OSOBNÍ POHODA VE VZTAHU K MEDITACÍM A VĚKU [1]

Osobní pohoda je v psychologickém slova smyslu velmi často skloňovaným tématem zejména v posledních letech, kdy sledujeme rapidní nárůst výskytu duševních onemocnění či jejich symptomů – úzkostí, přemíry stresu. Mezi laickou i odbornou veřejností se vedou debaty jednak o příčinách tohoto nárůstu, ale také o prevenci a protektivních faktorech, které by dalšímu nárůstu nebo opětovnému zhoršení stavu u zasažených jedinců (Dutková, 2023). Protektivní faktory se u každého z nás liší, a jejich variabilita a mnohočetnost u každého jedince nám zaručuje, že nebude-li jeden ze zdrojů osobní pohody a dopaminu aktuálně k dispozici, sáhneme po jiném. Dobrou zprávou je, že odolnost a osobní pohoda se dají rozvíjet výchovou i sebevýchovou. Posílit jí mohou také různé relaxační a terapeutické techniky a nástroje (Šolcová, 2009).

Tímto se dostáváme k meditacím, které jsou jedním ze zástupců relaxačních technik. Meditace se opírají o soustředěnost a všímavost a mají za cíl zlepšit prožívání člověka. Jedná se o trénink zaměření pozornosti, soustředění a všímavého uvědomování. Tyto naučené dovednosti pak právě mohou usnadňovat zvládání náročných, emočně vypjatých situací a přispívat k obnovení či zachování osobní pohody (Siegel, 2010).

Některé výzkumy, například Vijayaraghavan et al. (2019) naznačují, že existuje vztah mezi osobní pohodou a tím, zda lidé meditují či nikoli. Dle tohoto citovaného výzkumu udávají lidé, kteří meditují větší míru pociťovaného well-beingu na měřitelných škálách než ti, kteří meditace nepraktikují. Další souvislosti lze dle výzkumu nalézt také mezi věkem a duševní pohodou. Lehto et al. (2015) se ve své studii zaměřili na oba faktory ve vztahu k well-beingu, na meditaci i na věk. Kromě potvrzení závěru, že meditace podporují osobní pohodu, přišli také se zjištěním, že s přibývajícím věkem well-being statisticky o něco vzroste.

V rámci této práce se zaměřujeme právě na porovnání souvislostí věku s prožívanou osobní pohodou a tážeme se také, zda je tato osobní pohoda ovlivňována i tím, zda respondenti meditují či nikoliv. Pro toto srovnání jsme použili získané hrubé skóry ze standardizované Škály osobní pohody (Psychological Well-being Scale = PWBS) a dále údaje o tom, jak staří

[1] *Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese: https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=384.*

respondenti jsou a zda meditují či ne. Data byla získána pro účely dosud nepublikované diplomové práce. Autor diplomové práce však s daty tímto způsobem nepracoval.

Tabulka 1: Koeficient determinace a test podmodelu

Model	Koeficient determinance	Testová statistika F	P-hodnota
	0,08	11,44	> 0,001

Na základě výsledků obecné lineární regrese vysvětlují naše regresory 8 % rozptylu na naší nezávislé proměnné (R2), s hodnotou statistiky F = 11,44 a p-hodnotou menší než 0,001. Lze tedy říci, že regresory meditace a věk jsou schopny předpovědět 8 % rozmanitosti prožívané osobní pohody. Test statistické významnosti ukázal, že se jedná o statisticky významné množství vysvětleného rozptylu.

Tabulka 2: Test statistické významnosti a míra účinku

Regresor	SS	F	P-hodnota	Míra účinku (Parciální eta^2)
Věk	1253,9	12,47	> 0,001	0,05
Meditace	1087,3	10,81	0,001	0,04

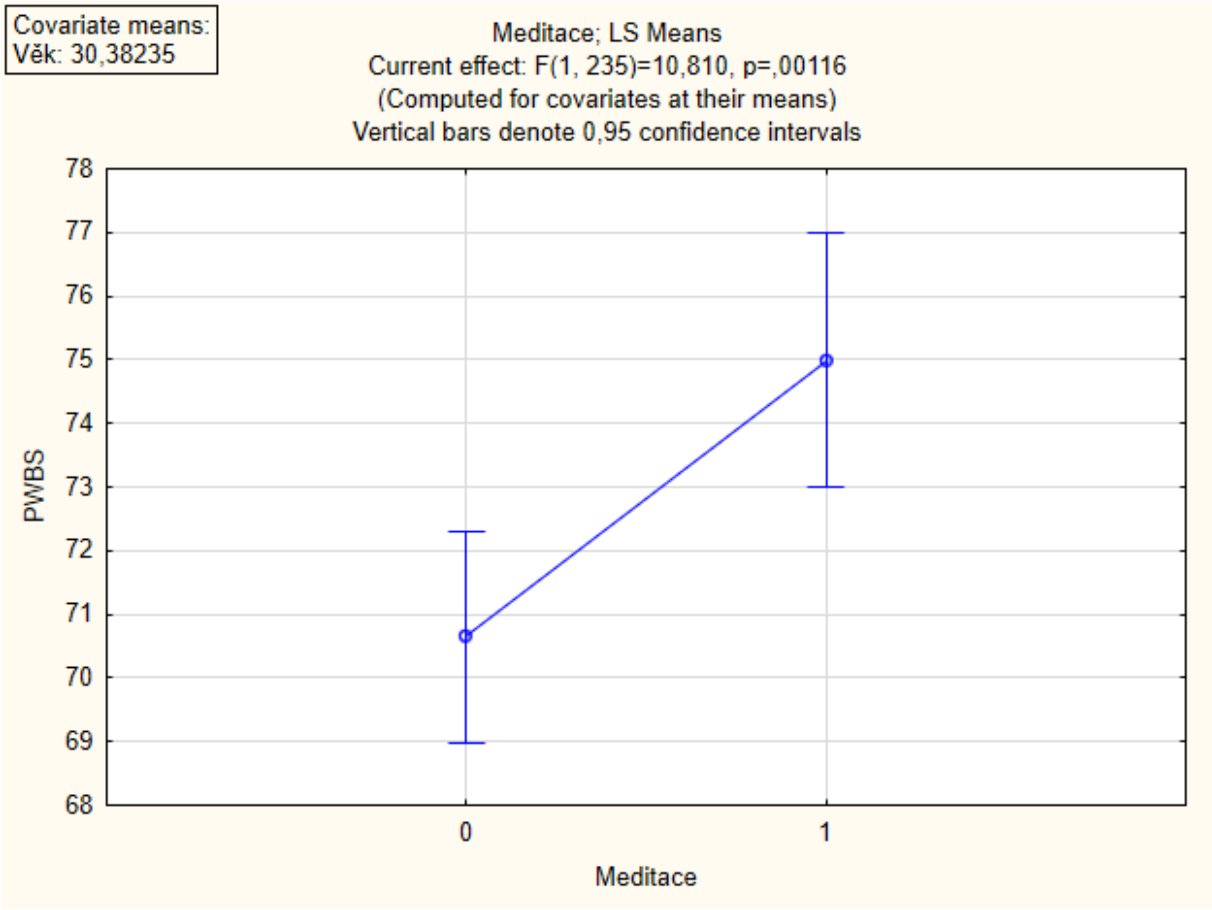
Dále jsme zjišťovali, zda jednotlivé regresory vložené do modelu přináší statisticky významné zpřesnění jeho predikční schopnosti. Ukázalo se, že oba regresory toto zpřesnění signifikantně přináší. V Tabulce 2 uvádíme test statistické významnosti F s jeho p-hodnotou a míru účinku.

Tabulka 3: Vztah mezi osobní pohodou, věkem a meditováním

Regresor	Regresní koeficient nestandardizovaný	Waldova statistika T	P-hodnota	Regresní koeficient Standardizovaný
Věk	0,21	3,53	> 0,001	0,21
Nemeditují	-4,34	-3,29	0,001	-0,2
Meditují	0,00			

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, vzroste skóre prožívané osobní pohody o 0,21 bodu a jedinci, kteří nemeditují získávají průměrně o významné 4,34 body méně než ti, kteří meditují.

Souhrnné výsledky prezentuje Tabulka 3. Rozdíly mezi meditujícími a nemeditujícími ve škále prožívané osobní pohody můžeme sledovat také na Grafu 1, kde vertikální čáry ukazují 95% konfidenční intervaly. Osoby, které nemeditují jsou označeny 0, ty meditující 1.



Závěr

Dle našich výsledků lze říci, že věk respondentů má vliv na jejich osobní pohodu. Velký vliv mají meditace. Náš model zachycoval 8 % rozptylu.

Literatura

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

Lehto, J. E., Uusitalo-Malmivaara, L., & Repo, S. (2015). Measuring mindfulness and well-being in adults: The role of age and meditation experience. The Journal of Happiness & Well-Being, 3(1), 30-40.

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

Šolcová, I. (2009). *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Grada.

Vijayaraghavan, N., & Chandran, M. (2019). Effect of meditation on psychological well-being. The International Journal of Indian Psychology, 7(2).