



Univerzita Hradec Králové
Filozofická fakulta

ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA PROJEKTU SPECIFICKÉHO VÝZKUMU 2016 ZA ROK 2017

Název projektu: Přínosy tréninku všímavé pozornosti

Doba trvání projektu: 2016 - 2017

Řešitelský tým:

Mgr. Miroslav Kappl, Ph.D.

PhDr. Ondřej Štěch, Ph.D.

Bc. Petr Bláha

Bc. Vanda Cojocarú Zahorková

Popis a splnění cílů řešení:

Projekt byl zaměřen na zkušenosti informantů s tréninkem mindfulness/meditací. Zkoumal předpokládané efekty této praxe v jejich životech, konkrétně se orientoval na dopady tohoto tréninku na jejich osobnostní a sociální kompetence. Mezi očekávané efekty patřil rozvoj „všímavé pozornosti“ a další vedlejší pozitivní účinky, jako je zejména redukce pocíťované zátěže a další. Cílem výzkumu bylo posoudit možné přínosy pro práci s klienty sociálních pracovníků.

Výzkum byl realizován formou kvalitativního polostrukturovaného dotazování. Soubor tvořily osoby pravidelně cvičící kterýkoliv typ meditace, v jejímž jádru je cvičení bdělé pozornosti. Zpravidla se jednalo o osoby, které se hlásily k některému typu východní či západní spirituality. S ohledem na to, že účinky meditace, které jsme sledovali v této výzkumné sondě, zpravidla nebyly v centru zájmu cvičících osob (jsou to pro ně jen vedlejší efekty meditace), předpokládali jsme v jejich výpovědích realističtější náhled na tyto fenomény.

Hlavní závěry výzkumu potvrdily u cvičících osob přínosy pravidelného tréninku mindfulness/meditace v rozvíjení některých kompetencí, které jsou při řešení problémů klientů v sociální práci často klíčové. Byly identifikovány pozitivní změny v kompetencích cvičících, jako jsou např. schopnosti emoční seberegulace, vyšší odolnost vůči stresu, schopnost korekce negativních habituálních chování, schopnost udržovat harmoničtější interpersonální vztahy, dovednost empatie a akceptace jinakosti či schopnost sebereflexe. Lze předpokládat, že podobných účinků cvičení tréninku všímavé pozornosti by měli dosáhnout i klienti sociálních pracovníků a pracovníci.

Oproti původnímu záměru došlo k dílčím změnám ve volbě užití výzkumné strategie. V původním záměru byl plánován výzkum postavený na kombinaci kvalitativní a kvantitativní metody. Uvažovali jsme o využití standardizované škály, na které by informanti ohodnotili vlastní úroveň všímavé pozornosti a následně reflektovali jednotlivá témata v polostrukturovaném rozhovoru. Ukázalo se ovšem, že užívané standardizované škály nejsou schopny postihnout všechny známé či přepokládané přínosy tréninku mindfulness/meditace. Proto jsme přistoupili k využití pouze kvalitativní výzkumné strategie, která nám umožnila zaměřit se na širší spektrum těchto zkoumaných účinků.

K dílčím změnám došlo taktéž v čerpání z rozpočtu. Nebyly vyčerpány prostředky na cestovní náklady, tyto prostředky byly po dohodě přesunuty do položek kancelářských potřeb a knih. Tyto prostředky byly vyčerpány v roce 2016, v roce 2017 nebyly čerpány žádné prostředky. Dílčí výsledky výzkumu byly prezentovány na domácí konferenci (Hradecké dny sociální práce 2016, Hradec Králové) a na zahraniční konferenci (2nd Central & Eastern European LUMEN International Conference, Targoviște – Rumunsko).

Výsledky publikační činnosti v OBD/RIV (přiložte export z OBD/uveďte ID záznamu:

1) ID 43873362

Kappl, Miroslav; Štěch, Ondřej, 2017. „Využití tréninku mindfulness v péči o osoby s demencí“ *Podpora člověka v jeho přirozeném prostředí*, 223-228.

2) ID 43873360

Kappl, Miroslav; Štěch, Ondřej, 2017. „Christian Meditation Groups As Communities“ *The European proceedings of social and behavioural sciences*, 314-321.

Stav výstupu: rozpracovaný x dokončený x přijatý redakcí k otištění x otištěn (uveďte kde)

Kappl, Miroslav; Štěch, Ondřej, „Křesťanská meditace Johna Maina jako cesta posilování sociálního kapitálu spirituálních a náboženských komunit“, článek přijat k recenznímu řízení v časopise *Caritas et Veritas*.

Celkem přidělené prostředky:

2016: 16020,44 Kč

2017: 0 Kč

Vyúčtování dotace – popis hospodaření s prostředky (přiložte výsledovku EIS Magion):

Výsledovka v
EURch

Pohyby za období 01 - 12 / 2016

Pracoviště	05900	Ředitelství ÚSP			
Činnost:	****	Všechny vybrané analytiky			
Fullcost:	*****	Všechny vybrané analytiky			
Zakázka:	2105	Specifický výzkum 05/2016			
Podzakázka:	***	Všechny podzakázky			
Účet Název účtu		Má dáti	Da1	Zůstatek	~ Přepočtená + mena ~
501 003 Spotřeba materiálu kancelářské DU					
Počáteční stav		0,00			0,00
ZAV/0511/000 31.10. 74/16 2016		297		0	kancelářské potřeby 10,99
ZAV/0511/000 1.11.2 77/16 016		1142		0	kancelářské potřeby 42,26
ZAV/0511/000 3.11.2 78/16 016		1100		0	kancelářské potřeby 40,71
ZAV/0511/000 21.11. 98/16 2016		8		0	kancelářské potřeby 0,3
501 003 Spotřeba materiálu kancelářské DU		2 547,00	0,00	2 547,00	94,26
501 006 Spotřeba materiálu knihy, časopisy DU					
Počáteční stav		0,00			0,00
ZAV/0511/000 7.11.2 86/16 016		1193		0	knihy 44,15
501 006 Spotřeba materiálu knihy, časopisy DU		1 193,00	0,00	1 193,00	44,15
501 Spotřeba materiálu		3 740,00	0,00	3 740,00	138,41
512 002 Cestovné tuzemské zaměst DU					
Počáteční stav		0,00			0,00
CES/0501/000 19.10. 19/16 2016		279		0	Kapl,CZ,,02.08.16-02.08.16 10,32
512 002 Cestovné tuzemské zaměst DU		279,00	0,00	279,00	10,32
512 Cestovné		279,00	0,00	279,00	10,32
521 001 Mzdové náklady DU					
Počáteční stav		0,00			0,00

MZD/0501/000	31.10.			Mzdy	
10/16	2016	3200	0	2016/10	118,43
521 001 Mzdové náklady DU		3 200, 00	0,00	3 200,00	118,43
		3			
521 Mzdové náklady		200,0 0	0,00	3 200,00	118,43
524 001 Zákonné zdravotní pojištění DU					
Počáteční stav		0,00			0,00
MZD/0501/000	31.10.			Mzdy	
10/16	2016	288	0	2016/10	10,66
524 001 Zákonné zdravotní pojištění DU		288,0 0	0,00	288,00	10,66
524 002 Zákonné sociální pojištění DU					
Počáteční stav		0,00			0,00
MZD/0501/000	31.10.			Mzdy	
10/16	2016	800	0	2016/10	29,61
524 002 Zákonné sociální pojištění DU		800,0 0	0,00	800,00	29,61
524 003 Zákonné pojištění úrazové					
Počáteční stav		0,00			0,00
MZD/0502/000	31.12.			Zák. pojištění	
04/16	2016	13,44	0	2016/12	0,5
524 003 Zákonné pojištění úrazové		13,44	0,00	13,44	0,50
524 Zákonné sociální pojištění		1 101,4 4	0,00	1 101,44	40,77
549 006 Jiné ostatní náklady mimoř.stip. DU					
Počáteční stav		0,00			0,00
BAN/0971/004	27.10.			2 mimořádná	
05/16	2016	7700	0	stipendia	284,97
549 006 Jiné ostatní náklady mimoř.stip. DU		7 700, 00	0,00	7 700,00	284,97
549 Jiné ostatní náklady		7 700,0 0	0,00	7 700,00	284,97
Náklady celkem		16 020,4 4	0,00	16 020,44	592,90

691 006 Provoz.dotace věda

MŠMTspecifický výzkum					
Početní stav			0,00		0,00
MAN/0910/00	6.3.20			Specifický výzkum	
009/16	16	0	16000	na VŠ2016	591,28
691 006 Provoz.dotace věda			16 00		
MŠMTspecifický výzkum		0,00	0,00	16 000,00	591,28
			16		
691 Přijaté přís. mezi zú.č.mezi			000,0		
org.slož		0,00	0	16 000,00	591,28
			16		
			000,0		
Výnosy celkem		0,00	0	16 000,00	591,28
Hospodářský					
výsledek:				-20,44	-1,62
Hospodářský výsledek					
za vybrané:				-20,44	-1,62
Výběrová kritéria (omezení sestavy se řídí právy uživatele popelja2					
(uvedena v závorce))					
Pracoviště:	05900 (
Činnost:	05**) (
Fullcost:	***)				
Zakázka:	2105				
Podzakázka:	(*)				

V Hradci Králové dne 9. 1. 2017

Jméno a podpis řešitele