

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

PROŽÍVANÁ ŽIVOTNÍ SMYSLUPLNOST A
SPOKOJENOST U JEDINCŮ PRAKTIKUJÍCÍCH
MEDITACI

EXPERIENCED LIFE'S MEANINGFULNESS AND SATISFACTION OF PEOPLE
PRACTICING MEDITATION



Bakalářská diplomová práce

Autor: **Ing. Jakub Šulc**
Vedoucí práce: **Mgr. Martin Kupka, Ph.D.**

Olomouc

2022

Chtěl bych poděkovat vedoucímu mé práce za jeho pomoc, rady a poskytnutí materiálů. Dále bych chtěl poděkovat Petru Neckáři za pomoc se získáním respondentů, které bych bez něho získával jen velmi obtížně. Rovněž pak PhDr. Janu Bendovi, Ph.D. za konzultaci a pomoc se získáváním vhodných článků a mé matce za pomoc s korekturou. A na závěr, avšak ze všeho nejvíce, bych chtěl vyjádřit mou hlubokou úctu a lásku k mé manželce, která pro mě zcela nepochopitelně zvládla péči o naše první novorozené dítě, zatímco já jsem si sepisoval nějaká moudra.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: *„Prožívaná životní smysluplnost a spokojenost u jedinců praktikujících meditaci“* vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedl jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 31. 3. 2022

Podpis

OBSAH

| Číslo | Kapitola | Strana |
|----------|--|-----------|
| | OBSAH | 3 |
| | ÚVOD | 5 |
| | TEORETICKÁ ČÁST | 7 |
| 1 | Meditace a Mindfulness | 8 |
| | 1.1 Meditace | 9 |
| | 1.1.1 Pojetí pojmu meditace | 9 |
| | 1.1.2 Tradiční pohled na meditaci | 11 |
| | 1.2. Mindfulness | 13 |
| | 1.2.1 Definice mindfulness..... | 13 |
| 2 | Životní smysluplnost | 16 |
| | 2.1 Definice životní smysluplnosti | 16 |
| | 2.2 Výzkumy vztahu životní smysluplnosti a mindfulness | 18 |
| 3 | Životní spokojenost | 21 |
| | 3.1 Definice životní spokojenosti | 21 |
| | 3.2 Výzkumy vztahu životní spokojenosti a mindfulness | 22 |
| | VÝZKUMNÁ ČÁST | 27 |
| 4 | Výzkumný problém | 28 |
| 5 | Typ výzkumu, použité metody a stanovení hypotéz | 30 |
| | 5.1 Testové metody | 30 |
| | 5.1.1 Dotazník životní spokojenosti | 31 |
| | 5.1.2 Existenciální škála..... | 33 |
| | 5.2 Formulace hypotéz ke statistickému testování | 35 |
| 6 | Sběr dat, výzkumný soubor a etika výzkumu | 38 |
| | 6.1 Výzkumný soubor | 39 |
| | 6.2 Etické hledisko a ochrana soukromí | 42 |
| 7 | Práce s daty a její výsledky | 44 |
| | 7.1 Ověřování platnosti statistických hypotéz..... | 45 |
| | 7.2 Výsledky ověření platnosti statistických hypotéz | 50 |
| 8 | Diskuse | 51 |
| | 8.1 Diskuse k zjištěným výsledkům | 51 |
| | 8.2 Limity výzkumu | 54 |
| | 8.3 Možnosti dalšího výzkumu a aplikace | 55 |

| | |
|--|-----------|
| 9 Závěr..... | 56 |
| SOUHRN | 58 |
| LITERATURA..... | 60 |
| PŘÍLOHY..... | 64 |
| 1 Abstrakt v českém jazyce | 65 |
| 2 Abstrakt v anglickém jazyce | 66 |

ÚVOD

Meditace je již řadu let fenoménem západního světa a v posledních letech se zařadila do standardní výbavy tzv. self help culture či rozvoji osobnosti, a to vedle pravidelného sportování, otužování, saunování, monitorování spánku a dalších údajů sledovaných pomocí chytrých hodinek, prstenů a dalších nástrojů. K meditaci se tak přistupuje jako k nástroji, který má člověku v oblasti psychické a duchovní pomoci podobně jako například sportování zlepšuje fyzickou kondici. V dnešní době zná téměř každý z nás někoho, kdo se o meditování zajímá, ať už je to vysoce výkonný manažer, který chce zlepšit svou výkonnost či duchovně založený člověk, pro kterého je meditace součástí jeho spirituálního rozvoje.

Jednou z mých motivací pro psaní práce na toto téma je moje vlastní několikaletá meditační praxe. K meditaci mě přivedl intelektuální zájem o pojmy jako sebekpřesah, bódhi, satori, ne-já a podobné další prožitky a vhledy, které jsem chtěl zažít na vlastní kůži. Protože jsem zároveň studentem psychologie, začal jsem se zajímat o možnosti aplikací meditace a všímavosti do terapie či psychologie obecně. Z tohoto důvodu jsem pro svou práci hledal téma, které by propojovalo můj zájem o meditaci s mou budoucí terapeutickou praxí a které by bylo zároveň dostatečně vědecky uchopitelné. Přeci jen, meditace je i v dnešní době stále téma, které působí na řadu lidí spíše ezotericky a rád bych touto prací mimo jiné tento názor v odborné komunitě změnil. S vedoucím mé práce jsme se rozhodli pro exploraci tématu meditace formou dotazníkového šetření, které má za úkol zjistit určité aspekty života lidí, kteří se meditaci věnují v porovnání s lidmi, kteří se jí nevěnují.

Zmínil jsem, že téma meditace není snadno uchopitelné. Vycházím přitom ze své vlastní paradoxní zkušenosti, kdy čím déle se meditaci věnuji, tím méně rozumím tomu, co to vlastně je. Existuje celá řada definic meditace, z nichž mnohé jsou v textu uvedeny, nicméně subjektivní prožitek toho, co to meditace vlastně je, se často vyvíjí a mění v čase s ohledem na zkušenosti meditujících. I z tohoto důvodu jsem rád, že jsem měl možnost se na meditaci, a především její efekt, podívat vědecktější způsobem, který se nevěnuje ezoterické mlze, kterou je meditace často obklopena. Zároveň mi práce na tomto tématu přinesla několik nápadů, jak bych mohl toto téma rozvíjet ve své magisterské diplomové práci, ve své budoucí terapeutické činnosti ale i v osobním životě.

Do výzkumu se mi podařilo získat 65 meditujících a 73 lidí, kteří se meditování nevěnují a které v práci pro zjednodušení budu nazývat jako nemeditující. Už samotná práce

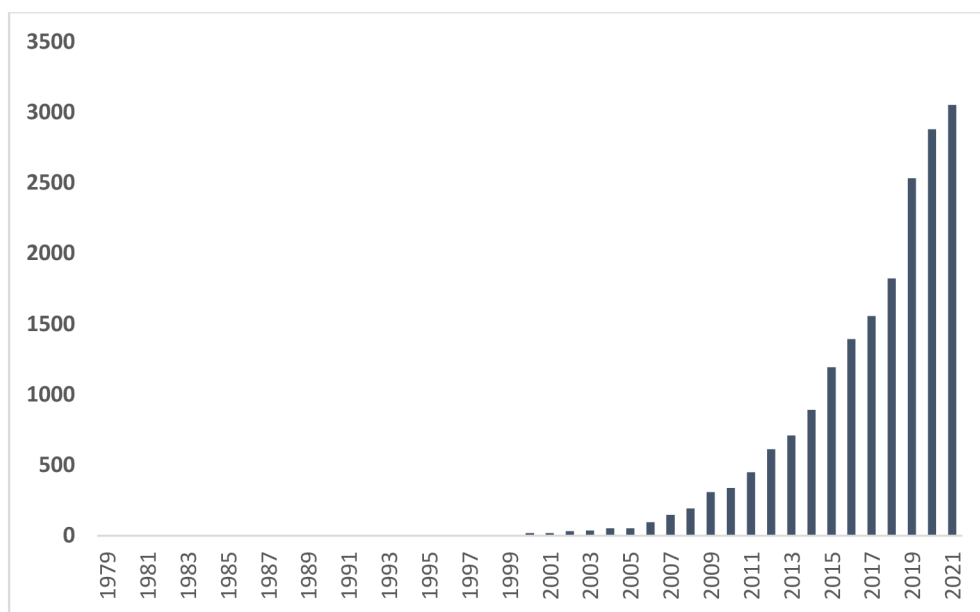
s těmito lidmi mi často poskytla vhled do toho, jak je pojem meditace chápán. Zatímco u meditujících jsem se často setkal s lehkým pobavením nad představou, že témata jako životní spokojenost a životní smysluplnost lze zkoumat pomocí dotazníků, tak reakce u nemeditujících byla často taková, že s pozitivním vlivem meditace jsou obeznámeni, rádi by se o toto téma zajímali, ale nemají na to dostatek času. Výsledky mého výzkumu je však zajímat budou, třeba poslouží jako motivace si více času nalézt. Pro meditující bylo motivací k účasti spíše snaha mi pomoci, než že by napjatě čekali, jak to dopadne. Je pochopitelné, že již na základě této komunikace jsem si začal utvářet obrázek o tom, jak by výsledky výzkumu mohly dopadnout.

TEORETICKÁ ČÁST

1 MEDITACE A MINDFULNESS

Popularita meditace a mindfulness celosvětově roste, a to jak u široké veřejnosti, tak i v odborných kruzích. Zájem vědců o tuto oblast prezentuje bibliometrická analýza (Baminiwatta & Solangaarachchi, 2021) zkoumající využití pojmu mindfulness mezi lety 1979 až 2021.¹ Využití tohoto pojmu vykazuje exponenciální růst, jak naznačuje obrázek 1 a celkem bylo nalezeno 18 437 publikací. Necelá polovina byla využita v oblasti psychologie a pětina v oblasti psychiatrie. Většina autorů článků pochází ze západních zemí, nicméně tento poměr se postupně snižuje ve prospěch zemí asijských. Pojem mindfulness je nejčastěji využíván společně s pojmy meditace, deprese, stres a úzkost.

Obrázek 1: Vývoj počtu článků na téma mindfulness



Zdroj a poznámka: vývoj počtu článků na téma mindfulness v databázi Web of Science. Za sledovaného období (1979 až 2021) bylo nalezeno celkem 18 437 článků, z toho téměř 80 % jich vzniklo od roku 2015. Vlastní tvorba.

¹. Jak je uvedeno v další kapitole, jsou pojmy meditace a mindfulness často užívány jako synonyma. I alety na nové články z Google Scholar na hesla „meditation“ a „mindfulness“ často nabízejí totožné články. S rozrůstajícím zájmem o tuto problematiku očekáváme, že tyto pojmy budou daleko častěji rozlišovány. Pojem meditace zůstane pro širěji definovanou spirituální praxi a pojem mindfulness pro kognitivní a měřitelnou dovednost.

1.1 Meditace

U široké veřejnosti je pojem meditace dobře znám a lze říci, že tato praktika je rok od roku populárnější. I přesto, že se jedná u řady lidí o intimní praktiku, lze narůstající trend zájmu doložit například existencí tzv. meditačních aplikací na telefon. Tyto aplikace nabízejí uživatelům různé návody, vedené meditace, články a dokonce i online coaching od zkušených meditačních mistrů. Nejznámější je aplikace Headspace, která měla v roce 2020 celosvětově 2 miliony placících uživatelů a dohromady byla stažena více než šedesát pět milionkrát (Headspace Revenue and Usage Statistics (2022), 2020). Podobně je na tom aplikace Calm s 4 miliony placících uživatelů (Calm Revenue and Usage Statistics (2022), 2020). Autor tohoto článku může doporučit aplikaci Waking Up.

Meditace získává svůj prostor i v oblasti psychoterapie. Některé nejznámější studie zabývající se efektem meditace na duševní pohodu lidí budou uvedeny dále, nicméně můžeme již nyní říci, že v odborné veřejnosti, a to jak té akademické, tak u terapeutů, si meditace své místo již vydobyla. Známy je například program na všímavosti založené redukce stresu Mindfulness-based stress reduction (MBSR), který vyvinul Jon Kabat-Zinn či na všímavosti založené kognitivní terapii Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT), která je zaměřena především na pomoc klientům trpícím opakujícími obdobími depresí (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, 2020).

1.1.1 Pojetí pojmu meditace

Existuje celá řada definic meditace. Je možné vyzorovat, že definice dlouhodobě meditujících osob, které využívají meditaci jako nástroj k poznání sebe sama a určitému sebepřesažení, se liší od definice lidí, kteří jsou zaměřeni na efekty meditace jako je redukce stresu či přistupují k meditaci z důvodu jejího vědeckému badání. Známy meditační učitelé Jack Kornfield a Joseph Goldstein například o meditaci hovoří takto (2004):

Účelem vhlédové meditace (a dalších disciplín jí podobných) je vnést do mysli a srdce pochopení, porozumění. Počíná výcvikem uvědomování a procesem zkoumání sebe sama. Z tohoto hlediska je otázka „Co je to meditace?“ totéž jako ptát se „Co je to mysl?“ či „Kdo jsem já?“ nebo „Co znamená být naživu, být svobodný?“ – tázání se po základní povaze života a smrti. Odpověď na tyto otázky musíme najít ve vlastní zkušenosti, pomocí objevování sebe samých. To je jádro meditace.

Naproti tomu Brown et al. (2015) přistupují k definici meditace více akademicky a dělí ji na meditaci klidu (calm meditation) a na meditaci vhledu (insight meditation). Meditaci klidu definují jako praktiku s cílem dosáhnout hlubokého stavu klidu a koncentrace pomocí například soustředění na dech. Meditaci vhledu pak definují jako nástroj pro vidění komplexity našeho mentálního a fyzického stavu, kterým člověk konstruuje vědomí sebe sama a okolní svět. Dále uvádí, že rozdíl v těchto dvou praktikách a jejich vzájemný vztah je předmětem debat zastánců různých meditačních škol a přístupů, ale i historiků zabývajících se východní filozofií. Lze tedy říci, že podobně jako u jiných fenoménů i meditace má řadu definic a dělení.

Meditaci lze definována nejen tím, čím je, ale i tím, co během ní chybí – tedy myšlenky. Alespoň takový je častý laický pohled na meditaci, a to že u ní člověk nepřemýšlí, myšlenky jaksi zázračně přestanou existovat. Dle většiny zkušenějších meditačních mistrů to však není pravda. Myšlenky běží neustále, cílem je na nich neulpívat.

Existuje mnoho druhů zkušeností, které však nejsou kontemplací. Někteří lidé říkají, že stav kontemplace je prázdným prostorem, který se objevuje mezi myšlenkami. Věřící tomu, že kontemplet v podstatě znamená rozšiřovat tento prázdný prostor mezi myšlenkami. Něco takového však nemá s Buddhovým učením nic společného. Spochinutí ve stavu prázdnoty představuje jen jednu konkrétní zkušenost (Norbu, 2005).

Meditace je spojována s celou řadou pozitivních benefitů, které je možné pocítit ať již v každodenním životě tak v období životní krize. Dlouhodobě meditující reagují jinak na bolest (intenzita bolesti zůstává, ale její prožitek je méně nepříjemný), stejně tak očekávání bolesti způsobuje nižší míru úzkosti. Meditace rovněž vede ke snížení aktivity klidové sítě mozku (default-mode network, DMN), která je aktivní v období toulání myslí, například při bezcílném procházení se městem. Pravidelné meditování zlepšuje funkci imunity, krevní tlak a snižuje hladinu kortizolu, úzkosti, deprese a lze ji využít při léčbě závislostí a poruch příjmu potravy (Harris, 2017).

U dlouhodobě meditujících je možné identifikovat celou řadu strukturálních změn mozku. Mezi dlouhodobě meditující jsou nejčastěji považováni jedinci, kteří za svůj život strávili meditací minimálně 10 000 hodin. Zpravidla se jedná o příslušníky jiných kultur a národností (Indie, Nepál, Srí Lanka, Tiber), nicméně i v západních zemích lze ojediněle takové jedince nalézt. Pomocí magnetické rezonance byly u těchto lidí zjištěny změny

v celém mozku, kdy dochází například ke změnám v oblasti insulárního kortexu, levé části hipokampu, pravého i levého orbitofrontálního kortexu, levé části ventrolaterálního prefrontálního kortexu, pravé části thalamu, pravého i levého předního laloku mozečku, podkorové mozkové hmoty a mozkového kmene (Luders & Kurth, 2019).

Meditace nevede jen k nárůstu některých částí mozku či zvýšení aktivity určitých jeho částí, ale může vést i k efektům opačným – k redukci aktivity. Cantone et al. (2021) zjistili, že u dlouhodobě meditujících v porovnání s lidmi, kteří se meditování nevěnují, dochází ke snížení aktivity DMN, kterou jsme již popsali jako „bloumající“ část mozku. Tato snížená aktivita je pozorována nejen během meditace, ale i během běžného odpočinku. V jiné studii zaměřené na krátkodobě meditující byla zjištěna snížená aktivita amygdaly po vystavení osoby emocionálně výrazným obrázkům. Efekt meditace se tedy projevil během nemeditační aktivity a nikoliv pouze během meditace, což může vést ke zvýšené kvalitě života (Desbordes et al., 2012).

1.1.2 Tradiční pohled na meditaci

I přesto, že je tato práce zaměřena spíše na psychologické a neurologické aspekty meditace a nezabývá se tradičním budhistickým výkladem, považujeme za vhodné se na závěr této kapitoly o tradičním pohledu na meditaci alespoň krátce zmínit. Byť tradiční přístup nemusí být z našeho pohledu vědecký, nepovažujeme za rozumné i pro vědecky zaměřené badatele jej zcela ignorovat, neboť jak píše David Michie (2016):

Někteří lidé pozorovali jemné aspekty vědomí přes pět tisíc hodin někde v ústraní. Stejným procesem pak procházeli další. Vytvořili jazyk, kterým popsali, co zjistili. Následující tisíce let pak jejich postupy opakovalo, zkoušelo, prověřovalo a rozebíralo množství dalších lidí. Výsledkem je ucelené poznání a určité naprosto jasné pokyny, jak nejlépe postupovat při řízení vlastní mysli.

Pokud by nás zajímal výklad toho, jak může meditace a podobné praktiky vést k odstranění nesnází, tak je třeba se zmínit o konceptu tzv. Ušlechtilé osmidílné stezky, jejímž cílem je správné porozumění samotné existence a tzv. awakening (probuzení). Kroky je třeba činit postupně a zajímavé je, že meditace vstupuje do procesu až u sedmého kroku.

Joseph Goldstein (1983), světově proslulý učitel a popularizátor meditace, popisuje kroky následovně²:

1. Right understanding – správné porozumění. Je prvním a zároveň posledním krokem, protože správně porozumět potřebujeme na začátku, abychom se na cestu vůbec vydali a správné porozumění je zakončením samotné cesty.
2. Right thought – správné myšlení. Je tím myšleno myšlení oproštěné od lačnosti, zlého jednání a krutosti. Tyto myšlenky mají nestálou podstatu, a tudíž nemohou vést ke konečnému uspokojení.
3. Right speech – správná komunikace. Znamená neříkat nepravdu, urážet, mluvit hrubě ale místo toho být ve své komunikaci laskavý a nápomocný.
4. Right action – správné jednání. Zde je myšleno nezabíjet, minimalizovat množství utrpení kolem sebe, nekrást, nedopouštět se sexuálních přečinů.
5. Right livelihood – správné žití. Znamená to dělat ty věci, které pomáhají a podporují lidi kolem nás. Opakem toho jsou tradičně uváděny činnosti jako obchodování se zbraněmi, nebezpečnými látkami a týrání zvířat.
6. Right effort – správné úsilí. Pokud nevydáme žádné úsilí, nic se nestane. Pouze přemýšlet o naší cestě nás nikam nedovede. Musíme jednat.
7. Mindfulness – vhléd, všímavost. Schopnost uvědomovat si, co se právě děje. Schopnost vnímat běh událostí, co se odehrává v našem těle ať už fyzicky či v rámci emocí a myšlenek.
8. Right concentration – správné soustředění. Schopnost mysli soustředit se na jeden objekt. První dny tréninku se zdají být velmi náročné, mysl je rozvolněná, nicméně překážky k perfektní koncentraci časem ustoupí.

V další kapitole se budeme zabývat pojmem mindfulness, jeho vztahem k pojmu meditace a uvedeme si i několik definic.

² Na základě volného překladu autora tohoto textu.

1.2. Mindfulness

S pojmem meditace se často pojí pojem mindfulness, u nás běžně používaný jako všímavost či vhléd³. V dnešní době často dochází k záměně u pojmů meditace a mindfulness a jsou používána jako synonyma. Rovněž je možné se setkat se spojením mindfulness meditace, meditace vhledu. Nicméně zatímco meditaci můžeme nazvat praxí, spirituálním cvičením, tak v případě mindfulness se jedná spíše o kvalitu pozornosti či kvalitu mysli, kterou jedinec může cvičit například během meditace. Jedná se tedy o vzájemně se doplňující fenomény, které se navzájem podporují, ale mohou existovat i samostatně – zájemce může například praktikovat meditaci klidu či meditaci laskavosti a poté být například všímavý během své činnosti na zahradě či komunikaci s klientem v rámci své psychoterapeutické praxe.

Vzhledem k tomu, že mindfulness je často zkoumána ve spojitosti s nějakou jinou životní dovedností či proměnnou (spokojenost, zdraví, studijní výsledky) tak v této kapitole uvedeme pouze definice mindfulness. Výzkumy s mindfulness uvedeme v kapitole 2, kde budou prezentovány vztahy mezi mindfulness a životní smysluplností a poté v kapitole 3, kde nás bude zajímat vztah mindfulness a životní spokojenosti. Zkoumat sílu mindfulness samu o sobě (například dotazníkem Five Facet Mindfulness Questionnaire – více o způsobech měření mindfulness v kapitole 5.1) nemá totiž příliš smysl. Bylo by to jako měřit míru toho, jak má sportovec intenzivní trénink, ale již například bez vlivu na jeho dlouhodobý klidový srdeční tep a jeho sportovní výkon.

1.2.1 Definice mindfulness

Mezi nejpoužívanější definice mindfulness patří definice již zmíněno Kabat-Zinna (2016), zakladatele MBSR a velkého popularizátora zavedení všímavosti do oblasti zdravotnictví, která zní tak, že mindfulness je *„neposuzující uvědomování každého okamžiku, založené na vnitřní schopnosti věnovat něčemu pozornost a také na uvědomění, vhledu a soucitu, jež přirozeně vyplývají z toho, že věcem věnujeme pozornost určitým způsobem“*. Podobně mindfulness definuje již zmíněný učitel meditace Goldstein (2000): *„Mindfulness je schopnost naší mysli svobodně sledovat bez lpění a odporu“*. Cílem je tedy dostat se do stavu, kdy člověk vidí, slyší, či jakkoliv jinak vnímá vjemy či myšlenky,

³ V naší práci budeme až na výjimky operovat s pojmem mindfulness, který je poměrně pevně ukotven v mezinárodní terminologii.

nicméně je neposuzuje, netvoří na základě nich další myšlenky či asociace, ale pouze si jich je vědom.

Kromě programu MBSR existuje celá řada dalších programů, v kterých je mindfulness využívána. Feldman & Kuyken (2019) uvádějí například následující:

1. Programy pro práci s lidmi trpícími depresí či závislostmi, včetně snahy o prevenci relapsu formou vědomé práce se spouštěči a bažením.
2. Programy pro podporu sociálního a emočního rozvoje dětí a adolescentů, které probíhají na základních i středních školách a ve vyčleněných rodinách.
3. Programy pro vězně a odsouzené, s kterými se pracuje na rozvoji pocitu přítomnosti, soucitu, vyrovnanosti a trpělivosti.
4. Programy pro zaměstnance sloužící například jako prevence duševních problémů z přepracování. Výsledky těchto programů vedou k nižší absenci v práci a udržení produktivity zaměstnanců.

Williams et al. (2018) popisují tři základní vlastnosti mindfulness. Tou první je, že se jedná o cílenou aktivitu, záměrnou všímavost. Každý člověk je schopen se soustředit na nějaký objekt, činnost či osobu. Pro terapeutické potřeby je však mindfulness využívána jako nástroj pro sledování vnitřních dějů, které jsou často brány jako automatické, byť jsou schopny ovlivňovat naše myšlení a psychiku způsobem, že se můžeme ptát „Odkud se to tu vzalo?“. Mindfulness nám na tuto otázku umí odpovědět. Druhou vlastností je, že se jedná o určitý prožitek či zážitek. Člověku nepřijde na mysl něco samo o sobě, ale svou vlastní aktivitou si povšimne určitých dějů. Třetí vlastností je neposuzování toho, co člověk zpozoruje. Člověk je často schopen automaticky dávat i svým vlastním myšlenkám a emocím nálepky o tom, zda jsou dobré či špatné. Mindfulness učí si tyto děje prostě jen uvědomit, vzít na zřetel.

Mírko Frýba (2008) odlišuje tři v běžné komunikaci zaměnitelné pojmy – všímavost (sati), bdělost (džágaríja) a pozornost (manasikára)⁴. Pozornost vyčleňuje z celého vnímaného pole jev, na který je zaměřeno vědomí. Bdělost slouží k regulaci jednání během našeho běžného žití, jedná se o hlídání bran smyslů. Všímavost zajišťuje vztah ke skutečnosti, cílem je sledování a získání vhledu do vzájemného ovlivňování mezi jevy, situacemi a prožíváním. Dále uvádí, že tyto pojmy jsem v původních budhistických textech

⁴ Pojmy v závorce jsou v jazyce Páli (historický jazyk užívaný na Indickém subkontinentu), jsou však často užívané (především pojem sati) v komunitě lidí zabývajících se meditací.

definovány operacionálně (popisem operací nutných pro vznik daného jevu) spíše než jako definice podstatného jména. Jedná se spíše o činnosti, nežli o stav.

Shonin et al. (2015) v souvislosti s mindfulness hovoří o rozšíření zájmu veřejnosti laické i odborné během 20. století z oblastí zdravotních a psychologických výhod pro medituující do oblastí jako je neurověda, vzdělávání, vojenství, soudnictví a firemní sektor. Obzvláště řada společností, které se hlásí k modernímu způsobu fungování (nejedná se tedy o klasické korporace) využívá mindfulness k podpoře produktivity práce. V článku autoři pracují s definicí, že mindfulness je: „*uvědomění, které se vynořuje prostřednictvím cílené pozornosti, v přítomném okamžiku a bez posuzování probíhající zkušenosti, okamžik za okamžikem*“, což je jedna ze starších definic již zmíněného Kabat-Zinna (2003).

Brown et al. (2015) definují mindfulness popisem člověka, který je „mindful“, tedy vnímavý. Jedná se o praxi zdokonalující naši schopnost opakovaného probuzení (angl. awakening, je bráno v budhistickém smyslu jako jeden z hlubších vhledů do podstaty vědomí), která je manifestována někým, kdo je dostatečně bdělý, pečlivý, rozumí dějům kolem sebe a uvnitř sebe, pamatuje si své dřívější prožitky a věci, které zažil. Není tím však myšlen člověk s dokonalou běžně vnímanou pozorností a pamětí, ale člověk, který vnímá a pamatuje si události na hlubší úrovni (v tradiční nauce na spirituální úrovni) a toto uvědomění vkládá do svého chování. Špatné věci tedy nedělá kvůli jejich špatnému dopadu, ale kvůli jejich hodnotové špatnosti, kterou „mindful“ člověk cítí.

Mindfulness je v dnešní době v praxi využívána například v kognitivně behaviorální psychoterapii, pozitivní psychologii či satiterapii. Na závěr této kapitoly ale uveďme zajímavé zamyšlení od Bendy (2019), které uvádí v kapitole zabývající se nácvikem a aplikací všímavosti na straně terapeuta.

Všímavost terapeutovi umožňuje pozorně si uvědomovat veškeré procesy probíhající v rámci sezení tady a teď. Umožňuje mu aktivně naslouchat, uvědomovat si, jaké pocity v něm klient vyvolává, a přitom zůstat vůči této zkušenosti otevřený, empatický, laskavý a soucitný. Přesněji řečeno je terapeut schopen registrovat a akceptovat klientem prožívané fenomény přesně do té míry, do jaké je schopen s porozuměním si tyto fenomény uvědomovat i u sebe samého.

2 ŽIVOTNÍ SMYSLUPLNOST

V našem výzkumu budeme pracovat se vztahem mezi mindfulness a životní spokojeností a životní smysluplností. Na téma zkoumání těchto vztahů dnes již existuje celá řada článků. Většina těchto článků se však nepouští do definic meaning of life (ani well-being – životní spokojenost), ale řeší pouze definice mindfulness. Jedná se o poměrně častý trend, kdy pojmy životní spokojenosti a smysluplnosti jsou brány spíše intuitivně, zatímco mindfulness je prezentována celou řadou definic. S trochou nadlehčení můžeme říci, že články o životní spokojenosti a životní smysluplnosti se hemží Kabat-Zinnem, ale do definic životní spokojenosti a smysluplnosti se nikdo moc nepouští. I přesto se o různé definice pokusíme, a to především životní smysluplnosti, kde nám pomohla řada psychologů a filozofů. Nicméně i my se domníváme, že tyto pojmy lze pro naše potřeby brát intuitivně bez újmy na kvalitě výzkumu.

2.1 Definice životní smysluplnosti

S pojmy jako je životní smysluplnost pracuje existenciální psychoterapie, především pak školy jako je daseinsanalýza a logoterapie (Kratochvíl, 2017). Tyto směry se zabývají otázkami podstaty člověka, lidského bytí, svědomí, odpovědnosti a utrpení spojeného s existencí. Na tyto problémy se snaží odpovědět nalezením smyslu, který umožňuje člověku fungovat i ve velice nepříznivém prostředí, neboť jak řekl Viktor Frank (2007) „*Zoufalství se rovná utrpení beze smyslu*“. Daseinsanalýza vychází z existenciální filozofie a fenomenologie, které jsou spjaty s filozofy jako je Martin Heidegger a Edmund Husserl, kteří byli ovlivněni velikány jako je Søren Aabye Kierkegaard či Friedrich Wilhelm Nietzsche. Jedná se o značně filozoficky zaměřený směr.

O něco více přístupným způsobem pracuje se smyslem života logoterapie. Tento psychoterapeutický směr (metoda) byla založena vídeňským neurologem a psychiatrem Viktorem Franklem. Jednou z nejnámějších skutečností o jeho životě je jeho tříleté věznění v koncentračních táborech Terezín, Osvětim a Dachau. Každý student psychologie také ví, že Frankl přišel po Freudově touze po slasti a Adlerově touze po moci s lidskou potřebou po smyslu. Život bez smyslu vede k existenciální frustraci, kdy člověk neví co dál a pochybuje o své existenci a o smysluplnosti svého konání. Logoterapie se snaží pomoci klientovi najít

východisko z této frustrace v nalezení osobního životního smyslu v souladu s jeho osobností. Terapeut tento smysl klientovi nenutí, ale snaží se u něho rozšířit obzor možností, hodnot a vyšších cílů (Kratochvíl, 2017).

Franklovo ale i Längleho (žák Frankla) pojetí smyslu života je také přehledně shrnuto v manuálu dotazníku Existenciální škála, který využíváme pro výzkumnou část (Längle et al., 2001). Každá hodnota člověka má vztah k jeho vlastní základní hodnotě. Ta pramení v hluboce založeném a často neuvědomovaném pocitu, který má člověk ke své existenci. Tento pocit řeší otázku, zda má život člověka nějakou hodnotu. Logoterapie rozlišuje tři kategorie hodnot – zážitkové hodnoty (prožití něčeho krásného, smysluplného, silného, např. láska či potěšení z umění), tvůrčí hodnoty (vlastní tvorba něčeho hodnotného, ať již v zaměstnání, rodině či v boji za své ideály) a postojové hodnoty (i když člověk nemůže prožívat či konat něco smysluplného, může se stále držet své základní hodnoty).

Yalom (2020) zmiňuje rozdíl mezi tzv. kosmickým a pozemským smyslem života. Ptáme-li se obecně „Jaký je smysl života?“ jedná se o otázku po kosmickém smyslu. Touto otázkou nás zajímá, zda má život a existence nějaký smysl, zda je součástí něčeho většího. V západním světě je tato otázka často zodpovádána díky židovsko-křesťanské tradici, kdy svět a veškeré jeho součásti včetně našeho života jsou součástí Božího plánu. Naproti tomu otázka „Jaký je smysl mého života?“ je otázkou po pozemském smyslu. Je to hledání účelu a funkce, které je možné plnit a o něco usilovat. Při hledání pozemského smyslu života si můžeme vystačit se zcela světskými základy, nicméně člověk, který vnímá existenci a potřebu naplnění kosmického smyslu se domnívá, že jeho uskutečněním naplní i smysl pozemský.

Autoři článku (Garland et al., 2015) přicházejí s vlastním konstruktem, který nazývají Mindfulness-to-meaning theory a který má poskytnout kauzální vysvětlení, jak může všímavost podporovat životní smysluplnost jedince tváří v tvář problémům. Způsob, jakým toho mindfulness dosahuje, je poodstoupení od hodnocení míry stresu dané situace do jiného stavu vědomí, které umožňuje upřít pozornost na dříve nepovšimnuté postoje člověka k vlastnímu životu. To umožňuje tyto postoje přerátovat, což vede ke snížení úzkosti, podporuje pozitivní emoce a umožňuje nalézt hlubší význam vlastního života. Potenciál tohoto přístupu v rámci psychoterapie je nasnadě.

Steger v Oxford Handbook of Positive Psychology (2011) definuje životní smysluplnost jako rozsah do jakého lidé chápou, vidí či cítí účel a význam ve svém životě,

doprovázený pocitem záměru, cíle či poslání ve svém snažení.⁵ Na jiném místě Steger et al. (2013) doplňují, že výzkumníci se v této oblasti zaměřují především na pocity smysluplnosti lidského života (presence of meaning) a intenzity, jakou se lidé snaží tuto smysluplnost ve svém životě nalézt (search for meaning). Životní smysluplnost má však daleko více aspektů. Dále rozdělují přítomnost smysluplnosti v životě člověka na dva prvky – comprehension (chápaní, porozumění) a purpose (účel, záměr, smysl).

2.2 Výzkumy vztahu životní smysluplnosti a mindfulness

Autoři studie z roku 2015 (Allan et al., 2015) zkoumali korelaci mezi mindfulness a životní smysluplností (meaning of life). Cílem bylo zjistit, zda čtyři komponenty autenticity (awareness, unbiased processing, behavior, and relational orientation), jak je popsal Kernis a Goldman (2006), tento vztah ovlivňují. Z výsledků studie plyne, že pouze komponenta awareness⁶ pozitivně ovlivňuje vztah mezi životní smysluplností a mindfulness. Byť autoři studie počítali s širším efektem autenticity, tak awareness patří mezi ty komponenty, kde byl očekáván efekt nejvyšší. Na základě toho, co jsme uvedli v kapitole o mindfulness, bychom takové očekávání měli mít i my.

Další studie (Bloch et al., 2017) je poměrně klasickým příkladem výzkumů, které jsou na poli meditace a mindfulness prováděny. Skupina vysokoškolských studentů (N = 205) byla po dobu jednoho semestru podrobena výuce meditace, včetně přednášek o historických kořenech a vědeckých výzkumech této praxe. Na začátku, v polovině a na konci semestru všichni účastníci vyplnili dotazníky Five Facet Mindfulness Questionnaire (měřící mindfulness) a Meaning in Life Questionnaire (měřící životní smysluplnost). Studenti se během semestru zlepšili v jednotlivých složkách mindfulness (Cohenovo d v rozmezí 0,12 až 0,41) i v životní smysluplnosti (malý efekt kolem d = 0,1).

Autoři studie (Chu & Mak, 2020) považují životní smysluplnost za důležitý činitel, který hraje roli v životní spokojenosti, a proto na ni zaměřili svůj výzkum. Konkrétně se

⁵ Příklad autora z originálu: the extent to which people comprehend, make sense of, or see significance in their lives, accompanied by the degree to which they perceive themselves to have a purpose, mission, or overarching aim in life”.

⁶ V článku definována takto: awareness is characterized by having or wanting to increase knowledge of oneself in terms of feelings, motives, wants, personal characteristics, and thoughts. Awareness as a dimension of authenticity differs from mindful awareness in that mindfulness is characterized by the awareness of internal and external experiences in the present moment, whereas authentic awareness pertains only to people’s knowledge of and trust in their experience of the self.

jedná o metaanalýzu randomizovaných studií, které hledají korelace mezi mindfulness a životní smysluplností. Dohromady bylo analyzováno 25 studií na téma vztahu mindfulness a životní smysluplnosti a 9 studií zkoumající vliv intervence (mindfulness kurzu) a životní smysluplnosti. Celková úroveň studií na toto téma byla ohodnocena číslem 14,62 z maximálních 24. Celková korelace mezi mindfulness a životní smysluplností byla vypočítána na hodnotu 0,37 a vliv intervence v podobně kurzu mindfulness měla střední efekt (síla efektu Hedge $g = 0,53$). Shrnutí autorů je takové, že rozvoj mindfulness se jeví jako vhodný nástroj pro rozvoj životní smysluplnosti.

Následující výzkum (Klussman et al., 2020) pracuje s 154 účastníky, kteří vyplnili dohromady 10 dotazníků. Dotazníky byly například z oblastí afektů a nálad (Positive and Negative Affect Schedule), úzkostí a deprese (Patient Health Questionnaire), autenticity (Authenticity Scale), životní spokojenosti (Flourishing Scale), spokojenosti s prací (Brayfield and Rothe Job Satisfaction Questionnaire). Vzhledem k rozsahu testové baterie bylo tam, kde to bylo možné, využito zkrácené verze dotazníků. Výsledky jsou značně podrobné a mimo jiné ukazují na pozitivní vliv⁷ mindfulness na přítomnost smysluplnosti, nikoliv však na potřebu po jejím hledání. Self-connection (lze přeložit jako celistvost já, schopnost být napojen na své emoce a myšlenky a na základě nich se rozhodovat) funguje jako mediátor mezi mindfulness a pocitem smysluplnosti a jako moderátor potřeby tento smysl hledat.

Relativně nový článek (Anālayo, 2021) se zabývá podporou mindfulness pro dosažení vnitřního klidu (equanimity) a jejího vlivu na pocit smysluplnosti. Jako vnitřní klid autor chápe nejen psychologický stav, ale i určitý sociální status. Člověk je díky němu jednak lépe přijímán, ale je taktéž více soucitný, což jeho status ve společnosti opět zlepšuje. Důležitým komponentem pro rozvoj vnitřního klidu je dosažení vnitřní svobody. Vnitřní svoboda je podporována rozvojem mindfulness a vede člověka ke schopnosti vidět více alternativních cest, ať již v dobách dobrých či horších. Zároveň umožňuje člověku vidět věci více objektivně a v širší perspektivě, konkrétně pak: „*Even the beautiful has something ugly to it, and the ugly has some dimension of beauty.*“

Poslední zde zmíněný článek (Kang, 2019) zkoumá spojitost mezi mindfulness a sebepřesahem, což je jeden z konceptů, s kterým budeme v našem výzkumu ve spojitosti s životní smysluplností pracovat. Dle autora sebepřesah rozvíjený meditací je klíčovým

⁷ Hovoříme-li v práci o pozitivním vlivu, máme na mysli, že vyšší míra mindfulness vede k vyšší míře kýženého stavu, například spokojenosti, duševnímu zdraví apod.

komponentem k dosažení lepšího fungování v sociálním prostředí. Vede jednak od méně rigidního a obranného postoje vůči druhým lidem k více flexibilnímu přístupu. Takový přístup může vést k aktivaci systému odměn v mozku, pomáhá totiž dosáhnout optimálnějších řešení problémů. Vliv meditace na sebepřesah tak může vést k vytvoření hlubších vztahů s lidmi, které přispívají nejen k hlubší smysluplnosti, ale i životní spokojenosti, o které se budeme bavit v následující kapitole.

3 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST

Je poměrně překvapivé, že zatímco pojem životní smysluplnost, který je v každodenním životě méně užívaný a zdá se tak náročněji uchopitelný, je díky výše zmíněným myslitelům lépe a častěji definován než řekněme až fádni pojem životní spokojenost. Jak často se ptáme „Je tvůj život smysluplný“ oproti „Jak jsi spokojený?“ Snad možná pro svou všednost je právě životní spokojenost méně často cílem filozofů snažících se vyjádřit podstatu nějakého fenoménu co nejpřesněji a zároveň nejúsporněji. V této kapitole se tedy spíše zaměříme na výzkumy zkoumající vztah mezi spokojeností a mindfulness než na široké definování pojmu životní spokojenost.

3.1 Definice životní spokojenosti

Úvodní slovo o slabším nadefinování pojmu životní spokojenost nestojí jen na názorech autora práce, ale shodují se s ním i autoři dotazníku životní spokojenosti (Fahrenberg et al., 2001), který v našem výzkumu využíváme. Konkrétně pak prohlašují:

Koncept životní spokojenost není dostatečně definován. Často jsou zaměňovány životní spokojenost, subjektivní dobré zdraví a kvalita života. Jednota ovšem panuje v názoru, že kognitivní (bilanční) a afektivní komponenty všech oblastí života (např. zdraví, psychická stabilita, sociální vztahy atd.) mohou přispívat k životní spokojenosti.

Problém dle autorů spočívá především v tom, že si pod tímto pojmem lze představit rozličnou paletu věcí. Může to být například dobrý zdravotní stav, štěstí, srovnání s dalšími lidmi, globální spokojenost, bilancování s tím, jak bylo dříve či naopak jak by mohlo být a akutně prožívané události, a to ať již pozitivní či naopak takové, které vedou k horšímu hodnocení spokojenosti se svým životem. Autoři dále rozebírají různá anglosaská pojetí životní spokojenosti. Největší pozornost je věnována pojmu subjective well-being, které je zaměřeno především na zdravotní stav a dle Lawrence & Liang (1988) se dělí na čtyři dimenze:

- Životní spokojenost (kongruence) – spokojenost plynoucí z plnění osobních cílů, jedná se o kognitivní komponentu hodnocení vlastního zdravotního stavu,

- štěstí – dlouhodobě pozitivní afektivní stav,
- pozitivní afekt – přechodný pocit radosti,
- negativní afekt – přechodný pocit strachu, deprese či starostí.

Také Cella (1994) hovoří o životní spokojenosti (quality of life) jako o vícedimenzionálním konstrukt. Dle něho se skládá z následujících dimenzí:

- Fyzická spokojenost – vědomí o fungování či problémech vlastního těla,
- funkční spokojenost – možnost provádět aktivity, které jsou v souladu s potřebami a ambicemi člověka,
- emoční spokojenost – bipolární stav emočního rozpoložení člověka, který se skládá buďto z pozitivních či negativních afektů,
- sociální spokojenost – nejnáročněji definovatelná a v řadě výzkumů a dotazníků podceňovaná. Dle autora obsahuje mimo jiné míru dostupné sociální opory, schopnost realizovat společné rekreační aktivity, fungování rodiny, intimity a sexuality.

Celá řada dimenzí a oblastí, které obsahují, jsou (jak se dozvíme v kapitole 5.1.1) součástí Dotazníku životní spokojenosti, který během našeho výzkumu využíváme.

3.2 Výzkumy vztahu životní spokojenosti a mindfulness

Meditace mindfulness je často uváděna jako efektivní způsob léčby celé řady psychologických a somatických obtíží. Zajímavá studie (Shonin et al., 2014) se táže, zda za těmito pozitivními efekty stojí spirituální podstata meditační praxe, či zda se jedná spíše o její neurologický efekt. Studie byla provedena jako kvalitativní zkoumání efektu sekularizovaného tréninku Meditation Awareness Training (MAT)⁸ na životní spokojenost participantů, kteří trpí stresem, depresí či úzkostí. Participantů výzkumu byli po ukončení intervence formou nácviku mindfulness schopni si lépe uvědomovat své prožitky a tím regulovat jejich dopad na své problémy. To mělo za následek zlepšení jejich životní spokojenosti. Lze totiž zároveň bojovat proti problému (například odstranění příčin úzkosti)

⁸ Konkrétněji byl tento program definován jako „*secularized yet more traditional Buddhist approach to meditation and mindfulness*“. Autoři tím myslí, že hlavní zaměření je na správné realizování meditačních technik, nikoliv na náboženskou nauku.

a zároveň na jiné frontě bojovat proti intenzitě dopadu úzkosti jako takové. A právě s tím může mindfulness pomoci.

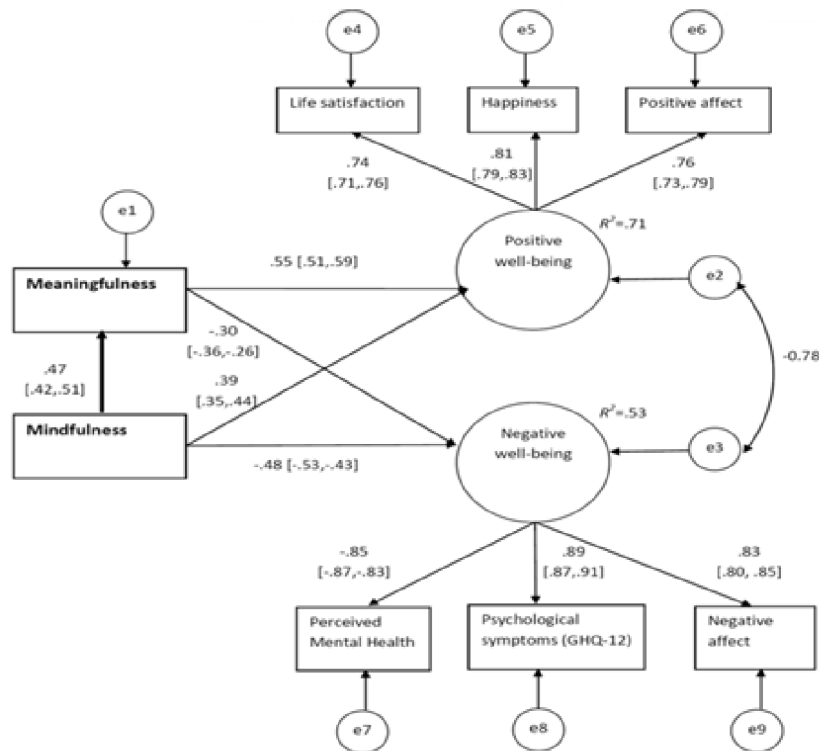
Článek s názvem „The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being“ (Brown & Ryan, 2003) se pokouší identifikovat intrapersonální proměnné, které mají vliv na životní spokojenost prostřednictvím schopnosti mindfulness. Činí tak v několika menších studiích, z kterých se článek skládá a které využívají dotazníku Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) pro měření mindfulness. První studie zkoumá validitu tohoto dotazníku pro podobné výzkumy. Další prozkoumává dopad mindfulness na životní spokojenost u klinických pacientů. Jako třetí zmiňme analýzu vztahu mezi “effortful cognitive endeavors”⁹ a mindfulness.

Obecně lze smysl této studie shrnout tak, že hledá korelace mezi danou proměnnou (například zmíněné effortful cognitive endeavors měřené dotazníkem Need for Cognition), silou mindfulness (měřené pomocí MAAS) a životní spokojeností (měřeno řadou dotazníků, například Hopkins Symptom Checklist Somatization Scale, Positive and Negative Affect Schedule a dalšími). Výsledky studie jsou značně rozsáhlé, nicméně je možné je shrnout konstatováním, že mindfulness hraje pozitivní roli ve většině zkoumaných oblastí a výhodou tohoto konceptu je skutečnost, že ji v dnešní době umíme poměrně dobře měřit. Ostatně na tuto výhodu poukazuje řada výzkumníků a lze ji chápat jako jednu z příčin rozšíření vědeckého zájmu o mindfulness.

Cílem dalšího výzkumu (Crego et al., 2020) je prozkoumat vztah mezi mindfulness a životní smysluplností a analyzovat, jak jsou tyto proměnné spojené s konceptem životní spokojenosti. Jedná se tedy o propojení všech tří konceptů, na které je tato práce zaměřena. Výzkumníci získali odpovědi od 1 628 respondentů v oblastech životní smysluplnosti (dotazník Meaning in Life Questionnaire), mindfulness (Five Facets of Mindfulness Questionnaire) a životní spokojenosti (The Satisfaction with Life Scale). Výsledky potvrzují zjištění jiných studií o tom, že existuje pozitivní korelace mezi mindfulness a smysluplností. Dále byla nalezena pozitivní korelace mezi smysluplností a spokojeností a negativní korelace mezi mindfulness a životní nespokojeností (negative well-being). Všechny výsledky přehledně prezentuje obrázek 2.

⁹ V článku popsán jako záliba v přemýšlení, duševní činnosti a řešení problémů, práci na náročných úkolech.

Obrázek 2: výsledky modelování pomocí strukturálních rovnic zkoumající vztah mezi smysluplností, životní spokojeností a mindfulness.



Zdroj a poznámka: obrázek převzat z výše citované studie od Crego et al. (2020). Jedná se o standardizované koeficienty. Všechny nalezené vztahy byly signifikantní s $p < 0,001$. Malá e s indexy představují tzv. latentní proměnné modelu.

Kong et al. (2014) se rozhodli prozkoumat vztah mezi mindfulness, sebehodnocením a životní spokojeností. Do výzkumu získali 310 účastníků ve věku 18-50 let, kteří vyplnili dotazník MAAS, Core Self-evaluations Scale (CSES) a Satisfaction with Life Scale (SWLS). Výsledky studie ukazují pozitivní vliv mindfulness na sebehodnocení a životní spokojenost, a to u obou pohlaví. Konkrétní vliv je popsán tak, že mindfulness podporuje vyšší sebehodnocení člověka, které pak funguje jako mediátor pro ovlivnění životní spokojenosti pozitivním směrem. Čím vyšší je hodnota mindfulness měřená pomocí MAAS, tím vyšší je hodnota sebehodnocení měřená pomocí CSES a tím vyšší je hodnota životní spokojenosti měřená pomocí SWLS.

Známý výzkumník na poli mindfulness Kirk Warren Brown s kolegy (Brown et al., 2009) se podívali na vztah mezi mindfulness a životní spokojeností skrze neuspokojené touhy. Ve své práci vycházejí z předchozích zjištění, že čím větší je rozdíl mezi tím, co člověk po materiální stránce vlastní a po čem touží, tím horší je úroveň životní spokojenost. Vzhledem k tomu, že uspokojování těchto potřeb (snižování daného rozdílu) efektivně nevede k dlouhodobému snížení pocitu neuspokojení (po čase vždy přijdou nové touhy),

přicházejí výzkumníci s myšlenkou, zda by tuto mezeru nemohl vyplnit nějaký psychologický faktor, konkrétně mindfulness. Ve svém výzkumu pracovali s již několikrát zmíněným dotazníkem MAAS, kterým zjišťovali úroveň mindfulness a poté s otázkami typu „Posuďte svou současnou situaci ve vztahu k Vaším přáním a cílům v této oblasti“. Dle výsledků vede vyšší úroveň mindfulness k nižším rozporům mezi tím, co člověk má a co by mít chtěl, což vede k nižší míře frustrace. Důležitá je skutečnost, že tyto výsledky vyšly bez ohledu na finanční situaci účastníků.

Další studie (Falkenström, 2010) představuje kvaziexperiment se 76 osobami, které mají bohaté zkušenosti s meditací (v průměru přes 16 let praktikování). Celkem bylo stanoveno 5 hypotéz: (1) mindfulness je pozitivně korelována s životní spokojeností, (2) míra zkušenosti s meditací je pozitivně korelována s mindfulness, (3) mindfulness se zlepšuje po absolvování intenzivního retreatu¹⁰, (4) životní spokojenost se zlepšuje po absolvování intenzivního retreatu a (5) změna v mindfulness a změna v životní spokojenosti jsou ve vzájemném vztahu.

Účastníci byli rozděleni na dvě skupiny. První se účastnili sedmidenního retreatu a muselo se jednat o jedince s předchozí zkušeností z alespoň týdenního tichého retreatu (kde se po celou dobu nemluví). Kontrolní skupina se neúčastnila retreatu a skládala se z lidí, kteří ale absolvovali alespoň týdenní tichý retreat dříve. Účastníci obou skupin byli podrobeni testové baterii z oblasti síly mindfulness a životní spokojenosti. Výsledky studie jsou takové, že všechny hypotézy byly přijaty s dostatečně statisticky signifikantním výsledkem, nicméně nejsilněji (vzhledem k míře účinku) byly potvrzeny první, čtvrtá a pátá hypotéza, které pracují s pro nás důležitými efekty (efekt mindfulness na životní spokojenost).

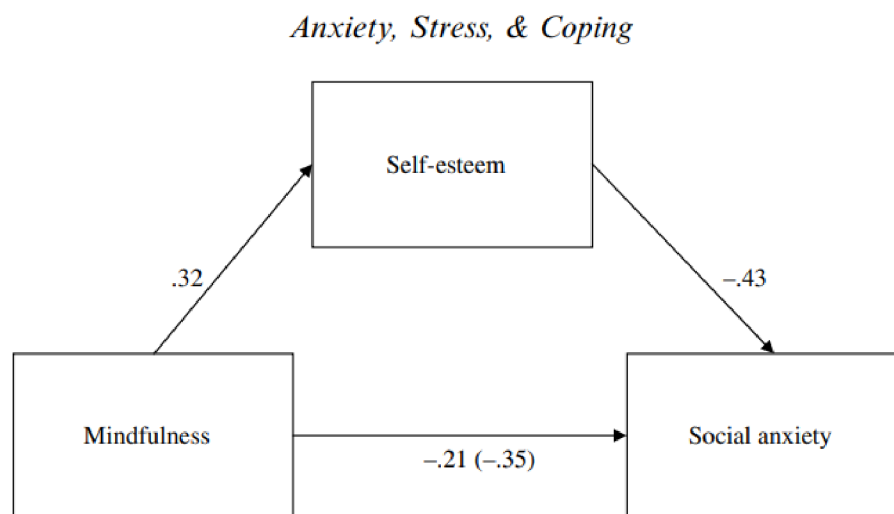
Studie akademiků s Kanadské Grant MacEwan College (Howell et al., 2008) se zaměřila na výzkum vztahů mezi mindfulness, životní spokojeností a spánkem. Spolupracovala na tom s 305 účastníky, kteří vyplnili dotazníky zjišťující stav ve všech třech zkoumaných oblastech. Výsledky studie přicházejí s pozitivním vlivem mindfulness na kvalitu spánku i životní spokojenost, a to na všech úrovních, které dané dotazníky sledují (celková spokojenost, sociální spokojenost, psychická spokojenost a další). Ze studie dále

¹⁰ Též znám jako meditační ústraní. Jedná se o několikadenní až několikaměsíční pobyt v komunitě (může být i o samotě), kde se člověk věnuje převážně meditaci, rozjímání, studování textů, procházkám či podobným aktivitám. Nezřídka je omezena na minimum komunikace v rámci komunity či s okolím (omezení elektroniky). Cílem je zpomalit plynutí vlastní aktivity a myšlenek a případně dosáhnout hlubšího vhledu na různá osobní témata.

vyplývá, že mindfulness má přímý pozitivní vliv na životní spokojenost a zároveň nepřímý vliv na životní spokojenost skrze kvalitu spánku, který funguje jako mediátor.

Poslední prezentovaná studie na téma vztahu životní spokojenosti a mindfulness představuje výzkum (Rasmussen & Pidgeon, 2011) s klinickým přesahem. Zkoumá totiž vztah mezi mírou mindfulness, sebehodnocením a sociální úzkostí. Byť se nejedná přímo o výzkum životní spokojenosti, tak se domníváme, že sociální úzkost hraje v životní spokojenosti u řady jedinců rozhodující roli. Studie se účastnilo 205 dobrovolníků s průměrným věkem 23,1 let, kdy 59 % participantů byly ženy. Účastníci vyplnili dotazníky MAAS, Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) a Social Interaction Anxiety Scale (SIAS). Data poté byla statisticky analyzována a byly prezentovány korelace a vzájemné vztahy. Byl nalezen středně silný vztah mezi mindfulness a sebehodnocením a nízkou úrovní sociální úzkosti. Sebehodnocení podpořené mindfulness slouží jako mediátor k nižší úrovni sociální úzkosti. Vzájemné vztahy jsou zobrazeny na obrázku 3.

Obrázek 3: Vzájemné vztahy mezi mindfulness, sebehodnocením a sociální úzkostí



Zdroj a poznámka: obrázek převzat z výše citované studie od Rasmussen & Pidgeon (2011). Jedná se o standardizované koeficienty, všechny nalezené vztahy byly signifikantní $p < 0,001$. Vztah v závorce představuje vliv mindfulness na sociální úzkost bez vlivu sebehodnocení.

VÝZKUMNÁ ČÁST

4 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

V teoretické části práce jsme se blíže seznámili s pojmy, s kterými nyní budeme pracovat v části výzkumné – meditace a mindfulness, životní spokojenost a životní smysluplnost. Dále jsme přiblížili řadu výzkumů, které se těmito tématy zabývají. To nám umožnilo se jednak hlouběji orientovat v tom, jak tyto pojmy bývají výzkumníky chápány a poté, jaké výzkumy v této oblasti probíhají, jaké metody pro zkoumání těchto pojmů využívají a k jakým výsledkům se předchozí výzkumy dobraly. Nyní můžeme přistoupit k popsání výzkumného problému, kterým se zabývá tato práce. Na základě doposud napsaného je však tento záměr poměrně předvídatelný.

Hlavním cílem výzkumu je zjistit, jak jsou na tom meditujiící v porovnání s nemeditujiícími v oblastech životní spokojenosti a prožívané životní smysluplnosti. K měření životní spokojenosti a životní smysluplnosti jsou využity dva dotazníky – Dotazník životní spokojenosti a Existenciální škála, které jsou podrobněji popsány dále.

Lidé se k meditaci vztahují z různých důvodů, ať už je to například redukce stresu či regulace jiných duševních obtíží, intelektuální zájem či spirituální rozvoj. Celá řada těchto životních hodnot je však obtížně měřitelná a často úzce zaměřená (například boj s depresí). Naproti tomu širší pojmy jako životní spokojenost a životní smysluplnost lze zkoumat u široké populace.

Hlavní cíl výzkumu je zkoumán prostřednictvím pěti hypotéz, jejichž explicitní znění je uvedeno v kapitole 5.2. Tyto hypotézy budou ověřovány testovými metodami. Výhodou obou dotazníků je skutečnost, že se dělí na řadu podškál. To nám umožňuje analyzovat získaná data na různých úrovních. Cílem je pochopitelně zvolit takové podškály, které vzhledem k cílům výzkumu dávají smysl, nikoliv takové, kde bude nalezen statisticky významný rozdíl. Vzhledem k počtu vyplněných dotazníků od meditujiících osob, které se nám podařilo získat, je součástí práce i porovnání skupiny krátkodobě meditujiících a déle meditujiících (rozdíl mezi nimi je také popsán dále). Vzhledem k cílům práce (explorace vlivu meditace) nezkoumáme rozdíl mezi nemeditujiícími (například vzhledem k pohlaví, věku či podobně).

Hlavní cíle práce jde shrnout do těchto otázek: jsou meditujiící lidé spokojenější než nemeditujiící? Pociťují jedinci zabývající se meditací hlubší životní smysluplnost než

nemeditující? Lze identifikovat pozitivní efekt meditace v běžném životě člověka v porovnání s nemeditujícími? Do jaké míry hraje intenzita a délka meditační praxe roli?

Vedlejší cíl výzkumu, který je spíše implicitní, je přidat tuto práci do seznamu prací, které se snaží rozšířit povědomí o možnostech využití meditace a mindfulness v oblasti psychologie a psychoterapie. Existuje zatím nevelký, nicméně stále se zvětšující počet vědecky zaměřených psychologů, kteří jsou s možnostmi meditace velmi dobře seznámeni a snaží se toto téma propagovat. Mezi ty světově známé patří například Kirk Warren Brown, autor *Handbook of Mindfulness* (Brown et al., 2015) či Jack Engler, autor (pro odborníky zajímavější se o meditaci legendárního) článku o aplikaci do psychoterapie *Therapeutic Aims in Psychotherapy and Meditation: Developmental Stages in the Representation of Self* (Engler, 1984). U nás je to již zmíněný Jan Benda a před ním například Mirko Frýba.

5 TYP VÝZKUMU, POUŽITÉ METODY A STANOVENÍ HYPOTÉZ

Vzhledem ke zvolenému způsobu zkoumání vlivu meditace na životní spokojenost a prožívanou životní smysluplnost, kterým je dotazníkové šetření, byl zvolen kvantitativní přístup výzkumu. Krátce jsme uvažovali i o kvalitativním přístupu formou rozhovorů s meditujícími jedinci, nicméně vzhledem k náročnosti vyhledání těchto lidí a omezeným možnostem získávání dat během pandemie byl zvolen kvantitativní přístup založený na dotazníkovém šetření. Ambicí autora tohoto textu však zůstává prozkoumat meditující populaci blíže. Nabízí se například detailnější analýza vlivu meditace na problémy s úzkostmi či depresemi, které mohou být tématem některé z dalších prací.

5.1 Testové metody

Pro tento druh výzkumu bylo možné využít více druhů dotazníků. Pro výzkum životní spokojenosti bylo možné využít například dotazníku Škála životní spokojenosti, SWLS – Satisfaction with Life Scale, (Diener et al., 1985), který je hojně využíván v zahraničních studiích. Pro měření životní smysluplnosti bývá občas využíván dotazník smysluplnosti lidské existence neboli Logo-test od Elisabeth S. Lukasové (Lukasová & Balcar, 1992). Použité metody byly nakonec vybrány z důvodu dostupnosti v rámci Katedry psychologie FF UP v Olomouci, z důvodu doporučení vedoucím této práce a také proto, že u těchto dotazníků se dobře pracuje se širokým spektrem osob, kteří jsou osloveni. Dle zkušeností během sběru dat byly pokládané otázky dobře přijímány a chápány u většiny respondentů a to přes veškeré věkové, vzdělanostní a socioekonomické skupiny, a tak můžeme tyto dotazníky pro podobné výzkumy určitě doporučit.

Pro výzkumy zaměřené na populaci meditujících existuje v dnešní době celá řada dotazníků, které měří sílu mindfulness. Jan Benda některé doporučuje a na svých stránkách (Benda, 2022) je má i ke stažení. Lze doporučit například zkrácenou verzi dotazníku pěti aspektů všímavosti (FMMQ-15-CZ) od autorů Kořínek, Benda a Žitník (Kořínek et al., 2019), který vychází z verze FMMQ-CZ, která byla v roce 2010 standardizována Žitníkem. Výhledově lze využít dotazník Vyvážený inventář všímavých dovedností (BIMS-CZ), který by měl být dokončen a připraven k použití během roku 2022, již nyní je však k nahlédnutím

na zmíněných stránkách. V teoretické části jsme pak zmínili zahraniční studie, které používaly například dotazníky Five Facet Mindfulness Questionnaire či Mindfulness Attention Awareness Scale.

5.1.1 Dotazník životní spokojenosti

Jako první byl pro náš výzkum využit Dotazník životní spokojenosti (Fahrenberg et al., 2001), zkráceně DŽS. Z manuálu tohoto dotazníku čerpáme informace obsažené v této kapitole. Do češtiny byl přeložen Kateřinou Rodnou a Tomášem Rodným. Dotazník lze využít pro poradenské a výchovné účely, v klinické psychologii a školní a zdravotní psychologii. Průměrná doba administrace je do deseti minut a dotazník je určen pro populaci starší 14 let. Dotazník má v dnešní době již starší normy, které lze využít jen s přihlédnutím k tomuto faktu, nicméně my pro naše účely normy využívat nebudeme. Původní standardizace proběhla na německé populaci 2 870 osob. Dotazník vykazuje vysokou reliabilitu, kdy Cronbachova alfa, využívaná pro měření vnitřní konzistence, leží u jednotlivých škál mezi 0,82 a 0,95.

Dotazník se skládá celkem z 10 škál, každá škála má 7 položek, celkem je tedy 70 otázek. Respondent vybírá z možností: 1 – velmi nespokojen(a), 2 – nespokojen(a), 3 – spíše nespokojen(a), 4 – ani spokojen(a) ani nespokojen(a), 5 – spíše spokojen(a), 6 – spokojen(a), 7 – velmi spokojen(a). Za každou odpověď je přidělen počet bodů dle míry spokojenosti, maximální počet bodů v rámci každé škály je tedy 49. Čím více bodů, tím více spokojený respondent je. Dotazník obsahuje následující škály:

1. Zdraví – v rámci této škály jsou dotazy na tělesné a duševní zdraví. Příkladem je například: „Se svým tělesným zdravotním stavem jsem...“.
2. Práce a zaměstnání – v rámci této škály jsou dotazy na spokojenost se zaměstnáním, úspěchy v práci a postavením. Osoby v důchodu a nezaměstnaní mají hodnotit své poslední zaměstnání. Zde je například otázka: „S atmosférou na pracovišti jsem...“.
3. Finanční situace – zde je dotazováno na finanční situaci a majetek respondenta. Nejsou zde uvedeny otázky ohledně bydlení, tomu je věnována samostatná škála. Příkladem budiž: „S hmotným zajištěním své existence jsem...“.
4. Volný čas – zde najdeme otázky na koníčky, odpočinek a možnosti trávit čas se svými blízkými. Například: „S kvalitou odpočinku, který mi přináší volný čas po práci a víkendy, jsem...“.

5. Manželství a partnerství – tato škála je k vyplnění jen pro osoby, které mají stálého partnera či partnerku. Dotazují se na spokojenost v rámci jejich vztahu, bez otázek na sexualitu, které je věnována vlastní škály. Najdeme zde například: „S pochopením, které má pro mne můj partner / partnerka, jsem...“.
6. Vztah k vlastním dětem – škála je opět pouze pro osoby, pro které je tato otázka zodpověditelná, tedy pro osoby s vlastními dětmi. Otázky jsou na spokojenost se vztahem a například společnými aktivitami: „S našimi společnými aktivitami jsem...“.
7. Vlastní osoba – dotazy na vlastní schopnosti, sebevědomí a charakter. Příkladem může být: „Se svou vitalitou (tzn. s radostí ze života a životní energií) jsem...“.
8. Sexualita – zde není uvedena informace, že tato škála je jen pro určité jedince (jako například pro osoby s dětmi). Předpokládá se, že ke své sexualitě je schopen se vyjádřit každý. Připomeňme ještě, že dotazník je určen pro osoby od 14 let. Ptáme se tu například na: „Když myslím na to, jak otevřeně mohu mluvit o sexuální oblasti, jsem...“.
9. Přátelé, známí a příbuzní – dotazy míří na oblasti, které jsou z jejího názvu patrné. Ptáme se na spokojenost se sociálním vyžitím respondenta, a to například tímto způsobem: „Když myslím na to, jak často se dostanu mezi lidi, jsem...“.
10. Bydlení – zde se od účastníka dozvíme, jak je spokojen s velikostí, útratami, stavem a polohou svého bytu. Je to poměrně hodně otázek na jednu specifickou oblast, bez hlubšího bádání odhadujeme, že se může jednat o kulturní záležitost. Lze si představit, že pro jiné kultury by stačila jednoduchá otázka „Se svým bydlením jsem...“, která by mohla být ve škále Finanční situace. Místo toho je tu například dotaz: „Když myslím na míru zátěže hlukem, jsem ve svém bytě...“.

Celková míra spokojenost se vypočítává pouze ze sedmi škál a to 1., 3., 4., 7., 8., 9. a 10. v seznamu. Nevyužíváme tedy data ze škály Práce a zaměstnání, Manželství a partnerství a Vztah k vlastním dětem, protože na otázky v těchto škálách nemůže odpovědět každý. Pakliže budeme v kapitolách hovořících o hypotézách a práci s daty hovořit o míře životní spokojenosti, budeme myslet součet vybraných škál, nikoliv součet všech deseti.

5.1.2 Existenciální škála

Dotazník Existenciální škála (dále ESK) slouží ke zjišťování životní smysluplnosti jedince. Z manuálu tohoto dotazníku (Längle et al., 2001) čerpáme informace obsažené v této kapitole. Metoda je založena na práci Viktora Frankla a byla zpracována Alfriedem Länglem. Oba psychologové jsou řazeni k logoterapeutickému směru, byť přívrženci Franklovi práce tvrdí, že se Längle od svého učitele značně oddělil. I v České republice existují dva instituty, které nabízejí akreditované výcviky v logoterapii – Společnost pro logoterapii a existenciální analýzu, která sídlí v Praze a staví především na práci Alfreda Längleho a Institut pro integrativní psychoterapii a psychologické poradenství, který sídlí v Olomouci a pracuje především s myšlenkami Viktora Frankla.

Dotazník vznikl v roce 2000 v Rakousku, do češtiny byl převeden o rok později Karlem Balcarem. Je určen pro osoby ve věku 18 až 70 let a lze jej využít pro zjišťování úrovně psychohygieny, ke psychodiagnostice, ke zjištění míry psychického zatížení v rámci psychoterapie. Administrace trvá kolem 14 minut a účastník má za úkol odpovědět dohromady na 46 otázek. Vybírá se z možností 1 – naprosto platí, 2 – s výjimkami platí, 3 – spíše platí, 4 – spíše neplatí, 5 – s výjimkami neplatí a 6 – naprosto neplatí. Oproti DŽS zde tedy není neutrální volba a pořadí je pro respondenta opačné – u DŽS je „pozitivní odpověď / souhlas“ k zaškrtnutí ta zcela vpravo, u ESK je to zcela vlevo. Na tuto skutečnost byli respondenti upozorněni a na základě analýzy výsledků se nedomníváme, že by došlo k záměně.

Dotazník se dělí na několik částí, které jsou u ESK nazývány jako stupnice či faktor, lze je nazývat i obecně jako subškály. Základní stupnice jsou čtyři a patří mezi ně sebeodstup, sebepřesah, svoboda a odpovědnost.

- Sebeodstup (SO) – schopnost podstoupit od sebe samého (od svých citů, přání, představ) a otevřít se tak nezkreslenému vnímání situace. Touto stupnicí zjišťujeme schopnost vnímání objektivitu situace.
- Seběpřesah (SP) – schopnost vyjít za hranice sebe sama a vstoupit do citového vztahu k něčemu či někomu jinému. Touto stupnicí zjišťujeme vycítění a vnímání hodnot.
- Svoboda (SV) – schopnost rozhodnout se pro možnosti podle jejich subjektivního ocenění. Touto stupnicí zjišťujeme schopnost rozhodování.
- Odpovědnost (OD) – schopnost aktivně jednat a nést důsledky. Zde se zjišťuje schopnost jedince vstoupit angažovaně do situace.

Každá z otázek patří do jedné ze základních stupnic. K určení, která otázka patří do které stupnice, slouží hodnotící list. Otázky patří do stupnic nerovnoměrně, takže například otázka 1 a 6 patří do stupnice odpovědnost, 2 a 4 do stupnice sebezpřesah, 3 a 5 do sebeodstup atp. Některé otázky (označené v hodnotícím listu hvězdičkou) jsou skórovány opačně. Standardní otázka je v případě odpovědi 1 – naprosto platí, hodnocena jedním bodem, otázka s hvězdičkou by za stejnou odpověď dostala 6 bodů. Každá stupnice má jiný počet otázek: SO má 8 otázek, SP má 14 otázek, SV má 11 otázek a OD 13 otázek.

U každé stupnice se spočítá hrubý skór. Ze skóre Sebeodstup a Sebezpřesah se spočítá tzv. faktor vyššího řádu (součtem bodů), který se jmenuje Personalita. Personalita představuje otevřenost vůči sobě a hodnotám světa. Ze skóre Svoboda a Odpovědnost se spočítá faktor vyššího stupně Existencialita. Tento faktor představuje schopnost fungovat ve světě, činit důležitá rozhodnutí a nést odpovědnost za svá rozhodnutí. Pokud bychom sečetli oba faktory vyššího řádu, dostaneme celkové skóre, které představuje prožívanou smysluplnost. Člověk, který dosahuje vysokého celkového skóre, je schopen fungovat v našem světě i sám se sebou způsobem, o kterém píšeme v kapitole 2.1.

5.2 Formulace hypotéz ke statistickému testování

V této kapitole určíme několik hypotéz, které nám umožní se podívat na problematiku vztahu meditace a životní spokojenosti a smysluplnosti více explicitně. Dohromady jsme si stanovili pět hypotéz, které jednu po druhé představíme a vysvětlíme, proč jejich stanovení a případné přijetí považujeme v naší práci za důležité. U poslední zmíněné hypotézy (H5) je použito sousloví „odmeditovaná doba“, které je pro úspornost a přehlednost vysvětleno až níže.

- **H1:** Meditující jedinci dosahují vyššího hrubého skóre v Dotazníku životní spokojenosti než nemeditující jedinci.
- **H2:** Meditující jedinci dosahují vyššího hrubého skóre v subškále Vlastní osoba Dotazníku životní spokojenosti než nemeditující jedinci.
- **H3:** Meditující jedinci dosahují vyššího hrubého skóre v dotazníku Existenciální škála než nemeditující jedinci.
- **H4:** Lidé, kteří meditují déle než 2 roky, dosahují vyššího hrubého skóre ve stupnici Sebepřesah než lidé, kteří meditují 2 roky a méně.
- **H5:** Existuje alespoň středně silná pozitivní korelace (vyšší než 0,3) mezi odmeditovanou dobou (viz níže) a faktorem vyššího stupně Existencialita.

K hypotéze 1. Z našeho pohledu se jedná o poměrně přirozenou hypotézu, která se ptá na to, zda jsou meditující lidé spokojenější než lidé, kteří nemeditují. Vzhledem k rozsahu oblastí, na které se ptá DŽS, se domníváme, že tato otázka je statistickým (viz dále) porovnáním výsledků hrubých skóre tohoto dotazníku poměrně dobře zodpovězena. V následující kapitole jsou zmíněny některé odpovědi lidí na to, proč s meditací začali a proč v ní pokračují. Mezi odpověďmi je v různých formách velmi často zmíněna právě životní spokojenost, ke které je jejich praxe vede či si ji od ní minimálně na začátku slibovali.

K hypotéze 2. Po prověření rozdílu v celkové spokojenosti u meditujících a nemeditujících se ještě podíváme na rozdíl v subškále, která by dle našeho názoru vzhledem k efektům meditace měla být zajímavá. U této hypotézy očekáváme i silnější efekt než u hypotézy 1.

K hypotéze 3. Podobně jako v hypotéze 1 se i u této podíváme na celkové skóre dotazníku, což by nám mělo odpovědět na otázku, zda se meditující lidé cítí spokojenější v oblastech jako je životní smysluplnost, existencialita, pocit svobody a možnosti mít vliv

na svůj život. Předpoklad je takový, že jsou medituující více seznámeni s funkcí řady automatických či poloautomatických procesů, které ovlivňují jejich život, což jim dává do rukou nástroje k tomu, aby tyto procesy ovlivňovali způsobem, který u nich vyvolá větší spokojenost s těmito oblastmi. Protože jsou však subškály dotazníku ESK více diferencovány než škály v DŽS, další hypotézy zasvětime zkoumání těchto subškál.

K hypotéze 4. V současné době je ve vědecké komunitě zajímavější se o meditování trend (který vítáme), kdy jsou vedle výzkumů zkoumajících efekt krátkodobého experimentálního zásahu, například formou několikátýdenního meditačního tréninku, zkoumání i dlouhodobě medituující. Pojem dlouhodobě medituující není přesně zadefinován, běžně se však operuje s hodnotou „odmeditovaných“ minimálně 5 000 hodin, ještě častěji je požadováno minimálně 10 000 hodin. Občas se můžeme setkat i se studii pracujícími s lidmi, kteří medituji již extrémně dlouho, například více než 30 000 hodin (to znamená v průměru 2-4 hodiny denně po dobu například 20-30 let).

Lze zmínit například studii od Lutz et al. (2004) pracující s lidmi, kteří mají odmeditováno 10 000 až 50 000 hodin, která zkoumá změnu mozkové aktivity, kde výsledkem je zjištění vyšší mozkové aktivity během soustředění oproti kontrolní skupině. Dále práci od Winter et al. (2020) pracující s lidmi, kteří mají odmeditováno přes 50 000 hodin, u kterých bylo zjištěno snížení aktivity klidové sítě mozku během „content-free awareness“, tedy bez zaměření pozornosti na konkrétní objekt či aktivitu. Problematiku krátkodobě a dlouhodobě medituujících pak sjednocuje studie od Kral et al. (2018), kdy krátkodobě medituující (absolventi 8týdenního MBSR kurzu) dosahují nižší reaktivity amygdaly u pozitivně laděných obrázků oproti kontrolní skupině, ale nedošlo ke změně reaktivity u negativně laděných obrázků. Naproti tomu u dlouhodobě medituujících (v průměru 9 081 odmeditovaných hodin) došlo ke snížení reaktivity i u negativně laděných obrázků.

V duchu tohoto trendu se i my podíváme na rozdíl mezi lidmi ve skóre Sebeopřesah, který lze očekávat vyšší u déle medituujících jedinců, kteří se meditaci věnují déle než dva roky v porovnání s těmi, kdo se jí věnují kratší dobu. Dva roky lze spíše považovat za mezník mezi krátkodobou a střednědobou meditační praxí, což ale považujeme pro potřeby této práce za dostatečné. Dlouhodobě a extrémně dlouhodobě medituujících jedinců se v České republice dle našich odhadů vyskytují maximálně nižší stovky osob.

K hypotéze 5. Zde platí stejná myšlenka jako v předchozí hypotéze s tím rozdílem, že nás bude zajímat skóre v subškále vyššího stupně Existencialita (která se skládá ze svobody a odpovědnosti, tedy nikoliv sebepřesahu, s kterým pracujeme v hypotéze 4). Druhou změnou bude, že místo rozdělení souboru meditujících na déle meditující a krátkodobě meditující přistoupíme k nové proměnné, kterou nazveme jako „odmeditovaná doba“, která se rovná součinu průměrné délky meditační seance v minutách, 52násobku průměrného počtu seancí za týden a počtu let, po kterou se jedinec meditaci věnuje. Je jistě rozdíl mezi osobou, která odmedituje 1 000 hodin za 10 let či za jeden rok. Zde budeme hledat, zda existuje pozitivní korelace mezi Existencialitou a odmeditovanou dobou. Lze očekávat, že intenzita meditační praxe je v průběhu času proměnlivá, nicméně i tak považujeme proměnnou odmeditovanou dobu za dobrý odhad, s kterým lze pracovat.

6 SBĚR DAT, VÝZKUMNÝ SOUBOR A ETIKA VÝZKUMU

Výzkumný soubor byl získán především formou příležitostného výběru a také byla využita metoda tzv. sněhové koule. Účastníci, kteří patří do skupiny nemeditujících, byli vybráni oslovením přátel, rodinných příslušníků, kolegů ze zaměstnání, spolužáků a žádost o vyplnění dotazníku byla rovněž prezentována online přes sociální média. Po vyplnění dotazníky bylo kromě poděkování vždy požádáno, aby je-li k tomu dotyčný nakloněn, distribuoval dotazník dále mezi své přátele a známé. Tímto způsobem bylo celkem získáno 75 vyplněných dotazníků od nemeditujících osob, z nichž bylo dohromady 73 zařazeno do výzkumu. Vyřazené dotazníky nebyly většinou řádně vyplněny.

Výrazně náročnější bylo získání dostatečného množství vyplněných dotazníků od meditujících osob. Zde nebylo možné využít známé a příbuzné, protože nikdo ze známých autora tohoto textu se meditaci bohužel nevěnuje (byť je za to často lobováno). Z tohoto důvodu bylo osloveno několik meditačních center sídlících například v Praze, Pardubicích, Hradci Králové a Olomouci. Původní očekávání, že bude tímto způsobem možné získat nějaké respondenty, přes které pak budou získáni další, se však nenaplnilo. Ani z jednoho z meditačních center nebyla zaslána odpověď, což by v méně seriózně zaměřené práci mohlo vést k anekdotám o tom, že lidé navštěvující meditační centra nechtějí být na své cestě za osvícením rušeni vyplňováním dotazníků. My se však k takovým vtipům snižovat nebudeme.

Převážně náhodou bylo objeveno společenství, které si říká Sklenářka¹¹ a sídlí v blízkosti Kostelce nad Orlicí. Po telefonické komunikaci a vysvětlení důvodu kontaktu byl na Sklenářce domluven několikadenní pobyt. Před odjezdem byla připravena tištěná verze dotazníků, která do té doby existovala pouze v online podobě. Během své návštěvy se výzkumníkovi podařilo infiltrovat do tohoto poměrně alternativního společenství a přednést svůj výzkumný problém, stejně jako problém se sběrem dat u tohoto značně specifického druhu respondentů. Naštěstí došlo k porozumění a soucitu s přednesenými problémy, na

¹¹ <https://www.sklenarka.cz/>

základě čehož bylo získáno 8 vyplněných dotazníků ale především byl navázán cenný kontakt.

Sklenářka je společenství lidí, které má v pronájmu tamní prostor, o který se stará a zvelebuje jej. Sami sebe popisují jako „volné seskupení svobodně smýšlejících lidí, které svedla dohromady touha po jednoduchém a přirozeném životě v přírodě, upřímná snaha o sebepoznání a hledání nové společenské cesty udržitelného a mírumilovného způsobu bytí“. Do tohoto společenství je možné přijet a strávit zde (pokud jsou volné prostory) nějaký čas. Příspěvek za pobyt je dobrovolný, za poskytnuté přístřeší a stravu je možné nabídnout pomoc například prací v lese či v kuchyni. Kromě noclehu nabízejí i pobyt ve tmě a ústraní, společné meditace, jógová soustředění, potní chýši, workshopy zaměřené na vaření a ekologický způsob žití a řadu dalších společných akcí.

6.1 Výzkumný soubor

Jak bylo zmíněno, během krátkého pobytu na Sklenářce byl navázán cenný kontakt. Tímto kontaktem byl jeden z členů osady, který se v oblasti meditační komunity již několik let pohybuje a je také velmi aktivní na sociálních sítích. Díky němu bylo získáno (dohromady s několika dotazníky vyplněných z jiných zdrojů) celkem 68 dotazníků od meditujících osob, z nichž bylo 65 zařazeno do výzkumu. Vyřazené dotazníky byly povětšinou neúplně vyplněny. Tyto osoby jsou podobně jako nemeditující z celé České republiky. I přesto, že se jednalo o zcela neřízený samovýběr v kombinaci s využitím jedné velmi kvalitní sněhové koule, jsou vzorky z pohledu demografických hodnot poměrně vyrovnané, což naznačuje tabulka 1 a obrázky 4 a 6.

Tabulka 1: Deskriptivní charakteristiky výzkumného souboru.

| skupina | účastníků | pohlaví | | průměrný věk | vzdělání | | |
|--------------|-----------|---------|------|--------------|--------------------|---------------|--------------|
| | | muži | ženy | | základní + vyučení | střední škola | vysoká škola |
| meditující | 65 | 29 | 36 | 34,5 | 10 | 22 | 33 |
| nemeditující | 73 | 29 | 44 | 31,4 | 3 | 30 | 40 |
| celý soubor | 138 | 58 | 80 | 32,8 | 13 | 53 | 72 |

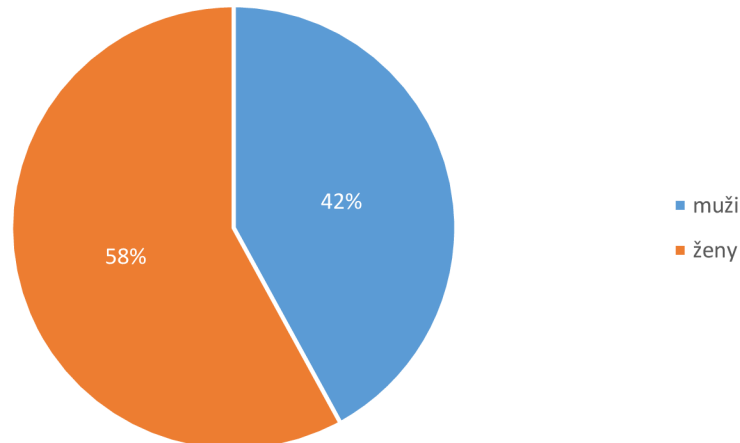
Pozn.: jedná se pouze o hodnoty, které byly zařazeny do výzkumu. Jedná se pouze o základní údaje, další charakteristiky souboru jsou uvedeny v kapitole 7.

Mezi meditujícími převládají jedinci praktikující především klasický mindfulness nácvik. V tabulce 2 níže uvádíme příklady odpovědí, jak lidé svou meditační praxi popisují, nicméně do této tabulky jsme pro názornost vybrali pestřejší vzorek odpovědí. U většiny lidí

jsme se setkali s klasickým popisem mindfulness meditace, kdy se jedinec soustředí na svůj dech, myšlenky, emoce, tlaky a vibrace těla a další vjemy. Z tohoto pohledu je vzorek meditujících (v oblasti meditační praxe) poměrně homogenní. Lze navíc předpokládat (jedná se o předpoklad učiněný na základě osobní zkušenosti autora), že řada meditujících, kteří praktikují jinou formu meditace (např. meditaci laskavosti, klidu, vizualizace, focusing atp.) s meditací mindfulness začínala.

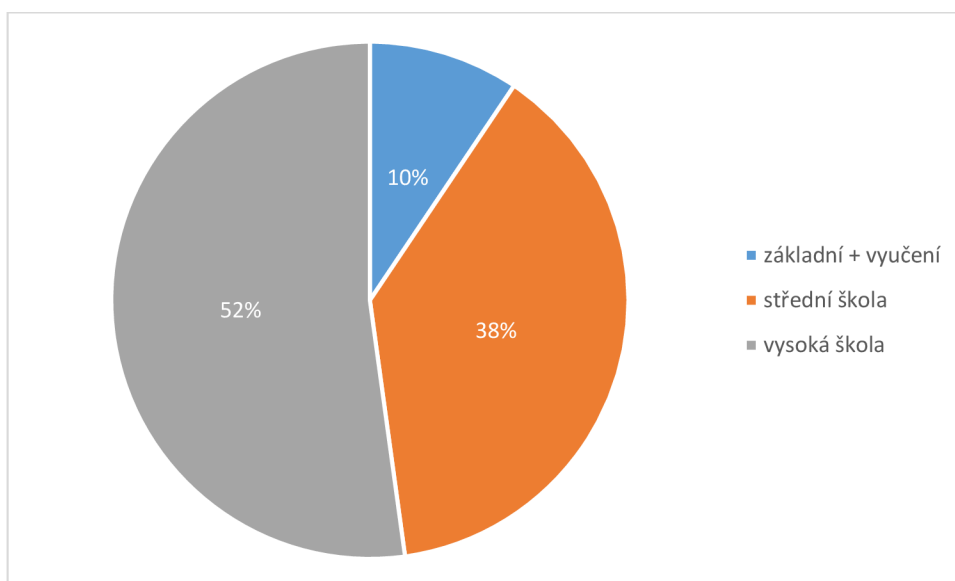
Většinu našeho souboru tvoří vysokoškolsky vzdělané ženy, což je u tohoto typu prací poměrně častý vzorek populace. Vysokoškolští výzkumníci do svých prací často získávají své spolužáky a přátele, a to jsou často (snad s výjimkou přírodovědných fakult) právě ženy. My jsme sice spolužáky využili jen v jednotkách případů, ale i tak se sešla podobná skupina respondentů. Zajímavé je, že je tomu tak i u meditujících, kteří byli získáváni zcela jiným kanálem. Můžeme prozradit, že osoba, která pomáhala získat meditující respondenty, má základní vzdělání a nepohybuje se v oblasti univerzit ani podobných institucí.

Obrázek 4: Rozložení výzkumného souboru dle pohlaví



Pozn.: jedná se o celý výzkumný soubor, meditující a nemeditující dohromady.

Obrázek 5: Rozložení výzkumného souboru dle vzdělání



Pozn.: jedná se o celý výzkumný soubor, meditující a nemeditující dohromady.

Jak jsme již zmínili, většina dat byla získána pomocí online vyplněného dotazníku přes Google Sheets. Na úvodní straně byl vysvětlen záměr výzkumu, k čemu budou sesbírané údaje sloužit a ubezpečení, že vyplnění dotazníku je zcela anonymní. Dále zde byl uveden kontakt na autora pro případy, kdyby měl někdo nějaké dotazy, připomínky či zájem dozvědět se, jakého výsledku respondent dosáhl ve vyplněných testech. Pokud by někdo zájem měl (což se nestalo), došlo by po komunikaci se zájemce ke ztotožnění odpovědi formou zaslání údajů, které by jednoznačně určily, které odpovědi jsou daného zájemce – šlo by například o zaslání věku, pohlaví, vzdělání, zda patří mezi meditující či nemeditující a případně odhad času, kdy byl dotazník vyplněn.

Kromě vyplnění obou dotazníků byl účastník dotazován na své pohlaví, nejvyšší dosažené vzdělání a zda se věnuje meditaci. Pokud odpověděl, že se meditaci věnuje, byl dále dotazován na to, před kolika lety se jí začal věnovat, kolikrát týdně v průměru medituje, proč s meditací začal, proč v ní pokračuje a aby krátce popsal svou meditační praxi – například zda medituje ráno či večer, kde a jak sedí, zda má otevřené či zavřené oči či případně zda praktikuje nějaký určitý typ meditace, který má svůj název a je šířeji rozvinut. Příklady odpovědí některých meditujících jsou v zobrazeny v tabulce 2.

Tabulka 2: Příklady odpovědí meditujících na některé otevřené otázky.

| Respondent | Proč s meditací začal | Proč s ní pokračuje | Jaká je jeho meditační praxe |
|--------------|---|---|---|
| Respondent A | Stres | Dodává mi to pozitivní myšlení | Dech, hudba, sedím na meditačním polštářku v lotosovém sedu |
| Respondent B | Nalezení sebe sama, poslouchání vnitřního světa, srovnání myšlenek | Cítím se lépe, nalézám odpovědi, uvolnění, vracím se zpátky k sobě | Sedím ve skříženém sedu, vnímám svůj dech, praktikuji tez jogu, někdy řízená meditace, někdy i s meditační hudbou |
| Respondent C | Rodinné problémy | Navozují mi pocit spokojenosti | Před spaním v leže se zavřenými víčky, metodou Hooponopono, soustředím se na dech. |
| Respondent D | Začala jsem když jsem začala cvičit jógu, šlo to ruku v ruce. | Zdraví duševní i psychické a fyzické | Kundaliny a dynamická meditace od Osha, poslední dobou. |
| Respondent E | Protože mi sedla Buddhova učení, které meditaci obsahují jako formu cvičení myslí | Protože chci zrealizovat nepodmíněnou radost, aktivní soucit a totální neohroženost | Medituji praxe Diamantové cesty = Gurujogu na 16 Karmapu a Přípravná cvičení k Mahamudře (Ngondro) |

Na závěr této kapitoly ještě zobrazme v tabulce 3 údaje o meditujících osobách, které budou důležitá pro práci s několika našimi hypotézami.

Tabulka 3: Údaje k meditujícím osobám našeho souboru

| | Průměr | Medián |
|------------------------------|--------|--------|
| Délka meditování v letech | 7 | 5 |
| Počet meditací týdně | 3,97 | 3 |
| Délka jedné meditační seance | 27 | 20 |

Pozn.: V našem vzorku je poměrně velké množství účastníků (zhruba jedna třetina), která se věnuje meditaci méně než dva roky. U těchto osob je také výrazně nižší míra intenzity meditace: meditaci se věnují zhruba 2krát až 2,5krát týdně, zatímco déle meditující se jí věnují více než 4,5krát. Tato informace bude důležitá pro interpretaci výsledků.

6.2 Etické hledisko a ochrana soukromí

Jak bylo zmíněno v předchozí kapitole, tak většina dat byla získána formou online dotazníku. Vyplněné formuláře přibývaly v náhodné časy, kdy se k tomu daný respondent dostal, a navíc byla minimálně u meditujících většina respondentů získána přes jinou osobu. Z tohoto důvodu nebylo možné zjistit, od koho daná odpověď je, protože nebylo zřejmé, kdy dotyčný dotazníky vyplnil. Dle odhadu navíc více než 70 % všech respondentů jsou lidé,

kteře autor nezná osobně ani zprostředkovaně, takže i kdyby snad chtěl, nebylo by možné identifikovat dle úvodních otázek, o koho se jedná. V neposlední řadě je také důležitý fakt, že odpovědi daného jednoho respondenta nejsou podrobovány analýze, s daty se pracuje jako s celkem v rámci skupin.

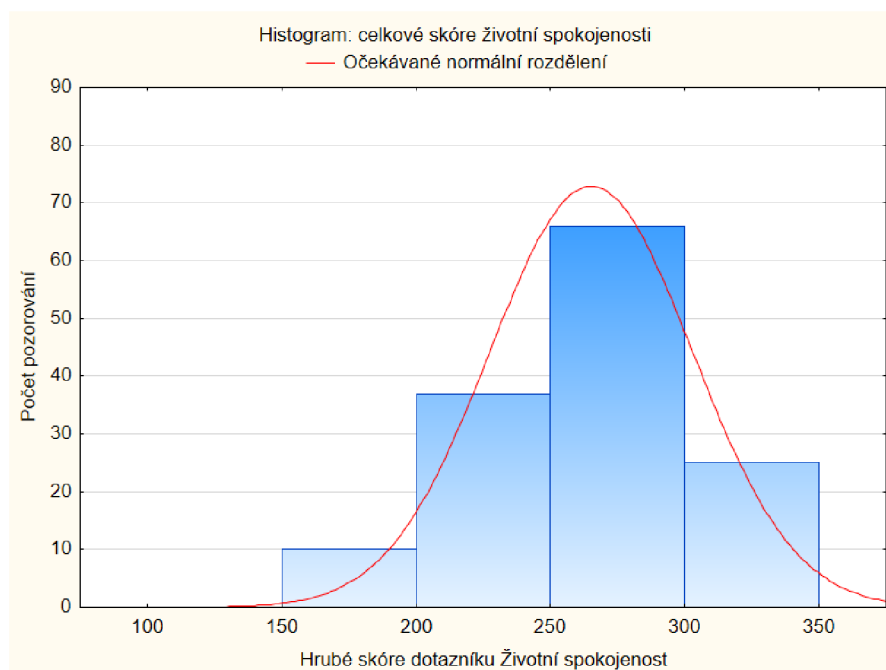
Co se týče několika málo vyplněných papírových dotazníků, zde byla ochrana soukromí dodržena způsobem, že veškeré vyplněné dotazníky byly účastníky bez dozoru výzkumníka dány na jednu hromádku a po vyplnění všemi účastníky byly dotazníky sebrány a odvezeny. Sice se nejedná o vysoce sofistikovanou metodu anonymizace, nicméně vzhledem k tomu, že většina účastníků na ujištění, že je dotazník zcela anonymní, odpovídala slovy „Já se Vám tam klidně podepíšu“, tak považujeme dodržení ochrany soukromí za dostatečné. Účastníci byli před započítím vyplňování ujištění, že dotazník nemusí vyplnit celý a mohou jej zahodit, pokud si jeho vyplňování rozmyslí. Nikdo tak neučinil i přesto, že každý vyplňoval dotazník o samotě a nebyl tak pod tlakem okolí.

Některé otázky byly osobnějšího rázu (především v dotazníku životní spokojenosti), nicméně protože se jedná o standardizované metody, tak nebyla (ne)vhodnost umístění těchto otázek do testové baterie před sběrem dat řešena. Za celou dobu sběru dat nebyla zaznamenána žádná stížnost či námitka na některou z otázek. Co se týče zabezpečení odpovědí, tak k online dotazníkům má přístup pouze autor přes svůj zaheslovaný Google účet, na který se dostává přes svůj zaheslovaný osobní počítač. Vyplněné papírové dotazníky byly převedeny do online formy a jejich papírové verze zůstávají minimálně do termínu obhajoby práce ve vlastnictví výzkumníka. Vzhledem k tomu, že vyplněné dotazníky neobsahují žádné identifikační údaje, tak považujeme toto zabezpečení za dostatečné.

7 PRÁCE S DATY A JEJÍ VÝSLEDKY

V kapitole 6 jsme krátce představili výzkumný soubor po demografické stránce, v této kapitole data představíme více do hloubky a odprezentujeme postup a výsledky analýzy. Výsledky poté interpretujeme především v kapitole 8. Pro analýzu dat jsme použili program Statistica ve verzi 14.0.0.15. V rámci ověřování statistických hypotéz jsme využili parametrické metody, konkrétně t-test. Rozhodli jsme se tak především na základě analýzy dat (zobrazení histogramů, výpočty koeficientů šikmosti a špičatosti) ale i na základě vlastního úsudku plynoucího ze znalosti našeho výzkumného souboru i očekávání normálního rozdělení meditující i nemeditující populace. Za všechny úvodní analýzy našeho souboru prezentujeme následující histogram na obrázku 6.

Obrázek 6: histogram hrubého skóre životní spokojenosti výzkumného souboru



Pozn.: špičatost = 0,009, šikmost = -0,432. Data jsou tedy lehce záporně vychýlena. Obdobné charakteristiky mají i výsledky dotazníku ESK včetně subškál.

Náš výzkumný soubor dále prezentujeme v tabulkách 4 a 5, kde je možné vidět výsledky obou skupin v rámci obou využitých dotazníků včetně výsledků v podškálách. Poté se budeme postupně věnovat jednotlivým hypotézám.

Tabulka 4: Popisné charakteristiky výsledků obou dotazníků a jejich subškál u meditujících.

| Meditující | | | |
|----------------------------|---------------|---------------------|------------|
| | Průměr | Směrodatná odchylka | Medián |
| Zdraví | 38,94 | 7,73 | 41 |
| Finanční situace | 39,11 | 6,65 | 41 |
| Volný čas | 38,89 | 7,51 | 40 |
| Vlastní osoba | 38,98 | 7,30 | 41 |
| Sexualita | 39,00 | 7,75 | 41 |
| Přátelství a rodina | 38,00 | 7,30 | 39 |
| Bydlení | 41,69 | 5,40 | 42 |
| Celková spokojenost | 274,62 | 39,59 | 281 |
| Sebeodstup | 34,25 | 5,99 | 35 |
| Sebepřesah | 70,48 | 11,26 | 75 |
| Svoboda | 50,36 | 10,20 | 52 |
| Odpovědnost | 56,58 | 11,36 | 57 |
| Personalita | 104,72 | 15,83 | 109 |
| Existencialita | 107,25 | 20,86 | 111 |
| Celkové skóre ESK | 211,97 | 34,81 | 221 |

Pozn.: u životní spokojenosti jsou zobrazeny jen subškály, z kterých je tvořen součet celkové spokojenosti.

Tabulka 5: Popisné charakteristiky výsledků obou dotazníků a jejich subškál u nemeditujících

| Nemeditující | | | |
|----------------------------|---------------|---------------------|------------|
| | Průměr | Směrodatná odchylka | Medián |
| Zdraví | 35,77 | 6,92 | 36 |
| Finanční situace | 36,59 | 7,40 | 38 |
| Volný čas | 34,34 | 9,25 | 36 |
| Vlastní osoba | 35,60 | 6,94 | 36 |
| Sexualita | 37,23 | 7,11 | 39 |
| Přátelství a rodina | 37,60 | 5,57 | 38 |
| Bydlení | 39,59 | 5,69 | 40 |
| Celková spokojenost | 256,73 | 34,18 | 266 |
| Sebeodstup | 34,85 | 5,54 | 35 |
| Sebepřesah | 68,84 | 9,50 | 72 |
| Svoboda | 46,76 | 8,44 | 49 |
| Odpovědnost | 53,66 | 9,44 | 54 |
| Personalita | 103,68 | 13,20 | 106 |
| Existencialita | 102,23 | 16,85 | 103 |
| Celkové skóre ESK | 205,92 | 28,18 | 214 |

Pozn.: u životní spokojenosti jsou zobrazeny jen subškály, z kterých je tvořen součet celkové spokojenosti.

7.1 Ověřování platnosti statistických hypotéz

Jak již bylo zmíněno výše, k ověření platnosti hypotéz využíváme t-test. Jako hladinu významnosti alfa stanovujeme běžně používanou 0,05. Hypotézy jsme nedefinovali způsobem „existuje rozdíl“, ale přímo určujeme směr „meditující mají vyšší skóre“, protože

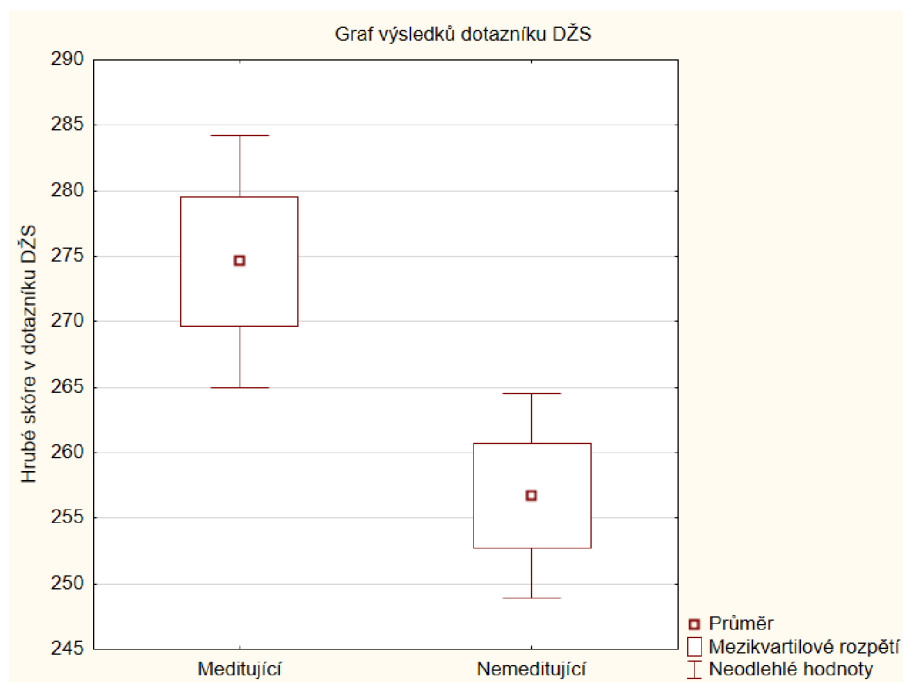
smyslem práce je poukázat na pozitivní efekty meditace. Z tohoto důvodu přepočítáváme výsledné p-hodnoty na jednostranné, protože program Statistica předpokládá oboustrannou hypotézu. U každé hypotézy budou u výsledků testů prezentovány vždy hodnota statistiky včetně stupňů volnosti, hodnota p-hodnoty a míra účinku, kdy pracujeme s Cohenovým d. Na závěr bude uvedeno, zda na základě výsledků můžeme či nemůžeme hypotézu přijmout a zobrazen krabicový graf zobrazující rozdíl hodnot u obou skupin.

- **H1:** Meditující jedinci dosahují vyššího hrubého skóre v Dotazníku životní spokojenosti než nemeditující jedinci.

Analýza byla provedena na celém souboru, celkem 138 osob, z čehož bylo 65 meditujících a 73 nemeditujících. Jak patrné z tabulky v předchozí kapitole, očekávaným výsledkem je, že meditující dosahují vyššího hrubého skóre v dotazníku DŽS, kdy dosahují v průměru hrubého skóru 274,62 zatímco nemeditující 256,73. Výsledky testu jsou následující: $t(136) = 2,849$, $p = 0,003$, $d = 0,486$.

Vzhledem k tomu, že p-hodnota je menší než 0,05, tak můžeme první hypotézu přijmout. Rozdíl v počtu získaných bodů zkoumaných v rámci této hypotézy prezentujeme na obrázku 7.

Obrázek 7: Graf rozdílu v počtu získaných bodů v dotazníku DŽS u meditujících a nemeditujících.

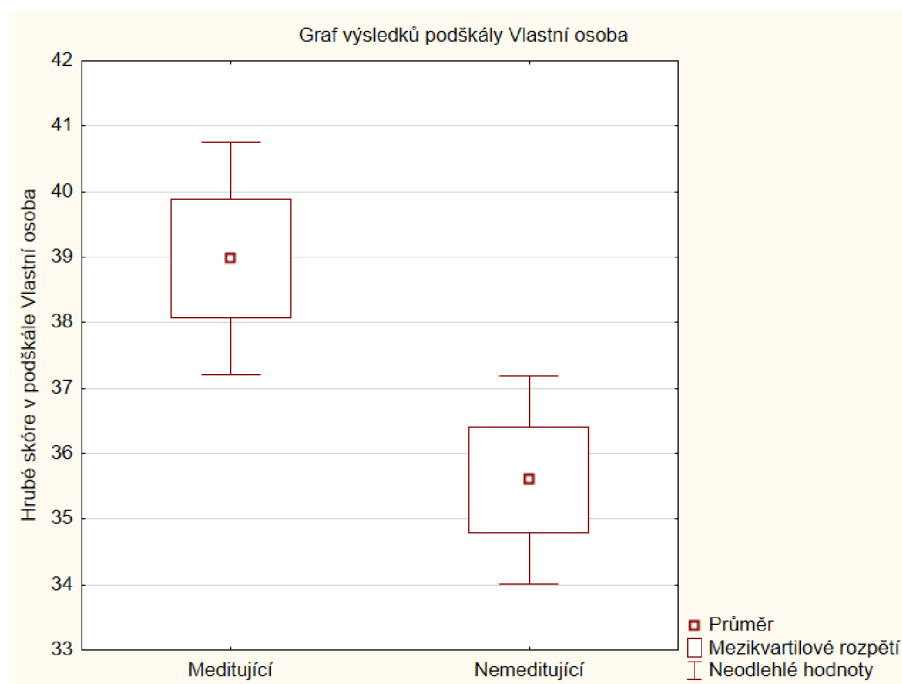


- **H2:** Meditující jedinci dosahují vyššího hrubého skóre v subškále Vlastní osoba dotazníku životní spokojenosti než nemeditující jedinci.

Analýza byla provedena na celém souboru, celkem 138 osob, z čehož bylo 65 meditujících a 73 nemeditujících. Jak patrné z tabulky v předchozí kapitole, očekávaným výsledkem je, že meditující dosahují vyššího hrubého skóre v subškále Vlastní osoba, kdy dosahují v průměru hrubého skóru 38,98 zatímco nemeditující 35,60. Výsledky testu jsou následující: $t(136) = 2,788$, $p = 0,003$, $d = 0,476$.

Vzhledem k tomu, že p-hodnota je menší než 0,05, tak můžeme druhou hypotézu přijmout. Rozdíl v počtu získaných bodů zkoumaných v rámci této hypotézy prezentujeme na obrázku 8.

Obrázek 8: Graf rozdílu v počtu získaných bodů v subškále Vlastní osoba dotazníku DŽS u meditujících a nemeditujících.

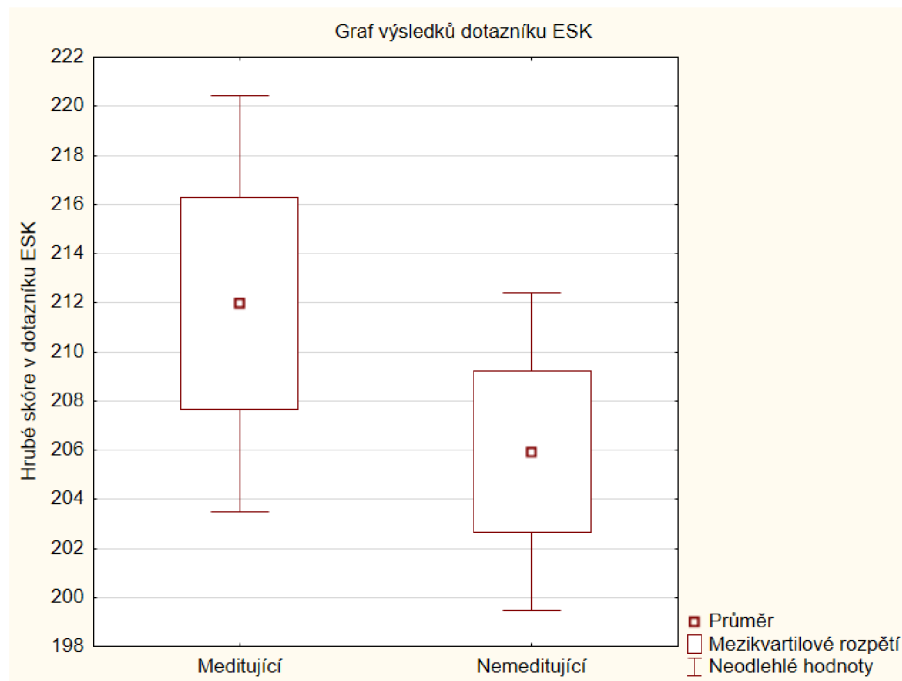


- **H3:** Meditující jedinci dosahují vyššího hrubého skóre v dotazníku Existenciální škála než nemeditující jedinci.

Analýza byla provedena na celém souboru, celkem 138 osob, z čehož bylo 65 meditujících a 73 nemeditujících. I zde očekáváme, že bude naše hypotéza potvrzena, meditující v průměru dosahují hrubého skóru 211,97 zatímco nemeditující 202,92. Výsledky testu jsou následující: $t(136) = 1,127$, $p = 0,131$, $d = 0,192$.

Vzhledem k tomu, že p-hodnota je větší než 0,05, tak nemůžeme třetí hypotézu přijmout. Rozdíl v počtu získaných bodů zkoumaných v rámci této hypotézy prezentujeme na obrázku 9.

Obrázek 9: Graf rozdílu v počtu získaných bodů v dotazníku ESK u meditujících a nemeditujících.



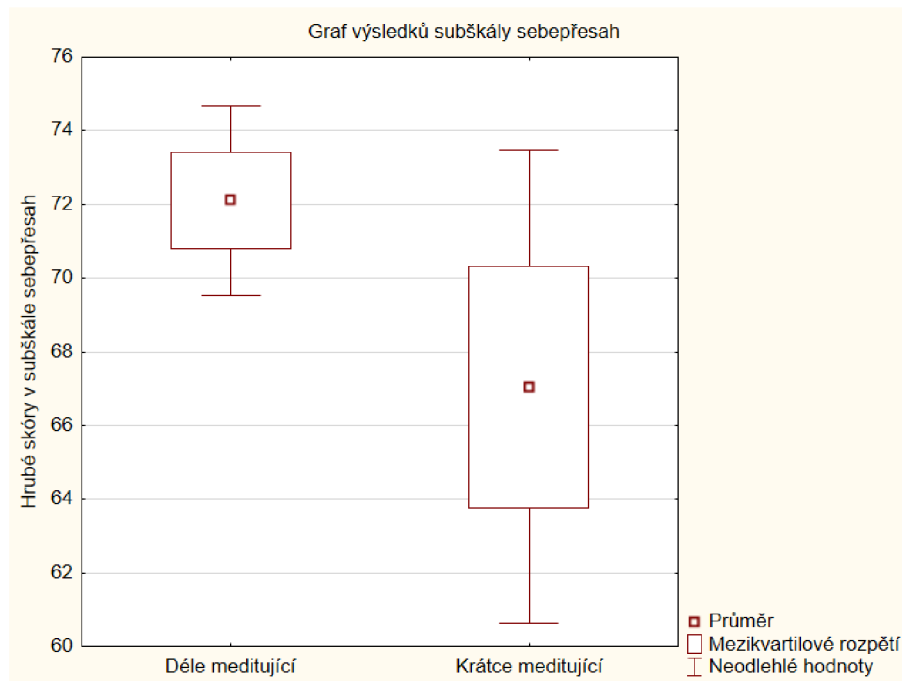
Na základě výsledku jsme provedli dvě dodatečné analýzy, které se nám budou hodit v rámci interpretace výsledků a do určité míry napoví, jaké výsledky můžeme očekávat u hypotéz 4 a 5. Pakliže bychom porovnali hrubý skór ESK mezi dlouhodobě meditujícími (meditující více než 2 roky) a krátkodobě meditujícími, pak bychom hypotézu o tom, že dlouhodobě meditující dosahují vyššího skóru ESK než krátkodobě meditující, přijali s $p = 0,0453$. A pakliže bychom s analogickou hypotézou porovnávali dlouhodobě meditující s nemeditujícími, byla by taková hypotéza přijata s $p = 0,025$.

- **H4:** Lidé, kteří meditují déle než 2 roky, dosahují vyššího hrubého skóre ve stupnici Sebepřesah než lidé, kteří meditují 2 roky a méně.

Analýza byla provedena na souborů 65 osob, z čehož bylo 21 krátce meditujících a 44 déle meditujících. I zde na základě prostudované literatury očekáváme, že bude naše hypotéza potvrzena. Výsledky testu jsou následující: $t(63) = 1,722$, $p = 0,045$, $d = 0,457$.

Vzhledem k tomu, že p-hodnota je menší než 0,05, tak můžeme čtvrtou hypotézu přijmout. Rozdíl v počtu získaných bodů zkoumaných v rámci této hypotézy prezentujeme na obrázku 10.

Obrázek 10: Graf rozdílu v počtu získaných bodů v subškále Sebepřesah dotazníku ESK u meditujících a nemeditujících.

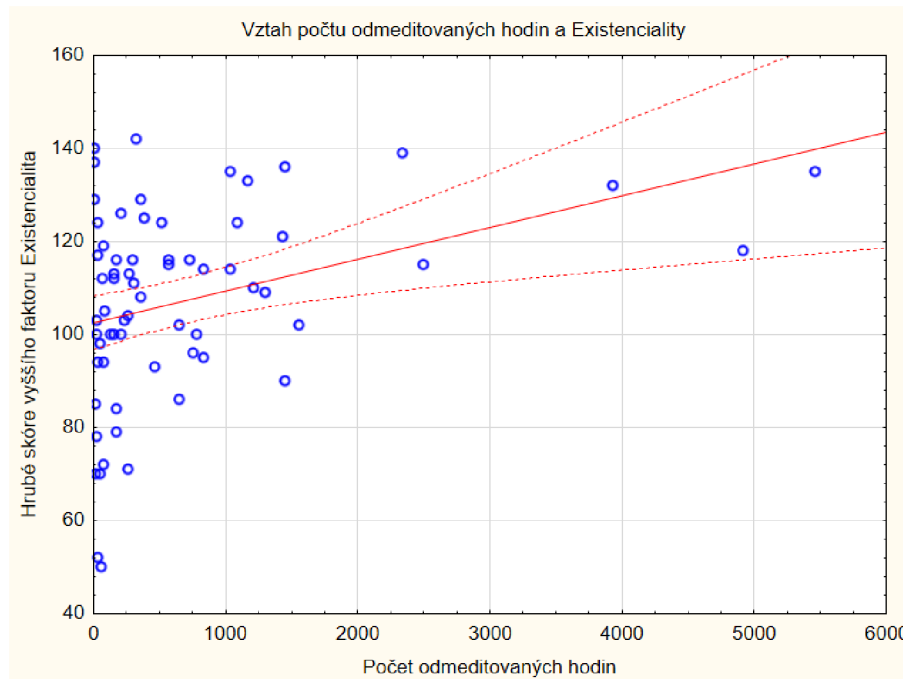


- **H5:** Existuje alespoň středně silná pozitivní korelace (vyšší než 0,3) mezi odmeditovanou dobou a faktorem vyššího stupně Existencialita.

Analýza byla provedena na souborů 65 osob, průměrná odmeditovaná doba byla 688 hodin. Na rozdíl od předchozích analýz jsme zde využili Pearsonův korelační koeficient. I zde na základě prostudované literatury očekáváme, že bude naše hypotéza potvrzena. Výsledkem je, že byla nalezena korelace 0,349. Tato korelace je na základě testu signifikantní, kdy p-hodnota je menší než 0,05.

Vzhledem k tomu, že nalezená hodnota Pearsonova korelačního koeficientu je větší než 0,3, tak můžeme pátou hypotézu přijmout. Vztah mezi odmeditovanou dobou a počtem získaných bodů prezentujeme na obrázku 11.

Obrázek 11: Vztah počtu odmeditovaných hodin a vyššího faktoru Existencialita dotazníku ESK



7.2 Výsledky ověření platnosti statistických hypotéz

Na závěr této kapitoly uvádíme v tabulce 6 krátký přehled výsledků, které budou v následující kapitole podrobněji rozebrány.

Tabulka 6: shrnutí výsledků ověřování statistických hypotéz

| | Stav | t-test | | | d / Pearson |
|------------|-----------|--------|------|-------|-------------|
| | | t | s.v. | p | |
| Hypotéza 1 | Přijata | 2,849 | 136 | 0,003 | 0,486 |
| Hypotéza 2 | Přijata | 2,788 | 136 | 0,003 | 0,476 |
| Hypotéza 3 | Nepřijata | 1,127 | 136 | 0,131 | 0,192 |
| Hypotéza 4 | Přijata | 1,722 | 63 | 0,045 | 0,457 |
| Hypotéza 5 | Přijata | | | | 0,349 |

Pozn.: u hypotézy 5 je v posledním sloupci uvedena hodnota Pearsonova korelačního koeficientu, u ostatních hypotéz míra účinku Cohenovo d. Zkratka s.v. představuje stupně volnosti.

8 DISKUSE

Výzkumným cílem této práce bylo prozkoumat vliv meditace na různé aspekty života. Aby byl takový cíl splnitelný, byly tyto aspekty vybrány na základě škál a subškál, které jsou zjišťovány standardizovanými dotazníky. Na tomto místě je dobré připomenout informaci z úvodu práce, že byť je tento postup (dotazníkové šetření) z vědeckého pohledu korektní, byl pro řadu respondentů (a to především meditujících osob) lehce úsměvný. Je třeba si uvědomit, že pro řadu lidí, kteří se věnují meditování a tímto životním stylem je ovlivněn jejich pohled na svět a na život, je do určité míry legrační, že koncepty jako spokojenost a smysluplnost lze postihnout dotazníkem. Protože jsme se však rozhodli věnovat se tomuto téma kvantitativním pohledem, bylo toto přirozenou cestou.

8.1 Diskuse k zjištěným výsledkům

Pokud se zamyslíme nad obecným cílem explorační vztahů mezi meditací, životní spokojeností a životní smysluplností, tak tato práce za nás svůj cíl splnila. Pomocí rešerše a následné prezentace literatury, která se zabývá definováním těchto pojmů, jsme rozšířili povědomí o těchto fenoménech a umožnili jsme lepší ukotvení našeho výzkumného problému. Pomocí rešerše a následné prezentace článků popisujících výzkumy na tomto poli, jsme se seznámili s vědeckým poznáním našich kolegů, s aktuálními trendy a možnostmi dalšího výzkumu. Na základě toho máme velká očekávání od dalšího výzkumu, a to především v oblasti mindfulness a duševního zdraví.

Nyní se podívejme na výsledky výzkumné části naší práce. První hypotéza zněla:

- **H1:** Meditující jedinci dosahují vyššího hrubého skóre v Dotazníku životní spokojenosti než nemeditující jedinci.

Tuto hypotézu jsme na základě ověření parametrickými metodami přijali. Zjištěná p-hodnota vyšla vysoce signifikantní, konkrétně ve výši 0,003. Míra účinku měřená Cohenovým d vyšla 0,486, což je téměř na úrovni středně silného efektu, který je běžně považován na hodnotě 0,5. Tyto výsledky interpretujeme jako signál o vysoce pravděpodobném vztahu mezi životní spokojeností, jak ji uchopuje dotazník DŽS a meditační praxí. Lze tedy dle našeho názoru a s přihlédnutím k limitacím, které dotazník

DŽS má, prohlásit, že meditace vede k vyšší životní spokojenosti a podporujeme další výzkum v této oblasti stejně jako zapojení technik založených na dovednosti mindfulness do terapie ale i výcviků terapeutů.

Náš výsledek je v souladu s výzkumy zmíněnými ve třetí kapitole. Lze zmínit například výzkum od Crego et al. (2020), který zjistil pozitivní korelaci mezi mindfulness a positive well-being stejně jako negativní korelaci mezi mindfulness a negative well-being. Dále zmiňme studii od Brown et al. (2009), která hledala vztah mezi mindfulness a životní spokojeností v (ne)uspokojenosti potřeb. Vzhledem k tomu, že dotazník DŽS má řadu škál zabývajících se finanční situací, lze výsledky této studie (nižší míra nespokojenosti u meditujících z rozdílu mezi tím, co člověk má a co by chtěl mít) spojit s naším výsledkem. Jako poslední zmiňme Howell et al., (2008), kteří ověřili přímý pozitivní efekt mindfulness na životní spokojenost a dále nepřímý vliv mindfulness na životní spokojenost prostřednictvím zlepšení kvality spánku.

- **H2:** Meditující jedinci dosahují vyššího hrubého skóre v subškále Vlastní osoba Dotazníku životní spokojenosti než nemeditující jedinci.

Tuto hypotézu jsme na základě ověření parametrickými metodami přijali. Zjištěná p-hodnota vyšla vysoce signifikantní, konkrétně ve výši 0,003. Míra účinku měřená Cohenovým d vyšla 0,475, což je téměř na úrovni středně silného efektu. Jedná se opět o signál o existenci podobně silného vztahu, značně nás ale překvapilo, že výše Cohenova d je obdobná tomu v předchozí hypotéze, očekávali jsme totiž efekt silnější. V tomto případě se jako vhodná pro srovnání nabízí studie provedená Kong et al. (2014), která pomocí dotazníkové studie zjistila pozitivní vliv mindfulness na životní spokojenost, a to pomocí zlepšení vlastního sebehodnocení, které funguje ve zjištěných vztazích jako mediátor.

- **H3:** Meditující jedinci dosahují vyššího hrubého skóre v dotazníku Existenciální škála než nemeditující jedinci.

Tuto hypotézu jsme na základě ověření parametrickými metodami přijmout nemohli. Zjištěná p-hodnota vyšla vyšší než zvolená hladina významnosti, konkrétně 0,131. Tento výsledek nás poměrně překvapil, očekávali jsme, že téma existenciality a smysluplnosti bude mezi meditujícími jedinci silněji rezonovat než téma životní spokojenosti. Připomeňme si v tabulce 7 výsledky dotazníku ESK u obou skupin, a i v rámci subškál.

Tabulka 7: Výsledky dotazníku ESK

| | Meditující | Nemeditující |
|--------------------------|---------------|---------------|
| Sebeodstup | 34,25 | 34,85 |
| Sebepřesah | 70,48 | 68,84 |
| Svoboda | 50,66 | 48,58 |
| Odpovědnost | 56,58 | 53,66 |
| Personalita | 104,72 | 103,68 |
| Existencialita | 107,25 | 102,23 |
| Celkové skóre ESK | 211,97 | 205,92 |

S výjimkou sebeodstupu dosahují meditujiící vždy vyššího hrubého skóru, rozdíly však nejsou evidentně dostatečně výrazné. Proč jsme se u této hypotézy v našich očekáváních zmýlili? Nabízí se několik vysvětlení. První, které je za nás nejrelevantnější, je naznačeno v tabulce 3. Zde je uvedena skutečnost, že v našem vzorku se zhruba jedna třetina meditujiících věnuje meditaci pouze dva roky či méně a tito jedinci meditaci věnují o 50 % méně času než dlouhodobě meditujiící. Na základě toho jsme provedli i dvě dodatečné analýzy, které jsou uvedeny u hypotézy 3 v kapitole 7.1, které naznačují vliv délky věnování se meditaci na celkové skóre ESK.

Druhým možným vysvětlením je skutečnost, že témata jako odpovědnost a svoboda, která jsou prozkoumávána dotazníkem ESK, jsou pro účastníky našeho výzkumu důležitá nikoliv z důvodu, zda se meditaci věnují či nevěnují, ale vzhledem k životní situaci, v jaké se nacházejí. Zhruba polovina účastníků jsou vysokoškolsky vzdělaní lidé, u kterých je možné předpokládat jiný přístup k těmto problémům než u osob s nižším vzděláním. Lze tedy spekulovat o tom, že vysokoškolské vzděláné „posune“ výsledky u všech respondentů o tolik, že efekt meditace je poté snížen.

O tom, že jsme oprávněně očekávali jiný výsledek než nepřijetí hypotézy, svědčí i výzkumy uvedené v kapitole 2.2, které vztah mezi životní smysluplností a mindfulness nalézají. Za všechny je možné zmínit Chu & Mak, 2020, kteří provedli metaanalýzu studií na téma vztahu mezi životní smysluplností a mindfulness. Autoři dohromady prošli více než 30 studií a mezi výše zmíněnými fenomény našly středně silnou korelaci se středně silnou mírou efektu. Do svého výzkumu zařadili pouze kvalitnější studie, proto má jejich zjištění i pro náš výzkum a interpretaci výsledků váhu.

- **H4:** Lidé, kteří medituji déle než 2 roky, dosahují vyššího hrubého skóre ve stupnici Sebepřesah než lidé, kteří medituji 2 roky a méně.

Tuto hypotézu jsme na základě ověření parametrickými metodami přijali. Zjištěná p-hodnota vyšla 0,045. Míra účinku měřená Cohenovým d vyšla 0,457, což je na podobných

úrovních jako u ostatních přijatých hypotéz. Otázky spadající do této subškály se ptají po oblastech jako jsou osobní hodnoty, schopnost jejich uvědomění si a vnímání jejich významu pro život jedince. Z tohoto důvodu jsme se domnívali, že meditující osoby jsou na tato témata citlivější. Byť se nejedná o tak přesvědčivý výsledek jako například u životní spokojenosti, je tento výsledek v souladu s několika výzkumy uvedenými v kapitole 2.2.

Lze zmínit například Allan et al. (2015), kteří se ve svém výzkumu zabývali osobnostními komponentami, které mají vliv na vztah mezi mindfulness a životní smysluplností. Jako nejsilnější komponenta byla identifikována awareness, která dle autorů umožňuje mimo jiné lépe vnímat své motivy, touhy a osobní charakteristiky, které výběr hodnot a způsobů jejich dosahování ovlivňují. Dále můžeme zmínit článek od Kang (2019), v kterém popisuje přímý vliv meditace na subjektivní pocit sebepřesahu člověka, který poté vede k lepším mezilidským vztahům.

- **H5:** Existuje alespoň středně silná pozitivní korelace (vyšší než 0,3) mezi odmeditovanou dobou a faktorem vyššího stupně Existencialita.

Poslední hypotézu jsme vzhledem ke stanoveným cílům také přijali. Za cíl jsme si dali prozkoumat korelaci mezi odmeditovanou dobou a faktorem vyššího stupně dotazníku ESK Existencialita. Tato hypotéza se liší od čtvrté v tom, že zde nás nezajímalo jen to, jak dlouho se člověk meditováním zabývá, ale zajímá nás i intenzita jeho meditační praxe. Korelační koeficient vyšel na úrovni 0,349. Nalezený vztah je přijatelně vysoký, abychom mluvili o propojenosti obou konceptů. Tyto výsledky opět odpovídají několika zmíněným výzkumům, například Klussman et al. (2020), kteří našli spojitost mezi mindfulness a self-connection, jejíž jedna z vlastností odpovídá konceptu Existencialita dotazníku ESK (schopnost rozhodování na základě svého přesvědčení).

8.2 Limity výzkumu

Některé limity výzkumu jsme již nastínili. Tím hlavním je otázka reprezentativnosti dat, což je u tohoto typu prací bohužel častý problém. O tom, že po této stránce existuje prostor pro zlepšení, svědčí to, že jiné výzkumy na téma vztahu mindfulness a životní smysluplnosti přišly s pozitivními nálezy a dále skutečnost, že hypotéza 4 byla na rozdíl od hypotézy 3 přijata, byť se zabývala subškálou životní smysluplnosti. Z tohoto pohledu by mohl vysoký počet vysokoškolsky vzdělaných studentů ovlivňovat výsledek. Co však za problém nepovažujeme, je složení meditujících vzhledem k délce jejich praxe. Cílem práce

nebylo zkoumat jen dlouhodobě či krátkodobě medituující a vzhledem k náročnosti, s jakou se tito jedinci hledají, jsme byli rádi za každého, kdo byl ochoten dotazník vyplnit. Na druhou stranu ale složení této skupiny výsledky samozřejmě ovlivňuje.

8.3 Možnosti dalšího výzkumu a aplikace

Mezi možné aplikace tohoto výzkumu patří využití nácviku mindfulness v psychotherapeutické praxi. To bylo ukázáno na řadě studií a plyne i z našeho výzkumu. Mindfulness či v obecnějším pojetí meditace, vede k vyšší životní spokojenosti a rozšiřuje i celou řadu dalších aspektů života, jako je pocit svobody během našeho rozhodování, schopnost nést za tato rozhodnutí odpovědnost, vystoupit z užšího rámce sebe sama a získat větší nadhled nad danou situací ale i celým svým životem. Celé řadě jedinců, ať již s depresemi či úzkostmi, způsobují právě tyto oblasti jejich života problémy a proto věříme, že podpoření klasické psychoterapie rozvojem jejich všímavosti jim může výrazně pomoci.

Jak bylo zmíněno, současný trend na poli výzkumu mindfulness se přesouvá od výzkumu krátkodobých experimentálních zásahů v podobě intenzivních meditačních kurzů pro studenty vysokých škol k výzkumu dlouhodobě a velmi dlouhodobě medituujících. Z tohoto pohledu bychom však rádi viděli určitý mezistupeň, tedy výzkumy pracující s podobnou populací medituujících, jako máme my, pouze v daleko větším rozsahu. Lze totiž tvrdit, že krátkodobé zásahy mají nejisté (či často nezjišťované) dlouhodobé efekty. Stejně tak výzkumy dlouhodobě medituujících jsou pro běžnou populaci ne zrovna praktické a mohli bychom je trochu nadlehčeně interpretovat jako „Kdybys začal meditovat před třiceti lety, byl bys na tom teď lépe“. Tím rozhodně nechceme snižovat hodnotu těchto výzkumů, nicméně pro praktické využití a motivaci k nácviku této praxe jsou dle našeho názoru vhodnější výzkumy s účastníky, kteří se meditování věnují v rozmezí dva roky až pět let.

9 ZÁVĚR

V práci jsme se věnovali exploraci témat meditace a mindfulness a jejich vlivu na životní spokojenost a životní smysluplnost. Vedlejšími cíli práce (například pro neodbornou veřejnost) bylo zjistit, zda lidé, kteří se věnují meditování, jsou ve svém životě více spokojeni než lidé, kteří se meditování nevěnují a zda je smysluplné tuto praktiku doporučovat. Dále pak bylo naší ambicí podpořit zájem o témata jako je mindfulness ve vědecké psychologické a psychotherapeutické komunitě. Těchto obecných cílů jsme dle našeho názoru dosáhli, a to až již podrobnou rešerší dosavadního poznání v těchto oblastech, tak vlastním výzkumem.

Mezi hlavní a měřitelné cíle patřilo prozkoumání rozdílů mezi populací meditujících a nemeditujících pomocí dotazníkového výzkumu a následného statistického zpracování získaných dat. Tyto výsledky lze rozdělit na dvě témata:

- **Téma životní spokojenosti**, u kterého jsme zjistili, že lidé, kteří se meditování věnují, dosahují vyšší životní spokojenosti, jak ji zkoumá Dotazník životní spokojenosti, než lidé, kteří se meditování nevěnují. Dále jsme se podrobněji podívali na vztah těchto lidí k tématu vlastní osoby, které obsahuje například víru ve vlastní schopnosti, sebevědomí a charakter, kde jedinci zabývající se meditací také dosahují lepších výsledků. I na základě analýzy našeho vzorku populace jsme tedy dospěli k závěru, že meditace vede k vyšší životní spokojenosti.
- Konkrétně pak byla první hypotéza (meditující jedinci dosahují vyššího hrubého skóre v Dotazníku životní spokojenosti než nemeditující jedinci) přijata s $p = 0,003$ a $d = 0,486$ a
- druhá hypotéza (meditující jedinci dosahují vyššího hrubého skóre v subškále Vlastní osoba Dotazníku životní spokojenosti než nemeditující jedinci) byla také přijata s $p = 0,003$ a $d = 0,476$.
- **Témata spojená s koncepty životní smysluplnosti** v pojetí logoterapie, která zjišťuje dotazník Existenciální škála. I přes úvodní nepotvrzení lepších výsledků meditujících v celkovém skóre tohoto dotazníku, jsme v dalších hypotézách dospěli k výsledkům, které naznačují, že u meditujících osob tato témata více rezonují, více se jimi zabývají a ve vybraných podškálách dotazníku dosahují lepších výsledků. Je

však nutno říci, že rozdíly jsou méně přesvědčivé než u životní spokojenosti, což je výsledek, který jsme na začátku výzkumu neočekávali.

- Konkrétně pak třetí hypotéza (meditující jedinci dosahují vyššího hrubého skóre v dotazníku Existenciální škála než nemeditující jedinci) nebyla přijata s $p = 0,131$,
- čtvrtá hypotéza (lidé, kteří meditují déle než 2 roky, dosahují vyššího hrubého skóre ve stupnici Sebepřesah než lidé, kteří meditují 2 roky a méně) byla přijata s $p = 0,045$ a $d = 0,457$ a
- konečně pátá hypotéza (existuje alespoň středně silná pozitivní korelace (vyšší než 0,3) mezi odmeditovanou dobou a faktorem vyššího stupně Existencialita) byla také přijata s Pearsonovým koeficientem 0,349, kdy odmeditovaná doba značí počet hodin (na základě odpovědí respondentů), které daný jedinec za život strávil meditací.

SOUHRN

Cílem práce bylo prozkoumání témat meditace a mindfulness a jejich vlivu na životní spokojenost a životní smysluplnost. Tohoto cíle jsme se rozhodli dosáhnout jednak přiblížením monografií, článků a dosavadních výzkumů v této oblasti a poté vlastním výzkumem. Seznámili jsme čtenáře s vlivem meditace na default-mode network (Cantone et al., 2021), strukturálními změnami hipokampu (Luders & Kurth, 2019) a fungování amygdaly (Desbordes et al., 2012). Dále jsme přiblížili pojem mindfulness a vysvětlili jeho vztah s pojmem meditace. Vzhledem k tomu, že náš výzkum byl zaměřen na dotazníkové šetření pojmů jako je životní spokojenost a životní smysluplnost, tak jsme dvě kapitoly vyčlenili na definování těchto pojmů a přiblížení výzkumů, které je pojí s mindfulness.

Do našeho výzkumu jsme získali celkem 138 účastníků, z toho 65 meditujících a 73 nemeditujících. Data byla získána částečně v papírové formě, většina dotazníků však byla vyplněna online. Zhruba dvě třetiny meditujících osob se věnovaly meditování delší dobu než 2 roky a v obou souborech (meditující a nemeditující) byla zhruba polovina vysokoškolsky vzdělaných. Byť jsme se aktivně snažili získat i osoby jiného vzdělání, podařilo se nám to jen zčásti.

Každý účastník vyplnil dva dotazníky – Dotazník životní spokojenosti (DŽS) a Existenciální škála (ESK) – dohromady bylo nutné odpovědět na více než 100 otázek. Byla získána i demografická data stejně jako údaje o meditační praxi osob, které se této praktice věnují. DŽS se dotazuje na oblasti jako je zdraví, zaměstnání, finanční situace, volný čas, partnerství, sexualita, vztah k vlastním dětem a k sobě samému, přátelé a kvalita bydlení. ESK se zabývá oblastmi Sebeodstup, Sebepřesah, Svoboda a Odpovědnost, z kterých poté tvoří proměnné Personalita a Existencialita, které jsou hlavními komponentami vztahu člověka k jeho pojetí smysluplnosti. Tento dotazník vychází z teorie rozvinuté Viktorem Franklem v rámci logoterapie.

Získaná data byla zpracována v programu Statistica, v kterém jsme využili parametrické metody (t-test) a Spearmanův korelační koeficient. Na základě analýzy dat a vlastní znalosti dané problematiky jsme data určili jako vhodná právě pro parametrické metody. Výsledky v práci stejně jako prezentace dat jsou doplněny vhodnými tabulkami, grafy a obrázky, které umožňují lepší orientaci.

Postupně jsme zodpověděli 5 stanovených hypotéz, z nichž 2 se týkaly životní spokojenosti a 3 životní smysluplnosti. Podařilo se nám prokázat, že existuje rozdíl v životní

spokojenosti mezi lidmi, kteří se meditování věnují a kteří se meditování nevěnují, a to směrem ve prospěch (vyššího skóre) u osob meditujících. Dále jsme potvrdili lepší skóre meditujících v pojetí vlastní osoby, které je chápáno jako pohled na vlastní schopnosti, sebevědomí a charakter.

V oblasti životní smysluplnosti jsme nenalezli rozdíl v celkovém skóre dotazníku ESK, nicméně ve zbylých analýzách, které jsou zaměřeny na podškály tohoto dotazníku, jsme zjistili rozdíl v oblastech sebepřesah a existencialista, které jsme zkoumali na souboru meditujících, kteří byli rozděleni dle délky jejich meditační praxe. U těchto podškál se nám podařilo prokázat existenci vztahu mezi délkou, resp. intenzitou meditační praxe na jedné straně a lepšími výsledky zmíněných poškál na straně druhé.

Bylo pro nás poměrně překvapující, že zatímco meditující dosahují výrazně lepších výsledků v oblasti životní spokojenosti, tak v oblasti životní smysluplnosti dosahují podobných výsledků jako nemeditující. Překvapení nebylo způsobeno tím, že jsme neočekávali vyšší spokojenost meditujících, ale tím, že jsme neočekávali poměrně vyrovnané výsledky v dotazníku ESK. V práci se zabýváme našimi domněnkami, proč tomu tak může být a zmiňujeme vysoký podíl vysokoškolsky vzdělaných osob v obou skupinách a rozdílnost výkonů dlouhodobě a krátkodobě meditujících.

Přínos naší práce spatřujeme kromě zmíněných výsledků dotazníkového šetření také v rozšíření povědomí o tématech jako je meditace a mindfulness ve vědecké psychologické a psychotherapeutické obci, která, byť se tato situace v posledních letech mění, občas stále nahlíží na tyto praktiky jako na nevědecké a ezoterické. Prostor pro změnu paradigmatu spatřujeme především v psychotherapii, ve které může konkrétně nácvik mindfulness pomoci s řešením celé řady problémů jako jsou deprese či úzkosti. Zařazení těchto technik je samozřejmě podmíněno vědeckým výzkumem, ke kterému jsme, jak doufáme, touto prací také pomohli.

LITERATURA

- Allan, B. A., Bott, E. M., & Suh, H. (2015). Connecting mindfulness and meaning in life: Exploring the role of authenticity. *Mindfulness*, 6(5), 996–1003.
- Anālayo, B. (2021). Relating equanimity to mindfulness. *Mindfulness*, 12(11), 2635–2644.
- Baminiwatta, A., & Solangaarachchi, I. (2021). Trends and developments in mindfulness research over 55 years: A bibliometric analysis of publications indexed in Web of Science. *Mindfulness*, 12(9), 2099–2116.
- Benda, J. (2019). *Všímavost a soucit se sebou: proměna emocí v psychoterapii*. Portál.
- Benda, J. (2022, 1. března). *Ke stažení*. PhDr. Jan Benda, Ph.D. <http://www.jan-benda.com/cs/download.php>
- Bloch, J. H., Farrell, J. E., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Penberthy, J. K., & Davis, D. E. (2017). The effectiveness of a meditation course on mindfulness and meaning in life. *Spirituality in Clinical Practice*, 4(2), 100.
- Brown, K. W. E., Creswell, J., & Ryan, R. M. (2015). *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*. The Guilford Press.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Brown, K. W., Kasser, T., Ryan, R. M., Linley, P. A., & Orzech, K. (2009). When what one has is enough: Mindfulness, financial desire discrepancy, and subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(5), 727–736.
- Calm Revenue and Usage Statistics (2022, 1. března). *Business of Apps*. <https://www.businessofapps.com/data/calm-statistics/>
- Cantone, D., Feruglio, S., Crescentini, C., Cinot, S., & Matiz, A. (2021). A Multilevel Approach to Explore the Wandering Mind and Its Connections with Mindfulness and Personality. *Behavioral Sciences*, 11(9), 125.
- Cella, D. F. (1994). Quality of life: Concepts and definition. *Journal of pain and symptom management*, 9(3), 186–192.

- Crego, A., Yela, J. R., Gómez-Martínez, M. Á., & Karim, A. A. (2020). The contribution of meaningfulness and mindfulness to psychological well-being and mental health: A structural equation model. *Journal of Happiness Studies*, 21(8), 2827–2850.
- Desbordes, G., Negi, L. T., Pace, T. W., Wallace, B. A., Raison, C. L., & Schwartz, E. L. (2012). Effects of mindful-attention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non-meditative state. *Frontiers in human neuroscience*, 292.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71–75.
- Engler, J. (1984). Therapeutic aims in psychotherapy and meditation: Developmental stages in the representation of self. *Journal of Transpersonal Psychology*, 16(1), 25–61.
- Fahrenberg, J., Myrtek, M., Schumacher, J., Brähler, E. (2001). *Dotazník životní spokojenosti*. Testcentrum.
- Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi-experimental approach. *Personality and Individual Differences*, 48(3), 305–310.
- Feldman, C., & Kuyken, W. (2019). *Mindfulness: Ancient wisdom meets modern psychology*. Guilford Publications.
- Frankl, V. E. (2007). *Psychoterapie a náboženství: hledání nejvyššího smyslu*. Cesta.
- Frýba, M. (2008). *Psychologie zvládnání života: aplikace metody abhidhamma*. Albert.
- Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P. R., & Fredrickson, B. L. (2015). The mindfulness-to-meaning theory: Extensions, applications, and challenges at the attention–appraisal–emotion interface. *Psychological Inquiry*, 26(4), 377–387.
- Goldstein, J. (1983). *The experience of insight: A simple and direct guide to Buddhist meditation* (1st Shambhala ed). Shambhala ; Distributed in the U.S. by Random House.
- Goldstein, J. (2000). *Meditace vhledu: cesta moudrosti a svobody: buddhismus pro nové tisíciletí: rady, příběhy a zkušenosti*. Alternativa.
- Harris, S. (2017). *Spiritualita bez náboženství, aneb, Probuzení*. Dybbuk.
- Headspace revenue and usage statistics (2020). (2022, 1. března). *Business of Apps*. <https://www.businessofapps.com/data/headspace-statistics/>
- Hogrefe (2022, 1. března). *Dotazník životní spokojenosti*. Hogrefe. <http://hogrefe.cz/dzs>

- Howell, A. J., Digdon, N. L., Buro, K., & Sheptycki, A. R. (2008). Relations among mindfulness, well-being, and sleep. *Personality and Individual Differences, 45*(8), 773–777.
- Chu, S. T.-W., & Mak, W. W. (2020). How mindfulness enhances meaning in life: A meta-analysis of correlational studies and randomized controlled trials. *Mindfulness, 11*(1), 177–193.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences, 8*(2), 73.
- Kabat-Zinn, J., & Válek, L. (2016). *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. Jan Melvil Publishing.
- Kang, Y. (2019). Examining interpersonal self-transcendence as a potential mechanism linking meditation and social outcomes. *Current opinion in psychology, 28*, 115–119.
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in experimental social psychology, 38*, 283–357.
- Klussman, K., Nichols, A. L., & Langer, J. (2020). The role of self-connection in the relationship between mindfulness and meaning: A longitudinal examination. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 12*(3), 636–659.
- Kong, F., Wang, X., & Zhao, J. (2014). Dispositional mindfulness and life satisfaction: The role of core self-evaluations. *Personality and individual differences, 56*, 165–169.
- Kornfield, J., & Goldstein, J. (2004). *Hledání srdce moudrosti*. Eminent.
- Kořínek, D.; Benda, J.; Žitník, J. (2019). Psychometrické charakteristiky krátké české verze Dotazníku pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15-CZ). *Československá psychologie, 63*(1), 55–70.
- Kral, T. R., Schuyler, B. S., Mumford, J. A., Rosenkranz, M. A., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2018). Impact of short-and long-term mindfulness meditation training on amygdala reactivity to emotional stimuli. *Neuroimage, 181*, 301–313.
- Kratochvíl, S. (2017). *Základy psychoterapie (7. vydání)*. Portál.
- Längle, A., Orgelová, Ch., Kundi, M. (2001). *ESK - existenciální škála*. Testcentrum.
- Lawrence, R. H., & Liang, J. (1988). Structural integration of the Affect Balance Scale and the Life Satisfaction Index A: Race, sex, and age differences. *Psychology and Aging, 3*(4), 375.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2011). *The Oxford Handbook of Positive Psychology (Oxford Library of Psychology) (2nd ed.)*. Oxford University Press.

- Luders, E., & Kurth, F. (2019). The neuroanatomy of long-term meditators. *Current opinion in psychology*, 28, 172–178.
- Lukasová, E. S., & Balcar, K. (1992). *Logo - test: Zkouška k měření "prožívané smysluplnosti" a "existenciální frustrace"*. MACH.
- Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Ricard, M., & Davidson, R. J. (2004). Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proceedings of the national Academy of Sciences*, 101(46), 16369–16373.
- MBCT.Com. (2022, 1. března). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*. (2020). MBCT.Com <https://www.mbct.com/>
- Michie, D. (2016). *Dalajlamova kočka a sila meditace*. Synergie.
- Norbu, N. (2005). *Nauky prvotní moudrosti*. Dzogchen.
- Rasmussen, M. K., & Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 227–233.
- Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, M. D. (2014). Meditation awareness training (MAT) for improved psychological well-being: A qualitative examination of participant experiences. *Journal of Religion and Health*, 53(3), 849–863.
- Shonin, E., Van Gordon, W., & Singh, N. N. (2015). *Buddhist foundations of mindfulness*. Springer.
- Steger, M. F., Beeby, A., Garrett, S., & Kashdan, T. B. (2013). Creating a stable architectural framework of existence: Proposing a model of lifelong meaning. *The Oxford handbook of happiness* (pp. 941–954). Oxford University Press.
- Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Kabat-Zinn, J. (2018). *Duchovní léčba deprese pomocí všímavosti: jak se osvobodit od chronických pocitů neštěstí*. Fontána.
- Winter, U., LeVan, P., Borghardt, T. L., Akin, B., Wittmann, M., Leyens, Y., & Schmidt, S. (2020). Content-free awareness: EEG-fcMRI correlates of consciousness as such in an expert meditator. *Frontiers in psychology*, 10, 3064.
- Yalom, I. D. (2020). *Existenciální psychoterapie*. Portál.

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

- Abstrakt v českém jazyce
- Abstrakt v anglickém jazyce

1 ABSTRAKT V ČESKÉM JAZYCE

Cílem této práce je pomocí dotazníkového šetření prozkoumat vliv meditace a nácviku mindfulness na životní spokojenost a prožívanou životní smysluplnost člověka. Výzkum je založen na statistickém porovnání výsledků dotazníků dvou vzorků populace a to lidí, kteří se meditování věnují a lidí, kteří se meditování nevěnují. Obě skupiny respondentů vyplnily Dotazník životní spokojenosti a dotazník Existenciální škála, který prozkoumává úroveň životní smysluplnosti. Dohromady jsme získali 138 participantů, z toho 65 meditujících osob. V oblasti životní spokojenosti výsledky práce ukazují signifikantně lepší výsledky osob věnující se meditaci oproti osobám, které se meditování nevěnují. Výsledky v oblasti životní smysluplnosti naznačují, že meditující jedinci dosahují lepších výsledků ve zkoumaných podškálách dotazníku (Existencialita a Sebeřesah) nicméně v celkovém skóre jsme signifikantní rozdíl mezi oběma skupinami nenalezli.

Klíčová slova: meditace, mindfulness, životní spokojenost, životní smysluplnost

2 ABSTRAKT V ANGLICKÉM JAZYCE

The aim of this work is to use a questionnaire survey to examine the impact of meditation and mindfulness training on life satisfaction and the meaningful life. The research is based on a statistical comparison of the results of questionnaires from two samples of the population, namely people who do meditation and people who do not meditate. Both groups of respondents completed the Life Satisfaction Questionnaire and the Existential Scale questionnaire, which examines the level of meaningfulness in life. We obtained a total of 138 participants, of which 65 were meditators. In the area of life satisfaction, the results of the work show significantly better results for people engaged in meditation compared to people who do not meditate. The results in meaningfulness suggest that the meditating individuals achieved better results in the examined subscales of the questionnaire (Existentiality and Self-overlap), however, we did not find a significant difference in the overall score between the two groups.

Key words: meditation, mindfulness, life satisfaction, life meaningfulness