

Súvislosti medzi identitou a všímavosťou ako dispozičnou vlastnosťou u vysokoškolských študentov

Relationship between identity and mindfulness as a disposal properties in university students

EMIL LIPTÁK*

Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Filozofická fakulta, Katedra psychológie, Moyzesova 9, 040 01, Košice, Slovenská republika, emil.liptak@student.upjs.sk

MARGITA MESÁROŠOVÁ

Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Filozofická fakulta, Katedra psychológie, Moyzesova 9, 040 01, Košice, Slovenská republika, margita.mesarosova@upjs.sk

Abstrakt: Všímavosť má svoje korene v budhistickej tradícii siahajúcej až do piateho storočia pred naším letopočtom. Dnes si pod týmto konštruktom vieme predstaviť techniku, dispozičnú vlastnosť alebo psychický stav. Identita sa chápe ako súvislé vnímanie seba po fyzickej či duševnej stránke. Cieľom príspevku bolo skúmať vzťahy medzi dispozičnou všímavosťou a typmi identít vysokoškolských študentov. Zároveň bolo cieľom skúmať vzťahy medzi typmi identít a overiť vzťah predošlej skúsenosti s tréningom všímavosti na úroveň dispozičnej vlastnosti všímavosti. Výskumnú vzorku tvorilo 60 respondentov (53 žien; 88,30 %), s priemerným vekom 23,48 rokov. Výsledky slúžili ako predvýskum k dizertačnej práci a zároveň ako námet a inšpirácia pre ďalšie skúmanie.

Kľúčové slová: všímavosť; dispozičná vlastnosť; identita

Abstract: Mindfulness has its roots in the Buddhist tradition dating back to the fifth century BC. Today, under this construct, we can envision it as a technique, dispositional trait, or a mental state. The second concept, identity, represents a coherent perception of oneself from a physical or mental aspect. The aim of the contribution was to explore the relationships between dispositional mindfulness and types of identities among university students. Additionally, the goal is to investigate the relationships between types of identities and verify the influence of previous mindfulness training experience on the level of dispositional mindfulness trait. The research sample consisted of 60 respondents (53 women; 88.30 %), with an average age of 23.48 years. The results serve as a preliminary study for dissertation and, at the same time, can be used as a topic and inspiration for further research.

Keywords: mindfulness; dispositional trait; identity

Úvod

Výskum týkajúci sa zisťovania súvislosti medzi identitou a všímavosťou ako dispozičnou vlastnosťou u vysokoškolských študentov vznikol, kvôli bielym miestam vo výskumnej oblasti typov orientácie identity a všímavosti. Pri realizácii rešeršu odbornej literatúry sme nezaznamenali výskum, ktorý by zisťoval prepojenie dispozičnej všímavosti a typmi orientácie identít. Myslíme si, že tento príspevok obohatí výskum o nové poznatky a poslúži pre bližšie skúmanie týchto dvoch kľúčových premenných.

1 Všímavosť

Medzi najznámejšie moderné definície všímavosti patrí definícia Kabat-Zinna (2015), ktorá popisuje všímavosť ako aktuálny okamžitý stav vedomia, pričom autor zdôrazňuje otvorenosť a nesúdiace a nekritické nazeranie na sledovaný podnet. Táto definícia chápe termín všímavosť ako psychický stav. Pre lepšie pochopenie je nutné pozrieť sa na historický kontext tohto pojmu. Lin et al. (2021) upozorňujú, že všímavosť zahŕňa štyri rôzne významy (psychický stav, dispozičnú vlastnosť resp. charakteristickú črtu, zručnosť ale aj techniky).

Podľa Gethina (2011) v roku 1881 T. W. Rhys Davis preložil ako prvý termín „sati“ z budhistického jazyka psychológie Pali do termínu všímanosť (angl. mindfulness). Hoci sa na prvý pohľad môže zdať, že všímavosť je niečo ezoterické či náboženské a len tí, ktorí vyznávajú budhizmus môžu byť všímaví, nie je tomu tak. Podľa autora Kabat-Zinna (2003) nie je na všímavosti nič budhistické a dodáva, že všímavosť je univerzálnou a prirodzenou ľudskou vlastnosť. Kabat-Zinn (2023) je presvedčený, že každá osoba môže disponovať všímavosťou v inej miere. Rovnako aj Duran (2022) poukazuje na to, že všímavosť je neduchovným vedľajším produktom meditácie bez ohľadu na náboženský základ, pôvod alebo iné súvisiace rituály. Germer (2004) uvádza, že termín sati označoval uvedomenie, pozornosť a zapamätanie. Podľa Browna et al. (2007) je všímavosť ukotvená v základných činnostiach vedomia, konkrétne v pozornosti a v uvedomení (awareness).

V úvode sme predstavili najznámejšiu definíciu všímavosti, ktorá popisuje všímavosť ako psychický stav. Pri tomto nazeraní je podľa Browna et al. (2007) všímavosť vnímaná ako kvalita ľudského vedomia. Lin et al. (2021) uvádzajú, že všímavosť ako stav odzrkadľuje mieru, do akej je jednotliviec všímavý v jedinom časovom bode a podotýkajú, že úroveň všímavosti sa môže meniť v závislosti od času či situácie. Druhý význam pojmu všímavosť je dispozičná črta/vlastnosť, ktorá sa týka prirodzeného sklonu jednotlivca byť všímavý a je považovaná za stabilnú osobnostnú charakteristiku, ktorá sa u jednotlivých osôb líši (Lin et al., 2021), pričom sa neberie ohľad na precvičovanie, praktizovanie všímavosti (Brown et al., 2007). Podľa Kuroda et al. (2022) sú všímavé osoby zamerané na prítomnosť, konajú vedomie, sú pozorné, neposudzujú pozorované podnety a sú menej reaktívne vzhľadom na pozorované podnety. Tretí význam pojmu všímavosť je zručnosť, ktorá sa vzťahuje na komplex zručností a úroveň odbornosti, ktoré jednotlivec nadobudol ako funkciu trvalej a dlhodobej praxe všímavosti (Lin et al., 2021). Napokon, štvrtý význam pojmu je samotný tréning všímavosti prostredníctvom rôznych techník, počas ktorých sa zámerne aplikujú kontemplatívne techniky na kultiváciu postojových kvalít všímavosti (Lin et al., 2021). Podľa Carmodyho a Baera (2007) praktizovanie cvičení zameraných na kultivovanie všímavosti zlepšuje aspekty všímavosti, ale aj zmierňuje symptómy a zlepšuje pohodu.

2 Identita

Cheek et al. (1994) považujú identitu za konštrukt, ktorý definuje kto konkrétna osoba je. Pojmom identita alebo osobná identita sa označuje kontinuálne vnímanie seba, svojich charakteristík po fyzickej, psychologickú a interpersonálnej stránke, pričom zahŕňa

aj presvedčenie o tom, ako sa osoba odlišuje od iných (APA Dictionary of Psychology, n. d.).

Cheek et al. (2002) popisujú orientáciu identity ako relatívnu dôležitosť, ktorú jednotlivci pripisujú rôznym charakteristikám pri sebadefinovaní, pričom podľa Ah Gang (2020) majú všetky osoby rôzne orientácie identity, ktoré sa odzrkadľujú v ich postojoch a správaní. Na základe týchto charakteristík sú podľa Cheeka a Briggsa (1982) niektoré osoby zamerané viac na osobné aspekty a naopak iné môžu viac preferovať sociálne aspekty identity. Autori tvrdia, že súkromné sebauvedomenie nakláňa rovnováhu osobných a sociálnych aspektov v smere osobnej identity a verejné sebauvedomenie nakláňa rovnováhu smerom k sociálnej identite. Cheek et al. (2002) rozlišujú štyri typy orientácie identity (osobná, vzťahová, sociálna a kolektívna identita), pričom Snow a Corrigall-Brownová (2015) hovoria o tom, že hoci sa jednotlivé typy identít prekrývajú, je potrebné o nich uvažovať ako o samostatných typoch. Autori Sedikides et al. (2011) taktiež hovoria o koexistencii osobnej, vzťahovej a kolektívnej identity, no za nadradenú identitu považujú osobnú identitu.

Pre bližšie definovanie typov identít sme použili definície Carducciho (2001) a Sedikidesa et al. (2011). Carducci (2001) popisuje orientáciu na osobnú identitu ako pocit seba samého v rámci jednotlivca, ktorý odráža vnútornú stránku človeka na základe sebapoznania a sebahodnotenia. Osoby orientované na osobnú identitu sa sústredia pri definovaní seba samého na vlastné emócie, myšlienky, presvedčenia a osobné ciele. Orientácia na sociálnu identitu je pocit seba samého v rámci jednotlivca, ktorý naopak odzrkadľuje vonkajšiu stránku človeka, založenú na interakciách a reakciách iných. Osoby orientované na sociálnu identitu sa sústredia pri definovaní seba samého na okolie. Takéto osoby definujú seba na základe rečí a správania sa ostatných. Orientáciu na vzťahovú identitu Sedikides et al. (2011) popisujú opakom osobnej identity, pretože zvyrazňuje interpersonálnu stránku človeka. Pre vzťahovú identitu sú charakteristické atribúty, ktoré sú zdieľané s blízkymi osobami a definujú roly v rámci vzťahu. Posledný typ identity, kolektívna identita, sa vyznačuje orientáciou na medziskupinovú stránku človeka, ktorá pozostáva z charakteristík zdieľateľných s členmi vnútornej skupiny a odlišujú vnútornú skupinu od vonkajších skupín.

Identitou v kontexte všímavosti sa zaoberá vo svojej štúdii Lipták (2023). Autor predpokladá, že všímavosť má vplyv na vnímanie, integráciu a rozvoj identity. V prehľadovej štúdii autor popisuje štúdie, ktoré sa zaoberajú pozitívnym dopadom všímavosti na osobnú identitu osôb, pričom poukazuje na zlepšené mechanizmy prežívania či už u osôb s vyššou dispozičnou všímavosťou alebo u osôb, ktoré praktizovali techniky a cvičenia kultivácie všímavosti. Zhu (2022) uvádza, že rozvíjanie všímavosti má vplyv na rast individuálnej a expertnej identity u pedagógov.

3 Cieľ výskumu

Cieľom príspevku je skúmať vzťahy medzi dispozičnou všímavosťou a typmi identít u vysokoškolských študentov. Zároveň je cieľom skúmať vzťahy medzi identitou a overiť súvislosti medzi predošlou a aktuálnou skúsenosťou s tréningom všímavosti na úroveň dispozičnej vlastnosti všímavosti. Na základe doterajších výskumných zistení sme vyvodili štyri výskumné otázky (VO) a následne z nich vyvodili hypotézy (H).

Výskumné otázky:

- VO1: Existujú rozdiely v dispozičnej všímavosti u respondentov s minulosťou/aktuálnou skúsenosťou s tréningom všímavosti?
- VO2: Existujú vzťahy medzi typmi identít navzájom?
- VO3: Existujú vzťahy medzi typmi identít a dispozičnou všímavosťou?
- VO4: Predikujú typy orientácie identity všímavosť ako dispozičnú vlastnosť?

Hypotézy:

- H1: Predpokladáme, že existujú rozdiely u respondentov so skúsenosťou s tréningom všímavosti vo všímavosti ako dispozičnej vlastnosti v porovnaní s respondentmi bez skúsenosti s tréningom všímavosti.
- H1a: Predpokladáme, že existujú rozdiely u respondentov s minulosťou skúsenosťou s tréningom všímavosti vo všímavosti ako dispozičnej vlastnosti.
- H1b: Predpokladáme, že existujú rozdiely u respondentov s aktuálnou skúsenosťou s tréningom všímavosti vo všímavosti ako dispozičnej vlastnosti.
- H2: Predpokladáme, že existujú vzťahy medzi typmi identít navzájom a taktiež medzi typmi identít a všímavosťou ako dispozičnou vlastnosťou.
- H3: Predpokladáme, že orientácia na osobnú identitu je prediktorom dispozičnej všímavosti.

4 Metóda

4.1 Výskumný súbor

Výber výskumného súboru bol uskutočnený na základe dostupnosti. Výskumnú vzorku tvorilo 60 respondentov, študentov Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Z hľadiska rodu sa na výskume zúčastnilo 7 mužov (11,7 %) a 53 žien (88,3 %). Vekové rozmedzie sa pohybovalo od 18 do 49 rokov, pričom najväčšie zastúpenie bolo vo vekovom rozmedzí 22–24 rokov ($n = 43$; 71,7 %). Priemerný vek respondentov bol 23 rokov. Z hľadiska roku štúdia, najväčšie zastúpenie respondentov bolo z druhého ročníka magisterského stupňa ($n = 37$; 61,7 %). Jeden respondent sa odmietol výskumu zúčastniť. Z toho dôvodu sa v analýze výsledkov vyskytuje počet 59 respondentov, no výsledky

demografických otázok a troch výrokov týkajúcich sa všímavosti uvádzame s ohľadom na respondenta, ktorý sa nezúčastnil celého výskumu.

4.2 Výskumný dizajn a nástroje

V súvislosti s cieľom, výskumnými otázkami a hypotézami sme pripravili online dotazník pozostávajúci z Dotazníka aspektov identity (Cheek et al., 2002), Dotazníka piatich aspektov všímavosti (Baer et al., 2006) a troch výrokov o všímavosti.

Na zistenie orientácie identity sme použili Dotazník aspektov identity (AIQ-IV, The Aspect of Identity Questionnaire; Cheek et al., 2002). Dotazník bol preložený nezávislým odborníkom metódou spätného prekladu. Škála sa skladá z 35 položiek hodnotených na 5bodovej Likertovej škále (1 – nie je dôležité pre môj pocit, kto som; 5 – mimoriadne dôležité pre môj zmysel pre to, kto som). Každé skóre škály je súčtom odpovedí priradených k položkám. Vyššie skóre v indikuje vyššiu orientáciu ku príslušnému typu identity. Vnútna konzistencia (Cronbachova alfa) škál je: osobná identita $\alpha = 0,55$, sociálna identita $\alpha = 0,69$, kolektívna identita $\alpha = 0,69$, vzťahová identita $\alpha = 0,79$. Index spoľahlivosti celého dotazníka je $\alpha = 0,88$ (Jowkar a Latifian, 2006, ako je citované v Poursharifi et al. 2011).

Na meranie všímavosti ako dispozičnej vlastnosti sme použili Dotazník piatich aspektov všímavosti (FFMQ, Five Facets Mindfulness Questionnaire; Baer et al., 2006). Škála sa skladá z 39 položiek a pokrýva päť subškál (pozorovanie, popisovanie, uvedomele konanie, nehodnotenie, nereagovanie). Hodnotenie položiek prebieha na 5bodovej škále (1 – nikdy alebo len veľmi zriedka pravdivé, 5 – vždy alebo takmer vždy pravdivé). Jednotlivé subškály sa môžu vyhodnocovať aj samostatne. Skóre sa vyhodnocuje podľa vyhodnocovacieho kľúča. Vyhodnotenie pozostáva zo sčítania označených číselných hodnôt (v niektorých prípadoch sa sčítavajú reverzné hodnoty). Celkové skóre, ktorým môžu respondenti disponovať je v rozmedzí od 39 do 195 bodov. Čím vyššie skóre respondent získa, tým viac disponuje dispozičnou vlastnosťou všímavosti. Podľa Williamsa et al. (2014) je priemerné celkové skóre meditujúcich osôb vyššie v porovnaní s nešpecifikovanou nemeditujúcou populáciou. Vnútna konzistencia subškál (Cronbachova alfa) sa pohybuje v rozmedzí od $\alpha = 0,72$ do $\alpha = 0,92$ (Baer et al., 2006), pričom podľa Látalovej a Pilárika (2014) sa pohybuje v rozmedzí od $\alpha = 0,67$ do $\alpha = 0,89$.

Výroky týkajúce sa všímavosti boli formulované na skúmanie toho či respondenti vedia čo je všímavosť („Počul som o mindfulness, viem čo to je“), či respondenti kultivovali všímavosť v minulosti („V minulosti som praktizoval mindfulness.“) a či kultivujú všímavosť aktuálne („Aktuálne praktizujem mindfulness“). Respondenti odpovedali „áno“ alebo „nie“.

4.3 Realizácia a priebeh výskumu

Zber dát bol realizovaný v decembri roku 2023. Účasť na výskume bola dobrovoľná a anonymná. Administrácia metód prebiehala online formou (platforma Qualtrics). Po zozbieraní demografických údajov, respondenti vyjadrovali svoj postoj k trom výrokom, v ktorých sme používali pojem „mindfulness“ namiesto slovenského prekladu „všímaivosť“, a to z dôvodu, že anglický pojem je častejšie využívaný a je vyššia pravdepodobnosť, že sa s ním respondenti stretli. Následne odpovedali na škály zisťujúce úroveň všímaivosť ako dispozičnej vlastnosti a typ orientácie identity.

4.4 Analýza dát

Dáta boli analyzované prostredníctvom štatistického programu SPSS. Na overenie rozdielov (Hypotéza 1, Hypotéza 1a a Hypotéza 1b) sme z dôvodu zamietnutia hypotézy o Gaussovskom rozložení dát využili výpočet neparametrického Man Whitney U-testu. Na preskúmanie vzťahov medzi typom identity a všímaivosťou ako dispozičnou vlastnosťou (Hypotéza 2) sme využili výpočet Pearsonovho a Spearmanovho korelačného koeficientu. Na skúmanie typov orientácie identity ako možných prediktorov všímaivosť ako dispozičnej vlastnosti (Hypotéza 3) sme využili výpočet lineárnej regresie.

5 Výsledky

Deskriptívnou štatistikou sme zisťovali dosiahnuté skóre u 59 respondentov v škále FFMQ. Rozmedzie dosiahnutých bodov sa pohybovalo od 83 do 163 bodov ($\mu = 126,00$). V škále AIQ-IV dosahovalo 59 respondentov bodové rozmedzie od 69 do 170 bodov ($\mu = 131,02$). Na základe najvyššieho počtu bodov pre jednotlivé typy identity u respondentov sme zistili, že identita respondentov je orientovaná na osobnú identitu ($\mu = 41,56$) a vzťahovú identitu ($\mu = 42,49$), pričom najvyššie skóre v orientácii na osobnú identitu dosahovalo 22 respondentov (36,70 %), najvyššie skóre

v orientácii na vzťahovú identitu dosahovalo 30 respondentov (50 %) a totožné najvyššie skóre v orientácii na osobnú identitu a zároveň na vzťahovú identitu 7 respondentov (11,70 %).

5.1 Skúsenosti s tréningom všímaivosť

Deskriptívnou štatistikou sme popísali tri doplnujúce výroky týkajúce sa všímaivosť u 60 respondentov (Tabuľka 1). Zistili sme, že 10 (16,67 %) respondentov uviedlo, že vedľa čo je to všímaivosť, aktuálne ju trénujú a taktiež ju trénovali aj v minulosti. Respondentov, ktorí aktuálne trénujú všímaivosť, no v minulosti ju netrénovali bolo 6 (10 %). Respondentov, ktorí naopak v minulosti trénovali všímaivosť, no aktuálne ju netrénujú bolo 9 (15 %). Na základe týchto údajov konštatujeme, že 25 (41,67 %) respondentov majú skúsenosti s tréňovaním všímaivosť (Skupiny 1–3). Respondentov, ktorí o všímaivosť len počuli ($n = 18$; 30 %; Skupina 4) alebo o všímaivosť ani len nepočuli ($n = 17$; 28,33 %; Skupina 5), bolo celkovo 35 (58,33 %). Prihliadajúc na priemerné skóre dosiahnuté v sebaopisovacej škále slúžiacej na meranie všímaivosť ako dispozičnej vlastnosti (FFMQ) konštatujeme, že skupiny respondentov, ktoré mali skúsenosť s tréňovaním všímaivosť (Skupiny 1–3), dosahovali vyššie priemerné skóre ($\mu = 134,85$) v porovnaní so skupinou respondentov (Skupiny 4–5), ktorí nemali skúsenosti s tréňovaním všímaivosť ($\mu = 119,42$). Skupinou s najvyšším priemerným dosiahnutým skóre v sebaopisovacej škále FFMQ celkovo boli respondenti (Skupina 3), ktorí vedľa čo je všímaivosť, v minulosti praktizovali tréning všímaivosť, no aktuálne ho nepraktizujú ($\mu = 138,00$).

5.2 Existencia rozdielov v dispozičnej všímaivosť vzhľadom na skúsenosť s tréningom všímaivosť

Mann Whitney U-testom sme overovali existenciu rozdielov vo všetkých troch hypotézach (Hypotéza 1, Hypotéza 1a, Hypotéza 1b). Rozdiely v hypotézach spočívajú v porovnávaní rôznych skupín respondentov na základe ich odpovedí na výroky týkajúce sa

Tab. 1 Prehľad odpovedí respondentov na výroky týkajúce sa všímaivosť

Skupina	„Počul som o mindfulness, viem čo to je“	„V minulosti som praktizoval mindfulness“	„Aktuálne praktizujem mindfulness“	Počet odpovedí (n = 60)	Rozptyl FFMQ (n = 59)	μ	SD
1	Áno	Áno	Áno	10 (16,67 %)	112–158 (n = 9)	136,56	14,59
2	Áno	Nie	Áno	6 (10 %)	110–162 (n = 6)	130,00	23,71
3	Áno	Áno	Nie	9 (15 %)	83–163 (n = 9)	138,00	23,75
4	Áno	Nie	Nie	18 (30 %)	90–152 (n = 18)	122,78	16,76
5	Nie	Nie	Nie	17 (28,33 %)	95–139 (n = 17)	116,06	13,93

všímavosti (Tabuľka 2). Pri overovaní Hypotézy 1 sme skúmali existenciu rozdielov vo všímavosti ako dispozičnej vlastnosti u respondentov, ktorí celkovo majú skúsenosť s tréningom všímavosti (Skupiny 1–3), v porovnaní s tými, ktorí túto skúsenosť nemajú vôbec (4–5). Analyzované premenné boli dva výroky „V minulosti som praktizoval mindfulness“, „Aktuálne praktizujem mindfulness“ a hrubé skóre v sebaopisovacej škále FFMQ. Opisnou štatistikou sme zistili, že priemerné dosiahnuté skóre u 24 respondentov ($\mu = 135,46$), ktorí mali skúsenosť s tréningom všímavosti (Skupiny 1–3), bolo vyššie ako u tých 35 respondentov ($\mu = 119,51$), ktorí nemali skúsenosť s tréningom všímavosti (Skupiny 4–5). Výsledky naznačujú, že rozdiely medzi skupinami sú štatisticky významné ($U = 211,50$; $z = -3,218$; $p = 0,001$). Tieto zistenia podporujú našu hypotézu o rozdielnej úrovni všímavosti ako dispozičnej vlastnosti u respondentov z hľadiska skúsenosti s tréningom všímavosti.

Hypotézou 1a sme overovali existenciu rozdielov v dispozičnej všímavosti len u respondentov, ktorí mali skúsenosť s tréningom všímavosti v minulosti (Skupiny 1 a 3), v porovnaní s tými, ktorí túto skúsenosť nemali (Skupiny 2, 4 a 5). Analyzované premenné boli výrok „V minulosti som praktizoval mindfulness“ a hrubé skóre v sebaopisovacej škále FFMQ. Opisnou štatistikou sme zistili, že priemerné dosiahnuté skóre u 18 respondentov ($\mu = 137,28$), ktorí v minulosti trénovali všímavosť (Skupiny 1 a 3), bolo vyššie ako u tých 41 respondentov (Skupina 2, 4 a 5), ktorí v minulosti netrénovali všímavosť ($\mu = 121,05$). Výsledky naznačujú, že rozdiely medzi skupinami sú štatisticky významné ($U = 169,50$; $z = -3,285$; $p = 0,001$). Tieto zistenia podporujú našu hypotézu o rozdielnej úrovni všímavosti ako dispozičnej vlastnosti u respondentov z hľadiska predošlej skúsenosti s jej tréningom.

Hypotézou 1b sme overovali existenciu rozdielov vo všímavosti ako dispozičnej vlastnosti len u respondentov, ktorí aktuálne trénujú svoju všímavosť, v porovnaní s tými, ktorí túto skúsenosť nemajú. Analyzované premenné boli výrok „Aktuálne praktizujem mindfulness“ a hrubé skóre v sebaopisovacej škále FFMQ. Opisnou štatistikou sme zistili, že u priemerné dosiahnuté skóre u 15 respondentov ($\mu = 133,93$), ktorí aktuálne trénujú všímavosť (Skupiny 1–2) bolo vyššie ako u tých 44 respondentov (Skupiny 3–5), ktorí aktuálne netrénujú všímavosť ($\mu = 123,30$). Výsledky naznačujú,

že rozdiely medzi oboma skupinami nie sú štatisticky významné ($U = 228,50$; $z = -1,767$; $p = 0,077$), a teda nepodporujú stanovenú hypotézu o rozdielnej úrovni všímavosti ako dispozičnej vlastnosti u respondentov z hľadiska aktuálnej skúsenosti s tréningom rozvíjania všímavosti.

5.3 Preskúvanie vzťahov medzi typmi identít navzájom a dispozičnou všímavosťou

Na preskúvanie vzťahov medzi typmi identít navzájom a typmi identít a všímavosťou ako dispozičnou vlastnosťou (Hypotéza 2) sme využili výpočet korelačných koeficientov. Analyzované premenné boli hrubé skóre v sebaopisovacej škále FFMQ a hrubé skóre pre jednotlivé orientácie na typy identity dotazníka AIQ-IV. Pearsonov korelačný koeficient sme využili pri orientácii na sociálnu identitu (zošíkmenie = $-0,183$; špicatosť = $-0,034$), kolektívnu identitu (zošíkmenie = $-0,100$; špicatosť = $-0,608$) a pri hrubom skóre v sebaopisovacej škále FFMQ (zošíkmenie = $0,070$; špicatosť = $-0,605$). Spearmanov korelačný koeficient sme využili pri orientácii na osobnú (zošíkmenie = $-1,082$; špicatosť = $1,913$) a vzťahovú identitu (zošíkmenie = $-1,639$; špicatosť = $6,197$).

Zistili sme, že existujú štatisticky významné, stredne pozitívne vzťahy medzi orientáciou na osobnú identitu a orientáciou na vzťahovú identitu ($\rho = 0,514$; $p \leq 0,01$). Slabé pozitívne vzťahy boli štatisticky významné medzi orientáciou na osobnú identitu a orientáciou na sociálnu identitu ($\rho = 0,286$; $p \leq 0,05$), orientáciou na vzťahovú identitu a orientáciou na sociálnu identitu ($\rho = 0,274$; $p \leq 0,05$), orientáciou na vzťahovú identitu a orientáciou na kolektívnu identitu ($\rho = 0,377$; $p \leq 0,01$), orientáciou na sociálnu identitu a orientáciou na kolektívnu identitu ($r = 0,335$; $p \leq 0,01$). Zistili sme taktiež slabý štatistický nevýznamný vzťah medzi orientáciou na osobnú identitu a orientáciou na kolektívnu identitu ($\rho = 0,160$; $p \geq 0,05$). Na základe týchto zistení konštatujeme, že existujú vzťahy medzi typmi orientácie identít, avšak tieto zistenia podporujú našu hypotézu len čiastočne.

Pri skúmaní vzťahu medzi všímavosťou ako dispozičnou vlastnosťou a jednotlivými orientáciami identít sme zistili slabý, no štatisticky významný vzťah len medzi orientáciou na osobnú identitu a všímavosťou ($\rho = 0,324$; $p \leq 0,05$). Štatisticky významné vzťahy medzi orientáciou na vzťahovú, sociálnu, kolektívnu

Tab. 2 Rozdiely v dispozičnej všímavosti u respondentov z hľadiska predošlej/aktuálnej skúsenosti s kultivovaním všímavosti

Hypotéza	Výrok	Mann Whitney U	z	p
Hypotéza 1	„V minulosti som praktizoval mindfulness“ + „Aktuálne praktizujem mindfulness“	211,50	-3,218	0,001
Hypotéza 1a	„V minulosti som praktizoval mindfulness“	169,50	-3,285	0,001
Hypotéza 1b	„Aktuálne praktizujem mindfulness“	228,50	-1,767	0,077

identitu a všímavosťou ako dispozičnou vlastnosťou sa nevyskytovali. Tieto výsledky podporujú našu hypotézu len čiastočne. Výsledky korelačných koeficientov uvádzame v [Tabuľke 3](#).

5.4 Preskúvanie typov orientácie identity ako prediktorov dispozičnej všímavosti

Lineárnou regresiou sme skúmali typy orientácie identity ako prediktory dispozičnej všímavosti (Hypotéza 3). Premenné týkajúce sa typov identity boli hrubé skóre pre jednotlivé orientácie typov identít z dotazníka AIQ-IV a premenná týkajúca sa všímavosti bolo hrubé skóre respondentov v dotazníku FFMQ. Opisnou štatistikou sme zistili, že priemerné skóre pre typy orientácie identity je nasledovné: osobná identita $\mu = 41,56$, vzťahová identita $\mu = 42,49$, sociálna identita $\mu = 23,76$, kolektívna identita $\mu = 23,20$.

Na základe R^2 koeficientu determinácie sme zaznamenali predikčnú silu typov orientácie identity na dispozičnú všímavosť ($R = 0,423$; $R^2 = 0,179$). Typy orientácie identity štatisticky signifikantne predikujú dispozičnú všímavosť ($F(4, 54) = 2,946$; $p < 0,05$). Na základe týchto zistení predpokladáme, že model je štatisticky významný. Avšak výsledky naznačujú ([Tabuľka 4](#)), že len orientácia na osobnú identitu je významným prediktorom dispozičnej všímavosti ($\beta = 0,498$; $p < 0,005$). Tieto zistenia podporujú našu hypotézu.

6 Diskusia

Cieľom štúdie bolo skúmať vzťahy medzi dispozičnou všímavosťou a typmi orientácie identity vysokoškolských študentov. Zároveň bolo cieľom skúmať vzťahy medzi identitou a overiť vplyv predošlej skúsenosti s tréningom kultivácie všímavosti na úroveň dispozičnej všímavosti.

Prvá hypotéza (H1) sa týkala existencie rozdielov v dispozičnej všímavosti respondentov, ktorí mali/majú skúsenosť s tréningom všímavosti v porovnaní s tými, ktorí túto skúsenosť vôbec nemali/nemajú. Výsledky podporili nami stanovenú hypotézu. V hypotéze (H1a) sme skúmali existenciu rozdielov v dispozičnej všímavosti respondentov z hľadiska tréningu kultivácie všímavosti v minulosti v porovnaní s tými, ktorí túto skúsenosť nemali. Výsledky podporili našu hypotézu. Zistenia o tom, že absolvovanie predošlých tréningov všímavosti má vplyv na všímavosť respondentov sú v zhode s predošlým výskumom Carmodyho a Baera (2007). V hypotéze (H1b) sme skúmali existenciu rozdielov v dispozičnej všímavosti respondentov z hľadiska aktuálneho tréningu kultivácie všímavosti v porovnaní s tými, ktorí túto skúsenosť nemajú. Výsledky nepodporili našu hypotézu, avšak hodnota chyby alfa naznačuje trend štatistickej významnosti. Zistenia týkajúce sa existencie rozdielov v dispozičnej všímavosti z hľadiska aktuálnej skúsenosti s tréningom kultivácie všímavosti mohli byť ovplyvnené práve nízkym počtom respondentov vo výskumnom súbore.

Tab. 3 Vzťahy medzi typmi orientácie identít navzájom a typmi orientácie identít a dispozičnou všímavosťou

	Orientácia na osobnú identitu	Orientácia na vzťahovú identitu	Orientácia na sociálnu identitu	Orientácia na kolektívnu identitu	HS FFMQ
Orientácia na osobnú identitu	1,0	$\rho_{0,514}^{**}$	$\rho_{0,286}^*$	$\rho_{0,160}$	$\rho_{0,324}^*$
Orientácia na vzťahovú identitu	$\rho_{0,514}^{**}$	1,0	$\rho_{0,274}^*$	$\rho_{0,377}^{**}$	$\rho_{0,017}$
Orientácia na sociálnu identitu	$\rho_{0,286}^*$	$\rho_{0,288}^*$	1,0	$\rho_{0,335}^{**}$	$\rho_{-0,093}$
Orientácia na kolektívnu identitu	$\rho_{0,160}$	$\rho_{0,395}^{**}$	$\rho_{0,335}^{**}$	1,0	$\rho_{-0,111}$
HS FFMQ	$\rho_{0,324}^*$	$\rho_{0,064}$	$\rho_{-0,093}$	$\rho_{-0,111}$	1,0

Poznámka: $^{**} p \leq 0,01$; $^* p \leq 0,05$; $^\rho$ Spearmanov koeficient

Tab. 4 Skúmanie typov orientácie identity ako prediktorov dispozičnej všímavosti

Typ orientácie identity	B	β	t	p
osobná	1,973	0,498	3,102	0,003
vzťahová	-0,532	-0,161	-0,958	0,342
sociálna	-0,598	-0,174	-1,278	0,207
kolektívna	-0,239	-0,083	-0,594	0,555

V druhej hypotéze (H2) sme sa zamerali na preskúmanie vzťahov medzi typmi identít navzájom a typmi identít a všímavosťou ako dispozičnou vlastnosťou. Výsledky vyplývajúce z analýzy dát podporili našu hypotézu len čiastočne. Pri skúmaní existencie vzťahov medzi typmi orientácie identity navzájom sme zistili, že existujú vzťahy medzi väčšinou typov orientácie identít (stredne pozitívne vzťahy medzi orientáciou na osobnú identitu a orientáciou na vzťahovú identitu, slabé pozitívne vzťahy medzi orientáciou na osobnú identitu a orientáciou na sociálnu identitu, orientáciou na vzťahovú identitu a orientáciou na sociálnu identitu, orientáciou na vzťahovú identitu a orientáciou na kolektívnu identitu, orientáciou na sociálnu identitu a orientáciou na kolektívnu identitu). Tieto zistenia sú v zhode s výskumom Snowa a Corrigan-Brownovej (2015), ktorí hovoria o prekryve typov identít a výskumom Sedikidesa et al. (2011), ktorí tvrdia, že typy identít koexistujú. Pri skúmaní vzťahov medzi typmi orientácie identít a dispozičnou všímavosťou sme našli jeden štatisticky významný vzťah (orientácia na osobnú identitu a dispozičná všímavosť). Toto zistenie je v zhode s predošlými zisteniami Liptáka (2023).

Posledná, tretia hypotéza (H3) bola zameraná na skúmanie typov orientácie identity ako možných prediktorov dispozičnej všímavosti. Výsledky naznačujú, že len orientácia na osobnú identitu je významným prediktorom dispozičnej všímavosti. Výsledky podporili našu hypotézu a sú v zhode s predošlou štúdiou Liptáka (2023). To, že len orientácia na osobnú identitu sa preukázala ako významný prediktor dispozičnej všímavosti nám príde logické, nakoľko Carducci (2001) popisuje orientáciu na osobnú identitu ako pocit seba samého v rámci jednotlivca, ktorý odráža vnútornú stránku človeka na základe sebapoznania a sebahodnotenia. Predpokladáme, že osoba orientovaná primárne na osobnú identitu sa viac vníma a všíma si seba v porovnaní so sociálnou, kolektívnou alebo vzťahovou identitou, pri ktorej môže byť pozornosť odkláňaná ku iným osobám.

Za prínos predloženého príspevku považujeme skúmanie súvislostí medzi typmi identít a dispozičnou všímavosťou, zistenie preferovaného typu orientácie identity a informovanosti o všímavosti u vysokoškolských študentov. Kritickým zhodnotením uvádzame limity nášho výskumu a odporúčania pre budúci výskum. Za najväčší limit považujeme veľkosť výskumnej vzorky. Pre ďalšie skúmanie odporúčame zaistenie väčšej vzorky respondentov. Taktiež odporúčame zaistenie rovnosti vzorky z hľadiska rodu, nakoľko si myslíme, že skúmanie rodových rozdielov v tejto oblasti výskumu by mohlo byť obohacujúce pre vedecké prostredie.

7 Záver

Výsledky naznačujú, že vysokoškolskí študenti sú orientovaní predovšetkým na osobnú a vzťahovú identitu, pričom predošlý tréning kultivácie všímavosti vplýva na úroveň ich dispozičnej všímavosti. Poukázali sme na existenciu súvislosti medzi typmi orientácie identít navzájom, medzi orientáciou na osobnú identitu a dispozičnou všímavosťou. Zároveň osobná identita sa javí ako významný prediktor dispozičnej všímavosti.

PodĎakovanie

Príspevok vznikol vďaka podpore grantového projektu VEGA:1/0145/23 „Ak sa dosahovanie cieľa z oblasti zdravia stáva problematické – čo potom? Prekonávanie akčnej krízy ako kritickej fázy pri dosahovaní cieľa“. V rámci tejto štúdie nie je predpokladaný konflikt záujmov.

Literatúra

- Ah Gang, G. C., (2020). Exploratory Study on the Identity Orientation and Sense of Community of Dusun Bonggi Youth. *International Journal of Latest Trends in Engineering and Technology*. 16(1), 001–008. doi: <http://dx.doi.org/10.21172/1.162.01> e-ISSN:2278-621X
- APA Dictionary of Psychology. (n. d.). *Identity*. <https://dictionary.apa.org/identity>. Vyhľadané (2024, Január).
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). *Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness*. *Assessment*, 13(1), 27–45. doi: 10.1177/1073191105283504
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Carducci, B. J. (2001). Identity Orientations: Definition, Assessment, and Personal Correlates: A Teaching Module. American Psychological Association, August 2001.
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2007). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23–33. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>
- Duran, A. (2022, July 29). *The benefits of mindfulness and how it differs from meditation*. Sage Neuroscience Center. <https://sageclinic.org/blog/mindfulness-vs-meditation/>
- Germer, C. (2004) What is Mindfulness? *Insight journal*, 22. 24–29. <https://www.drtheresalavoie.com/storage/app/media/insight-germermindfulness.pdf>
- Gethin, R. (2011). On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 263–279. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564843>
- Cheek, J., & Briggs, S. (1982). Self-consciousness and aspects of identity. *Journal of Research in Personality*, 16(4), 401–408. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(82\)90001-0](https://doi.org/10.1016/0092-6566(82)90001-0)

Cheek, J. M., Smith, S. M., & Tropp, L. R. (2002, February). *Relational identity orientation: A fourth scale for the AIQ*. Paper presented at the meeting of the Society for Personality and Social Psychology, Savannah, GA.

Cheek, J. M., Tropp, L. R., Chen, L. C., & Underwood, M. K. (1994, August). Identity Orientations: Personal, social, and collective aspects of identity. Paper presented at the meeting of the American Psychological Association, Los Angeles, CA.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. doi: 10.1093/clipsy/bpg016

Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, Vol. 6. p. 1481–1483

Kuroda, Y., Yamakawa, O., & Ito, M. (2022). Benefits of mindfulness in academic settings: trait mindfulness has incremental validity over motivational factors in predicting academic affect, cognition, and behavior. *BMC Psychology*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00746-3>

Látalová, V., & Pilárik L. 2014. Overenie psychometrických vlastností a faktorovej štruktúry slovenskej verzie dotazníka FFMQ (five-facet mindfulness questionnaire). *Psychologie a její kontexty*, Vol. 5, no. 2, p. 81–99.

Lin, Y., Tang, R., & Braver, T. S. (2021). Investigating mindfulness influences on cognitive function: On the promise and potential of converging research strategies. *Psychonomic Bulletin & Review*, 29(4), 1198–1222. <https://doi.org/10.3758/s13423-021-02008-6>

Lipták, E. (2023). Všímavosť a identita. In: *Doktorandské miscelaneá 8: zborník príspevkov*. Košice: Vydavateľstvo ŠafárikPress UPJŠ, 2023. S. 112–130.

Poursharifi, H., Bidadian, M., Bahramizadeh, H., & Salehinezhad, M. A. (2011). The Relationship between Early Maladaptive Schemas and Aspects of Identity in Obesity. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30, 517–523. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.101>

Sedikides, C., Gaertner, L., & O'Mara, E. M. (2011). Individual self, relational self, collective self: hierarchical ordering of the tripartite self. *Psychological Studies*, 56(1), 98–107. <https://doi.org/10.1007/s12646-011-0059-0>

Snow, D. A., & Corrigall-Brown, C. (2015). Collective identity. In *Elsevier eBooks* (pp. 174–180). <https://doi.org/10.1016/b978-0-08-097086-8.10403-9>

Williams, M., Dalgleish, T., Karl, A., & Kuyken, W. (2014). Examining the factor structures of the Five Facet Mindfulness Questionnaire and the Self-Compassion Scale. *Psychological Assessment*, 26(2), 407–418. <https://doi.org/10.1037/a0035566>

Zhu, D. (2022). English as a foreign language teachers' identity and motivation: The role of mindfulness. *Frontiers in Psychology*, 13 doi: 10.3389/fpsyg.2022.940372

Informácie o autorovi

Emil LIPTÁK*

Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach,
Filozofická fakulta, Katedra psychológie, Moyzesova 9,
040 01, Košice, Slovenská republika,
emil.liptak@student.upjs.sk
Autor vytvoril dizajn štúdie, realizoval zber, analyzoval
dáta, uskutočnil rešerš odbornej literatúry.

Margita MESÁROŠOVÁ

Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach,
Filozofická fakulta, Katedra psychológie, Moyzesova 9,
040 01, Košice, Slovenská republika,
margita.mesarosova@upjs.sk
Autor uskutočnil jazykovú a stylistickú korektúru
príspevku.