

Vztah mezi osamělostí a životní smysluplností

Osamělost je tíživý stav, který vzniká v případě, kdy máme málo sociálních vztahů, nebo je sice máme, ale přesto nejsou pro nás uspokojivé. Je docela lehce představitelné, že pokud se cítíme určitou dobu takto osamělí, ať už v důsledku chybějících nebo nekvalitních vztahů, bude nám život připadat nesmyslný. Tuto souvislost mezi osamělostí a životní smysluplností ostatně potvrzuje mnoho výzkumů (např. Borawski et al., 2022; Macià et al., 2021; Mwilambwe-Tshilobo et al., 2019; Özdoğan, 2021).

Velmi významný výzkum v této oblasti provedl Stillman et al. (2009), který kromě osamělosti zkoumal i vliv sociálního odmítnutí na prožívanou životní smysluplnost. Vycházel při tom z evoluční teorie osamělosti, která říká, že své potřeby uskutečňujeme mnohdykrát prostřednictvím druhých lidí, a to včetně potřeby životního smyslu. Být odříznutý od ostatních tedy potenciálně zvyšuje hrozbu ztráty smyslu života. Ve svém výzkumu odhalil fakt, že sociální odmítnutí způsobuje snížení prožívané smysluplnosti. Ke stejnému závěru dospěl ve svém experimentu i Goodman et al. (2019), podle kterého je snížení životní smysluplnosti také zapříčiněno právě odmítnutím. Přestože sociální odmítnutí a osamělost nejsou synonyma, odmítnutí mimo jiné k pocitům osamělosti vede, proto pokládám za důležité zjistit, jakou mírou osamělost vysvětluje životní smysluplnost.

Tento předpoklad jsme se rozhodli ověřit pomocí lineární regrese, což je statistický postup, který vysvětluje chování závislé proměnné na základě jednoho či více faktorů. Naším cílem je tedy vysvětlit životní smysluplnost (závisle proměnná) na základě osamělosti v partnerských vztazích, v rodinných vztazích, v kamarádkých vztazích a ve vztahu s širší sociální skupinou (regresory).¹

Před použitím lineární regrese je ale vhodné ověřit podmínky pro její použití:

- **Nezávislost reziduí²** jsme zjišťovali prostřednictvím Durbin-Watsonova testu, který se používá k detekci autokorelace v reziduích. Může nabývat hodnot od 0 do 4. Hodnota 2 znamená, že ve vzorku není zjištěna žádná autokorelace. Směrem k hodnotě 0 poukazují na pozitivní autokorelaci, směrem k hodnotě 4

¹ověřujeme to na datovém souboru o 243 respondentech, který byl převzat z vlastní bakalářské práce a výpočet byl proveden prostřednictvím programu IBM SPSS Statistics (verze 26).

² rezidua jsou rozdíly mezi pozorovanými a predikovanými hodnotami. Pokud jsou závislá (korelují spolu), může to vést k chybným závěrům lineární regrese, proto se testuje jejich nezávislost.

na negativní autokorelaci (Montgomery et al., 2001). Nám vychází hodnota 1,94, takže nezávislost reziduí splňujeme.

- Naše data splňují i **předpoklad lineárních vztahů** mezi proměnnými a **normální rozdělení** (šikmost a špičatost se výrazně nevzdalují od nuly).
- Také je potřeba zjistit **míru kolinearit**³, kterou v tabulce č.1 udává indikátor VIF. Pokud jsou hodnoty VIF větší než 4, mohou být výsledky sporné, ale pokud jsou vyšší než 10, závažně ovlivňují výsledky modelování (Katz, 2006). Nám vychází hodnoty v normě, takže kritérium kolinearit také splňujeme.

Nyní si můžeme všimnout, že tímto byly splněny podmínky lineární regrese, takže je možno ji použít.

Tabulka 1

Výsledky lineární regrese

<i>Regresory</i>	β	Std. chyba	β^*	t	VIF
Osamělost v partnerských vztazích	0,088	0,027	0,170	3,267**	1,088
Osamělost v rodinných vztazích	0,117	0,045	0,147	2,574*	1,313
Osamělost v kamarádských vztazích	0,143	0,060	0,167	2,399*	1,936
Osamělost ve vztahu s širší sociální skupinou	0,312	0,066	0,351	4,740***	2,201

Pozn.: *=signifikantní na úrovni 0,05; **=signifikantní na úrovni 0,01; ***=signifikantní na úrovni <0,001
 β = nestandardizovaný regresní koeficient, β^* = standardizovaný regresní koeficient

Tabulka 2

Sumární výsledky lineární regrese – ukazatelé kvality modelu

<i>Závislá proměnná</i>	R²	F	p	Durbin-Watson
Celková životní smysluplnost	0,406	40,67	<0,001	1,94

Pozn.: R² = koeficient determinace; F = testová statistika; Durbin-Watson viz výše

³ vysoká kolinearita může snížit spolehlivost lineární regrese a může vést k nepřesným a nespolehlivým výsledkům, proto je důležité zjistit její hodnotu.

Na základě výsledků lineární regrese můžeme vidět, že osamělost je poměrně výrazným faktorem, který hraje důležitou roli v míře životní smysluplnosti – koeficient determinace (R^2) nám říká, že jednotlivé druhy osamělosti vysvětlují zaokrouhleně 41% rozptylu proměnné životní smysluplnost. Model je signifikantní, jak vyplývá z tabulky č. 2. Tímto jsme zároveň potvrdili dosavadní výzkumná zjištění. Osamělost tedy vysvětluje poměrně velké množství rozptylu životní smysluplnosti.

Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=209>

Seznam použité literatury

- Borawski, D., Nowak, A., Zakrzewska, A. (2022). Lonely meaning-seekers: The moderating role of search for meaning in the relationship between loneliness and presence of meaning. *Personality and Individual Differences*, 190(111550), 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111550>
- Goodman, M.L., Gibson, D.C., Keiser, P.H., Gitari, S., & Raimor-Goodman, L. (2019). Family, belonging and meaning in life among semi-rural Kenyans. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1627–1645. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0017-9>
- Katz, M. H. (2006). *Multivariable analysis: A practical guide for clinicians*. Cambridge University Press.
- Macià, D., Cattaneo, G., Solana, J., Tormos, J. M., Pascual-Leone, A., & Bartrés-Faz, D. (2021). Meaning in life: A major predictive factor for loneliness comparable to health status and social connectedness. *Frontiers in Psychology*, 12(627547), 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.627547>
- Montgomery, D. C., Peck, E. A., & Vining, G. G. (2001). *Introduction to Linear Regression Analysis* (3rd ed.). John Wiley.
- Mwilambwe-Tshilobo, L., Ge, T., Chong, M., Ferguson, M. A., Mistic, B., Burrow, A. L., Leahy, R. M., & Spreng, R. N. (2019). Loneliness and meaning in life are reflected in the intrinsic network architecture of the brain. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 14(4), 423–433, <https://doi.org/10.1093/scan/nsz021>

Özdoğan, A. Ç. (2021). Subjective well-being and social-emotional loneliness of university students: The mediating effect of the meaning of life. *Journal of Pedagogical Research*, 5(1), 18-30. <http://dx.doi.org/10.33902/JPR.2021066865>

Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Lambert, N. M., Crescioni, A. W., DeWall, C. N., & Fincham, F. D. (2009). Alone and without purpose: Life loses meaning following social exclusion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(4), 686-694. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.03.007>