PSYCHOLOGIE
elektronický časopis ČMPS

2026, roč. 20, č. 1
Metodické studie

PSYCHOMETRICKÉ CHARAKTERISTIKY ČESKÉ VERZE VYVÁŽENÉHO INVENTÁŘE VŠÍMAVÝCH DOVEDNOSTÍ (BIMS-CZ)

Lenka Kavalířová[1], *Jan Benda*[2]

[1]Katedra psychologie, Filozofická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci
[2]Katedra psychologie Filozofická fakulta Univerzity Karlovy

Abstrakt

Cílem této studie bylo vytvořit a validovat českou verzi sebeposuzovacího dotazníku Balanced Inventory of Mindfulness-Related Skills (BIMS). Dotazník byl přeložen do češtiny pomocí postupu zpětného překladu a následně administrován prostřednictvím webového rozhraní. Ve studii byly ověřeny psychometrické vlastnosti nástroje a jeho faktorová struktura. Výzkumný soubor tvořilo 361 respondentů z běžné populace (54 mužů, 307 žen). Konfirmační faktorová analýza potvrdila pětifaktorovou strukturu dotazníku (SRMR = 0,059; RMSEA = 0,062; CFI = 0,952; TLI = 0,946). Vnitřní konzistence jednotlivých subškál BIMS-CZ se pohybovala v rozmezí Cronbachova koeficientu α = 0,71–0,89. Stabilita nástroje v čase byla ověřena metodou test–retest u 71 respondentů, s korelačními koeficienty v rozmezí r = 0,71–0,83. Jednotlivé subškály BIMS-CZ významně korelovaly s dalšími nástroji měřícími související psychologické konstrukty, což podporuje konvergentní validitu dotazníku.

Klíčová slova: všímavost, měřicí nástroje, sebeposuzovací dotazník, konfirmační faktorová analýza, psychometrické vlastnosti

PSYCHOMETRIC CHARACTERISTICS OF THE CZECH VERSION OF THE BALANCED INVENTORY OF MINDFULNESS-RELATED SKILLS (BIMS-CZ)

Abstract

The aim of this study was to develop and validate the Czech version of the self-report questionnaire Balanced Inventory of Mindfulness-Related Skills (BIMS). The questionnaire was translated into Czech using a back-translation procedure and subsequently administered via a web-based interface. The psychometric properties and factor structure of the instrument were examined. The research sample consisted of 361 respondents from the general population (54 men, 307 women). Confirmatory factor analysis supported the five-factor structure of the questionnaire (SRMR = 0.059; RMSEA = 0.062; CFI = 0.952; TLI = 0.946). The internal consistency of the individual BIMS-CZ subscales ranged from Cronbach's α = 0.71 to 0.89. Temporal stability was assessed using a test–retest method with 71 respondents, yielding correlation coefficients ranging from r = 0.71 to 0.83. The individual BIMS-CZ subscales showed significant correlations with other instruments measuring related psychological constructs, supporting the convergent validity of the questionnaire.

Keywords: *mindfulness, measurement instruments, self-report questionnaire, confirmatory factor analysis, psychometric properties*

Došlo do redakce: 31. 12. 2025
Schváleno k publikaci: 18. 3. 2026

Úvod

Vědecký výzkum posledních desetiletí stále přesvědčivěji ukazuje, že všímavost (angl. mindfulness) představuje významný protektivní faktor duševního zdraví a psychické pohody. Rozvíjení všímavosti podporuje adaptivní fungování člověka, zejména prostřednictvím posilování psychické odolnosti a účinnější regulace emocí (O'Connor et al., 2023; Raugh et al., 2025). Intervence založené na všímavosti (angl. mindfulness-based interventions) prokazatelně vedou ke snižování stresu, úzkosti a depresivních symptomů a současně ke zlepšování kvality života napříč klinickými i neklinickými populacemi (Galante et al., 2021; Goldberg et al., 2018). Všímavost je některými autory dokonce popisována jako obecný účinný faktor terapeutické změny (viz např. Benda, 2025; Goldberg, 2022; Harrer & Weiss, 2016) nebo jako meta-proces vyššího řádu, který usnadňuje uvědomování, regulaci a transformaci emocionálních a vztahových schémat, a tím podporuje terapeutickou změnu napříč přístupy (Žvelc & Žvelc, 2021). Také do České republiky postupně pronikají terapeutické přístupy založené na všímavosti, jako jsou terapie přijetí a odhodlání (Hayes et al., 2025) či dialektická behaviorální terapie (Linehan, 2025). S narůstajícím zájmem o intervence založené na všímavosti se proto zvýšila i potřeba tento konstrukt systematicky měřit.

Přestože se v posledních letech rozvíjejí i přístupy využívající behaviorální a výkonové indikátory všímavosti (např. Bartlett et al., 2022; Hadash & Bernstein, 2019), v psychologickém výzkumu se k jejímu měření nejčastěji používají sebeposuzovací dotazníky (Baer, 2019). Přehledy relevantních psychometrických nástrojů používaných v mezinárodním kontextu poskytli v posledních letech např. Gherardi-Donato et al. (2020), Chems-Maarif et al. (2026) a Miller et al. (2025), obsáhlou referenční monografii věnovanou této problematice publikovali Medvedev et al. (2025).

V českém jazyce jsou zatím k dispozici Filadelfská škála všímavosti (PHLMS; Havrdová et al., 2020) a krátká verze Dotazníku pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15-CZ; Kořínek et al., 2019).

Dotazník pěti aspektů všímavosti (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ; Baer et al., 2006) vznikl integrací položek z několika dřívějších inventářů a operacionalizuje všímavost v pěti dimenzích: *Vědomé jednání*, *Popisování*, *Nehodnocení vnitřní zkušenosti*, *Nereagování na vnitřní prožitky a Pozorování*. Tato pětifaktorová koncepce se stala východiskem i pro novější nástroje, které se snaží zachovat její teoretické jádro, avšak současně odstranit identifikované psychometrické nedostatky. Přestože patří FFMQ mezi nejrozšířenější nástroje v oblasti výzkumu všímavosti, odborná literatura opakovaně poukazuje na jeho psychometrická omezení, zejména nestabilní replikovatelnost pětifaktorové struktury napříč vzorky a výrazné metodové efekty spojené s vysokým zastoupením reverzně formulovaných položek (Van Dam et al., 2012; Pelham et al., 2019; Karl & Fischer, 2020).

V reakci na tyto nedostatky provedli Van Dam, Bilgrami et al. (2018) obsahovou a formální revizi FFMQ a navrhli nástroj Balanced Inventory of Mindfulness-Related Skills (BIMS), který na pětifaktorovou koncepci FFMQ explicitně navazuje, avšak využívá odlišný položkový a odpovědní formát. Tento nástroj byl následně metodologicky propracován a empiricky validován Padmanabham et al. (2021). BIMS je 27položkový dotazník, v němž respondent vybírá mezi dvěma protikladnými výroky a následně hodnotí míru jejich výstižnosti. Cílem tohoto formátu je omezit vliv sociální žádoucnosti a metodové zkreslení spojené s reverzně formulovanými položkami. Nástroj neposkytuje jedno globální skóre všímavosti, ale profil pěti relativně autonomních všímavých dovedností. Jeho pětifaktorová struktura byla potvrzena konfirmační faktorovou analýzou a subškály vykazovaly očekávané vztahy k dalším psychologickým konstruktům, což podporuje konvergentní validitu nástroje.

Cíl výzkumu a hypotézy

Cílem této studie bylo vytvořit českou verzi Vyváženého inventáře všímavých dovedností (BIMS-CZ), přezkoumat jeho faktorovou strukturu, ověřit jeho vnitřní konzistenci a stabilitu v čase a odhadnout i jeho konvergentní validitu. Předpokládali jsme, že nástroj bude mít stejnou faktorovou strukturu jako originální verze. V souladu s teoretickými předpoklady i dosavadními výzkumnými zjištěními (viz např. Padmanabham et al., 2021) jsme dále předpokládali, že výsledky BIMS-CZ budou pozitivně korelovat s dotazníky měřícími všímavost a soucit k sobě a negativně s dotazníkem zaměřeným na potíže v regulaci emocí.

Pokud jde o rozdíly mezi muži a ženami, dosavadní výzkum nepřinesl jednotné závěry a případné odlišnosti se projevovaly spíše na úrovni jednotlivých facetů než v celkovém skóre (Alispahic & Hasanbegovic-Anic, 2017; Karl & Fischer, 2020). Z tohoto důvodu jsme neočekávali statisticky významné rozdíly ve výsledcích BIMS-CZ v závislosti na pohlaví. Ve vztahu k věku literatura naznačuje slabou pozitivní souvislost s některými aspekty všímavosti (např. Blanke & Brose, 2017; Mahlo & Windsor, 2021), proto jsme očekávali nízkou pozitivní korelaci mezi věkem a výsledky BIMS-CZ.

Metoda

Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořilo 361 respondentů (54 mužů, tj. 15,95 % a 307 žen, tj. 85,04 %) ve věku od 18 do 71 let (průměrný věk = 39,8 let; SD = 9,38). Mezi respondenty převažovali lidé se středoškolským vzděláním s maturitou (N = 147, tj. 40,72 %). Vysokoškolsky vzdělaných ve druhém stupni bylo 111 (30,75 %), v prvním stupni (bakalář) 44 (12,19 %). Vyšší odborné vzdělání mělo 18 respondentů (4,99 %). Vyučených respondentů bylo 31 (8,59 %). Pouze základní vzdělání mělo 10 respondentů (2,77 %). Více než polovina participantů (60 %) uvedla, že již má nějakou zkušenost s meditačními praktikami.

Použité metody

Před započetím výzkumu jsme 27položkový inventář BIMS přeložili do češtiny pomocí postupu zpětného překladu (Hambleton et al., 2004).[1] Následně jsme dotazník BIMS-CZ administrovali prostřednictvím webového rozhraní společně s dotazníky SOCS-S-CZ, DERS-SF-CZ a FFMQ-15-CZ (více o těchto dotaznících dále). Výzkum byl proveden v souladu s etickými principy Helsinské deklarace. Účastníci byli před zahájením dotazníkového šetření informováni o jeho cílech, anonymitě a dobrovolnosti účasti a poskytli informovaný souhlas. Následně byli účastníci vyzváni k vyplnění demografických údajů. Samotná dotazníková baterie složená z celkem 80 položek byla umístěna na webové stránce www.vyzkum.org. Sběr dat probíhal od prosince 2023 do března 2024. Stabilita nástroje v čase byla ověřena metodou test–retest. Dotazník opakovaně vyplnil subsoubor 71

[1] Na překladu se podíleli celkem tři překladatelé, včetně autorů. Dva z nich nejprve nezávisle na sobě vytvořili dvě verze překladu originálního dotazníku, z nichž následně sestavili první českou verzi. Tato verze byla poté přeložena zpět do angličtiny třetím překladatelem, jehož mateřským jazykem byla angličtina. Autorka článku spolu s Nicholasem van Damem (autorem BIMS) zpětný překlad porovnala s originálním dotazníkem. Překladatelé následně diskutovali s autory, jak úpravami české verze předejít jemným významovým posunům vzniklým při zpětném překladu. Na základě společného konsenzu byla nakonec vytvořena finální česká verze dotazníku.

respondentů (ženy: N = 60; muži: N = 11). Časový odstup mezi oběma administracemi činil 6 týdnů. Anonymizovaná výzkumná data použitá v této studii jsou veřejně dostupná v repozitáři Open Science Framework (https://osf.io/v6qjy/).

Nástroje

Všímavé dovednosti. K měření jsme využili přeložený Vyvážený inventář všímavých dovedností (angl. Balanced Inventory of Mindfulness-Related Skills – BIMS-CZ, Padmanabham et al., 2021). Inventář sestává z dvaceti sedmi položek, které jsou konstruovány ve formátu nucené volby mezi dvěma vzájemně protikladnými výroky. Respondent u každé položky nejprve volí výrok, který jej lépe charakterizuje, a následně určuje míru jeho výstižnosti na třístupňové škále („spíše mě vystihuje" až „velmi mě vystihuje"). Kombinací volby směru a intenzity odpovědi vzniká šestibodové škálování jednotlivých položek. Tento „strukturovaný alternativní formát" umožňuje minimalizovat metodické zkreslení a normalizovat vzorce odpovědí (Harter & Messer, 2012; Schulte et al., 2021). Dotazník nemá jeden celkový skór, ale sestává z pěti subškál jednotlivých všímavých dovedností: *Vědomé jednání*: hodnotí schopnost být pozorný k činnostem, které vykonáváme; *Popisování*: posuzuje schopnost vyjadřovat vlastní pocity a postoje slovy; *Nehodnocení vnitřní zkušenosti*: zachycuje tendenci nepodrobovat vlastní prožitky hodnotícím a sebekritickým soudům; *Nereagování na vnitřní prožitky*: hodnotí schopnost nenechat se přehnaně unášet vlastními myšlenkami a emocemi; *Pozorování:* posuzuje, do jaké míry si uvědomujeme vlastní smyslové vjemy odehrávající se v přítomném okamžiku. Formulář dotazníku je volně dostupný ke stažení na webových stránkách https://www.jan-benda.com/ke-stazeni/.

Všímavost. K měření jsme využili krátkou verzi Dotazníku pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15-CZ; Gu et al., 2016, česká adaptace Kořínek et al., 2019). Škála sestává z 15 položek rozdělených do pěti subškál. 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. Vnitřní konzistence měřená Cronbachovým koeficientem alfa byla u celého dotazníku FFMQ-15-CZ akceptovatelná (α = 0,77–0,78).

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).[2] 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. Pro českou verzi SOCS-S-CZ nebyla dosud publikována hodnota Cronbachova α; v originální anglické verzi SOCS-S byla však zjištěna vysoká vnitřní konzistence (α = 0,93; Gu et al., 2020).

Regulace emocí. K měření jsme využili krátkou formu Škály potíží v regulaci emocí, (angl. Difficulties in Emotion Regulation Scale – Short Form – DERS-SF-CZ, Kaufman et al., 2016, česká adaptace Benda, 2017). Škála sestává z 18 položek. Respondenti posuzovali, jak často pro ně platí jednotlivá tvrzení na pětibodové Likertově stupnici (od 1 = nikdy po 5 = vždy). Celková míra potíží v regulaci emocí je vyjádřena součtem dosažených bodů. Vnitřní konzistence měřená Cronbachovým koeficientem alfa byla u celého dotazníku DERS-SF-CZ dobrá (α=0,86).

[2] Česká adaptace SOCS-S-CZ byla vytvořena obdobným způsobem zpětného překladu jako BIMS-CZ (viz Hambleton et al., 2004). Oficiální publikaci české verze tohoto dotazníku momentálně připravuje kolegyně Alena Lašková z akademického centra Mindfulness Research and Practice Network Lékařské fakulty Masarykovy univerzity.

Statistická analýza dat

K analýze dat jsme využili programy RStudio (v2023.09.0+463) s R ve verzi 4.2.1 a Statistica ve verzi 14.0. Pro ověření platnosti struktury dotazníku jsme provedli konfirmační faktorovou analýzu (CFA). CFA jsme vypracovali metodou WLSMV (Weighted Least Squares-Mean and Variance), kterou použili autoři původní verze BIMS. Pro analýzu jsme použili metodu CFA z balíčku lavaan (v0.6-7; Rosseel, 2012) v prostředí R. V CFA jsme testovali model pětifaktorové struktury, v níž mezi faktory působí cirkulární kauzalita. K hodnocení jsme použili šest indexů shody modelu s daty. Prvním je index χ^2 získaný testem dobré shody mezi maticí faktorových zátěží a korelační maticí. Pro posouzení shody jsme použili poměr χ^2 ke stupňům volnosti (χ^2/df). Akceptovatelná byla hodnota ≥ 3. Dále jsme použili inkrementální indexy CFI a TLI. U těchto indexů lze akceptovat hodnotu ≥ 0,95 (viz Marsh et al., 2004). Konečně hodnoty indexů SRMR a RMSEA by pro dobrou shodu modelu s daty měly být ≤ 0,08 (srov. Schermelleh-Engel et al., 2003).

V rámci deskriptivní statistiky jsme u každé položky pěti subškál BIMS-CZ zjistili její průměr, směrodatnou odchylku, diskriminační sílu, faktorový náboj a dále Cronbachův koeficient α subškály v případě, že by byla daná položka ze subškály vyloučena. K ověření předpokladu normálního rozdělení jsme použili Shapiro-Wilkův test normality. Reliabilitu dotazníku jsme ověřovali prostřednictvím posouzení vnitřní konzistence. K analýze jsme použili koeficient Cronbachova alfa a kritéria: α ≥ 0,9 = vynikající, ≥ 0,8 = dobré, ≥ 0,7 = akceptovatelné, ≥ 0,6 = diskutabilní, ≥ 0,5 = slabé a ≤ 0,5 = neakceptovatelné (George & Mallery, 2024). Pro analýzu vztahu všímavých dovedností s demografickými proměnnými (věk, pohlaví) jsme aplikovali Spearmanův koeficient, resp. neparametrický Mann-Whitneyův U test. U Mann-Whitneyova testu jsme jako míru velikosti efektu uváděli také hodnotu AUC (plocha pod ROC křivkou), která odpovídá pravděpodobnosti, že náhodně vybraný jedinec z jedné skupiny dosáhne vyššího skóru než náhodně vybraný jedinec ze skupiny druhé.

K orientačnímu odhadu konvergentní validity BIMS-CZ jsme provedli korelační studie mezi BIMS-CZ a dalšími třemi administrovanými dotazníky: FFMQ-15-CZ, SOCS-S-CZ a DERS-SF-CZ. Po potvrzení normálního rozdělení jsme pro výpočet použili Pearsonův korelační koeficient. Absolutní hodnoty korelací byly interpretovány podle klíče: r ≥ 0,5 = vysoká, ≥ 0,3 = střední, ≥ 0,1 = nízká, ≥ 0 = zanedbatelná (Cohen, 1988).

Výsledky

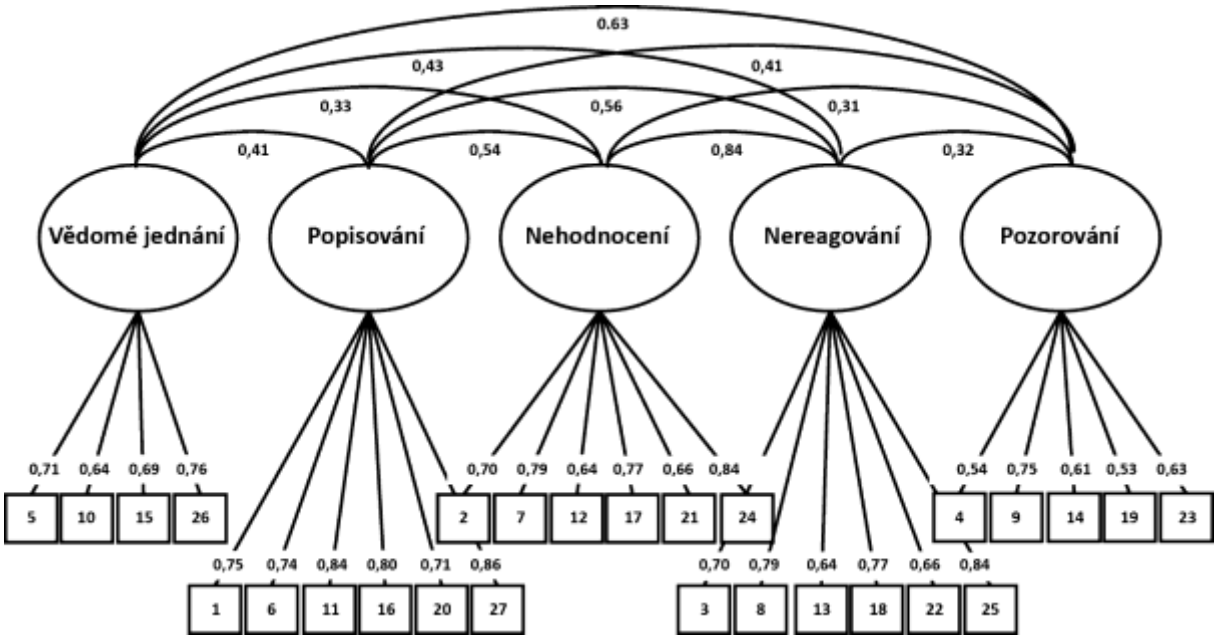
Faktorová struktura BIMS-CZ

Konfirmační faktorová analýza provedená metodou WLSMV, obdobně jako v originální validační studii dotazníku BIMS (Padmanabham et al., 2021), potvrdila pětifaktorovou strukturu české verze nástroje BIMS-CZ (viz tab. 1). Hodnoty indexů shody modelu s daty dosáhly následujících hodnot: $\chi^2(314) = 753{,}61$; $\chi^2/df = 2{,}40$; CFI = 0,952; TLI = 0,946; RMSEA = 0,062; SRMR = 0,059. Tyto hodnoty lze interpretovat jako dobrou shodu modelu s daty. Standardizované faktorové zátěže jednotlivých položek se pohybovaly v rozmezí 0,53–0,86, což naznačuje, že položky adekvátně reprezentují příslušné latentní konstrukty (viz obr. 1). Korelace mezi latentními faktory byly převážně střední až vyšší (r = 0,32–0,63), což ukazuje na vzájemnou souvislost jednotlivých dimenzí všímavosti. Zvláště silná souvislost byla zjištěna mezi dimenzemi *Nehodnocení* a *Nereagování* (r = 0,84). Relativně slabší vazby faktoru *Pozorování* byly zjištěny ve vztahu k dimenzím *Nehodnocení* (r = 0,31) a *Nereagování* (r = 0,41).

Tab. 1 Konfirmační faktorová analýza – indexy shody modelu s daty

	x^2	df	x^2/df	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
5faktorový model	753,61	314	2,40	0,952	0,946	0,062	0,059

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



Obr. 1. Úsekový diagram pětifaktorového modelu BIMS-CZ odhadnutý metodou WLSMV

Deskriptivní statistika

Deskriptivní statistické údaje a některé další psychometrické charakteristiky BIMS-CZ získané v našem šetření shrnují tab. 2, 3 a 4. Tab. 2 ukazuje, že všechny sledované charakteristiky jednotlivých položek BIMS-CZ byly akceptovatelné. Všechny faktorové náboje položek dotazníku splnily podmínku dosažení hodnoty ≥ 0,3. Nejvyšší hodnoty 0,88 bylo dosaženo u položky č. 25 subškály *Nereagování na vnitřní prožitky*. Diskriminační síla položek dosahovala s výjimkou položky č. 4 hodnot ≥ 0,4, tzn. byla velmi dobrá. U položky č. 3 jsme zaznamenali mírné zvýšení Cronbachova koeficientu alfa subškály při jejím hypotetickém odstranění. Průměrné hrubé skóry, medián, směrodatné odchylky, standardní chybu měření a šikmost a špičatost subškál BIMS-CZ zobrazuje tab. 3. Tab. 4 ukazuje průměr a směrodatnou odchylku subškál rozdělených podle pohlaví.

Tab. 2 Deskriptivní charakteristiky položek BIMS-CZ

č.	Položka	M	SD	L	CITC	αid
	Vědomé jednání (α = 0,76)					
5	Často se přistihnu, že dělám věci automaticky, aniž bych si je uvědomoval/a. / Málokdy mi připadá, že dělám věci automaticky, raději věnuji pozornost tomu, co dělám.	2,87	1,44	0,59	0,52	0,73
10	Denní činnosti vykonávám rychle, aniž bych si všímal/a detailů. / Věnuji dostatek času vykonávání denních činností a všímám si při tom detailů.	3,48	1,43	0,61	0,53	0,72
15	Často se přistihnu při tom, že jsem s nějakým úkolem již částečně hotov/a, aniž bych si uvědomoval/a, jak jsem se tak daleko dostal/a. / Obvykle si uvědomuji většinu detailů toho, co dělám, i když provádím poměrně jednoduché úkoly.	3,65	1,27	0,61	0,57	0,71
26	Vykonávám práci nebo úkoly automaticky, aniž bych si uvědomoval/a, co dělám. / Vykonávám práci nebo úkoly soustředěně. Věnuji pozornost detailům toho, co dělám.	3,69	1,37	0,78	0,64	0,66
	Popisování (α = 0,89)					
1	Někdy mi dělá potíže popsat své pocity. / Dokážu snadno popsat své pocity.	3,63	1,61	0,67	0,67	0,87
6	Bývá pro mě těžké vysvětlit má přesvědčení, názory a očekávání. / Vysvětlit má přesvědčení, názory a očekávání je pro mě docela snadné.	3,86	1,55	0,81	0,68	0,87
11	Je pro mě obtížné nalézt správná slova a popsat, co si myslím. / Nemám téměř žádné potíže nalézt správná slova a popsat, co si myslím.	4,02	1,50	0.86	0,75	0,86
16	Když jsem rozrušen/a, bývá pro mě těžké nalézt slova pro to, co cítím. / Když jsem rozrušen/a, snadno nalézám slova, abych popsal/a, co cítím.	3,63	1,51	0,75	0,71	0,86
20	Není pro mě příliš přirozené vyjadřovat své emoce slovy. / Mám přirozenou tendenci vyjadřovat své emoce slovy.	3,87	1,62	0,50	0,70	0,87
27	Obtížně hledám správná slova k popsání pocitů v mém těle. / Najít správná slova k popsání pocitů v mém těle mi nedělá téměř žádné potíže.	3,96	1,41	0,72	0,74	0,86
	Nehodnocení vnitřní zkušenosti (α = 0,87)					
2	Říkám si, že bych se neměl/a cítit tak, jak se cítím. / Nehodnotím, zda to, jak se cítím, je dobré, nebo špatné.	3,57	1,61	0,76	0,66	0,85

7	Často hodnotím, zda jsou mé myšlenky dobré nebo špatné. / Málokdy hodnotím, zda jsou mé myšlenky dobré, nebo špatné.	3,30	1,61	0,76	0,64	0,86
12	Kritizuji své myšlenky a říkám si, že není užitečné uvažovat tak, jak uvažuji. / Nehodnotím své myšlenky jako správné nebo špatné.	3,61	1,54	0,82	0,75	0,84
17	Myslím si, že některé mé emoce jsou špatné nebo nevhodné. / Myslím si, že mé pocity jsou přijatelné, bez ohledu na jejich obsah.	3,86	1,59	0,58	0,64	0,86
21	Když mám špatné nápady, nemohu se ubránit tomu, abych se za to odsuzoval/a. / I když mé nápady nejsou nijak zvlášť dobré, neodsuzuji se za to.	3,86	1,47	0,61	0,68	0,85
24	Štve mě na sobě nebo znepokojuje, když mám určité myšlenky nebo nápady. / I když si nemyslím, že by mé myšlenky byly vždy užitečné, zřídkakdy se na sebe zlobím za to, že takové myšlenky mám.	4,05	1,52	0,49	0,67	0,85
	Nereagování na vnitřní prožitky (α = 0,84)					
3	Když pozoruji své pocity, ztrácím se v nich. / Když pozoruji své pocity, dokážu se snadno vyhnout tomu, abych se v nich ztrácel/a.	3,97	1,47	0,40	0,45	0,85
8	Stresující myšlenky nebo představy mě pohlcují a silně je prožívám. / Nechávám si odstup od stresujících myšlenek nebo představ, aniž by mě pohlcovaly.	3,10	1,61	0,72	0,72	0,79
13	V obtížných situacích, když jsem velmi rozrušený, je pro mě těžké nereagovat. / Během náročných situací, když jsem citově rozrušen/a, dokážu nereagovat.	2,93	1,49	0,43	0,55	0,83
18	Chvíli mi trvá, než se po úzkostných myšlenkách nebo představách zklidním. / Netrvá mi dlouho se po úzkostných myšlenkách nebo představách zklidnit.	3,13	1,58	0,66	0,68	0,80
22	Všímám si úzkostných myšlenek nebo představ a téměř automaticky na ně reaguji. / Všímám si úzkostných myšlenek a představ, aniž bych na ně reagoval/a.	3,29	1,30	0,51	0,59	0,82
25	Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, připadá mi těžké se od nich odpoutat. / Když mám nějaké stresující myšlenky nebo představy, jen je zaregistruji a nechám je být.	3,05	1,44	0,88	0,74	0,79
	Pozorování (α = 0,71)					
4	Někdy mi dělá potíže popsat své pocity. / Dokážu snadno popsat své pocity.	3,47	1,48	0,36	0,36	0,71

9	Vjemům jako vítr ve vlasech nebo paprsky slunce na mé tváři obvykle nevěnuji více než krátkou myšlenku. / Vjemy jako vítr v mých vlasech nebo slunce na mé tváři mě velmi upoutávají.	4,42	1,50	0,57	0,54	0,64
14	Pokud není úplné ticho, tak si ani nepovšimnu zvuků, jako je tikot hodinek, švitoření ptáků nebo hluk projíždějících aut./ Zvuky, jako je tikot hodin, švitoření ptáků nebo projíždění aut, skutečně upoutávají mou pozornost.	4,16	1,45	0,60	0,53	0,64
19	Málokdy si všímám vůní nebo pachů, pokud nejsou velmi silné. / Velmi jasně vnímám i ty nejjemnější pachy a vůně.	4,43	1,46	0,62	0,43	0,68
23	Obvykle moc nepřemýšlím nad detaily, jako jsou barvy, tvary, struktury nebo vzory, pokud to přímo nesouvisí s tím, co právě dělám. / Opravdu se soustředím na detaily jako barvy, tvary, struktury nebo vzory, i když to není smysl toho, co právě dělám.	3,77	1,43	0,56	0,49	0,66

Poznámka: M – průměr; SD – směrodatná odchylka; L – faktorový náboj; CITC – diskriminační síla položky (korigovaná korelace položky s celkovým skórem subškály); αid – koeficient Cronbachova alfa subškály v případě, že by byla položka ze subškály odstraněna.

Tab. 3 Deskriptivní statistika pro skóry jednotlivých subškál BIMS-CZ

Škála	**M**	**x~**	**SD**	**Min**	**Max**	**Šikmost**	**Špičatost**	**S_e**
Vědomé jednání	13,69	14	4,22	4	24	0,08	-0,33	2,06
Popisování	22,97	23	7,35	6	36	-0,22	-0,74	2,49
Nehodnocení	22,25	22	7,30	6	36	-0,14	-0,76	2,61
Nereagování	19,47	19	6,64	6	36	-0,02	-0,68	2,65
Pozorování	20,24	21	4,99	7	30	-0,34	-0,56	2,68

Poznámka: M = průměr; x~ = medián; SD = směrodatná odchylka; Se = standardní chyba měření

Tab. 4 Průměr a směrodatná odchylka subškál BIMS-CZ rozdělených podle pohlaví

	Ženy		**Muži**	
	M	**SD**	**M**	**SD**
Vědomé jednání	13,60	4,27	14,20	3,94
Popisování	23,09	7,37	22,28	7,27
Nehodnocení	22,28	7,18	22,06	8,01
Nereagování	19,27	6,60	20,61	6,84
Pozorování	20,58	4,85	18,31	5,41

Rozdíly podle pohlaví a věku

Rozdíly v odpovědích mužů a žen na úrovni jednotlivých subškál BIMS-CZ jsou uvedeny v tab. 5. U čtyř subškál (*Vědomé jednání*, *Popisování*, *Nehodnocení vnitřní zkušenosti* a *Nereagování na vnitřní zkušenosti*) nebyly zjištěny statisticky významné rozdíly mezi muži a ženami. Statisticky významný rozdíl byl zjištěn pouze u subškály *Pozorování,* což se odráží i v mediánech: zatímco 50 % mužů dosahuje hodnot vyšších než 21, 50 % žen překračuje hodnotu 19. Tento rozdíl potvrzuje také hodnota AUC = 0,61, která ukazuje, že pravděpodobnost vyššího skóru u náhodně vybraného muže než u náhodně vybrané ženy je přibližně 61 %.

Tab. 5 Výsledky na jednotlivých subškálách BIMS-CZ rozdělené dle pohlaví

	M		Mdn		SD		Mann-Whitney U test			
Škála	**Muži**	**Ženy**	**Muži**	**Ženy**	**Muži**	**Ženy**	**U**	**Z**	**p**	**AUC**
Vědomé jednání	13,60	14,20	14,00	15,00	4,27	3,94	7553,00	-1,04	0,297	0,46
Popisování	23,09	22,28	23,00	22,50	7,38	7,27	8793,00	-0,71	0,476	0,53
Nehodnocení	22,28	22,06	22,00	21,00	7,18	8,01	8479,50	-0,27	0,788	0,51
Nereagování	19,27	20,61	19,00	20,00	6,60	6,84	7353,50	-1,32	0,186	0,44
Pozorování	20,58	18,31	21,00	19,00	4,85	5,41	10155,00	-2,64	0,008	0,61

Poznámka: M = průměr; Mdn = medián; SD = směrodatná odchylka

Jak ukazuje tabulka 6, mezi věkem respondentů a skóry subškál *Popisování*, *Nehodnocení vnitřní zkušenosti* a *Nereagování na vnitřní prožitky* byly zjištěny slabé, avšak statisticky významné pozitivní korelace. U subškál *Vědomé jednání* a *Pozorování* nebyl vztah s věkem statisticky významný.

Tab. 6 Vztah mezi věkem a mírou všímavosti u jednotlivých subškál BIMS-CZ

	Vědomé jednání	**Popisování**	**Nehodnocení**	**Nereagování**	**Pozorování**
ρ	0,051	0,104	0,150	0,122	0,009
p-hodnota	0,334	0,049	0,004	0,020	0,855

Reliabilita

Vnitřní konzistence dotazníku je uvedena v tab. 7. Získané hodnoty se pohybovaly v rozmezí α = 0,71–0,89, což ukazuje na dobrou vnitřní konzistenci jednotlivých subškál.

Tab. 7 Reliabilita jednotlivých subškál BIMS-CZ

Reliabilita	Vědomé jednání	Popisování	Nehodnocení	Nereagování	Pozorování
Cronbachova alfa	0,76	0,89	0,87	0,84	0,71

Výsledky analýzy stability v čase jsou shrnuty v tab. 8. Získané hodnoty se pohybovaly v rozmezí r = 0,71–0,83 a lze je považovat za uspokojivé, což svědčí o dobré stabilitě jednotlivých subškál v čase.

Tab. 8 Test-retest reliabilita

Test-retest	Vědomé jednání	Popisování	Nehodnocení	Nereagování	Pozorování
r	0,71	0,83	0,75	0,80	0,75

Konvergentní validita

Výsledky analýzy konvergentní validity jsou shrnuty v tab. 10. Explorace vztahu mezi subškálami BIMS-CZ a odpovídajícími subškálami FFMQ-15-CZ potvrdily očekávaný silný až velmi silný pozitivní vztah (r = 0,62–0,82; p < 0,001), přičemž nejsilnější korelace byla zjištěna mezi subškálami *Popisování* obou nástrojů. Korelace mezi jednotlivými subškálami BIMS-CZ a dotazníkem SOCS-S-CZ ukázala slabou až středně silnou pozitivní korelaci (r = 0,28–0,55; p < 0,001). Konečně korelace mezi skóry dosaženými v jednotlivých subškálách BIMS-CZ a skórem dotazníku DERS-SF-CZ indikují slabou až silnou negativní korelaci (r = −0,28 až −0,68; p < 0,001).

Tab. 10 Korelace jednotlivých subškál BIMS-CZ se subškálami FFMQ-15-CZ a s dotazníky SOCS-S-CZ, DERS-SF-CZ

	Vědomé jednání	Popisování	Nehodnocení	Nereagování	Pozorování
Vědomé jednání (FFMQ-15-CZ)	0,56***	0,28***	0,30***	0,39***	0,15***
Popisování (FFMQ-15-CZ)	0,28***	0,82***	0,42***	0,41***	0,27***
Nehodnocení (FFMQ-15-CZ)	0,24***	0,43***	0,75***	0,62***	0,19***
Nereagování (FFMQ-15-CZ)	0,22***	0,28***	0,45***	0,59***	0,17***
Pozorování (FFMQ-15-CZ)	0,37***	0,24***	0,24***	0,59***	0,62***
SOCS-S-CZ	0,28***	0,45***	0,55***	0,55***	0,33***
DERS-SF	-0,36***	-0,53***	-0,63***	-0,68***	-0,28***

Poznámka: ***p < 0,001

Diskuse

Cílem této studie bylo vytvořit českou verzi Vyváženého inventáře všímavých dovedností (BIMS-CZ) a ověřit jeho psychometrické vlastnosti. Výsledky konfirmační faktorové analýzy podpořily předpokládanou pětifaktorovou strukturu nástroje, která je v souladu s originální validační studií (Padmanabham et al., 2021). Jednotlivé položky vykazovaly střední až vysoké faktorové zátěže a korelace mezi latentními faktory naznačují, že jednotlivé dimenze všímavosti spolu souvisejí, aniž by se redukovaly na jediný obecný faktor. Tento výsledek podporuje pojetí všímavosti jako mnohorozměrného souboru dovedností, které se vzájemně doplňují a spoluutvářejí adaptivní vztah k vnitřní zkušenosti (srov. Blanke & Brose, 2017; Hanley et al., 2020).

Relativně slabší vazba dimenze *Pozorování* na regulačně-postojové složky všímavosti, zejména *Nehodnocení* a *Nereagování*, je v souladu s předchozími výzkumy založenými na modelu FFMQ. V těchto studiích subškála *Pozorování* u nemeditujících populací často vykazovala odlišné psychometrické chování a slabší vztahy k indikátorům psychické pohody (Baer et al., 2008; Rudkin et al., 2018). Tyto nálezy byly přitom obvykle interpretovány tak, že samotné monitorování vnitřních či vnějších podnětů ještě nutně neimplikuje adaptivní způsob zacházení s těmito prožitky. Z hlediska současných teoretických modelů všímavosti tak může *Pozorování* představovat spíše percepční komponentu všímavosti, jejíž psychologický význam závisí na tom, zda je doprovázena postojem přijetí a nereaktivního vztahu k prožitku (Hoffmann et al., 2024; Lindsay & Creswell, 2019).

Analýza jednotlivých položek dále ukázala, že položka č. 3 v našem souboru vykazovala relativně slabší psychometrické charakteristiky ve srovnání s ostatními položkami subškály *Nereagování*. Přestože její faktorový náboj dosáhl akceptovatelné úrovně, diskriminační síla položky byla nižší a její vztahy k externím validačním kritériím méně konzistentní. Jedním z možných vysvětlení je skutečnost, že položka tematizuje schopnost registrovat stresující pocity na tělesné úrovni a ponechat je bez další mentální elaborace, což může vyžadovat určitou míru introspektivní zkušenosti. U respondentů bez zkušenosti s introspektivní nebo meditační praxí může být obtížné tyto prožitkové složky odlišit, což může vést k méně konzistentním odpovědím.

Vnitřní konzistence jednotlivých subškál BIMS-CZ byla dobrá a pohybovala se v rozmezí $\alpha = 0{,}71–0{,}89$. Tyto hodnoty jsou srovnatelné s výsledky originální studie (Padmanabham et al., 2021) a podporují reliabilitu české verze nástroje. Stabilita měření v čase byla rovněž uspokojivá, přičemž korelace test–retest se pohybovaly v rozmezí $r = 0{,}71–0{,}83$.

Výsledky korelačních analýz poskytují předběžné důkazy o konvergentní validitě BIMS-CZ. Subškály nástroje vykazovaly očekávané vztahy k odpovídajícím dimenzím FFMQ-15-CZ, přičemž nejsilnější korelace byla zjištěna mezi subškálami *Popisování* obou nástrojů. Pozitivní korelace se soucitem k sobě a negativní vztah k obtížím v regulaci emocí jsou rovněž v souladu s předchozími zjištěními o vztazích mezi všímavostí, emoční regulací a psychickou pohodou (Goldberg, 2022; Lindsay & Creswell, 2019).

Výsledky této studie zároveň naznačují, že BIMS-CZ může představovat užitečný nástroj pro výzkum individuálních rozdílů v jednotlivých složkách všímavosti v českém prostředí. Vzhledem k tomu, že nástroj poskytuje profil více relativně autonomních dovedností, může být vhodný zejména pro studie zaměřené na diferenciální roli jednotlivých komponent všímavosti v psychologickém fungování. Z praktického hlediska může BIMS-CZ přispět také k evaluaci intervenčních programů založených na všímavosti, protože umožňuje sledovat změny v jednotlivých dimenzích všímavých dovedností v průběhu terapeutického nebo tréninkového procesu.

Limity studie a možnosti dalšího výzkumu

Tato první validační studie české verze inventáře BIMS přinesla celkově slibné výsledky, je však třeba je interpretovat s ohledem na několik metodologických omezení. Za prvé, použitý výzkumný soubor nebyl reprezentativní pro českou populaci. Respondenti byli osloveni prostřednictvím online platformy a tvořili je převážně jedinci se zájmem o oblast všímavosti, sebepoznávání a osobního rozvoje. Tato výběrová charakteristika může vést k systematickému zkreslení výsledků a omezuje možnosti jejich generalizace.

Za druhé, jako v případě všech metod založených na sebeposouzení, mohou být výsledky ovlivněny řadou subjektivních faktorů, včetně úrovně sebereflexe, způsobu porozumění jednotlivým položkám, míry zkušenosti s uváděnými prožitky nebo tendencí k sociálně žádoucím odpovědím (Bergomi et al., 2014; Grossman, 2008; Grossman & Van Dam, 2011; Padmanabham et al., 2021; Van Dam, van Vugt et al., 2018). Skóry BIMS-CZ tak odrážejí subjektivní sebehodnocení všímavých dovedností, nikoli jejich objektivní výkon.

Dalším specifikem této studie je skutečnost, že část respondentů uvedla předchozí zkušenosti s meditační praxí. To mohlo ovlivnit způsob, jakým respondenti interpretovali význam jednotlivých položek dotazníku a tím i výstupy některých subškál, zejména subškály *Pozorování*, jejíž psychometrické chování se v literatuře opakovaně ukazuje jako závislé na úrovni meditační praxe (srov. Baer et al., 2008; Rudkin et al., 2018; Medvedev et al., 2025). V budoucnu by proto bylo vhodné důsledněji kontrolovat vliv meditační zkušenosti na profil odpovědí a zvážit samostatné analýzy v těchto populačních segmentech.

Za relevantní výzkumnou otázku do budoucna lze považovat zjištění, do jaké míry meditační zkušenost ovlivňuje způsob, jakým respondenti interpretují obsah jednotlivých položek. Rovněž by bylo vhodné prověřit vztah mezi skóry BIMS-CZ a mírou sociální žádoucnosti. Ačkoli se autoři původního nástroje snažili omezit zkreslení vlivem metody, tento efekt nebyl v původní studii jednoznačně vyloučen (Padmanabham et al., 2021).

Závěr

Tato studie představuje první systematické ověření psychometrických vlastností české verze dotazníku BIMS (BIMS-CZ). Získaná data podporují jeho vícerozměrnou faktorovou strukturu, dobrou vnitřní konzistenci i stabilitu v čase. Subškály vykázaly teoreticky konzistentní vztahy k proměnným reflektujícím soucit k sobě a regulaci emocí, což poskytuje předběžné důkazy o konvergentní validitě nástroje. BIMS-CZ nabízí alternativu k tradičnímu přístupu měření všímavosti prostřednictvím globálního skóru. Umožňuje totiž posoudit jednotlivé všímavé dovednosti odděleně, a tím poskytnout detailnější pohled na specifické aspekty všímavosti u daného jedince. Tento přístup lépe reflektuje současné teoretické pojetí všímavosti jako komplexní množiny funkčně odlišných, avšak vzájemně propojených procesů (srov. Blanke & Brose, 2017; Hanley et al., 2020). Ačkoli je interpretace výsledků omezena výběrovými charakteristikami výzkumného souboru a rozsahem použitých validačních kritérií, představuje tato studie důležitý základ pro další využití BIMS-CZ v českém výzkumném i klinickém kontextu. Nástroj je vhodný jak pro studium individuálních rozdílů ve všímavosti, tak pro sledování změn v rámci intervenčních programů založených na všímavosti. Potenciálně může přispět i k hlubšímu porozumění souvislostem mezi všímavostí, duševním zdravím a psychoterapeutickými mechanismy změny.

Literatura

Alispahic, S., & Hasanbegovic-Anic, E. (2017). Mindfulness: Age and gender differences on a Bosnian sample. *Psychological Thought*, *10*(1), 155–166. https://doi.org/10.5964/psyct.v10i1.224

Baer, R. (2019). Assessment of mindfulness by self-report. *Current Opinion in Psychology, 28,* 42–48. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.10.015

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. https://doi.org/10.1177/1073191105283504

Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment, 15*(3), 329–342. https://doi.org/10.1177/1073191107313003

Bartlett, L., Martin, A. J., Bruno, R., Kilpatrick, M., Sanderson, K., & Neil, A. L. (2022). Is mindfulness a noticeable quality? Development and validation of the Observed Mindfulness Measure. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 44*(1), 165–185. https://doi.org/10.1007/s10862-021-09936-6

Benda, J. (2017). Krátká forma škály potíží v regulaci emocí: pilotní studie české verze. *E-psychologie, 11*(1), 1–15. https://e-psycholog.eu/clanek/279

Benda, J. (2025). *Mindfulness and the Self: Mindfulness-informed Integrative Psychotherapy.* Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003504061

Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2014). Konstruktion und erste Validierung eines Fragebogens zur umfassenden Erfassung von Achtsamkeit: Das Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences. *Diagnostica, 60*(3), 111–125. https://doi.org/10.1026/0012-1924/a000109

Blanke, E. S., & Brose, A. (2017). Mindfulness in daily life: A multidimensional approach. *Mindfulness*, *8*(3), 737–750. https://doi.org/10.1007/s12671-016-0651-4

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates. https://doi.org/10.4324/9780203771587

Galante, J., Friedrich, C., Dawson, A. F., Modrego-Alarcón, M., Gebbing, P., Delgado-Suárez, I., Gupta, R., Dean, L., Dalgleish, T., White, I. R., & Jones, P. B. (2021). Mindfulness-based programmes for mental health promotion in adults in nonclinical settings: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *PLoS Medicine*, *18*(1), e1003481. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003481

George, D., & Mallery, P. (2024). *IBM SPSS Statistics 29 step by step: A simple guide and reference* (18th ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781032622156

Gherardi-Donato, E. C. S., Moraes, V. S., Esper, L. H., Zanetti, A. C. G., Fátima Fernandes, M. N. (2020). Mindfulness measurement instruments: A systematic review. *Journal of Psychiatry Research*, *3*(4), 1–12. https://doi.org/10.33425/2641-4317.1066

Goldberg, S. B. (2022). A common factors perspective on mindfulness-based interventions. *Nature Reviews Psychology*, *1*(10), 605–619. https://doi.org/10.1038/s44159-022-00090-8

Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, *59*, 52–60. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011

Grossman, P. (2008). On measuring mindfulness in psychosomatic and psychological research. *Journal of Psychosomatic Research*, *64*(4), 405–408. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2008.02

Grossman, P., & Van Dam, N. T. (2011). Mindfulness, by any other name…: trials and tribulations of *sati* in western psychology and science. *Contemporary Buddhism*, *12*(1), 219–239. https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564841

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

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

Hadash, Y., & Bernstein, A. (2019). Behavioral assessment of mindfulness: Defining features, organizing framework, and review of emerging methods. *Current Opinion in Psychology*, *28*, 229–237. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.01.008

Hambleton, R. K., Merenda, P., & Spielberger, C. (2004). *Adapting educational and psychological tests for cross-cultural assessment*. Lawrence Erlbaum Associates.

Hanley, A. W., Bernstein, A., Nakamura, Y., Hadash, Y., Rojas, J., Tennant, K. E., Jensen, R. L., & Garland, E. L. (2020). The Metacognitive Processes of Decentering Scale: Development and initial validation of trait and state versions. *Psychological Assessment*, *32*(10), 956–971. https://doi.org/10.1037/pas0000931

Harrer, M. E., & Weiss, H. (2016). *Wirkfaktoren der Achtsamkeit: Wie sie die Psychotherapie verändern und bereichern*. Schattauer.

Harter, S., & Messer, B. (2012). *The self-perception profile for adults: Manual and questionnaires*. University of Denver.

Havrdová, Z., Děchtěrenko, F., & Šolcová, I. (2020). Dotazník Sebereflexe (SRIS) a Filadelfská škála všímavosti (PHLMS): Psychometrické charakteristiky českých verzí. *Československá psychologie, 64*(5), 535–549.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2025). *Terapie přijetí a odhodlání: proces a praxe všímavé změny*. Portál.

Hoffmann, C. F. A., Schröder-Abé, M., & Ewert, C. (2024). The role of monitoring and acceptance in daily affective stress reactivity: An ambulatory assessment study. *Mindfulness*, *15*(10), 2609–2621. https://doi.org/10.1007/s12671-024-02443-1

Chems-Maarif, R., Cavanagh, K., Baer, R., Gu, J., & Strauss, C. (2026). Measuring mindfulness: A systematic review and evaluation of self-report mindfulness scales. *Clinical Psychology Review*, *125*, Article 102719. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2026.102719

Karl, J. A., & Fischer, R. (2020). Revisiting the five-facet structure of mindfulness. *Measurement Instruments for the Social Sciences*, *2*(1), Article 7. https://doi.org/10.1186/s42409-020-00014-3

Kaufman, E. A., Xia, M., Fosco, G., Yaptangco, M., Skidmore, C. R., & Crowell, S. E. (2016). The Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF): Validation and replication in adolescent and adult samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *38*, 443–455. https://doi.org/10.1007/s10862-015-9529-3

Kořínek, D., Benda, J., & Žitník, J. (2019). Psychometrické charakteristiky krátké české verze Dotazníku pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15-CZ). *Československá psychologie*, *63*(1), 55–70.

Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2019). Mindfulness, acceptance, and emotion regulation: Perspectives from Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Current Opinion in Psychology*, *28*, 120–125. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.12.004

Linehan, M. M. (2025). *Manuál DBT: Pracovní listy a terapeutické strategie*. Portál.

Mahlo, L., & Windsor, T. D. (2021). Older and more mindful? Age differences in mindfulness components and well-being. *Aging & Mental Health, 25*(7), 1320–1331. https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1734915

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

Medvedev, O. N., Krägeloh, C. U., Siegert, R. J., & Singh, N. N. (2025). *Handbook of assessment in mindfulness research*. Springer Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-47219-0

Miller, M. A., Ye, L., Pavone, K., & Van Pelt, M. (2025). A critical review of mindfulness measures. *Journal of Nursing Measurement*, *33*(2), 198–209. https://doi.org/10.1891/JNM-2023-0116

O'Connor, M., Stapleton, A., O'Reilly, G., Murphy, E., Connaughton, L., Hoctor, E., & McHugh, L. (2023). The efficacy of mindfulness-based interventions in promoting resilience: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *28*, 215–225. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.03.005

Padmanabham, S. S., Bilgrami, Z. R., Eisenlohr-Moul, T., & Van Dam, N. T. (2021). Refinement and validation of the Balanced Inventory of Mindfulness-Related Skills (BIMS). *Mindfulness, 12*(5), 1208–1223. https://doi.org/10.1007/s12671-020-01590-5

Pelham, W. E. III, Gonzalez, O., Metcalf, S. A., Whicker, C. L., Witkiewitz, K., Marsch, L. A., & Mackinnon, D. P. (2019). Evaluating the factor structure of each facet of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Mindfulness, 10*(12), 2629–2646. https://doi.org/10.1007/s12671-019-01235-2

Raugh, I. M., Berglund, A. M., & Strauss, G. P. (2025). Implementation of mindfulness-based emotion regulation strategies: A systematic review and meta-analysis. *Affective Science*, *6*(1), 171–200. https://doi.org/10.1007/s42761-024-00281-x

Rosseel, Y. (2012). lavaan: An R package for structural equation modeling. *Journal of Statistical Software, 48*(2), 1–36. https://doi.org/10.18637/jss.v048.i02

Rudkin, E., Medvedev, O. N., & Siegert, R. J. (2018). The Five-Facet Mindfulness Questionnaire: Why the observing subscale does not predict psychological symptoms. *Mindfulness, 9*(1), 230–242. https://doi.org/10.1007/s12671-017-0766-2

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 Online, 8*(2), 23–74. https://doi.org/10.23668/psycharchives.12784

Schulte, N., Holling, H., & Bürkner, P.-C. (2021). Can high-dimensional questionnaires resolve the ipsativity issue of forced-choice response formats? *Educational and Psychological Measurement, 81*(2), 262–289. https://doi.org/10.1177/0013164420934861

Van Dam, N. T., Hobkirk, A. L., Danoff-Burg, S., & Earleywine, M. (2012). Mind your words: Positive and negative items create method effects on the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Assessment, 19*(2), 198–204. https://doi.org/10.1177/1073191112438743

Van Dam, N. T., Bilgrami, Z. R., & Eisenlohr-Moul, T. (2018). Development and validation of the Balanced Inventory of Mindfulness-Related Skills (BIMS). *MindRXiv*. https://mindrxiv.org/8qdzg/

Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., Meissner, T., Lazar, S. Kerr, C., Gorchov, J., Fox, K., Field, B., Britton, W., Brefczynski-Lewis, J. A., & Meyer, D. E. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, *13*(1), 36–61. https://doi.org/10.1177/1745691617709589

Žvelc, G., & Žvelc, M. (2021). *Integrative psychotherapy: A mindfulness-and compassion-oriented approach*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780429290480

O autorech

Mgr. Bc. Lenka Kavalířová, DiS., je studentkou 1. ročníku navazujícího magisterského studia na Katedře psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci.
ORCID: https://orcid.org/0009-0000-4114-9192

Kontaktní údaje:
Adresa: Katedra psychologie, Filozofická fakulta, Univerzita Palackého v Olomouci, Vodární 601, 779 00 Olomouc 9
E-mail: lenka.kavalirova01@upol.cz
Korespondenční autorka.

PhDr. Jan Benda, Ph.D., pracuje jako soukromý psychoterapeut. Zabývá se rozvíjením všímavosti a soucitu k sobě v psychoterapii a zkoumá také roli sebevztažných procesů v etiopatogenezi duševních poruch. Je autorem integrativní psychoterapie poučené všímavostí.
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-5333-7294

Katedra psychologie Filozofické fakulty Univerzity Karlovy
Email: psychoterapeut@gmail.com

Kavalířová, L., & Benda, J. (2026). Psychometrické charakteristiky české verze Vyváženého inventáře všímavých dovedností (BIMS-CZ). *E-psychologie*, *20*(1), 28–44. https://doi.org/10.29364/epsy.549