

## VŠÍMAVOŠŤ A AUTENTICITA U ADOLESCENTOV

Miriama Hudáková, Kristína Együdová

Ústav aplikovanej psychológie FSVaZ UKF Nitra

[mhadakova2@ukf.sk](mailto:mhudakova2@ukf.sk)

*Abstrakt:* Cieľom štúdie bolo skúmanie vzťahu medzi všímavosťou a autenticitou u adolescentov. Výskumný súbor pozostával zo 104 participantov (67 dievčat, 37 chlapcov) s priemerným vekom  $M_{vek}=17,4$  ( $SD_{vek}=2,16$ ). Boli použité nasledujúce dotazníky: Five-Facet Mindfulness Questionnaire - FFMQ (Baer et al., 2006) a Škála kongruencie (Lee, 2002). Výsledky poukazujú na stredne silné pozitívne vzťahy medzi globálnou všímavosťou a autenticitou (ako aj jej jednotlivými dimenziami). Zistili sme tiež slabé pozitívne vzťahy medzi aspektmi všímavosti a autenticitou.

*Kľúčové slová:* všímavosť, autenticita, adolescenti

### 1 Úvod

Všímavosť a jej prínosy sú v súčasnosti predmetom intenzívneho psychologického skúmania. Možno sa zamerať na jej pozitívne vplyvy pri terapii chronickej bolesti, porúch nálady a pri redukcii stresu. Výskumný záujem tiež vzbudila aj prostredníctvom svojho pozitívneho vplyvu na životnú spokojnosť a medziľudské vzťahy. Autenticita bola donedávna zanedbávanou témou z pohľadu empirickej psychológie (Sheldon, 2004), súčasné hnutie pozitívnej psychológie (Linley et al., 2006) však začalo podporovať obnovu záujmu o autenticitu. V príspevku sa venujeme obom zmieneným premenným, všímavosti aj autenticite, medzi ktorými je možné vidieť prepojenie prostredníctvom teoretického vymedzenia premenných, ktoré môže naznačovať ich vzájomný prienik, a tiež prepojenie empirické (napr. Kernis a Goldmann, 2006). Cieľom štúdie je skúmať vzťah všímavosti a jej faktorov k autenticite u adolescentov.

#### 1.1 Všímavosť

Všímavosť (alebo mindfulness v zahraničnej literatúre, možno sa stretnúť aj s prekladom bdela pozornosť) je pojem, ktorý pochádza z budhizmu, no našiel si svoje miesto aj v súčasnej psychológii (Jurkovič, 20015). Aj keď sa koncept všímavosti zrodil v budhistickej psychológii, jeho tradícia je omnoho globálnejšia. Príbuzné konštrukty sa objavili v gréckej filozofii, či v koncepciách západoeurópskych, ako aj amerických mysliteľov, ktoré sa stali súčasťou fenomenologických, existenciálnych, naturalistických, transcendentálnych a humanistických prístupov (Brown et al., 2007). V súčasnosti neexistuje jednotná definícia všímavosti. Niektorí autori ju chápu ako situačnú charakteristiku alebo vlastnosť vedomia, iní ako dispozíciu, či už v zmysle osobnostnej črty alebo schopnosti, ďalší ako špecifický stav bytia, resp. spôsob spracúvania obsahov prežívania (Látalová, Pilárik, 2014). Kabat-Zinn (2003) definuje všímavosť ako uvedomovanie si, ktoré vyvstáva z úmyselného sústredenia pozornosti v prítomnom okamihu a bez posudzovania odhaľujúcej sa skúsenosti prebiehajúcej okamih za okamihom. Podľa Bendu (2007) je všímavosť prirodzená schopnosť byť duchom teraz a tu – nezaujato registrovať prežívané psychické a telesné fenomény v prítomnosti. Definícia Browna a Ryana (2003, s. 822) popisuje všímavosť ako "stav receptívnej pozornosti a uvedomovania si práve prítomných udalostí a zážitkov". Penman a Vidyamala (2016) označujú všímavosť za pozorovanie bez kritizovania a so súcitom k sebe. Podstatu všímavosti vidia v schopnosti zachytiť negatívne myšlienky ešte skôr, než nás premôžu. Väčšina definícií všímavosti sa zameriava na jej dve kľúčové zložky – pozornosť a akceptáciu (Koróniová, 2016). Práve vedomé zameranie pozornosti umožňuje úmyselné sledovanie myšlienok, pocitov, fyzických vnemov a

iných stimulov pôsobiacich v prítomnom okamihu. Zložka založená na akceptácii zahŕňa schopnosť zachovať si otvorený a vnímavý postoj voči týmto zážitkom namiesto toho, aby sme ich súdili, ignorovali, alebo podceňovali, hlavne pokiaľ sú nám nepríjemné. Zmienené dva komponenty sú obsiahnuté vo väčšine definícií všímavosti (Coffey, Hartman, Fredrickson, 2010).

Všímavosť má však celý rad aspektov, ktoré sú prepojené a vzájomne sa ovplyvňujú. Skupina autorov Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer a Toney (2006, 2008) definovala všímavosť prostredníctvom piatich aspektov, ktorými sú: pozorovanie vlastných zážitkov, popisovanie vlastných zážitkov, konanie na základe uvedomovania, nehodnotenie vlastných zážitkov a nereagovanie na vlastný zážitky. **Pozorovanie vlastných zážitkov** vyjadruje registrovanie a venovanie pozornosti vnútorným aj vonkajším vnemom, ktorými môžu byť pocity, kognitívne schopnosti, emócie, zvuky či vône. **Popisovanie vlastných zážitkov** sa viaže k schopnosti previesť vlastné vnútorné zážitky do slovnej podoby. **Konanie na základe uvedomovania** spočíva v schopnosti vykonávať činnosť s plným vedomím, bez úteku myšlienok iným smerom. Zahŕňa vyvarovanie sa zautomatizovanému správaniu a mysleniu. **Nehodnotenie vlastných zážitkov** zahŕňa nezaujatý postoj k vlastným myšlienkam a emóciám. **Nereagovanie na vlastné zážitky** sa vzťahuje k vnútorným skúsenostiam a znamená schopnosť jednotlivca nechať myšlienky a pocity prirodzene plynúť, namiesto toho, aby sa nimi nechával príliš uniesť. V našej štúdii vychádzame práve z uvedenej koncepcie (Baer et al, 2006) zameranej na päť aspektov všímavosti.

## **1.2 Autenticita**

Význam autenticity je zdôrazňovaný mnohými autormi. Jeden z najvýstižnejších popisov autenticity (Prochaska, Norcross, 1999, s. 88) uvádza že „*autentická existencia prináša otvorenosť k vzťahu k prírode, druhým a k sebe samým, pretože sme sa rozhodli postaviť sa k svetu čelom, neutekať pred sebou ani pred ním*“. Otvorenosť znamená, že autentickí ľudia sú si ďaleko viac vedomí, pretože si vybrali, že pred ničím nebudú zatvárať oči. Autentická existencia tiež dáva slobodu správať sa spontánne v kontakte s druhými ľuďmi, keďže sa nebojíme, že by sme na seba niečo prezradili, čo je v rozpore s tým, čo sme predstierali (Prochaska, Norcross, 1999). Autenticita je popri empatii a akceptácii, jedným zo základných pilierov na klienta orientovaného prístupu v humanistickej psychológii. Jej hlavní predstavitelia, Rogers (1973) a Maslow (1954), ju popisujú ako kľúčovú charakteristiku zdravého duševného života a fungujúcich vzťahov. Rogers (1980) vníma autenticitu ako zmysel pre posilnenie a slobodu správať sa spôsobom, ktorý je vyjadrením hlboko zakorenených hodnôt, cieľov a pocitov, namiesto vnímania autenticity ako produktu externých tlakov a očakávaní. Wood a kol. (2008) sa zamerali na definíciu autenticity z pohľadu na človeka zameraného prístupu preto, že poskytuje najširšie a najúplnejšie vysvetlenie konštruktu. Navrhli trojkomponentnú koncepciu autenticity, ktorá zahŕňa faktory sebaodcudzenia (nesúlad medzi tým, čo jedinec zažíva a aký v skutočnosti je), autentické žitie (vystupovanie v sociálnych interakciách, ktoré zodpovedajú hodnotám a presvedčeniam daného človeka) a prijímanie vonkajších vplyvov.

V súvislosti s autenticitou sa môžeme stretnúť aj s pojmom kongruencia. Mnohí autori považujú tieto dva pojmy za synonymá. Rogers (1980) v súvislosti s pojmom autenticita uvádza niekoľko synonymum ako napr. „kongruencia“, „celistvosť“ a „integrovanosť“. Šiffelová (2010) tieto pojmy neskôr doplnila o „skutočnosť“, „reálnosť“ a „transparentnosť“. Kongruencia (z lat. congrues – zhodujúci sa, súhlasný, primeraný) označuje súlad – neprítomnosť rozporu medzi prejavom jednotlivca (voči okoliu aj k sebe) a jeho sebaepochopením (Šiffelová, 2010; Vymětal, 2010). Gajdošová (2013) chápe autenticitu resp. kongruenciu ako komplexnú premennú odzrkadľujúcu zrelosť osobnosti človeka, pričom jej úroveň definuje naše psychické zdravie a je v určitom zmysle ideálom, ktorý by sme sa mohli snažiť dosiahnuť. V štúdii nadväzujeme na spomínaných autorov, ktorí považujú autenticitu a kongruenciu za synonymá, čo nám neskôr umožní použiť na meranie

autenticity Škálu kongruencie (Lee, 2002) a vychádzať z ponímania autenticity resp. kongruencie podľa Leeovej (2002), ktorá je konceptualizovaná ako stav uvedomenia, otvorenosti a spojenia v troch dimenziách: *intrapyschickej, interpersonálnej a spirituálnej*. **Intrapyschická dimenzia** zahŕňa na rôznych úrovniach dynamiku vyskytujúcu sa vo vnútri človeka (Satir et al., 2005). Týka sa našich pocitov, ktorých sme si vedomí, uznávame a prijímame ich, pretože nám patria (Satir et al., 2005). Pri **interpersonálnej dimenzii** ide o spojenie medzi osobami (Lee, 2002). Predovšetkým ide o komunikáciu a o kongruentnú komunikáciu, ktorú možno opísať ako komunikáciu zahŕňajúcu a rešpektujúcu tri aspekty komunikačného aktu - ja, druhí a kontext (Lee, 2002). Ľudia, ktorí dosiahnu túto úroveň sú v súlade so sebou, s ostatnými a taktiež sú v súlade s kontextom (Satir et al., 2005). **Spirituálna dimenzia** sa týka harmonizovania s naším spirituálnym základom (Satir et al., 2005). Táto dimenzia je v modeli osobnosti tvorená zložkami túžby a self. Autenticita vo vzťahu k túžbam znamená ich znalosť, uvedomenie a prijatie (Lee, 2005).

### 1.3 Vzťah všímavosti a autenticity u adolescentov

Autenticita je vnímaná v súvislosti s identitou človeka, v zmysle stotožnenia sa samého so sebou. V humanistickej psychológii je spojená so zmyslom života, s ľudskými hodnotami a zodpovednosťou človeka a s tým zákonite prepojenými etickými nárokmi a výzvami (Vymětal, 2010). Preto sa v štúdiu zaoberáme vzťahom autenticity a všímavosti u adolescentov, nakoľko práve adolescencia je obdobím nástupu a napĺňania vlastnej identity, kedy si adolescent začína uvedomovať svoju jedinečnosť a autenticitu (Šramová, 2006).

Pri skúmaní súvislosti medzi všímavosťou a autenticitou môžeme vychádzať z teoretického vymedzenia premenných, ktoré môže naznačovať ich vzájomný prienik. Ako tvrdia Allan, Bott a Suh (2015), teória sebaurčenia (SDT) (Deci, Ryan, 1985) predstavuje teoretický základ naznačujúci, že všímavosť môže viesť k väčšej autenticite. Podľa Browna a Ryana (2003) všímavosť charakterizovaná otvoreným, nespochybneným uvedomením prispieva k zvýšeniu autentickeho sebauvedomenia. Empiricky skúmali vzťah všímavosti a autenticity Kernis a Goldman (2006), ktorí medzi nimi zistili pozitívnu súvislosť.

Cieľom našej štúdie je skúmať vzťah medzi všímavosťou a autenticitou u adolescentov, a to najmä z dôvodu, že podľa Sawicki (2014) sa na Slovensku skúmaniu všímavosti venuje minimálna pozornosť. Na základe výskumu Kernisa a Goldmana (2006) môžeme predpokladať, že medzi všímavosťou a autenticitou bude pozitívny vzťah aj v prípade nami zvolenej vzorky adolescentov. Ďalej nás taktiež zaujíma podrobnejšie preskúmanie daného vzťahu, kde budeme zisťovať či a ako súvisia jednotlivé aspekty všímavosti s autenticitou u adolescentov.

## 2 METÓDY

### 2.1 Výskumný súbor

Výskumný súbor pozostával zo 104 respondentov v období adolescencie (t.j. od 15 do 20 rokov;  $M_{vek} = 17,4$ ;  $SD_{vek} = 2,16$ ). Išlo o študentov stredných škôl z okresu Rimavská Sobota. Z celkového počtu participantov bolo dievčat 67 a chlapcov 37.

### 2.2 Meracie nástroje

Vo výskume boli použité dva meracie nástroje: Five-Facet Mindfulness Questionnaire (Baer et al, 2006) a Škála kongruencie (Lee, 2002). Oba nástroje v nasledujúcom texte stručne predstavíme. **Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)** obsahuje 39 položiek ktoré sa vzťahujú k piatim aspektom všímavosti. 5 škál dotazníka meria nasledovné aspekty všímavosti (Baer et al., 2006, 2008):

- 1) Pozorovanie vlastných zážitkov - vyššie skóre ukazuje na vnímavosť alebo otvorenosť voči svetu a ochotu venovať pozornosť svojim pocitom.
- 2) Popisovanie vlastných zážitkov - je schopnosťou vyjadriť svoje pocity, myšlienky alebo predstavy vo forme slov.
- 3) Konanie na základe uvedomovania – hodnotí schopnosť byť úplne pozorný k činnosti, ktorú človek momentálne robí – opakom je automatické správanie. Ľudia s nízkym skóre sú často angažovaní v automatickom alebo neurotickom konaní a bezmyšlienkovito sa správajú tak, aby znížili svoju úzkosť.
- 4) Nehodnotenie vlastných zážitkov – predstavuje nehodnotiaci postoj k vlastným myšlienkam a pocitom. Ľudia s vyšším skóre svoje zážitky prijímajú, a to bez toho, aby ich nutne hodnotili.
- 5) Nereagovanie na vlastné zážitky - vnímanie svojho vnútorného prežívania, emócií a myšlienok s odstupom; možnosť nenechať sa vtiahnuť do automatických spôsobov reagovania na toto prežívanie

**Škála kongruencie** je relatívne nový merací nástroj, ktorý v Spojených štátoch vyvinula Lee (2002). Vychádza z konceptualizácie kongruencie ako stavu vedomia a otvorenosti na troch základných úrovniach resp. dimenziách skúseností: intrapsychickej, interpersonálnej a spirituálnej (boli popísané v kap. 1.2). Dotazník obsahuje 75 položiek reprezentujúcich uvedené tri dimenzie.

### 2.3 Štatistické spracovanie dát

Štatistické spracovanie dát sme uskutočnili v programe IBM SPSS Statistics 21. Vzťahy medzi všímavosťou a autenticitou sme zisťovali prostredníctvom Spearmanovej poradovej korelácie vzhľadom k tomu, že dáta nemali normálnu distribúciu.

## 3 VÝSLEDKY

Korelovali sme autenticitu a jej dimenzie so všímavosťou globálnou a postupne aj so všetkými aspektmi všímavosti. Výsledky korelačných analýz uvádzame v tabuľkách.

### Všímavosť vo vzťahu k autenticite

Tab 1 Vzťah všímavosti k autenticite (a jej dimenziám)

Autenticita a jej dimenzie	Všímavosť	
	$r_s$	P
Autenticita (celková)	<b>0,436</b>	<0,001
Intrapsychická dimenzia	<b>0,337</b>	<0,001
Interpersonálna dimenzia	<b>0,428</b>	<0,001
Spirituálna dimenzia	<b>0,388</b>	<0,001

Legenda:  $r_s$  – hodnota Spearmanovho korelačného koeficientu,  $p$  – štatistická signifikancia

Zistili sme, že medzi globálnou všímavosťou a autenticitou ako celkom a tiež jej intrapsychickou, interpersonálnou a spirituálnou dimenziou sú signifikantné stredne silné pozitívne vzťahy v rozpätí od  $r_s=0,337$  do  $r_s=0,436$ .

### Aspekty všímavosti vo vzťahu k autenticite

Tab 2 Vzťah pozorovania vlastných zážitkov k autenticite (a jej dimenziám)

Autenticita a jej dimenzie	Pozorovanie vlastných zážitkov	
	$r_s$	p
Autenticita (celková)	<b>0,238</b>	0,015
Intrapsychická dimenzia	<b>0,227</b>	0,021
Interpersonálna dimenzia	<b>0,210</b>	0,033
Spirituálna dimenzia	<b>0,282</b>	0,004

Legenda:  $r_s$  – hodnota Spearmanovho korelačného koeficientu, p – štatistická signifikancia

Aspekt pozorovanie vlastných zážitkov vykazoval s autenticitou a jej dimenziami signifikantné slabé pozitívne vzťahy v rozpätí od  $r_s=0,210$  do  $r_s=0,282$ .

Tab 3 Vzťah popisovania vlastných zážitkov k autenticite (a jej dimenziám)

Autenticita a jej dimenzie	Popisovanie vlastných zážitkov	
	$r_s$	p
Autenticita (celková)	<b>0,249</b>	0,011
Intrapsychická dimenzia	<b>0,204</b>	0,038
Interpersonálna dimenzia	<b>0,205</b>	0,037
Spirituálna dimenzia	<b>0,219</b>	0,025

Legenda:  $r_s$  – hodnota Spearmanovho korelačného koeficientu, p – štatistická signifikancia

Pri aspekte popisovania vlastných zážitkov sme taktiež zistili k autenticite a jej trom dimenziám signifikantné pozitívne slabé vzťahy. Hodnoty korelačných koeficientov sa pohybovali v rozpätí od  $r_s=0,204$  do  $r_s=0,219$ .

Tab 4 Vzťah konania na základe uvedomovania k autenticite (a jej dimenziám)

Autenticita a jej dimenzie	Konanie na základe uvedomovania	
	$r_s$	p
Autenticita (celková)	0,192	0,051
Intrapsychická dimenzia	<b>0,233</b>	0,018
Interpersonálna dimenzia	<b>0,209</b>	0,033
Spirituálna dimenzia	0,120	0,224

Legenda:  $r_s$  – hodnota Spearmanovho korelačného koeficientu, p – štatistická signifikancia

Ďalší aspekt všímavosti, konanie na základe uvedomovania, nevykazoval významný vzťah k autenticite ako celku. Čo sa týka dimenzií autenticity, konanie na základe uvedomovania je vo významnom vzťahu s intrapsychickou a interpersonálnou dimenziou. Vzťahy sú pozitívne a z hľadiska sily slabé. Pri spirituálnej dimenzii autenticity sa nepreukázal významný vzťah s konaním na základe uvedomovania.

Tab 5 Vzťah nehodnotenia vlastných zážitkov k autenticite (a jej dimenziám)

Autenticita a jej dimenzie	Nehodnotenie vlastných zážitkov	
	$r_s$	p
Autenticita (celková)	<b>0,277</b>	0,004
Intrapsychická dimenzia	<b>0,216</b>	0,027
Interpersonálna dimenzia	<b>0,235</b>	0,016
Spirituálna dimenzia	<b>0,292</b>	0,003

Legenda:  $r_s$  – hodnota Spearmanovho korelačného koeficientu, p –štatistická signifikancia

Nehodnotenie vlastných zážitkov významne pozitívne koreluje s autenticitou a jej dimenziami, pričom vzťahy sú slabé v rozpätí od  $r_s=0,216$  do  $r_s=0,292$ .

Tab 6 Vzťah nereagovania na vlastné zážitky k autenticite (a jej dimenziám)

Autenticita a jej dimenzie	Nereagovanie na vlastné zážitky	
	$r_s$	p
Autenticita (celková)	<b>0,285</b>	0,003
Intrapsychická dimenzia	<b>0,237</b>	0,015
Interpersonálna dimenzia	<b>0,291</b>	0,003
Spirituálna dimenzia	<b>0,229</b>	0,020

Legenda:  $r_s$  – hodnota Spearmanovho korelačného koeficientu, p –štatistická signifikancia

Pri nereagovaní na vlastné zážitky sme zistili podobné vzťahy ako v predchádzajúcom prípade, teda významné pozitívne a stredne silné vzťahy s autenticitou a jej dimenziami.

#### 4 DISKUSIA

Cieľom predkladanej štúdie bolo skúmať vzťah medzi všímavosťou a autenticitou u adolescentov. Význam skúmania konceptu všímavosti sme videli v tom, že podľa Sawicki (2014) sa skúmaniu tejto kompetencie na Slovensku venuje minimálna pozornosť, pričom vzhľadom na jej dôležitosť v sociálnych vzťahoch a duševnom zdraví by bolo prospešné sa ňou vedecky zaoberať. Nie je nám tiež známy ani tuzemský výskum zaoberajúci sa všímavosťou v súvislosti s autenticitou, chápanou ako poznanie a konanie v súlade so svojim skutočným self (Allan, Bott Suh, 2015). Vzťah konceptu všímavosti a autenticity u adolescentov sa tak stal predmetom nášho skúmania. Pre lepšie pochopenie súvislosti medzi konceptom všímavosti a autenticitou sme sa rozhodli skúmať vo vzťahu k autenticite a jej dimenziám nie len všímavosť globálnu, ale aj jej jednotlivé aspekty - pozorovanie vlastných zážitkov, popisovanie vlastných zážitkov, nehodnotenie vlastných zážitkov, nereagovanie na vlastné zážitky.

V prípade *globálnej všímavosti* sme zistili stredne silné pozitívne vzťahy k autenticite a všetkým trom jej dimenziám u adolescentov. Výsledky zodpovedajú nášmu predpokladu aj empirickým zisteniam Kernisa a Goldmana (2006), i keď autori získali o niečo silnejšie vzťahy autenticity so všímavosťou meranou dvomi nástrojmi ( $r=0,49$ ;  $r=0,64$ ). Pozitívnu koreláciu medzi všímavosťou a autenticitou zistili tiež Leroy et al. (2013). Naše výsledky sú teda konzistentné so zmienenými

empirickými zisteniami aj tvrdeniami autorov ako napr. Allan, Bott, Suh (2015), podľa ktorých všímavosť môže uľahčiť sebaepochopenie ako jednu zo zložiek autentického fungovania. Brown a Ryan (2003) popisujú, že všímavosť súvisí s autentickým fungovaním tým spôsobom, že vnímavé vnútorné povedomie o svojich myšlienkach, emóciách a správaní pomáha jednotlivcovi viac si uvedomiť svoje skutočné self.

Keď sa presunieme k jednotlivým aspektom všímavosti, zistíme, že prvý aspekt všímavosti, a to *pozorovanie vlastných zážitkov* pozitívne koreluje s autenticitou a jej jednotlivými dimenziami. Aspekt pozorovania vlastných zážitkov je spojený s registrovaním a venovaním pozornosti vnútorným aj vonkajším zážitkom, akými sú pocity, kognície, emócie, zvuky, vône a pod. (Baer et al., 2008). Môžeme sa domnievať, že ak človek svoje zážitky, pocity, emócie dokáže registrovať a vnímať, môže si ich aj lepšie uvedomovať, pričom vychádzame z tvrdenia Deciho a Ryana (1985) ktorí konštatujú, že všímavosť môže viesť ľudí k tomu, aby si viac uvedomovali svoje myšlienky, pocity a skúsenosti, ktoré by im mohli pomôcť uvedomiť si aj ich osobné autentické hodnoty a presvedčenia. Aj podľa Satirovej (2005) s uvedomovaním a prijímaním vlastných pocitov súvisí úroveň autenticity. Čím viac je teda človek pozorný k vlastným zážitkom, tým môže podľa našich výsledkov dosahovať väčšiu mieru autenticity na úrovni intrapersonálnej, intrapsychickej aj spirituálnej. Zároveň však netreba zabúdať na interpersonálnu úroveň, ktorá podľa Kusého (2015) môže odzrkadľovať prostredníctvom jednotlivých behaviorálnych vzorcov individuálnu psychodynamiku v interakcii s okolím v interpersonálnom priestore.

Treba však podotknúť, že zistené vzťahy aspektu pozorovania vlastných zážitkov s autenticitou sú z hľadiska ich sily pomerne slabé. Slabý vzťah medzi autenticitou a pozorovaním ako aspektom všímavosti však zistili aj Kernis a Goldman (2006)

Pri druhom aspekte všímavosti, popisovaní vlastných zážitkov, sme taktiež zistili pozitívnu súvislosť s autenticitou aj jej tromi dimenziami. Adolescenti, ktorí dosahovali vyššie skóre v aspekte popisovania vlastných zážitkov, ktorý predstavuje schopnosť previesť vlastné vnútorné zážitky do slovnej podoby (Baer et al., 2008), dosahovali aj vyššie skóre v úrovni autenticity. Aj pri tomto aspekte autenticity môžeme uvažovať nad tým, že ak adolescenti dokážu verbalizovať svoje myšlienky, pocity a predstavy, tento proces im môže napomôcť aj k ich uvedomeniu, ktoré môže súvisieť s autenticitou, čo podporujú aj tvrdenia vyššie spomenutých autorov (Kernis, Goldmann, 2006; Satir et al., 2005).

Konanie na základe uvedomovania ako jediný aspekt všímavosti nekoreloval s autenticitou. Čo sa týka dimenzií autenticity, konanie na základe uvedomovania bolo v slabom pozitívnom vzťahu k intrapsychickej a interpersonálnej dimenzii a nevykazovalo vzťah k spirituálnej dimenzii. Nepreukázaný vzťah konania na základe uvedomovania a autenticity je v rozpore so zisteniami Kernisa a Goldmanna (2006), ktorý medzi premennými stredne silný vzťah zistili. Podľa autorov sa vedomé konanie vzťahuje k autentickým hodnotám, potrebám a želaniam človeka. Uvedomenie si vlastného konania umožňuje, aby človek konal autenticky a nie na základe želaní a prosieb ostatných. Náš výsledok pre aspekt konanie na základe uvedomovania nekonzistentný s výskumom Kernisa a Goldmanna (2006) by mohol prameniť z toho, že autori pri svojom výskume vychádzajú z inej, štvorkomponentovej koncepcie všímavosti, na rozdiel od nás.

Ďalším skúmaným aspektom všímavosti bolo nehodnotenie vlastných zážitkov, pri ktorom sme zistili slabé pozitívne vzťahy s autenticitou a jej dimenziami. Naše výsledky by mohli naznačovať, že adolescenti, ktorí prijímajú svoje zážitky bez toho, aby ich nutne hodnotili dokážu lepšie dosiahnuť stav celistvosti a vnútornej centrovanosti, kedy sú v súlade so sebou, s ostatnými a vo vzťahu s kontextom, teda stav charakterizujúci autenticitu (Satir et al., 2005), i keď si uvedomujeme, že zistený vzťah bol slabý. Jeho pozitívny smer však môže prispievať k podpore vyjadrení autorov (napr. Carlsonová, 2013) o tom, že všímavosť vďaka nehodnoteniu môže

odstrániť motivačné bariéry brániace sebapoznaniu, nakoľko iracionálne správanie môže byť motivované aj snahou vyhnúť sa negatívnemu sebaobrazu stratou sebaúcty. Podľa Kernisa a Goldmana (2006) neskreslené spracovávanie informácií o sebe zahŕňa objektívne rozpoznanie pozitívnych, ale i negatívnych aspektov vlastnej osobnosti. Práve ako poznanie a konanie v súlade so svojou osobnosťou, so svojim skutočným self je definovaná autenticita (Allan, Bott, Suh, 2015).

Pri poslednom aspekte všímavosti, ktorým je nereagovanie na vlastné zážitky, sme zistili s autenticitou a jej dimenziami podobné vzťahy ako v prípade predošlého aspektu všímavosti. Zistená pozitívna, i keď slabá súvislosť naznačuje, že vyššia schopnosť adolescentov vnímať svoje vnútorné zážitky, emócie a myšlienky s odstupom a nenechať sa uniesť alebo zapliesť do myšlienok a emócií sa môže odraziť aj vyššou autenticitou. V súlade s tým Possehl a Kittel (2008) tvrdia, že neautentické a strnulé vzorce správania vznikajú stratou odstupov a ponorením sa do minulých myšlienok a emócií. Podľa Frančeho (2018) zas autentické správanie umožňuje získať odstup a oslobodiť sa od v minulosti prežitých negatívnych a úzkostných vzorcov správania.

Uvedomujeme si, že nami zistené vzťahy aspektov všímavosti k autenticite a jej dimenziám boli slabé, pričom Kernis a Goldman (2006) sa vo svojom výskume dopracovali aj k silnejším koreláciám. Uvažujeme, že uvedené by mohlo súvisieť s použitými nástrojmi. FFMQ k meraniu všímavosti bol adaptovaný na slovenskú populáciu a jeho psychometrické vlastnosti boli zisťované rôznymi spôsobmi (Látalová, Pilárik, 2014). V tomto ohľade by si škála k meraniu autenticity vyžadovala podobne dôkladný proces, čo považujeme za limit štúdie, pričom odporúčame v budúcnosti prihliadať aj na kultúrne špecifická konštrukta, nakoľko nástroj pochádza z iného kultúrneho prostredia. Ako ďalší limit tiež vnímame sebaový charakter metódy k meraniu autenticity. V štúdiu sme sa zamerali na adolescentov, a teda vyvstáva otázka, nakoľko sú adolescenti schopní adekvátneho sebaopisovania v tejto vlastnosti. Za limit tiež považujeme nevyvážený pomer dievčat a chlapcov vo výskumnom súbore a pri ďalšom skúmaní odporúčame preto vyrovnanější súbor z hľadiska pohlavia.

## **ZÁVER**

Štúdia sa zaoberala vzťahom všímavosti a autenticity u adolescentov. Skúmali sme nielen globálnu všímavosť, ale aj jej aspekty v súvislosti s autenticitou a jej intrapsychickou, intrapersonálnou a spirituálnou dimenziou. Z výsledkov vyplýva, že najsilnejšie vzťahy (stredne silné) sme zistili pri skúmaní globálnej všímavosti vo vzťahu k autenticite ako celku a jej trom dimenziám. Na úrovni jednotlivých aspektov všímavosti sme zistili len slabé vzťahy a aspekt konania na základe uvedomovania nesúvisel s celkovou autenticitou ani s jej spirituálnou dimenziou. Štúdiu sme prispeli k poznaniu problematiky všímavosti, ktorá je na Slovensku pomerne opomínaná a tiež sme sa pokúsili objasniť vzťah konceptu všímavosti k autenticite a to na špecifickej vzorke adolescentov. Autenticita je vnímaná v súvislosti s identitou človeka (Vymětal, 2010) a práve tá je dôležitou témou v období adolescencie.

## **LITERATÚRA**

Allan, B. A., Bott, E. M., & Suh, H. (2015). Connecting Mindfulness and Meaning in Life: Exploring the Role of Authenticity. *Mindfulness*, 6(5), 996-1003.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Five Facet Mindfulness Questionnaire. *University of Kentucky, Lexington, Kentucky*.

Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., ... & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342.



- Benda, J. (2007). Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi. *Československá psychologie*, 51(2), 129 – 140.
- 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*, 84(4), 822-848.
- 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.
- Carlson, E. N. (2013). Overcoming the Barriers to Self- Knowledge: Mindfulness as a Path to Seeing Yourself as You Really Are. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 173–186.
- Coffey, K. A., Hartman, M., & Fredrickson, B. L. (2010). Deconstructing mindfulness and constructing mental health: Understanding mindfulness and its mechanisms of action. *Mindfulness*, 1(4), 235-253.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.
- Franče, V. (2018). *Komunikační typy*. Retrieved from <http://ografologii.blogspot.com/2007/11/komunikacni-typy.html>.
- Gajdošová, B. (2013). *Prístup zameraný na človeka*. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika.
- Jurkovič, M. (2015). Miera črtovej všímavosti vo vzťahu ku kognitívnym zaujatostiam. In I. Farkaš, M. Tkáč, J. Rybár, J. Kelemen (Eds.), *Kognícia a umelý život* (1. ed., pp. 67-73). Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Kernis, M.H., & Goldman, B.M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in experimental social psychology*, 38, 283-357.
- Koróniová, J. (2016). Kvalitatívna analýza efektu tréningu všímavosti na úroveň sebakritickosti a sebasúcitú. In M. Tvrdoň, P. Pellešová, M. Šeligová, L.W. Zotyková, H. Hráčková, M. Snopoková (Eds.), IX. *Medzinárodná vedecká konferencia doktorandů a mladých vedeckých pracovníků: Sborník příspěvků*. (1.ed., pp. 113-125). Opava: Slezská univerzita v Opavě.
- Kusý, P. (2015). Interpersonálne tendencie ako odraz individuálnej psychodynamiky v skupine. *E-mental: elektronický časopis o mentálnom zdraví*. 3 (2). 6-12.
- Látalová, V., & Pilárik, L. (2014). Overenie psychometrických vlastností a faktorovej štruktúry slovenskej verzie dotazníka FFMQ (five–facet mindfulness questionnaire). *Psychologie a její kontexty*, 5(2), 81-99.
- Lee, B. K. (2002). Development of a Congruence Scale based on the Satir Model. *Contemporary Family Therapy*, 24(1), 217-239.
- Leroy, H., Anseel, F., Dimitrova, N. G., & Sels, L. (2013). Mindfulness, authentic functioning, and work engagement: a growth modeling pproach. *Journal of Vocational Behavior*, 82(3), 238–247
- Linley, P.A., Joseph, S., Harrington S., & Wood, A.M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper Collins.

- Penman, D., & Vidyamala, B. (2016). *Meditace pro zdraví: Praktický průvodce pro zvládnání bolesti, nemocí a stresu pomocí všímavosti*. Praha: Grada.
- Possehl, G., & Kittel, F. (2008). *Jak se prosadit a přesvědčit ostatní*. Praha: Grada.
- Prochaska, J.O., & Nocross, J.C. (1999). *Psychoterapeutické systémy: průřez teoriemi*. Praha: Grada.
- Rogers, C. R. (1973). *Client-centered therapy: its current practise, implications and theory*. London: Constable.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Satir, V., Banmen, J., Greber, J., & Gomori, M. (2005). *Model růstu: za hranice rodinné terapie*. Brno: Cesta.
- Sawicki, S. (2014). Pohybové aktivity a všímavost u mladých lidí. *Pedagogika*, 5(4), 290-302.
- Sheldon, K. M. (2004). Integrity (honesty/authenticity). In C. Peterson & M. E. P. Seligman (Eds.), *Character strengths and virtues* (pp. 249 – 272). New York: Oxford University Press.
- Šiffelová, D. (2010). *Rogersovská psychoterapie pro 21. století*. Praha: Grada.
- Šramová, B. (2006). Štýly identity adolescentov a výchovný štýl v rodine. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 42(1), 3-14.
- Vymětal, J. (2010). *Úvod do psychoterapie*. Praha: Grada.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliouis, M., & Joseph, S. (2008). The authentic personality: a theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385-399.

## MINDFULNESS AND AUTHENTICITY IN ADOLESCENTS

*Abstract:* The aim of the study was the examination of relationship between mindfulness and authenticity in adolescents. The research sample consisted of 104 participants (67 girls, 37 boys) with average age  $M_{age}=17.4$  ( $SD_{age}=2.16$ ). The following questionnaires were used: Five-Facet Mindfulness Questionnaire - FFMQ (Baer et al, 2006) and Congruence Scale (Lee, 2002). The results point out that there are moderate positive relations between global mindfulness and authenticity (as well as its individual dimensions). We also found out poor positive relationships between aspects of mindfulness and authenticity.

*Key words:* mindfulness, authenticity, adolescents