



VLIV ŘÍZENÉ RELAXACE NA POZORNOST U VĚZŇŮ

K údělu člověka patří neustálé hledání rovnováhy mezi okamžitými popudy a dlouhodobými cíli. Vězni ze svých problémů a chyb často viní ostatní. Jednu věc však obvykle připouští, a to, že dříve jednájí, než myslí; jinak řečeno jednájí impulzivně.

Výzkum Vevery a kol., 2009 u populace vězněných pachatelů násilné trestné činnosti nepotvrdil výraznější genetické rozdíly oproti kontrolní skupině, vyjma genů ovlivňujících inhibici impulzivní reakce. Impulzivita se jako klíčový rizikový faktor objevuje prakticky ve všech známých kriminologických teoriích – v teorii D. P. Farringtona, T. Moffittové i v teorii M. Gottfredsona a T. Hirschiho (Netík & Blatníková, 2008). Impulzivní reakce je ve většině případech předčasná, riskantní, nepřiměřená situaci a vede k nežádoucím následkům.

Uvěznění může vést k reflexi vlastních priorit, hodnot a ke změně chování. V mnoha případech jsou však vězni zahlceni osobními problémy nebo problémy spojenými s uvězněním, takže k této reflexi dochází jen zřídka (Farral & Calverly, 2006). Osobní problémy, historie užívání návykových látek a prostředí samotné věznice se podepisují na zhoršené kvalitě pozornosti vězněných osob, což může souviset s tím, že následně přetrvává jejich problém jednat reflektovaně a uvědoměle. Jednou z cest ke zlepšení této situace by mohl být i nácvik všímavosti.

Klíčovou vlastností pozornosti je selektivita – schopnost cíleného zaměření pozornosti a ignorování nepodstatných podnětů. Naši schopnost soustředění mohou rušit vnější smyslové podněty. Negativní vliv na pozornost mají naše vnitřní emocionální zmatky, jež vedou k tomu, že nás zaměstnávají vtíravé myšlenky. Jejich smyslem je, abychom se s určitou situací vypořádali. Ne vždy se to však podaří. Podobným zdrojem rozptýlení je tendence naší mysli k toulání. Zabíhá k dosud nevyřešeným záležitostem z minulosti, uspořádává vzpomínky a přemítá o životě. Vytváří si nejrůznější scénáře budoucnosti. Toulání mysli má svoje přednosti, ale také odvádí pozornost od soustředění se na současné úkoly. V každodenním životě je třeba hledat rovnováhu mezi otevřeností a selektivitou pozornosti. Tato rovnováha mimo jiné spočívá ve schopnosti vědomě přivolat zatoulanou pozornost zpět. K této schopnosti přispívá i určitý druh sebereflexe, spočívající v tom, že si vůbec povšimneme, že se naše mysl zatoulala (Goleman, 2014). A tento druh sebereflexe a schopnosti přivolání zatoulané pozornosti je velmi důležitým prvkem všímavosti.

Všímavost spočívá ve specifickém využívání naší pozornosti a záměrném uvědomování si přítomného okamžiku bez hodnocení. Člověk věnující se všímavosti se ptá: „*Jaké to je v mé mysli, v mém těle a v mém srdci?*“ (Kabat-Zinn, 2016). Všímavost umožňuje pozorovat myšlenky jako „pouhé“ myšlenky, aniž by na nich člověk ulpěl či aniž by byl nucen podle nich jednat. Všímavost umožňuje jasněji vnímat naše vnitřní prožitky, což nám umožňuje vyhnout se nepřiměřeným reakcím a reagovat přiléhavě (Semple, 2010). V podstatě tedy umožňuje nejednat impulzivně.

Cílem této práce bylo pomocí dvoufaktorové analýzy rozptylu ověřit vztah řízené relaxace a výsledků Číselného čtverce u dvou skupin osob, a to u vězňů a běžné populace. Dvoufaktorová analýza sleduje vztah dvou faktorů, které tvoří zpravidla kategoriální proměnné (skupina osob, řízená relaxace) a kardinální proměnné (čas testu Číselného čtverce).

Uvedený předpoklad byl ověřen na souboru 32 osob, šestnácti vězňů a šestnácti lidí z běžné populace. Skupinu vězňů tvořili pouze muži a skupinu běžné populace tvořili muži z 20 % a 80 % výběru z běžné populace tvořily ženy. Vězni i osoby z běžné populace byli rozděleni do dvou skupin. Všichni vyplňovali Číselný čtverec 3x. První skupina vězňů a běžné populace podstoupila řízenou relaxaci před druhým měřením a druhá skupina tuto relaxaci podstoupila až před posledním, tedy třetím měřením.¹

10	19	15	23	3
22	6	25	12	18
17	24	4	8	21
2	11	14	1	13
9	7	20	16	5

Obr. 1: Metoda testu Číselného čtverce²

Lineární regrese³

Závislá proměnná

Rozdíl v čase splnění Číselného čtverce mezi 1. a 3. měřením a mezi 1. a 2. měřením.

Regresory:

Skupina (vězni, běžná populace)

Provedení řízené relaxace

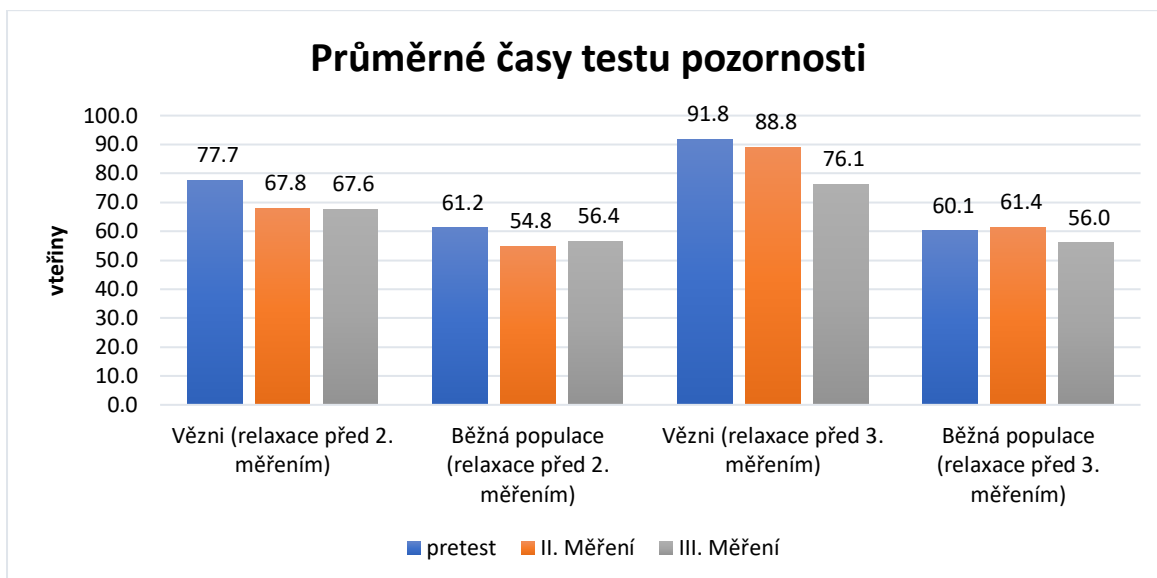
¹ Data byla získána z projektu VLIV NÁCVIKU VŠÍMAVOSTI NA VÝKON VĚZŇŮ V POZORNOSTNÍM TESTU do předmětu Experimentální metody 2 (Fayadová, Novák, Šulc, Vašířová, 2021).

² Více info o metodě na <https://www.i-psychologia.sk/pozornost4.php>.

³ Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=323>.

Tab.1: Průměrné časy splnění Číselného čtverce

Průměrné časy	Pretest	II. měření	III. měření
Vězni (relaxace před 2. měřením)	77,7	67,8	67,6
Běžná populace (relaxace před 2. měřením)	61,2	54,8	56,4
Vězni (relaxace před 3. testováním)	91,8	88,8	76,1
Běžná populace (relaxace před 3. testováním)	60,1	61,4	56,0



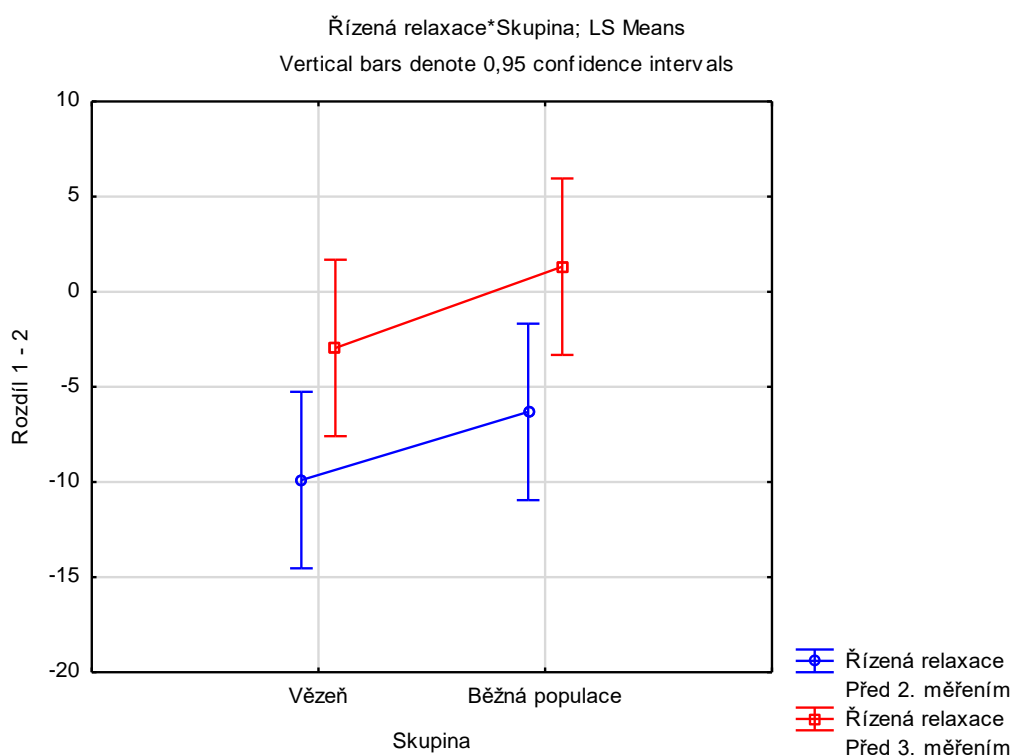
Vidíme, že běžná populace má vždy kratší časy splnění Číselného čtverce, než vězni. V prvním měření dosahovaly obě skupiny běžné populace času kolem 60 vteřin a u vězňů to bylo rozdílné. První skupina měla průměrný čas 78 vteřin a druhá dokonce 92 vteřin. Potom, co první skupina vězňů podstoupila relaxaci došlo u nich v průměru ke zlepšení o 10 vteřin. U běžné populace to bylo pouze o 6,4 vteřin. Druhá skupina vězňů a běžné populace podstoupila relaxaci až před třetím měřením, to znamená, že měly s testem větší zkušenosti a čas splnění testu se přirozeně zrychloval. U vězňů došlo ke zlepšení oproti druhému měření o 12,7 vteřin, u běžné populace pouze o 5,4 vteřiny. Druhá skupina vězňů, která podstoupila řízenou relaxaci až před třetím měřením, dosahuje většího zlepšení než skupina vězňů, která podstoupila relaxaci už před druhým měřením. U skupiny vězňů, která podstoupila relaxaci před třetím měřením se sečetly ve výsledku testů zkušenosti se samotným testem a relaxace bezprostředně před třetím testováním. Zda má skupina osob a řízená relaxace prokazatelně statisticky významný vliv na zlepšení pozornosti zjistíme dvoufaktorovou analýzou rozptylu, která sleduje vliv zmíněných dvou faktorů na rozdíly v časech splnění testu pozornosti.

Tab. 2: ANOVA se dvěma faktory pro rozdíl mezi časy 1. a 2. měření

Faktor	Testové kritérium F	p-hodnota
Abs. člen	15,556	0,000
Řízená relaxace	10,358	0,003
Skupina	3,013	0,094
Řízená relaxace*Skupina	0,023	0,881

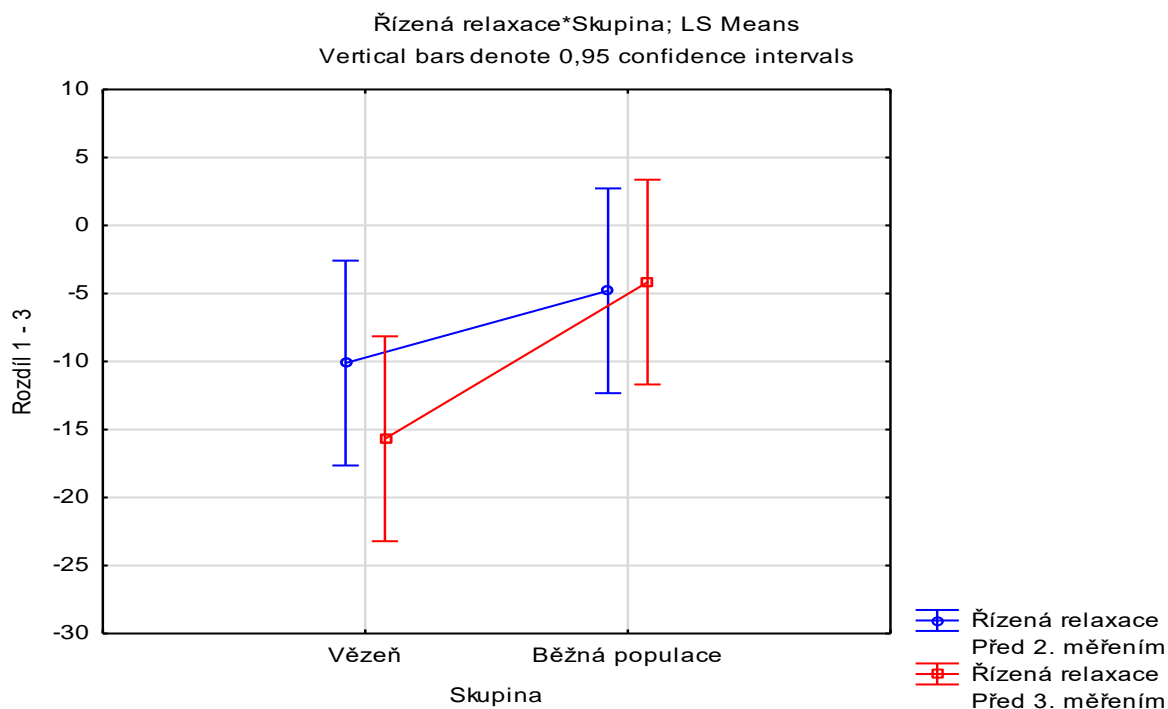
F=4,465, p=0,011; R²=0,324

Celkově je model statisticky významný (F=4,465, p<0,05). Řízená relaxace a typ osobnosti vysvětlují variabilitu zlepšení v testu Číselného čtverce z 32,4 %. Vliv se prokázal pouze u provedení relaxace (F=10,358; p=0,003). Na zlepšení v testu Číselného čtverce má tedy statisticky významný vliv podstoupení řízené relaxace. Co se týká skupiny, tak zlepšení v rámci skupin je podobné (F=3,013; p=0,094). U tohoto faktoru se statisticky významný vliv neprokázal (p>0,05). Neprokázal se ani vliv interakce obou faktorů (F=0,023; p=0,881).



Obr. 2: Porovnání vězňů a běžné populace ve zlepšení po druhém měření

Na ose y jsou uvedeny rozdíly v časech splnění testu pozornosti. U vězňů došlo k významnějšímu zlepšení, než u běžné populace ať už prošli relaxací před 2. měřením či nikoli. Rozdíl ve zlepšení zůstává mezi sledovanými skupinami podobný. Relaxace působí na obě skupiny podobně. Obě se díky ní stejně dobře zlepšují v pozornosti. Vidíme totiž, že obě úsečky jsou téměř rovnoběžné.



Obr. 3: Porovnání vězňů a běžné populace ve zlepšení při 3. měřeních oproti 1. měření

Na grafu vidíme, že u vězňů došlo k významnějšímu zlepšení, než u běžné populace ať už prošli relaxací před 2. měřením či před 3. měřením. Úsečky nejsou rovnoběžné. Úsečka pro osoby, které prošly řízenou relaxací až před třetím měřením je strmější. Rozdíl ve zlepšení se ve 3. měření oproti 1. měření mezi vězni a běžnou populací zvětšil. U běžné populace došlo k menšímu zlepšení času testu pozornosti než u vězňů.

Tab. 3: ANOVA se dvěma faktory pro rozdíl mezi časy 1. a 3. měření

Faktor	Testové kritérium F	p-hodnota
Abs. člen	22,343	0,000
Řízená relaxace	0,450	0,508
Skupina	5,243	0,030
Řízená relaxace*Skupina	0,713	0,406

$F=2,135$, $p=0,118$; $R^2=0,186$

Popis výsledků:

Celkově je model statisticky významný ($F=2,135$, $p=0,118$). Řízená relaxace a typ osobnosti vysvětlují variabilitu zlepšení v testu Číselného čtverce z 18,6 %. Vliv se prokázal pouze u skupiny osob ($F=5,243$; $p=0,030$). Na celkové zlepšení v testu Číselného čtverce má tedy statisticky významný vliv, zda je člověk vězeň či nikoli. Co se týká řízené relaxace, tak celkové zlepšení je podobné ($F=0,450$; $p=0,508$). U tohoto

faktoru se statisticky významný vliv neprokázal ($p > 0,05$). Neprokázal se ani vliv interakce obou faktorů ($F = 0,713$; $p = 0,406$).

Literatura

Farral, S., Calverly, A. (2006). *Understanding desistance from crime*. Open University press.

Goleman, D. (2014). *Pozornost: skrytá cesta k dokonalosti*. Jan Melvil Publishing.

Kabat-Zinn, J. (2016). *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. Jan Melvil Publishing.

Netík, K., & Blatníková, Š. (2008). *Predikce vývoje pachatele*. Praha: IKSP.

Semple, R. J. (2010). *Does mindfulness meditation enhance attention? A randomized controlled trial*. *Mindfulness*, 1(2), 121-130.

Vevera, J., Stopkova, R., Bes, M., Albrecht, T., Papezova, H., Zukov, I., ... & Stopka, P. (2009). *COMT polymorphisms in impulsively violent offenders with antisocial personality disorder*. *Neuroendocrinology Letters*, 30(6), 753.