

P.1 Dotazník Pětú aspektů všímavosti

Přečtěte si, prosím, následující tvrzení a označte zakroužkováním příslušné číslice, do jaké míry dané tvrzení pro vás všeobecně platí.

	téměř nikdy	málokdy	někdy	často	velmi často
1. Když jdu, vědomě si všímám tělesných pocitů vznikajících při pohybu.	1	2	3	4	5
2. Snadno nalézám slova k vyličení svých pocitů.	1	2	3	4	5
3. Kritizuji se za to, že mám nesmyslné nebo nevhodné emoce.	5	4	3	2	1
4. Uvědomuji si své pocity a city, aniž bych na ně musel reagovat.	1	2	3	4	5
5. Když dělám různé věci, duchem se toulám mimo a jsem snadno nepozorný.	5	4	3	2	1
6. Když se sprchuji nebo se koupu, uvědomuji si počítky vznikající při kontaktu vody s mým tělem.	1	2	3	4	5
7. Snadno dokážu svá přesvědčení, názory a očekávání vyjádřit slovy.	1	2	3	4	5
8. Nevěnuji pozornost tomu, co dělám, protože se oddávám dennímu snění, dělám si starosti nebo jsem duchem nepřítomný.	5	4	3	2	1
9. Pozoruji své pocity, aniž bych se jimi nechával unést.	1	2	3	4	5
10. Říkám si, že bych se neměl cítit tak, jak se cítím.	5	4	3	2	1
11. Uvědomuji si, jak jídlo a pití ovlivňují mé myšlenky, tělesné pocity a emoce.	1	2	3	4	5
12. Je pro mne obtížné nalézt slova a popsat, co si myslím.	5	4	3	2	1
13. Snadno se přestanu soustředit a jsem roztržitý.	5	4	3	2	1
14. Myslím si, že některé mé myšlenky jsou špatné nebo nejsou normální a neměl bych takto přemýšlet.	5	4	3	2	1
15. Věnuji pozornost vjemům, jako je vítr ve vlasech nebo dotek slunečních paprsků na mé tváři.	1	2	3	4	5
16. Mám potíže nalézat správná slova k vyjádření toho, co prožívám.	5	4	3	2	1
17. Posuzuji, zda mé myšlenky jsou dobré, nebo špatné.	5	4	3	2	1
18. Zdá se mi obtížné zůstat soustředěný na to, co se děje v přítomnosti.	5	4	3	2	1
19. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, "poodstoupím" od nich a jsem si těchto myšlenek nebo představ vědom, aniž bych jimi byl přemožen.	1	2	3	4	5

	téměř nikdy	málokdy	někdy	často	velmi často
20. Věnuji pozornost zvukům, jako je tikot hodinek, švitoření ptactva nebo hluk projíždějících aut.	1	2	3	4	5
21. V obtížných situacích se dovedu zastavit, než začnu reagovat.	1	2	3	4	5
22. Když mám nějaký pocit v těle, není pro mne snadné ho popsat, protože nemohu najít vhodná slova.	5	4	3	2	1
23. Zdá se, že většinu věcí dělám automaticky, aniž bych si nějak zvlášť uvědomoval to, co dělám.	5	4	3	2	1
24. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle se brzy zase uklidním.	1	2	3	4	5
25. Říkám si, že bych neměl přemýšlet tak, jak přemýšlím.	5	4	3	2	1
26. Všímám si pachů a vůní věcí.	1	2	3	4	5
27. Dokonce i když se cítím velmi rozrušený, dokážu najít způsob, jak to vyjádřit slovy.	1	2	3	4	5
28. Ženu se z jedné aktivity do druhé bez toho, abych k těmto aktivitám byl opravdu pozorný.	5	4	3	2	1
29. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle jsem schopen je jen zaznamenat, aniž bych reagoval.	1	2	3	4	5
30. Myslím si, že některé mé city jsou špatné nebo nevhodné a neměl bych je cítit.	5	4	3	2	1
31. Všímám si vizuálních prvků v umění nebo v přírodě, jako například barev, tvarů, struktur nebo vzorů světla a stínu.	1	2	3	4	5
32. Mám přirozenou tendenci vyjadřovat své zážitky slovy.	1	2	3	4	5
33. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle je prostě jen zaznamenám a nechám je být.	1	2	3	4	5
34. Vykonávám svou práci nebo povinnosti automaticky, aniž bych si uvědomoval, co vlastně dělám.	5	4	3	2	1
35. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle hodnotím sám sebe, že jsem dobrý nebo špatný, podle toho o jakou myšlenku nebo představu jde.	5	4	3	2	1
36. Věnuji pozornost tomu, jak emoce působí na mé myšlenky a chování.	1	2	3	4	5
37. Obvykle mohu velmi detailně vylíčit, jak se právě cítím.	1	2	3	4	5
38. Přistihuji se, jak dělám věci, aniž bych dával pozor.	5	4	3	2	1
39. Když mám nerozumné myšlenky, odsuzuji se za to.	5	4	3	2	1

P.2 Normy**Převod hrubých skór na STEN škálu pro celkové skóre (celá populace)**

Celkové skóre		Relativní četnost (%)		Interpretace
HS	STEN	STEN		
39 - 100	1	1	2,5	Podprůměr (16% populace)
101 - 108	2	2	4,5	
109 - 117	3	3	9	
118 - 125	4	4	15	Průměr (68% populace)
126 - 134	5	5	19	
135 - 143	6	6	19	
144 - 153	7	7	15	
154 - 162	8	8	9	Nadprůměr (16% populace)
163 - 171	9	9	4,5	
172 - 195	10	10	2,5	

Převod hrubých skóre jednotlivých subškál na STEN škálu (podle pohlaví)**Muži**

Nereagování		Pozorování		Uvědomělé jednání		Popisování		Nehodnocení	
HS	STEN	HS	STEN	HS	STEN	HS	STEN	HS	STEN
7 - 14	1	8 - 14	1	8 - 16	1	8 - 15	1	8 - 15	1
15 - 16	2	15 - 17	2	17 - 18	2	16 - 17	2	16 - 19	2
17 - 18	3	18 - 21	3	19 - 21	3	18 - 22	3	20 - 22	3
19 - 20	4	22 - 24	4	22 - 24	4	23 - 25	4	23 - 25	4
21 - 22	5	25 - 27	5	25 - 27	5	26 - 29	5	26 - 28	5
23 - 25	6	28 - 30	6	28 - 29	6	30 - 32	6	29 - 32	6
26 - 27	7	31 - 33	7	30 - 32	7	33 - 35	7	33 - 35	7
28 - 29	8	34 - 35	8	33 - 35	8	36 - 38	8	36 - 38	8
30 - 31	9	36 - 37	9	36 - 37	9	39	9	39	9
32 - 35	10	38 - 40	10	38 - 40	10	40	10	40	10

Ženy

Nereagování		Pozorování		Uvědomělé jednání		Popisování		Nehodnocení	
HS	STEN	HS	STEN	HS	STEN	HS	STEN	HS	STEN
7 - 13	1	8 - 17	1	8 - 16	1	8 - 16	1	8 - 15	1
14 - 15	2	18 - 20	2	17 - 18	2	17 - 18	2	16 - 18	2
16 - 17	3	21 - 23	3	19 - 21	3	19 - 22	3	19 - 21	3
18 - 19	4	24 - 26	4	22 - 24	4	23 - 26	4	22 - 24	4
20 - 21	5	27 - 28	5	25 - 27	5	27 - 30	5	25 - 28	5
22 - 23	6	29 - 31	6	28 - 29	6	31 - 32	6	29 - 32	6
24 - 26	7	32 - 33	7	30 - 32	7	33 - 35	7	33 - 35	7
27 - 28	8	34 - 35	8	33 - 34	8	36 - 38	8	36 - 37	8
29 - 31	9	36 - 37	9	35 - 36	9	39	9	38 - 39	9
32 - 35	10	38 - 40	10	37 - 40	10	40	10	40	10

P.3 Vyhodnocení a interpretace výsledků dotazníku

Dotazník, který jste vyplnili, měří **schopnost všímavosti** (v angl. mindfulness). Ta bývá definována jako věnování plné pozornosti tomu, co se děje v přítomném okamžiku, a to s postojem přijetí a nehodnocení. Tedy aniž by své prožitky člověk nějak posuzoval či hodnotil anebo aniž by na ně musel okamžitě nějakým způsobem automaticky reagovat. Všímavost je opakem stavu, v kterém je pozornost rozptýlována a zahlcena zaobíráním se vzpomínkami, denním sněním, plány či starostmi, a v kterém člověk jedná automaticky bez uvědomování si toho, co dělá. Stav všímavosti se vyznačuje postojem zájmu, přijetí a otevřenosti k tomu, co člověk právě prožívá, bez ohledu na to, jak příjemné nebo nepříjemné to je. Psychologické výzkumy a osobní zkušenosti lidí, kteří všímavost záměrně kultivují, ukazují na to, že pokud jsme pozorní, bdělí a dokážeme být zcela přítomní "tady a teď", dokážeme také život vnímat jako více uspokojující, naplňující a zajímavý.

Vaše výsledky jsou uvedeny nejdříve v počtu bodů a dále na **škále od 1 do 10** (1 – nejméně, 10 – nejvýše). Tato škála ukazuje vaše výsledky ve srovnání s ostatními respondenty, kteří zatím českou verzi tohoto dotazníku vyplnili (tj. přibližně **3000** respondentů). Průměrné jsou hodnoty mezi 4-7, kam spadá přibližně 70 procent lidí.

Studie všímavosti a klinické zkušenosti terapeutů, pracujících s všímavostí, identifikovaly pět aspektů všímavosti - pozorování, popisování, vědomé jednání, nehodnocení a nereagování. K výsledkům u jednotlivých škál je uveden krátký popis toho, co daná škála měří.

Výsledky:

Celkové skóre

Vyšší skóre v tomto dotazníku mají lidé, kteří se více dokáží soustředit na přítomný okamžik, věnují plnou pozornost tomu, co dělají, a nejsou tolik rozptýlováni vnitřním monologem. Ke své aktuální zkušenosti zaujímají více objektivní, nehodnotící postoj a dokážou ji více vnímat akceptujícím způsobem. Lidé s vyšším skóre v tomto dotazníku jsou více spokojeni se svým životem, mají větší sebedůvěru, dokážou sami sebe lépe přijímat i se svými negativními vlastnostmi. Jsou více otevřeni zkušenostem a mají také silnější pocit kompetence. Vyšší skóre je také spojeno s větším uvědomováním si, porozuměním a přijetím vlastních emocí a s větší schopností ovlivňovat nepříjemné duševní stavy. Nižší skóre mají lidé úzkostní a depresivní, kteří se více zaobírají starostmi, sebehodnocením, plánováním či denním sněním a jednájí spíše automaticky.

Škála pozorování

Škála pozorování se týká bdělé pozornosti k tomu, co se právě odehrává. Jedná se o věnování pozornosti vnějším podnětům (zvukům, barvám, vůním apod.) i vnitřním prožitkům (myšlenkám, emocím, představám, tělesným pocitům). Vyšší skóre ukazuje na všímavost či otevřenost vůči světu a ochotu věnovat pozornost svým pocitům. Lidé s vyšším skóre se více zabývají svými vnitřními pocity, což může mít pozitivní následky, pokud při tom zaujímají nehodnotící postoj, anebo negativní,

pokud jsou ke svým pocitům kritičtí, jako např. v případě depresivní poruchy (souvisí to tedy se škálou nehodnocení).

Škála popisování

U škály popisování jde o schopnost vložit své pocity, myšlenky či představy do slov. Lidé, kteří mají více bodů v této škále, se dokáží lépe ve svých pocitech zorientovat, mají na ně lepší náhled. Lidé s nižším skóre mají problémy s určením a popisováním svých pocitů anebo neprojevují zájem o vnitřní prožívání.

Škála vědomého jednání

Škála vědomého jednání popisuje schopnost být plně svou pozorností u činnosti, kterou právě dělám. Je opakem automatického chování, při kterém jsme „duchem nepřítomní“ a v hlavě se zaobíráme starostmi, plány, vzpomínkami apod. (vedeme vnitřní monolog). Lidé s nízkým skóre jsou často angažováni v automatickém až neurotickém jednání a bezmyšlenkovitě se chovají tak, aby snížili svou úzkost.

Škála nehodnocení

Nehodnocení je důležitým aspektem všímavosti. Lidé s vyšším skóre ve škále nehodnocení dokáží své prožitky přijímat bez toho, aby je nějakým způsobem posuzovali jako dobré-špatné, vhodné-nevhodné, příjemné-nepříjemné. Vyšší skóre také ukazuje na schopnost sebezpřijetí. Nižší skóre souvisí s větší úzkostností, s emočními potížemi a se zvýšeným výskytem nepříjemných psychických příznaků. Mívají ho proto častěji lidé s duševní poruchou. Tato škála také souvisí se zvýšenou snahou vyhnout se či potlačit své emoce či myšlenky, což je neefektivní způsob zvládnání těchto prožitků a vede ke zhoršení negativních příznaků. Výsledky v této škále souvisí se zvýšeným sebezpřijetím.

Škála nereagování

Nereagování na vynořující se prožitky odkazuje na schopnost nenechat se unést či se zaplést do myšlenek a emocí. Lidé s vyšším skóre v této škále dokáží své vnitřní prožitky (emoce, myšlenky, představy) vnímat s větším odstupem, nenechají se vtáhnout do automatických a zaběhlých způsobů reagování na ně. Dokáží i nepříjemné pocity či představy nechat přicházet a zase odcházet, aniž by na ně museli nutně reagovat. Tato škála také souvisí se sebezpřijetím.

P.4 Dotazník subjektivní životní spokojenosti

Přečtěte si, prosím, následující tvrzení a označte zakroužkováním příslušné číslice, do jaké míry s daným tvrzením souhlasíte.

	velmi nesouhlasím	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	něco mezi	spíše souhlasím	souhlasím	velmi souhlasím
40. Můj život se v mnoha ohledech blíží mému ideálu.	1	2	3	4	5	6	7
41. Okolnosti mého života jsou vynikající.	1	2	3	4	5	6	7
42. Se svým životem jsem spokojený.	1	2	3	4	5	6	7
43. Až dosud jsem dosáhl všech důležitých věcí, které si v životě přeji.	1	2	3	4	5	6	7
44. Kdybych mohl žít znovu, neměnil bych téměř nic.	1	2	3	4	5	6	7