

Kvalita života u osob praktikujících meditaci

Petra Mirčevská

Fakulta sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně
sardinka@gmail.com

Abstrakt

Tato práce se vztahuje k odhalení případné souvislosti mezi meditací a kvalitou života. Kvalita je zde reflektována v rovině psychické, odrážející se zejména v prožívání subjektivní pohody. Ústředními pilíři teoretické části jsou zaprvé přiblížení oblasti meditace prostřednictvím některých definic a dále představení typologie podle uplatněných pozornostních strategií. Dále se tato část dotýká konceptu kvality života, zejména skrze hypotetický model D. Kováče. Právě ten umožňuje propojení kvality života s konceptem „subjective well-being“ (SWB). Studie je navržena v souladu k přístupem kvantitativním. Výzkumný vzorek zahrnoval pravidelně meditující. Srovnávací vzorek tvořili jedinci bez zkušeností s meditací, nevěnující se přitom ani žádné jiné formě pravidelné duchovní praxe. Data získaná z baterie metod SWLS, BSW-A a DEP36 byla statisticky analyzována. V souladu s předpoklady bylo zjištěno, že pravidelně meditující jedinci dosahovali v průměru vyšší úroveň SWB než jedinci nemeditující.

Klíčová slova

meditace, subjektivní pohoda, životní spokojenost, frekvence pozitivních emocí, frekvence negativních emocí

meditation, subjective well-being, life satisfaction, frequency of positive emotions, frequency of negative emotions

Úvod

V posledních desetiletích psychologie začala směřovat svoji pozornost z oblasti patologie k oblastem jako jsou duševní zdraví, touha po smysluplném životě či životní spokojenost. Jak naznačuje J. Henryová ve svém článku *Strategies for Achieving Well-Being*, strategií a postupů, které lidem dopomáhají k udržování či zvyšování pocitů pohody a spokojenosti je hned několik. J. Henryová (2006) dále přichází se závěry sérii studií, které uskutečnila a které byly zaměřeny především na identifikaci konkrétních metod a strategií, jež jedinci z řad neprofesionálů, hodnotili jako prospěšné a užitečné a to z dlouhodobé časové perspektivy. K zajímavým zjištěním těchto studií patří, že na základě frekvence pozitivního zhodnocení se nejvýše umístily spíše neanalytické techniky zahrnující zklidnění mysli, akceptaci, odpoutání se, fyzickou či jinou aktivitu, pobyt v přírodě a sociální oporu.

Stojí za povšimnutí, že prvně zmiňované připomínají metody východní spirituální tradice¹. Existují výzkumy, které jejich zkušenosti ve svých závěrech podporují (například viz Emmons, 2006; Hamilton, Ingram, 2001; Henryová, 2006; Lašek, 2004).

Zjištění těchto studií jsou užitečná přinejmenším z hlediska uvědomění si toho, že existuje daleko širší paleta postupů a procesů, které jsou efektivními zprostředkovateli zvyšování úrovně SWB, než ty, které jsou terapeuti, poradci a jinými profesionály běžně užívané. Mnohé z těchto strategií jsou ve shodě s principy a praktikami prosazovanými na poli pozitivní psychologie. Pokud jeden z nejčastěji uváděných postupů jak zvýšit svůj well-being představovalo ve výše uvedených výzkumech zklidnění mysli, nabízí se v souvislosti s tímto otázkou, jak to bude konkrétně s meditací? Existuje vztah mezi meditační praxí a kvalitou života?

Kvalita života

Při snaze o vymezení konceptu kvality života i ujasnění jeho vztahu ke konceptu „subjective well-being (dále již jako SWB)², jsme vycházeli z hypotetického modelu D. Kováče, řadícího se k proudu, který považuje kvalitu života za multidimenzionální konstrukt integrující subjektivní pohodu (Džuka, 2004). Podle D. Kováče (2004, str. 463) se totiž kvalita života jako víceúrovňový a multikomponentový fenomén „projevuje v psychické reflexi jako přetrvávající spokojenost, dlouhodobě jako pohoda a chvílemi i jako štěstí“. Psychická rovina kvality života přitom čerpá z kognitivního, emočního a konativního potenciálu jedince (ty se pak společně mimo jiné odráží také v jeho postojích pramenících opět z hodnot jemu vlastních). Pro výběr Kováčova modelu hovoří fakt, že kromě snahy nevynechat při vymezení tohoto konceptu žádnou z podstatných oblastí lidského života, čímž zároveň uznává nejen bio-psycho-socio-, ale také kulturně-spirituální podstatu lidského bytí, reflektuje D. Kováč také otázku míry zobecnitelnosti svého modelu v rámci rasových, geografických i socio-ekonomických rozdílů současných populací. Konečně, oproti jiným definicím kvality života (například definice WHO), zohledňuje také význam hodnot. To, co podle něj vytváří kvalitu života, jsou především hodnoty vyznávané jednotlivci, skupinami a společnostmi. Kvalita života se tak bez začlenění této významné proměnné podle něj stává prázdným až zavádějícím fenoménem.

S ohledem na komplexnost konstrukt kvality života, jsme se v rámci omezených možností realizace tohoto výzkumu rozhodli úroveň kvality života zkoumat pouze skrze již výše zmíněnou komponentu, tedy SWB.

¹ Je známo, že východní tradice pracují především s pozorností a v jejím důsledku také s kultivací mysli. Mezi vědci dospěli např. i E. Diener, E. Suh a S. Oishi (1997) k názoru, že by lidé mohli zvýšit svoje SWB prostřednictvím kontroly svých myšlenek. S. L. Shapirová a R. Walsh (2006) dokonce tvrdí, že nedostatek kontroly v tomto případě tvoří základ mnoha duševních utrpení a patologií.

² Protože zatím neexistuje jednotný český či slovenský ekvivalent pro anglické pojmenování tohoto konceptu – například K. Balcar (1995) používá termín *subjektivní pohoda*, taktéž J. Džuka (1994a, 1994b, 1995, 2004), V. Kebza a I. Šolcová (2005) navrhlí užívání pojmu *osobní pohoda*, J. Lašek (2004) pracuje s termínem *subjektivní životní spokojenost* aj. Křivohlavý (2004) uvádí pouze *životní spokojenost* - bude i nadále v textu pracováno s tímto anglickým termínem, aby se tak předešlo případnému nepochopení či nedorozumění.

Subjective well-being (SWB)

Ve svém rámci SWB zahrnuje takové proměnné, jako jsou životní spokojenost a materiální satisfakce, chybění deprese a úzkosti a konečně pozitivní nálady a emoce. E. Diener, E. Suh a S. Oishi (1997) rozlišují tři kardinální charakteristiky SWB. Za prvé, SWB se nezaměřuje jen na příčiny deprese a úzkosti, ale také na faktory, které odlišují mírně šťastné od jedinců středně až extrémně šťastných. Druhou charakteristikou, vyplývající již ze samotného názvu konceptu, se SWB poněkud vymyká tradiční klinické psychologii. Namísto externích kritérií vycházejících ze strany expertů, zde zaujímají svrchovanou důležitost subjektivní interní prožitky daného jedince a jeho osobní přesvědčení o své SWB. Svou subjektivitou však SWB ztratilo možnost dostat požadavků dokonalé definice duševního zdraví. Tak lidé, ačkoli postižení duševní chorobou, mohou být šťastní.³ Posledním charakteristickým znakem podle těchto autorů je, že SWB zahrnuje pouze dlouhotrvající stavy, nikoli chvilkové či krátkodobé nálady. Faktory vyvolávající okamžité štěstí a ty, které determinují to dlouhodobé, nemusí být tytéž. Navíc, momentální nálady a rozpoložení nejsou přímým způsobem reflektovány, když jedinec sestavuje globální úsudek. Je tudíž nutné globální úsudek a momentální, přímé pocity a mínění diferencovat jako specifické fenomény. Tímto vymezením SWB získává mimo jiné status osobnostní charakteristiky či rysu, poměrně výrazně vzdorujícího změnám (Křivohlavý, 2004).

SWB jakožto globální ocenění vlastního života obsahuje podle E. Dienera (2000) dvě základní složky. Ta první, *kognitivní*, zahrnuje na straně jedné globální úsudek jedince o jeho životě, pro který Diener dále používá termín *životní spokojenost*, a na straně druhé spokojenost s dílčími oblastmi jedincova života, jako např. spokojenost s prací. Druhá komponenta představuje hodnocení ve *formě emocionální*. Zastiňuje pozitivní prožívání, tedy prožívání mnoha příjemných emocí a nálad, a nízkou úroveň prožívání negativního, což znamená, že jedinec zakouší jen zřídka nějaké nepříjemné emoce či nálady.⁴

Ne všichni autoři však definují SWB stejným způsobem. Proto se setkáváme s nejedním strukturálním vymezením tohoto konceptu. Například A. Grob (1995; in Lašek, 2004), tvůrce velmi známého Bernského dotazníku subjektivní pohody hovoří o habituální a aktuální SWB. *Habituální* SWB je podle Groba dosahováno uspokojováním přirozených nebo získaných potřeb a motivů. Jakékoli vzdalování se od možného uspokojení má za následek prožívané nepohodlí. *Aktuální* SWB se odvíjí od v přítomnosti aktivních faktorů, které svým působením zprostředkovávají pozitivní zážitky nebo přinejmenším eliminují ty nepříznivé. V rámci již zmíněného Bernského dotazníku subjektivní pohody jsou zřejmější jiná charakteristika SWB. Tou je její dvoujdimenzionálnost. I Grob, podobně jako Diener, uvažuje o negativně a

³ SWB tedy není synonymem pro duševní nebo psychologické zdraví. Ačkoli se zdá, že SWB představuje nezbytnou podmínku mentálního zdraví, samo o sobě není podmínkou jedinou, dostačující. Podle J. Laška (2004) SWB slouží jako jeden z obecných indikátorů psychologického zdraví. Vyřešena však ještě není otázka, která je ta optimální úroveň pro dobré duševní fungování.

⁴ Způsob, jakým Diener ve své teorii chápe emocionální formu hodnocení vlastního života, se opírá o předpoklad, že pozitivní a negativní afekty jsou zcela na sobě nezávislé dimenze, nikoli opačné póly téže dimenze. Vysokou pravděpodobnost této teze potvrzují závěry řady studií, které např. ukazují, že příjemné a nepříjemné afekty korelují se zcela jinými fyziologickými projevy nebo, že tyto dva oddělené faktory často korelují s rozdílnými osobnostními rysy (Diener, Lucas, 2000).

pozitivně vnímaných emocích a stavech jako o na sobě nezávislých a rozděluje je tudíž do dvou samostatných dimenzí SWB – *spokojenost a negativní rozpoložení*.

Meditace

Co se týče definování meditace, brzy zjistíme, že bez jistých komplikací se to neobejde. Bylo by namísto předložit definici, která by pocházela z primárního zdroje, ze systému východní psychologie, kde meditační praxe probíhá již několik tisíciletí a kde je považována za klíčový prostředek k ukáznění mysli a srdce (Goleman, 2001). Faktem ale je, že ačkoli o meditaci nemá nikdo více empirických poznatků než právě východní psychologie, nenalezneme zde žádnou ucelenou definici meditace. Dokonce ani jednotný ekvivalent ke slovu „meditace“^{5,6}. Podívejme se tedy na některé pokusy západních psychologů o vyjádření klíčové podstaty meditace:

D. M. Ugrinovič (1989, str. 140) vymezuje meditaci jako „psychickou aktivitu osobnosti, jejímž cílem je dosažení stavu „pohroužené koncentrace“. Z psychologického hlediska předpokládá meditace odstranění krajních emocionálních projevů a značný pokles reaktivity. Pro somatický stav meditujícího je příznačné oslabení, pro psychický stav zase vzrušení a jisté odpoutání se (od vnějších objektů a jednotlivých vnitřních zážitků)“.

M. Stríženec (2001, str. 92) definuje meditaci následovně: „Meditace je záměrně navozený stav tělesného a duševního pokoje (o samotě nebo ve větší skupině) za účelem „ponoření“ se do vlastního nitra, dosažení vyššího poznání, osvícení apod. Vyznačuje se omezením anebo přerušením komunikace s vnějším světem (prostřednictvím smyslového vnímání), jako také pasivitou vlastního Já (vyřazením zejména jeho řídicích a kontrolních funkcí)“.

Mezi další patří S. L. Shapirová a R. Walsh (2006). Pojmem meditace označují skupinu sebe-regulačních praktik zaměřených na trénování pozornosti a uvědomění, obvykle s cílem přenést mentální procesy pod větší volní kontrolu a tím podporovat celkovou duševní pohodu a zároveň rozvoj specifických schopností jako jsou klid, duševní očištění a koncentrace.

Doposud byla meditace zmiňována jako určitá metoda či technika vedoucí k prozkoumání našeho vnitřního světa. Meditace ale spíše než činnost je často chápána jako určitý stav, „jakési pohroužení do sebe sama“ (Kroulíková, 2005, str. 36).

⁵ Pojem meditace pochází z latinského slova *meditatio - úvaha*, které původně označovalo každý druh tělesného nebo intelektuálního cvičení. Ke konci 19. století jej přejali teosofové k popisu různých spirituálních cvičení čerpajících z hinduismu, buddhismu a jiných východních náboženství (Tart, 1990). Tímto pojmem tak byla označována široká škála často i velmi odlišných technik, což může být jedním z důvodů obtížnosti definovat meditační techniky obecně.

⁶ D. Fontana (1998, str. 42), který relativizuje pro nás tak typickou potřebu definic upozorňuje na to, že definování je především západní způsob vysvětlení „významu“ slova. „Definice“ jsou podle něj „pouze útržky informací, použitelné pro konkrétní účely, ale nepoužitelné, když chceme vědět, jaké věci *skutečně* jsou“. Jediná možnost komplexního vnitřního pochopení vychází skrze autentickou zkušenost. Z moderních psychologů to byl také C. G. Jung, který si byl vědom nedostatku pokusů „vědecky“ definovat. Tuto skutečnost však konkrétně spojoval s pochopením a vyjádřením významu symbolů.

V souvislosti s meditací zbývá ještě důležitá poznámka. Ačkoliv je meditace přirozeně často spojována s mnoha náboženskými a spirituálními praktikami, v této práci je na ní nahlíženo čistě psychologicky. Klíčovým prvkem v tomto úhlu pohledu se zdá být především otázka výcviku pozornosti a jednotlivé strategie, které jsou v jeho rámci uplatňovány. V rámci meditační praxe se podle D. Golemana (2001) můžeme setkat konkrétně se třemi takovými strategiemi. Jsou jimi *cesta koncentrace*, *cesta bdělosti* a do třetice tak zvaný *integrováný postup*, kombinující prvky dvou předchozích. Podle některých autorů je právě práce s pozorností a umění ji ovládat jedna z možností, jak si zajistit určitou osobnostní kultivaci a pozitivně tak ovlivnit to, jak šťastnými se cítíme být (Benda, 2007; Csikszentmihayi, 1996; Frýba, 2003; Gilbert, 2007; Henryová, 2007).

Na základě dosavadních výzkumných zjištění je považována úroveň SWB za poměrně stálou osobnostní charakteristiku, odvíjející se od určitých osobnostních předpokladů, spíše než od vnějších faktorů (viz Diener, 2000; Diener, Suh, Oishi, 1997; Diener, Lucas, 2000; Džuka, 1994b; Kebza, Šolcová, 2005; Lašek, 2004). K jakémusi predeterminismu podle S. L. Shapirové a R. Walshe (2006) v otázce prožívaného štěstí psychologové donedávna tíhli. Nyní však nabízející se závěry, které se týkají působení meditačních praktik, formují nové pole zatím ne zcela využitého potenciálu možné intervence (viz Goleman, 2001; Murphy, 1999; Murphy, Donovan, 1999a,b,c; Shapirová, Walsh, 2006). R. J. Davidson et al. (2003; in Shapirová, Walsh, 2006) zabývající se mozkovou činností dospěli k názoru, že meditace může měnit strukturu a fungování mozku. Pokročilí meditující totiž podle jeho studií vykazují jedinečný stupeň lateralizace prefrontální kortikální aktivity, jež pravděpodobně představuje neurální indikátor pozitivní afektivity. Zároveň však také platí, že právě díky samotné struktuře mozku a jeho fungování, zejména kvůli jeho plasticitě, je systematický výcvik mysli, pojímající mimo jiné i kultivaci pozitivních emocí, možný (Goleman, 2004). Vzájemná souhra těchto skutečností tak v konečném důsledku nabízí jakýsi teoretický základ k úvaze, že prožívání štěstí není zcela neměnnou charakteristikou.

Na základě výše zmíněného si tato studie klade za cíl prozkoumat, zdali existuje vztah mezi pravidelnou meditační praxí a úrovní SWB?

Design výzkumu

Výzkumný soubor

Výzkumný soubor zahrnoval dva vzorky – výzkumný a srovnávací. Výzkumný vzorek tvořilo 40 respondentů, kteří se pravidelně věnovali meditační praxi nejméně třikrát týdně a to minimálně po dobu jednoho roku. Probandi byli členy třech rozdílných meditačních škol sídlících v Brně. Konkrétně se jednalo o buddhismus Diamantové cesty, dzogchenovou tradici a školu Kwan Um. Beze zbytku všichni respondenti v rámci své meditační praxe praktikovali již zmíněný integrováný postup výcviku pozornosti. Jelikož se všechny tyto školy hlásí k buddhistické tradici, závěry této studie nemohou být platné pro praktiky meditace obecně, ale spíše pro ty, kteří se věnují meditační praxi v rámci buddhismu.

Do srovnávacího vzorku bylo zahrnuto 37 respondentů. Zásadní podmínkou pro zařazení do tohoto vzorku přitom byla absence pravidelné meditační praxe. Respondenti se zároveň

nevěnovali aktivně a pravidelně ani žádnému jinému duchovnímu směru či náboženství, v současnosti ani minulosti.

Demografické charakteristiky, jejichž rozložení hodnot bylo v rámci obou vzorků reflektováno, jsou tyto: věk, pohlaví a zaměření současného studia či povolání. Z hlediska těchto charakteristik byly oba vzorky vcelku korespondující (s výjimkou zastoupení studentů/pracujících) (viz Mirčevská, 2007).

Šetření proběhlo v únoru 2007.

Metody sběru dat

Jak již bylo naznačeno, klíčovými pojetími konceptu SWB je v tomto výzkumu pojetí Dienera a Groba. To, v čem se tyto autoři liší, je zejména následná operacionalizace jednotlivých dílčích komponent SWB, na jejímž základě byly vyprodukovány dva rozdílné nástroje. Zde bylo využito obou a to z důvodu případného srovnání jimi zjištěných výsledků.

K zachycení úrovně SWB v rámci Dienerovy konceptualizace byla využita dotazníková metoda SWLS (*Satisfaction with Life Scale* - Škála spokojenosti se životem), mezi jehož autory figuruje i samotný E. Diener (Diener, Pavot, 1993), a DEP36 (Dotazník emocionálního prožívání) J. Koženého (1993), postihující pozitivní a negativní stránky prožívání, zde tedy sloužící k reflexi emocionální složky SWB.

Úroveň prožívaného SWB v rámci Grobova pojetí byla měřena jeho dotazníkem BSW-A (*Bern Questionnaire of Subjective Well-being* (for Adults) – Bernský dotazník subjektivní pohody (verze pro dospělé)).

Analýza psychometrických charakteristik metod SWLS a BSW-A byla provedena zejména cestou úvahy. Řeč je především o obsahové, kritériové a konstruktové validitě metod (viz Mirčevská, 2007). V otázce těchto ukazatelů metody DEP36 odkazujeme na explorační a konfirmační analýzu J. Koženého (1993), který tento dotazník vytvořil a standardizoval pro české prostředí.

K posouzení reliability posloužil primárně výpočet Cronbachova alfa. Zde naměřená hodnota tohoto koeficientu u jednotlivých dotazníkových škál je následující: SWLS: 0,72; BSW-A: škála *pozitivní postoj k životu (POPŽ)*: 0,80, *uvědomování si problémů (PRBL)*: 0,68, *somatické potíže (SOMP)*: 0,76, *sebeúcta (SEBÚ)*⁷: 0,81, *chybění depresivního naladění ((ch)DEPN)*: 0,63, *radost ze života (RADŽ)*: 0,77; DEP36: *frekvence výskytu pozitivních emocionálních prožitků*: 0,93, *frekvence výskytu negativních emocionálních prožitků*: 0,93. Jednotlivé hodnoty koeficientu Cronbachova alfa jsou pro záměry této studie, konkrétně porovnání hodnot dvou skupin, lze považovat za minimálně dostatečné (viz Halama, 2005).

⁷ Přestože byla škála sebeúcta při výpočtu úrovně SWB z faktoru obecné spokojenosti vyřazena (z důvodu domněnky, že se spíše než o jednu ze složek SWB jedná o jeho prediktor), ukazatele jejích psychometrických charakteristik zde byly také zjišťovány. Výpočet hodnoty úrovně sebeúcty u obou vzorků sloužil k reflexi jedné z možných intervenujících proměnných na úroveň SWB.

Výsledky

K ověření jednotlivých teoretických předpokladů bylo využito statistických procedur, jedná se tedy v tomto případě o kvantitativně laděnou studii. Konkrétními metodami byly: T-test, korelační analýza (Pearsonův korelační koeficient) a deskriptivní statistiky. Pro větší přehlednost a srozumitelnost výsledků zmiňujeme termíny a zkratky využitě v následujících tabulkách:

X´ (Mean) - Průměrná hodnota znaku

SD (Std. Deviation) – Standardní odchylka

SE (Std. Error) – Standardní chyba

Dif (Mean Difference) - Rozdíl průměrů

SE Dif (Std. Error Difference) - Standardní chyba rozdílu

Sig. - Hladina významnosti

r - Pearsonova korelace

Co se týče jednotlivých hypotéz, ty se vždy vztahují k jednomu z již zmíněných pojetí SWB. Takže nejprve k těm, které ve výsledku hovoří o úrovni SWB podle Dienera. Za prvé jsme předpokládali, že jedinci pravidelně meditující vykazují vyšší míru spokojenosti se životem, jakožto kognitivní složky SWB, než jedinci nemeditující.

Tab. 1: Srovnání úrovně životní spokojenosti u jedinců v závislosti na pravidelné meditační praxi

Životní spokojenost (SWLS)	Výzkumný vzorek	X´	SD	SE	Dif	Sig.	SE Dif
	Meditující	26,45	3,97	0,63			
	Nemeditující	24,14	5,00	0,82	2,32	0,03	1,03

Z tabulky 1 je patrné, že pravidelně meditující dosahovali v průměru vyšší úrovně životní spokojenosti. Korelace mezi pravidelným praktikováním meditace a životní spokojeností přitom odpovídá hodnotě 0,24, na hladině významnosti $p \leq 0,005$.

Za druhé jsme předpokládali, že pravidelně meditující prožívají pozitivní emoce častěji než nemeditující. Jak je vidět v tabulce 2 průměrný skóre vypovídající o výskytu pozitivních emocí, jež dosahují pravidelně meditující, byl vyšší v porovnání se skóre srovnávací

skupiny. Hodnota korelace mezi pravidelným praktikováním meditace a frekvencí pozitivních emocí se rovná 0,33 na hladině významnosti $p \leq 0,001$, což v tomto případě svědčí spíše o slabém vztahu mezi těmito proměnnými.

Tab. 2: Srovnání frekvence pozitivních emocí u jedinců v závislosti na pravidelné meditační praxi

Frekvence pozitivních emocí (DEP36)	Výzkumný vzorek	X'	SD	SE	Dif	Sig.	SE Dif
	Meditující	70,33	8,56	1,35			
	Nemeditující	62,68	13,41	2,21	7,65	0,00	2,54

Průměr dosažený u skupiny pravidelně meditujících lze porovnat také s údaji, které ve své metodické studii uvádí Kožený (1993). V té vzorek studentů, čítající 221 respondentů, dosahoval průměrné hodnoty frekvence pozitivního prožívání 67,3 bodů, se směrodatnou odchylkou 10,5 bodů. I tuto hodnotu tedy pravidelně meditující svým průměrem převyšují.

Poslední z hypotetických výroků v rámci Dienerova pojetí se týkal frekvence negativních emocionálních prožitků. Pravidelně meditující jedinci podle něj vykazují v rámci svého emocionálního prožívání nižší frekvenci výskytu negativních emocionálních prožitků než jedinci, kteří meditační praxi neprovádějí.

Tab. 3: Srovnání frekvence negativních emocí u jedinců v závislosti na pravidelné meditační praxi

Frekvence negativních emocí (DEP36)	Výzkumný vzorek	X'	SD	SE	Dif	Sig.	SE Dif
	Meditující	31,08	8,42	1,33			
	Nemeditující	39,49	10,15	1,67	-8,41	0,00	2,12

Hodnoty uvedené v tabulce 3 danou hypotézu podporují. Rozdíl se jeví jako významný nejen po stránce statistiky. Korelace mezi pravidelným praktikováním meditace a frekvencí negativních emocí činí -0,42 na hladině významnosti $p \leq 0,001$. V souvislosti s touto škálou ve své studii Kožený (1993) uvádí průměrnou hodnotu 32,3 bodů, směrodatná odchylka je

10,5 bodů. Přestože v porovnání s tímto průměrem meditující jedinci stále vykazují nižší četnost negativních prožitků, rozdíl v průměrech jen o méně než tři setiny přesahuje 1 bod.

Jaké hodnoty, případně rozdíly v úrovních prožívaného SWB byly zjištěny prostřednictvím Bernského dotazníku subjektivní pohody? Jak již bylo řečeno, Grob do jeho dílčích škál promítl dva ústřední faktory SWB – spokojenost a negativní rozpoložení. V souvislosti s prvně zmiňovaným faktorem jsme předpokládali, že pravidelně meditující jedinci jsou obecně spokojenější než nemeditující jedinci. Tabulka 4, předkládá výsledky. I zde byly nalezeny jisté rozdíly ve všech dílčích škálách, tedy v úrovni pozitivního postoje k životu (POPŽ), chybění depresivního naladění ((ch)DEPN i radosti ze života (RADŽ). Zjišťovaná korelace mezi pravidelným praktikováním meditace a dílčími škálami odpovídala v případě pozitivního postoje k životu (POPŽ) hodnotě 0,36, chybění depresivního naladění ((ch)DEPN 0,43 a konečně radosti ze života koreluje s meditační praxí 0,30. Pro všechny tyto hodnoty platí hladina významnosti $p \leq 0,001$.

Tab. 4: Srovnání úrovně spokojenosti u jedinců v závislosti na pravidelné meditační praxi

Škály BSW-A, Faktor spokojenost	Výzkumné vzorky	X'	SD	SE	Dif	Sig.	SE Dif
POPŽ	Meditující	35,40	3,62	0,57	3,28	0,00	0,95
	Nemeditující	32,22	4,63	0,77			
(ch)DEPN	Meditující	22,75	1,45	0,23	2,25	0,00	0,57
	Nemeditující	20,47	3,11	0,52			
RADŽ	Meditující	15,23	2,27	0,36	1,64	0,01	0,63
	Nemeditující	13,58	3,09	0,52			

Konečně, v hypotéze dotýkající se faktoru negativní rozpoložení jsme vyslovili předpoklad, že jedinci pravidelně meditující obecně vykazují nižší míru negativního rozpoložení než jedinci, kteří meditaci nepraktikují. Negativní rozpoložení bylo zachyceno škálami uvědomování si problémů (PRBL) a somatické potíže (SOMP) Bernského dotazníku.

Tab. 5: Srovnání úrovně negativního rozpoložení u jedinců v závislosti na pravidelné meditační praxi

Škály BSW-A, Faktor negativní rozpoložení	Výzkumné vzorky	X'	SD	SE	Dif	Sig.	SE Dif
PRBL	Meditující	16,52	5,56	0,88	-0,75	0,57	1,37
	Nemeditující	17,28	5,83	0,97			
SOMP (TEL)	Meditující	11,78	2,60	0,41	-1,39	0,12	0,88
	Nemeditující	13,17	4,69	0,78			

Z tabulky 5 je patrné, že velikost rozdílu průměrů obou vzorků dostatečně nepodporuje výše uvedený výrok. Meditující sice dosahovali nižší úrovně negativního rozpoložení než vzorek srovnávací, avšak velikost rozdílu je velmi malá, navíc, výsledné hodnoty se nevyznačují statistickou významností. Důležité je však ještě doplnit, že při rozboru psychometrických charakteristik se ukázalo, že validita těchto dvou škál je nižší než u škál zbývajících. Řeč je především o konstruktové validitě (viz Mirčevská, 2007). J. Džuka (1994a) k podobě těchto škál dodává, že uvědomované a prožívané problémy ještě nutně neznamenají přítomnost nutně neznamenají přítomnost subjektivních těžkostí. Bylo by tedy užitečné blíže prozkoumat a specifikovat možnou použitelnost těchto dílčích škál Grobova dotazníkového nástroje.

Závěr

Zdá se, že výše uvedené výsledky svědčí pro podporu předkládaných hypotéz. K závěru se však nabízí prostor pro zásadní otázku: Je tento zjištěný rozdíl v úrovni dílčích komponent SWB, a tím tedy potažmo i v úrovni konstruktů jako takového, skutečně způsoben meditační praxí? Jaké jsou alternativy? Co když je tím klíčovým faktorem spíše religiozita, která bývá s praktikováním meditace spjatá? Nebo je zde intervenující proměnnou vliv skupiny? Je tedy zjištěný rozdíl v úrovni SWB spíše odrazem specifického uvažování dané skupiny osob, v tomto případě členy buddhisticky orientovaných škol? Nebo jsou za výsledky zodpovědné jisté osobnostní charakteristiky, v nichž se meditující od srovnávacího vzorku liší? V souvislosti s tímto byla měřena u obou vzorků pouze průměrná úroveň jejich sebeúcty. Ze zjištěných hodnot lze usuzovat, že vliv sebeúcty se do zde naměřených rozdílů nepromítl, neboť se v míře sebeúcty výzkumné vzorky téměř nijak nelišily (viz Mirčevská, 2007). Jak je vidět, v oblasti meditace a jejího vztahu k otázce zakoušení spokojenosti je stále mnoho otázek a tedy i námětů k budoucímu výzkumu.

Literatura

- Balcar, K. (1995). Životní smysluplnost, duševní pohoda a zdraví. *Československá psychologie*, 5, 421-424.
- Benda, J. (2007). Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi. *Československá psychologie*, 2, 129-140.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *O štěstí a smyslu života: Můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?* Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
- Davidson, R. J., et al. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a proposal for a National Index. *American Psychologist*, 1, 34-43.
- Diener, E. & Lucas, R. E. (2000). Subjective Emotional Well-Being. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of Emotions* (pp. 325-337). New York: Guilford. Dostupné též z WWW: <<http://www.psych.uiuc.edu/~ediener/hottopic/paper2.html>>. [cit. 2007-04-03].
- Diener, E. & Pavot, W. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 2, 164-172. Dostupný z WWW: <<http://www.psych.uiuc.edu/~ediener/hottopic/pavotDiener1993.pdf>>. [cit. 2007-04-15].
- Diener, E. & Suh E. & Oishi S. (1997). Recent Findings on Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 1, 25-41. Dostupný též z www: <<http://www.psych.uiuc.edu/~ediener/hottopic/paper1.html>>. [cit. 2007-04-15].
- Džuka, J. (1994a). Subjektivna pohoda u slovenskej a rakúskej mládeže. *Československá psychologie*, 3, 193-205.
- Džuka, J. (1994b). Sebaaktualizácia a subjektivna pohoda u slovenskej a nemeckej mládeže. *Československá psychologie*, 1, 28-39.
- Džuka, J. (1995). Faktorová analýza modifikovanej verzie Bernského dotazníka subjektívnej pohody (BDP). *Československá psychologie*, 6, 512-522.
- Džuka, J. (2004). Kvalita života a subjektivna pohoda – teórie a modely, podobnosť a rozdiely. In J. Džuka (2004). (Ed.), *Psychologické dimenzie kvality života* (pp. 42–53). Prešov: Prešovská univerzita. Dostupný z WWW: <<http://www.pulib.sk>>. [cit. 2007-05-06].
- Emmons, R. A. (2006). Spirituality: Recent Progress. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology* (85-103). New York: Oxford University Press.
- Fontana, D. (1998). *Knihy meditačných technik: psychologicko-duchovní uvedení do západních i východních meditačních technik*. Praha: Portál.
- Fryba, M. (2003). *Umění žít šťastně: Buddhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládání života*. Praha: Argo.

- Gilbert, D. (2007). *Škobrtnout o štěstí: Jak se chytá zlatá muška*. Praha: Dokořán.
- Goleman, D. (2004). *Destruktivní emoce: Rozhovory s dalajlámou*. Praha: Ikar.
- Goleman, D. (2001). *Meditující mysl: typy meditačních technik*. Praha: Triton.
- Halama, P. (2005). *Princípy psychologické diagnostiky*. Trnava: TYPI UNIVERSITATIS TYRNAVIENSIS.
- Hamilton, N. A. & Ingram, R. E. (2001). Self-Focused Attention and Coping: Attending to the Right Things. In C. R. Snyder (Ed.), *Coping with Stress: Effective People and Processes* (pp. 178-195). New York: Oxford University Press.
- Henryová, J. (2006). Strategie For Achieving Well-Being. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology* (pp. 120-138). New York: Oxford University Press.
- Kebza, V. & Šolcová, I. (2005). Predikátory osobní pohody (Well-Being) u reprezentativního souboru české populace. *Československá psychologie*, 1, 1-8.
- Kováč, D. (2004). K pojmo-logike kvality života. *Československá psychologie*, 5, 460-464.
- Kožený, J. (1993). Dotazník emocionálního prožívání (DEP36): explorační a konfirmační analýza. *Československá psychologie*, 6, 523-533.
- Kroulíková, D. (2005). Buddhismus a psychologie. *Psychologie dnes*, 4, 35-37.
- Křivohlavý, J. (2004). *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál.
- Lašek, J. (2004). Subjektivní životní spokojenost u tří věkových skupin respondentů. *Československá psychologie*, 3, 215-223.
- Mirčevská, P. (2007). *Kvalita života u osob praktikujících meditaci*. Nepublikovaná bakalářská práce, Masarykova univerzita, Brno. Dostupné z WWW: https://is.muni.cz/auth/th/144188/fss_b/.
- Murphy, M. (1999). Scientific Studie sof Contemplative Experience. In M. Murphy & S. Donovan (Eds.), *The Physical and Psychological Effects of Meditation: A Review of Contemporary Research*. Sausalito: Institute of Noetic Science. Dostupný z WWW: <http://www.noetic.org/research/medbiblio/ch1.htm>. [cit. 2006-11-30].
- Murphy, M. & Donovan, S. (1999a). Physiological Effects. In M. Murphy & S. Donovan (Eds.), *The Physical and Psychological Effects of Meditation: A Review of Contemporary Research*. Sausalito: Institute of Noetic Science. Dostupný z www: http://www.noetic.org/research/medbiblio/ch2_1.htm. [cit. 2006-11-30].
- Murphy, M. & Donovan, S. (1999b). Behavioral Effects. In M. Murphy & S. Donovan (Eds.), *The Physical and Psychological Effects of Meditation: A Review of Contemporary Research*. Sausalito: Institute of Noetic Science. Dostupný z www: http://www.noetic.org/research/medbiblio/ch3_1.htm. [cit. 2006-11-30].

Murphy, M. & Donovan, S. (1999c). Subjective Reports. In M. Murphy & S. Donovan (Eds.), *The Physical and Psychological Effects of Meditation: A Review of Contemporary Research*. Sausalito: Institute of Noetic Science. Dostupný z www: <http://www.noetic.org/research/medbiblio/ch4.htm>. [cit. 2006-11-30].

Shapirová, S. L. & Walsh, R. (2006). The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology: A Mutually Enriching Dialogue. *American Psychologist*, 4, 227-239.

Stríženec, M. (2001). *Súčasná psychológia náboženstva*. Bratislava: IRIS.

Tart, C. T. (1990). Adapting Eastern spiritual teachings to Western culture: A discussion with Shinzen Young. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 22, 149-165. Dostupný z www: http://www.paradigm-sys.com/ctt_articles2.cfm?id=11. [cit. 2007-02-21].

Ugrinovič, D. M. (1989). *Psychológia náboženstva*. Bratislava: Pravda.