

ŠKÁLA NEPŘIPOUTANOSTI K JÁ (NTS-CZ): PILOTNÍ STUDIE ČESKÉ VERZE

Jan Benda

Abstrakt

Cílem této pilotní studie bylo vytvořit a validizovat českou verzi sedmipoložkové Škály nepřipoutanosti k Já (NTS-CZ) a prověřit její psychometrické vlastnosti. NTS byla nejprve s využitím postupu zpětného překladu přeložena do češtiny a následně byla administrována prostřednictvím webového rozhraní. 782 respondentů (165 mužů, 617 žen) vyplnilo NTS-CZ, krátkou verzi Dotazníku pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15-CZ) a Sussexsko-Oxfordskou škálu soucitu k sobě (SOCS-S-CZ). Konfirmační faktorová analýza potvrdila jednofaktorovou strukturu NTS-CZ (SRMR = 0,037, RMSEA = 0,082, CFI = 0,972, TLI = 0,950). Hodnota Cronbachova koeficientu alfa NTS-CZ byla $\alpha = 0,85$. Podle očekávání byly zjištěny vysoké pozitivní korelace NTS-CZ s dotazníky měřícími všímavost a soucit k sobě. Výsledky podporují další využití NTS-CZ v psychologickém výzkumu.

Klíčová slova: nepřipoutanost, sebevztahné zpracovávání, rozpouštění ega, dotazník, psychometrické vlastnosti

THE NONATTACHMENT TO SELF SCALE (NTS-CZ): A PILOT STUDY OF THE CZECH VERSION

Abstract

The purpose of this pilot study was to develop and validate the Czech Version of the 7-item Nonattachment to Self Scale (NTS-CZ) and to examine its psychometric properties. The NTS was translated into Czech with a back-translation procedure and then administered through an online survey. 782 participants (165 men, 617 women) completed the NTS-CZ, the 15-item version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-15-CZ), and the Sussex-Oxford Compassion for the Self Scale (SOCS-S-CZ). The confirmatory factor analysis confirmed the one-factor structure of the NTS-CZ (SRMR = 0.037, RMSEA = 0.082, CFI = 0.972, TLI = 0.950). The Cronbach's alpha coefficient for the NTS-CZ was $\alpha = 0.85$. As expected, the NTS-CZ demonstrated high positive correlations with mindfulness and self-compassion questionnaires. The results support further use of the NTS-CZ in psychological research.

Keywords: nonattachment, self-referential processing, ego dissolution, questionnaire, psychometric properties

Došlo: 16. 4. 2020

Schváleno: 21. 10. 2020

Úvod

Vědecký výzkum v uplynulých letech objasňuje důležitou roli sebevztahných procesů (angl. self-referential processes) v udržování duševního zdraví a rozvíjení osobní spokojenosti, ale i v etiopatogenezi řady duševních poruch (viz např. Dambrun & Ricard, 2011; Moore et al., 2016). Ukazuje mimo jiné, že fixní, negativní jádrová přesvědčení o sobě samých a s nimi spojené pocity nedostatečnosti neboli studu se zřejmě skrývají za mnohými symptomy duševních poruch (např. Beck, 2020; Benda, 2019; Kyrios et al., 2016). Naopak flexibilnější představy o sobě samých souvisí zřejmě s vyšší odolností, seberegulací, seberealizací i sebezpřesažením (srov. Brown & Leary, 2017b). Zajímavé podněty v tomto kontextu přináší výzkum pokročilé meditace všímavosti (např. Dahl, Lutz & Davidson, 2015; Katyal et al., 2020; srov. Vago & Silbersweig, 2012), výzkum účinků psychedelik (např. Lebedev et al., 2015; Letheby & Gerrans, 2017; Millière, 2017), ale i další neurovědecký výzkum (např. Frewen et al., 2020; Sui & Rotshtein, 2019; van Oort et al., 2020).

Velmi stručně řečeno, ukazuje se, že naše představa o tom, kdo jsme, zřejmě hraje důležitou roli při vzniku mnoha psychopatologických symptomů. Rozlišují se přitom dvě podoby prožívání Já. Můžeme Já prožívat buď jako subjekt, anebo jako objekt (např. Brown & Leary, 2017a). Já jako subjekt, označované též jako „prožívané Já“ (Zahavi, 2011) nebo „minimální Já“ (Gallagher, 2000), je subjektem naší zkušenosti. Je prostou perspektivou toho, kdo prožívá jednotlivé smyslové a mentální fenomény tady a teď. Já jako objekt, nazývané též „iluzorní Já“ (Zahavi, 2011) nebo „narativní Já“ (Gallagher, 2000), však vzniká díky našemu myšlení a představivosti. A právě toto „iluzorní Já“ může být zdrojem problémů. Pokud totiž věříme, že Já jako objekt skutečně existuje a má dokonce nějaké trvalé a neměnné vlastnosti, které my pak kriticky hodnotíme, stává se tato naše „představa o Já“ zdrojem (sebevztahných) pocitů méněcennosti a následně pak i mnoha dalších potíží (viz Benda, 2019; srov. Shonin, Van Gordon, & Griffiths, 2016; Van Gordon et al., 2018). Z hlediska duševního zdraví a osobní pohody je proto důležité chápat dynamickou povahu našeho prožívání a nebýt příliš silně „připoutaný“ k nějaké statické představě o tom, jací jsme.

Ve světě jsou v posledních letech výše naznačené sebevztahné procesy intenzivně zkoumány a vznikla i řada dotazníků, které se postoj člověka k vlastnímu Já pokoušejí měřit. V psychedelickém výzkumu je využíván například Inventář rozpouštění ega (angl. Ego-Dissolution Inventory – EDI, Nour et al., 2016), který zachycuje změny v prožívání Já během psychedelické zkušenosti. V souvislosti s výzkumem všímavosti vznikly pak dotazníky, které se neomezují pouze na přechodný (psychedelický) zážitek, ale zachycují trvalejší způsob chápání sebe sama. Patří k nim například Škála tichého ega (angl. Quiet Ego Scale – QES, Wayment, Bauer & Sylaska, 2015), Škála vyrovnanosti (angl. Equanimity Questionnaire – EQ, Juneau et al., 2020), Škála nepřipoutanosti (angl. Nonattachment Scale – NAS, Sahdra, Shaver & Brown, 2010) nebo Škála nepřipoutanosti k Já (angl. Nonattachment to Self Scale – NTS, Whitehead et al., 2018). A právě posledně jmenovanou škálu jsme se rozhodli převést do češtiny.

Škála nepřipoutanosti k Já (NTS) byla původně vytvořena na Swinburnské technologické univerzitě v australském Melbourne jako nástroj měřící míru flexibility a nadhledu vůči všem konkrétním představám a konceptům týkajícím se sebe sama. Byla inspirována tradiční buddhistickou psychologií, která tvrdí 1), že ve skutečnosti neexistuje žádné trvalé a neměnné Já a 2), že víra v existenci jakéhokoli trvalého a neměnného Já je významnou příčinou lidského strádání (srov. např. Anattalakkhaṇa sutta, SN, III, 22.59 – viz Bodhi, 2005; srov. Van Gordon

et al., 2018). NTS sestává ze sedmi tvrzení, u nichž respondenti posuzují, do jaké míry s nimi souhlasí či nesouhlasí na sedmibodové Likertově stupnici. Škála prokázala dobrou test-retestovou reliabilitu ($r = 0,80$, $p < 0.001$, 36 dní) i kriteriální, konvergentní a diskriminační validitu. Explorační a následně také konfirmační faktorová analýza potvrdily jednofaktorovou strukturu NTS. Autoři škály přitom v testovaném modelu povolili kovariance mezi položkami 4 a 5 a položkami 6 a 7.

Cíl výzkumu a hypotézy

Cílem této pilotní studie bylo vytvořit českou verzi Škály nepřipoutanosti k Já (NTS-CZ), přezkoumat její faktorovou strukturu, ověřit její vnitřní konzistenci a orientačně odhadnout i její konvergentní validitu. Předpokládali jsme, že škála bude mít stejnou faktorovou strukturu jako originální verze. V souladu s teoretickými předpoklady i dosavadními výzkumnými zjištěními (viz např. Whitehead et al., 2018) jsme dále předpokládali, že výsledky NTS-CZ budou vysoce pozitivně korelovat s dotazníky měřícími všímavost a soucit k sobě. Nepředpokládali jsme žádný významný rozdíl ve srovnání výsledků NTS-CZ mezi muži a ženami. Mezi věkem respondentů a výsledky NTS-CZ jsme očekávali nízkou pozitivní korelaci.

Metoda

Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořilo 782 respondentů (165 mužů /21,1 %/ a 617 žen /78,9 %/), ve věku od 18 do 73 let (průměrný věk = 40,5 let, $SD = 10,75$). Mezi respondenty převažovali lidé s vysokoškolským vzděláním ($N = 489 /62,5 \%$). Středoškoláků bylo 256 (32,8 %). Vyučených respondentů bylo 24 (3,1 %). Pouze základní vzdělání mělo 13 respondentů (1,7 %).

Procedura

Před započítáním výzkumu jsme sedmipoložkovou škálu NTS nejprve s využitím postupu zpětného překladu (srov. Hambleton, Merenda & Spielberger, 2004) přeložili do češtiny¹. Následně jsme škálu NTS-CZ administrovali prostřednictvím webového rozhraní společně s dotazníky FFMQ-15-CZ a SOCS-S-CZ (více o těchto dotaznících dále). Dotazníková baterie byla umístěna na webové stránce mindfulness.cz určené zájemcům o všímavost a soucit se sebou. Sběr dat probíhal od září 2019 do dubna 2020.²

¹ Na překladu se podílelo celkem pět překladatelů (včetně autora). Dva překladatelé nejprve vytvořili nezávisle na sobě dva překlady originálního dotazníku. Třetí překladatel (editor Matěj Štěpánek) následně vytvořil z těchto dvou nezávisle provedených překladů prvotní český překlad. Tento prvotní překlad byl pak přeložen zpět do angličtiny čtvrtým překladatelem, jehož mateřským jazykem byla angličtina. Autor článku pak společně s Richardem Whiteheadem a Glenem Batesem (autoři NTS) zpětný překlad do angličtiny porovnali s originálem dotazníku. Překladatelé i editor pak s autorem diskutovali, jak další úpravou české verze předejít jemným významovým posunům, k nimž došlo ve zpětném překladu. Na základě společného konsenzu pak autor, překladatelé a editor společně vytvořili finální českou verzi dotazníku.

² Počítačový program, který zaznamenával a vyhodnocoval online odpovědi respondentů požadoval po respondentech vyplnit všechny položky. Pokud některý z respondentů nevyplnil všechny požadované údaje, nezískal individuální vyhodnocení dotazníkové baterie a nebyl ani zařazen do zkoumaného souboru.

Nástroje

Nepřipoutanost k Já. K měření jsme využili přeloženou Škálu nepřipoutanosti k Já (angl. Nonattachment to Self Scale – NTS-CZ, Whitehead et al., 2018). Škála sestává ze sedmi položek. Respondenti posuzovali, do jaké míry s jednotlivými tvrzeními souhlasí či nesouhlasí na sedmibodové Likertově stupnici (od 1 = rozhodně nesouhlasím po 7 = rozhodně souhlasím). Celková míra nepřipoutanosti k Já je vyjádřena součtem dosažených bodů.

Všímavost. K měření jsme využili zkrácenou verzi Dotazníku pěti aspektů všímavosti (angl. Five Facets of Mindfulness Questionnaire – FFMQ-15-CZ, Gu et al., 2016; česká adaptace Kořínek, Benda & Žitník, 2019). Škála sestává z 15 položek. Respondenti posuzovali, do jaké míry pro ně platí jednotlivá tvrzení na pětibodové Likertově stupnici (od 1 = téměř nikdy po 5 = téměř vždy). Celková míra všímavosti je vyjádřena součtem dosažených bodů.

Soucit k sobě. K měření jsme využili Sussexsko-Oxfordskou škálu soucitu k sobě (angl. Sussex-Oxford Compassion for the Self Scale – SOCS-S-CZ, Gu et al., 2020). Škála sestává z 20 položek. Respondenti posuzovali, jak často pro ně platí jednotlivá tvrzení na pětibodové Likertově stupnici (od 1 = nikdy po 5 = vždy). Celková míra soucitu k sobě je vyjádřena součtem dosažených bodů.

Statistická analýza dat

K analýze dat jsme využili programy IBM SPSS Statistics-23 a Amos-23. Nejprve jsme provedli konfirmační faktorovou analýzu. K posouzení shody dat se dvěma modely posuzovanými u originální verze NTS (Whitehead et al., 2018) jsme využili indexy SRMR, RMSEA, CFI a TLI. Za akceptovatelné byly u indexů SRMR a RMSEA hodnoty $\leq 0,08$, u indexů CFI a TLI hodnoty $\geq 0,95$ (Marsh, Hau & Wen, 2004; Schermelleh-Engel, Moosbrugger & Müller, 2003). Přestože u posuzovaných modelů uvádíme také výsledky testů chí-kvadrát (χ^2), s ohledem na hypersensitivitu této statistiky jsme ji k hodnocení modelů nepoužili (viz Kline, 2015). Pokud jde o deskriptivní statistiku, u každé položky NTS-CZ jsme zjistili její průměr, standardní odchylku, diskriminační sílu, faktorový náboj i Cronbachův koeficient subškály v případě, že by byla daná položka ze subškály vyloučena. Normalitu rozložení hrubých skóreů NTS-CZ jsme ověřovali pomocí Shapirových-Wilkových testů. K posouzení rozdílu v celkové míře nepřipoutanosti k Já mezi muži a ženami jsme využili Mann-Whitneyův U-test. Souvislost mezi věkem respondentů a mírou nepřipoutanosti k Já jsme ověřovali s využitím Pearsonova korelačního koeficientu. K posouzení vnitřní konzistence NTS-CZ jsme využili Cronbachův koeficient alfa a kritéria: $\alpha \geq 0,9$ = vynikající, $\geq 0,8$ = dobré, $\geq 0,7$ = akceptovatelné, $\geq 0,6$ = diskutabilní, $\geq 0,5$ = slabé a $\leq 0,5$ = neakceptovatelné (George & Mallery, 2013). K orientačnímu odhadu konvergentní validity NTS-CZ jsme vypočetli Pearsonovy korelační koeficienty mezi výsledky NTS-CZ a výsledky dotazníků FFMQ-15-CZ a SOCS-S-CZ. Absolutní hodnoty korelací byly interpretovány podle klíče: $r \geq 0,5$ = vysoká, $\geq 0,3$ = střední, $\geq 0,1$ = nízká, ≥ 0 = zanedbatelná (Cohen, 1988).

Výsledky

Faktorová struktura NTS-CZ

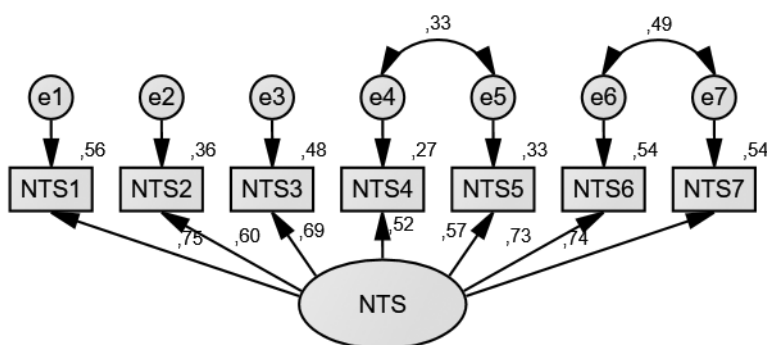
Konfirmační faktorová analýza metodou maximální věrohodnosti stejně jako u originální škály NTS (Whitehead et al., 2018) nepotvrdila jednofaktorovou strukturu NTS-CZ (viz tab. 1, model 1), potvrdila však model 2 s povolenými kovariancemi mezi položkami 4 a 5 a položkami 6 a

7 (viz tab. 1, model 2).³ Faktorové náboje se u modelu 2 pohybovaly v intervalu 0,52-0,75 (viz obr. 1). Všechny byly statisticky významné, $p < 0,001$.

Tab. 1 Indexy shody modelů s daty

	χ^2 (df)	SRMR	RMSEA	CFI	TLI
Model 1	273,948 (14)	0,069	0,154	0,884	0,826
Model 2 s povolenými kovariancemi	75,285 (12)	0,037	0,082	0,972	0,950

Poznámka: SRMR – standardizovaný kořenový reziduál průměru; RMSEA – odmocnina z průměrného čtverce chyby odhadu; CFI – komparativní index shody; TLI – Tucker-Lewisův index.



Obr. 1 Úsekový diagram modelu 2 s povolenými kovariancemi (N = 782), standardizované řešení

Tab. 2 Korelace mezi položkami NTS-CZ (N = 782)

Položka č.	1	2	3	4	5	6	7
1	1						
2	0,46**	1					
3	0,54**	0,40**	1				
4	0,31**	0,42**	0,41**	1			
5	0,36**	0,40**	0,40**	0,53**	1		
6	0,57**	0,40**	0,49**	0,38**	0,47**	1	
7	0,59**	0,41**	0,48**	0,36**	0,44**	0,76**	1

Poznámka: ** $p < 0,01$

³ Položky 4 a 5 a také 6 a 7 jsou si podle autorů originální verze NTS sémanticky blízké, přesto však poukazují na mírně odlišné aspekty nepřipoutanosti k Já. Položky 4 a 7 podle autorů NTS přímo zachycují, jak lidé reagují na vlastní myšlenky o sobě samých, zatímco položky 5 a 6 zachycují aspekty Já ve zkušenosti. S ohledem na to autoři v modelu 2 povolili korelace reziduí položek 4 a 5 a také 6 a 7 (viz Whitehead et al., 2018).

Deskriptivní statistika

Deskriptivní statistické údaje a některé další psychometrické charakteristiky NTS-CZ získané v našem šetření shrnují tab. 2, 3 a 4. Jak ukazuje tab. 3, všechny sledované charakteristiky jednotlivých položek NTS-CZ byly akceptovatelné. Faktorové náboje položek se pohybovaly v rozmezí 0,65-0,81. Diskriminační síla všech položek byla $> 0,5$ (viz tab. 3). Průměrné hrubé skóry, standardní odchylky, šikmost a špičatost NTS-CZ zobrazuje tab. 4. Podle výsledků Shapirových-Wilkových testů neměl celkový hrubý skór NTS-CZ v našem šetření normální rozdělení ($W = 0,993$, $df = 782$, $p = 0,001$). U podskupiny mužů měl celkový hrubý skór NTS-CZ normální rozdělení ($W = 0,985$, $df = 165$, $p = 0,071$), u podskupiny žen však nikoliv ($W = 0,991$, $df = 617$, $p = 0,001$). Pro další testování rozdílu mezi muži a ženami ve skórech NTS-CZ jsme proto použili neparametrický Mann-Whitneyův U-test.

Tab. 3 Deskriptivní charakteristiky položek NTS-CZ (N = 782)

č.	položka	M	SD	L	CITC	aid
1.	Dokážu pustit z hlavy neužitečné myšlenky o sobě samém/m.	3,86	1,51	0,76	0,64	0,83
2.	Dokážu se vzdát potřeby ovládat svůj život.	3,42	1,53	0,67	0,55	0,84
3.	Nezaplétám se příliš do myšlenek o sobě samém/m.	3,21	1,56	0,73	0,61	0,83
4.	Jak běží čas, mám čím dál tím méně pocit, že mě definuje to, co si o sobě myslím.	3,89	1,54	0,65	0,54	0,84
5.	Jak běží čas, cítím stále menší a menší potřebu odpovídat nějaké představě o tom, jaký/á bych měl/a být.	4,33	1,64	0,69	0,58	0,84
6.	Dokážu své osobní vzestupy a pády prožívat, aniž bych se do nich příliš zaplétal/a.	3,68	1,46	0,81	0,70	0,82
7.	Dokážu pozorovat pozitivní i negativní myšlenky, které mám o sobě samém/m, aniž bych se do nich zapletl/a.	3,90	1,48	0,81	0,69	0,82

Poznámka: M – průměr; SD – standardní odchylka; L – faktorový náboj; CITC – diskriminační síla položky (korigovaná korelace položky s celkovým skórem subsškály); aid – Cronbachův koeficient subsškály v případě, že by byla položka ze subsškály vyloučena.

Tab. 4 Deskriptivní statistika pro celkový hrubý skór NTS-CZ (N = 782)

	NTS-CZ celkem						Muži		Ženy	
	Min.	Max.	M	SD	Šikmost ¹	Špičatost ²	M	SD	M	SD
NTS-CZ celkem	7	49	26,29	7,82	0,24	-0,16	26,02	8,10	26,36	7,74

Poznámka: M – průměr; SD – standardní odchylka; ¹ – standardní chyba = 0,087; ² – standardní chyba = 0,175; Muži: $N_m = 165$; Ženy: $N_z = 617$.

Rozdíly podle pohlaví a věku

Mann-Whitneyovým U-testem jsme nezjistili v tomto šetření mezi muži a ženami statisticky významný rozdíl v celkové míře nepřipoutanosti k Já ($U = 50036$, $Z = -0,34$, $p = 0,74$; srov. též tab. 4). Mezi věkem respondentů a mírou nepřipoutanosti k Já jsme zjistili nízkou pozitivní korelaci ($r = 0,18$, $p < 0,01$).

Vnitřní konzistence

Vnitřní konzistence měřená Cronbachovým koeficientem alfa byla u celého dotazníku NTS-CZ dobrá ($\alpha = 0,85$).

Konvergentní validita

Výsledky našeho šetření vztahující se k orientačnímu odhadu konvergentní validity NTS-CZ jsou zobrazeny v tab. 5.

Tab. 5 Korelace NTS-CZ s vybranými dotazníky a jejich subškálami

FFMQ-15-CZ	0,63**
Nereagování	0,57**
Pozorování	0,31**
Vědomé jednání	0,39**
Popisování	0,28**
Nehodnocení	0,54**
SOCS-S-CZ	0,62**
Rozpoznání utrpení	0,27**
Pochopení univerzality utrpení	0,35**
Spoluprožívání trápení trpící osoby	0,58**
Tolerance vůči nepříjemným pocitům	0,67**
Jednání nebo motivace ke zmírnění utrpení	0,53**

Poznámka: ** $p < 0,01$.

Diskuse

Jednou z největších výzev současného výzkumu všímavosti je objasnění mechanismů, jakými všímavost způsobuje změny v našem prožívání (např. Guendelman, Medeiros & Rampes, 2017). Důležitou součástí těchto změn se přitom zdá být mimo jiné i změna v pohledu na sebe sama (Benda, 2019; Hölzel et al., 2011; Vago & Silbersweig, 2012) a výzkumných studií zaměřených tímto směrem proto rychle přibývá. Neurovědci Dahl, Lutz & Davidson (2015) například nedávno upozornili, že buddhistická meditační praxe vede meditující mimo jiné i k přímému introspektivnímu zkoumání sebevztahných procesů a zřejmě jim také pomáhá nahradit maladaptivní self-schématu adaptivnějšími představami o vlastním Já. Katyal et al.

(2020) zjistili, že 1) dlouhodobě meditující si ve srovnání s kontrolní skupinou se svým Já spojovali více pozitivních adjektiv a méně negativních adjektiv a 2) jejich mozek na označení některého pozitivního adjektiva také výrazněji reagoval. Také psychologové se ale změnami sebekojímání v etiopatogenezi duševních poruch a v procesu psychoterapie intenzivně zabývají (Dambrun & Ricard, 2011; Moore et al., 2016; Shonin, Van Gordon & Griffiths, 2016). V uplynulých letech vznikla proto i řada sebekosuzovacích dotazníků zaměřených na postoj k vlastnímu prožívání a k sobě samému (viz např. Juneau et al., 2020; Sahdra, Shaver & Brown, 2010; Wayment, Bauer & Sylaska, 2015). Škálu nepřipoutanosti k Já jsme v této pilotní studii převedli do češtiny.

Psychometrické vlastnosti české verze Škály nepřipoutanosti k Já (NTS-CZ) zjištěné v této studii byly celkově velmi dobré a do značné míry odpovídaly vlastnostem původní australské verze NTS. Výjimkou byl pouze průměrný hrubý skóre NTS-CZ, který byl v tomto šetření nižší ($M = 26,29$, $SD = 11,17$) než u originální verze škály ($M = 32,30$, $SD = 6,27$, Cohenovo $d = 0,66$; viz Whitehead, Bates & Elphinstone, 2020). Protože ale velmi podobný průměrný hrubý skóre NTS-CZ zjistil u nás v nezávislém šetření v souboru 391 respondentů nedávno také Štěpánek (2020, $M = 26,64$, $SD = 6,80$), můžeme se domnívat, že rozdílný výsledek nebyl způsoben nereprezentativností našeho souboru, ale dost možná kulturní odlišností australských a českých respondentů.

Faktorová struktura NTS-CZ v tomto šetření odpovídala modelu navrženému autory NTS. Faktorové náboje i další charakteristiky jednotlivých položek byly vesměs dobré. Vnitřní konzistence NTS-CZ byla dobrá ($\alpha = 0,85$) a velmi podobná jako u originální verze NTS ($\alpha = 0,88$). Také korelace NTS-CZ s dotazníky měřícími všímavost a soucit k sobě vyšly v předpokládaném směru a měly velmi podobné velikosti jako u originální verze NTS (Whitehead et al., 2018).⁴

Mezi muži a ženami jsme v tomto šetření nezjistili statisticky významný rozdíl v celkové míře nepřipoutanosti k Já. Pouze mezi věkem respondentů a mírou nepřipoutanosti k Já jsme zjistili nízkou pozitivní korelaci. Obojí odpovídá podobným zjištěním srovnatelných zahraničních studií (srov. např. Sahdra, Shaver, Brown, 2010; Whitehead et al., 2018; Whitehead, Bates, Elphinstone, 2020).

Limity studie a možnosti dalšího výzkumu

Při interpretaci výsledků této pilotní studie je samozřejmě třeba vzít v úvahu několik omezení. Především jsme nepracovali s reprezentativním vzorkem populace. Respondenty byli především zájemci o všímavost a soucit se sebou, tedy respondenti se zvýšenou motivací a zájmem o témata reprezentovaná příslušnou dotazníkovou baterií. Ve výzkumném souboru nebyli dostatečně zastoupeni respondenti, kteří nevyužívají internet (podrobnější kritika internetových šetření viz např. Bethlehem, Biffignandi, 2011). Výrazně také převažovaly ženy (78,9 %) a respondenti s vysokoškolským (62,5 %) a středoškolským (32,8 %) vzděláním. Zde prezentované výsledky je proto třeba chápat jako pouze předběžné. V budoucnu doporučujeme ověřit vlastnosti škály na reprezentativním vzorku české populace. K dalším limitům této studie

⁴ Korelace originální verze NTS s dvacetipoložkovou verzí Dotazníku pěti aspektů všímavosti (FFMQ) byla $r = 0,56$ ($p < 0,001$). Korelace originální verze NTS se Škálou soucitu se sebou (SCS) byla $r = 0,72$ ($p < 0,001$).

patří pak skutečnosti, že jsme nezkoumali test-retestovou reliabilitu NTS-CZ, ani její kriteriální a diskriminační validitu. V budoucnu by tedy bylo žádoucí ověřit také tyto důležité ukazatele.⁵

Bylo by zajímavé srovnat míru nepřipoutanosti k Já různých klinických vzorků se zdravou populací, porovnat míru nepřipoutanosti k Já frekventantů různých terapeutických nebo seberozvojových programů před začátkem daného programu a po jeho skončení, anebo využít Škálu nepřipoutanosti k Já také při zkoumání účinků psychedelik (srov. Lebedev et al., 2015; Letheby & Gerrans, 2017; Millière, 2017). Škálu nepřipoutanosti k Já ale každopádně jistě ocení všichni odborníci zabývající se rolí sebevztahných procesů v udržování duševního zdraví a v etiopatogenezi duševních poruch.

Závěr

Škála nepřipoutanosti k Já (NTS-CZ) prokázala v této pilotní studii celkově dobré psychometrické vlastnosti, dobrou faktorovou i konvergentní validitu a dobrou vnitřní konzistenci. Škála je připravena k dalšímu výzkumnému využití v českém jazyce.

Literatura

- Beck, J. S. (2020). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (3rd Ed.). Guilford Press.
- Benda, J. (2019). *Všímavost a soucit se sebou: Proměna emocí v psychoterapii*. Portál.
- Bethlehem, J., & Biffignandi, S. (2011). *Handbook of web surveys*. John Wiley & Sons.
- Bodhi, B. (2005). *The connected discourses of the Buddha: A new translation of the Samyutta Nikaya*. Wisdom.
- Brown, K. W., & Leary, M. R. (2017a). The emergence of scholarship and science on hypo-egoic phenomena. In K. W. Brown, M. R. Leary (Eds.). *The Oxford handbook of hypo-egoic phenomena*. Oxford University Press.
- Brown, K. W., & Leary, M. R. (2017b). *The Oxford handbook of hypo-egoic phenomena*. Oxford University Press.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Erlbaum.
- Dahl, C. J., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(9), 515-523. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.07.001>
- Dambrun, M., & Ricard, M. (2011). Self-centeredness and selflessness: A theory of self-based psychological functioning and its consequences for happiness. *Review of General Psychology*, 15(2), 138-157. <https://doi.org/10.1037/a0023059>
- Frewen, P., Schroeter, M. L., Riva, G., Ciproso, P., Fairfield, B., Padulo, C., Kemp, A. H., Palaniyappan, L., Owolabi, M., Kusi-Mensah, K., Polyakova, M., Fehertoi, N., D'Andrea, W., Lowe, L., & Northoff, G. (2020). Neuroimaging the consciousness of self: Review, and conceptual-methodological framework. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 112, 164-212. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.01.023>
- Gallagher, S. (2000). Philosophical conceptions of the self: Implications for cognitive science. *Trends in Cognitive Sciences*, 4, 12-21. [https://doi.org/10.1016/S1364-6613\(99\)01417-5](https://doi.org/10.1016/S1364-6613(99)01417-5)
- George, D., & Mallery, M. (2013). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference 21.0*. Pearson.

⁵ Další ověření validity NTS-CZ v současné době připravuje v rámci své diplomové práce „Validizace Škály nepřipoutanosti k Já na českém vzorku“ Markéta Valtrová na FF UK v Praze.

- Gu, J., Baer, R., Cavanagh, K., Kuyken, W., & Strauss, C. (2020). Development and psychometric properties of the Sussex-Oxford compassion scales (SOCS). *Assessment*, 27(1), 3-20. <https://doi.org/10.1177/1073191119860911>
- Gu, J., Strauss, C., Crane, C., Barnhofer, T., Karl, A., Cavanagh, K., & Kuyken, W. (2016). Examining the factor structure of the 39-item and 15-item versions of the Five Facet Mindfulness Questionnaire before and after mindfulness-based cognitive therapy for people with recurrent depression. *Psychological Assessment*, 28(7), 791-802. <https://doi.org/10.1037/pas0000263>
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. *Frontiers in Psychology*, 8, article: 220. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220>
- Hambleton, R. K., Merenda, P., & Spielberger, C. (2004). *Adapting educational and psychological tests for cross-cultural assessment*. Erlbaum.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- Juneau, C., Pellerin, N., Trives, E., Ricard, M., Shankland, R., & Dambrun, M. (2020). Reliability and validity of an equanimity questionnaire: the two-factor equanimity scale (EQUA-S). *PeerJ*, 8, e9405. <https://doi.org/10.7717/peerj.9405>
- Katyal, S., Hajcak, G., Flora, T., Bartlett, A., & Goldin, P. (2020). Event-related potential and behavioural differences in affective self-referential processing in long-term meditators versus controls. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 20, 326-339. <https://doi.org/10.3758/s13415-020-00771-y>
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modelling* (4th ed.). Guilford Press.
- Kyrios, M., Moulding, R., Doron, G., Bhar, S., Nedeljkovic, M., & Mikulincer, M. (eds.). (2016). *The Self in understanding and treating psychological disorders*. Cambridge University Press.
- Lebedev, A. V., Lövdén, M., Rosenthal, G., Feilding, A., Nutt, D. J., & Carhart-Harris, R. L. (2015). Finding the self by losing the self: Neural correlates of ego-dissolution under psilocybin. *Human Brain Mapping*, 36(8), 3137-3153. <https://doi.org/10.1002/hbm.22833>
- Letheby, C., & Gerrans, P. (2017). Self unbound: ego dissolution in psychedelic experience. *Neuroscience of Consciousness*, 3(1), article: nix016. <https://doi.org/10.1093/nc/nix016>
- Marsh, H. W., Hau, K. T., & Wen, Z. (2004). In search of golden rules: Comment on hypothesis-testing approaches to setting cutoff values for fit indexes and dangers in overgeneralizing Hu and Bentler's (1999) findings. *Structural Equation Modeling*, 11(3), 320-341. https://doi.org/10.1207/s15328007sem1103_2
- Millière, R. (2017). Looking for the self: phenomenology, neurophysiology and philosophical significance of drug-induced ego dissolution. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11, article: 245. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00245>
- Moore, K. E., Christian, M. A., Boren, E. A., & Tangney, J. P. (2016). A Clinical Psychological Perspective on Hyper- and Hypo-egoicism: Symptoms, Treatment, and Therapist Characteristics. In K. W. Brown, M. R. Leary (Eds.). *The Oxford handbook of hypo-egoic phenomena* (pp. 95-105). Oxford University Press.
- Nour, M. M., Evans, L., Nutt, D., & Carhart-Harris, R. L. (2016). Ego-dissolution and psychedelics: validation of the ego-dissolution inventory (EDI). *Frontiers in Human Neuroscience*, 10, article: 269. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2016.00269>

- Sahdra, B. K., Shaver, P. R., & Brown, K. W. (2010). A scale to measure nonattachment: A Buddhist complement to Western research on attachment and adaptive functioning. *Journal of Personality Assessment*, 92(2), 116-127. <https://doi.org/10.1080/00223890903425960>
- Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, M. D. (2016). Ontological addiction: Classification, etiology, and treatment. *Mindfulness*, 7(3), 660-671. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0501-4>
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research*, 8(8), 23-74.
- Sui, J., & Rotshtein, P. (2019). Self-prioritization and the attentional systems. *Current Opinion in Psychology*, 29, 148-152. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.02.010>
- Štěpánek, M. (2020). *Soucit se sebou, stud, nepřipoutanost k Já a rodičovské vzorce* [Bakalářská práce]. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): A framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, article: 296. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00296>
- Van Gordon, W., Shonin, E., Diouri, S., Garcia-Campayo, J., Kotera, Y., & Griffiths, M. D. (2018). Ontological addiction theory: Attachment to me, mine, and I. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 892-896. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.45>
- van Oort, J., Kohn, N., Vrijsen, J. N., Collard, R., Duyser, F. A., Brolsma, S. C. A., Fernández, G., Schene, A. H., Tendolkar, I., & van Eijndhoven, P. F. (2020). Absence of default mode downregulation in response to a mild psychological stressor marks stress-vulnerability across diverse psychiatric disorders. *NeuroImage: Clinical*, 25, article: 102176. <https://doi.org/10.1016/j.nicl.2020.102176>
- Wayment, H. A., Bauer, J. J., & Sylaska, K. (2015). The quiet ego scale: measuring the compassionate self-identity. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 999-1033. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9546-z>
- Whitehead, R., Bates, G., & Elphinstone, B. (2020). Growing by letting go: Nonattachment and mindfulness as qualities of advanced psychological development. *Journal of Adult Development*, 27(1), 12-22. <https://doi.org/10.1007/s10804-018-09326-5>
- Whitehead, R., Bates, G., Elphinstone, B., Yang, Y., & Murray, G. (2018). Letting go of self: The creation of the nonattachment to self scale. *Frontiers in Psychology*, 9, article: 2544. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02544>
- Zahavi, D. (2011). The experiential Self: Objections and clarifications. In M. Siderits, E. Thompson & D. Zahavi (Eds.). *Self, No Self? Perspectives from analytical, phenomenological, and Indian traditions*. Oxford University Press.

Údaje o autorovi

PhDr. Jan Benda, Ph.D. pracuje jako soukromý psychoterapeut. Zabývá se rozvíjením všímavosti a soucitu k sobě v psychoterapii a zkoumá také roli sebeztažných procesů v etiopatogenezi duševních poruch.

Kontaktní údaje:

Adresa: Katedra psychologie FF UK v Praze, nám. Jana Palacha 2, 116 38 Praha 1

Email: psychoterapeut@gmail.com

Benda, J. (2020). Škála nepřipoutanosti k Já (NTS-CZ): Pilotní studie české verze. *E-psychologie*, 14(4), 57-67. <https://doi.org/10.29364/epsy.385>