

Abstrakt:

V teoretické části se podrobně věnujeme konceptu všímavosti, jeho historickému pozadí, rozdílným teoretickým přístupům a definicím všímavosti. Na tomto základě přinášíme vlastní definici všímavosti. Uvádíme přehled vlastností všímavosti, její aplikaci v klinickém prostředí, přístupy založené na jejím rozvíjení, účinné terapeutické faktory a také její využití u konkrétních duševních poruch. Věnujeme se také neurálním korelátům všímavosti, jejím vývojově psychologickým aspektům a přehledu měřicích metod.

V empirické části jsme standardizovali dotazník Pět aspektů všímavosti na české populaci a ověřovali jeho faktorovou strukturu. Test vykazoval dobrou reliabilitu i vnitřní konzistenci a faktorová analýza potvrdila pětifaktorovou strukturu. Dále jsme sledovali vztah všímavosti a vybraných demografických proměnných. Výsledky ukázali mírnou signifikantní korelaci všímavosti s věkem a vzděláním a nezávislost všímavosti na pohlaví v celkovém skóru. Ve čtyřech subškálách dotazníku se však obě pohlaví od sebe lišila. Potvrdila se také hypotéza, že všímavost souvisí s profesí respondenta. Nejvíce na škále všímavosti skórovaly pomáhající profese, především psychoterapeuti, nejméně technické profese. V další části se potvrdila hypotéza o vztahu všímavosti a životní spokojenosti. V poslední části jsme testovali rozdíl v míře všímavosti v klinickém souboru a v běžné populaci. Respondenti s duševní poruchou skórovali statisticky významně níže oproti běžné populaci.

Klíčová slova:

Všímavost, psychoterapie, přístupy založené na rozvíjení všímavosti, definice všímavosti, vlastnosti všímavosti, všímavost v klinickém prostředí, dotazník Pět aspektů všímavosti, výzkum všímavosti