

Univerzita Palackého v Olomouci
Katedra psychologie Filozofické fakulty

COPINGOVÉ STRATEGIE U MEDITUJÍCÍCH



Bakalářská práce

Autor: Mgr. Pijáčková Marie
Vedoucí práce: PhDr. Nosálková Marie

Olomouc
2011

Prohlašuji, že jsem uvedenou bakalářskou práci vypracovala samostatně a všechny použité prameny řádně citovala a uvedla.

V Olomouci 28. listopadu 2011

PODĚKOVÁNÍ:

Ráda bych poděkovala PhDr. Marii Nosákové za spolupráci a udělování odborných rad při psaní bakalářské práce. Také děkuji všem meditujiícím, kteří mi vyplnili dotazník a podělili se o své zkušenosti.

OBSAH

| | |
|--|----|
| ÚVOD | 5 |
| 1. STRES | 6 |
| 1.1. Stres a jeho vymezení..... | 6 |
| 1.2. Stresory | 6 |
| 1.3. Teorie stresu | 7 |
| 2. COPINGOVÉ STRATEGIE | 9 |
| 2.1. Vymezení pojmu coping | 9 |
| 2.2. Typy copingových strategií | 9 |
| 2.3. Přístupy ke zvládnání strategií stresu | 14 |
| 3. OSOBNOSTNÍ CHARAKTERISTIKY PŘI ZVLÁDÁNÍ STRESU | 16 |
| 3.1. Pojem osobnost | 16 |
| 3.2. Osobnostní charakteristiky v zátěžové situaci | 16 |
| 3.3. Buddhistické pojetí osobnosti v abhidhamma | 20 |
| 3.4. Osobnost a zvládnání zátěže – výzkumné studie | 21 |
| 4. MEDITACE | 22 |
| 4.1. Meditace – vymezení pojmu | 23 |
| 4.2. Rozlišení meditace a relaxace | 23 |
| 4.3. Koncentrace | 24 |
| 4.4. Všímavost | 24 |
| 4.5. Rozlišení meditace v buddhismu | 25 |
| 4.6. Vlivy meditace na lidské tělo | 27 |
| 5. MEDITACE A ZVLÁDÁNÍ STRESU | 28 |
| 6. METODOLOGICKÝ RÁMEC | 30 |
| 6.1. Cíle a hypotézy výzkumu | 31 |
| 6.2. Metody výzkumu | 31 |
| 6.2.1 SVF 78 | 31 |
| 6.2.2 NEO – FFI | 34 |
| 6.3. Organizace výzkumu | 36 |
| 6.4. Zpracování získaných dat | 37 |
| 7. VÝSLEDKY VÝZKUMU | 38 |

| | |
|---|-----------|
| 7.1. Charakteristiky výběrového souboru | 38 |
| 7.2. Hodnocení výsledků výzkumu | 40 |
| 7.2.1 Reliabilita | 40 |
| 7.2.2 SVF 78 – copingové strategie | 41 |
| 7.2.3 NEO – FFI..... | 43 |
| 7.2.4 Komparace copingových strategií a osobnostních charakteristik | 44 |
| 8. PLATNOST HYPOTÉZ | 46 |
| 9. DISKUSE | 48 |
| 10. ZÁVĚR | 52 |
| 11. SOUHRN | 53 |
| POUTIŽITÉ ZDROJE | 55 |
| SEZNAM SYMBOLŮ A ZKRATEK | 59 |
| SEZNAM GRAFŮ | 59 |
| SEZNAM TABULEK..... | 59 |
| PŘÍLOHY | 61 |

ÚVOD

Život nám poskytuje nespočetné množství zkušeností, na některé bychom raději zapomněli, na jiné zase rádi vzpomínáme. Ovšem jisté je, že jako celistvé bytosti se bez rozličných životních zážitků neobejdeme a to zejména proto, že naše zkušenosti nás formuje. Účastníme se malých i velkých životních proher, které musíme nějakým způsobem zpracovat. Vzhledem k tomu, že nežijeme v nějakém vakuu bez starostí a problémů, je pojem zvládnání zátěže pro nás stěžejní. Jakým způsobem zvládneme ať každodenní nakupení problémů, či těžších zátěží je dílem nejenom osobnostních charakteristik, také i vzorců chování, jež se do naší výbavy se dostávají prostřednictvím sociálního učení, pozitivního myšlení či samotného přístupu k životu.

V předložené bakalářské práci se zaměřuji na typy zvládacích strategií a to u vymezené skupiny meditujících. Zjišťuji i jejich osobnostní charakteristiky, protože se domnívám, že k meditaci tíhnout jen určité osobnosti vzhledem ke specifčnosti techniky, která nemusí být pro každého přijatelná. Zjištěné osobnostní charakteristiky jsou dávány do souvislosti s určitým typem zvládací strategie. První část této práce se stručně zabývá stresem, který přímo s copingovými strategiemi souvisí, a osobnostními charakteristikami zvládnání zátěžové situace. Základnímu pojetí meditace a jejím vztahem ke zvládnání stresu je věnována poslední část teorie.

Pro tuto bakalářskou práci je stěžejní meditace východní, přesněji řečeno buddhistická. I když ne každý praktikující meditaci musí být buddhistou, ale z určitého důvodu ho právě tato cesta oslovuje. Buddhismus staví na karmickém zákoně – zákona příčiny a následku, stěžejní je také nelpění, soucit a určitá pokora ke všemu živému. U meditace je přítomna i nezbytná míra trpělivosti a určité dávky sebekontroly při jejím praktikování. Meditace je často dávána do souvislosti s psychohygienou, což je aktuální i u této práce vzhledem k zaměření na copingové strategie a stres. Meditace, jenž je protipólem uspěchaného a neustále zkoušeného života, učí uvědomování si sebe sama a přítomného okamžiku. Navíc se objevuje také použití této specifické metody v psychoterapii a ukazuje se, že by mohla být užitečným doplňkem léčby.

Domnívám se, že jsou lidé více otevřenější k věcem, které vůbec nesouvisí s jejich kulturou, v našem případě křesťanskou. To dokládá i široká nabídka rozličných kurzů jógy, tai-ji či relaxačních technik, ze kterých si lze vybrat dle vlastního uvážení. Snad je jen potřeba dodat, že praktikování východní meditace se nemusí nutně spojovat s přijímáním

jiného filozoficko-náboženského či etického směru než typický pro Evropu.

1. STRES

1.1. Stres a jeho vymezení

„Stres se vyskytne tehdy, když se lidé setkají s událostmi, jež vnímají jako ohrožení své tělesné a duševní pohody.“ (Atkinson, 2003, s. 487) Do velmi obecné definice stresu, či zátěže lze doplnit i ohrožení v sociální a spirituální oblasti, vzhledem k tomu, že člověk je dnes vnímán v rámci teorie bio-psycho-sociálně-spirituální celistvosti. Stres vycházející ze sociální oblasti (ztráta zaměstnání, bydlení, dluhy) či spirituální (smysl života, nalezení směru) se odráží v tělesné a duševní stránce. Do popředí zájmu lékařů a psychologů se dostávají psychosomatické nemoci.

Při studiu tématu stres se lze setkat jak s pojmem stres, tak s pojmem zátěž. Oba pojmy lze pojímat jako synonyma, ale někteří autoři, jako Daniel (1985), je rozlišují. Stres používá k pojmenování těžké situace či události, pro střední a lehký stres užívá pojmu zátěž.

Pro účely této bakalářské práce se pojmy stres a zátěž používají jako synonyma.

Mikšík (2009) rozlišuje zátěž běžnou, optimální a pesimální. Běžná zátěž neklade na osobnost až tak velké nároky, má tedy zdroje vzniklou situaci vyřešit. Optimální zátěž poskytuje příležitost k rozvoji osobnosti, naopak pesimální zátěž je typická pro velmi nízké či naopak velmi vysoké nároky. Může dojít buď ke stagnaci rozvoje osobnosti, nebo naopak její devalvaci v případě, že zátěž bude až extrémní.

Podle H. R. Beech (1987, in Vašina, Strnadová, 2009) je stres důsledek neschopnosti řešit požadavky, resp. člověk nemá dostatečné zdroje k jejich řešení, nebo o těchto možnostech řešení neví. Dalším faktorem stresu je nespokojenost a neschopnost reflektovat změny či je přijímat. Ke stresu tedy dochází v případě, že nejsme schopni zátěžovou situaci zvládnout.

Velmi výstižně stres pojal M. Kadlčík (2004, s.4): „Stresová situace sama o sobě škodlivá není, je v podstatě neutrální, škodlivou se stává až naše neadekvátní reakce na ni.“ Tedy zde je opět uvedeno, že každý stres vnímá individuálně, každý jinak na ni reaguje, proto i dopad stresu na naši osobnost je odlišná.

Dle časového měřítka lze vymezit akutní a chronický stres. Pokud mluvíme o akutním stresu, tak obvykle trvá několik minut či hodin a jsou zde aktivovány takové rezervy, které jsou nezbytné pro aktuální zvládnutí situace (aktivace nervového, pohybového a kardiopulmonálního systému), u chronického stresu je v popředí činnosti nervová, hormonální a imunologická.(Bartůňková, 2010)

Reakce na stres mohou být nejenom psychického, ale i fyziologického rázu. Mezi poruchy, které mají přímou souvislost se stresem se řadí žaludeční a dvanácterníkové vředy, spastický a dráždivý tračník, dále dochází k oslabení srdce a oběhového systému, k bolestem hlavy, akné, ekzému, bolestem zad, bronchiálnímu astmatu, alergii, obezitě apod. Tedy dlouhodobé působení stresu může vyústit k psychosomatickým nemocem. V kognitivní oblasti dochází ke zhoršení koncentrace, paměti, zpomalení reakcí, větší chybovost a samozřejmě poruchy spánku. Objevuje se nervozita, netrpělivost, depresivní ladění, úzkost, útlum, pasivita a snížení sebehodnocení. (Melgosa, 1997)

1.2. Stresory

Podněty, které působí neadekvátně na člověka, se obecně nazývají stresory. Zde opět platí, co je pro jednoho člověka stresorem, tak pro druhého být nemusí. V zásadě lze říci, že stresorem může být prakticky cokoli, tedy vše co na člověka působí jako ohrožení, což může být i nakupení běžných starostí, se kterými se každodenně setkáváme.

V teorii rozlišení stresorů můžeme najít i Epsteinovo. Pojímá stresory z hlediska typu úzkosti – stresory biologické (ohrožující život), stresory ohrožující asimilační kapacitu (neschopnost vyrovnávat se zátěžovými situacemi a získávat nové informace) a stresory ohrožující naši sebeúctu. Dle autora nízká sebeúcta se pojí s napětím, zlostí či ohrožení, ale také s nevírou zvládnout zátěžovou situaci. (Vašina, Strnadová, 2009)

Zajímavé vymezení stresorů nabídl R. S. Lazarus a kol. (1953) – stresory dlouhodobé a krátkodobé. Mezi krátkodobé stresory řadí neúspěšnost, vyrušování při činnosti, nepříznivé fyzikální vlivy (teplo, bolest apod.), zvyšování rychlosti při činnosti. Dlouhodobým stresorem pak může být bojové podmínky, osamocení či izolace, ale i nějaká dlouhotrvající činnost, při které vzniká únava. (Daniel, 1984)

1.3. Teorie stresu

V následujícím textu jsou představeny základní teorie stresu, které se zaměřují jak na fyziologickou, tak na psychologickou stránku člověka při zažívání stresových situací.

- **H. Selye – GAS – Obecný adaptační syndrom**

Hans Selye (1966, s. 82) stres definuje jako: „stav projevující se ve formě specifického syndromu, který představuje souhrn všech nespecificky vyvolaných změn v rámci daného biologického systému.“ Tedy podle Selyeho povaha stresu není důležitá, reakce je vždy stejná. Proces stresové reakce (GAS – obecný adaptační syndrom) se vyznačuje třemi

stádii a to poplachovou reakcí, fází rezistence a pak vyčerpáním. Poplachová reakce souvisí s výskytem stresoru, objevuje se informace, že se něco děje a je potřeba být na pozoru. V této fázi se jedinec připravuje buď k boji, či útěku. Druhá fáze rezistence je důsledek skutečnosti, že člověk nedokáže dlouho vydržet v poplachové fázi. Rezistence zahrnuje zvýšení odolnosti proti zátěži. V případě nezvládnutelné zátěže dochází ke třetí fázi a to k vyčerpání. V této fázi dochází při déletrvajících zátěžových situacích k depresi a v extrémních případech až ke smrti.

Jak vyplývá z uvedených informací, tak je pochopitelné, že ne vždy dochází ke všem třem reakcím. V případě zvládnutí zátěžové situace v relativně brzké době, nedochází k vyčerpání.

Selye je představitelem tzv. kortikoidního pojetí stresu a to z důvodu jeho zaměření na studium reakce nadledvinek ve stresové situaci. Na jeho práci se také objevovala kritika a to z důvodu, že do svého pojetí nezahrnul duševní stránku člověka, protože i vnímání stresové situace je důležité při vzládacích strategiích. (Křivohlavý, 2001)

- **W. B. Cannon**

Poukázal na význam adrenalinu pro fungování centrálního nervového systému. Zjistil, že adrenalin, jenž produkuje dřeň nadledvinek, připravuje organismus na obranu či útok v zátěžové situaci. (Daniel, 1984)

- **R. S. Lazarus**

R.S Lazarus je představitel psychologického pojetí stresu, který pojímá jako určitý náraz organismu se nepříznivými vlivy. Rozlišuje fyziologický stres, který se projevuje vegetativními reakcemi jedince na stres (např. zčervenání) a psychologickým stresem doprovázenými negativními emocionálními reakcemi. (Mlčák, 2004)

- **A. Steinberg, R. F. Ritzmann**

Pracují s pojmem živý systém, který se odvíjí od buňky, přes organismus a komunitu až po nadnárodní systémy. Na každé z těchto úrovní může vzniknout stres narušující rovnováhu. (Mlčák, 2004)

2. COPINGOVÉ STRATEGIE

2.1. Vymezení pojmu coping

Zvládací strategie jsou jen jedním z faktorů, který hraje důležitou roli při stresových situacích. Do popředí se dostává osobnostní charakteristiky, ale také účinně využívat uvědomované možnosti či schopnosti. Nedílnou součástí je i pocíťovaná sociální opora, ale také podle mého názoru nápodoba vzorů zvládání zátěžových událostí ze své primární rodiny (např. pokud při sebemenších potížích je obvyklé sáhnout do domácí lékárničky pro medikament, pak rodič neukazuje vhodný vzorec zvládání zátěžových situací).

Coping znamená vypořádání se s těžkou životní situací, popř. zvládnutí této situace. Na rozdíl od adaptace, která je spíše zaměřena na běžné problémy, copingem se myslí zvládání mezních či těžkých situací – tedy zvládání distresu, který značí větší míru zatížení jedince. (Křivohlavý, 1994)

Zvolení strategie zvládání zátěže je ovlivňováno kognitivní, emocionální a volní stránkou. Kognitivní oblast souvisí s určitým nastavením myšlenek a představivosti, resp. řeší, co by bylo, kdyby se zachoval určitým způsobem. Emocionální stránka směřuje k eliminaci negativních emocí a volní stránka působí na schopnost sebeovládání, sebekontroly, ale také schopnosti se rozhodnout. (Vašina, Strnadová, 2009)

„Zvládáním se rozumí proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje.“ (Lazarus, 1966, in Křivohlavý, 2001, s.69)

Latacková (1986, in Vaněk, s. 61) strategie zvládání stresu považuje za dynamický proces, který se rozčleňuje na několik oblastí:

- zátěžové faktory ve vnějším prostředí,
- vnímání těchto zátěžových faktorů,
- úrovní prožívání zátěžových situací v rovině behaviorální a psychofyzilogické,
- copingové strategie.

Copingová strategie je vnímána jako specifická vlastnost osobnosti jednat určitým způsobem v zátěžové situaci. Tedy jednoduše řečeno, osoby s určitými predispozicemi psychickou zátěž zvládají lépe, jiné naopak hůře.

2.2. Typy copingových strategií

Dobiáš (in Schreiber a spol.1985) mezi reakce na stresový podnět řadí primitivní

mechanismy, mezi nimiž lze jmenovat např. akinézu, thanatózu, stupor či paniku, fugu nebo bezcílné pobíhání. Další odezvou stresor je dle autora agrese projevující se gesty či mimikou značící útok. Toxikomanická reakce náleží do únikových odezev, kdy alkohol a nealkoholové drogy, které tlumí úzkost. Dále zmiňuje autistickou reakci, pro kterou je typická fantazijní představy, pohroužení do nitra sebe sama. Mezi reakce řadí také paranoidní či hysterickou. Člověk uchylující se k paranoidní reakci hledá viníka události i z důvodů, aby sám necítil vinu. Hysterická reakce je charakteristická pro svoji bouřlivou reakci, jejíž smyslem je zmírnění tenze ze stresového podnětu. Za zkratkovité jednání lze označit za spontánní reakci, jejíž smyslem je co nejrychleji zátěžovou situaci vyřešit, či z ní uniknout. Poslední reakce autor zmiňuje paradoxní a psychosomatickou reakci. Paradoxní reakce využívá humoru, člověk zátěžovou situaci neřeší, ale ji zesměšňuje, což má za následek další ochrany nervové soustavy. Psychosomatická reakce se v podstatě objevuje jako přidružená reakce ke všem ostatním. Může jít o zvýšenou vegetativní aktivitu, tj. zvýšení krevního tlaku, sekrece žaludečních šťáv apod. (Schreiber, 1985)

Lazarus rozlišil dva typy odpovědí na stresovou situaci a to coping zaměřený na emoce a coping zaměřený na problém. Výběr konkrétního copingu závisí na hodnocení zátěžové situace, tedy v případě pocitu, že lze něco udělat, je volen coping zaměřený na problém (hledá potřebné informace, zdroje apod.) Naopak při nemožnosti něco udělat převažuje coping zaměřený na emoce (snaží se zbavit ohrožující myšlenky apod.). Carver, Sheier a Weintraub (1989) uvádí ještě třetí copingovou strategií a to dysfunkční (pomocí drog a alkoholu, uvolňování negativních emocí a oddálení řešení problému např. prostřednictvím pasivity, rezignace či zaujetí jinou činností). (Paulík, 2010)

Křivohlavý (2001) uvádí několik stylů zvládacích strategií:

1. únik před stresovou situací – vhodnější typ zvládací strategie zejména tam, kde je předpoklad krátkodobého trvání stresu, časté u lidí, jejichž zdroje boje se stresem z dlouhodobějšího hlediska jsou komplikované (např. zdravotní obtíže apod.),
2. konfrontační styl – tato strategie je výhodná zejména v případě pravděpodobnosti, že stresová situace se bude opakovat, či je dlouhodobějšího rázu,
3. sebeznehodnocující styl – typické pro ospravedlňování již předem očekávaného neúspěchu.

Mezi další zvládací strategie dle Lazaruse a Folkmanové (1986, in Křivohlavý, 2001) lze zařadit hledání sociální opory, sebekontrola emocí, hledání řešení problému, pozitivní náhled situace, distancování se od stresové situace, odpovědnost za přijaté řešení stresové

situace.

Křivohlavý (1989) vymezuje základní formy s řešení obtížných situací:

1. řešení problému,
2. obranné mechanismy,
3. strategie zvládání.

Při řešení problému jde o hledání postupů možných řešení pro dosažení stanoveného cíle, tedy k vyřešení situace. V případě, že situace nemá jednoznačné řešení, či vůbec nemá, tak se ke slovu dostávají další dvě formy a to obranné mechanismy a strategie zvládání. Tyto formy mohou být přítomny i v případě, že jedinec řešení nehledá, i když řešení existuje.

Jak obranné mechanismy, tak i strategie zvládání člověk používá v případě, kdy situace znamená velké ohrožení, na které zdroje jedince (i zdánlivě) nestačí. Na obranné mechanismy se často dívá jako na nerealistické či iluzi opředené zvládání situace a na strategie zvládání jako na vázanou realitou. Za „otce“ obranných mechanismů je považován Z. Freud a jeho dcera Anna Freudová, která tuto oblast ještě více rozšířila. Mezi základní obranné mechanismy patří nepřiměřené či přehnané agresivní a hostilní reakce, kdy se „oběť“ mění v útočníka, účelem je mít kontrolu, nadvládu nad situací. Sebeobviňující reakce naopak míří do nitra člověka, příkladem mohou být různé sebekritické myšlenky, očekávání toho nejhoršího či sebeponižování. Jinak řečeno, jedinec si říká, že to jinak ani dopadnout nemohlo, když je neschopný. Mezi další známé obranné mechanismy lze řadit projekci, což představuje přiřazování negativních záměrů či vlastností jiným lidem. Účelem je ospravedlnování vlastního jednání, jenž může změnit vlastní sebeobraz. Při vytěšňování a popírání jde o odstranění vědomých konfliktů prostřednictvím protichůdného chování. Poslední zmíněnou skupinou obranných mechanismů je intelektualizace a racionalizace. V tomto případě je skutečnost pozměňována a jinak interpretována. Jedinec používá zdánlivých pravd a polopravd, klišé či stereotypů. Důvodem pro používání obranných mechanismů je jednak „záchrana“ svého sebehodnocení, ale také snižování úzkosti ze zátěžové situace. Strategie zvládání na rozdíl od obranných mechanismů problém z vědomí nevytěšňují, ale naopak konfrontují se skutečností. Lazarus a Folkmanová (1984) považují obranné mechanismy za maladaptivní, naopak zvládací strategie považují produktivní formu řešení zátěžových situací. (Křivohlavý, 1989)

Mezi defenzivní dopingové strategie lze řadit tzv. záměrné sebeznevýhodňování. Jde v podstatě o to, že v případě očekávané zátěžové situace (např. zkouška), jedinec už

předem hlásí, že to dopadne špatně, tímto si „zachová tvář“. Touto strategií odsouvá odpovědnost za výsledek a před ostatními devaluje svoji osobnost.

Strategie sebeznevýhodňování se může projevovat rozličným způsobem – behaviorálně (užívání drog, nedodržování léčby), verbální (zdůrazňování vnějších podmínek, které znemožňují zvládnutí situace) a kombinované předchozích dvou forem. (Mareš, 2001)

Greenglassová rozvinula koncepci tzv. proaktivního zvládnání stresu, které je založeno na předvídání stresové situace, která je řešena dříve než se jedinec v ní ocitne. Rozlišuje mezi proaktivním a reaktivním zvládnáním – reaktivní je zaměřeno na události, které již probíhají a na snížení důsledků stresu, proaktivní zvládnání buduje rezervy do budoucna a je cílené. Proaktivní zvládnání je považováno za pozitivnější, protože budoucí situace jsou brány jako výzvy, na které se jedinec připravuje. (Kebza, 2005; Lukavský, Šulcová, Preiss, 2011)

Křivohlavý (1989) rozlišuje:

Aktivní postupy

V tomto případě jedinec aktivně řeší zátěžovou situaci a je odhodlán s ní bojovat. K podrobnějším krokům aktivním postupům patří:

1. shánění informací – týkající se aktuální situace, ale i možných následků,
2. posilování odhodlanosti bojovat se zátěžovou situací – hledání sociální opory v okolí, zvládnání emocí, použití relaxačních technik, úprava životního stylu, rozšiřování dovedností zvládat obtíže,
3. plán dalšího postupu – reflektovat, co je problém a co není, resp. rozlišit naléhavost problému, rozpoznat, co se dá řešit, popř.změnit a co už ne, najít cestu k řešení a naplánovat jednotlivé kroky k dosažení vytyčeného cíle,
4. realizace – útěk (např. ze zamořeného prostředí), útok, kladení překážek (např. očkování),
5. persistence – posilování nezdolnosti, nevzdávání se, překonávání překážek, vytrvalost v boji se zátěžovou situací.

Pasivní postupy

Mezi pasivní postupy patří určitá pasivita, klid jedince při setkání se zátěžovou situací.

1. vyčkávání – čekání na výsledek (např. lékařské zprávy apod.),
2. nezájem – apatie, lhostejnost i záměrně navozená,
3. fatalismus – rezignace, která je spojena s doufáním, že „osud“ to nějak zařídí,

4. beznaděj – odevzdanost zátěžové situaci.

Dále Křivohlavý (1994) vyjmenovává postupy, jak se vypořádat se zátěží. Jedna možnost je vyhnout se zátěži, popř. snížit působení zátěžových faktorů. Toto snížením může kooperací s ostatními lidmi či delegováním úkolů na někoho jiného. Důležitou roli ve stresové situaci hraje naše percepce. Křivohlavý zmiňuje mimo jiné i tzv. strategii zavírání očí – v případě nebezpečí raději děláme, že problém neexistuje. Jiný případ je ten, kdy nejsme schopni odhadnout nebezpečnost situace.

Dle Kebzy a Šolcové (2004) pro zvládání stresu je zejména důležité zaměřit se na své postoje a přístupy k rozličným situacím. Není to tedy jen zdravá životospráva (cvičení, správná výživa), ale zejména schopnost se rozhodnout, co je v tu danou chvíli pro člověka důležité.

Také zmapování si událostí, ve kterých často zažíváme stres a jejich vyhnutí v případě, kdy to lze. Zvládání stresu ovlivňují vztahy s ostatními lidmi, ale také vnímání změn v našem životě, proto bychom měli být otevření nejenom k navazování nových mezilidských vztahů, ale i k chápání nových událostí jako zajímavých a obohacujících průvodců životem.

Halonenová a Santrock vymezili 3 základní copingové strategie a to strategie aktivně-kognitivní, aktivně-behaviorální a strategie vyhýbání. První z nich se zaměřuje na kladné náhražky, další dopingová strategie je spojena se pohybovou aktivitou, ale také s vyhledáváním blízkých lidí. Poslední z nich je spíše negativního rázu – kouření, přejídání nebo sociální izolace. Feldman uvedl tzv. efektivní strategii zvládání stresu. Je to aktivní přístup, jak se čelem obrátit proti stresu a příprava na budoucí stres. Podle jeho teorie by člověk měl brát zátěžové situace jako výzvu, měl by se pokusit hrozbu zmenšit (např. hledat něco pozitivního), změnit cíl nebo zaměřit se na fyzickou aktivitu. (Nakonečný, 2011)

C. Patelová přišla s návodem pro zvládání tzv. „Deset A pro zvládání stresu:

- povědomí o stresu (awareness),
- vyhýbání se stresových situací, kde je to možné (avoidance),
- předvídat stresové situace (anticipation),
- posouzení stresu (appraisal),
- naučit se relaxovat či meditovat (autonomic relaxation),
- zvládat hněv (anger management),

- naučit se chovat asertivně (assertivness),
- umět se odpouštět (amnesty),
- změnit pohled na věc a tento změněný pohled využít (altering perspective),
- vyhledat sociální oporu (assistance). (Kebza, 2005)

Stresové situace každý člověk zvládá odlišně, záleží mimo jiné na jeho temperamentové nastavení, tak i na humor. Dacey a Lennon (2000) uvádí metody, které v zátěžových situacích zabírají na zklidnění nervové soustavy a to jsou jednak vytváření vizualizace představ a autohypnóza. Tyto metody nám umožní sebezklidnění a následné kontroly nad situací. Účinnou metodou podle autorů je si představit situace či objekty, které v člověku dokážou vzbudit klid a bezpečí, tyto situace si očíslovat dle pořadí podle míry uklidnění a naučit se je vybavovat podle zmíněných čísel. Autoři se zaměřují na také na kreativitu, která může být i určitým pozitivním mechanismem pro zvládání zátěžových situací. Dle autorů kreativní lidé jsou více senzitivní vůči objevujícím se problémům, převládá u nich analytické a intuitivní myšlení, více otevřenějším zkušenostem a nezávislejší na názorech druhých lidí.

V tomto případě může spatřit nižší míru anxiozity v případě změn, které člověka během života potkají. Kreativní lidé vzhledem zmíněným tezím předchozích autorů se dokáží v problémech lépe orientovat v případě převládajícího analytického myšlení. V případě hledání řešení problémů je kreativita dalším předpokladem proti rigiditě návrhů a plánů, jakým způsobem vzniklou situaci změnit.

V současné době vidím problém zejména v tom, že lidé pocítující stres, si myslí, že stačí si jednou zacvičit a stres je úplně pryč. Do jisté míry stres ovlivňuje i konzumní způsob života, ve kterém je v popředí heslo „mít toho co nejvíce a pokud to nemám, tak je to špatně“. Ve hře je také neschopnost si efektivně naplánovat svůj čas a jen tak se „zastavit“.

2.3. Přístupy ke zvládání strategií stresu

Dispoziční přístup

Dispoziční přístup předpokládá určitou individuální stabilitu reakcí na stres u každého jedince. Dle Carvera a Scheiera (1994, in Výrost, Slaměnik, 2001) mají copingové strategie procesuální charakter, ale zároveň předpokládají určité využívání předešlé situace v konkrétní zátěži. V popředí jsou výzkumné studie zaměřující se na vztah zvládání stresu a dispozicím jako je neuroticismus, extraverté, nezdolnost apod.

Situační přístup

Základem tohoto přístupu je teze, že náš způsob zvládání stresových situací se odvíjí na základě konkrétní situace. Tedy jsme ovlivňováni spíše povahou situace, nikoli našimi dispozicemi. McCrae (1984, in Výrost, Slaměník, 2001) rozlišil tři základní situace:

- situace jako výzva – narození dítěte, manželství,
- situace ohrožení – nemoc, ztráta zaměstnání,
- situace ztráty – rozvod, smrt blízké osoby.

Člověk v situaci ohrožení a ztráty spíše používá pasivní copingové strategie, v případě výzvy spíše člověka zaktivizuje. Také je důležitý pocit kontroly, který ovlivňuje vnímání zátěžové situace – lidé vnímající situaci jako neočekávanou, nekontrolovanou ji hodnotí jako více nebezpečnou a copingové strategie se spíše zaměřují na zvládání emocí a vnitřní tenze.

Interakční přístup

Interakční přístup je kombinací předešlých přístupů, snaží se zmírnit jak dispoziční, tak situační přístup. Jedinec do řešení stresových situací vstupuje s motivací, emocemi a kognitivními faktory, kterou určitým způsobem vnímá a vyhodnocuje. Toto vnímání je ovšem velmi subjektivní. Záleží nejenom na dispozicích osobnosti, ale i na kontextu situace, tedy jak daná osobnost také situaci prožívá. Do popředí vstupují také schopnosti, potřeby, zdroje a hranice osobnosti. Dispoziční a situační faktory nepůsobí izolovaně, ale v interakci. (Výrost, Slaměník, 2001)

3. OSOBNOSTNÍ CHARAKTERISTIKY PŘI ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽE

Osobnostní rysy ovlivňují zvládání stresových situací, copingové strategie nepůsobí samy o sobě, ale v interakci s osobností. Integrita osobnosti, ale i naučené styly zvládnutí zátěžové situace hrají velkou roli.

„Osobnost se utváří, rozvíjí a projevuje jedině v dialogu (konfrontaci) s nároky konkrétních podmínek a okolností její životní praxe na obsahy a systémy aktivit.“ (Mikšík, 2009, s.21)

3.1. Pojem osobnost

Na osobnost se lze dívat z rozmanitých hledisek. Definicí pojmu osobnost je značné množství. Pro zjednodušení se udává obecná definice, která osobnost pojímá jako souhrn psychických a fyzických vlastností a jevů, které se projevují v jednání a chování. Pro účel této bakalářské práce je uveden stručný přehled definic osobností, který byl uveden V. Smékalem (2002).

- Integrativní definice – středem osobnosti je její zaměřenost, v tomto pojetí je osobnost brána jako integrativní systém, který je určitým způsobem zorganizovaný.
- Hierarchická definice – osobnost je definována jako souhrn určitých vrstev – zde patří např. Freudova teorie struktury osobnosti či Jamesovo rozlišení já – materiální, duchovní, sociální a čisté.
- Adaptační definice – pojímá osobnost jako přizpůsobivý celek, který je neustále v činnosti.
- Rozdíl a jednota osobnosti – zaměřuje se na zjišťování rozdílů a individuality jedince. Lze říci, že lidé z určitého hlediska jsou stejní jako ostatní, ale na druhé straně není žádný takový jiný člověk.
- Situační a interakční pohled – osobnost je vytvářena až vlivem situace a interakcí mezi ním a prostředím. Tento pohled prakticky vychází z behaviorismu.

3.2. Osobnostní charakteristiky v zátěžové situaci

Ve vztahu k osobnosti a zvládání zátěžových situací se objevují dva základní pojmy a to vulnerabilita (z lat.vulnero – ranit, uškodit) a resilience (nezdolnost). Je specifikována koncepce vulnerability, která rozlišuje biologickou vulnerabilitu stavící na genetické

predispozici vzniku různých poruch, obecnou vulnerabilitu psychologickou typická pro pesimistické ladění a snížené schopnosti kontrolovat svůj život vycházející také ze zkušenosti. A nakonec specifickou vulnerabilitu psychologickou, která říká, že jsme formováni významnými osobami v našem životě a právě tato prvotní zkušenost ovlivňuje postoj k zátěžovým situacím a okolí, které může být vnímáno jako nebezpečné. Relisience je vnímána jako odolnost člověka. Relisience může být skutečná, či zdánlivá. Skutečná relisience je založena na interpersonálních a intrapersonálních předpokladech osobnosti, naopak zdánlivá je spíše navenek vytvářená iluze spojená s atributy síly. (Kebza, 2005)

- **Osobnost typu A**

Na souvislost s typem chování a stresem upozornili v 60. letech 20. stol. již Rosenman a Friedman (1959,1961). Člověk s osobností typu A chce toho nejvíce vytěžit v situaci za velmi krátkou dobu, je neustále připraven k boji. Je to patrné i z jeho chování – je soutěživý, netrpělivý s patrnými projevy agresivity, které se snaží korigovat. Tento typ člověka je velmi zaujat svým zaměstnáním, proto zanedbává svůj volný čas, kdy by mohl relaxovat. Lze mluvit o chování typu A jako o způsobu zvládnání stresových situací. Vysoká úroveň aktivace je pro tento typ osobnosti obvyklý, proto její snížení mohou nést nelibě. (Vašina, 2009)

Tento typ chování se objeví vždy tam, kde se vzniknou určité překážky, problém, který musí být překonán. Prostřednictvím faktorové analýzy se zjistily 3 faktory: - netrpělivost a spěch, plnění nadmíru pracovních povinností, přehnané usilování o něco. Člověk s chováním typu A se nevzdává, v případě neúspěchu je opět připraven k „boji“. Dalším znakem je získání kontroly nad svým jednáním, ale i nad zátěžovou situací. Problematickou část tohoto chování je v tom, že jedinec, aby dosáhl úspěchu, potlačuje možné příznaky vyčerpání či nemoci. Lidé s tímto typem chování inklinují často k infarktu. (Mohapl, 1990)

- **Osobnost typu B**

Pro nejjednodušší představu můžeme chování typu B definovat jako opak chování typu A. Lidé s tímto typem chování jsou spíše klidnější, spokojenější a obecně méně spěchají. (Mohapl, 1990)

- **Hardiness**

Osobnostní charakteristika hardiness neboli nezdolnost se rozumí úsilí v boji s

nepříznivými životními podmínkami. Člověk s rozvinutou nezdolností či odolností má pocit, že jeho život je jen v jeho rukou. Není jen loutkou pasivně čekající, co život přinese, ale věří, že lze něco změnit. Hardiness v pojetí Kobasa, Maddiho a Khana je rozčleněn na 3 dimenze a to control, commitment a challenge. Dimenze control představuje kontrolu nad svým životem. Člověk s touto rozvinutou dimenzí má povědomí, jaké jsou jeho možnosti a schopnosti a dokáže řídit běh svého života. Opak tohoto pojetí představuje člověka jako bezmocného, který se spíše cítí ovlivňován osudem, se kterým se nedá nic dělat. Bouřit se proti svému osudu je proto zbytečné. Druhou dimenzi tvoří tzv. commitment, což vyjadřuje určitou angažovanost. Tato dimenze ve svém kladném pólu značí určitou oddanost člověka proto, co dělá. Vidí v tom smysluplnost. Je zde patrná i zakořeněnost v mezilidských vztazích. Opačný pól dimenze commitment je typický odziceností (alienation) člověka od života, od okolního dění. Je zde patrná nedůvěra k lidem, ke světu, to má následek depresi či pesimismus. Třetí dimenze tzv. challenge, což lze přeložit jako výzva, je charakteristická pro aktivitu v řešení problému. Člověk s převažujícím kladným pólem bere změny jako žádoucí součástí lidského života, proto je to výzva, která by ukázala schopnosti a dovednosti. Naopak pro negativní pól je příznačný strach a obava, co bude dál. Změny jsou nepřijatelné, brány jako něco ohrožující. (Křivohlavý, 1991)

- **Alexithymie**

Tito lidé jsou typičtí pro svoji ochuzenou schopnost fantazie či emoční oploštělostí. Mohapl (1990) udává mezi charakteristické znaky alexithymických jedinců nepřiměřená afektivita, mezilidské vztahy bývají špatné (závislost či naopak vyhýbání se lidskému kontaktu), sklon k impulzivnímu jednání, popisované pocity prázdnoty, frustrace.

Dle Taylora (1999): „alexithymie se popisuje jako snížená schopnost identifikace a popisu vlastních pocitů, obtíže v rozlišování pocitů od tělesných počítků plynoucích z emočního nabuzení, dále porucha symbolizace doprovázená sklonem soustředit se spíše na zevní události než niterné zkušenosti“ (cit. Koukolík, 2006, s.74)

Alexithymie se také vyznačuje chudou fantazií, zvýšenou gestikou a mimikou při popisování potíží, spíše popisují vnější události než svoje pocity. Pro zvládnutí zátěžové situace nejsou dost vybavení, vzhledem k tomu, že se konfliktům a nepříjemnostem raději vyhýbají místo aktivního řešení. (Mohapl, Vaníková, 1987)

- **Self-efficacy**

Autor tohoto pojmu Bandura uvádí jako důležitou osobnostní dispozici v rámci religie důvěru ve vlastní schopnosti. Tato důvěra je ovlivňována zkušeností s dosažením určitého cíle, vnímání činnosti druhých lidí (zde se uplatňuje sociální nápodoba) a také přesvědčování druhých lidí o schopnostech jedince. (Kebza, 2005)

- **Big Five**

Přístup tzv. velké pětky chápe strukturu osobnosti jako soubor pěti faktorů, které jsou relativně konzistentní v prožívání a chování, tedy i v rámci zátěžových situací. U nás tento přístup reprezentují M. Hřebíčková a T. Urbánek, kteří převedli dotazník Costy a McCrae pro českou populaci pod názvem NEO pětifaktorový osobnostní inventář měřící neuroticismus, přívětivost, otevřenost vůči zkušenosti, extravertze a svědomitost. (Mlčák, 2008)

McCrae a Costa vycházejí z teze o vrozenosti osobnostních rysů, které nejsou formovány vnějším prostředím, ovšem jiné výzkumné studie naznačují vliv prostředí na osobnostní rysy (např. Loehlin, 1992), Angronick, Duncan (1998) tvrdí, že osobnostní rysy se mění vlivem vnějších událostí působící na osobnosti.

Principy pětifaktorové teorie:

- osobnostní rysy se formují od dětství a jejich ustálení je v dospělosti kolem třicátého roku,
- jedinec disponuje množstvím osobnostních rysů ovlivňující myšlení, prožívání a chování,
- osobnostní rysy ovlivňují percepci vnějšího prostředí,
- osobnostní rysy a vnější vlivy se odrážejí na chování a adaptaci,
- existuje vztah mezi chováním a osobnostními rysy. (Hřebíčková, Urbánek, 2001)

Více je věnováno tomuto pojetí v popisu metod, které byly užity ve výzkumné části bakalářské práce.

Pro osobnost v zátěžové situaci je rozhodující motivace a vztah ke stresové situaci, rychlost odezvy a schopnost racionálně jednat. Každodenní životní situace mohou vývoj osobnosti kodifikovat – rozvíjet osobnost bránit se zátěžovým situacím, ale i na druhou stranu znesnadňovat tuto obranu, mohou stimulovat, ale také mohou vést k dezintegraci člověka. (Mikšík, 2009)

Tezi Martina Seligmana o naučené bezmocnosti vychází z toho, že pokud osoby

nezvládnou určitou situaci, resp. nemůžou z ní utéct, tak v případě setkání s další obdobnou situací už nic neřeší, i když mají na to prostředky. Naučená bezmocnost je typická pro svoji pasivitu, strach či prožívání depresivních stavů. Je to jakási ztráta kontroly nad svým životem.(Míček, Zeman, 1997)

Nepříznivě na osobnost může působit stereotyp, příliš vysoká či naopak příliš nízká náročnost vykonávaného úkolu, negativismus, žádná sociální opora či postrádání smyslu pro humor a pozitivní vnímání sebe sama či okolního světa apod.

3.3. Buddhistické pojetí osobnosti systému abhidhamma

Vzhledem k tomu, že se bakalářská práce věnuje buddhistické meditaci, je zmíněno i jak se na osobnost a zvládání stresových situací dívá buddhismus.

Abhidhamma (pál.; sans. abhidharma) je považována za „nejvyšší Buddhovo učení“. „Abhidhamma je eticko-psychologický systém vědění používaný již dvacet pět století jako podklad buddhistických technik kultivace mysli, meditace, psychohygieny a psychoterapie“ (Frýba, 2008, s. 35). Zabývá se také pojetí osobnosti v buddhismu, která se skládá z pěti složek a to z tvaru, představivosti, vědomí, vnímání a cítění. Osobnost vyjadřuje vztah mezi těmito složkami, které se neustále mění, proto je i abhidhamma považována spíše za psychologii změny osobnosti. Psychoterapeutický směr tzv. satiterapie (zakladatel M. Frýba) využívá poznatky plynoucí z abhidhammy. Nejdůležitějším prvkem satiterapie je všímavost, která se lze zlepšovat pomocí meditace (Lopez, 2010; Frýba, 2008; Němcová, 1994)

Ke zvládání životních událostí nestačí pouze praktikovat meditaci, ale mít zakořeněnou morálku, která vychází ze všeobecně deklarovaných společenských zásad. Toto učení také staví na skutečnosti, že zvládání událostí je vždy vázáno na subjekt, kterého se to týká. Na rozdíl od západní vědy, je v abhidhammě osobnost pojímána jako souhrn prožívání, celek mysli a těla. V zátěžových situacích si člověka ovlivňuje minulé zkušenosti, ale vždy závisí na naší volbě, která je svobodná v závislosti na vybudované všímavosti. Pro zvládání každodenních životních situací je potřeba ukotvení našeho prožívání. Toto ukotvení je také důležité pro integraci osobnosti. Na základech abhidhammy stojí i chování v zátěžových situacích:

- vzdálit se od neřešitelné situace a to buď mentálně, nebo fyzicky,
- uvolnit se pomocí meditační techniky (např. zaměření na dech),
- důležité mít na mysli, že existuje volba – aktivně jednat, či nikoli,

- ujasnit si cíle a zvolit možné strategie,
- jednotlivé strategie analyzovat dle jejich účelnosti a vhodnosti. (Frýba, 2008)

3.4. Osobnost a zvládání zátěže – výzkumné studie

V četných výzkumech zaměřující se na osobnost a zvládání zátěže lze zmínit např. Perrisův (1998), který dospěl k závěru, že osobnost mající tendence k nízkému sebevědomí, potlačování hněvu či je to dysthymní osobnost, tak zátěž zvládá mnohem hůře. Dle Smithe (1998) zvládání zátěže je negativně ovlivněno u žen zvýšenou sebekritičností a u mužů zase osobnostní závislostí a dysthymní osobnost. (Herman, Doubek, 2008)

Holahan a Moos (1987, in Výrost, Slaměník, 2001) se ve své studii zaměřili na sebedůvěru. Úroveň sebedůvěrou ovlivňuje zvládací strategie – lidé s vyšší sebedůvěrou se spíše orientují na strategie zvládání problémů, což souvisí s jejich vírou ve vlastní schopnosti situace řešit. Gunthert, Cohen a Armeli (1999, in Výrost, Slaměník, 2001) zjistili, že neurotičtí lidé hůře zvládají zátěžové situace a jejich copingové strategie jsou méně účinné a spíše negativní.

Lidé zaměření extravertně spíše vyhledávají sociální oporu, neurotičtí lidé využívají vyhýbání se problému a sebeobviňování (např. Atkinson, Violato, 1994, in Blatný, Osecká, 1998). Blatný a Osecká (1998) zkoumali vliv sebehodnocení a životní spokojenosti na zvládání zátěžových situacích. Ve výzkumné studii vyplynulo najevo, že lidé s vysokým sebevědomím jsou orientováni spíše extravertně, dominantně a jsou méně neurotičtí. Používají copingové strategie zaměřené na problém a na kognitivní restrukturuaci.

Nízké skóre neuroticismu zjistila ve své diplomové práci Kroulíková (2005), naopak byl překvapivý výsledek u faktoru extroverze – meditující v jejím výzkumném souboru skórovali více, než byly stanoveny průměrné hodnoty, totéž se objevilo v dimenzích otevřenost vůči zkušenosti a přívětivost. (www.hr-server.cz)

Kroulíková výzkum prováděla jen na skupině buddhistů Diamantové cesty, vzhledem k tomu, že v mé studii jsou zastoupeny i další buddhistické směry tak předpokládám, že faktor extroverze bude nižší než tabulkové hodnoty. Vycházím ze samotné povahy meditace – zaměřující se na určité stažení od okolních podnětů do nitra, což je více charakteristické pro introvertně založené jedince.

4. MEDITACE

4.1. Meditace – vymezení pojmu

Fontana (1995) meditaci považuje za prostředek sloužící k hlubšímu pochopení sebe sama, ale k lepší koncentraci a zaměřenosti mysli. Prostřednictvím meditace budeme schopni více sobě porozumět, osvojíme si dovednost naslouchání. Podle zmíněného autora se meditací odkloníme od světa plných požitků, od těkavých myšlenek a přikloníme se k samotné podstatě naší mysli. Velmi výstižné je metaforické přirovnání meditující mysli k jezeru, jehož hladina je úplně klidná, bez žádného pohybu. (Fontana, 1995)

Zajímavou definici, co meditace znamená, uvedl Ricard (2009, s. 14): „osvojit si jasné a správné vidění věcí a pěstovat vlastnosti, které v sobě máme, ale které se, dokud se je nesnažíme rozvinout, neprojeví.“

Při praktikování meditace je snaha myšlenky, emoce, zvuky, pachy apod. jen pozorovat, nikoli hodnotit, přemýšlet o nich nebo vytvářet další asociace, které nás odvedou od meditování. Prostřednictvím meditace se člověk učí žít tady a teď.

Podle Kabat-Zinna (1996) můžeme pomocí meditace nejenom vidět věci a situace jasně, ale také nám pomůže se stresovými situacemi zacházet. Meditace se spojuje s dosažením klidu, ovšem jak říká Svámí Satčitananda: „Nemůžete zastavit vlny, ale můžete se naučit po nich jezdit.“ (Kabat-Zinn, 1996, s. 45) Prostřednictvím meditace se naučíme být otevření k přicházejícím věcem, protože se o nich můžeme něco dozvědět.

Předpokladem pro praktikování buddhistické meditace je také tzv. morální čistota, která by se měla vyskytovat nejenom ve slovech či skutcích, ale i v myšlenkách. Pocity hněvu, křivdy či negativní myšlenky o sobě nebo o někom jiném naši mysl během meditace rozptyluje a znesnadňuje koncentraci. Dalšími předpoklady je tzv. samádhi (pál., sans. koncentrace) a paññá (pál. intuitivní vhled). (Goleman, 2001)

Mezi důležitým bodem meditace je řazeno rozlišení přímé zkušenosti, kterou meditující má prožívat, a konceptů. Jedná se tedy o dosažení prožívání pocitů, resp. zakoušení této přímé zkušenosti uvědomováním si než jen pouhou představou či myšlenkou. (Goldstein, Kornfield, 1997)

Meditace je používaná technika nejenom ke zklidnění mysli, ale k jejímu rozlišení. Rebecca M. Novick (2007) ve své knize Základy tibetského buddhismu rozlišuje 2 typy meditace a to soustředěnou a analytickou. Základem soustředěné meditace je zklidnění

mysli, ovšem ze začátku musí praktikující medituující překonávat jak apatii či lhostejnost, tak vzrušení. Lhostejnost může vést až ke spánku, naopak vzrušení naši mysl rozptyluje a odvádí od samotné meditace. Pro úspěšnou meditaci musí medituující zvládat tyto dvě překážky, které ovlivňují koncentraci, což je základní předpoklad pro tuto techniku. V případě zvládnutí soustředěné meditace lze přikročit k meditaci analytické. Jde tedy o zkoumání mysli, jejíž cílem je získání vhledu. Novicková mluví o zkoumání prázdnoty, což je v buddhistické praxi podstata skutečnosti. Při analytické meditaci medituující hledá odpovědi na otázky typu odkud mysl či myšlenky pochází, kam myšlenka mizí bez její posuzování a pojmenování.

Další dělení meditace spočívá v tom, zda se při ní pohybujete či nikoli – statické a dynamické meditace. Statická meditace může být např. vipassana – meditace všímavosti a vhledu, meditace mettá (viz dále) apod. Za typickou dynamickou meditací lze považovat tai-ji, při němž je důležitá koncentrace na pohyb. (Pechová, 2009)

4.2. Rozlišení meditace a relaxace

Meditaci lze vymezit „rozjímání, přemítání, soustředěné přemýšlení až po změny vědomí prostřednictvím rituálů a tréninku; v psychol. nejčastěji záměrná relaxace soustředěním se na své myšlení, uklidněním emocí, odpoutáním se od starostí.“ (Hartl, Hartlová, 2002, s. 306). Relaxaci lze vymezit jako „uvolnění svalového a duš. napětí“ (Hartl, Hartlová, 2002, s. 504). Dále je relaxace spojována s tělesným cvičením.

Tedy pokud bychom chtěli přesněji rozlišit meditaci a relaxaci, tak můžeme konstatovat, že primární zaměření meditace je zaměřeno na mysl a soustředění (na proudění vzduchu, na nádech a výdech, vizualizace apod.), tak základ pro relaxaci je v tělesné oblasti, resp. uvolnění všech částí těla (např. střídání uvolnění a napětí ve svalech apod.).

Goleman (2001) upozorňuje ještě na jeden rozdíl a to, že relaxace netrénuje pozornost, proto jsou medituující více bdělejší.

Meditaci a relaxaci spojil Benson (1975, in Dacey, Lennon, 2000)), který vytvořil techniku nazvanou jako „relaxační odezvu“, kterou považuje za meditační techniku prostřednictvím níž lze zpomalit srdeční tep, aktivitu mozku a dechu, které mají za následek snižování škodlivých účinků stavu vyvolaného stresovou situací. Pro meditaci Benson doporučuje prostředí bez rušivých vlivů, vědomě se celkově uvolnit a zaměřit své vědomí na modlitbu či nějaké motto. Tato modlitba, či chcete-li mantra, může mít na jedince pozitivní vliv.

Nešpor (2010) považuje meditaci a relaxaci za spojitě části, protože při meditaci je potřeba uvolnění. Také rozlišuje pasivní techniky a techniky koncentrace. Pasivní techniky

meditace jsou takové, při nichž meditující pozoruje svoje myšlenky s odstupem.

4.3. Koncentrace

Základem meditace je schopnost koncentrace, která značí určité zaměření na předmět, v případě meditace to může být již zmíněný dech nebo klesání a zvedání břicha. Koncentrace také znamená nepřerušovaná pozornost, která eliminuje vnější vlivy. Soustředěnost na určitý bod, resp. úkol či cokoli jiného zvyšuje výkon a zlepšuje paměť. Koncentrace není důležitá jen v meditaci, ale i dalších technikách. Pokud cvičíme třeba tai-ji, tak bez koncentrace jsou to jen pohyby bez smyslu a navíc lze lehce rozlišit cvičícího, který se koncentruje na pohyb a cvičícího, který při cvičení řeší třeba potíže v práci. Také jógová cvičení zahrnují koncentrující pozornost na pohyb, dýchání v ásanách (jógové pozice) a procitování účinků ásany na tělo.

Dle Fontany (1998) koncentrace je pro meditaci důležitá, protože nám pomůže pochopit a poznat samu sebe. Je to způsobeno zejména tím, že náš život je změť neustálého pohybu a je záplavou nesčetných a různorodých podnětů, které vyžadují naši pozornost. Díky koncentraci budeme více všímavější k jakékoli činnosti. Při meditaci se koncentrujeme na jediný, neměnný podnět či s jednoduchými opakováními (nádech či výdech). Fontana uvádí např. cvičení, které spočívá v tom, že si zvolíme nějaké slovo, třeba „květina“, slovo napíšeme na papír a dále zapíšeme slovo, které nás s výchozím slovem napadá a tak pokračujeme dále do té doby, dokud nás napadají další slova související s výchozím.

Cvičit koncentraci tedy znamená zaměření se na jediný předmět či bod. Dle Golemana (2001) se postupně při cvičení koncentrace se meditující do objektu pronikne, který pak zůstane jedním bodem ve vědomí.

4.4. Všímavost

Všímavost je stěžejním pojmem buddhistické psychologie zvané abhidhamma. Benda všímavost definuje jako „schopnost nezaujatě pozorovat, zaznamenávat, znovupoznávat a pamatovat si prožívané psychické jevy“ (Benda, 2007, s. 130). Mezi psychické jevy lze zařadit veškeré jevy spojené s prožíváním jako tělesné procesy, citění, stavy mysli. Všímavost lze rozvíjet prostřednictvím meditace všímavosti a vhledu (vipassana). Všímavost na rozdíl od koncentrace na určitý předmět či situaci je nehodnotící, otevřená všem vjemům a skutečnostem. (Benda, 2007)

Dle buddhistických spisů má meditující nejprve sledovat tělo (pál. *Kája-anupassaná satipatthána*), city (pál. *Védaná-anupassaná satipatthána*), mysli (pál. *Čitta-anupassaná*

satipatthána) a jevů v mysli (pál. *Dhammá-anupassaná satipatthána*). Základem meditace vipassana je zpočátku si všimát jevů mysli a těla ve své skutečné podstatě – při samotné meditaci se mohou vyskytnout různé tělesné pocity (svědění apod.) – tento tělesný pocit bude pozorovat a ve vnitřní řeči si několikrát řekneme „svědění“, když svědění zmizí, naše pozornost se opět vrátí např. na pohyb břicha při dýchání. Základem meditace všímavosti je pozorování či všímání toho, co se děje. Ale není to tak jednoduché – všímavost je o neanalyzování či nepodrobování úvah. Jde v podstatě o to, že si pouze všímáme pocit, nikoli toho, co znamená. Můžeme pocit či činnost označit – např. klesání, zvedání při meditaci v chůzi, výdech a nádech.... To, že si označíme činnost, lépe se soustředíme. (Janakábhivamsa, 2007)

Vipassana je jednou z nestarších metod spojená s theravádovým i mahánovým buddhismem¹. Metodou všímavosti se zabývá také psychoterapeutický směr tzv. satiterapie založená Mirkem Frýbou – psychologem, ale i theravádovým mnichem.

Nácvik uvědomování může přispívat k tomu, že rychleji rozpoznáme zhoršení zdravotního stavu, ale rozlišování pocitů, sebepoznání a tedy snazšího stanovení svých cílů realističtěji. (Nešpor, 2010)

4.5. Rozlišení meditace v buddhismu

V následujícím textu velmi stručně popisují vybrané buddhistické školy, tedy nejedná se o celkový přehled všech typů. To by ostatně bylo za hranicí této bakalářské práce.

Praxe meditace zahrnuje širokou škálu technik, ale i cílů. Meditace mohou být založeny na základní pochopení buddhistické nauky (např. pomíjivost, prázdnota), ale také na zklidnění mysli.

„Mysl obyčejných bytostí je rozptýlená a zmatená, klamaná povrchním zdáním jevů a podváděná falešnými idejemi. Naproti tomu o pokročilých buddhistických meditujících se říká, že mají klidnou a ukázněnou mysl a že jsou schopni prohlédnout jevy a chápat pomíjivou a neuspokojivou povahu jevů cyklické existence.“ (Powers, 2009, s. 71)

- **Zen buddhismus**

Zenová praxe zahrnuje meditaci vsedě, zpěvy súter, poklony a koanové rozhovory (výrok, neřešitelná otázka či příběh, který má vytvořit zmatek). Prostřednictvím meditace má být

¹ Mahájána–tzv. velké vozidlo, stoupenci súter, které vznikly až 400 let po Buddhově smrti, ideál je dosažení bódhisattvy – ten, který chce dosáhnout osvícení, ale vzdá se ho ze soucitu k druhým; Theraváda–tzv. škola starších, neuznávají mahájánové sútry, ideál arhata–ten, který se vymanil z koloběhu znovuzrození (Lopéz, 2010)

mysl udržována nehybně, předpokladem je ovšem nejdříve umění kontroly svého těla, což spočívá v setrvání v poloze sedu. Oči jsou mírně pootevřené, zpomalí se dýchání. Meditace by měla být jakýmsi prostředkem žití tady a teď. (www.kwanumzen.cz)

Do zenového buddhismu patří školy Kwan um zen, Sóté či Rinzai.

- **Ňingma**

Ňingma je nejstarší škola tibetského buddhismu. V rámci této školy se vyvinul tzv. dzogčhen. Dzogčhenu je spíše pohled na svět, nikoli škola. Základní úrovní meditační praxe může být tzv. praxe bdělé pozornosti, která spočívá v pozorování těla, řeči a mysli. Dle dzogčhenu jsou negativní činy či myšlenky důvodem našich problémů. V tomto pojetí je mysl ve své podstatě čistá. (Wanggjal, 2009).

Metoda dzogčhenu se nazývá tzv. samoosvobození. Člověk se ničeho nevzdává, nic nepřeměňuje, vše bere takové jaké to je. Tedy věci neposuzuje, zda jsou špatné či dobré. Zakoušení pravé podstaty se děje prostřednictvím obrácení do svého nitra a žití v přítomném okamžiku. Osvobození spočívá v nelpění na výsledcích svých činů a myšlenek. (www.dzogchen.cz)

Význam dzogčhenu je „velká dokonalost“, jeho podstatou je osvobození od iluzí, které jsou vytvářeny v naší mysli. Praxe se také zaměřuje na udržování bdělosti zaměřenou na přítomný okamžik. Bdělost také značí uvědomování si následků svých činů. (Namkhai, 2002)

- **Buddhismus Diamantové cesty – vadžrajána**

V souvislosti s buddhismem Diamantové cesty se mluví o linii Karma Kagjü. Kagjü znamená „Linie učení“, které je předáváno prostřednictvím osvícených mistrů – karmapů. (Novick, 2007)

Důležitou součástí praxe jsou poklony, které mají pročišťovat energetické dráhy a odstraňovat bloky. Příkladem praxe může být meditace světlo a dech - meditace se zaměřuje na vizualizaci jasného světla prostupující do středu našeho těla. Součástí je i vizualizace barev tohoto světla – mění se od červené až po modrou v závislosti na umístění světla (např. při vizualizaci výstupu světla, tedy výdechu, je barva modrá). (Nydahl, 2001)

Rozlišují dvě úrovně meditace – pozorování dechu nebo koncentrace na formu buddhy, druhý stupeň je tzv. meditace bez forem, v jejíž centru je samotná podstata mysli. (www.bdc.cz)

- **Gelugpa**

Představitel této školy tibetského buddhismu je dalajláma Tändzin Gjamccho. Dalajlama pojímá meditaci jako techniku pro seznámení mysli s objektem meditace. Meditace

transformuje naše poznání, které je mylné. Pracuje také s našimi pocity – např. když máme tendenci k hněvu, pěstujeme naopak v sobě soucit k druhým lidem. (Powers, 2009)

4.6. Vlivy meditace na lidské tělo

Elektroencefalografické záznamy ukázaly, že při meditaci se objevují tzv. alfa vlny v důsledku zpomalení činnosti mozku. Alfa vlny se objevují zejména v případě relaxovaného stavu. Navíc při výzkumu vyrušení meditace u zenových mistrů docházelo jen k minimálním blokům alfa rytmů trvajících 2 sekundy. U zkušených meditujících mnichů se objevily také theta vlny (stav mezi bděním a spánkem), i když se liší od spících osob. Byly také zjištěny další vlivy meditace na lidské tělo a to zejména zvýšení hormonální aktivity (vyšší činnost hypofýzy, štítné žlázy a ledvin), zlepšuje fungování orgánových soustav, podporuje duševní aktivitu a harmonizuje celou osobnost. Dokonce se zjistilo, že se snižuje i spotřeba energie (cca o 20%) mozku. (Burns, Ottama, Cassim, Hirai, 1999)

Meditace ovlivňuje také činnost amigdaly. Amigdala hodnotí informace přicházející z vnějšího prostředí, pokud toto hodnocení značí nebezpečnou situaci, ohlásí nebezpečí a tím zalarmuje mozkovou činností a celé tělo. Také dává situacím emoční náboj. (Šmarda, 2004)

Nešpor (1998) vyjmenovává použití relaxačních a meditačních technik, které měly pozitivní vliv na zdravotní stav (např. astma, bolesti hlavy, deprese, insomnie, závislost na návykových látkách nebo jako doplněk psychoterapie u hraniční poruchy osobnosti).

Paulík (2010) považuje meditaci za hlubší relaxaci, jenž umožňuje člověku získat nadhled nad situací. Meditace umožňuje pochopení situace, ale také uvolnění a sesbírání energie. Zajímavý byl výzkum provedený Wisconsinskou univerzitou v Madisonu, jenž zjistil pozitivní účinek meditace na mozek a imunitní systém. (Paulík, 2010)

5. MEDITACE A ZVLÁDÁNÍ STRESU

Meditace je i součástí jógy, která je obecně považována jako prostředek ke zdravému životnímu stylu a tedy i jako prostředek psychohygieny, vzhledem k tomu, že je jóga někdy mylně považována jen za tělesné cvičení (i když nové směry tomu přispívají, např. powerjóga).

Meditaci za vhodný prostředek ke zvládnání stresových reakcí považuje např. Kebza (1997). Dle autora meditaci považuje za prostředek oddálení se do vnějšího prostředí a zanoření se do vlastního nitra. V meditaci je potřeba udržet koncentraci, což může být pro člověka těžké, vzhledem k tomu, že je spíše nastaven na pozorování rozdílů a změn.

S využitím meditace se můžeme setkat i v psychoterapii, resp. ve výzkumech zaměřující se na léčbu úzkostné či panické poruchy. M. Specca a kol. (2000) zkoumali vliv praktikování meditace všímavosti na redukci symptomů stresu ambulantních pacientů trpících rakovinu. Účastníci výzkumu se zúčastňovali skupinových meditací po dobu 7 týdnů, také měli za úkol doma soukromě meditovat. Autoři zjistili, že tyto pacienti vykazují nižší míru v subtestech deprese, úzkosti, hněvu a naopak více skórovali v subtestu aktivizace než kontrolní skupina.

Goleman (2001) již počátkem 70.let prováděl výzkumu vycházející z teze pozitivního účinku meditace na stres. Závěry výzkumného šetření byly pro techniku meditace povzbuzující, totiž dospělo se k tomu, že lze pomocí meditace snižovat hladinu úzkosti a urychluje vypořádání se se stresem.

Grepmaier, Mitterlehner, Loew (2007) zjišťovali, jaký vliv má na psychoterapii meditační trénink, resp. zen buddhistický meditační trénink. Při srovnání symptomů jako somatizace, nejistota v sociálním kontaktu, obsese, úzkost, hněv, fobie či paranoidní myšlení, se ukázalo, že statisticky významné lepší výsledky vykazovala skupina, která kromě psychoterapie podstupovala ještě meditační trénink.

Zajímavá studie Weissové, Nordliea, Siegel (2005) se zaměřila na meditaci všímavosti a vhledu. Lidé léčící se s úzkostnými a depresivními stavy, kteří kromě psychoterapie podstupovali ještě meditaci, vykazovali lepší výsledky, než pacienti bez působení meditace.

Dle Astina (1997) meditace vede ke snížení dopadů stresu na člověka. Předpokládá, že tato technika rozvíjející pozorování a uvědomování si obsahů vědomí, může být vhodným prostředkem pro zvládnání životních událostí.

Výzkumy zabývající se meditací a stresem prováděl např. Goleman (2001), který zjistil, že zkušenější meditoři se rychleji zotavují ze stresu než nemeditující. Tedy jakmile zátěžová situace pomine, meditoři se vrátí rychleji do stavu, kdy se již nepřipravují na další zátěž. Naopak nemeditující po pominutí zátěže místo toho, aby relaxovali a doplnili energetickou rezervu, jsou stále připraveni jako v průběhu stresové reakce. I další studie G. Schwartze potvrdila, že meditoři se vyznačovali nižší denní úrovní tenze než nemeditující, také měli méně psychosomatických obtíží (bolesti hlavy, nespavost apod.). (Goleman, 2001)

6. METODOLOGICKÝ RÁMEC

6.1. Cíle a hypotézy výzkumu

Základní osa bakalářské práce se zaměřuje na zjištění copingových strategií meditujících a osobnostních charakteristik. Vychází se z předpokladu, že způsob, jakým člověk zvládá zátěžové situace, je odrazem jeho osobnostních faktorů. V předchozím oddíle jsou charakterizované jednotlivé body výzkumné studie zahrnující stres, copingové strategie, osobnost a meditaci.

Stanovila jsem si následující cíle výzkumu:

- C₁ Zjistit, jaké copingové strategie používají lidé, kteří praktikují meditaci.
- C₂ Zjistit osobnostní charakteristiky lidí, kteří praktikují meditaci.
- C₃ Zjistit, zda existuje souvislost mezi jednotlivými copingovými strategiemi a osobnostními charakteristikami v pojetí Big Five u meditujících.

Hypotézy byly formulované na základě prostudované literatury, která hovoří o pozitivní stránce meditace v oblasti zvládání zátěžových situací (např. Paulík, 2010; Kebza, 1997). Také osobnostní charakteristiky se staví na prostudované literatuře a to zejména z dostupných výzkumných studií, které se vztahu osobnosti a meditace zabývaly. Zajímavé výsledky studií zjistili, že meditující jsou méně úzkostní (např. Goleman a Schwartz, 1976), jsou více pozitivní a méně neurotičtí (např. Schwartz 1973). (Goleman, 2001)

Bylo vycházeno i ze samotné skutečnosti, jakým způsobem meditace probíhá. Je to v podstatě kontakt se sebou samým, v průběhu praktikování se s ostatními nekomunikuje a navíc je potřeba určité dávky trpělivosti. Trpělivost je zapotřebí zejména v počátcích meditačního snažení, kdy se nedaří zaměřit na jeden bod meditace, kdy mysl neustále těká, je problematické zkoncentrovat se a udržet pozornost. V průběhu meditace je důležité se nezabývat svými problémy, resp. k nim neutíkat, ale koncentrovat mysl, proto můžeme mluvit o „vypnutí“ z každodenního zatížení problémy. Důležitým bodem praktikování meditace je její pravidelnost. Jako u dalších technik (jóga, tai ji apod.) se výsledky nedostaví okamžitě, proto je předpokladem praktikování určitá cílevědomost, svědomitost a schopnost překonávat překážky.

Stanovené hypotézy:

H₁ Meditující používají pozitivní zvládací strategie ve větší míře ve srovnání se stanovenými průměrnými hodnotami.

H₂ Meditující respondenti vykazují nižší hladinu faktoru neuroticismu ve srovnání s populační normou.

H₃ Meditující respondenti vykazují nižší hladinu faktoru extraverze ve srovnání se stanovenými tabulkovými hodnotami.

H₄ Meditující respondenti vykazují vyšší míru faktoru otevřenosti vůči zkušenosti ve srovnání s populační normou.

H₅ Meditující dosahují u faktoru přívětivosti vyšší skóre ve srovnání s normou.

H₆ Meditující vykazují vyšší skóre u faktoru svědomitost ve srovnání s populačním průměrem.

H₇ Neuroticismus souvisí s negativními copingovými strategiemi meditujících.

H₈ Svědomitost u meditujících má vztah s pozitivními copingovými strategiemi a to zejména související s kontrolou situací a reakcemi.

6.2 Metody výzkumu

V předložené bakalářské práci byly využity převzaté standardizované dotazníkové metody. První použitou metodou byl dotazník Strategie zvládání stresu – SVF 78 přeložen J. Švancarou (2003) a druhou NEO pětifaktorový osobnostní inventář dle NEO Five-Factor Inventory P. T. Costy a R. R. McCrae, který byl do češtiny převeden M. Hřebíčkovou a T. Urbánkem (2001).

6.2.2 SVF 78

Dotazník Strategie zvládání stresu SVF 78 (Stressverarbeitungsfragebogen) byl vytvořen W. Jankem a G. Erhmannovou. Zachycuje určité způsoby, jakými člověk zvládá zátěžovou situaci. Dotazník staví na předpokladu, že zpracování stresové situace je pro jedince vědomou záležitostí, proto je lze zjišťovat dotazníkovou metodou. Jde o relativně stálé strategie zvládání, které jsou navíc nezávislé na typu zátěžové situace, resp. autoři vychází z nespécifické reakce. Dotazník obsahuje 78 položek začínajících větou „*Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry...*“. Proband má na výběr ze škál – 0 – vůbec ne, 1 – spíše ne, 2 – možná, 3 – pravděpodobně a 4 – velmi pravděpodobně. Metoda obsahuje 13 subtestů, které jsou složeny se 6 výroků, nevyšší

možné dosažené skóre v jednotlivých subtestech je 24. Prvních šest subtestů se řadí k pozitivním strategiím, poslední čtyři subtesty zase k negativním strategiím, zbylé dva subtesty jsou podle autorů méně se vyskytující strategie.

Subtesty SVF 78:

- podhodnocení – přisuzování menší míry stresu,
- odmítání viny – popírání vlastní odpovědnosti,
- odklon – zaujetí nezátěžovými aktivitami či situacemi,
- náhradní uspokojení – směr k pozitivním aktivitám,
- kontrola situace – snaha ovládnout situaci,
- kontrola reakcí - snaha o kontrolu vlastních reakcí,
- pozitivní sebeinstrukce – jedinec věří, že má možnosti a kompetence situaci zvládnout,
- potřeba sociální opory – spojeno s tendencí vyhledávat pomoc,
- vyhýbání se – snaha zamezit zátěží,
- úniková tendence – rezignační únik ze stresové situace,
- perseverace – trvajících myšlenkové zaměření na zátěžovou situaci,
- rezignace – odevzdanost spojená s pocitem beznaděje,
- sebeobviňování – přisuzování viny za zátěžovou situaci.

Subtesty jsou dále rozčleněny na pozitivní a negativní strategie. (Švancara, 2003)

1. Pozitivní strategie

- POZ 1: Strategie podhodnocení a strategie devalvace

Zahrnuje subtest Podhodnocení a Odmítání viny. Položky subtestu Podhodnocení vyjadřují srovnání s druhými lidmi v tendencích k určitým reakcím v rámci zvládnání zátěžové situace. V subtestu Odmítání viny se jedná o položky znázorňující nesouhlas s odpovědností za zátěžovou situaci. Pozitivní pól znázorňuje nízkou míru výčitek za vzniklou situaci.

- POZ 2: Strategie odklonu

Strategie odklonu směřuje jedince pryč od zátěžové situace nebo zaměření pozornosti na nějakou jinou činnost. Odklon od zátěžové situace lze vymezit jako navození pozitivní emocií, či odpoutání pozornosti.

- POZ 3: Strategie kontroly

Strategie kontroly zahrnuje v sobě subtesty Kontrola situace, Kontrola reakcí a Pozitivní sebeinstrukce. Tendence promýšlet situace, aktivní přístup k řešení, plánovat si postup a identifikace možných příčin problémové situace jsou charakteristické pro subtest Kontrola situace. Kontrola reakcí ukazuje míru snahy mít moc nad svým chováním v zátěžových situacích, nevzdát se a nenechat se vyvést z míry. Subtest Pozitivní sebeinstrukce odráží schopnost dodávat si odvalu a mít povědomí o svých kompetencích tuto zátěžových situací zvládnout.

- Zřídka se vyskytující strategie

Potřeba sociální opory se při interpretaci musí brát v úvahu celý profil. Totiž na sociální oporu lze pohlížet jako pasivní a rezignační postoj, nebo naopak na aktivní hledání podpory při zvládnání problému. Hledání sociální opory je typičtější spíše pro ženy. Vyhýbání se situacím je závislé na věku. Opět na tento subtest můžeme pohlížet ze dvou hledisek a to pozitivní v případě, že zátěži nelze zabránit, popř. negativní a to zejména pokud se člověk chce zátěžové situace pouze vyhnout. Tedy jde spíše o potřebu nic neřešit a raději zvolit pohodlnější či bezpečnější cestu.

- NEG Negativní strategie

K negativním strategiím patří subtesty Úniková tendence, Perseverace, Rezignace a Sebeobviňování. Únikové tendence jsou často spojené s pocity beznaděje. Za negativní strategii se považuje také to, že člověk neustále myslí na zátěžovou situaci, nedokáže ji pustit z hlavy. Subtest Rezignace zjišťuje míru odevzdanosti dané zátěžové situace, neschopnosti jí čelit, nenalézání východiska a pocitu bezvýchodnosti. Sebeobviňování souvisí s pocitem viny, nespokojeností. Objevují se výčitky a hledání selhání v zátěžové situaci v sobě. (Švancara, 2003)

Tab. č. 1 Copingové strategie SVF 78

| | |
|---|-------------------------|
| POZ 1 Strategie podhodnocení a strategie devalvace | Podhodnocení |
| | Odmítání viny |
| POZ 2 Strategie odklonu | Odklon |
| | Náhradní uspokojení |
| POZ 3 Strategie kontroly | Kontrola situace |
| | Kontrola reakcí |
| | Pozitivní sebeinstrukce |
| Zřídka se vyskytující strategie | Potřeba sociální opory |
| | Vyhýbání se |
| NEG Negativní strategie | Únikové tendence |
| | Perseverace |
| | Rezignace |
| | Sebeobviňování |

6.2.2 NEO - FFI

Na pětifaktorový přístup se lze dívat jak z lexikálního, tak z dotazníkového hlediska. Lexikální přístup vychází z analýzy slov, které se běžně využívá při popisu charakteristik osobnosti. Při konstrukci metody nejprve byly vybrány přídavná jména vyjadřující odlišné charakteristiky jednotlivých lidí v oblasti chování či prožívání, vybraná přídavná jména byla rozdělena do kategorií dispozic, prožívání a chování, společenské a sociální aspekty, charakteristiky zevnějšku a neobvyklé pojmy. Cílem analýzy přídavných jmen bylo rozlišení od trvalých dispozic od aktuálních psychických stavů, činností nebo sociálních vlivů. Pomocí faktorové analýzy se odvodil seznam rysů, jež hodnotili respondenti. Dotazníkový (dispoziční) přístup se zaměřuje na vysvětlení jednotlivých osobnostních rysů. Dotazníkový přístup vychází z vytvoření platné teorie osobnosti na základě standardizované metody. Představiteli dotazníkového přístupu je P. T. Costa a R. R. McCrae (dotazníková metoda NEO Five-Factor Inventory NEO-FFI). (Hřebíčková, Urbánek, 2001; Mlčák, 2008)

Dotazník obsahuje 60 výroků, respondenti mají u jednotlivých výroků označit míru

souhlasu či nesouhlasu. Každý faktor je tvořen 12-ti výroky, maximálně dosažené skóre v jednotlivých dimenzích je 48. Na výběr je z 5 odpovědí – výpověď respondenty vůbec nevystihuje, spíše nevystihuje, není ani výstižná, ani nevýstižná, spíše vystihuje a úplně vystihuje.

Dotazníková metoda zjišťuje pět faktorů a to neuroticismus, extroverze, otevřenost vůči zkušenosti, přívětivost a svědomitost. Uvedené charakteristiky lze vymezit následujícím způsobem:

- neuroticismus – nízký skór signalizuje psychickou vyrovnanost, lepší zvládnání obtíží, klid a bezstarostnost, naopak pro vysoký skór je charakteristická určitá nevyrovnanost, nejistota, nervozita či obavy, negativní prožitky, tito lidé se snadno dostanou do rozpaků, jejich zkreslená percepce skutečnosti jim brání zvládat stresové situace,
- extroverze – vysoký skór dosahují lidé společenší, energičtí, optimističtí, vyhledávají spíše vzrušující situace, jsou hovorní, aktivní, veselí, naopak lidé s nízkým skórem jsou spíše zdrženlivější, nezávislejší a samostatní, i když nejsou energičtí, nelze konstatovat, že by byli pesimističtější než extraverti,
- otevřenost vůči zkušenosti – vysoké skórování v této škále odpovídá člověku s bohatou fantazií, s nekonvenčním přístupem, změnu vítá jako pozitivní záležitost, má tendenci experimentovat, naopak nízký skór svědčí o konvenčnosti, zastávání konzervativních postojů či nelibé pocity související se změnou,
- přívětivost – lidé s vysokým skórem v dimenzi přívětivosti jsou vlídní, ochotni pomoci, mají kladný vztah k lidem, jsou důvěřiví, laskaví, raději spolupracují, druhý pól charakterizuje spíše nedůvěru k lidem, odtažitost, nepřátelství či egocentrismus, preferují spíše soutěživost než spolupráci, proto nejsou jinými lidmi moc oblíbení,
- svědomitost – cílevědomost, pilnost a vytrvalost vymezuje lidi s vysokým skórem, tendence k systematickosti, disciplinovanosti a spolehlivosti se pozitivně odráží v pracovní nebo studijní oblasti, ovšem tyto rysy mohou v extrémní podobě značit pedantnost, workoholismus, opak lze charakterizovat jako nestálost, nespolehlivost či nedbalost. (Hřebíčková, Urbánek, 2001)

Tab. č. 2 Charakteristiky jednotlivých osobnostních dimenzí zjišťovaných NEO–FFI

Převzato a upraveno podle Pervina (cit. dle Hřebíčková, Urbánek, 2001, s.45)

| Lidé s vysokým skórem | Škála | Lidé s nízkým skórem |
|--|--|---|
| napjatý neklidný nejistý nervózní labilní hypochondrický | Neuroticismus Zjišťuje míru přizpůsobení nebo emocionální nestabilitu, neuroticismus. Rozlišuje jedince náchylné k psychickému vyčerpání a nereálným ideálům od jedinců vyrovnaných a vůči psychickému vyčerpání odolných. | klidný relaxovaný vyrovnaný stabilní sebejistý spokojený uvolněný |
| sociabilní aktivní povídatel optimistický zábavný orientovaný na lidi | Extraverze Zjišťuje kvalitu a kvantitu interpersonálních interakcí, úroveň aktivity, potřebu stimulace. | uzavřený vážený mlčenlivý tichý orientovaný na úkoly |
| zvědavý všestranné zájmy originální imaginativní tvořivý pokrokový | Otevřenost vůči zkušenosti Zjišťuje aktivní vyhledávání nových zážitků; toleranci k neznámému a jeho objevování | konvenční přízemní úzké zájmy neanalytický neumělecký |
| konzervativní dobrosrdečný laskavý důvěryhodný pomáhající upřímný důvěřivý | Přívětivost Zjišťuje kvalitu interpersonální orientace na kontinuu od soucítění po nepřátelskost v myšlenkách, pocitech i činech. | cynický surový podezíravý nespolupracující pomstychtivý bezcitný |
| spolehlivý pracovitý disciplinovaný přesný puntičkářský pořádkumilovný náročný na sebe | Svědomitost Zjišťuje individuální úroveň při organizaci, motivaci a vytrvalosti na cíl zaměřeného chování. Odlišuje spolehlivé, na sebe náročné lidi od těch, kteří jsou lhostejní a nedbalí. | nespolehlivý líný bezcílný nedbalý lhostejný bez vůle požitkářský |

6.3. Organizace výzkumu

Byl vytvořen seznam meditačních skupin, které byly vyhledány pomocí internetu. Meditační skupiny byly náhodně seřazeny, nikoli dle abecedy, následně byly očíslovány.

Výběrový soubor byl vybírán prostřednictvím náhodného výběru systematického, tedy ze základního souboru byl vybrán každá 4. meditační skupina ze seznamu na základě losování. Do losování byly zařazeny lístky s čísly 1-10, bylo vylosováno číslo 4, tak tedy se vybírala každá 4. skupina ze seznamu. Vzhledem k nízkému počtu získaných dotazníků jsem později oslovila všechny zbývající meditační skupiny, které jsem dohledala na internetových stránkách. Bylo vyplněno 68 dotazníků, ovšem k výzkumnému šetření byly použity 60. Vyřazené dotazníky nebyly do výzkumu zařazeny z důvodu neúplného vyplnění nebo nedodržení instrukcí při vyplňování. Dotazníky byly zaslány zejména prostřednictvím e-mailu, některé byly předány ve vytištěné podobě. Respondentům byl zřízen e-mail a předáno heslo, na který bylo možné zasílat anonymně vyplněné dotazníky.

6.4. Zpracování získaných dat

Získaná data byla převedena do statistického programu SPSS 17.0. Dotazníky byly vyhodnoceny dle instrukcí, získaná data byla dále zpracována statistickými metodami. Mezi použitými statistickými metodami bylo zjištění míry centrální tendence:

- směrodatná odchylka - nám říká, jak jsou si prvky souboru navzájem podobné či naopak,
- aritm.průměr - je součet všech číselných hodnot vydělený jejich počtem,
- medián - označuje hodnotu dělicí seřazené číselná data na dvě stejné poloviny,
- modus - je nejčastější hodnota,
- Pearsonův korelační koeficient –korelační analýza zjišťuje míru asociace dvou proměnných, v předloženém výzkumu jde o osobnostní charakteristiku a zvládací strategie stresu. Korelace se tedy vyskytuje v případě, že hodnoty proměnné se vyskytují společně s hodnotami druhé proměnné. Vztah může nabývat hodnot od -1 do +1. (Hendl, 2006)

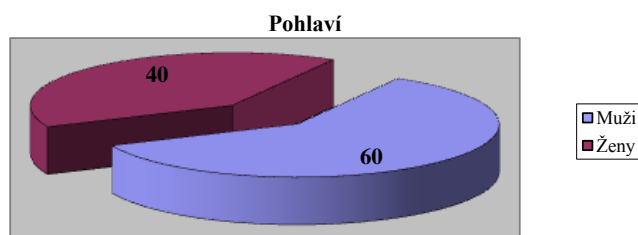
Byla také použita Cronbachova alfa na zjištění reliability.

7. VÝSLEDKY VÝZKUMU

7.1. Charakteristiky výběrového souboru

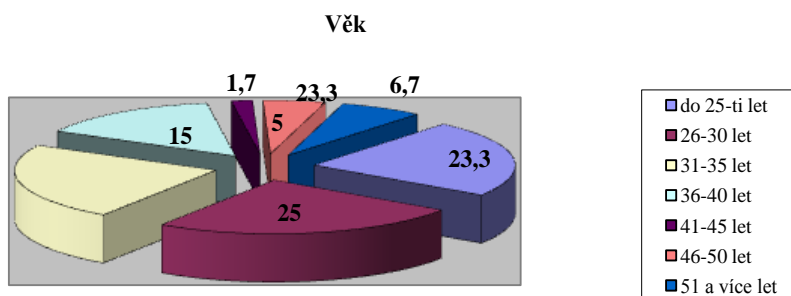
Výzkumného šetření se zúčastnilo 60 osob, mezi základní charakteristiky výzkumného souboru je zaznamenán věk, pohlaví, jak dlouho a jak často meditují. Není zde konkretizace příslušnosti k meditační skupině, protože to nebylo dílčím cílem této bakalářské práce, která nehodnotí rozdíly jednotlivých meditačních směrů.

Graf č. 1 Struktura respondentů dle pohlaví (v %)



Výzkumného šetření se zúčastnilo 60 respondentů – z toho činilo 40 % žen (24 respondentů) a 60 % mužů (36 respondentů).

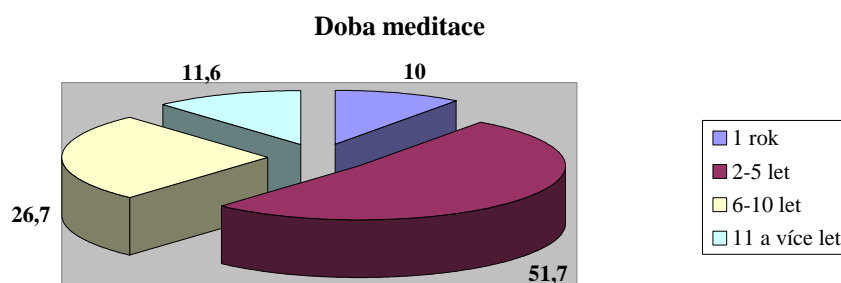
Graf č. 2 Struktura respondentů dle věku (v %)



Průměrný věk meditujících respondentů je 32,5 let, medián 31 a modus 32 let. Míry centrální tendence jsou ovšem citlivé na extrémní hodnoty, což v zejména v případě

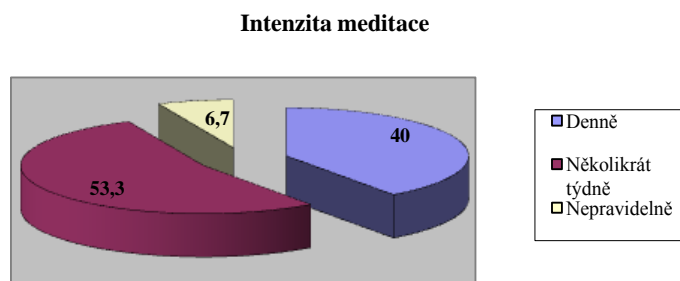
aritmetického průměru je v tomto výzkumném souboru aktuální. Nejmladší meditujiícímu bylo 16 let a nejstaršímu 67 let.

Graf č. 3 Struktura respondentů dle doby meditování (v %)



Nejvíce respondentů medituje v rozmezí 2-5 let a to 51,7 % (31 respondentů), nejméně početná skupina respondentů praktikuje meditaci 1 rok – 10 %, 11 let a více let medituje 11,6 % a 6-10 let medituje 26,7 % probandů. Průměrná doba praktikování meditace je 6,3 let, modus a medián je 5 let. Nejkratší doba meditování je 2 měsíce a nejdelší je 30 let.

Graf č. 4 Struktura respondentů dle intenzity meditování (v %)



53,3 % dotázaných medituje několikrát do týdne, ale ne každý den jako je to u 40 % probandů. Jen 6,7 % medituje buď minimálně, či velmi nepravidelně.

7.2. Hodnocení výsledků výzkumu

7.2.1 Reliabilita

Reliabilita udává spolehlivost testu. Pro zjištění reliability byla použita tzv. Cronbachova alfa zjišťující vnitřní konzistenci. Cronbachova alfa nabývá hodnoty v rozmezí 0 až 1. Hodnoty 0,7 a větší ukazují na vysokou reliabilitu. U každé dotazníkové metody byla reliabilita vypočítána ke každému subtestu zvlášť. Pokud se nevyskytuje reliabilita, tak ani validita. Cronbachova alfa je ovlivňována počtem položek – čím více položek v testu, tím se zvyšuje i Cronbachova alfa. (www.socioweb.cz)

Tab. č. 3 Cronbachova alfa SVF 78

| Subtesty | Cronbachova alfa |
|-------------------------|------------------|
| Podhodnocení | 0,819 |
| Odmítání viny | 0,763 |
| Odklon | 0,777 |
| Náhradní uspokojení | 0,821 |
| Kontrola situace | 0,767 |
| Kontrola reakcí | 0,660 |
| Pozitivní sebeinstrukce | 0,800 |
| Potřeba sociální opory | 0,881 |
| Vyhýbání se | 0,818 |
| Únikové tendence | 0,779 |
| Perseverace | 0,931 |
| Rezignace | 0,849 |
| Sebeobviňování | 0,778 |
| POZ pozitivní strategie | 0,893 |
| POZ1 | 0,825 |
| POZ2 | 0,731 |
| POZ3 | 0,873 |
| NEG negativní strategie | 0,925 |

Nejnižší reliabilita se objevuje u subtestu kontrola reakcí (0,660), ale i v tomto případě lze

konstatovat, že spolehlivost je uspokojivá.

Tab. č. 4 Cronbachova alfa NEO - FFI

| NEO – FFI | Cronbachova alfa |
|-----------------------------------|------------------|
| Neuroticismus | 0,850 |
| Extraverze | 0,849 |
| Otevřenost vůči zkušenosti | 0,573 |
| Prívětivost | 0,727 |
| Svědomitost | 0,783 |

Cronbachova alfa je u většiny faktorů uspokojivá, ovšem u faktoru otevřenost vůči zkušenosti je snižená (0,573), což může značit nižší spolehlivost a opatrnost při interpretaci. (U Hřebíčkové a Urbánka byla Cronbachova alfa u faktoru otevřenost vůči zkušenosti 0,665).

7.2.2 SVF 78 – copingové strategie

Výzkum se zaměřoval na zjišťování, jaké copingové strategie používají respondenti, kteří zažívají nějaké stresové události. Tab. č.5 ukazuje vypočítané hodnoty respondentů pro celý výzkumný vzorek

Tab. č. 5 Deskriptivní statistika pro N = 60

| Subtesty SVF 78 | M | SD | Min | Max |
|-------------------------|--------------|------|------|-------|
| Podhodnocení | 11,27 | 3,79 | 4 | 23 |
| Odmítání viny | 9,78 | 4,17 | 0 | 20 |
| Odklon | 12,38 | 4,35 | 0 | 24 |
| Náhradní uspokojení | 7,50 | 3,73 | 0 | 18 |
| Kontrola situace | 16,45 | 4,23 | 6 | 24 |
| Kontrola reakcí | 14,40 | 3,89 | 4 | 22 |
| Pozitivní sebeinstrukce | 13,57 | 4,62 | 3 | 24 |
| Potřeba sociální opory | 10,68 | 5,06 | 0 | 24 |
| Vyhýbání se | 13,08 | 4,33 | 3 | 24 |
| Únikové tendence | 8,27 | 3,87 | 0 | 19 |
| Perseverace | 10,03 | 5,34 | 1 | 23 |
| Rezignace | 6,40 | 4,10 | 0 | 17 |
| Sebeobviňování | 8,33 | 4,13 | 1 | 19 |
| POZ pozitivní strategie | 12,19 | 4,97 | 1 | 16,25 |
| POZ1 | 10,53 | 4,05 | 3 | 19 |
| POZ2 | 9,94 | 4,73 | 0 | 17,50 |
| POZ3 | 14,81 | 4,43 | 4,33 | 21 |

| | | | | |
|--------------------------------|-------------|------|------|-------|
| NEG negativní strategie | 8,26 | 4,58 | 3,71 | 16,43 |
|--------------------------------|-------------|------|------|-------|

M = aritm. průměr; SD = směrod. odchylka; Min = minimální hodnota; Max = maximální hodnota

Meditující ve výzkumném souboru v porovnání s tabulkovými normami skórovali v pozitivních strategiích nadprůměrně v subtestech podhodnocení a odklon, průměrně v subtestech kontrola situace, ve zbylých lehce podprůměrně. Nadprůměrné hodnoty se objevily i u nezařazených strategií a to vyhýbání se. Téměř ve všech subtestech představující negativní strategie dosahovali podprůměrných hodnot, výjimku tvořil subtest únikové tendence – skórování průměrné ve srovnání s populační normou.

Po srovnání výsledných hodnot u pozitivní a negativní strategie s tabulkovými hodnotami lze konstatovat, že meditující využívají spíše pozitivní copingové strategie.

Tab. č. 6 a č. 7 ukazují korelace mezi jednotlivými subtesty SVF 78 vypočítané pomocí Pearsonova korelačního koeficientu.

Tab. č. 6 Pearsonův korelační koeficient SVF 78 – I. část

| Subtesty SVF 78 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-----------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Podhodnocení | 1 | 0,410** | -0,040 | -0,035 | 0,297* | 0,221 | 0,360** |
| Odmítání viny | 0,410** | 1 | 0,144 | 0,291* | 0,213 | 0,257* | 0,254 |
| Odklon | -0,040 | 0,144 | 1 | 0,498** | 0,231 | 0,413** | 0,339** |
| Náhrad. uspokojení | -0,035 | 0,291* | 0,498** | 1 | 0,146 | 0,280* | 0,407** |
| Kontrola situace | 0,297* | 0,213 | 0,146 | 0,146 | 1 | 0,436** | 0,569** |
| Kontrola reakcí | 0,221 | 0,257* | 0,413** | 0,280* | 0,436** | 1 | 0,696** |
| Pozit. sebeinstrukce | 0,360** | 0,254 | 0,339** | 0,407** | 0,569** | 0,696** | 1 |
| Potřeba soc. opory | -0,039 | -0,010 | 0,290* | 0,353** | 0,347** | 0,197 | 0,240 |
| Vyhýbání se | -0,124 | 0,047 | -0,188 | 0,147 | -0,117 | 0,120 | -0,002 |
| Únikové tendence | -0,184 | 0,434** | 0,269* | 0,285* | -0,222 | 0,122 | 0,017 |
| Perseverace | -0,241 | 0,279* | 0,143 | 0,283* | 0,089 | 0,135 | -0,018 |
| Rezignace | -0,258* | 0,277* | 0,127 | 0,206 | -0,195 | -0,028 | -0,204 |
| Sebeobviňování | -0,231 | -0,087 | 0,234 | 0,077 | 0,146 | 0,243 | 0,101 |

1 – podhodnocení; 2 – odmítání viny; 3 – odklon; 4 – náhradní uspokojení; 5 – kontrola situace; 6 – kontrola reakcí; 7 – pozitivní sebeinstrukce

*5% hladina významnosti; ** 1% hladina významnosti

Tab. č. 7 Pearsonův korelační koeficient SVF 78 – II. část

| Subtesty SVF 78 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|------------------------|---------|--------|---------|---------|---------|---------|
| Podhodnocení | -0,039 | -0,124 | -0,184 | -0,241 | -0,258* | -0,231 |
| Odmítání viny | -0,010 | 0,047 | 0,434** | 0,279* | 0,277* | -0,087 |
| Odklon | 0,290* | -0,188 | 0,269* | 0,143 | 0,127 | 0,234 |
| Náhradní uspokojení | 0,346** | 0,147 | 0,285* | 0,283* | 0,206 | 0,077 |
| Kontrola situace | 0,347** | -0,117 | -0,22 | 0,089 | -0,195 | 0,146 |
| Kontrola reakcí | 0,197 | 0,126 | 0,122 | 0,135 | -0,028 | 0,243 |
| Pozit. sebeinstrukce | 0,240 | -0,002 | 0,017 | -0,018 | -0,204 | 0,101 |
| Potřeba sociální opory | 1 | 0,085 | -0,122 | 0,228 | 0,058 | 0,105 |
| Vyhýbání se | 0,085 | 1 | 0,324 | 0,216 | 0,325 | -0,019 |
| Únikové tendence | -0,122 | 0,324 | 1 | 0,531** | 0,699** | 0,431** |
| Perseverace | 0,228 | 0,216 | 0,531** | 1 | 0,593** | 0,504** |
| Rezignace | 0,058 | 0,325 | 0,690** | 0,596** | 1 | 0,421** |
| Sebeobviňování | 0,105 | -0,019 | 0,431** | 0,504** | 0,421* | 1 |

8 – potřeba sociální opory; 9 – vyhýbání se; 10 – únikové tendence; 11 – perseverace; 12 – rezignace; 13 – sebeobviňování

*5% hladina významnosti; ** 1% hladina významnosti

7.2.3 NEO – FFI

Tab. č. 8 Deskriptivní statistika NEO – FFI celkového výzkumného souboru

| NEO – FFI/N=60 | M | SD | Min | Max |
|----------------------------|-------|------|-----|-----|
| Neuroticismus | 14,85 | 7,08 | 1 | 28 |
| Extraverze | 29,47 | 7,69 | 15 | 45 |
| Otevřenost vůči zkušenosti | 33,10 | 4,97 | 20 | 43 |
| Přívětivost | 34,97 | 5,26 | 23 | 46 |
| Svědomitost | 32,32 | 5,93 | 22 | 47 |

M = aritm.průměr; SD = směrod. odchylka; Min = minimální hodnota; Max = maximální hodnota

Tabulky č. 8 ukazuje, že v subtestu neuroticismus praktikující meditaci dosáhli podprůměrných hodnot v porovnání s tabulkovými. Mohli bychom tedy říci, že respondenti se vyznačují vyrovnaností, vnitřním klidem a spokojeností. Lze ještě dodat, že nízký skóre u tohoto subtestu značí i emocionální stabilitu a pocitování jistoty.

Subtest extraverze nám ukazuje nižší skóre, proto lze konstatovat, že praktikující mají tendenci k uzavřenosti, vyhledávání samoty a nízkou úroveň aktivace.

Poslední zkoumaný subtest v NEO – FFI otevřenost vůči zkušenosti opět ukázal dosažení nadprůměrných hodnot. Lidé dosahující vysoké hodnoty jsou otevřeni ke změně, naslouchají odlišným názorům, touží po vědění a vzdělávání. Inklinují ke tvořivosti a všestrannosti zájmů.

Faktor přívětivost opět u medituujících dosáhl nadprůměrných hodnot, z toho vyplývá směřování k soucitu s druhými lidmi, upřímnosti, zdvořilosti. Lidé s vysokým skórem u faktoru přívětivosti raději s lidmi spolupracují a důvěřují jim.

Vysoké dosažené skóre nad průměr vzhledem k tabulkovým hodnotám u dimenze svědomitost nám naznačuje schopnost nést odpovědnost, cílevědomost, umění plánovat a systematicčnost.

Tab. č. 9 Komparace subtestů NEO – FFI

| NEO – FFI | N | E | O | P | S |
|-----------------------------------|----------|-----------------|--------|-----------------|----------------|
| Neuroticismus | 1 | -0,409** | -0,018 | -0,409** | -0,289* |
| Extraverze | -0,409** | 1 | 0,080 | 0,595** | 0,419** |
| Otevřenost vůči zkušenosti | -0,018 | 0,080 | 1 | 0,063 | 0,138 |
| Přívětivost | -0,409** | 0,595** | 0,063 | 1 | 0,310* |
| Svědomitost | -0,289* | 0,419** | 0,138 | 0,310* | 1 |

N - neuroticismus, E – extroverze, O – otevřenost, P – přívětivost, S - svědomitost

*5% hladina významnosti; ** 1% hladina významnosti

Mezi téměř jednotlivými faktory osobnostního inventáře existují souvislosti. Pozitivní korelace se objevila mezi faktory přívětivost a extraverze (0,595 na 1 % hladině významnosti), svědomitost a extraverze (0,419 na 1 % hladině významnosti) a svědomitost a přívětivost (0,310 na 5 % hladině významnosti). Negativní korelace je patrná u faktorů přívětivost a neuroticismus (-0,409 na 1 % hladině významnosti), extraverze a neuroticismus (-0,409 na 1 % hladině významnosti), svědomitost a neuroticismus (-0,289 na 5 % hladině významnosti), faktor Otevřenost vůči zkušenosti nekoreluje se žádnou dimenzí.

7.2.4 Komparace copingových strategií a osobnostních charakteristik

Pomocí Pearsonovy korelační analýzy se zjišťovaly souvislosti mezi jednotlivými subtesty SVF 78 a NEO – FFI. Pearsonova korelační analýza ukázala statisticky významný pozitivní vztah mezi faktorem neuroticismem a subtestem rezignací (0, 734 na 5 % hladině

významnosti). Dále byly zjištěny vztahy mezi neuroticismem a perseverací (0, 529 na 1 % hladině významnosti), únikovými tendencemi (0, 485 na 1 % hladině významnosti) a sebeobviňováním (0, 453 na 1 % hladině významnosti). Negativní copingové strategie jako únikové tendence, rezignace a perseverace negativně korelují s extravertí. U perseverace a rezignace se objevila negativní korelace s přívětivostí, u rezignace ještě se svědomitostí. Tedy lze říci, že osobnostní rys neuroticismus je signifikantní s negativními copingovými strategiemi.

Pozitivní copingové strategie korelovaly s extravertí a svědomitostí – kontrola situace korelovala s oběma rysy osobnosti (0, 311 a 0, 314 na 5 % hladině významnosti). Pozitivní sebeinstrukce zaznamenala statisticky významnou korelaci s extravertí (0, 340 na 5 % hladině významnosti), potřeba sociální opory také extroverzí (0, 426 na 1 % hladině významnosti). Nebyl zaznamenán statisticky významný vztah mezi otevřeností vůči zkušenosti a copingovými strategiemi.

Tab. č. 10 Korelační analýza mezi subtesty NEO – FFI a SVF 78

| SVF 78/NEO- FFI/N=60 | N | E | O | P | S |
|-------------------------|-----------------|-----------------|--------|-----------------|-----------------|
| Podhodnocení | -0,470** | 0,170 | -0,056 | 0,066 | 0,176 |
| Odmítání viny | 0,010 | -0,115 | -0,119 | -0,088 | 0,108 |
| Odklon | 0,167 | 0,250 | -0,126 | 0,176 | 0,199 |
| Náhradní uspokojení | 0,207 | 0,182 | 0,011 | -0,044 | 0,082 |
| Kontrola situace | -0,099 | 0,311* | 0,213 | 0,113 | 0,314* |
| Kontrola reakcí | -0,088 | 0,217 | 0,027 | 0,100 | 0,220 |
| Pozitivní sebeinstrukce | -0,199 | 0,340** | 0,083 | 0,129 | 0,252 |
| Potřeba sociální opory | 0,053 | 0,426** | 0,093 | 0,065 | 0,139 |
| Vyhýbání se | 0,247 | -0,088 | 0,131 | -0,166 | -0,171 |
| Únikové tendence | 0,485** | -0,366** | -0,182 | -0,105 | -0,330** |
| Perseverace | 0,529** | -0,366** | 0,031 | -0,355** | -0,123 |
| Rezignace | 0,734* | -0,491** | -0,70 | -0,458** | -0,391** |
| Sebeobviňování | 0,453** | -0,216 | -0,018 | -0,110 | -0,187 |
| POZ | -0,103 | 0,305* | 0,011 | 0,104 | 0,306* |
| POZ1 | -0,260* | 0,025 | -0,106 | -0,018 | 0,167 |
| POZ2 | 0,215 | 0,252 | -0,072 | 0,086 | 0,167 |
| POZ3 | -0,152 | 0,342** | 0,133 | 0,134 | 0,308* |
| NEG | 0,681** | -0,446** | -0,064 | -0,330* | -0,306* |

N - neuroticismus, E – extroverze, O – otevřenost, P – přívětivost, S - svědomitost

*5% hladina významnosti; ** 1% hladina významnosti

8. PLATNOST HYPOTÉZ

H₁ Meditující používají pozitivní zvládací strategie ve větší míře ve srovnání se stanovenými průměrnými hodnotami.

Respondenti předložené výzkumu nepoužívají ve větší míře pozitivní copingové strategie ve srovnání se stanovenými průměrnými hodnotami. U pozitivních copingových strategií dosáhli průměrných hodnot, u negativních podprůměrných hodnot. Nebylo tedy dostatek důkazů pro přijetí této hypotézy.

H₂ Meditující respondenti vykazují nižší hladinu faktoru neuroticismu ve srovnání s populační normou.

Prokázalo se, že meditující respondenti u faktoru neuroticismus dosáhli podprůměrných hodnot ve srovnání s populační normou. Tedy tato hypotéza je přijata.

H₃ Meditující respondenti vykazují nižší hladinu faktoru extraverze ve srovnání se stanovenými tabulkovými hodnotami.

Porovnáním dosažených skóre s průměrnými tabulkovými hodnotami, lze konstatovat, že meditující respondenti vykazují nižší míru extraverze. Tedy můžeme tuto hypotézu přijmout.

H₄ Meditující respondenti vykazují vyšší míru faktoru otevřenosti vůči zkušenosti ve srovnání s populační normou.

Meditující ve výzkumném souboru dosáhli nadprůměrných hodnot u faktoru otevřenosti vůči zkušenosti, proto hypotézu přijímáme.

H₅ Meditující dosahují u faktoru přívětivost vyšší skóre ve srovnání s normou.

Opět se respondenti praktikující meditace skórovali u faktoru přívětivost nadprůměrně, proto je hypotéza přijata.

H₆ Meditující vykazují vyšší skóre u faktoru svědomitost ve srovnání s populačním průměrem.

Meditující ve výzkumném souboru dosáhli nadprůměrných hodnot u faktoru svědomitost v porovnání s populačním průměrem, hypotézu přijímáme.

H₇ Neuroticismus souvisí s negativními copingovými strategiemi meditujících.

Faktor neuroticismus pozitivně koreluje se všemi negativními copingovými strategiemi. Neuroticismus nejvíce pozitivně koreluje zejména se subtestem rezignace. Přijímáme stanovenou hypotézu.

H₈ Svědomitost u meditujících má vztah s pozitivními copingovými strategiemi a to zejména související s kontrolou situací a reakcemi.

Svědomitost u meditujících pozitivně korelovala pouze se subtestem Kontrola situace, nikoliv kontrola reakcí. Pro přijetí celé hypotézy není dostatek důkazů.

9. DISKUSE

V bakalářské práci byly stanoveny tři základní cíle a to zjištění copingových strategií a osobnostních faktorů u meditujících. Dále bylo zaměřeno na souvislosti mezi jednotlivými subtesty SVF 78 a NEO – FFI. Zjištěné výsledky z dotazníků u meditujících probandů byly porovnávány s populačními normami uvedenými v manuálech Hřebíčkové, Urbánka (2001) a Švancary (2003).

Dotazník SVF 78 ukázal, že meditující v našem výzkumu používají pozitivní copingové strategie, naopak u negativních copingových strategií skórovali pod průměrem ve srovnání s populační normou. Meditujících nadprůměrně skórovali v subtestech podhodnocení a odklon, průměr v porovnání s normou se objevil u subtestu kontrola situace, ve zbylých testech skórovali podprůměrně – odmítání viny, náhradní uspokojení, kontrola reakcí, pozitivní sebeinstrukce. V negativních strategiích skórovali téměř vždy podprůměrně, tedy až na subtest únikové tendence byl patrný průměr ve srovnání s normou. V nezařazených subtestech skórovali nadprůměrně v oblasti vyhýbání se. Meditující tedy v předloženém výzkumu používají pozitivní strategie ve srovnání s normou průměrně, ovšem negativní strategie spíše nepoužívají, resp. podprůměrně ve srovnání s normou.

Meditující lépe zvládají stresové situace – to dokazuje např. výzkum Golemana (2001), který zjistil, že meditace snižuje úzkost a urychluje vyrovnávání se se stresem. Dle mého názoru je zvládání stresu odvozeno od samotného uvědomění si, že vždy závisí na naší volbě. Při zvládání stresu je důležitá určitá ukotvenost tady a teď, což lze získat prostřednictvím meditace všímavosti. Tato ukotvenost tady a teď také dává pocit integrace, což je opět důležité vzhledem k tomu, že velký stres vytváří určitou odosobněnost. Copingové strategie následně byly dávány do souvislosti s osobnostními rysy, což vycházelo z teze, že jaké strategie jsou používány, se odráží také od osobnostních faktorů.

Na počátku výzkumu byl předpoklad, že meditující respondenti budou vykazovat nižší hladinu faktoru neuroticismu ve srovnání s tabulkovými hodnotami zjištěnými na

reprezentativním vzorku. Tento předpoklad byl přijat a to vzhledem k tomu, že meditující respondenti dosáhli výrazně nižších hodnot ve srovnání s normou. Meditující v našem souboru se ukázali jako vyrovnaní, psychicky stabilní, cítí se kompetentní při řešení problémů. Zjištění o nižší hladině faktoru neuroticismu u meditujících podporují i výzkumné studie realizované Schwartzem (1973, in Goleman, 2001) nebo Golemanem (1976, in Goleman 2001). Dále také Kroulíková (2005) zjistila u meditujících nižší hladinu ve faktoru neuroticismu. Neuroticismus měl vliv na pozitivní strategii podhodnocení – zjištěno pomocí korelační analýzy. Při zvyšující se hladině faktoru neuroticismu se zároveň snižuje používání pozitivní strategie podhodnocení, což je pochopitelné. Jedinec s vysokým sklonem k neuroticismu nezvládá stresové situace a spíše tyto situace nadhodnocuje. Lze poukázat i na signifikantní korelaci neuroticismu s negativními strategiemi a to s rezignací, perseverací, únikovými tendencemi a sebeobviňováním. Neurotická osobnost si často dělá starosti, přemítá o věcech nebo se cítí bezcenná a nekompetentní řešit problém

Dimenze extraverte nepřinesla žádné překvapení – meditující respondenti se ukázali spíše založení introvertně, i když rozdíl mezi dosaženým skórem a normou nebyl až tak propastný, jako to bylo u rysu neuroticismu. Dosažené hodnoty jsou právě u této skupiny respondentů pochopitelné. Sama povaha meditace je spíše introvertní záležitost, proto i přitahuje takto zaměřené osobnosti. Jak bylo již zmíněno, neznamená to, že se jedná o pesimistické osobnosti, spíše vyhledávají samotu než společnost druhých lidí a není u nich typická taková energie a aktivita jako u extravertů. Toto zjištění nedopovídá např. výsledkům studie v diplomové práci Kroulíkové (2005), která se zaměřila pouze na meditující v rámci buddhismu Diamantové cesty. V předloženém výzkumu byli zahrnutí meditující patřící do různých směrů v rámci buddhismu. Tendence spíše k introvertnímu založení vychází ze samotné praxe meditace, resp. meditace je metoda, která spíše člověka směřuje do svého nitra.

Faktor extraverte pozitivně koreloval se strategiemi kontrola situace, pozitivní sebeinstrukce a potřeba sociální opory. Zároveň se objevila negativní korelace se strategiemi – únikové tendence, perseverace a rezignace. Tedy lze shrnout, že faktor extraverte souvisí s vyhledáváním pomoci či rozhovoru a s analýzou problému, s plánováním řešením a přisuzování si dovednosti vzniklou situaci řešit. Se zvyšující hladinou faktoru extraverte se snižuje tendence k úniku ze stresové situace a postavení se jí čelem. Perseverace je zase spojená s vtíravými myšlenkami na stresovou událost,

neustále se vzniklou situací zabývá. U introvertů, kteří jsou spíše uzavřenější, preferující spíše samotu či společnost blízkých lidí, je u nich větší prostor pro introspekci a pro přemítání nad stresovými situacemi. Zvyšující se faktor extravertování dále snižuje tendence k rezignaci. Má to zejména souvislost s aktivitou, energií a sebejistotou, kterou pocítují více extravertovaní jedinci.

Nadprůměrné hodnoty respondenti praktikující meditaci dosáhli u zbylých třech dimenzí a to otevřenost vůči zkušenosti, přívětivost a svědomitost. Osobnosti preferující otevřenost, více vnímají zkušenosti, prožitky či dojmy. Nejsou jim cizí nekonvenční myšlenky, zajímají se o umění, nové sociální či etické hodnoty. U meditujících to není nic překvapujícího, protože se věnují praktice, která není typická pro západní křesťanskou společnost. Tato otevřenost jim umožňuje přijímat takové postoje a hodnoty spojené s buddhistickou tradicí. Faktor otevřenost vůči zkušenosti nekoreluje s žádnou copingovou strategií. Při interpretaci faktoru otevřenost vůči zkušenosti ovšem musíme být opatrní vzhledem ke snížené reliabilitě vypočítané pomocí Cronbachovy alfy.

U rysu přívětivost opět meditující skórovali nadprůměrně ve srovnání s populační normou. Základ přívětivosti tvoří soucit s ostatními lidmi, pomoc druhými, laskavost či dobrosrdečnost. Lidé s vysokým skórem spíše s ostatními spolupracují než soupeří, jsou více ohleduplní, zdvořilí a nemají tendence k manipulaci s druhými lidmi. Sama buddhistická filozofie staví na soucítění se všemi bytostmi nebo na zákoně příčiny a následku. V buddhismu jsou nejenom špatné činy, ale i myšlenky příčinou samsáry (neustálého znovuzrození v koloběhu strastí). Jednoduše řečeno – v současném životě sklízíme, co jsme si zaseli v minulých životech. V rámci buddhismu existuje specifická meditace tzv. mettá, která se překládá jako meditace dobrotivosti. V ní se meditující i zaměřuje na soucit se všemi bytostmi. Pomocí korelační analýzy se zjistila souvislost mezi faktorem přívětivosti a negativními copingovými strategiemi a to perseverací a rezignací. Tedy při zvyšující se tendenci k přívětivosti se snižuje užívání negativních copingových strategií.

U poslední dimenze svědomitost opět meditující skórovali nadprůměrně. Tedy lze říci, že meditující preferující systematickosti, spolehlivost a řádné plnění úkolů. Jsou schopni si zorganizovat svůj čas a naplánovat si úkoly. Domnívám se, že samotné praktikování je spojeno s určitým dosažením cíle. Vzhledem k tomu, že meditace se nikdy nezdaří hned na

začátku, ale je potřeba určité trpělivosti, schopnosti dosahovat vytyčených úkolů a nevzdat to, je to pochopitelné pro vysoké skóre. Faktor svědomitost pozitivně korelovat s dopingovou strategií kontrola situace, negativně se strategiemi únikové tendence a rezignace. Tedy lze shrnout, že čím více jsou medituující svědomití, tím více mají tendenci kontrolovat situaci. Čím méně jsou medituující svědomití, tím více ze stresové situace unikají a rezignují.

Na počátku výzkumu se objevily potíže s vybíráním výzkumného souboru – po prvním oslovení meditačních skupin se vrátil nízký počet vyplněných dotazníků, proto byly nakonec osloveny všechny meditační skupiny. Problematiku vybírání výběrového souboru lze spatřit, že ne všechny meditační skupiny nemusí být prezentovány na internetu. Navíc výběr výzkumného souboru byl ovlivněn skutečností, že do meditačních skupin mnoho lidí nechodí. Není výjimkou meditační skupina o 5 členech. Některým respondentů se také nelíbili metody – zejména dotazník SVF 78 – kritizovali časté opakování podobných výroků. Také bylo i problematické chápání prezentování strategií, resp. přístupu k samotné stresové situaci, kdy nemusí medituující buddhista takové situace přijímat, či posuzovat, popřípadě rozptýlit něčím jiným. Meditace mimo jiné učí nehodnotit přicházející vlivy, spíše je pozorovat.

Pro rozšíření stávajícího výzkumu lze zahrnout zjištění vztahu mezi věkem, pohlavím, dobou a intenzitou meditace a copingem a osobnostních charakteristik. Dle Švancary (2003) jsou rozdíly v dosažených skórech v pohlaví a věku. Muži více skórují v subtestech podhodnocení a odmítání viny, ženy dosahují vyšších hodnot v subtestech potřeba sociální opory, únikové tendence, perseverace, rezignace, sebeobviňování, náhradní uspokojení a vyhýbání se. Ve výsledných hodnotách se liší i věkově – mladší věková skupina (20-34 let) dosahuje vyšších hodnot (na rozdíl od starší či střední věkové skupině) v subtestech náhradní uspokojení, potřeba sociální opory, rezignace a sebeobviňování. U NEO-FFI zjistili Hřebíčková, Urbánek (2001), že ženy ve věkové skupině 15-21 let více skórují u všech škál než muži, od 22-75 let pouze u faktorů přívětivost a svědomitost. Také zde hraje roli věk - starší skupiny dosahují vyšších hodnot u faktorů přívětivost a svědomitost.

Také je možné se věnovat jen některým buddhistickým skupinám, protože meditační setkávání v různých tradicích může být rozličné, popř. může být rozdíl v angažovanosti členů meditační skupiny. Lze se zaměřit na to, zda praktikující meditaci jsou i buddhisté, či

se o meditaci zajímají pouze jako o doplněk ke svému životnímu stylu, popř. jako jednou z možností prevence stresu.

10. ZÁVĚR

Předložené bakalářská práce se zaměřovala na zjištění copingových strategií u meditujících pomocí dotazníkové metody SVF 78 – Strategie zvládnání stresu. Dále v popředí zájmu byly osobnostní charakteristiky meditujících vycházející z přístupu tzv. Big Five, který vymezuje základních 5 faktorů osobnosti a to neuroticismus, extraverze, otevřenost vůči zkušenosti, přívětivost a svědomitost. Byl použit dotazník NEO – FFI – pětiosobnostní inventář převedený do češtiny Hřebíčkovou M. a Urbánkem T. (2001). Bylo vycházeno z teze, že copingové strategie jsou v interakci s osobnostními faktory. Bylo zjištěno, že meditující používají pozitivní copingové strategie a to nejvíce se ukázalo v subtestu podhodnocení a odklon, tedy mají spíše tendenci ve srovnání s ostatními lidmi přisuzovat menší míru stresu a svoji pozornost od stresu jiným směrem. Průměrných hodnot dosáhli u subtestů kontrola situace, ve zbylých testech skórovali mírně podprůměrně – odmítání viny, náhradní uspokojení, kontrola reakcí, pozitivní sebeinstrukce. Jak bylo očekáváno, u negativních strategií dosahovali meditující podprůměrných hodnot ve srovnání s populační normou. Největší rozdíl v negativních strategiích mezi meditujícími a normami se objevil v subtestu Perseverace – tedy meditující nemají tendenci se neustále ke stresové situaci vracet ve svých myšlenkách. Nadprůměrné hodnoty se ukázaly i v subtestu Vyhýbání se – tento subtest koreluje s pozitivními strategiemi – tendence vyhýbat je spíše dána tím, že stresové situaci nelze zamezit či ji nelze ani zvládnout. V tomto případě nejde jen o prosté vyhýbání se jakékoli stresové situaci.

V oblasti osobnostních charakteristik jsou méně neurotičtí v porovnání s normou. Tedy se popsali jako méně nervózní, emocionálně stabilní a klidní. Nižší hodnoty extraverze byly očekávány, protože meditace je velmi specifická metoda, ve které se člověk zanořuje do svého nitra, což je typické pro introvertního člověka. Spíše inklinují k samotě, popř. společnost blízkých lidí. Ve zbylých třech škálách skórovali nadprůměrně. Zvýšené skóre u faktoru otevřenost vůči zkušenosti značí, že meditující nemají potíže se změnami, rádi vyhledávají něco nového. Vzhledem k tomu, že buddhistická meditace má kořeny v Asii a je tedy velmi vzdálená od křesťanské evropské tradice, tak je zde předpoklad existence otevřenosti k jiným názorům či pohledům na životní filozofii. Nadprůměrné skóre u dimenze přívětivost opět vypovídá o přístupu meditujících druhým lidem – základními hodnotami je laskavost, pomoc druhým či důvěra. Dimenze svědomitosti se spojuje se

schopností plánovat, spolehlivostí, pečlivostí. Opět zde tento faktor je navazuje na meditaci, která vyžaduje určitou disciplínu a pravidelnost.

11. SOUHRN

Bakalářská práce se zabývá zvládacími strategiemi stresu a osobnostními rysy u meditujících. Vychází se z interakce mezi copingovými strategiemi a osobnostními rysy. Teoretická část popisuje hlavní témata. Definiuje pojem stres a zabývá se typy stresorů. Byly také vybrány základní teorie zabývající se stresem na fyziologické a psychologické úrovni – H. Seley, W. B. Cannon, R. S. Lazarus, A. Stenberg a R. F. Ritzmann. V další kapitole s názvem Copingové strategie se definuje pojem coping, vymezují se jednotlivé typy copingu a na závěr jsou uvedeny možné přístupy ke zvládnání stresu a to dispoziční, situační a interakční přístup.

Při zvládnání stresových situací se do popředí dostávají také osobnostní rysy. Nejprve byl ale pojem osobnost stručně definován, byly také rozlišeny jednotlivé skupiny definic osobnosti. Vzhledem k tomu, že bakalářská práce se zabývá buddhistickou meditací, byl i popsán přístup k definování osobnosti z hlediska abhidhammy, což je určitý eticko-psychologický systém, ze kterého vychází techniky kultivace mysli, meditace, psychohygieny a psychoterapie. Na základě abhidhammy je také popsán postup zvládnání stresových situací. Byly představeny základní osobnostní předpoklady, které ovlivňují zvládnání stresových situací a to osobnost typu A, B, nezdolnost v pojetí hardinnes, alexithymie, self-efficacy, big five. Na závěr oddílu, zabývající se osobnostními předpoklady, jsou zmíněny i výzkumy v oblasti stresu.

V dalším oddíle se meditace představuje jako prostředek k pochopení sebe sama a k zlepšení koncentrace a zaměřenosti. Také je zmíněno rozlišení mezi meditací a relaxací, která má spíše na starost uvolnění fyzického těla, i když je relaxace pro meditaci také důležitá. Je zdůrazněn i aspekt koncentrace a představena nejznámější meditace a to vipassana – meditace všímavosti a vhledu. Je věnována také pozornost meditace v rámci buddhistických škol. Na závěr teoretické části je popsán vztah pomocí výzkumných studií mezi meditací a zvládnání stresu

Výzkumná část bakalářské práce se zaměřuje na zjištění copingových strategií a osobnostních rysů pomocí standardizovaných dotazníkových metod – SVF 78 – Strategie zvládnání stresu a NEO – FFI – Pětifaktorový osobnostní inventář. Bylo zjištěno, že meditující používají pozitivní copingové strategie v průměru s normou. Mezi copingové strategie, které nejvíce používají patří podhodnocení a odklon, také v subtestu vyhýbání se

dosáhli nadprůměrných hodnot. Téměř u všech negativních copingových strategiích skórovali podprůměrně. V osobnostním inventáři meditující jsou méně neurotičtí, extravertní, dominuje u nich otevřenost vůči zkušenosti, přívětivost a svědomitost.

Bakalářská práce je spíše úvodem ke konkrétnějšímu výzkumu v oblasti meditace a zvládnání stresu. Je možné zjišťovat, jestli existuje nějaká souvislost mezi copingem a intenzitou a dobou meditace. Zkoumání meditace otevírá i možnost kvalitativního výzkumu.

POUŽITÉ ZDROJE

LITERATURA

- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., Nolen-Hoeksema, S. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál.
- Bartůňková, S. (2010). *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum.
- Burns, D. M., Ottama, A., Casim, M., Dešimaru, T., Hirai, T. at al. (1999). *Buddhismus a psychologie*. Břeclav: CAD PRESS.
- Dacey, J. S., Lennon, K. H. (2000). *Kreativita*. Praha: Grada Publishing.
- Daniel, J. (1984). *Psychická zátěž v laboratorních a terénních podmínkách*. Martin: Slovenská akadémia vied.
- Fontana, D. (1998). *Knihy meditačních technik*. Praha: Portál.
- Fontana D. (1995). *Cesty ducha v moderním světě*. Portál, Praha.
- Fryba, M. (1991). *Abhidhamm. Základy meditační psychoterapie a psychohygieny*. Praha: Stratos.
- Fryba, M. (2008). *Psychologie zvládání života. Aplikace metody abhidhamma*. Brno: Albert.
- Goldstein, J., Kornfield, J. (1997). *Hledání srdce moudrosti. Učebnice buddhistické meditace*. Praha: Alternativa.
- Goleman, D. (2001). *Meditující mysl. Typy meditačních zkušeností*. Praha: Triton.
- Hartl, P., Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hendl, J. (2006). *Přehled statistických metod zpracování dat. Analýza a metaanalýza dat*. Praha: Portál.
- Herman, E., Doubek, P. (2008). *Deprese a stres. Vliv nepříznivé životní události na rozvoj psychické poruchy*. Praha: Maxdorf.
- Hřebíčková, M., Urbánek, T. (2001). *Big five. NEO pětifaktorový osobnostní inventář (podle NEO Five-Factor Inventory P. T. Costy a R. R. McCraee)*. Praha: Testcentrum.
- Janakábhivamsa, S. (2007). *Meditace vipassaná: (poučení o meditaci všímavosti a vhledu)*. Pardubice: Občanské sdružení SATI.
- Kabat-Zinn, J. (1996). *Vědomí přítomnosti. Meditace bdělosti v každodenním životě*. Olomouc: Votobia.
- Kadlčík, M. (2004). *Osobnost v zátěži*. Ralsko: Justiční akademie ve Stráži pod Ralskem.

- Kebza, V., Šolcová, I. (2004). *Komunikace a stres*. Praha: Státní zdravotní ústav.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- Kebza, V. (1997). *Zvládání stresu*. Praha: Státní zdravotní ústav.
- Koukolík, F. (2006). *Sociální mozek*. Karolinum: Praha.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Lopez, D. S., Jr. (2010). *Příběh buddhismus*. Brno: Barrister & Principal.
- Melgosa, J. (1997). *Zvládní svůj stres*. Praha: Advent – Orion.
- Míček, L., Zeman, V. (1997). *Učitel a stres*. Opava: Vade Mecum Opava.
- Mikšík, O. (2009). *Psychika osobnosti v období závažných životních a společenských změn*. Praha: Karolinum.
- Mlčák, Z. (2004). *Psychologie zdraví a nemoci*. Ostrava: Ostravská univerzita.
- Mohapl, P., Vaníková, L. (1987). *Alexithymický fenomén u některých psychických a psychosomatických onemocnění*. Olomouc: Univerzita Palackého FF.
- Mohapl, P. (1990). *Vybrané kapitoly z klinické psychologie I*. Olomouc: FF Univerzity Palackého.
- Nakonečný, M. (2011). *Psychologie*. Praha: Triton, Praha.
- Namkhai, N. (2002). *Dzhogchen. Přirozeně dokonalý stav*. Praha: DharmaGaia.
- Nešpor, K. (1998). *Uvolněně a s přehledem. Relaxace a meditace pro moderního člověka*. Praha: Grada.
- Nešpor, K. (2010). *Práce s tělem v psychologii*. Praha: Pražská vysoká škola psychosociálních studií.
- Nydahl, O. (2004). *Čtyři přípravná cvičení: Ngöndro – první kroky v Diamantové cestě buddhismus*. Brno: Bílý deštník.
- Nydahl, O. (2001). *Jak se věci mají: živé pojetí buddhismu*. Brno: Bílý deštník.
- Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing.
- Pechová, V. (2009). *Tai chi*. Praha: Grada Publishing.
- Powers, J. (2009). *Úvod do tibetského buddhismu*. Praha: BETA.
- Ricard, M. (2009). *Umění meditovat*. Praha: Rybka Publishers.
- Selye, H. (1966). *Život a stres*. Bratislava: Obzor.
- Smékal, V. (2002). *Pozvání do psychologie osobnosti. Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Principál.
- Schreiber V. at al. (1985). *Stres*. Praha: Avicenum.
- Šmarda, J. (2004). *Biologie pro psychology a pedagogy*. Praha: Portál.

- Vaněk, J. (2010). *Lucidní snění jako coping mechanismus*. Praha: TRITON.
- Vašina, L., Strnadová, V. (2009). *Psychologie osobnosti I*. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové Gaudeamus.
- Vašina B. (2009). *Základy psychologie zdraví*. Ostrava: PdF Ostravská univerzita v Ostravě.
- Výrost, J., Slaměník, I. (2001). *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada Publishing.
- Wanggjal, T. (2009). *Zázraky přirozené mysli: podstata nauky dzogčhenu v původní tibetské tradici bön*. Praha: DharmaGaia.

Časopisy

- Astin, J. A. (1997). *Stress reduction through mindfulness meditation: effects on psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experiences*. [Elektronic version]. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 66, 2, 97-106.
- Benda, J. (2007). Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi. *Československá psychologie*, 51, 2, 129-140.
- Blatný, M., & Osecká, L. (1998). *Zdroje sebehodnocení a životní spokojenosti: Osobnost a strategie zvládání*. *Československá psychologie*, 42, 5, 385–394.
- Grepmaier, L., Mitterlehner, F., Loew, T., et al. (2007). *Promoting Mindfulness in psychotherapists in training influences the treatment results of their patients: a randomized, double-blind, controlled study* [Elektronic version]. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76, 6, 332-338.
- Křivohlavý, J. (1989). *Nezdolnost typu hardiness*. *Československá psychologie*, 35, 1, 59-65.
- Lukavský, J, Šolcová, I., Preiss, M. (2011). *Proaktivní zvládání u osob staršího věku: vztah k vybraným kognitivním proměnným*. *Československá psychologie*, 55,3, 193-203.
- Mareš, J. (2001). *Zvládání zátěže pomocí strategií záměrného sebeznevýhodňování*. *Československá psychologie*, 45, 4, 311-322.
- Němcová, M. (1994). *Terapie všímáním*. [Elektronická verze]. *Kontext*, 10, 3, 3-7.
- Specia, M., Carlson, L. E., Goodey, E., Angen, M. (2000). *A randomized, wait-list controlled clinical trial: the effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptom of stress in cancer outpatients* [Elektronic version]. *Psychosomatic Medicine*, 62, 613-622.
- Weiss, M., Nordlie, J.W, Siegel, E.P. (2005). *Mindfulness-Based stress reduction as an*

adjunkt to outpatient psychotherapy [Elektronic version]. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74, 2, 108-112.

Internetové zdroje

<http://bdc.cz/index.php?option=content&task=view&id=6&Itemid=29> 8.9.2011

<http://www.dzogchen.cz/?node=nauka> 3.4.2011

http://www.hr-server.cz/common/vlastni_clanek_detail.asp?c_id=212&o_id=1466
10.8.2011

<http://www.kwanumzen.cz/text/meditace.htm> 14.2.2011

<http://www.socioweb.cz/index.php?disp=teorie&shw=242&lst=112> 3.10.2011

SEZNAM SYMBOLŮ A ZKRATEK

| |
|----------------------------------|
| M – aritmetický průměr |
| SD – směrodatná odchylka |
| Max – maximální naměřená hodnota |
| Min – minimální naměřená hodnota |
| POZ – pozitivní strategie |
| NEG – negativní strategie |
| N – neuroticismus |
| E – extraverte |
| O – otevřenost vůči zkušenosti |
| P – přívětivost |
| S – svědomitost |
| Pál. – pálijský jazyk |
| Sans.- sanskrt |

SEZNAM GRAFŮ

| | |
|---|----|
| Graf č. 1 Struktura respondentů dle pohlaví (v %) | 38 |
| Graf č. 2 Struktura respondentů dle věku (v %) | 38 |
| Graf č. 3 Struktura respondentů dle doby meditování (v %) | 39 |
| Graf č. 4 Struktura respondentů dle intenzity meditování (v %) | 39 |

SEZNAM TABULEK

| | |
|--|----|
| Tab. č. 1 Copingové strategie SVF 78 | 34 |
| Tab. č. 2 Charakteristiky jednotlivých osobnostních dimenzí zjišťovaných NEO–FFI .. | 36 |
| Tab. č. 3 Cronbachova alfa SVF 78 | 40 |
| Tab. č. 4 Cronbachova alfa NEO - FFI | 41 |
| Tab. č. 5 Deskriptivní statistika pro N = 60 | 41 |
| Tab. č. 6 Pearsonův korelační koeficient SVF 78 – I. část | 42 |
| Tab. č. 7 Pearsonův korelační koeficient SVF 78 – II. část | 43 |
| Tab. č. 8 Deskriptivní statistika NEO – FFI celkového výzkumného souboru | 43 |
| Tab. č. 9 Komparace subtestů NEO – FFI | 44 |
| Tab. č. 10 Korelační analýza mezi subtesty NEO – FFI a SVF 78 | 45 |

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 Dotazník SVF 78

Příloha č. 2 Dotazník NEO – FFI

Příloha č. 3 Abstrakt český

Příloha č. 4 Abstrakt anglický

Příloha č. 5 Zadání BP

Příloha č. 1 Dotazník SVF 78

Dobrý den, mé jméno je Marie Pijáčková a v současné době dokončuji bakalářské studium psychologie na Univerzitě Palackého v Olomouci. Téma bakalářské práce je Copingové strategie u meditujících, tedy zjišťuji, jaké zvládací strategie v zátěžové situaci používají lidé praktikující meditaci. Prosím o vyplnění předložených 2 dotazníků.

Děkuji za vyplnění.

DOTAZNÍK SVF 78 Wilhelm Janke, Gisela Erdmannová

Pokyny ke zpracování dotazníku:

Dotazník obsahuje řadu výroků – způsobů, jak člověk může reagovat v situacích, kdy je něčím nebo někým poškozen, vnitřně rozrušen, nebo vyveden z míry.

Přečtěte si, prosím, každý výrok a uveďte, nakolik odpovídá Vašemu způsobu reagování. Svou odpověď označte přeškrtnutím (křížkem **X**) zvoleného čísla na škále od **0 (vůbec ne)**, po **4 (velmi pravděpodobně)**:

| | | | | |
|---------------------|----------|-------|---------------|---|
| vůbec ne | spíše ne | možná | pravděpodobně | |
| velmi pravděpodobně | | | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Příklad:

Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry...
... zajdu navštívit dobré přátele nebo známé

| | | | | |
|----------|----------|-------|---------------|---------------------|
| vůbec ne | spíše ne | možná | pravděpodobně | velmi pravděpodobně |
| 0 | 1 | 2 | 3 X | 4 |

V tomto případě je označeno číslo **3 (pravděpodobně)**. To znamená, že „navštívit dobré přátele nebo známé“ pravděpodobně odpovídá Vašemu způsobu reagování v této situaci.

Nevynechejte, prosím, žádný z uvedených výroků a při váhání se přikloňte k vyjádření, které Vás nejlépe vystihuje.

Pracujte plynule, ale pečlivě; nezdržujte se příliš u jednotlivých výroků.

| Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry... | Vůbec ne | Spíše ne | Možná | Pravděpodobně | Velmi pravděpodobně |
|---|----------|----------|-------|---------------|---------------------|
| 1) ... snažím se soustředit své myšlenky na něco jiného | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2) ... řeknu si, že se nedám vyvést z míry | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3) ... snažím se, aby mě někdo jiný při řešení podpořil | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4) ... cítím se nějak bezmocný(-á) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5) ... řeknu si, že si nemám co vyčítat | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6) ... nemohu dlouhou dobu myslet na nic jiného | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7) ... ptám se, co jsem už zase udělal(a) špatně | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8) ... promyslím přesně své další jednání | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9) ...mám tendenci od toho utéct | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10) ... řeknu si, že to vydržím | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11) ... vyhnu se napříště takovým situacím | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12) ... vyrovnávám se s tím rychleji než ostatní | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13) ... snažím se ujasnit si všechny detaily situace | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14) ... přeždu k nějaké jiné činnosti | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15) ... požádám někoho o radu, jak bych měl(a) postupovat | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16) ... sním něco dobrého | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17) ... pak o tom přemyslím znovu a znovu | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18) ... řeknu si: "co možná pryč od toho" | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19) ... mám špatné svědomí | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20) ... řeknu si: "musíš se sebrat" | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21) ... řeknu si, že si přece nemusím dělat výčitky svědomí | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22) ... příště se hned po prvních náznacích vyhnu takovým situacím | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23) ... mám tendenci hned | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| ustoupit | | | | | |
|---|----------|----------|-------|---------------|---------------------|
| Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry... | Vůbec ne | Spíše ne | Možná | Pravděpodobně | Velmi pravděpodobně |
| 24) ... jsem sám (sama) se sebou nespokojen(a) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25) ... podívám se na něco pěkného v televizi | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26) ... myslím si: "jen se nedat odradit" | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27) ... prostě musím s někým o tom hovořit | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28) ... přepadají mne myšlenky na útek | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29) ... udělám vše, abych odstranil(a) příčinu | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30) ... jsem rád(a), že nejsem tak přecitlivělý(-á) jako druzí | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31) ... zabývám se pak ještě dlouho touto situací | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32) ... dělám něco, co mě od toho odvádí | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33) ... umiňuji si, že se příště takovým situacím vyhnu | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34) ... snažím se potlačit své vzrušení | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35) ... řeknu si, že za to nemohu | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36) ... řeknu si, že druzí by to tak snadno nestrávili | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37) ... dělám si výčitky | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38) ... řeknu si: "nesmíš to v žádném případě vzdát" | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39) ... nevím, jak bych mohl(a) takové situaci čelit | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40) ... udělám něco dobrého pro sebe | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 41) ... pouze si přeji, abych z této situace co nejrychleji vyvázl(a) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 42) ... požádám někoho o pomoc | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 43) ... vytvořím si plán, jak mohu tyto nesnáze odstranit | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 44) ... myslím si, že já za tu situaci nezodpovídám | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 45) ... říkám si: "jen se nedat zbavit odvahy" | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry... | Vůbec ne | Spíše ne | Možná | Pravděpodobně | Velmi pravděpodobně |
|---|----------|----------|-------|---------------|---------------------|
| 46) ... myslím si, že bych se nechtěl(a) v budoucnu dostat do takové situace | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 47) ... nejde mně tato situace dlouho z hlavy | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 48) ... snažím se, abych si zachoval(a) pevný postoj | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 49) ... všechno se mně zdá beznadějně | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 50) ... vrhnu se do práce | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 51) ... řeknu si, že to nakonec byla moje chyba | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 52) ... lépe se kontroloju než druzí v téže situaci | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 53) ... koupím si něco, co už jsem dlouho chtěl(a) mít | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 54) ... obvykle se mně všechno zdá nesmyslné | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 55) ... ujasním si, že mám možnost situaci zvládnout | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 56) ... myslím si, že na tom nemám vinu | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 57) ... potřebuji k tomu slyšet mínění někoho jiného | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 58) ... snažím se o kontrolu svého chování | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 59) ... pokouším se vymanit se ze vzniklé situace | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 60) ... v myšlenkách si pak situaci znovu a znovu přehrávám | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 61) ... aktivně se snažím situaci změnit | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 62) ... řeknu si: "dokážeš se s tím vypořádat" | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 63) ... přece se zase uklidním rychleji než ostatní | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 64) ... dbám na to, aby příště k takovým situacím vůbec nedocházelo | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 65) ... hledám něco, co by mě mohlo potěšit | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 66) ... snažím se od toho odpoutat pozornost | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry... | Vůbec ne | Spíše ne | Možná | Pravděpodobně | Velmi pravděpodobně |
|---|----------|----------|-------|---------------|---------------------|
| 67) ... hledám vinu sám (sama) u sebe | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 68) ... snažím se s někým o problému hovořit | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 69) ... prostě se pak nemohu zbavit myšlenek na tuto situaci | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 70) ... myslím si, že k tomu nedošlo mou vinou | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 71) ... řeknu si, že se nesmím dát vyvést z klidu | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 72) ... splním nějaké dlouho vytoužené přání | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 73) ... beru to lehčeji než jiní ve stejné situaci | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 74) ... nějak se od toho odpoutám | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 75) ... mám sklon rezignovat | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 76) ... snažím se přesně si ujasnit důvody, které k situaci vedly | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 77) ... uvažuji, jak se mohu příště vyhnout takovým situacím | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 78) ... nejraději bych od toho jednoduše utekl(a) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

INVENTÁŘ
NEO pětifaktorový osobnostní inventář
M. Hřebíčková, T. Urbánek (podle NEO Five–Factor Inventory P.T.Costy a R.R. McCrae)

Inventář obsahuje 60 výpovědí, kterými byste mohli popsat sami sebe. Přečtěte si pozorně každou uvedenou výpověď a posuďte, do jaké míry Vás vystihuje. Svoji odpověď označte křížkem **X** na připojené škále čísel:

| | | | | |
|--------------------|--------------------|------------------|------------------|------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| vůbec | spíše | | spíše | úplně |
| nevystihuje | nevystihuje | neutrální | vystihuje | vystihuje |
| výpověď Vás | výpověď Vás | ani výstižná | výpověď Vás | výpověď Vás |
| vůbec | spíše | ani nevýstižná | spíše | úplně |
| nevystihuje | nevystihuje | výpověď | vystihuje | vystihuje |

Jednotlivé výpovědi nelze posuzovat ani jako správné ani jako nesprávné, a proto není možné dosáhnout dobrých nebo špatných výsledků.

Pracujte prosím pozorně a po vyplnění zkontrolujte, zda jste posoudili každou výpověď.

| | Nakolik mě vystihuje tato dopověď? | | | | |
|--|------------------------------------|------------------------------------|------------------------|----------------------------------|--|
| | Vůbec nevysti- huje | Spíše nevysti- huje | Neu- trální | Spíše vysti- huje | Úpln ě vysti hu- je |
| 1. Obvykle si nedělám starosti. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Mám rád(a) kolem sebe mnoho lidí. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Nerad(a) ztrácím čas denním sněním. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Snažím se být zdvořilý(á) ke každému, s kým se setkám. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Své věci udržuji v pořádku a v čistotě. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Často se cítím horší než ostatní. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Snadno se rozesměji. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Neměním vyzkoušené způsoby, jak něčeho dosáhnout. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Často se dostanu do sporu se svou rodinou nebo spolupracovníky. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 10. Svůj čas si dovedu dobře zorganizovat tak, abych vyřídil(a) všechny nutné záležitosti. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Pokud jsem vystaven(a) velkému stresu, mám občas pocit, že se zhroutím. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Nepovažuji sám (sama) sebe za příliš veselého(veselou). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Jsem fascinován(a) motivy, které nalézám v umění a v přírodě. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Někteří lidé si o mně myslí, že jsem sobecký(á) a egoistický(á). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Nejsem příliš systematickým člověkem. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Málokdy se cítím osamělý(á) nebo smutný(á). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Velmi rád(a) se bavím s jinými lidmi. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Je zbytečné, aby člověk naslouchal rozdílným názorům, protože si z nich stejně nedovede žádný vybrat. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Raději bych s ostatními spolupracoval(a), než soupeřil(a). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Pokouším se o splnění všech svěřených úkolů s maximální svědomitostí. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. Často se cítím napjatý(á) a nervózní. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Jsem rád(a) tam, kde se něco děje. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. Poezie na mě má velmi malý nebo žádný účinek. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. Vůči záměrům druhých jsem nedůvěřivý(á) a rezervovaný(á). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. Mám přesně vymezené cíle a pracuji systematicky na jejich dosažení. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. Mnohdy se cítím zcela bezcenný(á). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. Raději bývám sám (sama) než ve společnosti. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. Mám-li možnost, rád(a) si dávám nová a cizokrajná jídla. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. Když to člověk dovolí, tak ho ostatní lidé zneužijí pro své cíle. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. Promarním mnoho času, než se pustím do práce. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. Málokdy pocítím strach nebo úzkost. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. Často mám pocit, že překypuji energií. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. Málokdy si u sebe povšimnu nálad nebo pocitů, vyvolaných okolními vlivy. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. Většina lidí, které znám, mě má ráda. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 35. Pracuji tvrdě na dosažení svých cílů. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36. Často mě rozčílí, jak se mnou lidé jednají. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37. Jsem radostný, dobře naladěný člověk. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38. Při řešení závažných životních situací se řídím názory autorit. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39. Někteří lidé mne považují za chladného (chladnou) a vypočítavého (vypočítavou). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40. Pokud něco slíbím, vždy to dodržím. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 41. Pokud se něco nezdaří, až příliš často se tím nechávám odradit a mám pocit, že to vzdám. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 42. Nejsem příliš optimistický(á). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 43. Při čtení poezie či pohledu na umělecké dílo mi někdy naskakuje husí kůže a pociťuji mrazení. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 44. Ve svých postojích jsem tvrdošíjný(á) a neústupný(á). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 45. Někdy na mne není takové spolehnutí, jaké by mělo být. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 46. Málokdy jsem smutný(á) a depresivní. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 47. Často žiji v rychlém tempu. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 48. Nemám zájem hloubat o podstatě světa nebo smyslu existence člověka. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 49. Obvykle se snažím být ohleduplný(á) a citlivý(á). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 50. Jsem výkonný(á) a svou práci vždy zvládnou. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 51. Často se cítím bezmocný(á) a potřebuji někoho, kdo by mi pomohl vyřešit mé problémy. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 52. Jsem velmi aktivní. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 53. Toužím po poznání a vědomostech. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 54. Pokud někoho nemám rád(a), dám to dotyčnému najevo. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 55. Snad nikdy nebudu schopen(a) uspořádat si své záležitosti. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 56. Někdy se tak stydím, že bych se nejraději neviděl(a). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 57. Nebaví mě vést druhé lidi. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 58. Často si rád(a) pohrávám s teoriemi nebo abstraktními | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

myšlenkami.

59. Je-li to nutné, neváhám
manipulovat lidmi, abych
dosáhl(a) toho, čeho chci.

0 1 2 3 4

60. Usiluji o dokonalost ve
všem, co dělám.

0 1 2 3 4

Věk:

Pohlaví:

muž žena

Jak dlouho praktikujete meditaci?

.....
.....

Jak často meditaci praktikujete?

.....
.....

DĚKUJI ZA VYPLNĚNÍ

Příloha č. 3 : Abstrakt český

Vysoká škola: Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta: filozofická

Katedra: psychologie

Akad. rok: 2011/2012

ABSTRAKT BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno: Marie Pijáčková

Obor: Psychologie

Rok imatrikulace: 2007

Vedoucí práce: PhDr. Marie Nosálková

Počet stran: 60

Název bakalářské práce:

Copingové strategie u meditujících

Bakalářská práce se zaměřuje na zjištění zvládacích strategií a osobnostních charakteristik u meditujících. Výsledné užívání copingových strategií je dáváno do souvislosti se zjištěnými osobnostními charakteristikami. Teoretická část bakalářské práce mapuje základní témata – stres, coping, osobnostní charakteristiky v souvislosti se zvládáním stresu a meditací. V praktické části jsou použity dotazníky SVF 78 – Strategie zvládání stresu a NEO – FFI – pětifaktorový osobnostní inventář u 60 respondentů praktikující buddhistickou meditací. Lze konstatovat, že meditující používají pozitivní copingové strategie, jsou emocionálně stabilní s tendencí k introverzi. Praktikující buddhistickou meditací dosáhli vysokých hodnot u faktorů otevřenost vůči zkušenosti, přívětivost a svědomitost.

Klíčová slova:

Stres, copingové strategie, osobnostní charakteristiky, buddhistická meditace

Příloha č. 4 : Abstrakt anglický

University: Palacký University Olomouc

Faculty: Philosophical

Department: Psychology

Acad.year: 2011/2012

Title: Coping strategies of meditators

ABSTRACT

Name: Marie Pijáčková

Year of Matriculation: 2008

Field of study: Psychology

Supervisor: PhDr. Marie Nosálková

Number of pages: 60

In this bachelor I dealt with the identification coping strategies and personality characteristics of meditators. The coping is given in connection with the identified personality characteristics. The theoretical part of the thesis maps out the basic issues - stress, coping, personality characteristics in relation to coping with stress and meditation. In the practical part of the questionnaires are used SVF 78 - Strategy for coping with stress and NEO - FFI - Five-Factor Inventory in 60 respondents practicing buddhist meditation. We can say that meditators use positive coping and they are emotionally stable with a tendency toward introversion. Buddhist meditation practitioners have achieved high levels of the openness to experience factor, friendliness and conscientiousness.

Key words:

Stress, coping strategies, personality characteristics, buddhist meditation

Příloha č. 5 Zadání BP