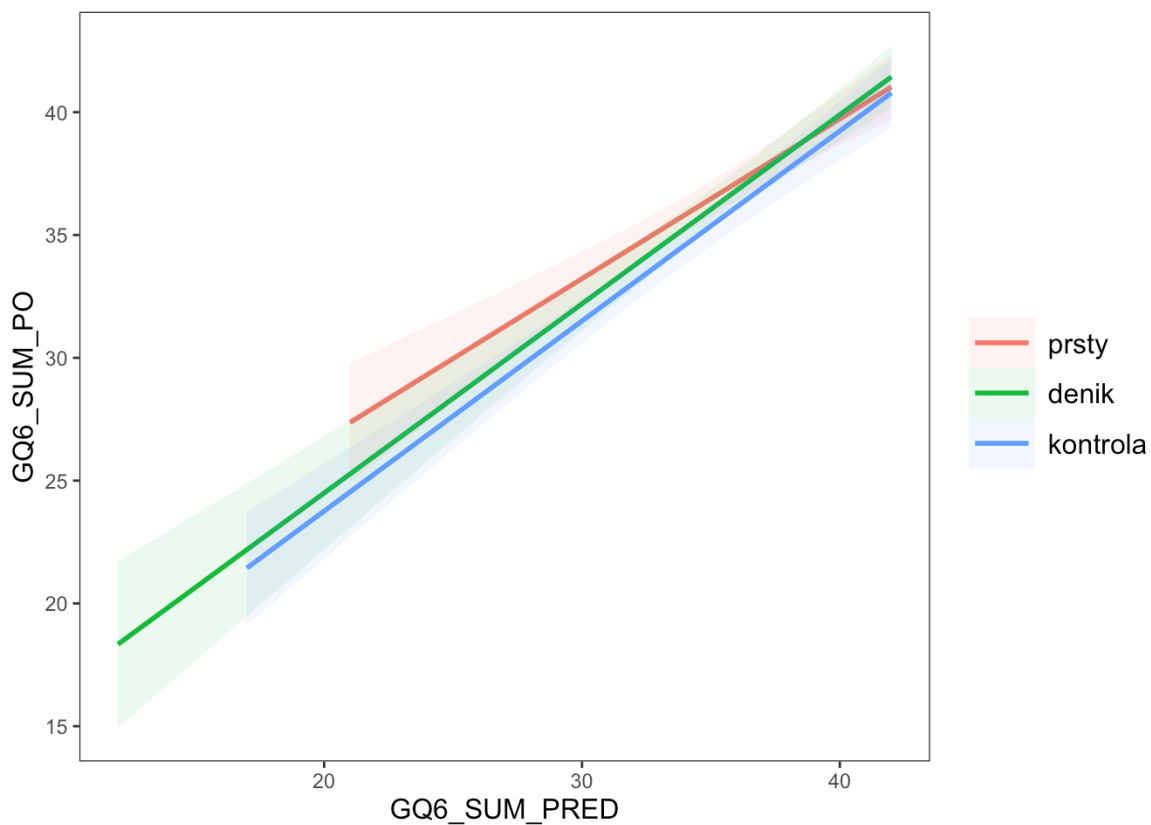
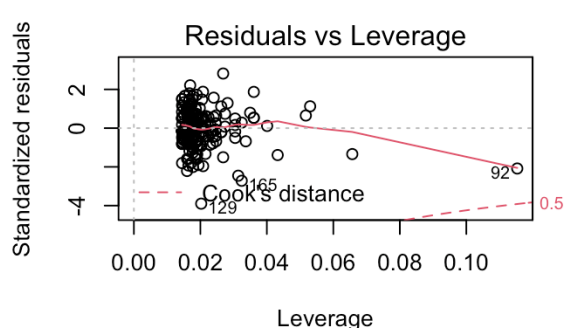
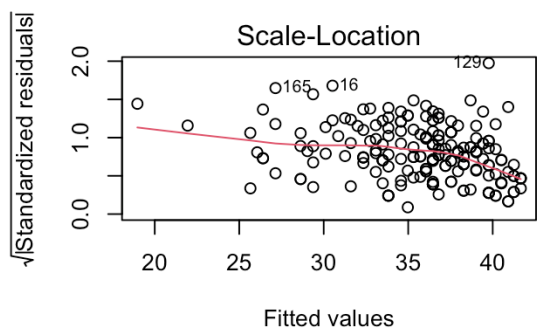
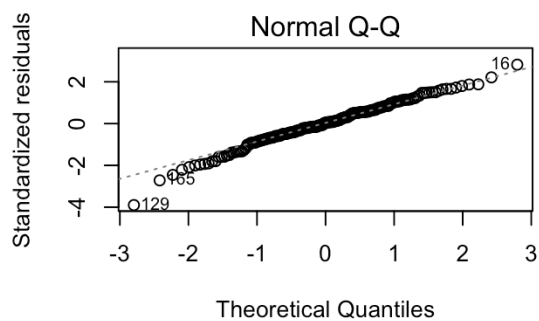
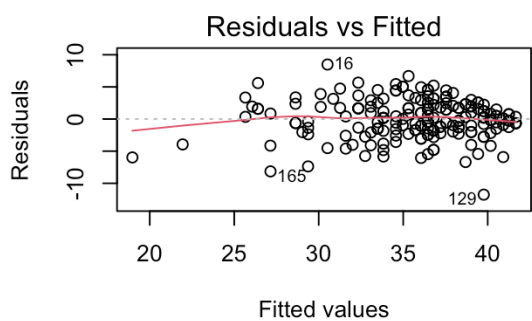
Příloha 11: PWB (imput. data) – diagnostické grafy pro ANCOVA



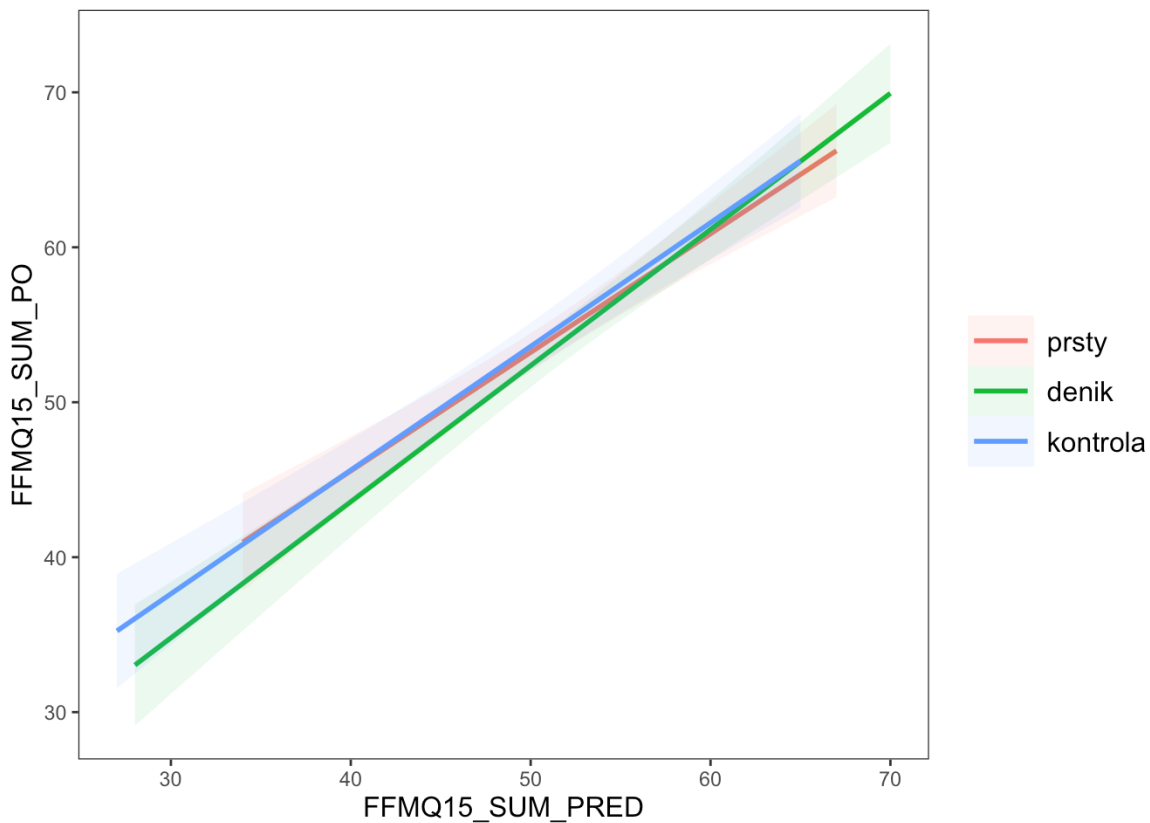
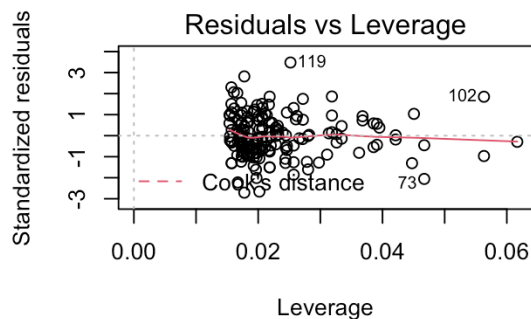
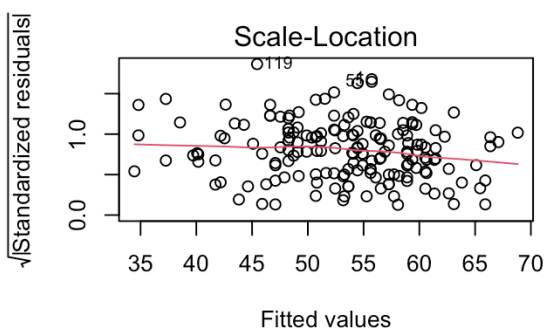
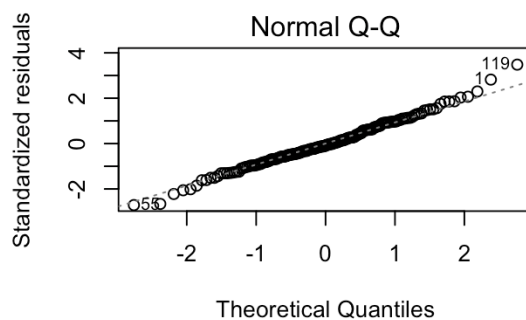
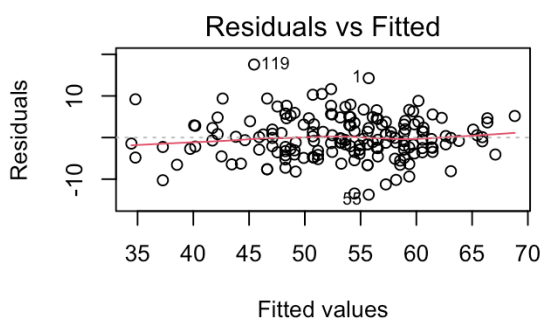
Příloha 12: GQ6 (komplet. data) – diagnostické grafy pro ANCOVA



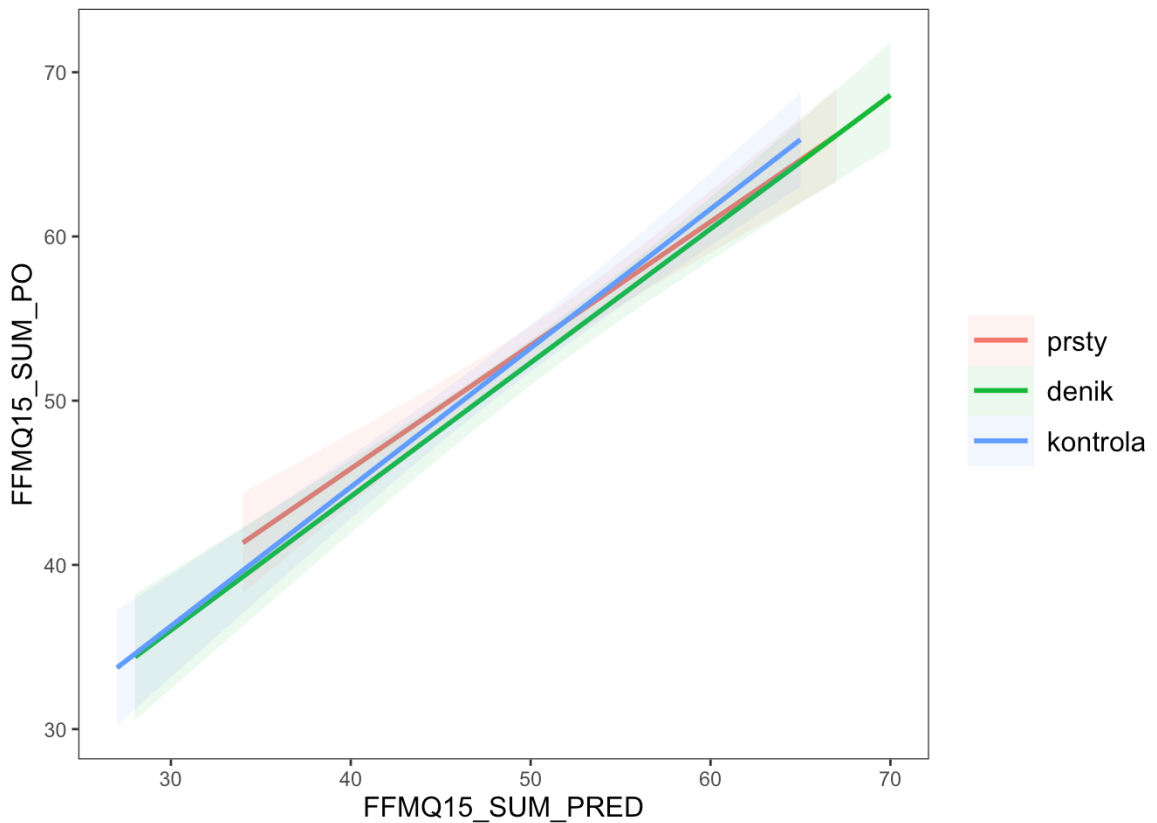
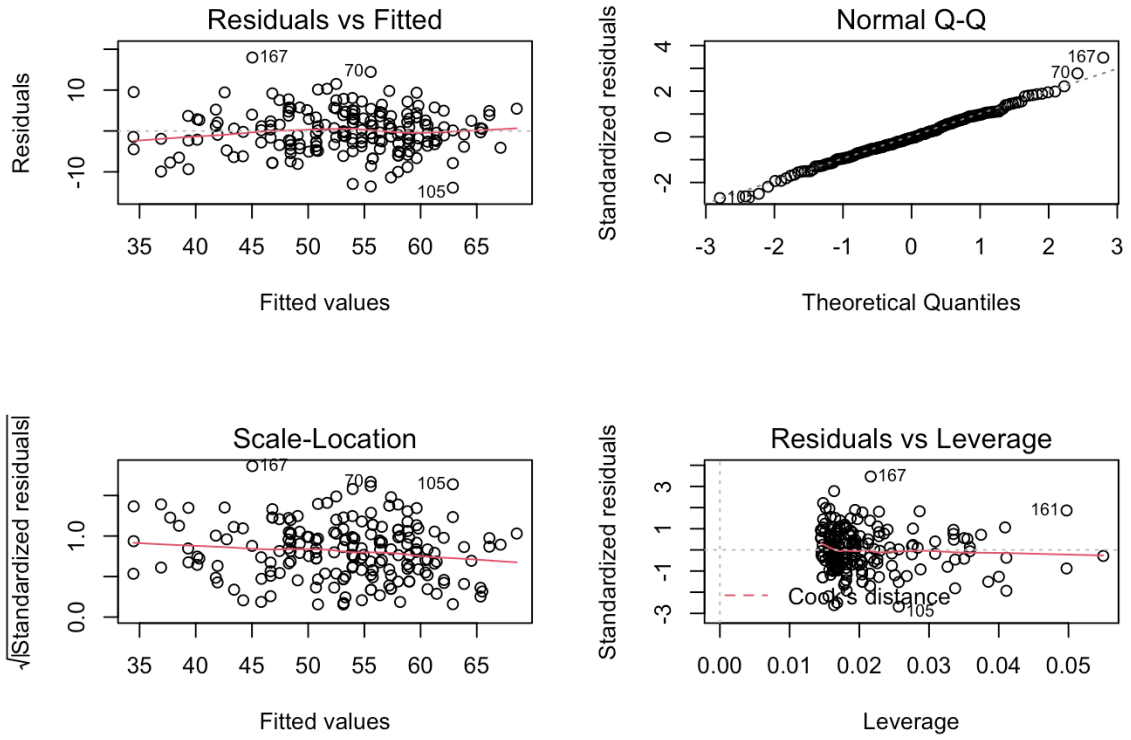
Příloha 13: GQ6 (imput. data) – diagnostické grafy pro ANCOVA



Příloha 14: FFMQ15 (komplet. data) – diagnostické grafy pro ANCOVA



Příloha 15: FFMQ15 (imput. data) – diagnostické grafy pro ANCOVA



Příloha 16: Korelační matice pre-testových skóreů

	GQ6	FFMQ15	SWLS
FFMQ15	0.42***		
SWLS	0.54***	0.46***	
PWB	0.52***	0.64***	0.66***

Pozn: *** $p \leq 0.001$