

POSTOJE STUDENTŮ PEDAGOGICKÝCH OBORŮ K TECHNIKÁM MINDFULNESS A SELF-COMPASSION

ATTITUDES OF STUDENTS OF PEDAGOGICAL STUDIES TOWARD MINDFULNESS AND SELF-COMPASSION TECHNIQUES

Petra Kacafírková¹

¹ Katedra pedagogiky a psychologie, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická,
Technická univerzita v Liberci, Liberec

Abstrakt

Studie analyzuje postoje studentů k technikám mindfulness a self-compassion, identifikuje překážky v jejich praktikování a hodnotí možnosti jejich integrace do vzdělávání. Realizována byla v ak. roce 2024/25 formou čtyř 90minutových workshopů se studenty pedagogických oborů (N = 15). Data byla sbírána prostřednictvím standardizovaných dotazníků a ohniskové skupiny. Výzkum ukázal, že pro mnohé studenty bylo přínosem už samotné seznámení s těmito technikami. Klíčovým faktorem ovlivňujícím soustředění bylo prostředí, přičemž se potvrdila potřeba flexibilního přístupu a přizpůsobení technik individuálním preferencím studentů. Mezi bariéry širšího využití patří omezená dostupnost materiálů v českém jazyce. Výsledky potvrzují význam cílené podpory těchto technik v přípravě budoucích pedagogů.

Klíčová slova: *mindfulness, self-compassion, wellbeing, vzdělávání učitelů*

Abstract

This study analyses the attitudes of students toward mindfulness and self-compassion techniques, identifies barriers to their practical application and evaluates their potential integration into education. It was conducted in ac. year 2024/25 through four 90-minute workshops with students of pedagogical studies (N = 15), using standardized questionnaires and a focus group. For many students, simply being introduced to these techniques was beneficial. The environment significantly influenced concentration, highlighting the need for a flexible approach and adaptation to individual preferences. Limited availability of relevant materials in Czech emerges as a potential barrier to broader implementation.

The findings emphasize the importance of targeted support for these techniques in teacher education.

Keywords: *mindfulness, self-compassion, wellbeing, teacher education*

1 ÚVOD

Duševní pohoda a emoční stabilita budoucích pedagogů hrají zásadní roli v jejich schopnosti efektivně podporovat žáky. Výzkum ukazuje, že techniky mindfulness a self-compassion mohou přispět k rozvoji emoční regulace, snížení stresu a zvýšení celkové pohody (Shapiro et al., 2005; Dundas, Binder, Hansen, & Stige, 2017). Tato studie se zaměřuje na zkoumání postojů studentů pedagogických oborů k těmto technikám a na identifikaci faktorů, které ovlivňují jejich praktikování a případné propojení s jejich budoucí pedagogickou praxí.

2 TEORIE

Koncept mindfulness je založen na vědomém prožívání přítomného okamžiku s otevřeností a přijetím (Kabat-Zinn, 2003). Self-compassion, jak jej definovala Neff (2023), zahrnuje laskavost k sobě, sounáležitost a schopnost přijímat vlastní prožitky bez nadměrné sebekritiky. Oba přístupy pomáhají zvládat stres a negativní emoce a jsou efektivní pro podporu duševního zdraví (Neff, 2023). Výzkumy potvrzují jejich spojitost s nižší mírou depresivity, úzkosti a perfekcionismu (Barnard & Curry, 2011), což je obzvlášť významné pro budoucí pedagogy (Jennings & Greenberg, 2009; Roeser et al., 2013).

V českém akademickém prostředí jsou však stále okrajovým tématem, přestože jejich integrace do přípravy učitelů by mohla prospět nejen jim, ale i školnímu klimatu a duševnímu zdraví žáků.

3 METODOLOGIE VÝZKUMU

Studie je koncipována jako kvazi-experimentální výzkum kombinující kvantitativní a kvalitativní přístupy. Intervence probíhala v zimním semestru akademického roku 2024/2025 formou čtyř 90minutových workshopů zaměřených

na praktické osvojení technik mindfulness a self-compassion. Kvantitativní data byla sbírána před a po intervenci prostřednictvím standardizovaných psychodiagnostických škál, včetně Self-Compassion Scale, PHQ-9, GAD-7, PSS, Self-Efficacy Scale a PGIS. Kvalitativní část zahrnovala ohniskovou skupinu se studenty, jejímž cílem bylo prozkoumat jejich zkušenosti, vnímání užitečnosti technik a identifikovat bariéry bránící jejich dlouhodobé aplikaci. Diskuse probíhala dle předem připraveného scénáře a zaměřovala se na subjektivní reflexe účastníků (N = 15).

4 VÝSLEDKY/OČEKÁVÁNÉ VÝSLEDKY

Předběžná analýza ohniskové skupiny a dotazníkového šetření ukázala, že většina studentů se s danými technikami setkala poprvé a hodnotila je jako užitečnou a obohacující zkušenost. Nicméně u některých studentů bylo patrné, že jejich přijetí limitují bariéry, jako je sklon k sebekritice nebo obtížné soustředění vlivem nekomfortního prostředí učebny. Významnou překážkou je i nedostatek dostupných vedených meditací v českém jazyce. Dále se ukázalo, že některé techniky nebyly pro všechny studenty stejně efektivní, například vizualizace a meditační cvičení působila obtíže studentům s vyšší potřebou pohybu. Studenti rovněž reflektovali možnost využití těchto technik v pedagogické praxi, zejména při práci s dětmi jako nástroj zvládání stresu ve školním prostředí. Výsledky naznačují, že začlenění mindfulness a self-compassion do vzdělávacích programů budoucích pedagogů by mohlo přispět nejen k jejich vlastnímu duševnímu zdraví, ale i k rozvoji emoční odolnosti jejich žáků.

5 ZÁVĚRY A DISKUSE

Výsledky naznačují, že mindfulness a self-compassion mohou být cennými nástroji pro budoucí pedagogy, avšak jejich efektivní implementace do vzdělávání vyžaduje systematickou podporu a vhodné podmínky pro osvojení těchto přístupů. Přestože zahraniční studie ukazují přínosy těchto technik pro zvládání stresu a prevenci syndromu vyhoření (Jennings & Greenberg, 2009; Roeser et al., 2013), jejich integrace do vzdělávání budoucích pedagogů v českém prostředí je stále v počátcích. Další výzkum by měl sledovat dlouhodobý dopad těchto technik na osobní i profesní rozvoj budoucích pedagogů a možnosti jejich širšího zapojení

do vzdělávacích programů. Rovněž by bylo vhodné zkoumat rozdíly v účinnosti různých přístupů v závislosti na individuálních charakteristikách studentů, například v souvislosti s jejich předchozí zkušeností se sebekpíčí a zvládáním stresu.

PODĚKOVÁNÍ

Tento výzkum byl podpořen grantem SGS-2025-4532 Technické univerzity v Liberci.

6 LITERATURA

- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303.
- Dundas, I., Binder, P. -E., Hansen, T. G. B., & Stige, S. H. (2017). Does a short self-compassion intervention for students increase healthy self-regulation? A randomized control trial. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58(5), 443–450.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193–218.
- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Oberle, E., Thomson, K., Taylor, C., & Harrison, J. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 787–804.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164–176.