

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

## **Souvislost mezi všímavostí a kreativitou**

*The Relationship between Mindfulness and Creativity*



**Magisterská diplomová práce**

Autorka: Bc. Markéta Klímová

Vedoucí práce: Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

Olomouc

2016

## **Poděkování**

Děkuji Mgr. Martinu Kupkovi, Ph.D. za vedení mé diplomové práce.

Děkuji Mgr. Tomáši Dominikovi za cennou statistickou výpomoc.

Děkuji svým rodičům za jejich podporu ve všech směrech.

Děkuji svému milému Vojtovi za sdílení smyslů.

Děkuji všem respondentům za jejich čas.

Děkuji babičce, bratrovi a sestře.

Děkuji Gitě, Kátě a Jitce.

## **Prohlášení**

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Souvislost mezi všímavostí a kreativitou“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V ..... dne .....

Podpis .....

## OBSAH

Úvod.....	5
TEORETICKÁ ČÁST .....	6
1 Kreativita .....	7
1.1 Definice a dělení kreativity.....	7
1.2 Kreativní produkt .....	10
1.3 Tvůrčí proces .....	13
1.3.1 Kreativní myšlení .....	14
1.3.2 Fáze tvůrčího procesu.....	15
1.4 Osobnost tvořivého jedince .....	18
1.4.1 Kreativita a motivace.....	18
1.4.2 Kreativita a inteligence .....	19
1.4.3 Osobnostní předpoklady související s kreativitou.....	20
1.5 Tvůrčí prostředí.....	22
2 Všímavost.....	26
2.1 Abhidhamma.....	26
2.2 Definice všímavosti.....	27
2.2.1 Mindfulness a mindlessness.....	29
2.2.2 Konceptualizace všímavosti.....	30
2.3 Vlastnosti všímavosti .....	32
2.3.1 Vlastnosti vědomí a pozornosti.....	32
2.3.2 Postojové charakteristiky .....	35
2.4 Kultivace všímavosti .....	37
2.4.1 Meditace všímavosti a vhledu .....	38
2.4.2 Všímavé jednání.....	39
3 Souvislost mezi všímavostí a kreativitou.....	41

EMPIRICKÁ ČÁST .....	45
4 Výzkumný problém.....	46
4.1 Cíle výzkumu .....	46
4.2 Výzkumné hypotézy.....	47
5 Metodologický rámec.....	49
5.1 Zvolený typ výzkumu.....	49
5.2 Metody získávání dat.....	49
5.2.1 Dotazník pěti aspektů všímavosti (DPAV).....	51
5.2.2 Dotazník kreativní úspěšnosti (CAQ).....	53
6 Metody zpracování a analýzy dat .....	56
7 Etické otázky a způsob jejich řešení .....	57
8 Výzkumný soubor.....	58
8.1 Strategie výběru výzkumného souboru .....	58
8.2 Charakteristiky výzkumného souboru.....	59
9 Analýza dat a výsledky .....	63
10 Diskuze.....	66
11 Závěry.....	68
Souhrn .....	69
Citovaná literatura.....	71
Abstrakt.....	78
Abstract .....	79
Seznam příloh.....	80

## Úvod

Dnešní společnost žije ve velmi rychlém tempu, ze kterého může v lidském životě vznikat chaos. Na každého z nás působí velké množství vlivů. V současné době jsou lidé přehlceni informacemi a je na nás kladeno příliš požadavků. Spousty nepotřebných informací působí na každého jedince jiným způsobem. Synonymem dnešku je pokrok. Někdy je důležité zpomalit v lepším případě se úplně zastavit. Pokud je naše mysl chycena v přemítání pouze o budoucím pokroku, hrozí že bude samoúčelný. Pokrok totiž není o dnešku, ale implikuje lepší budoucnost.

Zastavit se nebo zpomalit může vzbuzovat otázku, k čemu by to bylo dobré. Jenomže pokud se neustále necháváme odvádět od přítomného okamžiku, nikdy ho nedokážeme plně prožít a ztrácíme velké spektrum potenciálních vnitřních i vnějších pobídek. Předmětem zájmu této práce je souvislost všímavosti a kreativity. Cílem výzkumu je stanovení prozkoumat těsnost vztahů mezi všímavostí i jejími specifickými komponentami vědomým jednáním a pozorností s kreativitou. Teoretická část práce je určena k uvedení do problematiky kreativity a všímavosti, v závěrečné kapitole jsou tyto dva fenomény dány do souvislostí. Náplň empirické části pak tvoří podrobná deskripce realizovaného výzkumu.

Zatímco se již dříve pozornost výzkumníků zaměřovala na souvislost mezi všímavostí a kreativitou skrze jejich dílčí aspekty, explorační přímé souvislosti mezi nimi je poměrně novým tématem. Empirická šetření z posledních let poskytují prostor pro další výzkum. Z tohoto hlediska se na ně má diplomová práce snažit navázat.

## TEORETICKÁ ČÁST

# 1 Kreativita

Mnoho výzkumníků předpokládá, že čtenář sdílí přesvědčení, že je důležité studovat kreativitu a rozvíjet výzkum tohoto tématu. Výzkumná zjištění nejen z posledních let všeobecně ukazují, že kreativita má množství osobních i společenských výhod (Forgeard & Kaufman, 2015).

## 1.1 Definice a dělení kreativity

Výraz kreativita má základ v latinském *creare* - tvořit, řecky *krainein* – splnit. Význam slova kreativita lze tedy přiblížit z těchto dvou významů (Young, 1985). Již odvození pojmu kreativita napovídá, že její povaha je dynamická (Landau, 2007). Český termín tvořivost lze ke slovu kreativita užívat jako synonymum.

Blažek a Olmrová (1985) rozlišují dvojí pojetí tvoření, které odráží evropskou myšlenkovou tradici. Tvoření v **ontickém** smyslu se týká celého bytí, je to proces, který prostupuje celým univerzem. Ontické tvoření je konceptem tvořivé evoluce přírody jako celku a otevřené povahy lidských dějin. Do tohoto pojetí lze zařadit mýty o stvoření světa, koncepty stvoření v teologii a přírodovědnou kosmogonii. Naopak v **noetickém** smyslu je tvoření pojímáno jako poznávací procesy, které mohou být chápány na úrovni individuální i sociální. Zatímco ontické tvoření lze považovat za jakýsi rys celého univerza, noetické tvoření se týká výjimečných jedinců. Jelikož je koncept tvořivosti v psychologii chápán jako vlastnost duševního života jedince, nachází se tvořivost na noetickém pólu nicméně s důrazem na jeho univerzalitu.

Růst zájmu psychologů o téma kreativity je datován k roku 1950. V tomto roce J. P. Guilford ze své pozice prezidenta Americké psychologické společnosti (APA) ve svém inauguračním vystoupení se jménem *Creativity* apeloval na výzkumníky, aby se začali tomuto tématu více věnovat (Kaufman & Sternberg, 2007).

Přestože je tvořivost fascinující a důležité výzkumné téma, je obtížné ji definovat. Kreativita je nedílnou součástí mnoha oborů od technické inovace, vyučování, obchodování,

umění, vědy až k dalším (Runco, 2007). I proměny pojmu tvořivost v psychologii dvacátého století dokládají mimořádnou heterogenitu tohoto termínu (Blažek & Olmrová, 1985).

Guilford v roce 1959 kreativitu rozlišil podle oblasti zaměření, a představil tak jedno z jejich dělení. Prvním ze čtyř druhů z hlediska jeho dělení je **figurální** kreativita, kterou najdeme zejména ve výtvarném umění, sochařství, architektuře a uměleckém řemeslu. **Symbolická** tvořivost dominuje matematice a hudbě. Pro literární oblast je důležitá **sémantická** kreativita a **sociální** tvořivost se uplatňuje v pedagogice, psychologii a dalších společenských vědách (Žák, 2004).

Zelina a Zelinová (1990, 20) nabízí pohled na jedinečnou kreativitu, kterou lze spatřovat pouze u výjimečných jedinců, kteří svými díly aspirují na ovlivnění doby nebo už ji ovlivnili. *„Můžeme si to představit tak, že tvořivost je jako výstup na vysokou horu. Nejvíce lidí je dole, na úpatí, tedy na nejnižší úrovni tvořivosti. Čím více k vrcholu, tím méně je lidí, ale stoupá hodnota tvořivosti. A jen opravdu málo lidí na světě dosáhne vrcholu, tedy takové úrovně tvořivosti, kterou uzná celý svět a která je výsledkem výrazného posunutí poznání vpřed v oblasti vědy nebo techniky, anebo jde o významné umělecké dílo.“*

Zásluhou tvořivosti je pokrok, díky kterému se lidé liší od zvířat (Csikszentmihalyi, 1996). I když je posun vpřed lákavý, je důležité neopomenout jeho stinnou stránku. Tvořivost lze rozlišovat na negativní a pozitivní. Z tohoto hlediska ji hodnotil Hlavsa (1985), který vymezil kritéria pro negativní a kladnou tvořivost. V tomto případě je třeba připomenout kontext doby, ve které publikace vyšla. Jednotlivá kritéria, kterými se negativní či kladná tvořivost vyznačuje, jsou značně ovlivněna marxistickými myšlenkami. Přesto je přínosné podívat se na kreativitu z tohoto úhlu pohledu a zamyslet se nad tím, zda například není v rozporu s etickými pravidly a zda respektuje různé možnosti přístupu ke stejnému problému.

Tvořivý člověk pohlíží na známé věci novým svěžím způsobem. I když existují běžné standardy pro krásu a hodnoty, takový člověk se jimi zpravidla neřídí. Tvořiví lidé si přetváří systém hodnot a morálku tak, že reflektuje jejich vlastní povahu (Coan, 1999), i z tohoto důvodu je spatřováno Hlavsovo hledisko dělení kreativity jako stále aktuální. Aktuálnost tohoto pohledu na tvořivost je významná i tím, že se tvořivost ze své podstaty odchyluje od stereotypizace a zavedených koncepcí, a proto je důležité klást důraz na její etický aspekt. Dostál a Plhánková (2014) upozorňují na moderní výzkum kreativity



naznačující, že etické normy snáze překračují tvořiví jedinci než méně tvořiví lidé. Velká část tvůrčího úsilí lidstva slouží k podvádění, způsobuje bolest, a někdy i vede k destrukci. Runco (2007) dodává, že stinnou stranu tvořivosti je těžké určit. Jako příklad je uváděn Leonardo da Vinci, kdy jeho tvorba, vynálezy, návrhy a velká umělecká díla, zahrnovala i vojenská zařízení a zbraně.

Mnoho slavných lidí svou reputaci vystavělo na své jedinečné kreativě, na druhou stranu má tvořivost své místo v běžných každodenních aktivitách všech lidí při používání jazyka (Runco, 2007). Každý den kreativitu jedinec využívá zejména při řešení problémů v osobním i pracovním životě. Ve větším měřítku je kreativita potřebná pro nové vědecké objevy a menší či větší inovace napříč obory. Kreativita je tedy důležitým prvkem pro jednotlivce i společnost (Chalupa, 2005).

Většina výzkumů kreativity se ubírá jedním ze dvou směrů, buď se věnují každodenní kreativě známé jako malá tvořivost (**litte-c**), nebo se věnují mimořádné, vynikající tvořivosti (**big-C**) (Kaufman & Beghetto, 2009). V tomto smyslu Kaufman (2009) dělí kreativitu na společenskou a individuální. Společenská kreativita předznamenává nové vědecké poznatky, objevy a vynálezy, kdežto individuální tvořivost se vztahuje k běžným aktivitám a lze ji pozorovat téměř u všech lidí.

Kaufman a Beghetto (2009) zahrnuli ke stávajícím dvěma „C“ ještě další dvě kategorie, a vymysleli tak model čtyř „C“. Přidanými kategoriemi jsou konkrétně **mini-c** a **pro-c** tvořivost. Pojem pro-c tvořivost nabízí kategorii pro kreativní jedince vynikající v oblasti jejich zájmu. Mini-c tvořivost vyjadřuje, že je kreativita součástí procesu učení. Tato nová kategorie má zaplnit mezeru v otázce intrapersonálních faktorů i genezi tvůrčího vyjadřování. Autoři Beghetto a Kaufman (2007, in Kaufman & Beghetto, 2009, 3) definují mini-c tvořivost jako „*nové a osobně smysluplné interpretace zkušeností, akcí a událostí.*“

Model čtyř C snižuje riziko přehlédnutí kreativního potenciálu dětí a umožňuje zkoumat jedince, kteří jsou kreativní ve své expertní oblasti. Tento model umožňuje vhodnou míru specifčnosti při uvažování o tvůrčích schopnostech, zájmech a snahách. Kromě toho, že model čtyř C představuje rámec, ve kterém jsou umístěny předchozí teorie, koncepce i výzkum, poukazuje zároveň na aspekty kreativity, ve kterých jsou potřebná další vyjasňování (Kaufman & Beghetto, 2009).

E. Landau (2007, 26) nazírá na kreativitu jako na „*proces, jenž se vyvíjí, rozvíjí a skrývá v sobě původ i cíl.*“ Landau nabízí vzletný pohled, který však není pragmatický. Kaufman a Sternberg (2007) zprehledňují, že většina definic tvořivého myšlení sestává ze tří komponent. Aby bylo možné mluvit o kreativitě, musí tyto myšlenky představovat něco odlišného, nového nebo inovativního. Za druhé musí mít vysokou kvalitu a za třetí musí korespondovat se zadaným úkolem. Tvořivá odpověď na problém je tedy nová, dobrá a relevantní.

V české literatuře se setkáváme s definicí kreativity jako „*interakci mezi nadáním, procesy a prostředím, ve kterém jedinec nebo skupiny vytvářejí vnímatelný (perceptible) produkt, jenž je v daném sociálním kontextu pokládán současně za nový a užitečný*“ (Plucker, Beghetto & Dow, 2004, 90, cit. Dostál & Plháková, 2014, 7). Přes velké množství definic tvořivosti, v nich lze najít společné jádro, a to že výsledkem kreativního procesu je vždy něco nového, neobvyklého a zároveň užitečného.

Nezáleží pouze na tom, co je výsledkem kreativního procesu nebo na osobnosti tvůrčího jedince. Při hlubším zkoumání kreativity je důležité rozlišit, jestli je řeč o **kreativním produktu** (*product*), **kreativním procesu** samotném (*process*), **kreativní osobě** (*person*) nebo o **kreativním prostředí** (*press*), dohromady se hovoří o čtyř P (*The Four P's of creativity*). (Kaufman, 2009). Později byly k těmto složkám přidány další komponenty, kterými jsou potenciál a přesvědčivost (Dostál & Plháková, 2014). Kaufman (2009) dodává, že je možné výzkumy kreativity rozdělit podle toho, které ze čtyř komponent kreativity se věnují a podle jednotlivých komponent lze zařadit i většinu teorií kreativity.

## 1.2 Kreativní produkt

Kreativní produkt je pravděpodobně nejzkoumanější komponentou ze čtyř P. „*Kreativní produkt je hmatatelný předmět, výrobek, odpověď nebo dokončený nápad. Je to výsledek kreativního procesu jedince (person) ovlivněný prostředím*“ (Kaufman, 2009, 23). Podle užitečnosti tvůrčího produktu lze rozlišit kreativitu od **pseudokreativity**. O kreativitě lze hovořit, pokud je produkt nový, ale zároveň užitečný. Pokud se jedná o takovou novost, která se zakládá na nekonformnosti, nedisciplinovanosti a slepém odmítnutí dosavadní tvorby, jedná se o pseudokreativitu (Dostál & Plháková, 2014). Je důležité zdůraznit, že kreativita se nemanifestuje pouze hmatatelnými výtvyry.

Je tedy podstatné zrekapitulovat, že o kreativním produktu je možné hovořit i v případě, že hmotný není (Runco, 2007).

Tvořivost lze rozlišovat podle vzniku kreativního produktu na primární a sekundární. Primární tvořivostí označujeme vytváření zcela nových produktů, zatímco sekundární tvořivost spočívá v originálním použití již známých principů ve změněných podmínkách (Cropley, 2011, in Dostál & Plháková, 2014). Jedna z teorií kreativity soustředící se výhradně na kreativní produkt je *propulsion theory* (pojem *propulsion* lze do češtiny přeložit jako pohon, bude ponechán bez překladu), zachází ještě dál tím, že popisuje a kategorizuje osm různých způsobů, kterými jedinec kreativní produkty vytváří. První čtyři kategorie reprezentují produkce, které mají ohraničený rámec nebo jsou součástí existujícího paradigmatu, zatímco zbývající čtyři jdou za hranice zavedeného a nastavují své vlastní (Kaufman, 2009).

Podle propulsion teorie je nejzákladnějším typem kreativní produkce **replikace** (*replication*), která se snaží zachovávat status quo a tedy reprodukuje, opakuje předešlé poznatky. Replikace je užitečná například při empirické studii, jejímž cílem je dokázat, že lze zopakovat provedený experiment nebo při stráveném odpoledni v muzeu, kde se lidé snaží o kopie děl slavných malířů. Druhým typem kreativní produkce je **redefinice** (*redefinition*), za jejíž pomoci se zaujímá nový pohled na danou oblast. Redefinice se snaží najít jinou perspektivu a nemusí nutně znamenat odsouvání té staré. Příkladem redefinice jsou Cambellovy plechovky od polévek, slavné dílo A. Warhola, který všední objekty ukázal ve světle uměleckých děl (Kaufman, 2009).

Třetím typem kreativní produkce je **posun kupředu** (*forward incrementation*), ta často zaznamenává okamžitý úspěch. Zde již dochází k nepatrnému odsouvání stávající domény, tvořivý jedinec přetváří něco, co již existuje. Nejedná se o průlomové objevy, jelikož je zachován původní směr vývoje. Příkladem mohou být internetové stránky jako je Amazon nebo Ebay, které posunuly knihy a aukce blíže lidem při využití internetu. Čtvrtým typem kreativní produkce je **pokročilý posun vpřed** (*advanced forward incrementation*), který ještě zachovává existující doménové paradigma. Kreativní produkt tohoto typu je většinou dílem lidí, kteří lehce předchází svou dobu, posun stávající domény je spíše o dva kroky a tvůrci často mohou zůstat nepochopeni. Příkladem je práce o magnetismu M. Faradaye a jeho objev elektromagnetismu (Kaufman, 2009).

Zbývající čtyři typy kreativních produkcí reprezentují pokusy odmítnout nebo nahradit stávající paradigma. Prvním z nich je **přesměrování** (*redirection*), která vysvětluje pokus přivést doménu na jiný směr. Příkladem tohoto typu kreativní produkce je firma Mattel. Zatímco se ostatní firmy snažily zaujmout dodavatele velkoobchodů a hračkářství, Mattel začal reklamu mířit přímo na děti, které se dívaly v televizi na pohádky. Dalším typem kreativní produkce je **rekonstrukce/přesměrování** (*reconstruction/redirection*), která nepřemýšlí o postupu kupředu, ale dívá se zpátky. Tento typ kreativní produkce se pokouší vrátit doménu tam, kde již jednou byla, tím že zrekonstruuje minulé, a pak bude možné z tohoto bodu posunout celou doménu vpřed, ale jiným směrem. Příkladem je podnikatel, který z Číny přivezl do Ameriky sázení na kostky a domino, které bylo původně určeno pro muže a vysoké sázky. Klasická hra byla přesměrována jako ženská volnočasová aktivita s menšími sázkami a začala slavit obrovský úspěch (Kaufman, 2009).

Pravděpodobně nejradikálnějším typem kreativní produkce je **opětovná iniciace** (*reinitiation*). Tvořivý jedinec se při opětovné iniciaci pokouší posunout doménu do nového, zatím nedosaženého výchozího bodu, a odtamtud se ubírat vpřed. Příkladem je E. Roosevelt, která se zhostila role První Dámy způsobem, který šel proti dřívější tradici, a navíc využila své nově nabyté role k podporování práv žen a i všeobecně občanských práv. Poslední z kreativních produkcí podle propulsion teorie je **integrace** (*integration*). Integrací se dvě rozdílné domény spojí k vytvoření kreativního produktu. Příkladem tohoto typu kreativní produkce jsou Hvězdné války G. Lucase, které v sobě spojují žánry sci-fi a western (Kaufman, 2009).

Další z teorií, která se zabývá kreativním produktem je Csikzentmihalyiho systémový model. Csikzentmihalyi (2014) uvádí, že s touto teorií přišel po tom, co čtvrt století kreativitu studoval. Podle této teorie je tvořivost interakcí mezi doménou, jedincem a polem (Kaufman, 2009). Není možné oddělit jedince a jejich práce od sociálního a historického kontextu. Jelikož kreativita není jen o kreativním jedinci samotném, ale je utvářena třemi hlavními silami, které spolupůsobí dohromady. Pole je množinou společenských vzorců chování, které jsou důležité pro život v dané společnosti. Pole vybírá pouze ty varianty produkované jedincem, které stojí za to zachovat. Stabilní kulturní prostředí zachovává a předává vybrané nové nápady dalším generacím. A nakonec jedinec, který přináší do kulturního prostředí změny a mění pole je považován za kreativního (Csikzentmihalyi, 2014).

Kaufman (2009) kriticky dodává, že pokud bychom na tvořivost pohlíželi teoretickým rámcem systémového modelu, nebylo by možné považovat Bachovu práci za kreativní, protože tak nebyla hodnocena v té době. Dále, že na jedné straně teorie může nahánět strach současným uznávaným umělcům, jelikož není jisté, jestli hodnota jejich děl přetrvá do dalších let. Na druhou stranu, pokud by nebyl výzkumně vyvrácen mýtus nedoceněných génů, mohl by přinést naději lidem, kteří se považují za nedoceněné dnes.

Tvůrčí produkt je to, co má potenciál přetrvat mnohem déle než lidský život tvůrce samotného. Nobelova cena není udělována za tvůrčí proces nebo za zaběhnutý způsob tvorby opakující stále tutéž formální a technickou zkušenost. Ale jsou to právě vynálezy, umělecká díla, inovativní myšlenky a vědecké objevy, které jsou těmi prospěšnými (Kaufman, 2009). Některé definice velmi vyzdvihují význam tvůrčího produktu. Například, že kreativita je definována výhradně jejím konečným produktem, že je nutné zkoumat kreativitu skrze produkci hodnotných výtvorů, že kreativita zahrnuje produkci nových, užitečných produktů. Tyto definice tendují k na první pohled vysoce objektivnímu přístupu, nicméně jsou zkreslené vyzdvihováním důležitosti kreativního produktu. Je důležité nezapomínat na jedince se zatím neprojeveným nebo nerozpoznaným potenciálem a zejména na proces, který ke kreativnímu produktu vede (Runco, 2007).

### 1.3 Tvůrčí proces

Studium tvůrčího procesu není tak jednoduché jako zkoumání tvůrčího produktu, který lze snáze posuzovat. Proces tvoření je obtížné zkoumat vlastním sebezpozorováním a ani objektivní pozorování nepřináší mnoho informací. Na objektivní pozorování procesu umělecké tvorby se zaměřil dokumentární film z roku 1955 *Le Mystère Picasso*. Kamera snímá každý pohyb, který je doplňován režisérými dotazy a umělcovými odpověďmi a poznámkami. Divák však pouze pozoruje, jak Picasso črtá kompozice, mění je, odhazuje staré a pouští se do projektu nanovo, překresluje apod. Film je důkazem Picassovy kreslířské virtuozity a improvizací spontaneity, a zároveň dokládá, jak málo lze o procesu tvoření říci (Kulka, 2008).

Obtížné studium tvůrčího procesu lze přirovnat ke snaze trefit pohyblivý cíl (Kaufman, 2009). Tvůrčí proces však je možné ohraničit rámcem řešení problému. Začátek tvůrčího procesu lze určit konfrontací s problémem. Ukončení kreativního procesu

lze popsat jako nalezení a realizaci řešení problému (Dostál & Plháková, 2014). Zde je nutné zmínit, že pojetí tvůrčího procesu jako řešení problému, záleží na definici problému. Některé tvůrčí činnosti se totiž nesnaží najít řešení problému, ale jedná se spíše o umělcovo sebevyjádření. Uměleckému kreativnímu procesu však lze rozumět jako řešení problému, pokud je problém chápán jako překážka mezi jedincem a jeho cílem (Runco, 2007).

### 1.3.1 Kreativní myšlení

Zakladatel tvarové (gestalt) psychologie M. Wertheimer ve své knize z roku 1945 s názvem Produktivní myšlení rozlišil dva typy myšlení. Prvním typem je **reproduktivní myšlení**, při kterém jedinci využívají postupy, jež uplatnili již dříve v jiných situacích. Strukturálně slepá reprodukce dřívějších postupů mnohdy vede ke správnému řešení, avšak schází dimenze, proč tomu tak je. Druhým vymezeným typem je **produktivní myšlení**, při kterém dochází k postupné restrukturaaci vztahů uvnitř daného problému (Plháková, 2004). Zatímco reproduktivní myšlení se zakládá na nám známých asociacích, produktivní myšlení jde za známé asociace a umožňuje vidět problém zcela nově (Sternberg, 2009). Dacey a Lennon (2000) kladou důraz na užívání a analogií a metafor. V kreativním poznání je analogie spjata s metaforou. Plháková (2004) dodává, že produktivní myšlení umožňuje vyřešení problému vhladem.

Představitelé tvarové psychologie obohatili problematiku tvořivosti novým pojetím vhladu, který definují jako „*náhlé a spontánní pochopení restrukturaace vztahů, což vede ke vzniku pregnantní struktury*“ (Schultz & Schultz, 1992, in Dostál & Plháková, 2014, 13). Tvarová psychologie vidí podstatu tvůrčího procesu právě ve vhladu. To znamená, že na základě přestrukturování problému dojde k objevení řešení „skokem“. Nicméně například R. Weisberg provedl množství kazuistik, na kterých dokládá, že i když se vnějšímu pozorovateli může jevit pokrok jako náhlý a revoluční, mnoho tvořivých jedinců spěje k nalezení řešení problémové situace postupně („po krůčcích“) (Dostál & Plháková, 2014).

Později v 50. letech rozlišil J. P. Guilford v rámci svého strukturálního modelu inteligence dva druhy myšlenkových operací, a to myšlení divergentní a konvergentní (Plháková, 2004). Divergentní myšlení vytváří široký výběr alternativních řešení problému, zatímco konvergentní myšlení směřuje k jednoznačnému řešení (Sternberg, 2009).

Konvergentní myšlení využíváme při řešení úloh s jedním nebo jednoznačným řešením tím způsobem, že vyvozujeme závěry na základě logického myšlení. Podstatou divergentního myšlení je hledání i vytváření alternativ. Uplatňujeme ho při řešení problémů, které mají různá řešení nebo k řešení vedou různé cesty. Pro tvořivé jedince, jak předpokládal Guilford, je typické spíše divergentní myšlení, které musí být doplněno konvergentním, jelikož konvergentní myšlení je důležité pro vybrání nejvhodnější z alternativ vyprodukovaných myšlením divergentním (Plháková, 2004).

Runco (2007) potvrzuje, že divergentní myšlení není možné pokládat za synonymum tvořivého myšlení. I když konvergentní a divergentní myšlení implikují dichotomii, jsou to spíše dva konce jednoho kontinua. V přirozených podmínkách dochází k řešení problémové situace za využití pouze jednoho z těchto dvou typů myšlenkových operací velmi sporadicky.

### 1.3.2 Fáze tvůrčího procesu

Na kognitivní stránku tvůrčího procesu se zaměřil G. Wallas (Kaufman, 2009). Ve své knize *The art of thought* z roku 1926 popisuje fáze tvůrčího procesu. Koncepce kreativního procesu začíná fází přípravy a přechází skrze inkubaci a iluminaci až k poslední fázi procesu, kterou je verifikace (Runco, 2007). Fáze tvůrčího procesu ovšem neprobíhají lineárně, tak jak je autor popisoval. Během kreativního procesu nemusí jednotlivé fáze následovat za sebou, spíše se přeskakuje z jedné do další nebo se vrací na začátek. Většinou není možné právě probíhající fáze odlišit. Přesto je Wallasův čtyřfázový model jednou z nejstabilnějších teorií kreativity (Dostál & Plháková, 2014). Jak dodává Runco (2007), Wallasův model pocházející ze začátku dvacátého století je kompatibilní se současnými výzkumy. Tento model je považován za významný pilíř studia kreativity, proto budou dále popsány jeho jednotlivé fáze.

Fáze **přípravy** je o shromáždění informací o problému, který je předmětem zájmu jedince. Na fázi přípravy jsou dva různé pohledy. Zastánci jednoho přístupu se domnívají, že je nejlepší dozvědět se co nejvíce z problematiky, kterou se jedinec zabývá. Patří sem zejména shromáždit materiál relevantní k problému a pochopit jeho kvintesenci. Druhý pohled na tuto fázi je opačný. Jeho zastánci jsou toho názoru, že pokud toho jedinec

ví o problému příliš, může pro něj být obtížné zpochybnit existující pravidla a přijít s originálním řešením (Dacey & Lennon, 2000).

Ve fázi **inkubace** jde o zanechání snahy o vyřešení problému. V inkubaci jedinec danou problematiku již nestuduje, ale spíše ji na sebe nechává působit. Snahy o vyřešení problému by byly v tomto stadiu kontraproduktivní. I když je nutné najít řešení problému co nejdříve, je dobré vyhnout se záměrné práci a nechat volné působiště nevědomé mysli (Dacey & Lennon, 2000). Wallas chápe fázi inkubace jako pasivní proces, což může podle Dacey a Lennonové (2000) odporovat pojmání tvořivosti jako dynamického a aktivního procesu. Na druhou stranu, i když o problému vědomě nepřemýšlíme, neznamená to, že se jedná o fázi pasivní. Obvykle je vysvětlováno, že při inkubaci pracují asociativní procesy, které nepodléhají cenzuře vědomé mysli (Runco, 2007).

Fáze **osvícení** je charakterizována tím, že se objeví nové vztahy, metody, údaje, nápady či dokonce řešení. Jak dochází k objevování nového, není jednoznačně jasné. Vědomý proces přispívá k identifikaci dříve neznámé myšlenky. Pro tuto fázi je příznačné skutečné poznání, ke kterému patří pomyslné zvolání aha, či heuréka (Dacey & Lennon, 2000). Fáze osvícení neboli iluminace je provázena pocitem úlevy či uspokojení, jedná se o silný emoční prožitek (Dostál & Plháková, 2014). Nový objev však ještě nemusí předznamenávat řešení, někdy je zapotřebí se k této fázi ještě několikrát vracet, jelikož je potřeba vědomého úsilí ve fázi ověřování (Dacey & Lennon, 2000).

Fáze **ověřování** neboli verifikace je o tom, ověřovat, zda jsou nové nápady k vymezenému problému relevantní. Tato fáze k tvořivosti neodmyslitelně patří. Jejím úkolem je zkoušet a ověřovat řešení (Dacey & Lennon, 2000).

Zajímavé je zamyslet se nad Wallasovými fázemi i z hlediska komunikace. Inkubaci a iluminaci dominuje intrapersonální oblast, zatímco verifikace je interpersonálního charakteru. V přípravné fázi jsou aktivní obě oblasti (Landau, 2007).

O osmnáct let dříve, než byl publikován Wallasův model, vyšla v roce 1908 práce J. Deweye, který rozlišil pět stádií tvořivého myšlení. Dewey vymezil stádia následovně: (1) rozpoznání úlohy a vytyčení otázky, (2) analýza úlohy a její přesnější vymezení a konfrontace s jinými úlohami, (3) stanovení hypotézy a výběr předpokladů, (4) posouzení možných důsledků hypotéz a přijetí řešení, (5) hodnocení řešení. V porovnání s Deweyho konceptem, který je spíše organizační instrukcí pro tvořivé jedince, lze plně docenit



Wallasův model, který přímo popisuje přirozený průběh tvůrčího procesu (Blažek & Olmrová, 1985).

G. Wallas navázal na práce francouzského psychologa T. Ribota a francouzského matematika H. Poincaré, kteří přišli s myšlenkou, že je tvůrčí proces složen z několika fází. Oba francouzští myslitelé vyzvedli roli nevědomí při řešení problému. Poincaré používal termín iluminace, při popisování vymyšlení řešení nesnadného problému, které našel za neočekávaných okolností, kdy se problémem nezabýval. Ribot dokonce upozornil, že nevědomí je klíčovým faktorem tvůrčího procesu (Dostál & Plháková, 2014).

Fascinace nevědomými řešeními problémů přetrvává dodnes, důkazem může být, že nejintenzivněji zkoumanou fází kreativního procesu je právě inkubace. Jedním z vysvětlení, jak probíhá fáze inkubace, může být, že díky primárnímu procesu, který je nevědomí vlastní, dochází k bisociacím. Termín bisociace znamená propojování obsahů, které náleží k odděleným rámcům. V nevědomí taktéž není hodnocena kvalita nápadů a asociací, což by mohlo bránit samotnému kreativnímu procesu. Vědecké důkazy nevědomého řešení problému však schází (Dostál & Plháková, 2014).

V dnešní době se slibným vysvětlením jeví zejména využívání vodítek z okolního prostředí, které je označováno jako hypotéza příležitostné asimilace. Hypotéza příležitostné asimilace korespondující s poznatky z tvarové psychologie předpokládá, že se stáváme vnímavější vůči problémům, ve kterých dochází k našemu opakovanému selhávání a jsou tudíž nedokončené. Důležitý je i proces zapomínání, který pomáhá, zejména pokud dojde k uvíznutí na nesprávném vodítku, či dokonce při celkově nevhodném mentálním nastavení. Dalším relevantním faktorem je i tzv. kreativní neklid, který popisuje myšlenkové ruminace, které se mohou stávat částečně automatickými, a tudíž si je lze obtížně zpětně vybavovat. Někdy svou roli hraje i mentální odpočinek. Fáze inkubace je tedy spíše postupný myšlenkový proces než prostor pro tajemného kreativního génia, který do nás vstupuje (Dostál & Plháková, 2014).

Kaufman (2009) shrnuje, že tvůrčí proces je nepolapitelný, důležité je nepřestávat usilovat o další výzkumná šetření věnující se tomuto jedinečnému procesu. Přirovnává tvůrčí proces k tanci a zdůrazňuje, že i kdybychom si načetli plno knih o tanci a účastnili se bezpočtu besed, nikdy to nebude totéž jako tanec samotný.

## 1.4 Osobnost tvořivého jedince

Předchozí kapitole byl popsán tvůrčí proces jako takový. V navazujícím textu bude přiblížena problematika řízení a regulování procesu osobností tvůrce (Kulka, 2008). Každý jedinec disponuje dvěma základními předpoklady. První dispozice se řídí pudem sebezáchovy, nutí nás hospodařit s energií a celkově je konzervativnější. Díky druhé, dynamičtější životní dispozici se lidé pouští do objevování nového a riskování. Tato dynamičtější dispozice je sice základem pro rozvoj tvořivosti, avšak nejvíce vyhovující je mít obě v rovnováze. Zatímco konzervativní dispozice se snadněji rozvíjí sama, ta dynamičtější vyžaduje iniciativu a pokud není podněcována, může dojít k jejímu oslabení, což brání rozvoji tvořivosti (Csikszentmihalyi, 1996).

### 1.4.1 Kreativita a motivace

Jedinec je kreativní do té míry a podle toho, jak on sám přistupuje k problému, kterému čelí. Kreativní lidé se vyznačují tím, že jsou schopni „prodat“ své tvořivé nápady a uvědomují si, že se mohou setkávat s překážkami. Vědí, že spousta kreativních nápadů se „neuchyť“. Většina tvořivých jedinců rozumí tomu, že kreativita není něco, co člověk jednou má, ale že je tvořivost možné v průběhu života kultivovat (Kaufman & Sternberg, 2007).

Motivace je neopomenutelnou komponentou kreativity, důležitost motivaci přikládá i Plháková (2004), která kreativitu vymezuje jako komplexní schopnost vznikající spolupůsobením kognitivních schopností, vlastností osobnosti a některých motivů. Dostál a Plháková (2014, 51) definují motivaci jako, „*vnitřní dynamickou proměnnou, která dává kreativnímu jedinci energii a zaměření nezbytné k pokračování v tvůrčím úsilí.*“ Autoři navíc dodávají, že jedince, kteří dosáhli mimořádných tvůrčích výsledků, spojuje vysoká míra motivace.

Lidé mohou být motivováni vnitřně nebo vnějšími pobídkami. Z tohoto hlediska lze motivaci rozlišit na **vnitřní (intristickou)** a **vnější (extrinistickou)**. Intristická motivace je taková, při níž jsme poháněni vnitřními pohnutkami, a prožíváme potěšení z činnosti jako takové. V případě vnitřní motivace jedince uspokojuje zvědavost, zájem, sebevyjádření nebo překonání výzvy, kterou činnost představuje. Extrinistická motivace je především

vyvolávána cílem vykonávané činnosti, který může představovat odměnu za splněný úkol (Dostál & Plháková, 2014).

Podle sebedeterminační teorie je vnitřní motivace poháněna pocity vlastní autonomie, kompetence a vztahování se k druhým lidem. Vnější odměny mohou vnitřní motivaci za určitých podmínek inhibovat (tzv. *overjustification effect*) (Beck, 2004). Tento efekt je vysvětlován atribuční teorií, která říká, že lidé při vykonávání činností tendují k pokládání otázky, z jakého důvodu činnost vykonávají. Pokud činnost děláme bez příslibu vnější odměny, není nutné pochybovat, že nás baví. Při motivaci zvnějšku může být připsána úloha hnací síly odměně a potěšení z činnosti samotné ustupuje do pozadí (Dostál & Plháková, 2014).

Účinek vnějších odměn závisí také na tom, do jaké míry jsou vnímány jako indikátory vlastní kompetence nebo jako kontrola z vnějšku. Odměny nepodporují tvůrčí činnost, protože pouze zvyšují opakování odměněného chování, nicméně na druhou stranu mohou být odměny využity ke zvýšení variability chování, což může vést k tvůrčím aktivitám (Beck, 2004). Je zřejmé, že v některých situacích podporují kreativitu odměny a extrinstická motivace. Celkově lze však tvrdit, že nejlepší cestou ke kreativě je intrinstická motivace (Kaufman, 2009). Jak potvrzuje T. Amabile (1993, in Dostál & Plháková, 2014), pokud je vnitřní motivace vysoká, vnější odměny ji nepoškozují.

#### **1.4.2 Kreativita a inteligence**

Téma souvislosti mezi inteligencí a tvůrčím potenciálem bylo kontroverzí před čtyřiceti až padesáti lety. Ve své době to bylo téma velice významné, jelikož bylo potřebné získat empirické důkazy, že kreativita není totožný konstrukt jako inteligence. Právě vymezení vztahu mezi inteligencí a tvořivostí přineslo nově vznikajícímu odvětví psychologie kreativity jeho identitu a stalo se všeobecně uznávaným. Z tohoto důvodu je důležité si přiblížit, jak spolu tyto dva konstrukty souvisí (Runco, 2007).

Gardnerova (1999) teorie rozmanitých inteligencí není adresována ke kreativě, nicméně jeho osm typů inteligence (interpersonální, intrapersonální, prostorová, lingvistická, logicko-matematická, kinestetická, hudební a inteligence spočívající v chápání reálného světa) může korespondovat s oblastmi tvořivosti (Kaufman, 2009; Dostál & Plháková, 2014; Dacey & Lennon, 2000). Runco (2007) nicméně zdůrazňuje, že kreativní

myšlení se odlišuje od tradičního pojetí inteligence. Pokud procvičujeme inteligenci, nemusí docházet ke zlepšování naší tvořivosti.

Odlišnost obou konstruktů je potvrzována množstvím empirických studií. Testy inteligence oproti testům divergentního myšlení nepředikují pestrost volnočasových aktivit studenta ani jeho úspěchy v nich. Na druhou stranu divergentní myšlení, které je spatřováno jako klíčová součást tvořivosti, je původem z Guilfordova modelu inteligence. Z tohoto hlediska pak lze pohlížet na kreativitu jako subsystém inteligence (Dostál & Plháková, 2014).

Ke vztahu inteligence a kreativitě byla postulována teorie prahu (*Threshold theory*), která zastává názor, že kreativní potenciál a inteligence nemusí být zcela nezávislé. Teorie prahu popisuje možnou souvislost obou konstruktů, avšak pouze při jejich určitých úrovních. Existuje hranice minimální úrovně inteligence (*the lower threshold*), která je potřebná pro úspěšný kreativní výkon (Runco, 2007). Inteligence a kreativita spolu pozitivně korelují do přibližné hodnoty IQ 120 (Kaufman, 2009). Tento horní práh inteligence, však výzkumy spíše nepodporují (Dostál & Plháková, 2014). Důležitá implikace teorie prahu je, že inteligence je důležitá, avšak sama není pro kreativitu dostačující (Runco, 2007). Soubor osobnostních rysů je důležitější než obecně vysoké IQ (Dacey & Lennon, 2000).

### 1.4.3 Osobnostní předpoklady související s kreativitou

Csikzentmihalyi (1996) zdůrazňuje, že kreativní jedinci se od ostatních lidí odlišují tzv. komplexní osobností. Komplexní osobnost se je zde vymezena v tom smyslu, že tito jedinci jsou schopni vyjádřit kompletní škálu vlastností, které jsou potenciálně přítomné v lidském repertoáru. Lidé všeobecně totiž spíše zpravidla tendují k přemýšlení v pólech dobrého nebo špatného.

Kulka (2008) potvrzuje, že kreativní schopnosti jsou značně komplexní. Dacey a Lennon (2000) tvrdí, že bylo výzkumně zjištěno již několik desítek tvořivých schopností, kterými lze charakterizovat tvůrčí osobnost. Není zcela výzkumně ověřené, zda jsou rysy osobnosti příčinou tvořivosti, nicméně je zřejmé, že některé osobnostní rysy jsou nedílnou součástí tvůrčího procesu, jelikož byly zjištěny u různých lidí a v odlišných obdobích.

T. Lubart (2010, in Dostál & Plháková, 2014) určil pět vlastností, které se objevovaly ve výzkumech vysoce tvořivých jedinců. Mezi tyto vlastnosti patří

tolerance vůči dvojznačnosti, vytrvalost, otevřenost vůči zkušenostem, odvaha riskovat, sebedůvěra a odvaha hájit své přesvědčení.

**Vytrvalost** je podstatná při překonávání překážek. Pro **otevřenost vůči zkušenosti** je charakteristická zvědavost. Lidé, jež jsou otevření vůči zkušenostem, se nebrání přezkoumat myšlenky svého okolí i své vlastní, ověřují nové nápady a eventuálně mění sebe i vnější svět. **Odvaha riskovat** je další z vlastností, které T. Lubart označil jako opakovaně se ve výzkumech objevující. Převážně se lidé drží obecně přijímaných, odsouhlasených myšlenek a názorů a tím se vyhýbají potenciálnímu neúspěchu při riskování. Vzdálit se od obecně platných pravd je však mnohdy při tvůrčí činnosti nutné (Dostál & Plháková, 2014). Při hledání nové cesty je riskování neodmyslitelné, jelikož s možností vnitřních a vnějších zisků jde ruku v ruce nejen kritika ze strany druhých lidí, ale riskujeme i ztrátu času a energie (Dacey & Lennon, 2000).

**Sebedůvěra a odvaha hájit své přesvědčení**, navzdory pochybnostem o svých tvůrčích záměrech i pochybnostem o sobě samém, je taktéž klíčová. Všichni tvořiví jedinci se setkávají s kritikou svých nápadů. Kritika až posměch mohou přicházet od rodičů, přátel, spolupracovníků, učitelů i dalších lidí, proto je důležité mít na druhých nezávislý úsudek a sebehodnocení (Dacey & Lennon, 2000; Dostál & Plháková, 2014). **Tolerance vůči dvojznačnosti** je důležitá v případě, kdy se nacházíme ve dvojznačné situaci. Dvojznačná situace je situace bez rámce, podle něhož by bylo možné se řídit. Není jasné, jak by bylo dobré nasměrovat svá rozhodnutí a kroky. Nejsou ustanoveny správné postupy a pravidla jsou nejasná. Nadto ještě chybějí fakta, která by mohla pomoci nastavit rámec a situaci udělat jednoznačnou (MacKinnon, 1978, in Dacey & Lennon, 2000). Jedinci, kteří jsou tolerantní vůči dvojznačnosti dokáží poskytnout potřebný čas nutný ke zpracování problému a zvážit různá stanoviska při jeho posuzování, což přispívá k řešení problému (Dostál & Plháková, 2014).

Podle Kulky (2008) jsou nejčastěji v literatuře uváděny následující tvůrčí schopnosti, mezi které patří senzitivita, fluence, flexibilita, originalita, redefinice, elaborace, intuice, analytičnost, syntetičnost a improvizace. Dacey a Lennon dále (2000) uvádějí deset základních rysů osobnosti, které jsou často pro tvořivé osobnosti příznačné. Za nejvýznamnější je považována tolerance vůči dvojznačnosti, která je doprovázena devíti zbývajícími rysy, kterými jsou stimulační svoboda, funkční svoboda, flexibilita, ochota riskovat, preference zmatku, prodleva uspokojení, oproštění od stereotypu sexuální role,

vytrvalost a odvaha. Největší význam pro tvůrčí proces má zřejmě tolerance vůči dvojznačnosti, k její existenci a úloze při prosazování kreativity přispívá právě výše devět vyjmenovaných rysů, ke kterým se ještě přidává další vlastnost, kterou je sebeovládání (Dacey & Lennon, 2000).

Tvořiví lidé se jeden od druhého liší v mnoha směrech, avšak jedno mají společné. Všichni milují to, co dělají. Pokud se plně ponoříme do oblasti zájmu, dokážeme snadněji rozlišit řešení vedoucí do slepých uliček (Csikszentmihalyi, 1996). Kreativita je velice komplexním souborem schopností, jelikož spolupůsobí neintelektové rysy osobnosti, kognitivní a motivační faktory. Tvořivá osobnost se tedy neomezuje pouze na kognitivní aspekty lidského fungování, ale zahrnuje širší osobnostní souvislosti (Bean, 1995).

## 1.5 Tvůrčí prostředí

Je bezesporu, že na tvořivost významně působí okolní prostředí. V rámci koncepce čtyř P tvořivosti je význam slova *press* (tlak) často nahrazován slovem *place* (místo), což však neodpovídá původnímu významu. M. Rhodes chápal pod pojmem tlaky zejména ty faktory „z okolního prostředí, které prostřednictvím individuálních potřeb a kognitivních schopností ovlivňují lidské chování a prožívání.“ (1961, in Dostál & Plháková, 2014, 39).

V tomto smyslu Hlavsa (1985, 107) chápe vztah mezi člověkem a prostředím jako zdroje tvorby. Vztahové pojetí definuje zdroj tvorby jako „rozporuplnou synergii vnějších podmínek a vnitřních tendencí subjektu, jako jednotu reality, jejího odrazu a vnější činnosti.“ Dacey a Lennon (2000) dodávají, že téma povaha versus výchova (*nature x nurture*) již přestává vyvolávat kontroverzi. V současné době nezůstávají žádné pochybnosti o tom, že se na tvorbě (kreativitě) podílejí biologické, psychologické a sociální faktory.

Dacey a Lennon (2000) jsou autory biologicko-psychosociálního modelu tvořivosti. Faktory, které jsou součástí tohoto modelu se podílejí na zvyšování či snižování pravděpodobného výskytu kreativity. Základním předpokladem integrativního modelu Dacey a Lennonové je odhalení pětivrstvého systému příčinnosti. Všechny vrstvy na sebe vzájemně působí a obousměrně se ovlivňují. Kromě výše zmíněných proměnných autoři nezapomínají ani na **čas**, který jako šestá proměnná probíhá napříč celkem. Implikací přidání času

do modelu je, že jakýkoliv stav interakce pěti proměnných v daném okamžiku není neměnný, ale naopak se později může snadno měnit. Pět faktorů integrativního modelu a jejich příklady jsou následující: **biologické** (mikroneurony, hormony, geny upravující inteligenci), **kognitivní** (vzdálené asociace, gestaly), **osobnostní** (tolerance vůči dvojznačnosti, flexibilita), **mikrospolečenské** (dynamika rodiny, blízké přátelství, bydlení), **makrospolečenské** (vzdělání, kultura, náboženství, politické prostředí).

Je neoddiskutovatelným faktem, že primární rodina hraje v životě lidí neopomenutelnou roli a jinak tomu není ani u kreativity. T. Amabile na základě empirických zjištění popsala charakteristické postoje rodičů, jejichž děti se stávají tvořivými. Mezi tyto postoje patří: svoboda, úcta, mírná a citová uzavřenost, hodnoty namísto pravidel, výsledky namísto známek, ocenění tvořivosti, význam aktivní účasti rodičů na vlastním konání, vizi do budoucna a humor (1989, in Dacey & Lennon, 2000).

R. Sternberg a T. Lubart vyvinuli alternativní integrativní teorii tvořivosti. Sjednocujícím prvkem této teorie je, že tvůrce se orientuje na přístup tzv. levných nákupů a drahých prodejů, proto je nazývána **investiční teorií tvořivosti** (*investment theory*). Tvůrce si vybírá nápady se skrytým potenciálem, který druhým uniká, a rozpracovává je do smysluplné podoby, a prodává ho, až když hodnota nápadu vychází najevo (Sternberg, 2009). Tvorba se vyvíjí v interakci s jejím konzumentem. Někdy se může stát, že společnost na tvůrčí čin není zralá a tvůrce se setkává s neúspěchem (Csikszentmihalyi, 1996). T. Amabile dodává, že tvořivost je tvořivostí, pokud je za ni vhodnými posuzovateli uznána (1983, in Dacey & Lennon, 2000).

Velmi důležitým faktorem působícím na vnímání kreativity je **Zeitgeist**, tzv. duch doby. Zeitgeist je manifestován skrze postoje, očekávání a předpoklady o kreativních produktech a jedincích (Runco, 2007). Dostál a Plháková (2014) dodávají, že se v češtině používá jako synonymum termínu *genius loci*. Přehledně zobrazují Simontonovo dělení na interní a externí zeitgeist. Interní zeitgeist zahrnuje aktuální úroveň znalostí a přijaté výzkumné paradigma. Externí zeitgeist je souběh politických, sociokulturních a ekonomických podmínek.

Z okolního prostředí mohou přicházet různé zátěže, kreativita může být adaptivní a přispívat k jejich zvládnutí a ovlivňovat tak celkové životní nastavení. Z tohoto hlediska lze tvořivost rozlišovat na **reaktivní** a **proaktivní**. Přizpůsobování se situacím, kdy jedinec odpovídá na nějaké potřeby, označujeme jako reaktivní kreativitu. Ta se pojí spíše s řešením

problému než s jeho identifikací, která je doménou proaktivní tvořivosti. Proaktivní tvořivost je maximálně důležitá pro současnou společnost, pokud se chceme vyhnout vážným enviromentálním, politickým a sociálním problémům (Runco, 2007). Velmi významnou roli také hraje množství a typ znalostí daného jedince, které mu jsou k dispozici při řešení problémových situací. Množství a typ znalostí je jeden z faktorů určujících strategie řešení a pravděpodobnost úspěchu (Eysenck & Keane, 2008).

V souvislosti s životními zkušenostmi jedince dochází k vývoji profesních zájmů. Hollandova typologie profesních zájmů zastává názor, že každý jedinec je produktem dědičnosti a vnějších vlivů, mezi kterými lze jmenovat společenské postavení rodiny, kulturu, prostředí, rodiče, vrstevníky a učitele. Profesní zájmy jsou vyjádřením jeho osobnosti. Na základě této typologie bylo popsáno šest osobnostních rysů, které jsou souhrnně označovány jako RIASEC, konkrétně: realistický, investigativní, umělecký, sociální, podnikavý a konvenční (Plháková, Dostál & Zášková, 2015).

Vyjma podpůrného prostředí a dalších výše diskutovaných faktorů, které se podílejí na vzniku tvořivosti udává rovněž T. Lubart expertní znalosti a dovednosti, které mají podobu propracovaných kognitivních schémat a modelů (Plháková, 2004). V souvislosti s tím se nabízí otázka, jestli je tvořivost soubor specifických schopností a vlastností, které se podílejí na různorodých tvůrčích aktivitách, nebo obecnou schopností, která by mohla být obdobná jako faktor g u inteligence (Dostál & Plháková, 2014).

Specificky doménový a obecný přístup ke kreativitě integruje například **teorie zábavního parku** (*Amusement Park theory, APT*), kterou formulovali J. Baer a J. Kaufman. Podle této teorie se úroveň specificity mění v závislosti na dozrání jedince a sociálním kontextu (Kaufman, 2009). Vstupenkou do zábavního parku je inteligence, motivace a podpůrné prostředí. Jedinec, který vstupenku má si nejprve vybírá obecnou tematickou oblast, což může být věda nebo umění. Po té dochází k výběru užší domény, jako může být hudba nebo fyzika, a nakonec výběr ústí u mikrodomény, která již představuje konkrétní tvůrčí činnost. Každá z hierarchických voleb je podřízena vlastnostem jedince a jeho okolí. Tyto činitele působí na jednotlivé volby jedince a ovlivňují je, buď směrem k nim, nebo od nich (Dostál & Plháková, 2014).

Přes velké množství různých pohledů na kreativitu se dochází ke shodě, že je nejen důležité spolupůsobení všech individuálních charakteristik, avšak i podmínek prostředí. Žádná z ke kreativitě relevantních proměnných, která by stála o samotě, by nebyla



postačující. Vztah většiny jednotlivých proměnných k tvořivosti navíc není lineární, ale spíše s ní souvisí jiným způsobem. Výjimečná kreativita je vzácná, jelikož musí dojít ke sloučení všech relevantních proměnných ve správném poměru v jedné osobě (Sternberg, 2009).

## 2 Všímavost

Všímavost není nový koncept, ale je součástí toho, co nás dělá lidmi, což je právě kapacita být plně vědomí. Lidé však obvykle tuto schopnost využívají pouze po krátké časové úseky a pak jsou znovu pohlceni denním sněním a vlastními osobními příběhy (Siegel, Germer & Olendzki, 2009). Někteří autoři zdůrazňují, že pokud bychom izolovali všímavost od buddhistických koncepcí, bylo by obtížné jí plně porozumět. Proto je důležité znát původ a kontext původního konstruktů (Rau & Williams, 2015). Nicméně dialog mezi kognitivními vědami, které reprezentují vědci západního světa, a buddhismem, jež je reprezentován Dalajlámou, probíhá už od 80. let 20. století (Němčík, 2014).

### 2.1 Abhidhamma

Všímavost je koncept pocházející z tradiční buddhistické psychologie. Do současnosti se všímavost uchovala konkrétně v eticko-psychologickém systému starém více než dva a půl tisíce let zvaném abhidhamma. Empirická introspektivní psychologie abhidhammy obsahuje vhledy do fungování lidské psychiky, které jsou založeny na důkladném a systematickém pozorování (Benda, 2007).

Pojem abhidhamma je spojením vysokého (*abhi*) a učení (*dhamma*) a pochází z Indie od historického Buddha Gotamy (Frýba, 2003). V jazyce páli název abhidhamma znamená dodatečné nebo vyšší učení (Goleman, 2001). Abhidhamma obsahuje obecně použitelná paradigmat a matice poznání v eticko-psychologické oblasti (Frýba, 2003). Tento eticko-psychologický systém popisuje a vysvětluje jen skutečně existující fenomény a zdržuje se jakýchkoliv hypotetických formulací zákonitostí lidské psychiky. Abhidhamma se zabývá vznikem, změnami i zánikem psychických jevů a jejich etickým hodnocením (Frýba, 1991).

Abhidhamma jako metoda zprostředkovává eticko-psychologickou integraci a přesahuje rámec redukcionistického pojetí vědy právě doplněním etické dimenze. V abhidhammě je důležitá integrace, která je kromě integrace etiky ještě dvojího charakteru. Druhá z dalších integrací je synoptické slučování dílčích metod poznání skutečnosti. Toto synoptické slučování se odehrává na úrovni specifických postupů zkoumání jevů a jejich výsledků, které jsou považovány za alternativní přístupy poznání a zároveň

za komplementární ukazatele skutečnosti. Třetí integrací je osobnost začleněná v kontextu prostředí (Frýba, 1996).

Etické principy jsou aplikovány globálně i partikulárně. **Partikulární etické hodnocení** se řídí paradigmatem činu a jeho výsledků a znamená posuzování daného fenoménu v jeho konkrétním kontextu z hlediska pozitivního či negativního ovlivnění prožívání. Pro **globální etické hodnocení** je klíčové, že účelem abhidhammy je zdokonalování schopnosti žít šťastně. V tomto smyslu je systém abhidhammy nástrojem pro jedince i společnost, který má vést k osvobození mysli od motivačních komplexů, které jsou příčinou utrpení (Frýba, 1991).

Všímavost je nástrojem poznání, formování a osvobození mysli. Bývá označována jako srdce abhidhammy. Všímavost se vyznačuje naplněním důležitých cílů tohoto eticko-psychologického systému, sama však není cílem abhidhammy. Všímavost je součástí širšího systému směřujícímu k odstranění utrpení (Siegel et al., 2009).

Abhidhamma představuje sofistikovaný psychologický materiál (Benda, 2007), který začal být objeven v též v nejnovějším psychologickém výzkumu (Frýba, 2003). Pro objasnění důležitosti všímavosti v abhidhammě je velmi nápomocná metafora stromu, která se často objevuje v buddhistických textech. Strom stojí na půdě představující etický trénink, ze kterého vyrůstá kmen reprezentující meditační cvičení. Kmen roste do koruny, která je představitelkou osvobozující praktické moudrosti. Strategie, které spoluvytváří šťastný život, jsou přirovnávány k obhospodařování tohoto stromu kompetentními postupy péče a sklizně. Kompetentní postupy spočívají v osobním rozvoji a souladu pěti psychických sil, kterými jsou síla všímavosti (*sati*), moudrosti, sebedůvěry, vůle a soustředění. Nejdůležitější pozici mezi pěti psychickými silami zaujímá právě všímavost, jelikož harmonizuje vlivy zbylých čtyř psychických sil a zajišťuje vztah ke skutečnosti (Frýba, 2003).

## 2.2 Definice všímavosti

Pojem všímavost pochází z jazyka *páli*, ve kterém byl znám jako *sati* (Benda, 2008). Buddhistický odkaz vyzdvihuje spojení termínu *sati* (v sanskritu - *smrti*), s přítomností (Nyanaponika, 1995). Pojem *sati* znamená uvědomění (awareness), pozornost (attention)

a vzpomínání (Germer, 2005). Do češtiny se překládá též jako bdělost, bdělá pozornost nebo plné uvědomování (Benda, 2008). Žitník (2010) uvádí, že český termín všímavost nejlépe odkazuje na koncepty v anglické literatuře označované jako *mindfulness*.

Všímavost je nazývána srdcem buddhistické meditace. Je to jednoduchý koncept, jehož síla spočívá v tréninku a jeho aplikaci. „*Všímavost znamená být pozorný v konkrétním smyslu: účelně, v přítomném okamžiku a bez hodnocení. Tento druh pozornosti podporuje rozvoj hlubšího uvědomování, jasnosti a přijetí reality v současném okamžiku*“ (Kabat-Zinn, 2015, 23). Z buddhistické perspektivy T. Nyanaponika (1972, 5, cit. Brown & Ryan, 2003, 822) vymezuje všímavost jako „*jasné a prostomyslné uvědomění toho, co se děje s námi i v nás v po sobě následujících okamžicích vnímání.*“

Budhismus je předvědecký systém, postuláty a principy tohoto systému tedy nejsou vědeckými postuláty a principy. V tomto ohledu je testování vlivu technik, které jsou staré tisíce let, jen malým posunem vpřed. Významnějším posunem vpřed je porozumět jim a zařadit do vědeckého jazyka (Hayes & Wilson, 2003). Aktuálně množství vědeckých studií věnovaných všímavosti neustále narůstá. Narůstající zájem o všímavost není samoúčelný, ale přináší výsledky. V současné době byla zjištěna prospěšnost nejen v oblasti psychické ale i fyzického zdraví (Rau & Williams, 2015).

Spolupráce Dalajlámy s kognitivními vědci v čele s F. Varelem znamenala průlom mezi západním a východním paradigmatickým a přinesla dvě perspektivy: 1) poprvé v historii byly buddhistické meditační techniky podrobeny empirickému zkoumání, 2) byl navázán dialog mezi meditačními technikami a západním myšlenkovým paradigmatickým, jež je v tomto případě reprezentováno filosofií orientované na reflexi prožívané zkušenosti (Němčík, 2014). Za hlavního představitele této filosofie lze považovat fenomenologii, jejímž „*cílem je očista imanentní zkušenosti od předsudků a neprověřených tezí, stejně jako pečlivá deskriptivní analýza vnitřních stavů vědomí ve snaze dosáhnout evidence danosti věcí samých*“ (Filosofický slovník, 1998). Fenomenologická praxe je tedy pokaždé určitým způsobem zabarvená kreativní reflexe konkrétní formy prožívání s otevřeným koncem. Kořeny fenomenologické praxe vedou až k antické filosofii, na kterou navazovali velcí myslitelé v průběhu celého 20. století (Heidegger, Camus, Buber, Husserl a mnozí další). Přes celou řadu zásadních odlišností těchto přístupů orientovaných na prožívání, lze najít jejich společného jmenovatele, kterým je snaha setrvat v otevřenosti vůči přirozenému světu (Němčík, 2014).

Koncept všímavosti není v západním světě ani v oblasti psychologie novým fenoménem, překrývá se s mnoha dalšími konstrukty v psychologii a nabízí některé jedinečné pohledy na to, jak zkoumat psychologické procesy (Langer & Moldoveanu, 2000).

Všímavost je vlastní do určité míry každému jedinci (Benda, 2007). Všímavost bývá obvykle definována jako zahrnování plné pozornosti jedince k zážitkům odehrávajícím se v přítomném okamžiku, a to neodsuzujícím nebo přijímajícím způsobem (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006). Všímavost implikuje prožívání přítomného okamžiku s jasným uvědomováním vnitřních psychických obsahů nebo vjemů a je výzvou k přerušování automatických mentálních procesů, jako je například kognitivní hodnocení (Sauer et al., 2013).

Při vymezení konceptu všímavosti se opětovně setkáváme s pojmy: vědomí (*consciousness*), uvědomění (*awareness*) a pozornost (*attention*), proto je pro porozumění konceptu všímavosti důležité představení jejich vlastních definic. **Vědomí** se výrazně odlišuje od ostatních psychických procesů (kognice, motivace, emoce). Tedy, jedinec si může být vědom myšlenek, motivů, emocí a vjemů, právě díky vědomí. Vědomí zahrnuje uvědomění a pozornost. **Uvědomění** lze metaforicky připodobnit k radaru vědomí, jelikož jeho funkcí je neustálé sledování vnitřního a vnějšího prostředí. Člověk si může uvědomovat podněty, aniž by byly středem jeho pozornosti. **Pozornost** je psychický proces vědomého zaostřování uvědomění, který poskytuje zvýšenou citlivost na omezený rozsah podnětů (Brown & Ryan, 2003). Ve skutečnosti jsou pozornost a uvědomění vzájemně propojeny, jelikož pozornost osvětluje podněty, které jsou na pozadí uvědomění (Germer, 2005).

Žitník (2010, 33) ve své práci předvedl vlastní definici, která integruje definice z různých přístupů. „*Všímavost je nekonceptuální a jasné uvědomování si a pozorování proudu intrapsychických a sensorických podnětů, odehrávající se v přítomném okamžiku s postojem přijetí, nehodnocení a otevřenosti.*“

## 2.2.1 Mindfulness a mindlessness

Jedna z jednodušších cest k pochopení konceptu všímavosti může vést skrze prohlédnutí si jejího pravého opaku. Zatímco zkušenost přímého prožití všímavosti není běžná a může se zdát až nepolapitelná, její opak, který lze charakterizovat nořením

se do vzpomínek na minulost a fantazií o budoucnosti, je všem dobře známý (Siegel et al., 2009). Relativní nepřítomnost všímavosti je označována termínem nevěšímavost nebo bezmyšlenkovitost (*mindlessness*). Nevěšímavost může být aktivována obrannými mechanismy, v tomto stavu si jedinec odmítá připustit nebo prožít myšlenku, emoci, motiv nebo předmět vnímání. Například emoce jsou mimo dosah uvědomování nebo mohou vést k chování předtím, než si je jedinec vůbec uvědomí (Brown & Ryan, 2003). Nevěšímavost není vzácný fenomén, ale objevuje se v rámci běžného každodenního fungování. Pro tento stav je klíčová absence vědomé pozornosti, což nebrání vykonávání zautomatizovaných vzorců, kterými mohou být jednoduché pohybové úkony, ale i komplexní a inteligenci zahrnující aktivita jako je čtení a psaní (Zhu, Carpenter & Kolimi, 2015).

Nevěšímavost je často metaforicky přirovnávána k zapnutému autopilotovi, který nevyžaduje naši pozornost (Germer, 2005). Ve stavu nevěšímavosti není věnována pozornost novým signálům a informacím, čímž dochází k redukci aktuálního kontextu a je nutné spoléhat na staré kategorie a pouze jednu ze všech dostupných perspektiv (Zhu et al., 2015). Pokud je na všímavost nahlíženo z procesuálního hlediska, aktivní čerpání vnitřních i vnějších vjemů, udržující jedince v přítomném okamžiku přináší větší uvědomování si kontextu a perspektivy našich akcí, než pouhé čerpání rozdílů a kategorií z minulých zkušeností (Langer & Moldoveanu, 2000).

### 2.2.2 Konceptualizace všímavosti

Vždy záleží na tom, z jakého úhlu pohledu se na všímavost zaměřujeme. „*Někdy je všímavost chápána jako technika nebo více obecně jako metoda nebo soubor technik, jindy jako psychický proces, který přináší výsledky a někdy jako samotný výsledek*“ (Hayes & Wilson, 2003, 161). Pojem všímavost je používán pro popis odlišných kategorií jevů. Na všímavost lze pohlížet z různých perspektiv, může být pojímána jako psychický stav i dlouhodobější rys osobnosti. Každé z těchto hledisek je pro plné pochopení konceptu všímavosti přínosné, jelikož nabízí různé úhly pohledu. Zároveň se perspektivy nevyklučují, jelikož například na dispoziční lze nahlížet jako na dlouhodobé tendence nebo sklony k určitým stavům (Žitník, 2010). Hayes a Wilson (2003) vysvětlují, že všímavost byla ještě nedávno vědeckým prekonceptem. Z toho důvodu nemůže být překvapivé, že se setkáváme s určitými nejasnostmi a nekoherentním vědeckým uchopením pojmu.

Všímavost je tedy psychický fenomén, který je možné analyzovat na vícero úrovních. Všímavost můžeme chápat jako **stav vědomí** vyznačující se určitými charakteristikami jako je pozornost a uvědomování si přítomného okamžiku. Je však důležité neopomenout značnou intraindividuální variabilitu těchto charakteristik. Ty mohou přecházet od stavů automatického a habituálního myšlení nebo reagování až ke stavům zvýšené jasnosti a vnímavosti. Z dlouhodobější perspektivy je možné na všímavost nahlížet jako na **psychickou dispozici**, jedná se tedy o obecnou tendenci být všímavý v běžném životě. Pokud jsou způsoby chování relativně stálé, označujeme je jako **rysy**. V tomto smyslu lze sledovat interindividuální rozdíly, což může o povaze všímavosti přinášet cenné informace. Někdy se o všímavosti hovoří také jako o určitém způsobu zpracování informací a jejich používání, tedy **kognitivním stylu**. Tento přístup se věnuje charakteristikám kognitivních procesů příznačných pro všímavost, jako jsou otevřenost novým pohledům, senzitivita ke kontextu, zaměření na přítomný okamžik a uvědomování si rozdílů a různých hledisek (Žitník, 2010). Všímavost lze chápat i jako **meta-uvědomění** nebo **metakognitivní vědomí**. V tomto smyslu je možné rozlišovat metakognitivní znalost, která se vyznačuje uvědomováním si, že myšlenky nemusí být pokaždé akurátní a metakognitivní vhled, kdy jedinec zažívá myšlenky jako události odehrávající se na poli vědomí spíše než jako odraz vnější reality (Teasdale, 1999). Další přístup ke všímavosti je **procesuální**. Ten se zabývá charakteristikami jednotlivých psychických procesů, což napomáhá hlubšímu porozumění určitých jevů i jejich podstaty, zde je přínosné sledovat změny v průběhu času. Všímavost lze chápat i jako **schopnost** nebo **dovednost**, která se rozvíjí v průběhu života vlivem životních zkušeností nebo učením, lze ji tedy posilovat a kultivovat. Všímavost je někdy chápána také jako specifické **techniky** či **metody** (Žitník, 2010).

Množství různých konceptualizací není pouze přijatelné, ale z pragmatického hlediska nevyhnutelné, jelikož všímavost je, přestože byla představena a utvářena buddhistickou tradicí, univerzální psychologickou funkcí, praktikou nebo fenoménem a je závislá na dané kultuře a kontextu. Teoretické přístupy vyplývající z různých kultur a kontextů by ve skutečnosti neměly být v rozporu, ale měly by přispívat k exploraci podstaty všímavosti, která je nezbytná k pochopení všech jejích aspektů (Sauer et al., 2013).

## 2.3 Vlastnosti všímavosti

„*Whereever you go, there you are (kamkoli jdeš, tam jsi).*“ Sauer et al. (2013) proklamují, že tento zdánlivě triviální výrok, jehož autorem je J. Kabat-Zinn vystihuje kvintesenci všímavosti v pouhých sedmi slovech. Pro komplexní pochopení všímavosti je nicméně prospěšné popsat její aspekty.

Přítomnost jednoho aspektu všímavosti automaticky neimplikuje přítomnost dalších. Například uvědomění může být pohlceno minulostí ve slepém vzteku o vnímané nespravedlnosti. Uvědomění může být v přítomném okamžiku, ale bez přijetí například vlastního studu. Stejně tak přijetí může existovat bez vědomí například při předčasném odpuštění a prožívání přítomného okamžiku bez uvědomění při intoxikaci. Pro plné prožití všímavosti je nutné spolupůsobení všech komponent všímavosti (Germer, 2005).

Komplexní fenomén, jakým všímavost je, se vyznačuje celou řadou aspektů. Různí autoři vyzdvihují různé vlastnosti všímavosti, což může být způsobeno relativní novostí konceptu všímavosti ve vědecké oblasti a různými dílčími prizmaty, skrze které je na všímavost nahlíženo. Z tohoto pohledu je spatřována velice přínosná práce Žitníka (2010), která integruje různá prizmata a přináší spektrum aspektů všímavosti. Vlastnosti všímavosti jsou přehledně rozděleny na dvě kategorie, kterými jsou vlastnosti vědomí a pozornosti a postojové charakteristiky. Žitník (2010) také zdůrazňuje, že všímavost lze dělit na jednotlivé elementy pouze teoreticky. Ve skutečnosti je všímavost jednotný fenomén. Z toho důvodu se jednotlivě vymezené vlastnosti mnohdy překrývají. Pro didaktické účely je však užitečné vymezit určité charakteristiky.

### 2.3.1 Vlastnosti vědomí a pozornosti

Mezi vlastnosti vědomí a pozornosti charakteristickými pro všímavost jsou hlavními nekonceptuální, neanalytické vědomí, zvýšená kvalita vědomí a pozornosti, sledování proudu vědomí, dezidentifikace s psychickými obsahy a zaměření na přítomnost. Tyto budou dále blíže popsány.



## **Nekonceptuální, neanalytické vědomí**

Všímavost je uvědomování bez toho, aniž bychom byli pohlceni našimi myšlenkovými procesy (Germer, 2005). Místo analyzování vyzdvihuje všímavost vnímání. Všímavost nabízí odlišný způsob vnímání světa, který se nevyznačuje pouze jinou kvalitou myšlení. Pro všímavost je klíčové propojení se znovu se všemi svými smysly, které umožňují vnímat vše, jako by to bylo poprvé (William & Penman, 2011). Nekonceptuálnost a neanalytičnost lze přirovnat k zrcadlu, jelikož při pohledu do něj je zobrazeno vše v plném rozsahu. Pokud nebudeme přemýšlet pouze dvoudimenzionálně, objevuje se výstižnější přirovnání všímavosti k elektromagnetickému poli. Elektromagnetické pole je oblastí vědění, uvědomění, prázdnoty a v tom samém smyslu jako zrcadlo je vnitřně prázdné, a proto může pojmut cokoliv, úplně všechno, co se před ním objeví (Kabat-Zinn, 2015).

## **Zvýšená kvalita vědomí a pozornosti**

Uvědomění má různé úrovně ostroty a jasnosti (lucidita). Od stavů kóma a soporu, které se vyznačují minimální luciditou, přes ospalost (somnia) po bdělost (vigilance). Pro všímavost je charakteristická zvýšená jasnost uvědomování, a dokonce bývá označována za optimální úroveň bdělosti, jelikož jsou vnímání veškerých podnětů je jasné a ostré. Všímavost bývá označována jako protiklad ke stavům zastřené vědomí, kdy je vědomí toho, co se odehrává nějakým způsobem omezeno. Zdroje, které jsou obvykle využívány pro myšlenkové procesy, mohou při všímavém stavu být využity pro rozšíření kapacity pozornosti. Pozornost při všímavém stavu neulpívá na konkrétním podnětu, vyznačuje se flexibilitou. Všímavá pozornost se někdy označuje jako volně plynoucí, jelikož se zaměřuje na cokoliv, co vstupuje do jejího pole. Při stavech všímavosti dochází k uvědomování i nepatrných podnětů a detailů, které by jinak zůstaly nepovšimnuty, to může vést k hlubšímu vhledu do reality (Žitník, 2010).

## **Sledování proudu vědomí**

Všímavost se primárně nevyznačuje ovládním mysli ani jejím vyčištěním, i když to může být příjemným vedlejším účinkem při její kultivaci. Nicméně vyčištění mysli by znamenalo nerovný boj se silným soupeřem. Všímavost se vyznačuje moudřejším přístupem, který lze přirovnat k mikroskopu. Ten odhaluje nejhlubší souvislosti ovlivňující

mysl. Samotné povšimnutí myšlenky má zklidňující účinek, který způsobí její zahrnutí do širšího celku prožívání. Mysl je připodobňována k hladině jezera, která stejně jako mysl nikdy není klidná (William & Penman, 2011). Jak uvádí Kabat-Zinn (2001) zastavit vlny není možné, ale můžeme se naučit surfovat.

### **Dezidentifikace s psychickými obsahy**

Uvědomování si obsahů vědomí bez toho, aniž by docházelo k identifikaci s nimi, je jednou ze základních vlastností všímavosti. Pro dezidentifikaci se v odborné literatuře používá řada termínů jako decentrace, vypletení, odstup, diferenciacce a transcendence, vnímání z jiné perspektivy, vnitřní pozorovatel, metakognitivní vědomí. Každý z těchto pojmů zdůrazňuje jiný aspekt tohoto stavu. Při dezidentifikaci jsou psychické obsahy jako myšlenky, emoce a představy vědomím pečlivě pozorovány a díky tomu se s nimi přerušuje identifikace (Žitník, 2010). Všímavost se vyznačuje rozpoznáváním, že myšlenky jsou pouze myšlenkami. Tyto procesy odehrávající se v mysli mohou být přínosné, ale je klíčové si uvědomit, že nejsou identické s námi nebo se skutečností kolem nás. Jedná se o proud vnitřních komentářů, které se vyjadřují k tomu, co se děje v nás, co děláme a jaký je vnější svět. Tento zdánlivě prostý vhled přináší osvobození od představ vytvořených v průběhu neustálého přemítání (William & Penman, 2011). Je velice přínosné přiblížit si myšlenky A. Deikmana, který rozlišuje **vnitřního pozorovatele** (*observing self*), který představuje subjekt lišící se od objektů vědomí, tedy toho, co je uvědomováno. Pro uvědomění jsou klíčovými jak subjekt, ten, který si uvědomuje, tak objekt, aneb to, které je uvědomováno. Implikací toho, že si uvědomujeme, je skutečnost, že jsme od uvědomovaného odděleni (Deikman, 1982, in Žitník, 2010). Z tohoto hlediska je všímavost označována jako **meta-uvědomování** (viz kap. 2.2.2) (Teasdale, 1999).

### **Zaměření na přítomnost**

*„Neustálé připomínání přítomného okamžiku je všímavost“* (William & Penman, 2011, 106). Celý život žijeme pouze v jediném okamžiku, kterým je právě tento okamžik. Tendence žít v minulosti nebo budoucnosti odvádí naši pozornost od toho, co přináší přítomnost, tak se může stát, že doslova promrháme velkou část života. Stává se totiž to, že minulé události znovu prožíváme i s bolestí, kterou přinesly. Předjímáme budoucí katastrofické scénáře a cítíme jejich dopad. Bytí v přítomnosti, však neznamená,

že bychom v ní měli být uvězněni. Důležité je vždy si uvědomit, že pokud bychom nevyužívali možnost být ve spoustě okamžicích plně přítomní, ztratili bychom to nejcennější, co máme, a navíc bychom promarnili bohaté a hluboké možnosti růstu a transformace (Kabat-Zinn, 2001).

### **2.3.2 Postojové charakteristiky**

Postoj, který zaujímáme při konání nějaké činnosti, je stejně důležitý jako ona činnost sama (William & Penman, 2011). Mezi základní postojové charakteristiky všímavosti, které jsou diskutovány dále, patří nehodnocení, přijetí, neusilování, nepřipoutanost, zvědavost, zájem a angažovanost.

#### **Nehodnocení**

Všímavost znamená i dočasně se vzdát hodnocení. Pokud na chvíli poodstoupíme od hodnotících myšlenek, teprve pak je možné pozorovat to, co se skutečně děje (William & Penman, 2011). Nehodnocení toho, co se objeví v naší mysli, bez ohledu na psychický obsah, neznamena úplnou absenci hodnocení. Psychické obsahy se ve vědomí přirozeně porovnávají, posuzují a hodnotí, pro všímavost není vhodné pokoušet se tato porovnávání, posuzování i hodnocení zastavit nebo ignorovat. Důležité je být obeznámeni s těmito tendencemi a pozorovat jejich fungování (Kabat-Zinn, 2001).

#### **Přijetí**

Dovolíme-li realitě, aby byla právě taková, jaká je, pak hovoříme o přijetí (William & Penman, 2011). Přijetí je rozšíření nehodnocení. K nehodnotícímu postoji se přidává ještě laskavost a přívětivost. Přijetí se překrývá s empatií a pozitivním přístupem, které jsou hodně ceněné v psychoterapii. Z perspektivy všímavosti je přijetí vztahováno k ochotě nechat věci být jaké jsou v okamžiku, kdy si je my samy uvědomíme. Přijetí se týká jak příjemných, tak i bolestných zkušeností, pokud se objeví. Přijetí však není potvrzováním maladaptivního chování, ale spíše předstupněm jeho změny (Germer, 2005). Přijetí neznamena rezignaci na svůj osud, ale jedná se o uznání právě teď prožívané zkušenosti (William & Penman, 2011).

## **Neusilování**

Při neusilování je důležité rozeznat a pojmenovat cíle, po kterých člověk touží, aby mohl pozorovat, jak ho ovlivňují. Při vykonávání činnosti by nemělo být cílem zdokonalení nebo její dokonalé provádění, ale pochopení a poznání reality, která je dokonalá taková, jaká je (Kabat-Zinn, 2001). Pokud je pozornost zaměřena na rozdíl mezi přáním a skutečným výsledkem, hovoříme o tunelovém vidění. Tento způsob pozornosti je omezený, jelikož uznává pouze dokonalost (William & Penman, 2011). Při neusilování je teprve možné podržet přítomný okamžik v celé jeho šíři bez působení distraktorů a vnímat jeho čistotu a svěžest jeho potenciálu vytvoření následujícího okamžiku (Kabat-Zinn, 2001).

## **Nepřipoutanost**

Postoj nepřipoutanosti vyzývá k odpoutání se od určitých myšlenek, věcí, událostí, určité doby či hlediska, nebo touhy. Tento postoj je vědomým rozhodnutím nechat se vést proudem přítomného okamžiku. Aby bylo možné nechat odejít to, na čem lpíme, je důležité si to uvědomit a poté přijmout podstatu této připoutanosti. Při všímavém stavu není nutné něco hledat, na něčem lpět nebo něco odmítat, ale sundat pomyslné klapky připoutanosti z očí, což umožní neuvíznout na jakémkoliv jevu, ale naopak se objeví realita v celém svém spektru (Kabat-Zinn, 2001).

## **Zvídavost, zájem, angažovanost**

Zvídavost je důležitou vlastností všímavosti, jelikož podporuje věnování plné pozornosti vynořujícím se jevům, jak na poli vědomí, tak ve vnější realitě. Představuje zájem o exploraci různých úrovní vnímání a prožívání (Germer, 2005). William a Penman (2011) hovoří o praktickém významu zvídavosti pro jasnější myšlení a produktivnější život. Je přínosné uchovat si zvídavost, jelikož je stále něco nového k vidění. Jak uvádí Žitník (2010), pro všímavost je důležitá zvídavost a zájem vůči vlastní zkušenosti bez ohledu na její libou či nelibou konotaci, tím se otevírá možnost uvědomovat si a sledovat celé spektrum prožitků.

Identifikace charakteristických vlastností všímavosti je mimo didaktických účelů přínosná i pro ty diagnostické. Většina autorů se navzdory odlišným konceptualizacím všímavosti domnívá, že je všímavost inherentní lidskou kvalitou, ačkoli může být přítomna

v různé míře. Přirozeně jsou přítomny podstatné interindividuální i intraindividuální rozdíly, které je možné měřit (Brown & Ryan, 2003). Operacionalizace pojmů, které chceme měřit, je pro diagnostický nástroj klíčová. Snaha o překonání rozdílů v odlišných způsobech operacionalizace a struktury všímavosti vyústila v integraci vzájemně nezávislých způsobů měření všímavosti do podoby Dotazníku pěti aspektů všímavosti (FFMQ, *Five Facets Mindfulness Questionnaire*). Výsledkem exploratorní faktorové analýzy pěti dotazníků všímavosti autoři detekovali pět aspektů obecné tendence být všímavý v běžném životě. Dotazník s třiceti devíti položkami má tedy pět subškál, kterými jsou: pozorování, popisování, vědomé jednání, nehodnocení intrapsychických prožitků a nereagování na intrapsychické prožitky (Baer et al., 2006).

Vlastnosti všímavosti se objevují v určité míře v závislosti na výcviku jejich rozvíjení. Někteří autoři jsou toho názoru, že je vhodnější jednotlivé vlastnosti všímavosti chápat jako následek jejího rozvíjení, podle Kabat-Zinna (1990) se však mezi všímavostí a jejími výsledky nejedná o kauzalitu lineárního charakteru, ale spíše cirkulárního, jelikož se jednotlivé elementy ovlivňují navzájem a nelze je jednoznačně rozdělit na následek a příčinu (Žitník, 2010). Nicméně neoddiskutovatelným faktem zůstává, že všímavost je se svou kultivací inherentní.

## 2.4 Kultivace všímavosti

Koncept všímavosti byl z buddhistické perspektivy neodlučitelně spojen s technikami podporující její rozvoj a prohloubení jejího stavu. (Žitník, 2010). I když se všímavost přirozeně vyskytuje v každodenním životě, k jejímu prohlubování a udržování si všech jejích aspektů je potřeba ji kultivovat. Každý jedinec pravděpodobně zažil plné prožití přítomného okamžiku, avšak je důležité hned rychle nepřepnout zpět k diskurzivnímu myšlení (Germer, 2005). Kapacita pro udržitelnost plného vědomého bytí v každém okamžiku je speciální dovednost, kterou je možné se naučit a následně zdokonalovat (Siegel et al., 2009).

Všímavost je tedy možné se naučit. Cvičení všímavosti lze rozdělit do dvou obecných kategorií na formální (*formal*) a neformální (*informal*) trénink. **Formální** trénink všímavosti, je meditace všímavosti, která je příležitostí zažít všímavost na její nejhlubší úrovni. Vytrvalá disciplinovaná introspekce umožňuje meditujícímu naučit se, jak funguje mysl

a jak systematicky pozorovat její obsahy. **Neformální** kategorie odpovídá aplikaci všímavosti v běžném životě. Každé cvičení, které zvýší naši ostražitost k přítomnému okamžiku s postojem přijetí, všímavost kultivuje. Seznam takových praktik by neměl konce, pro příklad uveďme následující: věnování záměrné pozornosti našemu dechu, poslouchání ambientních zvuků přírody, věnování pozornosti našim postojům v daném okamžiku a pojmenovávání pocitů odehrávajících se právě teď. Tento druh cvičení se využívá i v psychoterapii. Různí klienti mají odlišné obtíže, ať už v oblasti myšlenek či emocí, které se projevují různým způsobem. Za tímto účelem bylo vypracováno velké množství specifických cvičení tohoto druhu, které se využívají v terapiích napříč všemi směry čím dál tím víc (Germer, 2005). Jedním z příkladů způsobů kultivace všímavosti je **kotvení v tělesné skutečnosti**, které je základní metodou satiterapie. Cílem kotvení v tělesné skutečnosti je přiblížit jedince aktuálnímu prožívání tím, že postupně všímavě pozoruje svých pět smyslů (Frýba, 1996).

#### **2.4.1 Meditace všímavosti a vhledu**

Jednou z metod kultivace a rozvíjení všímavosti je právě meditace všímavosti, která je zároveň specifickou deskripcí jejího procesu (Žitník, 2010). Techniky kultivace všímavosti pramenící z východní tradice abhidhammy hovoří pro rozvoj všímavosti skrze pravidelnou meditační praxi (Baer et al., 2006). Benda (2008) zdůrazňuje, že všímavost jako taková je s meditační praxí neoddělitelně spojená, dokonce ji považuje za hlavní techniku rozvoje všímavosti.

V minulosti se pohlíželo na buddhistickou meditační praxi jako na zcela nový fenomén, vůči kterému je lepší zaujmout bezpečnější odstup. Nicméně dnes již není možné tvrdit to samé, ať už se jedná o jakékoliv techniky (Němčík, 2014).

Pro meditace všímavosti a vhledu jsou klíčové čtyři základní kvality, které jsou vzájemně propojené a nedělitelné. Uvědomění je postupně zaměřováno na tělo, pocitování, ducha a předměty ducha (Frýba, 1991). Při meditaci se mohou vynořovat tři druhy protichůdných sil, které mohou narušit její plynulý průběh. Těmito silami jsou: 1) vnější vyrušení (například zvuk), 2) mentální nečistoty vznikající kdykoliv během meditace (například chtivost, zlost, neklid, pochybovačnost, malátnost), 3) různé nahodilé těkavé myšlenky nebo oddání se dennímu snění. Je důležité o těchto silách vědět, aby bylo

možné naučit se s nimi pracovat. Úspěšný postup při práci s těmito silami se vyznačuje zejména nenásilným postojem. Předně je důležité pochopit a plně přijmout skutečnost existence těchto tří sil (Nyanaponika, 1986).

*„Meditace všímavosti je soubor technik založených na záměrném bedlivém pozorování různých aspektů zvoleného objektu pozornosti (senzorické vjemy či intrapsychické procesy) se záměrným omezením jejich dalšího kognitivního zpracování (analýze, evaluace) a behaviorálních reakcí na vnímané podněty. Předmětem pozorování jsou také nevyhnutelné oscilace pozornosti, které jsou pouze nezaujatě registrovány, a následně je pozornost navracena zpět k primárnímu objektu pozornosti“ (Žitník, 2010, 33).*

Úkolem meditace je pozorovat a zkoumat fungování lidské mysli. Cíl abhidhammy je poznat vědomí a transformovat jej, aby mohlo dojít k osvobození se od všech forem utrpení a dosáhnout svobody a štěstí nibbány (Benda, 2008). Buddhistická tradice se všeobecně soustředí na problém utrpení v lidském životě (Siegel et al., 2009). Gautamovo základní učení bylo předloženo ve Čtyřech vznešených pravdách, kterými jsou: 1) veškerý život je strast a utrpení, 2) původcem utrpení je žádost, 3) utrpení přestane, zbavíme-li se žádosti a 4) cesta ke zbavení se žádosti znamená sledování Střední cesty, což je specifická technika popsaná ve Vznešené osmidílné stezce (Coan, 1999). Všímavost je součástí této osmidílné cesty ke zmírnění utrpení (Siegel et al., 2009).

#### **2.4.2 Všímavé jednání**

Všímavost může být součástí každodenního fungování. Kvintesencí všímavého jednání je věnování plné pozornosti jakékoliv každodenní povinnosti či činnosti a jejím různým aspektům. V jeho průběhu tedy není nutné omezovat psychickou ani tělesnou činnost, pouze je důležité omezit nesouvisející myšlenky či fantazie (Žitník, 2010). Všímavé jednání reprezentuje kategorii neformální kultivace všímavosti, jelikož se může projevit v nejrůznějších činnostech (Germer, 2005) a jako vědomé jednání (*act with awareness*), je také jednou ze subškál dotazníku pěti aspektů všímavosti (Baer et al., 2006).

*„Všímavé jednání se vyznačuje plným věnováním pozornosti a ponořením se do jedné činnosti bez rozptylování nesouvisejícími myšlenkami či představami*

*a zároveň psychickou flexibilitou a otevřeností vůči různým aspektům této činnosti, zaměřením se na činnost spíše než na její výsledky“ (Žitník, 2010, 33).*

Všímavá činnost je autotelická, není zaměřena na výsledky. Pro dosažení stavu **flow**, který se vyznačuje vykonáváním činnosti pro činnost samotnou je klíčová i záměrná pozornost (Csikszentmihalyi, 1996). Kahneman (2012) dodává, že flow pomáhá rozlišovat dva typy úsilí, kterými jsou koncentrace na úkol a záměrná kontrola pozornosti. Pokud se jedinec nachází ve stavu flow, udržování záměrné pozornosti nevyžaduje uplatňování sebekontroly. A tím se uvolňují mentální zdroje, které je možné využít k nasměrování na úkol před sebou.

Někdy se stav flow, může dostavit náhodou jako důsledek šťastné shody vnějších a vnitřních podmínek. Daleko častěji však stav flow vznikne na základě individuální schopnosti tento stav vytvářet nebo jako výsledek nějaké strukturované aktivity, případně kombinací obojího (Csikszentmihalyi, 2015). Csikszentmihalyi používal svou slavnou teorii flow k exploraci kreativního procesu (Runco, 2007).



### 3 Souvislost mezi všímavostí a kreativitou

Pokud se ptáme, zda je kreativita důležitá, odpovědí je jednoznačné ano. Nicméně vyvstává otázka, jestli je důležitější než ostatní fenomény a stojí za to jí věnovat náš čas, pozornost a prostředky a zda není pro člověka výhodnější zdokonalovat matematické dovednosti nebo podporovat resilienci (pokud tedy neprokážeme, že podpora tvořivosti vede k těmto výstupům). Pro náležité docenění kreativity je kruciólní jít nad rámec představení jejich pozitivních důsledků jako je například štěstí a výše výdělků. Pozornost výzkumníků by měla být zaměřena na posouzení tvořivosti ve vztahu k ostatním fenoménům, které mají pozitivní výstup pro lidský život (Forgeard & Kaufman, 2015).

Všímavost byla zkoumána ve vztahu k různým konstruktům, její souvislost s kreativitou však není příliš objasněna (Lebuda, Zabelina & Karwowski, 2016). Na rozdíl od nevšimavého (*mindlessness*) módu, poskytuje všímavost celou řadu různých přínosů, včetně 1) zvýšené citlivosti k vnitřnímu i vnějšmu prostředí a celému kontextu, 2) větší otevřenosti novým informacím, 3) zvýšeného povědomí o různých perspektivách při řešení problémů (Langer & Moldoveanu, 2000). Tyto tři přínosy všímavosti jsou mezi jinými ceněné jako tvůrčí schopnosti, charakteristické pro kreativní jedince (viz kap. 1.4.3). Smékal (2002) uvádí, že největší překážkou tvořivého myšlení je funkční fixace – přesvědčení, že daný problém je možno řešit jen jedním zažitým (naučeným) způsobem. Mezi charakteristikami kreativity není přítomno hodnocení (myšleno ve významu oceňování věcí, událostí, idejí), jelikož se hodnocením mohou uzavírat cesty k dalšímu hledání (Smékal, 2002). Připomeňme nehodnocení jako jednu z postojových charakteristik všímavosti (Sauer et al., 2013) a fenomenologické zdůrazňování konkrétně zabarvené kreativní reflexi s otevřeným koncem (Němčík, 2014).

Empirická zjištění mimo jiné potvrdila kladný vztah mezi všímavostí a emočními i kognitivními faktory, které jsou vlastní i kreativě. Konkrétně se jedná o pozitivní emoce, kapacitu pracovní paměti a kognitivní flexibilitu (Baas, De Dreu & Nijstad, 2008; De Dreu, Nijstad, Baas, Wolsink & Roskes, 2012; De Dreu, Baas & Nijstad, 2008, in Baas, Nevicka & Ten Velden, 2014).

Prvním podnětem pro výzkumné zaměření této práce bylo nalezení společného jmenovatele tvořivosti a všímavosti v NEO pětifaktorovém osobnostním inventáři,

kterým je dimenze otevřenost vůči zkušenostem. U obou fenoménů jsou pozorovány kladné korelace s touto dimenzí (Baer et al., 2006; Perrine & Brodersen, 2005). Jedním z argumentů pro výběr výzkumného záměru je i fakt, kterým jsou chybějící výzkumné studie na toto téma (Baas et al., 2014). Právě odborný článek publikovaný až v roce 2014 od autorů Baas et al. (2014) z University of Amsterdam je jako jeden z mála přímo zaměřen na vztah mezi kreativitou a všímavostí.

V posledních dvou letech počet empirických studií zkoumajících souvislost všímavosti a tvořivosti vzrůstá. Pro aktuálnost zkoumané problematiky hovoří článek, který vyzdvihuje význam metaanalýzy kolektivu autorů z USA a Polska. Autoři uvádí, že aktuální zjištění poskytují nové informace k výzkumu chování (News Reporter-Staff News Editor at Psychology & Psychiatry Journal, 2016).

Empirické studie však zkoumaly souvislost všímavosti a kreativity již dříve, a to skrze jejich dílčí aspekty. Například metaanalýza zkoumající vztah úzkosti a tvořivosti předpokládá souvislost zúžené pozornosti typické pro úzkostné jedince s inhibicí kreativity (Byron & Khazanchi, 2011). Praxe všímavosti by tento efekt pravděpodobně mohla zvrátit, což implikuje existence Programu snižování stresu pomocí nácviku všímavosti (MBSR, *Mindfulness-Based Stress Reduction*; Kabat-Zinn, 1990), ze kterého vychází tzv. třetí vlna kognitivně behaviorální terapie (Praško, 2009). Její součástí je kognitivní terapie založená právě na nácviku všímavosti (MBCT, *Mindfulness-based Cognitive Therapy*; Segal, Williams & Teasdale, 2002, in Morgan, 2003). Meditace všímavosti vede k důslednému zlepšení adaptivní inhibice a zároveň zlepšuje doplňování informací a přepínání mezi doménami (Gallant, 2016), což jsou jedny z aspektů kreativity. Výsledky meditační praxe hovoří mimo jiné o zlepšování uvědomění, vhledu, moudrosti, soucitu a vyrovnanosti (Baer et al., 2006). Nejnovější výzkumy potvrzují, že meditace všeobecně vede ke zvýšení kreativity (Müller, Gerasimov & Ritter, 2016).

Přímý vztah mezi všímavostí a kreativitou poprvé zdokumentovala empirická studie zkoumající vliv všímavosti na řešení problému vhladem. Výsledky prokázaly, že všímavost jako vlastnost lépe predikuje úspěšné řešení problémů vhladem spíše než úspěšnost při jiných typech řešení problémů, a tomuto efektu částečně napomáhá aktuální míra všímavosti (Ostafin & Kassman, 2012).

Tvořivost je možno rozvíjet a cvičit, není striktně daná, neměnná (Zelina & Zelinová, 1990). Na příčinnou souvislost mezi kultivací všímavosti a kognitivní rigiditou se zaměřil experiment, který obnášel získání specifického množství vody

za použití třech hypotetických nádob (*Einstellung water jar task*). Účastníci praktikující meditaci všímavosti vykazovali nižší skóre rigidity než kontrolní nemeditující skupina. Kontrolní experiment porovnával nemeditující, kteří absolvovali osmi týdenní program všímavosti s kontrolní skupinou, která byla tvořena jedinci zatím pouze do programu přihlášenými. Autoři uzavírají, že meditace všímavosti snižuje kognitivní rigiditu. Dále diskutují přínos kultivace všímavosti k redukované tendenci čerpat z minulých zkušeností, a z toho důvodu přehlížet originální a adaptivní odpovědi (Greenberg, Reiner & Meiran, 2012).

Výzkumná studie zkoumající přínos technik všímavosti prokázala efekt zvýšení grafické tvořivosti u latinsko-amerických studentů středních škol žijících ve Španělsku. Experimentální pretest-posttest design, kde nezávisle proměnná byla zastoupena konkrétní technikou všímavosti - flow meditací, a závisle proměnnými byly úrovně fluence, flexibility a grafické originality, se může stát empirickým podpořením zahrnování a využívání všímavosti v oblasti vzdělávání (Justo, Manas & Ayala, 2014). Další z empirických studií byla zaměřena na hudební kreativitu a všímavost. Zabývala se souvislostí mezi meditací všímavosti a zlepšením vnímání své vlastní hudební tvořivosti a potvrdila důležitost subjektivního prožitku, která je vlastní výzkumům na poli hudební kreativity (Newton, 2015).

Metaanalýza zkoumající přímý vztah mezi všímavostí a kreativitou sestávající z 89 korelací získaných z dvaceti vzorků demonstrovala statisticky signifikantní, ale poměrně slabou korelaci ( $r = 0,22$ ) mezi oběma fenomény. Nicméně do vztahu významně vstupují jednotlivé aspekty všímavosti. Například vztah uvědomování (*awareness*) a tvořivosti není tak silný jako mezi kreativitou a pozorováním (*open-monitoring aspect*) (Lebuda, Zabelina & Karwowski, 2016). Což potvrzuje například dřívější studie, která zkoumala vliv meditace pozorování (OM, *open monitoring*) a zjistila větší míru flexibility, fluence a originality (Carpuso, Fabbro & Crescentini, 2014).

Výzkumy všímavosti jsou zaměřeny především na exploraci míry všímavosti nebo některých z jejích aspektů u jedinců praktikujících meditaci nebo jinak záměrně kultivujících všímavost. V tomto smyslu je přínosná práce Žitníka (2010),

jehož výzkumným zaměřením byla standardizace Dotazníku pěti aspektů všímavosti v českém prostředí. Součástí empirického šetření byla i analýza vztahu mezi všímavostí a některými sociodemografickými proměnnými. Jednou ze sociodemografických proměnných byla i profese respondentů, výzkum tedy analyzoval i vztah mezi všímavostí a jeho profesí. Mezi profesemi jsou statisticky významné rozdíly, a proto lze usuzovat na možnou souvislost mezi mírou všímavosti a povoláním (Žitník, 2010).

Z hlediska zaměření této práce je relevantní konkrétní zjištění pro umělecké profese. Některé výzkumy tvořivosti v tomto smyslu usuzují z profesního zaměření jedince na míru jeho kreativity (Dostál, 2015). Jelikož se Žitníková (2010) studie zabývala primárně standardizací DPAV, nejsou jednotlivé profese rozlišovány z hlediska míry tvořivosti. Nicméně lze předpokládat určitou míru kreativity u skupiny respondentů s uměleckým profesním zaměřením. U respondentů s uměleckým profesním zaměřením (n=44) byla zjištěna statisticky významná ( $p < 0,001$ ) souvislost s mírou všímavosti. Umělecké profese skórují signifikantně výše v subškálách pozorování a popisování. Jak uvádí autor, pečlivé pozorování vnitřních i vnějších jevů a následné vyjádření těchto pozorování a pocitů z něj originální a tvořivou cestou, je podstatou umělecké činnosti a ke konceptu všímavosti má nezávislé pozorování světa blízko. Uvedená výzkumná zjištění jsou spatřována jako nesmírně přínosná nejen z perspektivy zaměření této práce, avšak zejména vzhledem k empirickému šetření provedené na českém výzkumném souboru. Konkrétní povolání může být přínosné pro rozvoj specifických všímavých komponent nebo může být přítomný opačný směr kauzálního působení.

Baas et al. (2014) provedli čtyři studie zkoumající dvě hlavní hypotézy o predikci tvořivosti na základě všímavosti a jejích specifických komponent. Studie testovaly, zda jde o pozitivní a jednotný vztah, nebo záleží na jednotlivých komponentách všímavosti. Výsledky tohoto výzkumu přinesly zjištění, která dokládají, že pouze schopnost pozorovat a zahrnovat různé podněty (pozorování) můžeme označit za spolehlivý prediktor kreativity. Zde je vytvořen prostor pro další zkoumání, která mají za úkol přinést další objasnění těsnosti vztahů mezi kreativitou a všímavostí.

## EMPIRICKÁ ČÁST

## 4 Výzkumný problém

V odborné literatuře existují nepřímé i přímé důkazy o vztahu mezi všímavostí a kreativitou, které byly diskutovány v teoretické části této diplomové práce. Jak poznamenává Lebeda et al. (2016), přestože se někteří kreativní jedinci jeví jako roztržití nebo duchem nepřítomní, z empirických studií je možné usuzovat, že tvořivost a všímavost spolu určitým způsobem souvisí. Podrobnější deskripce souvislostí mezi těmito dvěma fenomény, avšak vyžaduje další exploraci. Jak uvádí Baas et al. (2014) vztah mezi všímavostí a kreativitou není jednotný, ale spíše závisí na specifických komponentách všímavosti.

Předmětem zájmu této diplomové práce je právě všímavost a kreativita. Zajímá nás, jaký je mezi těmito dvěma fenomény vztah, i jak jednotlivé specifické komponenty všímavosti souvisí s kreativitou. Záměrem této diplomové práce je tedy explorace vztahu všímavosti a jejích konkrétních specifických komponent s kreativitou.

Přestože v tomto výzkumu vycházíme z práce Baas et al. (2014), kteří ve své empirické studii zjistili, že specifické komponenty všímavosti souvisí s kreativitou různým způsobem. Zároveň jsme toho názoru, že všímavost nelze redukovat na její specifické komponenty, aniž by nedocházelo k redukci všímavosti jako komplexního fenoménu (s kořeny ve východní i západní tradici), proto se zaměříme i na její obecný vztah k tvořivosti. Argumentem pro ověřování obecné souvislosti mezi všímavostí i tvořivostí, je i relativně malý počet studií zkoumající přímý vztah těchto dvou fenoménů. Pro zaměření na obecný vztah mezi těmito dvěma jevy také hovoří ověření empirických šetření prováděných v zahraničí v českém prostředí.

### 4.1 Cíle výzkumu

Cílem výzkumu je stanovení prozkoumat těsnost vztahů mezi všímavostí i jejími specifickými komponentami vědomým jednáním a pozorností s kreativitou.

## 4.2 Výzkumné hypotézy

Cílem práce je explorace obecné souvislosti všímavosti a kreativity. Pro tento účel je formulována hypotéza číslo 1.

**H1: Mezi kreativitou a všímavostí existuje pozitivní souvislost.**

Cílem práce je zároveň zjištění souvislosti mezi vědomým jednáním a kreativitou. Vědomé jednání je jednou z dimenzí všímavosti, u které je vztah s tvořivostí nejasný. Jak uvádí Baas et al. (2014), z provedených studií vyplývá, že vědomé jednání může ke kreativě přispívat v negativním, neutrálním až pozitivním směru, v závislosti na typu tvořivé činnosti. V nizozemských studiích je vědomé jednání zkoumáno ve vztahu s nestandardizovanými úkoly zaměřujícími se na tvořivost (např. využití cihly). V tomto bodě je spatřována možnost navázání na tyto studie, a to konkrétně v zadávání odlišných metod měřících tvořivost. S ohledem na kontext měření tvořivosti v nizozemském výzkumu je formulována následující oboustranná hypotéza:

**H2: Mezi vědomým jednáním a kreativitou existuje souvislost.**

Pro podpoření výsledků Baase et al. (2014) je nastolena hypotéza o vztahu pozorování a tvořivosti, která se zakládá na podkladu těchto výzkumných studií.

**H3: Mezi pozorováním a kreativitou existuje pozitivní souvislost.**

Vymezování všech používaných pojmů je diskutováno v teoretické části této diplomové práce, pro empirické šetření je však nutné provést jejich operacionalizace. Operacionální definice si nekladou za cíl postihnout kontext pojmů v celé jejich šíři, jako spíše srozumitelně komunikovat jejich podstatu při zachování konstruktové validity v empirické rovině.

Na míru kreativity a všímavosti usuzujeme na základě výsledků z dotazníkových metod použitých v této diplomové práci. Pozorováním (*observation*) rozumíme schopnost pozorovat a zahrnovat různé podněty, je to současně jedna z dimenzí všímavosti a škál

v posuzovacích dotaznících všímavosti ve světě i u nás. Vědomé jednání (*act with awareness*) je také součástí konceptu všímavosti a zachycují je dotazníkové škály na všímavost zaměřené. Vědomým jednáním rozumíme schopnost soustředit pozornost s plným vědomím.



## **5 Metodologický rámec**

V rámci empirického zaměření je zjišťována souvislost mezi všímavostí i jejími specifickými komponentami s kreativitou, v tomto směru je nutné představit metodologický rámec výzkumu.

### **5.1 Zvolený typ výzkumu**

Výzkumný přístup je vzhledem ke stanoveným cílům práce a z nich vyplývajících hypotéz kvantitativní. Kvantitativního výzkum se vyznačuje následujícími základními charakteristikami: 1) jednotnost kritérií pro průběh i zpracování výsledků, 2) využití induktivního a deduktivního usuzování, 3) strukturovanost, 4) opakovatelnost se stejnými výsledky nezávislá na čase ani osobě výzkumníka, 5) absence možnosti pracovat s jevem jako celkem (Miovský, 2006).

V rámci kvantitativního přístupu je zvolena základním cílem vědeckého poznání predikce, která vychází z popisu jevů a následně se zaměřuje na vztahy mezi těmito jevy. Prediktivní přístup, který umožňuje předvídat a zkoumat vztahy souvislostí mezi zkoumanými proměnnými, také odpovídá na otázku, jak těsně spolu tyto proměnné souvisí (Ferjenčík, 2009).

Typem výzkumného plánu je určena korelační studie umožňující prozkoumat těsnost vztahů mezi kreativitou a všímavostí, a proto je nejvhodnějším výzkumným plánem pro naplnění cílů této diplomové práce.

### **5.2 Metody získávání dat**

Získávání dat obecně probíhalo metodou tužka-papír i online a sestávalo ze tří částí, kterými byly strukturovaný dotazník zjišťující základní sociodemografické údaje a dva další dotazníky, z nichž jeden je zaměřen na všímavost a druhý na tvořivost. Všechny dotazníky byly spojeny do jedné o dotazníkové baterie.

Sociodemografický dotazník byl vytvořen pro zjišťování potřebných základních charakteristik výzkumného vzorku. Mezi zahrnuté sociodemografické údaje byly zařazeny: 1) pohlaví, 2) věk, 3) nejvyšší dosažené vzdělání, 4) konkrétní profese nebo studijní obor, 5) jestli dotyčný studuje, pracuje, při práci studuje nebo při studiu pracuje. Tyto informace sloužily mimo jiné i k přehledu o charakteristikách respondentů v průběhu empirického šetření.

Metody používané v této diplomové práci jsou včetně sociodemografického dotazníku: 1) Dotazník pěti aspektů všímavosti (DPAV), 2) Dotazník kreativní úspěšnosti (CAQ).

Metody získávání dat byly vybrány na základě rešerše dostupné literatury a předchozích výzkumů. Všímavost byla snímána Dotazníkem pěti aspektů všímavosti (DPAV). DPAV je sebesposuzovací dotazník a postihuje všechny jednotlivé dimenze všímavosti a koresponduje s Kentuckým inventářem všímavých dovedností (KIMS), který je použit ve studiích Baase et al. (2014). DPAV obsahuje jak škálu vědomého jednání, tak i pozorování.

Kreativita byla snímána Dotazníkem kreativní úspěšnosti, což je dotazník měřící rozpoznané a konkrétní dosažené úspěchy v deseti doménách kreativity. Jednotlivé oblasti kreativity jsou sečteny do celkového skóru odrážejícího míru kreativity na základě úspěchů z minulosti jedince (Baas et al., 2014). Tato metoda byla použita ve studii Basse et al. (2014), což koresponduje s návazností výzkumu této práce na jejich studii.

Dříve než budou obě metody každá zvlášť podrobně popsány v následujících podkapitolách. Spatřujeme jako podstatné uvést společné argumenty pro jejich výběr, kterému byla věnována značná pozornost.

Nespornou výhodou použitých metod, která však nebyla prvoplánová, je získávání dat pomocí metod umožňujících zadávání formou hromadné administrace. Tento přínos koresponduje se strategií výběru výzkumného souboru, která bude podrobně rozepsána v příslušné kapitole, na tomto místě bude nicméně uvedena klíčová povaha přínosu hromadné administrace dotazníkové baterie. Vzhledem k cíli této diplomové práce je totiž velice podstatná variabilita míry tvořivosti. Pokud by nebyla přítomna, byla by možnost explorační souvislosti mezi všímavostí a kreativitou značně redukována. V tomto smyslu může být obtížné dosáhnout přítomnosti nadprůměrně kreativních osob. Metody umožňující

zadávaní hromadnou formou je možné administrovat i online a tímto způsobem kontaktovat a získat pro výzkum jedince, se kterými by nebylo možné domluvit si osobní schůzku.

Podstatným argumentem pro zvolené výzkumné metody jsou empirická zjištění autorů Lebeda et al. (2016) v metaanalýze výzkumů přímých vztahů mezi všímavostí a kreativitou, která potvrzují stejnou míru účinku jak mezi nástroji měřícími kreativitu se zaměřením na potenciál a úspěšnost tak i mezi zkouškami tvořivosti a sebesuzovacími škálami kreativity.

Dotazník pěti aspektů všímavosti je vzhledem k jeho provedené standardizaci pro českou populaci první volbou. Nyní vysvětlíme, z jakého důvodu nebyla zvolena sebesuzovací škála v současné době hojně využívaná Kaufmanova škála doménově specifické kreativity (K-DOCS, *Kaufman Domains of Creativity Scale*) pro posouzení tvořivosti. Rozhodující bylo doporučení Dostála & Plhákové (2014), že při realizaci výzkumů je vhodné vyhnout se korelaci dvou sebesopisných metod.

Ačkoli dotazník kreativní úspěšnosti bývá často řazen mezi sebesuzovací škály, ve skutečnosti se od nich liší. Zkoumaná osoba totiž nemá posuzovat míru své kreativity, ale namísto toho poskytnout pravdivý seznam svých úspěchů (Dostál & Plháková, 2014).

### **5.2.1 Dotazník pěti aspektů všímavosti (DPAV)**

První zmínku v literatuře o nutnosti diagnostického nástroje měření všímavosti publikovali Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht a Schmidty v roce 2001 (Baer, 2016). Stejní autoři pak vyvinuli Freiburský inventář všímavosti (*Freiburg Mindfulness Inventory*, FMI), který byl testován na jedincích praktikujících meditaci (Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht, & Schmidt, 2006). Baer (2016) uvádí, že následovalo několik dalších sebesuzovacích dotazníků v řadě, které se lišily v konkrétních operacionalizacích všímavosti, těmito dotazníky byly Škála všímavé pozornosti a uvědomování (*Mindful Attention Awareness Scale*, MAAS; Brown & Ryan, 2003), Kentucký inventář všímavých dovedností (*Kentucky Inventory of Mindfulness Skills*, KIMS; Baer, Smith & Allen, 2004), revidovaná verze Škály kognitivní a afektivní všímavosti (*Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised*, CAMS-R; Feldman, Haes, Kumar, Greeson & Laurenceau, 2007), Southamptonský dotazník všímavosti (*Southampton*

*Mindfulness Questionnaire*, SMQ; Chadwick, Hember, Symes, Peters, Kuipers & Dagnan, 2008).

Z výše zmíněných pěti dotazníků vyvinutých nezávislými výzkumnými týmy byla provedena explorativní faktorová analýza (Baer et al, 2006). Testování rozsáhlého souboru skládajícího se z vysokoškolských studentů objevilo pěti faktorové řešení. Tyto psychometricky nejsilnější položky byly vybrány k vytvoření Dotazníku pěti faktorů všímavosti (DPAV, *Five Facet Mindfulness Questionnaire*, FFMQ) (Baer, 2016).

Dotazník je založen na sebeposuzujících výrocích s odpověďmi v rámci Likertovy škály. Skládá se z 39 položek, přičemž ke zjišťování každé z pěti složek všímavosti slouží jedna subškála (Žitník, 2010).

Dále si jednotlivé subškály dotazníku popíšeme blíže dle Žitníka (2010):

**Škála pozorování** zjišťuje schopnost věnovat plnou pozornost tomu, co se právě odehrává. Jde jak o vnější podněty (barvy, vůně, zvuky, ...), tak o vnitřní prožitky (myšlenky, představy, emoce, tělesné pocity, ...). Vyššího skóru zde dosáhne člověk otevřený a vnímavý k okolnímu světu, ale i k vlastním pocitům.

**Škála popisování** odkazuje na schopnost komunikovat své pocity, myšlenky, představy pomocí slov. Lidé dovedně se orientující ve svých pocitech a mající na ně náhled budou tedy dosahovat vyšších skóru. Naopak pro některé může být identifikace a popisování pocíťovaného problémem nebo tomu zkrátka nevěnují pozornost a nemají o své vnitřní prožívání zájem.

**Škála vědomého jednání** zase určuje míru, s jakou je věnována bdělá pozornost aktuálně prováděné činnosti. Nižší skór naznačuje v tomto případě sklony k automatickému až neurotickému chování. Takový jedinec se prostřednictvím vnitřního monologu zaobírá svými plány, problémy, vzpomínkami nebo jinými nesouvisejícími myšlenkami, místo aby se věnoval tomu, co právě dělá.

**Škála nehodnocení intrapsychických prožitků** sleduje schopnost zaujmout nehodnotící postoj ke svým myšlenkám a pocitům. Vyšší získaný skór představuje osobu, která přijímá své vnitřní prožívání bez přítomnosti hodnocení, posuzování na dobré-špatné, příjemné-nepříjemné, vhodné-nevhodné. Naopak nižší skóre může znamenat osobu s emočními problémy či s duševní poruchou, úzkostností. Pro tyto lidi je typická snaha potlačit

či se vyhnout svým myšlenkám a emocím. Je zde pozitivní korelace této škály se zvýšeným sebedpřijetím.

**Škála nereagování na vynořující se prožitky** se zabývá schopností nahlédnout na tyto prožitky, myšlenky, představy či emoce s odstupem, nenechat se jimi zaplavit, ani nereagovat automaticky. Lidé s vysokým skórem umí nechat nepříjemné pocity přicházet a zase odcházet bez potřeby na ně reagovat. Taktéž byla zjištěna korelace této škály se sebedpřijetím.

Kritické výzkumy psychometrických charakteristik zjistily výbornou vnitřní konzistenci a reliabilitu jednotlivých subškál. Výzkumy také ukázaly předpokládané rozdíly u klinických a neklinických souborů i mezi meditujícími a jedinci nepraktikujícími meditací. Prokázány byly i signifikantní korelace těchto metod s dalšími psychologickými konstrukty v očekávaných směrech vzhledem k teoretickým rámcům (Baer, 2016; Sauer et al., 2013).

Český předklad tohoto dotazníku vytvořil J. Benda. Položky byly podrobeny psychometrické analýze, všechny korelovaly statisticky středně až silně významně ( $r = 0,3-0,5$ ;  $r > 0,5$ ) jak s celkovým skóre, tak i s hodnotami jednotlivých subškál. Odchytky výraznějšího charakteru nebyly nalezeny ani u obtížnosti jednotlivých položek, což nasvědčuje dobré diskriminační síle položek. Byla zjištěna dobrá reliabilita i konzistence celého testu a hodnoty pro jednotlivé škály jsou střední až dobré (Žitník, 2010). Normy pro české prostředí vytvořil J. Žitník (2010), jsou oddělené pro pohlaví a nedělají rozdíl mezi věkem.

Vyvinuty byly také Filadelfská škála všímavosti (*Philadelphia Mindfulness Scales*, PHLMS; Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra & Farrow, 2008) a Torontská škála všímavosti (*Toronto Mindfulness Scale*, TMS; Lau et al., 2006), nicméně nejrozšířenějšími diagnostickými nástroji zůstávají MAAS, KIMS a DPAV (Baer, 2016).

### **5.2.2 Dotazník kreativní úspěšnosti (CAQ)**

Jak uvádí Hlavsa a Jurčová (1978), rozvoj metod zjišťování tvořivosti je datován do druhé poloviny devatenáctého století, tedy do stejné doby, kdy začalo vyčleňování psychologie kreativity jako samostatného vědního odvětví. Výsledky studie Dostála (2015) naznačují v dnešní době rostoucí tendenci využívat testy kreativního úspěchu, konkrétně Dotazník kreativní úspěšnosti.

Všeobecně je měření kreativní úspěšnosti zaměřeno na tvůrčí produkt. Tento přístup pracuje s elegantním předpokladem, že nejlepším prediktorem tvořivosti, je kreativní chování jedince v minulosti. Souvislost mezi minulými tvůrčími úspěchy a těmi budoucími je dvojího charakteru. Za prvé nám dává informace o jedincově tvorbě v minulosti, které nám poskytují představu o jeho schopnostech. Druhé hledisko se týká zejména o velké (big C) kreativity a profesionální (pro-c) kreativity. Tvořivost je nutné chápat v širším rámci, než kterým je pouze jedinec sám, je důležité nezapomínat na společnost, která teprve pokud rozezná dílo jako hodnotné, ho hodnotným dělá. Měření kreativní úspěšnosti nezapomíná na sociální kontext tvořivosti (Dostál & Plháková, 2014).

Autorkou dotazníku je S. Carsonová. CAQ má 70 položek a měří zejména výjimečné kreativní úspěchy v deseti doménách, které vyvstaly z předchozích výzkumů – výtvarné umění, hudba, tanec, architektura, kreativní psaní, humor, vynálezy, vědecké objevy, divadlo a film a kulinářství. Soustřeďuje se tak na velké pozorovatelné zásluhy, jen lidé s významnými úspěchy v alespoň jedné z oblastí mohou v dotazníku skórovat vysoko (Silvia et al., 2012).

Dotazník předkládá tvrzení, která respondent označuje za pravdivé, či nikoliv. Je výhodný v tom, že zkoumá konkrétní úspěchy jednotlivce a díky tomu se snižuje míra zkreslení vlivem sociální žádoucnosti (Dostál et al., 2014).

Položky jsou seřazeny dle hodnocení expertů od nejsnazší po ty, kterých je nejobtížnější dosáhnout. Položkám jsou potom přiřazovány body (0-7) reflektující jejich váhu, u některých otázek je možné uvést, kolikrát bylo daného úspěchu dosaženo a skór položky je pak vynásoben tímto číslem (Dostál et al., 2014).

Jednou z výhod metod zaměřených na kreativní úspěch je to, že jí pokrývají v celé její šíři, od každodenní malé kreativity až po tvořivost velmi vysokého stupně. Autorkami českého překladu jsou M. Jurásková a A. Plháková, které ho přeložily se souhlasem autorky (Dostál & Plháková, 2014). Předěšlé výzkumy na české populaci naznačují, že využívání CAQ je vysoce kulturně podmíněné. Výstupy z oblastí CAQ nesplňují předpoklady na klasickou analýzu reliability, je lepší na ně nahlížet spíše jako na prostředek k vygenerování celkového skóru, na rozdíl od Likertovy škály (Dostál, 2015). Silvia et al. (2012) nicméně upozorňují, že skóry ve škálách CAQ neumožňují provádět obvyklé ověřování jejich vnitřní konzistence, protože se nejedná o škály Likertova typu. Doporučují je chápat jako samostatné ukazatele.

U dotazníku CAQ Plháková et al. (2015) neprováděli výpočet koeficientu. Jeho autoři uvádějí, že Cronbachovo alfa je u CAQ jako celku 0,96 a u jeho deseti dílčích škál se pohybuje v rozmezí 0,70 až 0,87 (Carson et al., 2005, in Plháková et al., 2015). Výhodou metod zaměřených na kreativní úspěch jsou jejich dobré vlastnosti (Silvia et al., 2012)

## 6 Metody zpracování a analýzy dat

Získaná data z dotazníků v papírové formě byla nejprve zpracována do elektronické podoby. Následně byla sloučena s těmi daty z online verze. Kompletní sesbíraná data byla vyhodnocována podle konkrétních manuálů příslušných dotazníků. Pro zpracování přehledné matice dat byl použit program Microsoft Excel 2016. Ten byl využit i k potřebnému převrácení škál určitých položek, výpočtu skóre jednotlivých subškál i celkových skóre v průběhu vyhodnocování dotazníků.

K analýze dat byl použit statistický program SPSS 14. Nejprve bylo nutné provést test normálního rozložení. Zhodnocení testu normality vedlo k rozhodnutí použít neparametrické statistické metody. Hladina významnosti  $\alpha = 0,01$  byla použita při výpočtu a následné interpretaci u všech hypotéz. Konkrétní metody analýzy dat budou uvedeny při popisu jednotlivých analýz a výsledků v příslušné kapitole.



## 7 Etické otázky a způsob jejich řešení

V průběhu výzkumu nedocházelo k porušení žádných etických principů. Všichni oslovení účastníci byli informováni o anonymitě výzkumu. V tomto smyslu jim byl dán závazek důsledného anonymního nakládání s veškerými poskytnutými informacemi ve formě, písemné, ústní i elektronické, aby bylo dodrženo jejich právo na soukromí a důvěrnost. Zajištění anonymity bylo ošetřeno zejména tím, že zpracovávání dat probíhalo samotnou autorkou této diplomové práce. Při celém empirickém šetření i po jeho ukončení je dbáno na dodržení anonymity všech zúčastněných jedinců a zachování mlčenlivosti o jejich identitě.

Bylo dbáno na zachování ohledu a respektu ke všem respondentům a nedocházelo k jejich poškozování či újmě. Účast ve výzkumu byla dobrovolná a v jeho průběhu bylo možné bez udání důvodů kdykoliv participaci přerušit nebo ukončit. Respondentům za jejich participaci nebyla poskytována žádná finanční odměna. Pro případný zájem o výsledky této diplomové práce byla uvedena emailová adresa, na kterou byli instruováni se obrátit. Možnost kontaktovat nebyla omezena pouze na případný zájem o výsledky, ale byla i příležitostí pro jakékoliv vyvstávající dotazy.

V žádosti o vyplnění dotazníku bylo přítomno informování o účelu výzkumu a použití získaných dat. Dotazníková baterie cílila na osoby starší 18 let. Pro zabránění možné stylizaci nebyly sdělovány vymezené cíle empirického šetření přímo, avšak pro ošetření získání informovaného souhlasu s účastí v empirické studii, byl nastíněn smysl výzkumu. Všichni oslovení se tak mohli sami rozhodnout, zda mají zájem se na výzkumu podílet.

## 8 Výzkumný soubor

Při výběru výzkumného vzorku je důležitý především výzkumný cíl této diplomové práce, kterým je prozkoumat těsnost vztahů mezi všímavostí i jejími specifickými komponentami vědomým jednáním a pozorností s kreativitou. V návaznosti na cíl, je důležitá vhodná volba strategie výběru výzkumného souboru. Tato strategie pak následně významně ovlivňuje vstupní charakteristiky výzkumného souboru a v konečném důsledku i testování jednotlivých stanovených hypotéz a z nich vyvozovaných závěrů směrem ke zkoumané populaci.

V této části je tedy nezbytné pohovořit o kritériích, podle kterých byla proběhla volba strategie výběru výzkumného souboru a následně představit a popsat charakteristiky výzkumného souboru.

### 8.1 Strategie výběru výzkumného souboru

Volba strategie výběru výzkumného vzorku vycházela z cíle práce a charakteristik zkoumané populace. Mezi stanovenými kritérii pro výběr účastníku byla dolní věková hranice stanovena na 20 let a horní nebyla omezena. Důležitým kritériem byla také ochota zúčastnit se výzkumu. V tomto bodě bylo nutné zvolit strategii výběru vzorku tak, aby bylo dosaženo variability vzorku vzhledem ke zkoumaným proměnným kreativitě a všímavosti.

Strategií výběru výzkumného vzorku byla zvolena metoda sněhové koule. Výhodou metody sněhové koule je záměrný výběr. Záměrný výběr je reprezentativnější než výběr skrze instituce, který se v souvislosti se záměrem této diplomové práce také nabízel. Výhodou záměrného výběru je poskytnutí základního obrazu o zkoumané populaci při eliminaci dosažení rozsáhlé velikosti vzorku. Tato strategie se používá zejména při zkoumání skryté populace, která je tvořena jedinci, kteří si přejí zůstat v anonymitě z různých důvodů jako užívání nelegálních látek apod. (Hartnoll, 2003). Vzhledem k relativně obtížné dostupnosti vysoce kreativních jedinců, byla vyhodnocena tato metoda jako nejvhodnější. Při jiném typu výběru vzorku by bylo velkým rizikem nenaplnění jeho požadované variability míry tvořivosti, která je důležitá pro naplnění výzkumného cíle.

Sběr dat byl realizován od dubna 2016 do listopadu 2016 dvěma základními metodami, kterými byly tužka-papír a online verze. Dotazníková baterie byla zadávána formou hromadné administrace, jelikož bylo možné opatřit baterii dotazníků příslušnými informacemi o prováděném výzkumu a instrukce k vyplnění dílčích dotazníků. Pro sběr dat byla vytvořena online verze dotazníkové baterie na [www.vyplnto.cz](http://www.vyplnto.cz).

Nejprve byli oslovení jedinci z různých oblastí tvořivosti podle kategorií v dotazníku kreativní úspěšnosti, tedy se jednalo o tzv. nultou fázi sněhové koule (Hartnoll, 2003). V této fázi bylo důležité dbát i na to, aby byli oslovení jedinci z různých sociodemografických vrstev, jinak by mohl být výsledný vzorek méně reprezentativní.

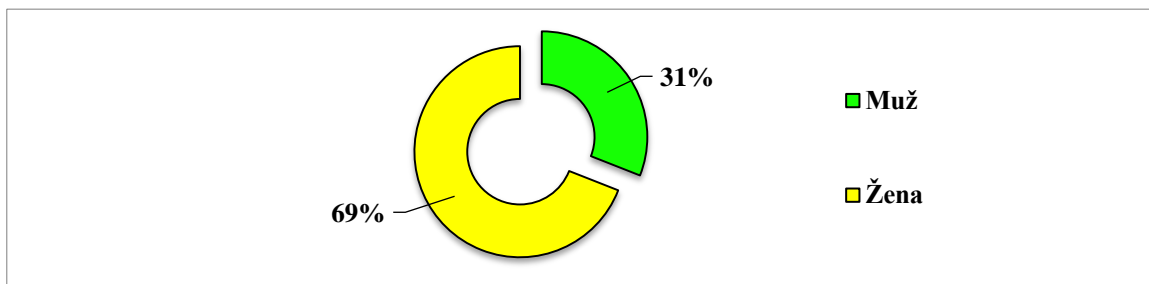
Metoda sněhové koule v našem případě zahrnovala postupné oslovování jedinců podle konkrétních oblastí kreativity. Oslovení jedinci v nulté fázi byli požádáni o oslovení dalších potenciálních participantů, kteří se pohybují ve stejné oblasti jako oni, případně o oslovení osob z jiných oblastí. Nově oslovení pak pokaždé dostávali stejnou instrukci. Cílem bylo dosáhnout co největšího počtu vln.

Sběr dat byl komplikován i relativně vysokou mírou nenávratnosti dotazníků. Návratnost dotazníků v papírové formě je odhadována na 45 %, ty v průběhu celého průběhu sběru dat nebyly přesněji monitorovány. Online verze dotazníku zaznamenávala započaté vyplňování dotazníků, a pokud účastník výzkum nedokončil započítala ho do nedokončených responsí, kterých bylo v konečném součtu 75 %. Zohlednění malé návratnosti dotazníkové baterie je potřebné zohlednit při interpretaci výsledků, z důvodu možného vyskytnutí chyb typických pro samovýběr.

## **8.2 Charakteristiky výzkumného souboru**

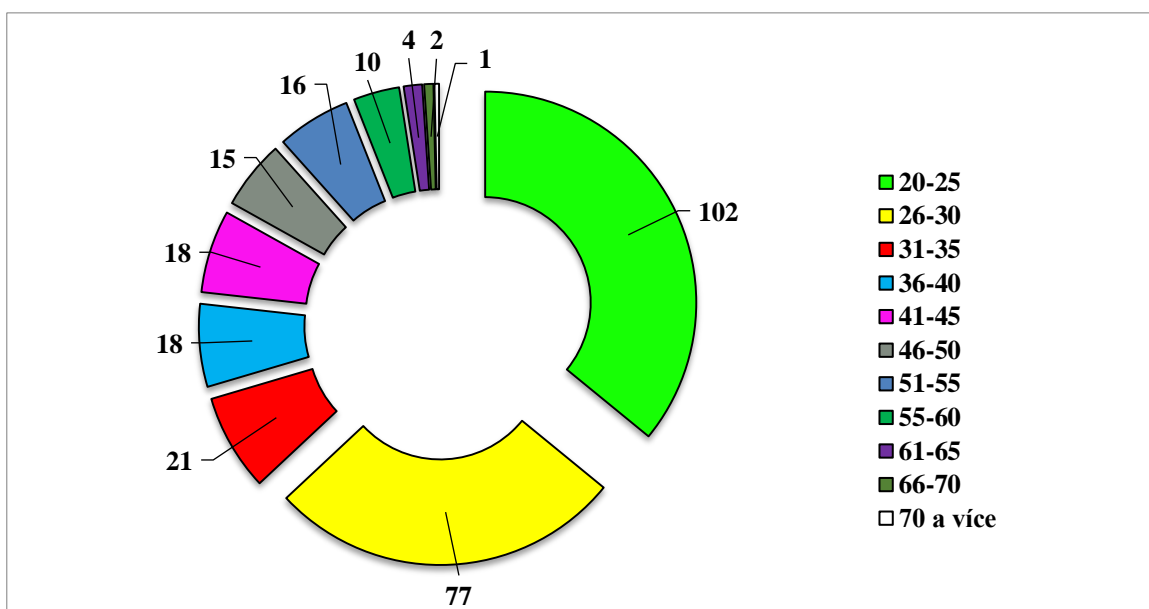
V této kapitole bude přehledně popsán výzkumný vzorek. Charakteristiky výzkumného vzorku byly získány ze sociodemografického dotazníku, který byl součástí baterie. Nejprve je nutné uvést, že z výzkumného souboru nebyl vyřazen žádný respondent. Přes úskalí, se kterými jsme se potýkali při sběru dat se výzkumu zúčastnilo celkem 284 osob ( $N = 284$ ). Výzkumu se účastnilo konkrétně 195 žen a 89 mužů. V následujícím grafu je zobrazeno složení výzkumného souboru podle rozložení pohlaví ve výzkumném souboru, ze kterého je jasně patrné, že se empirického šetření zúčastnilo více žen.

Graf 1: Složení výzkumného souboru dle pohlaví



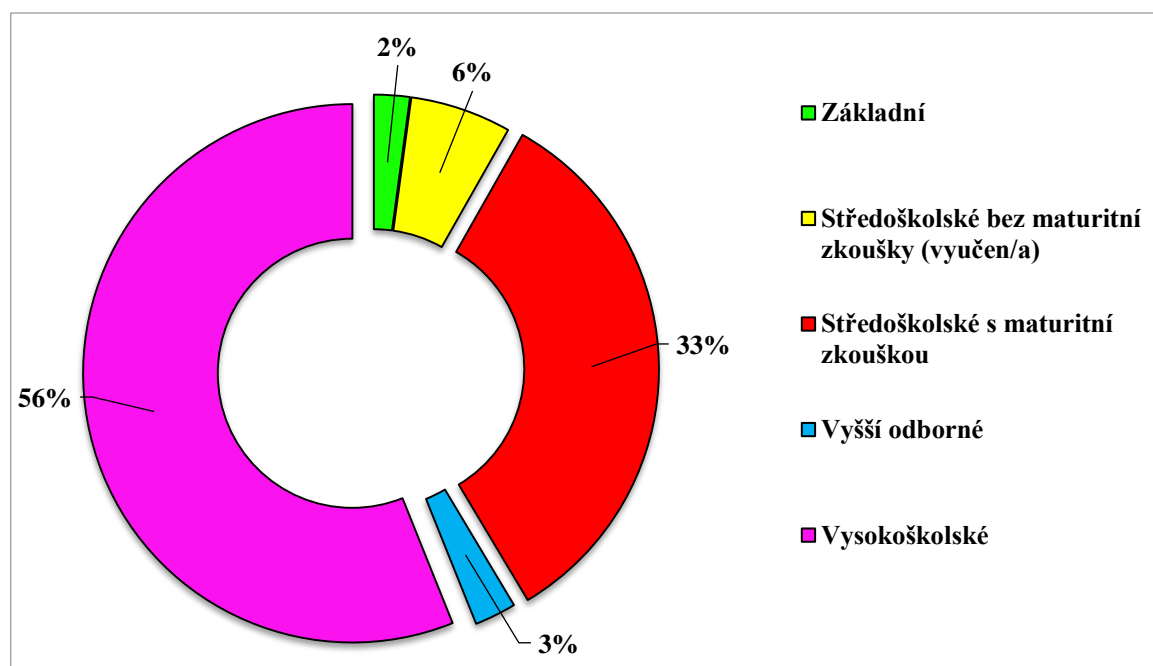
Jednou z dotazovaných charakteristik byl i věk respondentů. Výzkumu se mohli zúčastnit lidé od 20 let. Jiná omezení nebyla stanovena. Pro přehlednější statistiku byla tato charakteristika rozdělena do kategorií po pěti letech. Největší podíl v zastoupení měli jedinci z nejnižší věkové kategorie 20-25 let. Další v pořadí je kategorie 26-30 roků, do které spadá druhá největší část respondentů. Tyto dvě věkové kategorie společně tvoří více než 50 % složení výzkumného souboru. Rozložení věku ve výzkumném souboru je ovlivněno strategií jeho výběru. Je důležité zmínit, že jistou roli hrála i online administrace dotazníkové baterie, která značně převládala nad metodou tužka-papír. Následující graf přehledně zobrazuje složení výzkumného souboru podle věkových kategorií.

Graf 2: Složení výzkumného souboru dle věku

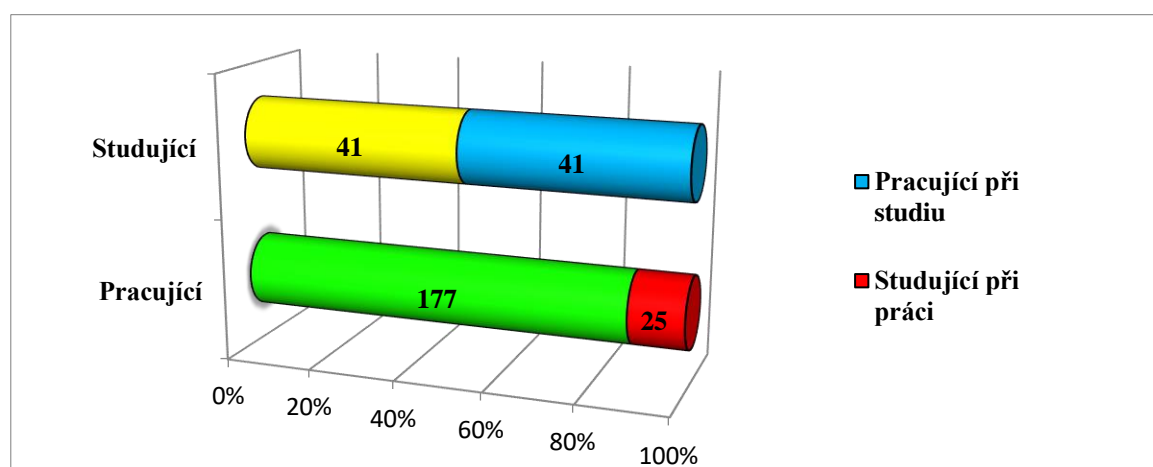


Další ze sociodemografických ukazatelů je výše dosaženého vzdělání. Participantů měli na výběr z pěti kategorií. Největší zastoupení ve výzkumném souboru mají jedinci s vysokoškolským vzděláním. Vysokoškolsky vzdělaní s lidmi se středoškolským vzděláním tvoří 88 % výzkumného souboru. Nejméně jedinců, kteří se zúčastnili empirického šetření je v kategorii základní vzdělání. Přehledné zobrazení rozložení výzkumného souboru podle kategorií nejvyššího dosaženého vzdělání je v následujícím grafu.

Graf 3: Složení výzkumného souboru dle výše dosaženého vzdělání



Graf 4: Složení výzkumného souboru dle studia či zaměstnání

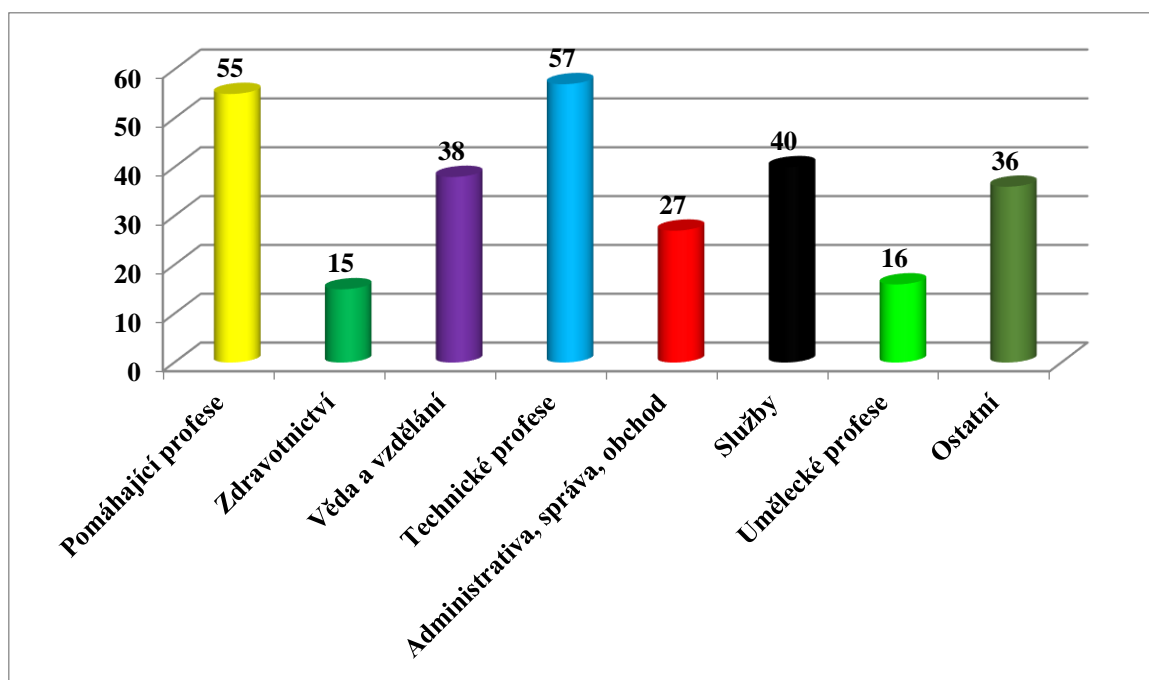


Pro přehled, kolik respondentů pracuje a kolik je ve výzkumném souboru studentů slouží předchozí graf. V sociodemografickém dotazníku byly uvedeny celkem čtyři možné kategorie, aby nedocházelo ke zkreslování odpovědí z důvodu nuceného výběru.

Celkem se výzkumu zúčastnilo 82 studujících, kterých tedy nebyla většina. Je zajímavé si povšimnout že kategorie studující je rozdělena přesně na dvě poloviny. Studující účastníci jsou tedy z 50 % při studiu zaměstnání. Větší část vzorku je tvořena pracující částí populace, ta dohromady čítá 202 jedinců.

V následujícím grafu jsou přehledně zobrazeny jednotlivé profese účastníků. Svůj obor jako jedinou položku z celé testové baterie vpisovali sami účastníci empirického šetření. Z důvodu velkého množství různých profesí byly tyto sloučeny do příslušných kategorií. Vzhledem k výzkumnému cíli nebyla provedena kvalitativní analýza získaných dat, která by se v tomto případě nabízela a mohla by být přínosná.

Graf 5: Složení výzkumného souboru dle profese



## 9 Analýza dat a výsledky

Nejprve bylo nutné použít pro jednotlivé proměnné test normality. Aby bylo možné určit další průběh analýzy dat. Pro otestování normálního rozložení byl zvolen konkrétně Kolmogorovův-Smirnovův test, který je zcela obecný pro jakýkoliv typ rozdělení. Tato metoda patří do kategorie testů „dobré shody“, podle kterých lze zkoumat průběh celé distribuční funkce (Hendl, 2012).

Tabulka 1: Kolmogorovův-Smirnovův test normality

	<b>d</b>	<b>df</b>	<b>p</b>
<b>CAQ</b>	0,362	284	0,000
<b>DPAV</b>	0,044	284	0,200
<b>Pozorování</b>	0,103	284	0,000
<b>Vědomé jednání</b>	0,068	284	0,003

Vysvětlivky:  $\alpha = 0,05$

Z tabulky vyplývá, že pouze pro celkový skór DPAV test nevyšel jako signifikantní, jako jediná proměnná se tedy neliší od normálního rozložení. Výsledky ukazují, že je pro další statistickou analýzu dat nutné užití neparametrických metod.

Po otestování normálního rozložení, byl zvolenou metodou analýzy dat Spearmanův korelační koeficient pořadí. Cílem korelační analýzy je zjistit vzájemnou závislost jednotlivých proměnných. Korelační analýza se používá pro zjištění těsnosti závislosti dvou náhodných spojitých proměnných. Lze ji využít, pokud se jedná o dvoustranný reciproční vztah, tedy v případě, že jsou obě proměnné vzájemně závislé a není tedy nutné uvažovat o závislých a nezávislých proměnných. Vzhledem k charakteristice dat byl zvolen Spearmanův korelační koeficient, který jednotlivým hodnotám korelovaných proměnných přiřazuje hodnoty ordinální. Spearmanův korelační koeficient pořadí spočívá v tom, že jeho korelace zachycuje monotónní vztahy, které tedy nemusí být pouze lineární, ale mohou vykazovat obecně rostoucí nebo klesající tendenci. Výhodou této analýzy je také jeho rezistence vůči odlehlým hodnotám (Hendl, 2012). Z uvedených důvodů byl použit při testování jednotlivých hypotéz. Z příslušných výsledných hodnot Spearmanova korelačního koeficientu byl vypočítán koeficient determinace, který udává, kolik procent rozptylu jedné proměnné je vysvětleno v souvislosti s druhou proměnnou.

### **H1: Mezi kreativitou a všímavostí existuje pozitivní souvislost.**

Tabulka 2: Korelace mezi celkovými skóry dotazníků CAQ a DPAV

N	$r_s$	p-hodnota
284	0,193**	0,001

Vysvětlivky: \*\* - korelace je významná na hladině  $\alpha = 0,01$

V tabulce jsou zobrazeny výsledky Spearmanova korelačního koeficientu pro první postulovanou hypotézu. Ze statistické analýzy vyplývá velmi slabá míra korelace. Koeficient determinace byl vypočten  $r_s^2 = 0,037$ . Z čehož usuzujeme, že změny ve vzájemné závislosti mezi danými proměnnými jsou ovlivňovány pouze ze 3,7 %. Na zvolené hladině významnosti  $\alpha = 0,01$  platí, že  $p < 0,01$ .

#### **Hypotéza 1 byla přijata.**

### **H2: Mezi vědomým jednáním a kreativitou existuje souvislost.**

Tabulka 3: Korelace mezi celkovým skórem CAQ a subškálou DPAV vědomé jednání

N	$r_s$	p-hodnota
284	0,047	0,430

V tabulce jsou zobrazeny výsledky Spearmanova korelačního koeficientu pro druhou postulovanou hypotézu. Na zvolené hladině významnosti  $\alpha = 0,01$  platí, že  $p = 0,430$ , výsledek není signifikantní.

#### **Hypotéza 2 byla zamítnuta.**

### **H3: Mezi pozorováním a kreativitou existuje pozitivní souvislost.**

Tabulka 4: Korelace mezi celkovým skórem CAQ a subškálou DPAV pozorování

N	$r_s$	p-hodnota
284	0,201**	0,000

Vysvětlivky: \*\* - korelace je významná na hladině  $\alpha = 0,01$



V tabulce jsou zobrazeny výsledky Spearmanova korelačního koeficientu pro třetí postulovanou hypotézu. Ze statistické analýzy vyplývá slabá míra korelace. Koeficient determinace byl vypočten  $r_s^2 = 0,040$ . Z čehož usuzujeme, že změny ve vzájemné závislosti mezi danými proměnnými jsou ovlivňovány pouze ze 4 %. Na zvolené hladině významnosti  $\alpha = 0,01$  platí, že  $p < 0,01$ .

**Hypotéza 3 byla přijata.**

## 10 Diskuze

Problematika, na kterou je tato práce zaměřená, je vysoce rozsáhlá. Ačkoliv jsou výzkumy na přímou souvislost mezi všímavostí a kreativitou záležitostí posledních let, historie obou jednotlivých fenoménů sahá do hluboké minulosti. V tomto bodě je nutné zmínit slabou stránku této práce týkající se teoretické části. Kreativita i všímavost jsou komplexní témata, která by si zasloužila mnohem větší prostor. Přestože byla výběru dílčích aspektů zahrnovaných do obsahu věnována pečlivá pozornost, jsme si vědomi, že jednotlivé hlavní kapitoly by bylo možné pojednávat mnohem rozsáhleji.

Větší prostor by bylo v následující práci vhodné věnovat například stereotypu kreativního génia. Jak uvádí Sternberg (2001) některé tvořivé myšlenky se mohou jevit jako šílené, neboť zastupují spíše alternativu k většinovému myšlení. Mnoho výzkumů potvrdilo vztah mezi predispozicemi k duševní nemoci a tvořivostí, přesto nejsou zodpovězeny všechny otázky, které se této problematice týkají (Nettle, 2006). Duševní zdraví je považováno za žádoucí stav, který je spatřován jako optimální či ideální. Pojem duševní zdraví se překrývá s dalšími, mezi které patří například integrace osobnosti, stabilita, normalita, přizpůsobení, síla ega a seberealizace (Coan, 1999). Například jedna z teorií předpokládající vztah síly ega a duševních poruch tvrdí, že tvořiví jedinci, jenž jsou považováni za úspěšné, se vyznačují kombinací síly ega a psychopatologie (Nettle, 2006).

V tomto smyslu by bylo přínosné zahrnout psychoanalytickou konceptualizaci tvořivosti a to, pokud máme zmínit pouze jeden z nejvýznamnějších směrů v psychologii.

Co se týká konceptu všímavosti, nemělo by být zapomínáno na její interpersonální dimenzi. Dalším limitem výzkumu je spatřováno, že všímavost byla diskutována z hlediska intrapersonální dimenze, což způsobuje redukci komplexního fenoménu.

Další limitou výzkumu je i použitá metodologie. Použití Spearmanova koeficientu pořadové korelace je spíše orientační, jelikož využívá méně informací z dat a v porovnání s parametrickým korelačním koeficientem je méně účinný (Hendl, 2012). Jak jsme zmiňovali, z důvodu malé návratnosti dotazníků se jednotlivé výsledky mohou vyznačovat některými charakteristikami pro samovýběr, i když použitou strategií výběru vzorku byla metoda sněhové koule.

Cílem diplomové práce bylo zjistit souvislost mezi všímavostí a jejími vybranými aspekty s kreativitou. Souvislosti mezi všímavostí a kreativitou je poměrně novým výzkumným tématem. Nepřímé důkazy o vztahu mezi těmito dvěma fenomény mají delší historii než empirické studie zaměřené na jejich přímou souvislost. Důkazem pro toto tvrzení je první metaanalýza realizovaná na téma souvislosti kreativity a všímavosti z tohoto roku (Lebuda et al., 2016). Tato skutečnost zároveň vypovídá o aktuálnosti tématu této diplomové práce.

Význam výzkumu je z tohoto hlediska spatřován v tom, že může být považován za potřebnou studii této tematiky v českém prostředí a posloužit tím k ověření výzkumu prováděných v zahraničí.

Výsledky metaanalýzy, která do svého výzkumu zahrnuje dvacet studií zkoumající přímý vztah všímavosti a kreativity, přinesly následující zprávu o souvislosti všímavosti a kreativity. Zjištěna byla pozitivní poměrně slabá, ale signifikantní korelace ( $r = 0,22$ ) mezi oběma fenomény. Hypotéza číslo jedna, která byla v této práci postulována koresponduje s výsledky této studie. Spearmanův koeficient determinace byl spočítán  $r = 0,193$ . Lze tvrdit, že z tohoto hlediska by mohl být spatřován přínos této diplomové práce.

V této práci byly ověřovány hypotézy formulované zejména na základě empirické studie Baas et al. (2014). Tito autoři se zaměřovali jak na obecný vztah kreativity a všímavosti tak na to, jakou roli hrají různé aspekty všímavosti. Zde tato diplomová práce navazovala na studii těchto autorů. Konkrétně naše výsledky korespondovaly se zjištěním, že konkrétně schopnost pozorovat a zahrnovat různé podněty (pozorování), je spolehlivý prediktor kreativity. V tomto smyslu je nutné připomenout, že kolektiv autorů prováděl experimentální studie a my vzhledem k výzkumnému designu nemůžeme vyvozovat kauzalitu vztahů.

Poslední hypotéza se taktéž řídila empirickou studií Baase et al. (2014), kteří v doporučení pro další výzkumy na toto téma doporučili věnovat se kategorii vědomého jednání, u které byl vztah nejistý v každém směru. Z tohoto hlediska jsme sice navazovali na jejich výsledky, ale naše výzkumné šetření nevyšlo signifikantní. Zde dáváme i my prostor pro navazující výzkumy.

## 11 Závěry

Cílem výzkumu bylo stanoveno prozkoumat souvislost mezi všímavostí i jejími specifickými komponentami vědomým jednáním a pozorností s kreativitou. Na základě statistického zpracování a analýzy dat jsou výsledky shrnovány následovně:

Naše hypotéza o tom, že mezi všímavostí a kreativitou existuje pozitivní souvislost, byla přijata. Existuje tedy statisticky významný vztah mezi všímavostí a kreativitou. Konkrétně byla zjištěna korelace v pozitivním směru, která koresponduje s očekáváním formulovaným v první hypotéze. Míra vzájemné závislosti vztahu mezi oběma fenomény je velmi slabá.

Naše hypotéza o tom, že mezi kreativitou a vědomým jednáním existuje souvislost, byla zamítnuta. Mezi kreativitou a vědomým jednáním nebyl zjištěn statisticky významný vztah.

Naše hypotéza o tom, že mezi kreativitou a pozorováním existuje pozitivní souvislost byla přijata. Existuje statisticky významná souvislost mezi pozorováním a kreativitou. Konkrétně byla zjištěna korelace v pozitivním směru, která koresponduje s očekáváním formulovaným ve třetí hypotéze. Míra vzájemné závislosti vztahu mezi oběma fenomény je slabá.

## Souhrn

Cílem této práce bylo prozkoumat souvislost mezi všímavostí a kreativitou. Zajímalo nás, jaký je mezi těmito dvěma fenomény obecný vztah a jakým způsobem spolu vzájemně souvisí kreativita a konkrétními dílčími aspekty všímavosti vědomým jednáním a pozorností, které byly vybrány na základě zahraničních empirických studií věnujících se tomuto tématu.

Teoretická část práce je rozpracována do třech základních kapitol. V jednotlivých kapitolách jsme se zaměřili na vymezení témat, která korespondují s názvem této práce i výzkumným cílem.

První kapitola teoretických východisek práce pojednává o kreativitě. Nejprve bylo nutné zaměřit se na definice a různá dělení tvořivosti, aby bylo dosaženo vymezení samotného pojmu. Sled dalších podkapitol věnujících se problematice tvořivosti byl inspirován modelem čtyř P. Při pohledu na tvořivost se rozlišuje, zda je řeč o kreativním produktu, kreativním procesu, kreativním jedinci nebo o tvůrčím prostředí. Toto didaktické dělení kreativity umožňuje přehledné členění ostatních modelů a teoretických rámců zabývajících se kreativitou a nad to umožňuje na kreativitu nahlížet z různých perspektiv, aby tak bylo dosaženo zachycení celého komplexního fenoménu, kterým kreativita bezpochyby je.

V další podkapitole je tedy věnován prostor kreativnímu produktu. Na tomto místě se zabýváme vymežováním kreativního produktu jako takového a jeho členěním.

Podkapitola třetí se soustředí na tvůrčí proces a jeho konkrétní fáze. V rámci tvůrčího procesu je nutné si přiblížit i kreativní myšlení.

Osobnost tvořivého jedince, které je věnována čtvrtá podkapitola, se vyznačuje specifickými charakteristikami. Ve vztahu k osobnosti tvořivého jedince je prostor věnován motivaci, inteligenci a vybraným osobnostním předpokladům.

Kreativita je stejně jako všechny ostatní jevy ovlivňována prostředím. O tom, jak prostředí ovlivňuje tvořivost a zejména tomu jaké vnější činitele na ni působí se soustředí poslední podkapitola zaměřená na problematiku kreativity.

Druhá část teoretických východisek se týká problematiky všímavosti. Ještě před samotným vymežováním definic všímavosti byla v krátkosti věnována první podkapitola

kontextu, ze kterého konstrukt všímavosti vychází, eticko-psychologickému systému abhidhamma.

Cílem další kapitoly je definice všímavosti. Při vymezení konceptu všímavosti se pracuje s pojmy vědomí, uvědomění, pozornost, které bylo pro bližší pochopení nutné také definovat. Cestu k porozumění problematice všímavosti jsme se pokusili nalézt pomocí jejího opaku mindlessness. Pro správné uchopování všímavosti byly uvedeny různé její konceptualizace.

Další kapitola se soustředí na vlastnosti všímavosti, které jsou dále děleny na vlastnosti vědomí a pozornosti a postojevé charakteristiky.

Poslední kapitola zaměřená na všímavost nese název kultivace všímavosti. V rámci této kapitoly byly blíže popsány meditace všímavosti a vhledu a všímavé jednání.

Závěrečná kapitola teoretické části pojednává o souvislostech mezi kreativitou a všímavostí. V této kapitole jsou uvedeny zejména empirické studie věnující se tomuto tématu.

Cílem výzkumu této diplomové práce bylo prozkoumat souvislost mezi všímavostí i jejími dílčími aspekty vědomým jednáním a pozorováním s kreativitou. K měření všímavosti byl použit Dotazník pěti aspektů všímavosti (DPAV), který obsahuje dílčí zkoumané aspekty jako své subškály. Pro měření kreativity byl zvolen Dotazník kreativní úspěšnosti (CAQ). Pro naplnění vytyčených cílů byl zvolen kvantitativní design, konkrétněji prediktivní přístup. Typem výzkumného plánu byla určena korelační studie. Strategii výběru výzkumného souboru byla zvolena metoda sněhové koule. V celkovém součtu čítal vzorek 284 lidí. Kolmogorovův-Smirnovův testu normality zjistil použití neparametrických statistik. Z tohoto důvodu byl zvolen Spearmanův korelační koeficient, který umožnil testovat postulované hypotézy. Mezi kreativitou a všímavostí byla prokázána signifikantní souvislost v pozitivním směru. Nebyl zjištěn signifikantní vztah mezi vědomým jednáním a kreativitou. Mezi pozorováním, jedním z aspektů všímavosti a kreativitou byla také prokázána statisticky významná souvislost.

## Citovaná literatura

- Baas, M., Nevicka, B., & Ten Velden, F. S. (2014). Specific Mindfulness Skills Differentially Predict Creative Performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(9), stránky 1092-1106. doi:10.1177/0146167214535813
- Baer, R. (2016). Assessment of mindfulness and closely related constructs: Introduction to the special issue. *Psychological Assessment*, 28(7), stránky 787-790. doi:10.1037/pas0000309
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), stránky 27-45. doi:10.1177/1073191105283504
- Bean, R. (1995). *Jak rozvíjet tvořivost dítěte*. Praha: Portál.
- Beck, R. C. (2004). *Motivation: theories and principles*. Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Education.
- Benda, J. (2007). Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi. *Československá psychologie: Časopis pro psychologickou teorii a praxi*, 51(2), stránky 129-140.
- Benda, J. (1. 9 2008). *Fenomenologická redukce a meditace satipatthána-vipassaná*. Získáno 15. 6 2016, z jan-benda.com: <http://www.psychoterapeut.net/downloads/benda2008b.pdf>
- Blažek, B., & Olmrová, J. (1985). *Krásy a bolesti*. Praha: Panorama.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, stránky 822-848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822
- Byron, K., & Khazanchi, S. (2011). A meta-analytic investigation of the relationship of state and trait anxiety to performance on figural and verbal creative tasks. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(2), stránky 269-283. doi:10.1177/0146167210392788

- Carpuso, V., Fabbro, F., & Crescentini, C. (2014). Mindful creativity: The influence of mindfulness meditation on creative thinking. *Front Psychology*, 4, str. 1020. doi:10.3389/fpsyg.2013.01020
- Coan, R. W. (1999). *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Praha: Grada Publishing.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harper Collins. Získáno 19. 3 2016, z <http://ebookbrowse.com/creativity-flow-and-the-psychology-of-discovery-andinvention-doc-d24266201>
- Csikszentmihalyi, M. (2015). *Flow: o štěstí a smyslu života*. Praha: Portál.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *The systems model of creativity*. doi:10.1007/978-94-017-9085-7\_4
- Dacey, J. S., & Lennon, K. H. (2000). *Kreativita*. Praha: Grada Publishing.
- Dostál, D. (2015). Měření kreativity: Přehled metod v soudobém výzkumu. V E. Maierová, L. Šrámková, K. Hosáková, M. Dolejš, & P. Skopal, *Sborník odborných příspěvků z PHD EXISTENCE 2015* (stránky 48-54). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. Získáno 16. 2 2016, z [http://contexo.cz/files/other/filemanager/Files/PHD%20V/phdexistence\\_web.pdf#page=49](http://contexo.cz/files/other/filemanager/Files/PHD%20V/phdexistence_web.pdf#page=49)
- Dostál, D., & Plháková, A. (2014). *Soudobé teorie a výzkum tvořivosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Dostál, D., Záškodná, T., & Plháková, A. (2014). Doménově specifická kreativita ve vztahu k úrovni empatizace a systemizace. V M. Blatný, M. Jelínek, P. Květoň, V. Nielsen, & D. Vobořil, *Sociální procesy a osobnost Conference proceedings* (stránky 72-76). Brno: Psychologický ústav AV ČR. Získáno 3. 12 2015, z <http://www.spao.eu/files/spo-proceedings13.pdf>
- Eysenck, M. W., & Keane, M. T. (2008). *Kognitivní psychologie*. Praha: Academia.
- Ferjenčík, J. (2009). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál.
- Filosofický slovník*. (1998). Olomouc: Nakladatelství Olomouc.



- Forgeard, M. J., & Kaufman, J. C. (2015). Who cares about imagination, creativity, and innovation, and why? A review. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 10(3), stránky 250-269. doi:10.1037/aca0000042
- Fryba, M. (1991). *Abhidhamma*. Praha: Stratos.
- Fryba, M. (1996). *Psychologie zvládání života*. Brno: Masarykova univerzita.
- Fryba, M. (2003). *Umění žít šťastně*. Praha: Argo.
- Gallant, S. N. (2016). Mindfulness meditation practice and executive functioning: Breaking down the benefit. *Consciousness and Cognition*, 40, stránky 116-130. doi:10.1016/j.concog.2016.01.005
- Gardner, H. (1999). *Dimenze myšlení: teorie rozmanitých inteligencí*. Praha: Portál.
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness: What is it? What does it matter? V C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton, *Mindfulness and psychotherapy* (stránky 3-27). New York: Guilford Press.
- Goleman, D. (2001). *Meditující mysl*. Praha: Triton.
- Greenberg, J., Reiner, K., & Meiran, N. (2012). Mind the trap: Mindfulness practice reduces cognitive rigidity. *PLoS ONE*, 7(5). doi:10.1371/journal.pone.0036206
- Hartnoll, R. (2003). *Příručka k provádění výběru metodou sněžové koule*. Praha: Úřad vlády ČR.
- Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: Method and process. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), stránky 161-165. doi:10.1093/clipsy/bpg018
- Hendl, J. (2012). *Přehled statistických metod*. Praha: Portál.
- Hlavsa, J. (1985). *Psychologické základy teorie tvorby*. Praha: Academia.
- Hlavsa, J., & Jurčová, M. (1978). *Psychologické metody zisťovania tvorivosti*. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy.
- Chalupa, B. (2005). *Tvořivé myšlení*. Brno: Barrister&Principal.
- Justo, C. F., Manas, I. M., & Ayala, E. S. (2014). Improving the graphic creativity levels of latin american high school students currently living in Spain by means of

- mindfulness program. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 132, stránky 229-234. doi:10.1016/j.sbspro.2014.04.303
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta Trade Paperback/Bantam Dell.
- Kabat-Zinn, J. (2001). *Mindfulness meditation for everyday life*. London: Piatkus Books.
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), stránky 1481-1483. doi:10.1007/s12671-015-0456-x
- Kahneman, D. (2012). *Myšlení - rychlé a pomalé*. Brno: Jan Melvil Publishing.
- Kaufman, J. C. (2009). *Creativity one hundred and one*. New York: Springer publishing company.
- Kaufman, J. C., & Beghetto, R. A. (2009). Beyond big and little: The four C model of creativity. *Review of General Psychology*, 13(1), stránky 1-12. doi:10.1037/a0013688
- Kaufman, J. C., & Sternberg, R. J. (2007). Creativity. *Change*, 39(4), stránky 55-58. Získáno 3. 6 2016, z <http://ezproxy.techlib.cz/login?url=http://search.proquest.com.ezproxy.techlib.cz/docview/208049531?accountid=119841>
- Kulka, J. (2008). *Psychologie umění*. Praha: Grada Publishing.
- Landau, E. (2007). *Odvaha k nadání*. Praha: Akropolis.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), stránky 1-9. Získáno 3. 5 2016, z <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.techlib.cz/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=9856f479-4221-4b1a-b2e6-7b3aab1c366c%40sessionmgr4008&vid=1&hid=4207>
- Lebuda, I., Zabelina, D. L., & Karwowski, M. (2016). Mind full of ideas: A meta-analysis of the mindfulness-creativity link. *Personality and Individual Differences*, 93, stránky 22-26. doi:10.1016/j.paid.2015.09.040
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing.

- Morgan, D. (2003). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relaps. *Psychotherapy Research*, 13(1), stránky 123-125. doi:10.1080/713869628
- Müller, B. C., Gerasimov, A., & Ritter, S. M. (2016). Concentrative meditation influences creativity by increasing cognitive flexibility. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 10(3), stránky 278-286. doi:10.1037/a0040335
- Němčík, P. (2014). Všímavost v terapii a meditační praxi. V M. Kupka, M. Malůš, V. Kavková, & P. Němčík, *Terapeutické a osobní růstové možnosti techniky omezené zevní stimulace: Léčebné využití terapie tmou a floatingu* (stránky 87-109). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Nettle, D. (2006). Schizotypy and mental health amongst poets, visual artists, and mathematicians. *Journal of Research in Personality*, 40(6), 876-890. doi:10.1016/j.jrp.2005.09.004
- News Reporter-Staff News Editor at Psychology & Psychiatry Journal. (2016). Behavior research; Recent findings from Northwestern University has provided new information about behavior research (Mind full of ideas: A meta-analysis of the mindfulness-creativity link). *Psychology & Psychiatry Journal*, str. 319. Získáno 17. 6 2016, z <http://ezproxy.techlib.cz/login?url=http://search.proquest.com.ezproxy.techlib.cz/docview/1773844408?accountid=119841>
- Newton, J. Z. (2015). Musical creativity and mindfulness meditation: Can the practice of mindfulness meditation enhance perceived musical creativity? *International Journal of Transpersonal Studies*, 34(1-2), stránky 171-185.
- Nyanaponika, T. (1986). The power of mindfulness. *An inquiry into the Scope of Bare Attention and the Principal Sources of its Strength*.
- Nyanaponika, T. (1995). *Jádro buddhistické meditace*. Praha: DharmaGaia.
- Ostafin, B. D., & Kassman, K. T. (2012). Stepping out of the history: Mindfulness improves insight problem solving. *Consciousness and Cognition*, 21, stránky 1031-1036. doi:10.1016/j.concog.2012.02.014

- Perrine, N. E., & Brodersen, R. M. (2005). Artistic and scientific creative behavior: Openness and the mediating role of interests. *Journal of Creative Behavior*, 39(4), stránky 217-236. doi:10.1002/j.2162-6057.2005.tb01259.x
- Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Plháková, A., Dostál, D., & Zášková, T. (2015). Hollandova typologie profesních zájmů ve vztahu k doménově specifické kreativě. *Československá psychologie*, 59(1), stránky 17-32.
- Praško, J. (2009). Kognitivní behaviorální terapie a její integrativní síla. *Psychoterapie*, 3(2), stránky 108-114. Získáno 18. 4 2016, z [http://psychoterapie.fss.muni.cz/files/field\\_files/magazine/340/psychoterapie2\\_2009.pdf#page=36](http://psychoterapie.fss.muni.cz/files/field_files/magazine/340/psychoterapie2_2009.pdf#page=36)
- Rau, H. K., & Williams, P. G. (2015). Dispositional mindfulness: A critical review of construct validation research. *Personality and Individual Differences*, 93, stránky 32-43. doi:10.1016/j.paid.2015.09.035
- Runco, A. M. (2007). *Creativity: Theories and themes: Research, development, and practice*. Burlington, Mass: Elsevier Academic Press.
- Sauer, S., Walach, H., Schmidt, S., Hinterberger, T., Lynch, S., Büssing, A., & Kohls, N. (2013). Assessment of mindfulness: Review on state of the art. *Mindfulness*, 4, stránky 3-17. doi:10.1007/s12671-012-0122-5
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? V F. Didonna, *Clinical Handbook of Mindfulness* (stránky 17-36). New York: Springer.
- Silvia, P. J., Wigert, B., Reiter-Pamon, R., & Kaufman, J. C. (2012). Assessing creativity with self-report scales: A review and empirical evaluation. *Psychology of Aesthetics Creativity and the Arts*, 6(1), stránky 19-34. doi:10.1037/A0024071
- Smékal, V. (2002). *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno: Barrister and principal.
- Sternberg, R. J. (2009). *Kognitivní psychologie*. Praha: Portál.
- Teasdale, J. D. (1999). Metacognition, mindfulness and the modification of mood disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, stránky 146-155.

- Walach, h., Buchheld, N., Buittenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness-the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40(8), stránky 1543-1555. doi:10.1016/j.paid.2005.11.025
- William, M., & Penman, D. (2011). *Všímavost: Jak najít klid v uspěchaném světě*. Olomouc: ANAG.
- Young, J. G. (1985). What is creativity? *The Journal of Creative Behavior*, 19(2), stránky 77-87. doi:10.1002/j.2162-6057.1985.tb00640.x
- Zelina, M., & Zelinová, M. (1990). *Rozvoj tvorivosti dětí a mládeže*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatel'stvo.
- Zhu, F., Carpenter, S., & Kolimi, S. (2015). Mindlessness attacks. *Procedia Manufacturing*, stránky 1066-1073. doi:10.1016/j.promfg.2015.07.174
- Žák, P. (2004). *Kreativita a její rozvoj*. Brno: Computer Press.
- Žitník, J. (2010). Všímavost a klinické přístupy založené na jejím rozvíjení. *Nepublikovaná diplomová práce*. Praha: Univerzita Karlova.

## Abstrakt

Název práce: Souvislost mezi všímavostí a kreativitou

Autor práce: Bc. Markéta Klímová

Vedoucí práce: Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

Počet stran a znaků: 77, 144 558

Počet příloh: 1

Počet titulů použité literatury: 78

Abstrakt:

Tato práce je zaměřena na souvislost mezi všímavostí a kreativitou. Cílem výzkumu je stanoveno prozkoumat těsnost vztahů mezi všímavostí i jejími specifickými komponentami uvědomělým jednáním a pozorností s kreativitou. V tomto rámci byly postulovány tři hypotézy, které navazovaly na zahraniční empirické výzkumy. Naším cílem, bylo ověřit obecnou souvislost mezi všímavostí a kreativitou v kontextu českého prostředí. Další dvě hypotézy zkoumaly vztah kreativity se specifickými aspekty všímavosti. Teoretická část blíže definuje kreativitu a všímavost. Strategii výběru vzorku byla zvolena metoda sněhové koule. V práci byly použity Dotazník kreativní úspěšnosti a Dotazník pěti aspektů všímavosti, výzkumný soubor čítal 284 lidí. Empirická zjištění potvrdila pozitivní vztah mezi všímavostí a kreativitou, vytyčeným v první hypotéze. Souvislost mezi kreativitou a vědomým jednáním nebyla přijata a pozitivní vztah mezi souvislostí a pozorováním byl zjištěn jako signifikantně pozitivní.

Klíčová slova: všímavost, kreativita

# Abstract

Title: The relationship between mindfulness and creativity

Author: Bc. Markéta Klímová

Supervisor: Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

Number of pages and characters: 77, 144 558

Number of appendices: 1

Number of references: 78

Abstract:

This thesis deals with creativity-mindfulness link. The aim of the research was set to explore how close the relationships between mindfulness and its specific components (act with awareness, observation) with creativity are. There were postulated three hypotheses, established on foreign empirical research. Our aim was to explore the general relationship between mindfulness and creativity in Czech context. The other two hypotheses examined the relationships of creativity to specific aspects of mindfulness. The theoretical part further defines creativity and mindfulness. It was chosen snowball for the strategy of sampling method. There were used Creative Achievement Questionnaire and Five Facets Mindfulness Questionnaire with research sample numbered 284 people. Empirical findings confirmed the positive relationship between mindfulness and creativity. The link between creativity and act with awareness was not significant and significantly positive relationship between observation and creativity was identified.

Key words: mindfulness, creativity

## **Seznam příloh**

**Příloha č. 1: Formulář zadání diplomové práce**



# Příloha č. 1: Formulář zadání diplomové práce

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
Akademický rok: 2014/2015

Studijní program: Psychologie  
Forma: Prezenční  
Obor/komb.: Psychologie (PCHN)

## Podklad pro zadání DIPLOMOVÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
Bc. KLÍMOVÁ Markéta	Bechov 4, Dolní Bousov - Bechov	F140342

### TÉMA ČESKY:

Souvislost mezi všímavostí a kreativitou

### TÉMA ANGLICKY:

The relationship between mindfulness and creativity

### VEDOUcí PRÁCE:

Mgr. Martin Kupka, Ph.D. - PCH

### ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

- 1) Rešerše české a zahraniční literatury
- 2) Zpracování teoretické části
- 3) Formulování předmětu výzkumu, výzkumného problému a cílů práce
- 4) Definování metodologického rámce
- 5) Realizace výzkumu
- 6) Analýza dat
- 7) Vypracování diplomové práce

### SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

- 1) Baas, M., Nevicka, B. & Ten Velden, F.S. (2014). Specific mindfulness skills differentially predict creative performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol. 40 (9), s.1092-1106.
- 2) Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13 (1), s.27-45.
- 3) Dacey, J. S. & Lennon, K. H. (2000). *Kreativita*. Praha: Grada Publishing.
- 4) Frýba, M. (2008). *Psychologie zvládání života*. Boskovice: Albert.
- 5) Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: Method & process. *Clinical Psychology: Science & Practice*, Vol. 10, s.161-165.
- 6) Horowitz, M. J. (2002). Self- and relational observation. *Journal of Psychotherapy Integration*, Vol. 12 (2), s.115-127.
- 7) Kaufman, J. C. (2009). *Creativity one hundred and one*. New York: Springer publishing company.
- 8) Runco, A. M., (2007). *Creativity: theories and themes: research, development, and practice*. Burlington, Mass: Elsevier Academic Press.

Podpis studenta: .....

Datum: .....

Podpis vedoucího práce: .....

Datum: .....