

# VNÍMANÝ STRES VE VZTAHU K MEDITACÍM A VĚKU <sup>1</sup>

Stres je fyziologickou reakcí organismu na zátěžovou situaci. Spouští v těle procesy na somatické i psychické úrovni. Mezi typické projevy patří například pocit nabuzení, zrychlení srdečního tepu, třes, pocení, pocity úzkosti.... Stres je mobilizující, aktivizující proces, který přiměje organismus k jednání – např. k boji či k útěku. Při těchto procesech se zapojují systémy sympatikus a parasympatikus. Stres z našeho života kompletně odstranit nejde, jistá míra v jistých situacích je považována za zdravou. Obecně je však snaha vést lidi k tomu, aby jej zvládali zdravě redukovat a zpracovávat (Dutková, 2023).

Stres lze redukovat různými způsoby. Jedním z často zvažovaných je meditace. Meditace je jednou z relaxačních technik, které s principem soustředěnosti a všímavosti mají za cíl zlepšit prožívání člověka. Meditace je tréninkem zaměření pozornosti, soustředění a všímavého uvědomování. Skrz tyto dovednosti mohou lidé ve svém životě snáze a vědoměji zvládat náročné, stresující životní situace (Siegel, 2010).

Některé výzkumy, například Goyal et al. (2014) naznačují, že existuje vztah mezi prožívaným stresem a tím, zda lidé meditují či nikoli. Další souvislosti lze dle výzkumu nalézt také mezi věkem a prožívaným stresem. Minzi et al. (2005) poukazují na to, že prožívaný stres je ovlivňován také věkem osob.

V rámci této práce se zaměřujeme právě na porovnání souvislostí věku s prožívaným stresem a položili jsme si otázku, zda prožívaný stres ovlivňuje také to, zda respondenti meditují či nikoliv. Pro toto srovnání jsme použili získané hrubé skóry ze standardizované Škály vnímaného stresu (Perceived Stress Scale = PSS) a dále údaje o tom, zda respondenti meditují či ne a kolik jim je let. Data byla získána pro účely diplomové práce.

**Tabulka 1: Koefficient determinace a test podmodelu**

Model	Koefficient determinance	Testová statistika F	P-hodnota
	0,1	12,67	> 0,001

<sup>1</sup> Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese: <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=313>.

Na základě výsledků obecné lineární regrese dokážou naše regresory vysvětlit 10 % rozptylu na naší nezávislé proměnné ( $R^2$ ), s hodnotou statistiky  $F = 12,67$  a p-hodnotou menší než 0,001. Lze tedy říci, že regresory pohlaví a věk jsou schopny předpovědět 10 % rozmanitosti prožívaného stresu. Test statistické významnosti ukázal, že se jedná o statisticky významné množství vysvětleného rozptylu.

**Tabulka 3: Vztah mezi stresem, věkem a meditováním**

Regresor	Regresní koeficient nestandardizovaný	Waldova statistika T	P-hodnota	Regresní koeficient standardizovaný
Věk	-0,19	-4,95	> 0,001	-0,31
Nemeditují	0,82	0,99	0,33	0,06
Meditují	0,00			

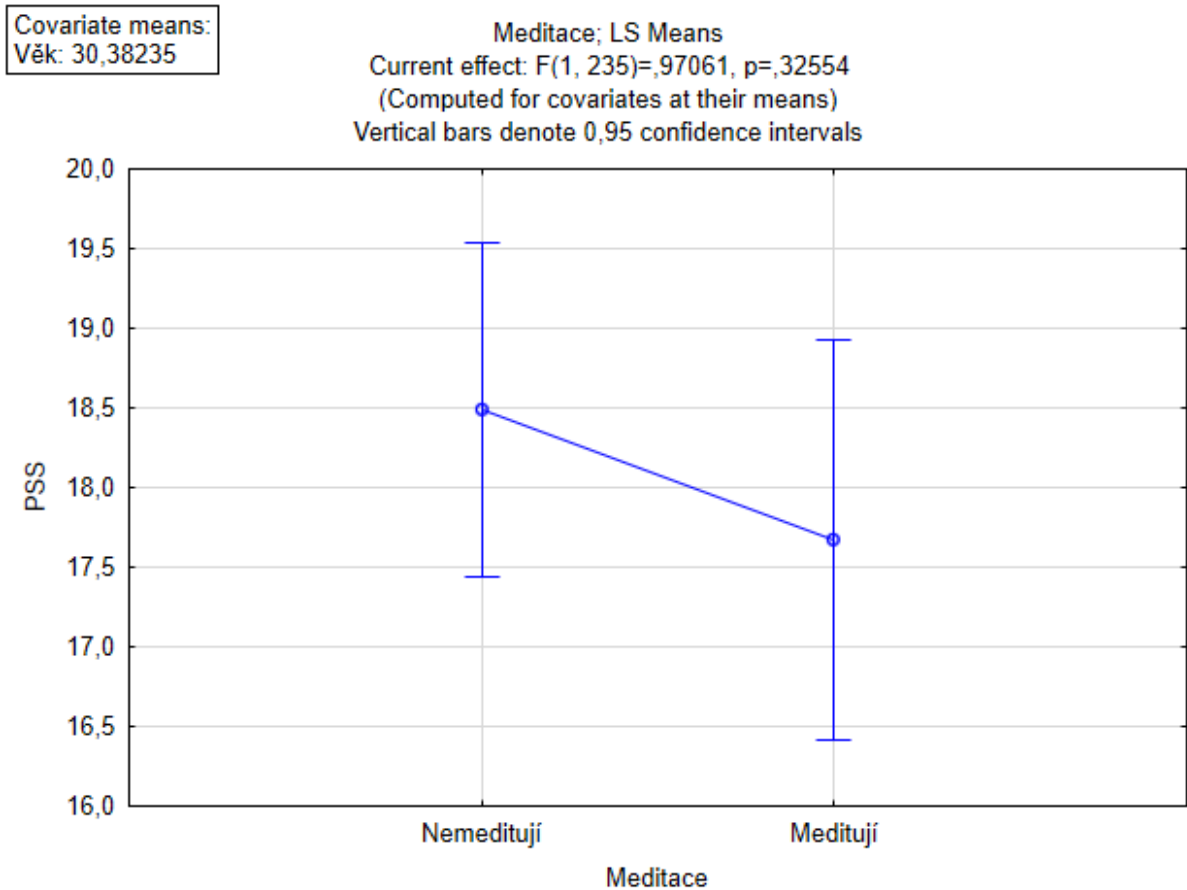
Dále jsme zjišťovali, zda jednotlivé regresory vložené do modelu přináší statisticky významné zpřesnění jeho predikční schopnosti. Ukázalo se, že regresor věk toto zpřesnění přináší, zatímco regresor meditace model statisticky významně nezpřesňuje. V Tabulce 2 uvádíme test statistické významnosti  $F$  s jeho p-hodnotou a míru účinku.

**Tabulka 2: Test statistické významnosti a míra účinku**

Regresor	SS	F	P-hodnota	Míra účinku (Parciální $\eta^2$ )
Věk	970,88	24,54	0,30	> 0,001
Meditace	38,4	0,97	0,31	0,33

Poslední prezentované výsledky ukazují podrobnější informace ohledně toho, jak regresory ovlivňují naši nezávislou proměnnou. Podle hodnot nestandardizovaného regresního koeficientu můžeme zjistit, jak se změní závislá proměnná, pokud regresor vzroste o jednu jednotku. V našem případě se ukázalo, že pokud je člověk starší o jeden rok, klesne skóre v testu prožívaného stresu o 0,19 bodu a jedinci, kteří nemeditují získávají průměrně o 0,82 bodu více než ti, kteří meditují.

Souhrnné výsledky prezentuje Tabulka 3. Rozdíly mezi medituujícími a nemedituujícími ve škále prožívaného stresu budeme demonstrovat pomocí Grafu 1, kde vertikální čáry ukazují 95% konfidenční intervaly.



### Závěr

Dle našich výsledků lze říci, že věk respondentů má vliv na jejich vnímaný stres. Regresor meditace sice dle p-hodnoty statisticky významný není, dle grafu i skóre však můžeme pozorovat, že malá vliv přeci jen má. Náš model zachycoval 10% rozptylu.

## Literatura

Dutková, A. (2023). *Jak vnímat stres: průvodce pro vnitřní pohodu*. Grada.

Gothe, N. P., Khan, I., Hayes, J., Erlenbach, E., & Damoiseaux, J. S. (2019). Yoga Effects on Brain Health: A Systematic Review of the Current Literature. *Brain plasticity*, 5(1), 105–122. <https://doi.org/10.3233/BPL-190084>

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA internal medicine*, 174(3), 357-368.

Siegel, R. (2010). *Velká kniha meditačních technik*. The Guilford Press.

De Minzi, M. C. R., & Sacchi, C. (2005). Stressful situations and coping strategies in relation to age. *Psychological reports*, 97(2), 405-418.