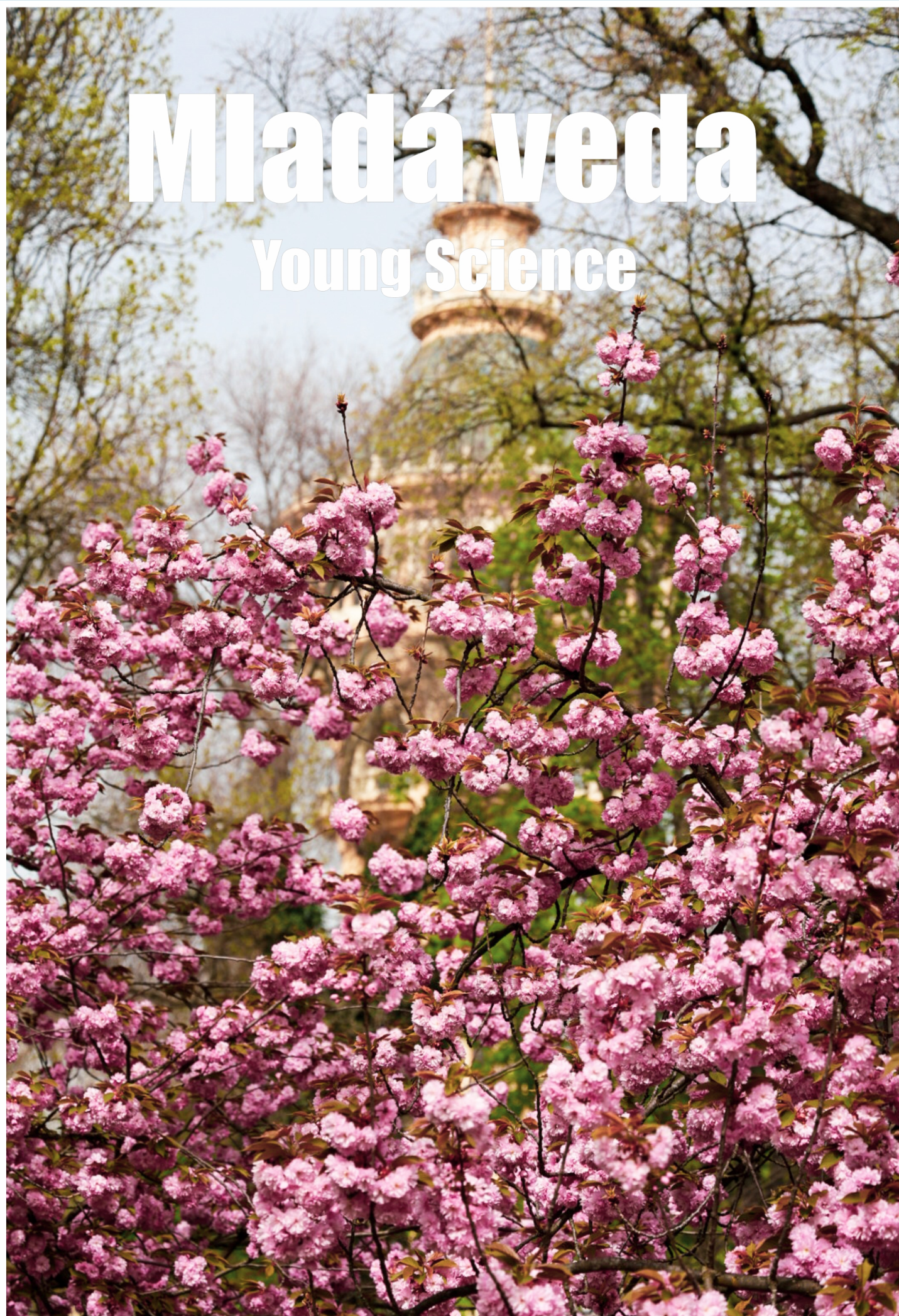


Mladá veda

Young Science



Mladá veda

Young Science

MEDZINÁRODNÝ VEDECKÝ ČASOPIS MLADÁ VEDA / YOUNG SCIENCE

Číslo 1, ročník 13., vydané v marci 2025

ISSN 1339-3189, EV 167/23/EPP

Kontakt: info@mladaveda.sk, tel.: +421 908 546 716, www.mladaveda.sk

Fotografia na obálke: Jar v Budapešti. © Branislav A. Švorc, foto.branisko.at

REDAKČNÁ RADA

prof. Ing. Peter Adamišín, PhD. (Katedra environmentálneho manažmentu, Prešovská univerzita, Prešov)

doc. Dr. Pavel Chromý, PhD. (Katedra sociálnej geografie a regionálneho rozvoje, Univerzita Karlova, Praha)

prof. Dr. Paul Robert Magocsi (Chair of Ukrainian Studies, University of Toronto; Royal Society of Canada)

Ing. Lucia Mikušová, PhD. (Ústav biochémie, výživy a ochrany zdravia, Slovenská technická univerzita, Bratislava)

PhDr. Veronika Kmetóny Gazdová, PhD. (Inštitút edukológie a sociálnej práce, Prešovská univerzita, Prešov)

doc. Ing. Peter Skok, CSc. (Ekomos s. r. o., Prešov)

Mgr. Monika Šavelová, PhD. (Katedra translitológie, Univerzita Konštantína Filozofa, Nitra)

prof. Ing. Róbert Štefko, Ph.D. (Katedra marketingu a medzinárodného obchodu, Prešovská univerzita, Prešov)

prof. PhDr. Peter Švorc, CSc., predseda (Inštitút histórie, Prešovská univerzita, Prešov)

doc. Ing. Petr Tománek, CSc. (Katedra verejnej ekonomiky, Vysoká škola báňská - Technická univerzita, Ostrava)

Mgr. Michal Garaj, PhD. (Katedra politických vied, Univerzita sv. Cyrila a Metoda, Trnava)

REDAKCIA

Mgr. Branislav A. Švorc, PhD., šéfredaktor (Vydavateľstvo UNIVERSUM, Prešov)

Mgr. Martin Hajduk, PhD. (Banícke múzeum, Rožňava)

PhDr. Magdaléna Keresztesová, PhD. (Fakulta stredoeurópskych štúdií UKF, Nitra)

RNDr. Richard Nikischer, Ph.D. (Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, Praha)

PhDr. Veronika Trstianska, PhD. (Ústav stredoeurópskych jazykov a kultúr FSS UKF, Nitra)

Mgr. Veronika Zuskáčová (Geografický ústav, Masarykova univerzita, Brno)

VYDAVATEĽ

Vydavateľstvo UNIVERSUM, spol. s r. o.

www.universum-eu.sk

Javorinská 26, 080 01 Prešov

Slovenská republika

© Mladá veda / Young Science. Akékoľvek šírenie a rozmnožovanie textu, fotografií, údajov a iných informácií je možné len s písomným povolením redakcie.

VNÍMANIE DOSAHOVANIA CIEĽOV V KONTEXTE INTERVENČNÉHO PROGRAMU KULTIVÁCIE VŠÍMAVOSTI: KVALITATÍVNA ANALÝZA ESEJÍ

PERCEPTION OF THE GOAL-ACHIEVEMENT IN THE CONTEXT
OF A MINDFULNESS CULTIVATION INTERVENTION PROGRAM:
A QUALITATIVE ANALYSIS OF ESSAYS

Emil Lipták¹

Autor pôsobí ako interný doktorand na Katedre psychológie Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Vo svojom výskume a publikačnej činnosti sa venuje téme všímavosti a vplyvu intervenčných programov kultivácie všímavosti na dosahovanie cieľov v kontexte osobného rastu vysokoškolákov.

The author is an internal PhD student at the Department of Psychology at Pavol Jozef Šafárik University in Košice. His research and publications focus on mindfulness and the impact of mindfulness cultivation intervention programs on goal achievement in the context of university students' personal growth.

Abstract

Mindfulness cultivation intervention programs support realistic goal-setting, motivation, and goal fulfillment, which can contribute to participants' success in the goal-achievement process. The aim of this paper is to examine how participants in the experimental group perceived goal achievement and their self-perception in this process before and after completing a mindfulness cultivation program. The study involved 8 students (87.5% women) from Pavol Jozef Šafárik University in Košice, who participated in a six-week program conducted from April to June 2024. Qualitative data collected from essays submitted before and after the intervention were analyzed using thematic analysis. The results suggest that mindfulness cultivation positively influenced the goal-achievement process and participants' self-perception. After completing the program, participants reported greater self-reflection ability, increased resilience to failure, and stronger motivation in goal achievement. Changes were also observed in the perception of goals as part of personal identity and in their strategic

¹ Adresa pracoviska: Mgr. Emil Lipták, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Filozofická fakulta, Katedra psychológie, Moyzesova 9, 040 01 Košice
E-mail: emil.liptak@student.upjs.sk

planning. However, despite these positive changes, some participants continued to struggle with procrastination and self-criticism, indicating the need for longer and more intensive intervention programs. The presented findings highlight the importance of integrating mindfulness techniques into the educational environment to support more effective goal-setting and achievement.

Key words: goal achievement, self-perception, mindfulness cultivation, intervention program

Abstrakt

Intervenčné programy zamerané na kultiváciu všímvosti podporujú realistické stanovovanie cieľov, motiváciu a ich napĺňanie, čo môže prispieť k úspechu účastníkov v procese ich dosahovania. Cieľom príspevku je zistiť, ako účastníci intervenčného programu v experimentálnej skupine vnímali dosahovanie cieľov a seba samých v tomto procese pred a po absolvovaní programu kultivácie všímvosti. Programu sa zúčastnilo 8 študentov (87,5 % žien) Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, ktorí absolvovali 6-týždňový program v období od apríla do júna 2024. Kvalitatívne dáta získané z esejí odovzdaných pred a po intervencii boli analyzované tematickou analýzou. Výsledky naznačujú, že kultivácia všímvosti pozitívne ovplyvnila proces dosahovania cieľov a sebavnímanie účastníkov. Po absolvovaní programu vnímali vyššiu schopnosť sebareflexie, väčšiu odolnosť voči neúspechom a silnejšiu motiváciu pri dosahovaní cieľov. Zmeny sa prejavili aj vo vnímaní cieľov ako súčasť osobnej identity a v ich strategickom plánovaní. Napriek pozitívnym zmenám však u niektorých účastníkov pretrvávali tendencie k prokrastinácii a sebakritike, čo naznačuje potrebu dlhších a intenzívnejších intervenčných programov. Prezentované zistenia poukazujú na význam integrácie techník všímvosti do výchovno-vzdelávacieho prostredia s cieľom podporiť efektívnejšie stanovovanie a dosahovanie cieľov.

Kľúčové slová: dosahovanie cieľov, vnímanie seba, kultivácia všímvosti, intervenčný program

Úvod

Všímvosť je možné definovať ako okamžitý stav vedomia, charakterizovaný otvorenosťou, nesúdiacim a nekritickým nazeraním na sledovaný podnet (Kabat-Zinn, 2015). Navyše, Brown a Ryan (2003) dodávajú, že všímvosť je vnímaná pozornosť voči uvedomeniu si aktuálnych udalostí a skúseností. Aj napriek tomu, že každý jednotlivec dosahuje určitú mieru všímvosti, cvičenia a programy zamerané na kultiváciu všímvosti môžu byť veľmi prínosné (D'Antoni et al., 2022). Intervencie redukcie stresu založené na všímvosti, známe pod skratkou MBSR, boli prvé intervencie vytvorené Kabat-Zinnom v roku 1979 (in Wolkin, 2015). Intervenčné programy MBSR využívajú kultiváciu a zvyšovanie miery všímvosti u participantov, zvyšujú schopnosť zamerania pozornosti na vlastné vnútorné zážitky prostredníctvom emócií, kognícií a fyzických zážitkov (APA, 2014). Kurzy všímvosti sú zamerané na meditačné cvičenia, aktivity a diskusie. Meditačné cvičenia vychádzajú podľa Kabat-Zinna z dvoch zložiek – zo schopnosti pozornosti zamerať sa na myšlienky, pocity a vnemy a zo schopnosti nazerat' na tieto podnety neposudzujúcim prístupom (Kabat-Zinn, 1990). Iní autori dopĺňajú ďalší komponent, ktorým je uvedomenie si zážitku z okamihu na okamih (ang. moment-to-moment-experience; Brown & Ryan, 2003). Novšie definície

považujú meditácie všímavosti za venovanie pozornosti prítomnému okamihu a prežívanie pocitu vyrovnanosti. Tento pocit by sa dal ďalej definovať ako nehodnotenie a neposudzovanie vnútorného prežívania (Farb et al., 2012).

Bolo zaznamenaných mnoho pozitívnych dôsledkov praktizovania všímavosti. Medzi tie hlavné patrí zníženie stresu, zlepšenie spokojnosti vo vzťahoch, zlepšenie pracovnej pamäte, lepšie zameranie pozornosti, zníženie emocionálnej reaktivity a zlepšenie zdravia (Davis & Hayes, 2011; Shennan et al., 2011; Rosenzweig et al., 2010). Okrem týchto benefitov zdôrazňujú výsledky intervenčných programov všímavosti dôležitosť stanovovania cieľov, ktoré sú v súlade s osobnými hodnotami a zámermi jednotlivcov. Účastníci programov sú aktívne povzbudzovaní k tomu, aby sa zapojili do sebareflexie, aby identifikovali základné hodnoty a vytvárali zmysluplné ciele, ktoré podporujú ich zmysel života (Reality Pathing, 2024). Integrácie techník všímavosti do stratégií a procesu stanovovania cieľov môže výrazne zmeniť spôsob, akým jednotlivci vnímajú svoje ambície a cestu k ich dosiahnutiu. Všímavosť podporuje stav prítomnosti a plného zapojenia sa do procesu a povzbudzuje jednotlivcov k uznaniu svojich pokrokov bez zbytočného posudzovania. Výskumné zistenia naznačujú, že ciele súvisiace s osobnými hodnotami sú plnené s väčšou angažovanosťou a nižším odporom, čo vedie k dosiahnutiu želaných cieľov (Yilmazer et al., 2024). Avšak, zistenia naznačujú, že praktizovanie všímavosti nemá vplyv na mieru perfekcionizmu, a to aj napriek tomu, že účastníci s vyššou mierou všímavosti si stanovujú tzv. majstrovské ciele, pri ktorých sa snažia zvládnuť a poznať úlohu, na ktorej motivovane pracujú (Lesniak, 2020). Navyše, cvičenia všímavosti pomáhajú zmierniť stres a umožňujú jednotlivcom pristupovať k dosahovaniu cieľov odolnejšie a pod menším tlakom. Schopnosť zvládať ťažkosti sebaisto je významnou výhodou praktizovania všímavosti v kontexte dosahovania cieľov, čím sa podporuje zmysel pre účel a motivácia, ktorá poháňa jednotlivcov k úspechom (Kuroda et al., 2022; Williams, 2024).

V nadväznosti na tento teoretický úvod sme si stanovili dve výskumné otázky: 1) ako participanti v experimentálnej skupine vnímajú dosahovanie cieľov pred a po absolvovaním intervenčného programu kultivácie všímavosti? a 2) ako participanti v experimentálnej skupine vnímajú seba pred a po absolvovaním intervenčného programu zameraného na kultiváciu všímavosti?

Cieľ

Cieľom príspevku je zistiť, ako participanti vnímajú dosahovanie cieľov pred a po intervenčnom programe kultivácie všímavosti (cieľ 1) a ako participanti vnímajú seba v procese dosahovania cieľov pred a po intervenčnom programe kultivácie všímavosti (cieľ 2).

Metóda

V tejto časti popisujeme výskumnú vzorku, priebeh realizácie intervenčného programu zameraného na kultiváciu všímavosti a postup analýzy esejí participantov prostredníctvom tematickej analýzy.

Výskumná vzorka

Výskumnú vzorku tvorilo 8 participantov v experimentálnej skupine (87,5 % žien). Vek participantov sa pohyboval od 20 do 24 rokov (priemerný vek = 22 rokov). Štyria participant (50 %) mali ukončené stredoškolské vzdelanie s maturitou, štyria (50 %) mali ukončené bakalárske štúdium. Žiaden z participantov sa v dobe realizovania intervenčného programu aktívne nevenoval praktizovaniu všímavosti.

Participant boli študenti Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Na intervenčnom programe sa zúčastnili dobrovoľne, boli informovaní o možnosti kedykoľvek odstúpiť z intervenčného programu, o tom, že zozbierané dáta budú použité výlučne na vedecké účely a o tom, že všetky dáta budú anonymizované.

Metódy zberu dát – Realizácia intervenčného programu kultivácie všímavosti

Intervenčný program bol realizovaný formou šesť-týždňového kurzu zameraného na kultiváciu všímavosti. Osnova pre intervenčný program vychádzala zo slovenského kurzu zameraného na redukciu stresu založeného na všímavosti (MBSR) s názvom „Mindfulness MBSR Slovensko,“ ktorý viedla inštruktorka Boťanská v roku 2022 a z intervenčného programu vyvinutého Weissovou (2021). Intervenčný program kultivácie všímavosti prebiehal pod záštitou Univerzitného poradenského centra (UNIPOC) Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, v apríli až júni 2024. Pred realizáciou programu boli participant požiadaní o vyplnenie dotazníkovej batérie, ktorej súčasťou bolo napísanie krátkej eseje na tému: „Ako súvisí dosahovanie cieľov vo vašom živote s osobným rastom?“ Rovnakú batériu dotazníkov a esej na rovnakú tému participant vyplňali aj po šesť-týždňovom programe, najneskôr do týždňa po ukončení intervenčného programu. V tomto príspevku analyzujeme eseje participantov v experimentálnej skupine, pretože cieľom je popísať, ako participant vnímajú dosahovanie cieľov a seba v procese dosahovania cieľov pred a po intervenčnom programe.

Program pozostával zo šiestich stretnutí, pričom každé trvalo približne 90-minút a týkalo sa inej témy. Prvý týždeň bol informačný, participantom sme predstavili teoretický základ k všímavosti a venovali sa benefitom precvičovania všímavosti, či meditácii „body-scan.“ Počas druhého stretnutia sme sa venovali všímavým činnostiam, konkrétne všímavému jedeniu a pohybu. Na treťom stretnutí sme participantom predstavili tému stresu a zvládania náročných a stresujúcich situácií prostredníctvom všímavosti. Počas štvrtého týždňa sme s participantmi trénovali zameranie pozornosti, konkrétne uvedomenie dychu, tela, zvukov a myšlienok. Piaty týždeň bol zameraný na všímavé konanie, participant precvičovali meditáciu všímavosti a všímavú komunikáciu. Na poslednom, šiestom stretnutí, participant prostredníctvom meditácie všímavosti trénovali láskavé uvedomenie. V závere programu sme s participantmi diskutovali o prínosoch a slabých stránkach nami realizovaného programu.

Počas každého týždňa sme participantom prezentovali teoretické poznatky z danej témy, viedli sme s nimi diskusiu a následne sme realizovali činnosti zamerané na rozvoj a kultiváciu všímavosti prostredníctvom meditácií a aktivít, ktoré boli použité so súhlasom lektorky MBSR kurzu Márie Boťanskej, ktorá absolvovala lektorský kurz v Mindful Academy Solterreno. Meditácie boli nahovorené v slovenskom jazyku a slúžili výhradne na výskumné účely. Na konci každého stretnutia sme participantom rozdali domáce úlohy, ktoré

mali za cieľ posilniť účinky intervencie. Domáce úlohy boli zaznamenávané do denníkov, ktoré slúžili ako základ pre analýzu skúseností s technikami a aktivitami kultivácie všímvosti. Avšak pre naplnenie cieľov prezentovaných v tomto príspevku sme analyzovali eseje, ktoré účastníci v experimentálnej skupine odovzdávali pred a po intervenčnom programe.

Metódy analýzy dát – Tematická analýza

Šesť-krokový prístup k tematickej analýze podľa Braun a Clarke (2006, 2019) bol aplikovaný na analýzu esejí, ktoré účastníci odovzdávali pred a po intervenčnom programe. Ako uvádza Sercekman (2024) použitie tematickej analýzy je vhodné pri poskytovaní pochopenia dopadov programu MBSR a jeho praktických implikáciách pre výskumníkov a odborníkov v oblasti intervencií založených na všímvosti.

Počas analýzy sme sa riadili šiestimi krokmi, ktoré stanovili Braun a Clarke (2006): 1. oboznámenie sa s dátami, 2. generovanie počiatkových kódov, 3. hľadanie tém, 4. kontrola tém, 5. definovanie a pomenovanie tém, 6. vypracovanie konečnej správy. V prvom kroku sme si niekoľko krát prečítali eseje a zapísali si poznámky súvisiace so stanovenými výskumnými otázkami. V druhom kroku, pri generovaní počiatkových kódov, sme častiam esejí priradili kódy, využitím deskriptívneho a induktívneho prístupu ku kódovaniu. V treťom kroku sme pristúpili k hľadaniu tém a spoločných prvkov. Podobné a opakujúce sa kódy sme zaradili do potenciálnych tém. V štvrtom kroku sme témy revidovali a kontrolovali, niektoré témy boli odstránené a zlúčené. Následne v piatom kroku sme témy definovali a pomenovali, popísali sme ich a označili tak, aby stručne reprezentovali dáta. V šiestom kroku sme pripravili záverečné výstupy a výsledky sme spracovali.

Výsledky

V rámci skúmania vnímania dosahovania cieľov boli u účastníkov identifikované dve témy pred absolvovaním intervenčného programu a štyri témy po absolvovaní intervenčného programu (Tabuľka 1). V rámci zisťovania toho, ako účastníci vnímajú seba v procese dosahovania cieľov boli identifikované štyri témy pred absolvovaním programu a štyri témy po jeho absolvovaní (Tabuľka 2). Popis tém s uvedením doslovných príkladov uvádzame v nasledujúcej časti tohto príspevku.

Vnímanie dosahovania cieľov – pred absolvovaním programu

Téma 1: Dôležitosť a hodnotenie dosiahnutia cieľov

Účastníci vnímajú dosahovanie cieľov ako dôležitý aspekt ich života, no nie vždy sú si istí, či si stanovujú realistické ciele alebo či je možné ich dosiahnuť. Sú presvedčení, že dosahovanie cieľov je dôležité, no zároveň cítia, že nie je vždy ľahké ich splniť. Dosiahnutie cieľa môže byť príjemným zážitkom, no považujú ho iba za určitý medzistupeň, nie za konečný stav.

Téma 2: Vnímanie cieľov ako výziev

Ciele predstavujú pre účastníkov výzvy, ktoré sú dôležité pre štruktúru života a poskytujú im motiváciu. Ciele, ktoré si stanovujú sú často spojené s ich osobným rastom, avšak, nie

vždy sú tieto ciele v súlade s ich túžbami. To môže vyvolávať sebakritiku či nedostatok motivácie. Pre niektorých participantov je dôležité, aby sa ciele týkali oblastí, ktoré považujú za osobne významné, inak ich vnímajú ako menej dôležité. Zároveň cítia potrebu mať štruktúru, ktorá im pomôže organizovať ich úspechy a dodáva im odhodlanie.

Vnímanie dosahovania cieľov – po absolvovaní programu

Téma 1: Náročnosť dosahovania cieľov

Po absolvovaní programu vnímajú účastníci niektoré ciele ako náročné. Majú pocit, že napredovanie v dosahovaní cieľov je spomaľované v prípade, ak im chýba disciplína potrebná na dosiahnutie stanovených cieľov.

Téma 2: Dôležitosť perspektívy a dlhodobé plánovanie

Participantí po absolvovaní programu začínajú vnímať ciele v širšom kontexte, nielen ako konkrétne úlohy, ale aj ako súčasť ich dlhodobých zámerov a snáh. Ciele sa pre nich stávajú kľúčovým prvkom v ich osobnom raste a prechádzajú k strategickému prístupu pri ich dosahovaní, ktorý zohľadňuje budúcnosť participantov.

Téma 3: Ciele ako súčasť identity

Ciele predstavujú pre participantov nielen prostriedok na dosiahnutie želaných výsledkov, ale aj kľúčový aspekt ich osobnej identity. Ciele sa prepájajú s ich vnútornými hodnotami a túžbami, čo participantom dodáva silu a zmysel. Keď sú ciele v súlade s ich osobným presvedčením, sú schopní do ich dosahovania vložiť veľké množstvo energie a sú odhodlaní sa venovať ich dosahovaniu.

Téma 4: Úspech a neúspech ako motivačné faktory

Úspech a neúspech predstavujú dôležité indikátory pokroku v procese dosahovania cieľov. Vnímanie pokroku je často spojené s pozitívnymi výsledkami, zatiaľ čo neúspechy môžu vplývať na prežívanie stagnácie. Zároveň táto téma sa spája aj s potrebou konštruktívnej spätnej väzby, ktorá participantom pomáha v osobnom raste.

	Témy	Popis tém	Výroky (príklady)
Pred programom	1. Dôležitosť a hodnotenie dosiahnutia cieľov	Participantí vnímajú dosahovanie cieľov ako dôležitý a motivujúci aspekt života, pričom dosahovanie cieľa považujú skôr za medzistupeň než konečný úspech.	„Samotné dosiahnutie (úspešné) cieľa je iba príjemným zážitkom, nikdy nie koncom.“ „Častokrát svoje ciele vnímam ako realistické, avšak rozmýšľam aj nad prípadmi kedy tomu tak nemusí byť.“ „Cieľ môže byť aj nereálny, avšak s dostatočnou flexibilitou myslenia a kreativitou sa častokrát vieme dostať aj ku výsledkom, ktoré by sme ani nečakali.“
	2. Vnímanie cieľov ako výziev	Ciele participantom poskytujú štruktúru a motiváciu pre	„Samotné ciele vnímam ako výzvy, ktoré by bola obrovská škoda nevyužiť.“

		osobný rast, no môžu viesť k sebakritike a frustrácii.	„Či už sú ciele krátkodobé alebo dlhodobejšie, sú pre mňa jednou z 10 najviac dôležitých vecí/konceptov v mojom živote.“ „Vždy, keď sa mi to podarí a vystúpim zo svojej bubliny, mám radosť a práve to ma potom posúva k tomu, to robiť častejšie.“
Po programe	1. Náročnosť dosahovania cieľov	Ciele vyžadujúce vysokú sústredenosť a organizáciu sú zdrojom problémov s disciplínou a motiváciou participantov.	„Dosahovanie cieľov je pre mňa náročné hlavne kvôli udržaniu disciplíny.“ „Moje napredovanie sa spomalí a akoby som sa nevedela efektívne adaptovať.“
	2. Dôležitosť perspektívy a dlhodobé plánovanie	Po intervencii participantí vnímajú ciele ako súčasť dlhodobých zámerov.	„Uvedomujem si dôležitosť tohto cieľa smerom k budúcnosti. Ide o perspektívu pokojnejšieho prežitia posledného týždňa pred štátnicami a dobrého pocitu po ich zvládnutí.“
	3. Ciele ako súčasť identity	Ciele sa stávajú neoddeliteľnou súčasťou osobnej identity účastníkov, čo im dodáva silu a zmysel v procese ich dosahovania.	„Ciele sú súčasťou mňa a môjho self, bez ktorých by som sa nepriblížila k mojej túžbe objaviť a spoznať to, ako vnímame a reagujeme na svet naokolo.“ „Ak je cieľ pre mňa naozaj dôležitý, tak ma dokáže úplne pohltiť a venujem mu väčšinu svojho voľného času.“
	4. Úspech a neúspech ako motivačné faktory	Participantí vnímajú úspech a neúspech ako kľúčové motivačné faktory pri dosahovaní cieľov.	„Mám pocit, že sa posúvam, len keď mám úspech. Keď sa mi nedarí, tak sa cítim, ako by som kráčala dozadu.“ „Čakám na nejakú negatívnu spätnú väzbu, konštruktívnu kritiku, o ktorých som presvedčená, že iba tak sa môžem posunúť ďalej.“

Tabuľka 1 – Vnímanie dosahovania cieľov pred a po absolvovaní intervenčného programu kultivácie všímvosti
Zdroj: vlastné spracovanie

Vnímanie seba v procese dosahovania cieľov – pred absolvovaním programu

Téma 1: Sebakritika a perfekcionizmus

Participantí vyjadrujú silnú tendenciu k sebakritike a perfekcionizmu v procese dosahovania cieľov. Uvádzajú, že aj napriek tendencii snažiť sa, ich neustále kritika voči sebe spôsobuje negatívne emócie ako je hnev, hanba a znechutenie v prípade, že nevidia výsledky. Zároveň sa často sústreďia na neúspechy a majú problém pochváliť sa za dosiahnutý pokrok.

Téma 2: Prokrastinácia a strata motivácie

Prokrastinácia sa prejavuje ako veľká prekážka v procese dosahovania cieľov. Participanti sa vnímajú ako prokrastinujúci a postupne strácajú motiváciu, pričom vnímajú, že prekonať tendenciu odkladať úlohy je pre nich veľmi náročné. Zároveň sa u nich vyskytuje aj stres a úzkosť, ktoré ich poháňajú až v poslednej chvíli. Ich motivácia k dosahovaniu cieľov je nielen nízka, ale aj zničená v prípade, že sa nedostávajú očakávané výsledky.

Téma 3: Nízke sebavedomie a prežívanie sklamaní

U participantov sa vyskytuje aj nízke sebavedomie prejavujúce sa v pociťovaní hanby, sklamaní a úzkosti pri neúspechu. Participanti sa často cítia neschopní, pociťujú nenávisť k sebe samému a majú problémy so sebaakceptáciou, ktorá sa opäť objavuje v prípade, keď sa nedostavia očakávané výsledky.

Téma 4: Snaha o zlepšenie a hodnotenie pokroku

Hoci sa participanti v procese dosahovania cieľov vnímajú prevažne negatívne, niektoré ich výroky naznačujú, že aj napriek ťažkostiam, sa snažia hodnotiť svoje malé kroky k cieľom a snažia sa nevnímať neúspech ako prekážku. Participanti poukazujú na svoje pokroky a vnímajú každý malý úspech ako príležitosť na osobný rast.

Vnímanie seba v procese dosahovania cieľov – po absolvovaní programu

Téma 1: Vytrvalosť a odolnosť

Po intervencii participanti začali vnímať samých seba ako silnejších a odolnejších v procese dosahovania cieľov. Zároveň zdôrazňujú vytrvalosť aj napriek náročným podmienkam a okolnostiam. Tento spôsob vnímania seba samého poukazuje na to, že aj napriek prekážkam a neúspechom participanti neprestávajú bojovať za svoje ciele. Zároveň si uvedomujú svoju schopnosť prekonať negatívne udalosti z minulosti.

Téma 2: Sebakritika a nároky na dokonalosť

Tendencie k sebakritickosti sa objavujú u participantov aj po intervencii, no vyjadrujú pocit uspokojenia, keď splnia svoje očakávania v procese dosahovania cieľov. Participanti sú aj naďalej na seba prísni, čo môže byť motiváciu k rastu, no zároveň sa snažia uvedomiť si svoje nedostatky a prijať ich ako súčasť procesu. Niektorá sa stále vyzývajú k dosahovaniu „špeciálnych“ úspechov, aby sa cítili spokojní.

Téma 3: Prokrastinácia a zápasenie so strachom

Po intervencii participanti stále zápasia s prokrastináciou a strachom z neúspechu. Tento strach im často bráni v pokroku a vnímajú ho ako veľkú výzvu, ktorú musia prekonať. Hoci sa k sebe snažia byť láskavejší, stále sa stretávajú s problémami, medzi ktoré radia odkladanie úloh alebo pocity viny pri zlyhaní.

Téma 4: Sebaprijatie a uvedomenie si vlastnej hodnoty

Participanti sa stali viac vnímaví k vlastnej hodnote a začali byť láskavejší voči sebe. Uvedomujú si svoje schopnosti, prekonané prekážky a neúspechy, ktoré ich predtým mohli

zastaviť. Hoci stále zápasia s nedostatkom sebavedomia v niektorých situáciách, snažia sa byť k sebe láskaví a prijímať svoje slabosti.

	Témy	Popis tém	Výroky (príklady)
Pred programom	1. Sebakritika a perfekcionizmus	Participantí vnímajú u seba tendenciu k sebakritike a tendenciu k perfekcionizmu, ktorá ich často vedie k prežívaniu negatívnych emócií.	<p>„Nie som na seba veľmi prísna a ľahko viem poľaviť. Najväčšia prekážka v tom celom je moja hlava. Tá je moja najväčšia kritička.“</p> <p>„Myslím si, že pri dosahovaní cieľov, ktoré si sama vytýčim viem byť veľmi snaživá ... od seba vyžadujem dokonalosť a potom si vyčítam, ak ju niečím naruším a som na seba za to zlá ...“</p> <p>„... je pre mňa ťažké sa pochváliť, ak sa k cieľu posuniem bližšie ... viem byť na seba naozaj prísna a bezcitná ...“</p>
	2. Prokrastinácia a strata motivácie	Prokrastinácia predstavuje významnú prekážku v dosahovaní cieľov, pričom participantí často odkladajú úlohy až do poslednej chvíle a zápasia so stratou motivácie.	<p>„...veci robím takmer vždy na poslednú chvíľu, nakoľko ma vždy poháňa dopredu práve stres a úzkosť ...“</p> <p>„...upadá moja motivácia pokračovať a postupne sa vzdávam ...“</p> <p>„Mám tendenciu svoje ciele posúvať ...“</p>
	3. Nízke sebavedomie a prežívanie sklamaní	Nízke sebavedomie sa prejavuje prežívaním hanby, sklamaní a úzkosti pri neúspechu, čo vedie k nízkej sebaúcte.	<p>„...niekedy až nenávisť k sebe samej, nakoľko sa cítim, akoby som nevedela zmeniť svoje vzorce správania ...“</p> <p>„Je teda zjavné, že sa v procese dosahovania vnímam veľmi negatívne.“</p> <p>„Hanba a sklamanie zo seba samého, ktoré zažívam, ma niekedy vedú k tomu, že spochybňujem svoju hodnotu a existenciu.“</p>
	4. Snaha o zlepšenie a hodnotenie pokroku	Participantí sa zameriavajú na neustále zlepšovanie seba a svojich cieľov, vnímajúc malé úspechy ako kroky	<p>„...v poslednom období sa snažím nepodceňovať aj menšie kroky ku dosahovaniu svojich hlavných cieľov.“</p> <p>„Častokrát ma však myšlienka na to, kam som sa dosahovaním cieľov v mojom</p>



		k osobnému rastu a spokojnosti.	<i>osobnom raste dostala, príjemne zahreje. “ „Preto sa každý deň snažím zlepšiť svet naokolo aspoň malými krokmi, ktoré koniec koncov prispievajú ku môjmu pocitu zadosťučinenia, spokojnosti a vyrovnanosti. “</i>
Po programe	1. Vytrvalosť a odolnosť	Participanti sa vnímajú ako silnejší a odolnejší, pričom dokážu prekonať prekážky bez ohľadu na negatívne udalosti.	<i>„Naozaj aj možno v porovnaní s ostatnými cítim, že som omnoho viac vytrvalá, nech sa deje čokoľvek. “ „Pri dosahovaní cieľov vnímam, že som veľmi snaživý človek, ktorý sa len málokedy vzdá, ak si raz niečo zaumienim. “</i>
	2. Sebakritika a nároky na dokonalosť	Participanti stále opisujú sebakritiku a vysoké požiadavky na seba, ktoré sa už učia prijať a vnímať ich ako súčasť rastu.	<i>„Som veľkým sebakritikom a vedieť, že som splnila svoje očakávania, je fantastické. “ „... viac uvedomujem nedostatky a snažím sa ich eliminovať alebo usmerniť k tomu aby boli funkčné. “</i>
	3. Prokrastinácia a zápasenie so strachom	Participanti naďalej zápasia s prokrastináciou a strachom, ktoré bránia ich pokroku, avšak aktívne sa snažia prekonať tieto prekážky a byť k sebe láskavejší.	<i>„Poľavujem, prokrastinujem, presúvam to na inokedy. “ „V poslednej dobe s lenivosťou a strachom bojujem usilovnejšie. “ „Väčšinou cítim veľký strach, len čo sa do niečoho pustím, a potrebujem veľa sily, aby som to v sebe neustále prekonávala. “</i>
	4. Sebaprijatie a uvedomenie si vlastnej hodnoty	Po programe participanti viac oceňujú a prijímajú svoju hodnotu a schopnosti pri prekonávaní prekážok.	<i>„Viem, že sa na seba môžem spoľahnúť lebo som už prežila mnoho negatívnych udalostí. “ „Zotrúvanie v mojej bubline môže byť spojené s tým, že si často v situáciách neverím. “ „Zároveň sa snažím nekritizovať sa za to, keď v tej komfortnej bubline ostanem a nenaberiem odvahu z nej vyjsť. “</i>

Tabuľka 2 – Vnímanie seba v procese dosahovania cieľov pred a po absolvovaní intervenčného programu kultivácie všímvosti

Zdroj: vlastné spracovanie

Diskusia

Na základe výsledkov prezentovaných v tomto príspevku môžeme konštatovať, že intervenčný program kultivácie všímavosti mal pozitívny vplyv na vnímanie dosahovania cieľov a vnímanie seba. Pred realizáciou programu účastníci vnímali úspech v procese dosahovania cieľov ako konečný bod, kde po dosiahnutí cieľa nasleduje odmena alebo možnosť relaxácie. Vnímanie úspechu bolo viazané na konkrétny výsledok, nie na samotný proces. Po absolvovaní programu začali pristupovať k cieľom flexibilnejšie, pričom sa viac sústredili na samotný proces ich dosahovania.

K zmenám došlo aj vo vnímaní vlastnej identity v kontexte dosahovania cieľov. Účastníci začali chápať stanovovanie a plnenie cieľov ako neoddeliteľnú súčasť svojho osobného rozvoja, čo im pomohlo zvýšiť angažovanosť a vnútornú motiváciu. Rovnako sa ukázalo, že po absolvovaní programu vnímali neúspech nie ako prekážku, ale ako príležitosť na učenie sa. Tento aspekt je zásadný v oblasti akademického a profesijného rozvoja (Yilmazer et al., 2024). Navyše, schopnosť odolávať výzvam a pristupovať k nim s väčšou sebadôverou predstavuje ďalší prínos všímavosti v procese dosahovania cieľov. Táto schopnosť posilňuje pocit účelu a podporuje motiváciu, ktorá poháňa jednotlivcov k úspechu (Kuroda et al., 2022; Williams, 2024).

Napriek pozitívnym zmenám u niektorých účastníkov aj po skončení programu pretrvávali tendencie k prokrastinácii a sebakritike. Toto zistenie je v súlade s predošlým výskumom autorky Lesniak (2020), ktorá uvádza, že praktizovanie všímavosti nemá vplyv na mieru perfekcionizmu. Z toho dôvodu odporúčame v budúcnosti realizovať dlhší intervenčný program, v štandardnej 8-týždňovej dĺžke, tak ako uvádza Kabat-Zinn (1990).

Príspevok poskytuje cenné poznatky o vplyve intervenčného programu zameraného na kultiváciu všímavosti na vnímanie dosahovania cieľov a osobný rozvoj účastníkov. Silná stránka spočíva v kvalitatívnej analýze esejí, ktorá umožnila hlboké pochopenie subjektívnych skúseností účastníkov. Prezentované zistenia môžu slúžiť ako inšpirácia pre ďalšie intervenčné a zároveň naznačujú, že všímavosť môže zlepšiť schopnosť študentov dosahovať ciele. Za hlavný limit tohto príspevku považujeme malú vzorku účastníkov v experimentálnej skupine, čo obmedzuje možnosť generalizácie výsledkov na širšiu populáciu. Zároveň, tak ako uvádzame v predošlej časti, odporúčame realizovať programy v štandardnej, 8-týždňovej dĺžke.

Záver

Výsledky prezentované v tomto príspevku naznačujú, že kultivácia všímavosti pozitívne ovplyvňuje spôsob, akým jednotlivci vnímajú svoje ciele a seba v procese dosahovania cieľov. Účastníci po absolvovaní programu vnímali väčšiu schopnosť sebareflexie, vyššiu mieru odolnosti voči neúspechom a vyššiu motiváciu v procese dosahovania cieľov. Tieto zistenia poukazujú na pozitívny vplyv integrácie všímavosti do výchovno-vzdelávacieho prostredia.

*Tento článok odporúča na publikovanie vo vedeckom časopise Mladá veda:
prof. PhDr. Margita Mesárošová, CSc.*

*Príspevok vznikol vďaka grantovej podpore: VEGA-1/0145/23 s názvom
„Ak sa dosahovanie cieľa z oblasti zdravia stáva problematické -
čo potom? Prekonávanie akčnej krízy ako kritickej fázy pri dosahovaní cieľa“*

Použitá literatúra

1. APA, 2014. *Research roundup: Mindfulness-based stress reduction* [online]. [cit. 25. februára 2025].
2. BRAUN, Virginia a CLARKE, Victoria, 2006. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), s. 77–101. Dostupné z: <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
3. BRAUN, Virginia a CLARKE, Victoria, 2019. Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), s. 589–597. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/2159676x.2019.1628806>
4. BROWN, K. W. a 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), s. 822–848. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
5. D'ANTONI, F., FERUGLIO, S., MATIZ, A., CANTONE, D. a CRESCENTINI, C., 2021. Mindfulness meditation leads to increased dispositional mindfulness and interoceptive awareness linked to a reduced dissociative tendency. *Journal of Trauma & Dissociation*, 23(1), s. 8–23. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/15299732.2021.1934935>
6. DAVIS, D. M. a HAYES, J. A., 2011. What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), s. 198–208. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/a0022062>
7. FARB, N. A. S., ANDERSON, A. K. a SEGAL, Z. V., 2012. The Mindful Brain and Emotion Regulation in Mood Disorders. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 57(2), s. 70–77. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/070674371205700203>
8. KABAT-ZINN, J., 1990. *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte Press.
9. KABAT-ZINN, J., 2015. Mindfulness. *Mindfulness*, 6, s. 1481–1483.
10. KURODA, Y., YAMAKAWA, O. a ITO, M., 2022. Benefits of mindfulness in academic settings: Trait mindfulness has incremental validity over motivational factors in predicting academic affect, cognition, and behavior. *BMC Psychology*, 10(1). Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00746-3>
11. LESNIAK, A., 2020. Mindfulness Training's Effect On Stress, Attention, and Perfectionism and Their Relationship to Achievement Goals. *Undergraduate Honors Theses, Hollins University*, s. 25.
12. REALITY PATHING, 2024, November 19. *Set and Achieve Your Goals with Mindfulness Techniques* [online]. [cit. 25. februára 2025]. Dostupné z: <https://realitypathing.com/set-and-achieve-your-goals-with-mindfulness-techniques/>
13. ROSENZWEIG, S. A., GREESON, J. M., REIBEL, D. K., GREEN, J. S., JASSER, S. A. a BEASLEY, D., 2010. Mindfulness-based stress reduction for chronic pain conditions: Variation in treatment outcomes and role of home meditation practice. *Journal of Psychosomatic Research*, 68(1), s. 29–36. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.03.010>
14. SERCEKMAN, M. Y., 2024. Exploring the sustained impact of the Mindfulness-Based Stress Reduction program: A thematic analysis. *Frontiers in Psychology*, 15. Dostupné z: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1347336>
15. SHENNAN, C., PAYNE, S. a FENLON, D., 2011. What is the evidence for the use of mindfulness-based interventions in cancer care? A review. *Psycho-Oncology*, 20(7), s. 681–697. Dostupné z: <https://doi.org/10.1002/pon.1819>
16. WEISSOVÁ, S., 2021. Intervenčný program založený na všímvosti na podporu starostlivosti o seba a profesionálnej kvality života u pomáhajúcich profesií. [Dizertačná práca, Univerzita P.J. Šafárika v Košiciach FF UPJŠ KPS].



17. WILLIAMS, E. S., 2024, August 22. *Transformative Insights: Case studies of mindfulness in therapy*. [online]. [cit. 25. februára 2025]. Dostupné z: <https://beginwithintegrated.com/insightful-case-studies-of-mindfulness-practice-in-therapy/>
18. WOLKIN, J., 2015. Cultivating multiple aspects of attention through mindfulness meditation accounts for psychological well-being through decreased rumination. *Psychology Research and Behavior Management*, 171. Dostupné z: <https://doi.org/10.2147/prbm.s31458>
19. YILMAZER, E., HAMAMCI, Z. a TÜRK, F., 2024. Effects of mindfulness on test anxiety: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 15. Dostupné z: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1401467>

Mladá veda

Young Science

ISSN 1339-3189