

**Pražská vysoká škola psychosociálních studií**



**Spiritualita, spirituální bypass (únik) a kvalita života u mladých  
dospělých v České republice**

Bc. Thuy Tien Nguyenová

**Diplomová práce**

Studijní program: Psychologie

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Jaroslav Jirman, Ph.D.

**Praha 2020**

**Prague College of Psychosocial Studies**



**Spirituality, Spiritual Bypass and Quality of Life of Young  
Adults in the Czech Republic**

Bc. Thuy Tien Nguyenova

**Diploma Thesis**

Field of study: Psychology

The Diploma Thesis Work Supervisor: PhDr. Jaroslav Jirman, Ph.D.

**Prague 2020**

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci s názvem Spiritualita, spirituální bypass (únik) a kvalita života u mladých dospělých v České republice vypracovala samostatně pod vedením PhDr. Jaroslava Jirmana, Ph.D., a použila pouze literaturu a prameny uvedené v příloženém seznamu.

V Praze dne 15. 8. 2020

.....

Bc. Thuy Tien Nguyenova

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala PhDr. Jaroslavu Jirmanovi, Ph.D., za připomínky, podporu a vedení diplomové práce. Děkuji také všem respondentům za jejich účast ve výzkumu.

## **Anotace**

Diplomová práce se zaměřuje na spiritualitu, spirituální únik (aj. spiritual bypass) a kvalitu života mladých dospělých. Teoretická část práce vymezuje a popisuje aspekty kvality života, spirituality a spirituálního úniku, a to s ohledem na jejich historický kontext, ale i pokud možno na jejich aktuální situaci v České republice. Cílem je také zjistit vztah mezi spiritualitou a kvalitou života, mezi spirituálním únikem a kvalitou života. K empirické části práce se přistupuje kvantitativně, kde respondenti (N = 191) vyplňují testovou baterii, která se skládá ze tří dotazníků: zkrácená česká verze The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF), revidovaná česká verze Expressions of Spirituality Inventory (ESI-R) a Spiritual Bypass Scale 13 (SBS-13). Celkově bylo sestaveno 10 hypotéz a šest z nich se podařilo přijmout, na druhou stranu čtyři se musely zamítnout.

**Klíčová slova:** kvalita života, mladí dospělí, religiozita, soudobá spiritualita v ČR, spiritualita, spirituální bypass (únik)

## **Abstract**

The Diploma Thesis focuses on spirituality, spiritual bypass and the quality of life of young adults. The theoretical part of the thesis defines and describes aspects of quality of life, spirituality and spiritual bypass, with regard to its historical context, but also, if possible, its current situation in the Czech Republic. Also, the aim is to find a relationship between spirituality and quality of life, and between spiritual bypass and quality of life. In this thesis, a quantitative method is used where respondents (N = 191) have a test battery to fill in, which consists of three questionnaires: abbreviated Czech version of The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF), Czech version of Expressions of Spirituality Inventory-Revised (ESI-R) and a Spiritual Bypass Scale 13 (SBS-13). A total of 10 hypotheses were compiled and six of them were accepted, on the other hand four of them had to be rejected.

**Keywords:** contemporary spirituality in Czechia, quality of life, religiosity, spirituality, spiritual bypass, young adults

# OBSAH

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1 Kvalita života.....	10
1.1 Historický kontext a vývoj kvality života.....	10
1.2 Kvalita života v různých vědních oborech.....	12
1.3 Dimenze kvality života.....	13
1.4 Kvalita života mladých dospělých.....	14
1.4.1 Vymezení období mladé dospělosti.....	15
1.4.2 Vývojové úkoly v období mladé dospělosti a lidské potřeby.....	15
1.5 Kvalita života a spiritualita.....	17
2 Spiritualita.....	19
2.1 Spiritualita, náboženství a religiozita.....	19
2.1.1 Spiritualita.....	19
2.1.2 Náboženství.....	20
2.1.3 Spiritualita vs. náboženství.....	21
2.1.4 Religiozita.....	22
2.2 Soudobá spiritualita.....	22
2.3 Náboženství a spiritualita v České republice.....	24
2.3.1 Stručný historický kontext.....	25
2.3.2 Náboženský postoj Čechů, výzkumy a sčítání lidu.....	25
2.4 Spiritualita mladých dospělých.....	27
2.5 Úskalí spirituality.....	31
3 „Spiritual bypass“ neboli spirituální únik.....	33
3.1 Definice „spiritual bypass“.....	33
3.2 Symptomy a formy spirituálního úniku.....	34
3.3 Příčiny spirituálního úniku.....	35
3.4 Negativní důsledky spirituálního úniku.....	37
3.5 Jak proti spirituálnímu úniku?.....	38
3.6 Spiritual Bypass Scale-13 (SBS-13).....	40
3.6.1 Vývoj SBS-13.....	41
VÝZKUMNÁ ČÁST.....	43

4 Výzkumný problém a cíle .....	43
4.1 Výzkumný problém.....	43
4.2 Cíle výzkumného šetření .....	44
5 Hypotézy .....	46
6 Metodika výzkumu .....	48
6.1 Typ výzkumu.....	48
6.2 Metody získávání dat .....	48
6.2.1 Zkrácená verze The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF).....	48
6.2.2 Revidovaná verze Expressions of Spirituality Inventory (ESI-R).....	49
6.2.3 Spiritual Bypass Scale-13 (SBS-13).....	51
6.3 Administrace dotazníků.....	53
6.4 Zpracování a analýza dat.....	53
6.5 Etická hlediska .....	54
6.6 Výzkumný vzorek .....	54
6.6.1 Kritéria a výběr vzorku respondentů .....	54
6.6.2 Charakteristika výzkumného vzorku .....	55
7 Výsledky .....	56
7.1 Výsledky WHOQOL-BREF .....	56
7.2 Výsledky ESI-R.....	57
7.3 Výsledky SBS-13 .....	57
7.4 Korelace škál dotazníků ESI-R, WHOQOL-BREF .....	58
7.4.1 Korelace škál dotazníku ESI-R se škálami dotazníku WHOQOL-BREF.....	58
7.4.2 Korelace škál dotazníku SBS-13 se škálami WHOQOL-BREF .....	59
7.5 Testování hypotéz .....	59
7.6 Interpretace výsledků .....	62
7.6.1 Výsledky WHOQOL-BREF.....	62
7.6.2 Výsledky ESI-R.....	62
7.6.3 Výsledky SBS-13 .....	63
7.6.4 Korelace škál dotazníků ESI-R a WHOQOL-BREF.....	63
7.6.5 Korelace škál dotazníků SBS-13 a WHOQOL-BREF .....	65
DISKUZE .....	66
ZÁVĚR.....	70

Seznam použitých pramenů a literatury .....	72
Seznam grafů .....	1
Seznam tabulek.....	2
Seznam použitých zkratek .....	3
Přílohy .....	4
Příloha 1: Česká verze The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF) .....	4
Příloha 2: Česká verze Expressions of Spirituality Inventory (ESI-R) .....	7
Příloha 3: Spiritual Bypass Scale-13 (SBS-13) přeložený do češtiny .....	10



## ÚVOD

V posledních letech dochází ke snižování počtu lidí hlásících se ke konkrétnímu náboženství. To však neznamená, že by se ze života lidí vytrácelo duchovno. Naopak se v dnešní době zvyšuje zájem o spiritualitu, která je chápána spíše v nenáboženském smyslu. Spiritualita tak nabývá mnoha podob a významů. Lze také tvrdit, že mezi mladými dospělými se různé formy spirituality staly trendem. Studie rovněž ukazují pozitivní vliv spirituality na kvalitu života jedince. Často se ale výzkumy zaměřují na osoby například s duševní poruchou, na onkologicky nemocné či na seniory. Dále bylo méně pozornosti věnováno negativním vlivům spirituality. Jeden, ne tolik známý fenomén popisující negativní důsledky spirituality, je „spiritual bypass“ (v češtině spirituální únik), kterému se věnovali např. Welwood (2000), Masters (2010), Sperry (2015) ad. Termín popisuje proces, kdy se jedinec vyhýbá obtížným situacím tím, že se obrací na spiritualitu, což může být např. formou potlačování emocí a pasivního přístupu k řešení problémů. Tento jev je v České republice zcela neprobádaný a v české odborné literatuře lze nalézt minimálně odkazů na toto téma.

Snahou je tedy v této diplomové práci přiblížit českým čtenářům fenomén zvaný spirituální únik, poukázat na negativní důsledky spirituality a rovněž přispět k dosavadním znalostem o spiritualitě a kvalitě života mladých dospělých.

Diplomová práce se skládá z teoretické (1 až 3 kapitola) a výzkumné části (4 až 7 kapitola). První kapitola uvádí čtenáře do historického kontextu a vývoje kvality života, poukazuje na dimenze a na vliv spirituality na životní kvalitu. Dále bylo nutné stručně charakterizovat i období mladé dospělosti. Ve druhé kapitole se autorka pokusila vymezit pojem spiritualita a její podobu v dnešní době. Poté byl stručně popsán vývoj a postoj Čechů k náboženství a spiritualitě. Tato část je pak zakončena popisem spirituality u mladých dospělých a jejími možnými úskalími. Na to pak navazuje téma „spiritual bypass“ neboli spirituální únik. Cílem třetí kapitoly bylo definovat daný fenomén, dále poukázat i na jeho projevy, příčiny a na jeho negativní důsledky.

Ve výzkumné části autorka předkládá kvantitativní výzkumné šetření, prostřednictvím kterého zjišťovala kvalitu života, spiritualitu a spirituální únik u mladých dospělých. Cílem bylo rovněž zjistit vztah mezi kvalitou života a spiritualitou, dále vztah mezi spirituálním únikem a kvalitou života.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Kvalita života

### 1.1 Historický kontext a vývoj kvality života

Širší historický kontext kvality života lze pravděpodobně nalézt již v antické filozofii a psychologii, zvláště u Aristotela a jeho následovníků. V novodobé historii se však pojem kvalita života začal objevovat zřejmě v západní Evropě, a to ve 20. letech 20. století v diskuzích o ekonomice a politice. Dle dostupné literatury byl A. C. Pigou nejspíš prvním vědcem a ekonomem, který tento termín použil ve svých pracích. Tento jev byl však odsunut stranou a velký akademický zájem o otázky kvality života se opět navrátil až po druhé světové válce (z důvodu zvýšeného povědomí o sociálních nerovnostech). Se vznikem Světové zdravotnické organizace (World Health Organization) v roce 1948 byla vypracována i nová definice zdraví, která nadále vyvolala pozornost odborné veřejnosti na otázky subjektivně prožívané kvality života a diskuze, týkající se její měřitelnosti (Gillernová, Kebza, Rymeš et al., 2011). Lze také předpokládat, že větší zájem o kvalitu života nemocných a starých lidí upozornil na to, že starých lidí neustále přibývá a je třeba se zabývat i jejich kvalitou života (Křivohlavý, 2002). Otázky kvality života se také začaly v Evropě i USA objevovat v různých programech tehdejších politiků, např. u J. F. Kennedyho a L. B. Johnsona. V roce 1961 se Kennedy zabýval právy žen a také prosazoval zákon ke snížení kriminality u mladistvých. Na to v roce 1963 zpracoval první prezidentskou zprávu Kongresu USA, týkající se duševního zdraví. Následně pak byl přijat zákon o zařízeních a centrech pro duševně nemocné. Poté nastoupil do prezidentského úřadu USA Johnson, který založil program Great Society, jehož cílem bylo eliminovat chudobu a rasovou nespravedlnost, a to pomocí podpůrných programů, jejichž snahou bylo zajistit dostupnost vzdělání, zdravotní péče pro nízkou třídu apod. (Gillernová, Kebza, Rymeš et al., 2011).

Nicméně v polovině 20. století stále nebylo dostatečné množství literárních zdrojů týkajících se kvality života a mizivý byl počet zdrojů v psychologické odborné literatuře. Zájem se však postupně a pomalu rozvíjel dalších pětadvacet let. V učebnicích a slovnících se začaly objevovat její definice. Je ale třeba zdůraznit, že ani v současné době nemá všeobecně přijatelnou definici. Značná byla i spojitost kvality života s globálními problémy a životním prostředím (viz Římský klub) (marie, 2017). V roce 1983 byl jinak navržen první teoretický model kvality života jako „dobrého života“, a to Lawtonem. Dále

začali odborníci mapovat její různé oblasti a domény, např. Engel a Bergsma (1988) rozdělují kvalitu života do tří hlavních rovin, viz podkapitola 1.3. Posléze se pracovalo i na vytvoření nástrojů k měření a hodnocení kvality života. Avšak teprve v 90. letech, s vývojem otevřených subjektivních dotazů, se začaly do výzkumu plně zahrnovat perspektivy lidí/pacientů do výzkumu kvality života, kde se dostávají do centra úsudku o kvalitě vlastního života (Glatzer, Below, Stoffregen, 2004).

Exponenciální nárůst výzkumů na konci 20. století (zejména v medicíně) zmiňující kvalitu života lze vidět i ze statistik, kde mezi rokem 1966 a 1974 lze ve vyhledávacím systému MEDLINE nalézt 40 odkazů souvisejících s kvalitou života. Mezi roky 1986 a 1994 existovalo takových odkazů přes deset tisíc (Barcaccia, Esposito, Matarese, Bertolaso, Elvira, Marinis, 2013). Nakonec se vývoj kvality života posunul i od medicínského konstruktů k psychologickému.

V dnešní době otázka kvalitního života nabývá bio-psycho-sociální a spirituální pohled na život jedince, přičemž spirituální doména je považovaná za významnou při zachycení kulturních prvků (Gurková, 2011).

Nicméně v České republice i na Slovensku se otázkám kvality života věnují odborníci posledních 20 let. Při hledání pojmu „kvalita života“ ve webovém vyhledávači Google Scholar lze mezi roky 1990–2000 nalézt přibližně 3 000 výsledků, přičemž každé desetiletí předtím obsahovalo ještě méně výsledků. Avšak v letech 2000–2010 i 2010–2020 bylo nalezeno přibližně 16 000 výsledků. Mezi české autory/ky odborných prací, kteří přispěli k rozvoji tématu kvality života, patří J. Křivohlavý, J. Mareš, J. Vymětal, K. Hnilica, D. Dvořáčková, E. Dragomirecká, E. Gurková, H. Hnilicová. Na Slovensku to jsou např. D. Kováč, V. Bačová a další.

Ve stručné časové ose lze říci, že se kvalitou života zabývali již v antickém období, kdy se nad tímto pojmem zamýšlelo spíše filozoficky. Následně z dostupných literárních zdrojů víme, že v první polovině 20. století se tento termín využíval převážně v ekonomice a politice. Ve druhé polovině se užíval ve spojitosti s globálními problémy, nejvíce se využíval v sociologii a medicíně. V současné době se této problematice věnují odborníci napříč všemi obory. Mimo jiné si lze všimnout, že ke kvalitě života se nejdříve přistupovalo z objektivního hlediska, později i ze subjektivního hlediska a nyní je chápána jako kombinace objektivních i subjektivních indikátorů.

## 1.2 Kvalita života v různých vědních oborech

Z předchozí kapitoly je zjevné, že pojem kvalita života je multidisciplinární. Byly zváženy a zkoumány ekonomické, politické, sociální, medicínské, psychologické, filozofické, historické a mnoho dalších aspektů lidského života v souvislosti s kvalitou života. Tento pojem má tedy velké množství definic a teoretických přístupů. Je tedy obtížné jednoznačně definovat kvalitu života či určit jednu univerzální metodologii. Cílem je tedy nastínit kvalitu života v některých významných vědních oborech, a tím i poukázat na její komplexnost.

Z pohledu ekonomie se kvalita života hodnotí na základě vnějších podmínek, kterými jsou objektivní ukazatelé, jako je HDP – hrubý domácí produkt, produktivita práce, peněžní příjem, materiální zajištění, atd. Později se však ukázalo, že při nasycení základních potřeb člověka, má kvalita života i další dimenze, na které se dále zaměřily další vědní obory. Přesto je ekonomické hledisko důležité při celkovém hodnocení kvality života. V této oblasti se lze setkat s pojmem kvalita upravených let života (QUALY neboli quality-adjusted life years) (Gurková, 2011).

Ze sociologického pohledu je životní kvalita ovlivněna objektivními sociálními ukazateli úspěšnosti, jako je majetek, rodinný stav, společenský status, vzdělání, vliv ve společnosti atd. Vzhledem k těmto indikátorům se pak zkoumá subjektivně vnímaná kvalita života. Důležitým pojmem je zde životní styl. Hovoříme zde jinak i o kvalitě života národa či obyvatel (Gurková, 2011), dále i speciálních skupin, jako jsou staří lidé, lidé s mentální poruchou, příslušníci etnických minorit apod. Podobně tomu tak je u ekologického přístupu, který nahlíží na kvalitu života jako na celkový stav společnosti. Avšak rozdílem a klíčovým aspektem je, že v ekologickém oboru je navíc zohledněno životní prostředí. Příkladem je dodržování zákonů, lidská práva, životní úroveň, ekosystémy, voda, ovzduší, bydlení, doprava apod. (marie, 2017).

Ve zdravotnictví se kvalita života zprvu hodnotila pouze na základě objektivních indikátorů fyzického zdraví. Takové pojetí však bylo pozměněno, když WHO (World Health Organisation) definovalo zdraví jako „stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody, ne pouze jako absenci nemoci.“ Postupně se tedy začal zahrnovat i subjektivní pohled pacienta na své zdraví. V posledních letech se však více a více odborníků přiklání k subjektivnímu hodnocení pacientů. Mimo jiné v medicíně se často používá pojem health related quality of life (HRQoL) a v hlavním zájmu je zde kvalita života pacientů, např. lidé s onkologickým onemocněním apod. (Gurková, 2011).

Psychologické pojetí kvality života je naopak od začátku zaměřeno na jeho osobnostní a vnitřní faktory, to znamená, na jeho subjektivně prožívaný pocit radosti a spokojenosti; pocit autonomie, kompetence, osobní pohody, sebedpřijetí atd. Pozornost je také věnována faktorům, které ovlivňují tento subjektivní pocit. Hlavní zkoumané složky jsou kognitivní a emocionální dimenze. Nakonec je na místě zmínit, že s kvalitou života je úzce spojen termín subjektivní pohoda (SWB neboli subjective well-being). Velmi často jsou tyto termíny užívány jako synonyma, přičemž také existuje nemálo prací, které tyto dva pojmy rozlišují (Gurková, 2011).

### **1.3 Dimenze kvality života**

Kvalita života nemá jednotné vymezení. V čem se však mohou odborníci z různých disciplín shodnout je, že se jedná o multidimenzionální konstrukt. Níže je vymezen a je poukázáno na jeho rozmanitost.

Na kvalitu života lze nahlížet ze subjektivního a objektivního hlediska. Subjektivním hodnocením kvality života se míní vlastní vnímání jedince svého postavení ve společnosti v souvislosti s jeho kulturou a hodnotami. Celková spokojenost je však ovlivněna i jeho osobními cíli, očekávanými a zájmy. Mezi objektivní hodnocení kvality života se řadí fyzické zdraví, materiální zabezpečení, sociální podmínky života a sociální status. Přestože obě hodnocení kvality života neposkytují shodná data, obě jsou důležitá, co se týče celkového hodnocení (Dvořáčková, 2012). Existují i studie potvrzující, že subjektivní vnímání kvality života nekorresponduje s objektivními životními podmínkami, např. v práci Haasové (1999) a Cumminse (2000). Gurková (2011) na základě tohoto slabého vztahu mezi subjektivním a objektivním vnímáním tvrdí, že by se tyto dva póly kvality života měly v ošetřovatelství měřit samostatně. Měření by se tedy mělo dělit na subjektivní (self-report metody) a objektivní (objektivní znaky, hodnocení jinou osobou apod.). V ošetřovatelství však převládá subjektivní hodnocení kvality života a zdravotní stav slouží jen jako prediktor.

Bergsma a Engel (1988) si také uvědomili, že se kvalita života stala velmi široce používaným kritériem, zejména v oblasti medicíny. I oni měli pochyby o tom, zda při použití výrazu „kvalita života“ má každý stejnou konotaci. Následně tedy rozlišili 4 úrovně: makro-, mezo-, personální a fyzickou rovinu. V makro-rovině jsou to otázky smyslu života ve společnosti. Zde hodnocení hraje důležitou roli např. při diskuzích o eutanazii, politických rozhodnutích o investicích do zdravotnictví. V mezo-rovině jde o otázky kvality života v menších sociálních skupinách, jako je nemocnice a škola. Naopak

personální rovina zahrnuje subjektivní hodnocení zdravotního stavu, bolesti a budoucnosti. Zde se zvažuje hodnocení doktora a pacienta. Poslední rovinou je rovina fyzická. Jedná se o porovnatelné chování, které je vzhledem k personální rovině možné objektivně měřit. Údaje z této roviny jsou významné pro důležitá rozhodnutí, která vyžadují objektivní data. Nicméně Bergsma a Engel (1988) nedoporučují při definování kvality života používat data z fyzické roviny, neboť postrádají hlubší pojetí.

Světová zdravotnická organizace (WHO) také rozčlenila kvalitu života do 4 oblastí:

- fyzické zdraví a úroveň samostatnosti – únava, energie, bolest, závislost na pomoci druhých lidí, mobilita, schopnost pracovat,
- psychické zdraví a duchovní stránka – sebepojetí, sebehodnocení, vnitřní pocity, myšlení, paměť, spiritualita, víra,
- sociální vztahy – sociální podpora, osobní vztahy,
- prostředí – dostupnost zdravotnické a sociální péče, finanční zajištění, bezpečí, domácí prostředí a klima, možnosti pro získávání nových dovedností a vědomostí.

Další koncepční model, který vznikl ze stejného teoretického vymezení kvality života, byl vytvořený QOL Research Unit. Model se skládá ze tří základních oblastí:

- existence – kdo jsem (fyzická, psychická a duchovní stránka),
- sounáležitost – vazby na prostředí (místo ve světě, mezi lidmi a ve společnosti),
- adaptabilita – dosahování osobních cílů a přání (každodenní život, volný čas, plány do budoucna) (Dvořáčková, 2012).

Další teorie a modely poukazující na různé domény kvality života lze nalézt např. v práci Gurkové (2011). Nicméně většina z nich se shodují s výše uvedenými příklady. Hlavní dimenze kvality života lze tedy rozdělit na subjektivní a objektivní, které se dále člení na další subdimenze. Kvalita života je jinak řečeno výsledkem působení subjektivních a objektivních faktorů.

#### **1.4 Kvalita života mladých dospělých**

Bez pochyby každé období má své vývojové úkoly a problémy. Autorka se však zaměřuje na kvalitu života u mladých dospělých, neboť na rozdíl od dětství a stáří se jedná o relativně stálé období. Fyzický a kognitivní vývoj mladých dospělých je téměř u konce, jejich emoční prožívání je stabilnější a jsou samostatnější. Tato podkapitola vymezuje období mladé dospělosti a popisuje potřeby i hodnoty, které mají vliv na míru kvality života tohoto období.

### ***1.4.1 Vymezení období mladé dospělosti***

Je patrné, že vymezení mladé dospělosti není zcela jasné, neboť v naší společnosti neexistuje určitý mezník či rituál, který by začátek a konec mladé dospělosti jednoznačně potvrzoval. Nejblíže jasným mezníkem může být dosažení 18 let, neboť jedinec se zde z právního hlediska stává dospělou osobou – získává určitá práva a nabírá jisté povinnosti. Nicméně zletilost ještě neznamená, že jedinec dosáhl dospělosti. V odborné literatuře se tak objevují různá rozmezí pro věkovou hranici dospělosti. Například Levinson (1986) vymezuje mladou dospělost od 17 do 40–45, Petryová (2002) od 18 do 35, Langmeier a Krejčířová (2006) od 20 do 30 let a Vágnerová (2007) od 20 do 40 let. Dle věkového vymezení v práci Blatného (2016) se ukazuje, že se v dnešní době horní hranice posouvá až k 40 rokům, a to v souvislosti s trendem odkládat zakládání rodiny a upřednostňovat budování kariéry.

Dalšími mezníky mohou být např. dokončené vzdělání, první zaměstnání, finanční nezávislost, vlastní domácnost, založení vlastní rodiny (Šiška, 2005) – často se tak děje ve výše zmíněném věkovém rozmezí. Výše uvedená věková rozmezí a mezníky jsou objektivně zjištělné. Nicméně tyto životní události doprovází i určitý kognitivní, emocionální a psychosociální vývoj, ten je však hůře objektivně zjištělný. Na základě zkušeností by měl být pohled na svět u dospělého člověka více pragmatický a realistický. Dále by měl být dospělý člověk emocionálně stabilnější, mít sebedůvěru, být schopen intimity, stabilního vztahu a také by mělo dojít k rozvoji vyšších citů, tj. etických, estetických. Kromě toho by dospělý měl být samostatný, ekonomicky nezávislý, měl by se chovat zodpovědně, umět se sám rozhodovat, umět se lépe ovládat a mít potřebu se sebezdokonalovat (Král, 2011). Jinými slovy lze říci, že je vyžadována určitá osobní zralost.

Na základě výše zmíněných věkových hranic, a s ohledem k tomu, že k jednotlivým mezníkům zmíněné výše může docházet v různém věku, bude 18. rok uvažován jako dolní hranice a 45. rok jako horní hranice.

### ***1.4.2 Vývojové úkoly v období mladé dospělosti a lidské potřeby***

V podstatě veškeré faktory uvedené v podkapitolách 1.2 a 1.3, které ovlivňují životní kvalitu, platí i pro mladé dospělé. Jsou to např. sociální vztahy, rodinný stav, společenský status, vzdělání, příjem, životní úroveň, vliv společnosti, zdraví, úroveň samostatnosti, psychické zdraví a spiritualita. Období mladé dospělosti se vyznačuje svými vývojovými úkoly, jejichž situace mohou mít vliv na hodnocení kvality života.

Příkladem je teorie E. H. Eriksona, který rozděluje život člověka do osmi stádií a podle něhož je na každém stupni vývoje určitý psychosociální konflikt. Podle Eriksonovy teorie v mladém věku (6. období) vzniká konflikt intimity vs. izolace. To znamená, že by jedinec měl být schopen vytvoření intimního, stabilního partnerského vztahu. Nezvládnutí tohoto konfliktu vede jedince k izolaci a ten bude mít tendenci se intimním vztahům vyhýbat, tím i zodpovědnosti a dalším povinnostem. Mezi selhání v tomto stádiu patří i izolace v partnerském vztahu (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Další, avšak širší seznam vývojových úkolů uvádí R. J. Havighurst:

- *„najít si partnera,*
- *naučit se žít spolu s manželem/manželkou,*
- *založit si rodinu,*
- *vychovávat děti,*
- *naučit se vést domácnost,*
- *začít vykonávat povolání,*
- *přijmout občanskou zodpovědnost,*
- *najít si vyhovující společenskou skupinu“* (1972, cituji podle Blatný, 2016, s. 35).

Je důležité zmínit, že hodnoty mladého člověka mají vliv na kvalitu života, a to zejména na její subjektivní vnímání. Poukazují totiž na ty oblasti, které jedinec ve svém životě vnímá jako důležitější. Hodnoty se vytvářejí a mění v průběhu života v procesu socializace. Každý tedy má jinou hierarchii hodnot, která je ovlivněna např. hodnotovým systémem společnosti, vrstevníky, rodinou, filozofickým a náboženským systémem a základními lidskými potřebami (Dobrovolská, Dublinský, 1981).

Hierarchie hodnot je silně ovlivněna lidskými potřebami. Lidské potřeby jsou *„to, co jedinec potřebuje k efektivnímu a produktivnímu životu, tedy i jako to, co je nutné pro přežití a rozvoj...“* (Helus, 1998, s. 120). K nastínění takových potřeb je uvedena nejcitovanější teorie Abrahama Maslovova (1908–1970, cituji podle Helus, 2018), a tou je Maslovova pyramida potřeb (od nejzákladnějších, vyšších až po ty nejvyšší):

1. Fyziologické potřeby jako jsou jídlo, pití, kyslík, sexuální uspokojení, odpočinek a spánek.
2. Potřeba bezpečí před katastrofickými událostmi, ztrátou zaměstnání, vážným onemocněním atd.
3. Potřeba souměřitosti a lásky. Potřeba někam patřit, být milován a milovat. Potřeba spolehlivých přátel, partnera anebo rodiny, kde nachází důvěru, oporu a přijetí.



4. Potřeba uznání, úcty a respektu, zejména těch, na kterých nám záleží.
5. Potřeby kognitivní, tzn. být orientován, vědět, chápat, rozumět, poznávat a odhalovat nové souvislosti atd.
6. Potřeby estetické. Usilovat o to, zažívat něco krásného nebo něco dokonalého vytvořit.
7. Potřeba seberealizace, sebezdokonalovat se a realizace smysluplného života.
8. Potřeba transcendence/přesahu.

Pro kvalitu života mladých dospělých je významné, zda dojde k splnění jejich vývojových úkolů, jimiž jsou především schopnost intimního vztahu, odpovědnosti, samostatnosti a mít profesní kariéru. Míra uspokojení všech jednotlivých úrovní lidských potřeb má také vliv na jejich kvalitu života.

### **1.5 Kvalita života a spiritualita**

Lze předpokládat, že všichni jsou v menší či větší míře spirituální. Kromě toho, každý vnímá a prožívá spiritualitu jiným způsobem. Spiritualitou se však nerozumí jen náklonnost k jednomu konkrétnímu náboženství, ale i jednoduché prožitky krásy lidské bytosti, přírody a pocitu intimní blízkosti a lásky k druhému. Dokonce zlomové životní události mohou být spirituálním zážitkem, například narození dítěte či smrt blízkého. Jak říká Novotná (2018, s. 32–33) ve své práci: „*Spiritualita se tedy už nechápe úzce v souvislosti s náboženstvím, ale s něčím, co člověk vnímá buď jako posvátné, nějak přesažné, případně jako eticky hodnotnější, smysluplné.*“ Cílem této podkapitoly je přiblížit čtenáři, proč je spiritualita důležitá a jaký má vlastně vliv na kvalitu života.

Velký zájem o spiritualitu ve vědních oborech lze nalézt až na konci 20. století. V roce 1991 Světová zdravotnická organizace (WHO) během tvorby dotazníku na kvalitu života (WHOQOL) identifikovala spiritualitu jako jeden z aspektů psychologické domény zdraví. Později však věnovali spiritualitě více pozornosti a tak vznikl nový dotazník zaměřený na spiritualitu, religiozitu a osobní víru (WHOQOL-SRPB). Ten zkoumá následující aspekty: spirituální spojení, smysl a účel v životě, zkušenost s úžasem/údivem, celistvost & integraci, spirituální sílu, vnitřní mír, naději & optimismus a víru. Křivohlavý (2001) také tvrdí, že spirituálně vyrovnaný člověk či víra má pozitivní vliv na fyzické zdraví a životní spokojenost – mají zdravější způsob života, lépe zvládají stresové situace a subjektivně výše hodnotí svoji životní kvalitu. Toto je podpořeno i výsledky Ocetkové (2008), která zkoumala úlohu spirituality v kvalitě života mladých lidí. Dle výsledků jejího výzkumu jsou mladí lidé s vyšší spiritualitou celkově spokojenější než ti s nižší

spiritualitou; a to v oblastech fyzické, psychosociální, materiální a psychické pohody, prostředí domova, lásky, práce, sexu, dále mají pozitivnější postoj k životu a vyšší sebeúctu. Výsledky výzkumu Hacklové (2013, s. 253) taktéž ukázaly, že „*Lidé s vyšší R/S měli méně škodlivých návyků v oblasti životosprávy, zdravější index tělesné hmotnosti...*“ (R/S rovná se religiozita a spiritualita).

S ohledem na výzkumy je spiritualita ovlivněna osobností člověka, věkem, pohlavím, etnicitou, a různými situacemi. Tento pojem se nejčastěji objevuje ve výzkumech ve spojení s lidmi, kteří trpí nějakým onemocněním, poruchou či jsou staršího věku. Spiritualita je u těchto lidí významná, neboť člověk v ohrožení či s blížící se smrtí bilancuje a přehodnocuje svůj život, hledá životní oporu a smíření. Dále jim spiritualita přináší naději i smysl do života, pomáhá jim pozitivněji nahlížet na svou situaci a budoucnost (např. Dvořáčková, 2012; Sheman et al., 2015; Suchomelová, 2015). Spiritualitu lze tedy chápat i jako zdroj či prostředek k zvládnání obtížných a stresujících situací. Pargament (2001) si takového chování také všiml a nazval tento typ zvládnání „religious coping“. Přestože tento další způsob zvládnání pomáhá jedinci hodnotit situaci z dalšího odlišného úhlu, ve své práci však poukazuje na to, že zvládnání pomocí náboženství může mít pozitivní, ale i negativní vliv na zdraví. Nicméně, jak jedinec vnímá svoji kontrolu nad situací, hraje v tomto případě velmi důležitou roli.

Jak již bylo zmíněno, spiritualita přináší jedinci i smysl do života. Dvořáčková (2012) zase poukazuje na pozitivní vliv životního smyslu na kvalitu života. Jeho součástí je „... *vlastní blaho, seberealizace, rodina, zaměstnání, societa, zájmy, zážitky, služba nějakému přesvědčení, vitální potřeby*“ (Dvořáčková, 2012, s. 66). Dle autorky právě způsob realizace a naplňování těchto hodnot určuje kvalitu života. Naopak nedostatečně hluboký smysl života má negativní účinky na duševní, společenský a tělesný stav jedince. Toto je podpořeno výsledky výzkumu Hacklové (2013, s. 253), které ukazují, že: „*Lidé s vyšší mírou smysluplnosti mají 5krát vyšší pravděpodobnost, že budou mít vyšší subjektivní kvalitu života. Prokázali jsme, že lidé s vyšší R/S měli vyšší smysluplnost než méně religiozní vrstevníci.*“

Spiritualita je důležitá, neboť má převážně pozitivní vliv na celkovou kvalitu života, zejména u lidí, kteří se nacházejí v těžkých životních situacích. Slouží totiž jako forma zvládnání stresu. Lze však říci, že pozitivně působí na subjektivně vnímanou kvalitu života i u zdravých mladých lidí. Tato ukazující se korelace je podpořena i aspektem smysluplnosti, neboť její vyšší míra má pozitivní vliv na kvalitu života – spiritualita jedinci přináší smysl života.

## 2 Spiritualita

### 2.1 Spiritualita, náboženství a religiozita

V odborných pracích lze vidět pojem spirituality po boku s pojmy náboženství a religiozita. Jejich význam a vztah je nejednoznačný. Někteří je užívají jako synonyma a popisují jejich vztah, jiní je zcela odlišují. Cílem této podkapitoly je tedy stručně vymezit tyto termíny, ovšem s ohledem na jejich proměnu s dobou.

#### 2.1.1 Spiritualita

Dodnes se odborníci neshodnou na jednotné definici spirituality. Nejenom, že je pojem vysvětlován odlišně v různých oborech, ale s postupující dobou a měnící se společností se její význam neustále proměňuje. Spiritualita je tedy komplexní, multidimenzionální a obtížná na vymezení.

Spiritualita pochází z latinského slova *spiritus*, což znamená duch, původně dech života (Říčan, 2007). Velkou pozornost jí však věnovala teologie a původně byla chápána jako zbožnost, vnitřní emočně prožívaná víra, vztah k Bohu (výhradně v kontextu západního křesťanství). Nicméně z pohledu postupné sekularizace západní kultury si lidé začali uvědomovat, že se dokážou obejít i bez Boha, Ježíše Krista, církve apod. Kromě toho, od 60. let 20. století se začaly objevovat nové směry a formy duchovních praktik, jež nejsou vázané na křesťanství. Velkou pozornost jí pak věnovali i psychologové (zejména v psychologii náboženství), kteří ji považují za podstatný prvek při formování a posilování osobní identity, dále kvality života. Křivohlavý (2011, s. 116) říká, že: *„Její hledání je projevem touhy po stabilitě uprostřed všeho, co se neustále mění. Řadou studií se zjišťuje, že spiritualita a religiozita mají úzký vztah k tzv. existenciálním otázkám, které si lidé kladou od nepaměti v průběhu celého života... Jde o otázky smysluplnosti celého života i jeho dílčích aktivit, jeho úkolu a účelu, směřování života k hodnotám a cílům, volby hodnot i jejich žebříčku (pyramidy) atp.“* Taktéž Maslovova pyramida potřeb ukazuje, že se jedná o nejvyšší hodnotu, po které jedinec může toužit (viz 1.4.2). Aktuálnější pojetí spirituality vymezil Říčan (2007) a to tím, že poukázal na různé definice několika autorů, jako jsou například Pargament (1999, 2005), Belzen (2005), Emmons (1999), Reich (2000), Maslow (1962, 1970) atd. Máme-li se inspirovat jejich definicemi, lze říci, že se spiritualitou často míní hledání smyslu, celku, propojenosti, transcendence, posvátna anebo něčeho hodnotného, a to převážně bez pomoci církve/instituce (také „nenáboženská spiritualita“). Součástí může být víra ve vyšší síle, jež přesahuje člověka. Důležité je však

zmínit, že není úplně jasné, které formy lze považovat jako projev spirituality (Pechová, 2011). V neposlední řadě Moberg (2002) rozděluje tři druhy spirituality:

- a) orientovaná na Boha (teologické pojetí),
- b) orientovaná na svět (důraz na ekologii a přírodu),
- c) orientovaná na člověka (důraz na lidský potenciál).

Němečková (2015) ve své práci zabývající se nenáboženskou spiritualitou poukazuje na rozvoj nových duchovních proudů a směrů, neboť spiritualita se již nerovná jen víra v boha, ale jde o osobnostní zrání. Lidé již nemusí mít starost o materiální přežití. Následně tak zjistili, že v materiálu neleží štěstí, které hledají, a proto dochází k proměně hodnot a hledání vnitřního štěstí. Lze si také všimnout, že se více objevují témata týkající se osobního rozvoje, duchovní nauky, meditace, alternativních způsobů léčby, umění, literatury, hudby a filmů zaměřených na spiritualitu, ekologická témata a mnoho dalšího (viz kapitola 2.2).

### **2.1.2 Náboženství**

Náboženství je taktéž velmi obtížné vymezit, neboť je historicky proměnlivé a v každé kultuře jej lze popsat jiným způsobem. Nicméně se jím zabývá religionistika, tj. věda o náboženství.

Do 19. století bylo náboženství chápáno jako vztah k Bohu (Pechová, 2011). Dle Šilera (2017) lze náboženství vymezit jako vztah lásky, důvěry, odpovědnosti apod., a to například k síle, zákonu, Bohu atd. Dále jako postoj, druh poznání, zkušenost účasti a zakoušení určitého propojení celku. Často se u náboženství objevuje i pojem numinózní (prvně použil Rudolf Otto), což znamená, že se jedná o něco nevysvětlitelného, tajemného, co je nezařaditelné. Dnes se (zejména v západní Evropě) náboženstvím míní převážně vnější skutečnosti (institute, rituály, nauky, pravidla, zvyklosti atd.). Durkheim (2002, s. 55–56) jej chápe jako „... systém víry a praktik vztahujících se k posvátným věcem, tj. věcem odtažitým a zakázaným; systém víry a praktik, které sjednocují všechny své přívržence v jediném morálním společenství nazývaném církev“ – již se neomezuje pouze na koncepci Boha/bohů. Jedná se o účelové vyznávání, kde dochází k vyjádření konformity s většinou (Říčan, 2007). Jak však píše Šiler (2017), v každé kultuře je náboženství, náboženství už od počátku patří člověku. Nicméně vlivem sekularizace náboženské tradice v západní Evropě neustále slábnou. Psychologický zájem o náboženství má své omezení, neboť se zaměřuje zejména na ty fenomény, jež se vztahují k lidské psychice. To znamená,

jak náboženství ovlivňuje člověka, jeho vývoj, duševní život, myšlení, prožívání atd. (Šiler, 2017).

Ačkoliv je větší význam kladen na vnější aspekty náboženství, nelze vyvrátit, že každé větší náboženství se do určité míry stále zajímá o spirituální témata – např. kulty a obřady nabízejí transcendentní zkušenost. Být součástí církve a tedy společenství, kde jsou stejně smýšlející lidé, může jedinci přinášet jistotu, útěchu či oporu v době nejistot, bolesti. Náboženství také přispívá k formování a posílení identity (Václavík, 2010).

### ***2.1.3 Spiritualita vs. náboženství***

Debaty se často zaměřují i na problematiku spirituality vs. náboženství. Někteří tyto pojmy rozlišují či považují za protipólní, v literatuře se však občas používají i společně, nejsou rozlišeny nebo jsou vnímány jako synonyma. Historicky byl pojem spiritualita probírána v kontextu náboženství, v posledních letech se však osamostatňuje. Náboženství se zužuje a spiritualita přebírá určité náboženské fenomény pod svou střechu (Říčan, 2007). Stává se trendem. Vztah mezi spiritualitou a náboženstvím tedy nemusí být zcela jasný.

Pro představu je proto vhodné zmínit protikladné názory Pargamenta a Zinnbauera (2005). Pargament říká, že náboženství je širší pojem, který zahrnuje spiritualitu, a skrze náboženství a jeho veškeré vlastnosti se dosahuje posvátna (spiritualita = hledání posvátna). Avšak podle Zinnbauera je spiritualita širší pojem, který zahrnuje náboženství, tzn., náboženství není jedinou možností, jak lze dosáhnout spirituálního prožitku (jiné varianty jsou např. zkušenosti v přírodě, ve vztahu, porod, užití halucinogenů atd.) (Říčan, 2007). Zmiňovány jsou v současnosti také dvě dimenze, kde tou první je individuální vs. instituční a druhou je dobré vs. špatné. Pod pojem spiritualita se schovává osobní záležitost, kdežto náboženství je spojeno s vnějšími záležitostmi – instituce, rituály atd. Nadále je spiritualita vnímána jako spontánní, dobrodružná, experimentální, svobodná, neformální, tvořivá, s autentickými prožitky – je to něco nového, nadčasového. Naopak náboženství je asociováno s rigiditou, zastaralostí, formálností atd. (Říčan, 2007).

Jeden z hlavních rozdílů tedy je, že náboženství skoro v každém případě vyžaduje míru spirituality, kdežto spiritualita může být i nenáboženská. To znamená, že náboženský člověk nemusí automaticky mít spirituální prožitky, na druhou stranu člověk může zažívat spiritualitu bez náboženství. Z tohoto důvodu a podle toho, jak autorka sama chápe pojem spiritualita, se autorka ztotožňuje s výkladem Zinnbauera.

### **2.1.4 Religiozita**

Termín religiozita pochází z latinského slova *religio*, jehož významem je vztah člověka a Boha, s vyšší silou či něčím větším, než je on sám (Wulff 1997).

Pojem religiozita poukazuje na míru náboženství v populaci, tzn., nakolik jsou tam přítomny náboženské prvky, jaký je její obsah, jaký má vliv na život lidí a jak je prožívaná (Štampach, 2008). Má tedy určitý řád a mantinely, pevné instituce a tradice. Religiozita je často užívaným termínem v sociologii, kde považují jako klíčové faktory: členství v náboženské skupině/církvi, účast na bohoslužbách, důvěra v náboženskou instituci, aktivní účast na životě náboženské skupiny, víra v Boha (Václavík, 2010).

V porovnání se spiritualitou, která má převážně subjektivní význam a zaměřuje se na osobní zkušenosti/prožívání ve vztahu k transcendentnu, v religiozitě je význam dán na objektivní a sociální aspekty (hodnoty a tradice dané skupiny) – je vnímáno jako institucionální (Greenfield, Vaillant, Marks, 2009).

### **2.2 Soudobá spiritualita**

Většina Evropanů se nehlásí ke konkrétnímu náboženství, nechodí do kostela a neztotožňuje se s nábožensky založenými morálními zásady. To však neznamená, že by se jejich duchovní život vytrácel, nýbrž nemálo studií ukázalo, že stále věří v existenci nějaké nadpřirozené síly. Pouze nedůvěřují náboženské církvi, avšak pořád jsou ochotni věnovat svůj čas, energii a finanční prostředky necírkevním náboženským aktivitám. Jde tedy jen o jiný druh náboženského vnímání světa, který lze nazvat několika způsoby, například spiritualitou. Kromě toho však lze narazit na další pojmy: alternativní, individualizovaná, detradicionalizovaná, deinstitutionalizovaná, necírkevní, netradiční religiozita/spiritualita; magie, okultismus (Hamplová, 2013). O kapitulu výše jsme se již pokusili vymezit pojem spiritualita. Dále jsme zmínili i proces sekularizace, kdy dochází k emancipaci od náboženských institucí/církví. Je ovšem vidět, že pro ni neexistuje jednotná definice a nemá jasné vymezení. Právě proto se zde zaměříme konkrétněji na to, jak je v dnešní době převážně vnímána a poukážeme na její formy.

Hamplová (2013) píše, že spiritualita je novou individualizovanou formou náboženství. Především zmiňuje Luckmannovu teorii, která poukazuje na konzumerismus u moderního člověka, jenž zdůrazňuje individuální nezávislost a možnost volby. To znamená, že velkou roli v životě dnešního člověka hrají subjektivní preference, ty určují jeho chování, výběr přátel, partnera/ky, ale také výběr prvků z různých náboženských systémů. Má tedy svobodu budovat si svoji víru a vybírat si vlastní hodnoty, skrze něž

se realizuje a vyjadřuje. „V podstatě se jedná o náboženské a kvazináboženské představy, postoje a činnosti, které stojí mimo oficiální věrouku historických náboženství a pro které je typická synkretičnost, zaměření na sebe sama, sebenaplnění a nízké morální požadavky“ (Hamplová, 2013, s. 32). Příkladem jsou třeba víra v horoskopy, schopnosti léčitelů, čarodějnictví, věštění, čtení karet, také zájem o parapsychologii, ezoterii, hinduismus, buddhismus (různé formy meditace a jógy), východní medicínu a new age. Taktéž zde můžeme zmínit nová náboženská hnutí a skupiny, které jsou jistým způsobem institucionalizované/organizované, avšak netradiční: Církev sjednocení, Mezinárodní společnost pro uvědomění Krišny, Wicca, zen buddhismus atd. (Hamplová, 2013). Dále Štampach (2010) sem také zahrnuje alternativní životní styly, které se mohou týkat:

- a) stravování – preference biopotravin, vegetariánství, veganství atd.,
- b) oblékání – volné, pestré, neutrální, z přírodních látek, indické prvky atd.,
- c) specifická/etnická/tradiční hudba,
- d) vzdání se technologie, život v přírodě.

Na druhou stranu Říčan (2007) popisuje pět faktorů, které souvisí se spiritualitou:

1. mystická zkušenost – sjednocení s něčím nadpřirozeným, úplný vnitřní klid, silná fascinace uměním atd.,
2. eko-spiritualita – sjednocení s přírodou, pocit posvátné odpovědnosti za přírodu, silná úcta k přírodě,
3. pospolitost – radost z lidské blízkosti, sounáležitosti, láska,
4. etické zaujetí – obdiv dobročinnosti u druhých lidí, soucit s trpícími, touha pomáhat a dělat správné věci, znechucení zlem atd.,
5. latentní monoteistická zkušenost – fascinace tím, co je nejvyšší pravdou/realitou.

Na závěr stojí za zmínku zdůraznit, že spiritualita vyvolala dramatické změny v přesvědčení a postojích veřejnosti k přírodě, což se konkrétně projevuje vzestupem hnutí za práva zvířat, změnou stravování (tj. vegetariánství, organické potraviny atd.). Dále zdůrazňuje vzájemnou propojenost, což dělá lidi tolerantnější k rozdílům např. národnosti, náboženství, sexuální preferenci apod. (Witt, 2011). Lze si také všimnout, že se více objevují knihy, semináře a filmy zahrnující spirituální otázky, dále workshopy a lekce (meditace, jóga). Spiritualita je v dnešní době trendem a je velkou součástí životního stylu zejména mladých lidí (např. Nešpor, 2004).

### 2.3 Náboženství a spiritualita v České republice

Česká republika kvůli své poloze je nejvíce ovlivněna křesťanskou vírou. Nyní však po celé Evropě dochází k multikulturalizaci – tradice a náboženství různých kultur se prolínají. Podle mezinárodních sociálních výzkumů je ČR druhou nejateističtější zemí v Evropě (Petráňová, 2017; Václavík, Hamplová a Nešpor, 2016). Čeští autoři proti tomu však argumentují, neboť se domnívají, že dochází k nedorozumění a nepochopení české kultury, v tomto případě se nejedná o ateistický postoj, nýbrž o tendenci k privatizaci a individualizaci. Klíčovým rysem české religiozity je taktéž vysoká míra nedůvěry k velkým křesťanským církvím a obecně tradičním náboženským institucím (Václavík, Hamplová a Nešpor, 2016). Údaje ze sčítání lidu v letech 1991 poukazují na to, že v České republice působilo 19 registrovaných církví a náboženských společností. V roce 2011 jich bylo napočítáno 32 (ČSÚ, 2014). Dále Petráňová (2017) například rozděluje tři hlavní náboženství: abrahámovská (křesťanství, judaismus, islám), indická (buddhismus, hinduismus) a nově vzniklá náboženství (scientologie, novopohanský rekonstrukcionismus). Nově vzniklá náboženství nesou odborný pojem „nové náboženské hnutí“, tj. *„společenství, které buď inovuje některé prvky jedné náboženské tradice, nebo přenáší tuto tradici do společnosti, v níž dosud nebyla přítomna (či byla přítomna v jiné podobě), anebo inovativně spojuje prvky několika náboženských tradic“* (Vojtíšek, 2017, s. 14). Dle Vojtíška (2017) jsou nová náboženská hnutí výsledkem snahy lidí o vytvoření svého náboženského života, který nejlépe uspokojuje osobní potřeby a přitom odpovídá společenským poměrům. Taktéž umožňuje objevit duchovní rozměr vlastní osobnosti, přináší nový pohled na svět a nový způsob, jak řešit mnohé osobní i lidské problémy. Václavík, Hamplová a Nešpor (2016) se také shodují na tom, že se v České republice náboženská víra čím dál tím více profiluje směrem k spiritualitě, a to tak, jak ji vymezil sociolog P. Heelas. *„Jde o deinstitucionalizovaný typ religiozity s vysokou tendencí k synkretizaci a tím i detradicionalizaci náboženských představ, jejichž cílem se stále více stává individuální rozvoj a konzumace, nikoli jako cíl, ale spíše jako prostředek“* (Václavík, Hamplová a Nešpor, 2016, s. 12). Pokud bychom však přesto měli popsat míru sympatií vůči jednotlivým náboženstvím, nejvíce sympatické bylo podle DIN 2006 křesťanství (51,7 %), z toho zejména katolicismus (34 %) a protestantismus (30,5 %), poté pak buddhismus (22,3 %). Za nejméně sympatické byli považováni Svědkové Jehovovi (80,6 %) a islám (73,4 %) – důvodem může být jejich negativní hodnocení v médiích a antiteroristická hysterie (Václavík, 2010).



### **2.3.1 Stručný historický kontext**

Máme-li však popsat český postoj k náboženství, je nutné se krátce vrátit do minulosti, abychom si nastínili některé důvody, které k němu vedly. Velká část souvisí s modernizací 19. století, která také vedla k sociálním a politickým změnám společnosti, dále k industriálnímu, urbanizačnímu a vědnímu rozvoji. Mezi významné události můžeme zařadit například vznik samostatného Československa (rok 1918), druhou světovou válku (1939–1945) a nástup komunismu (rok 1948), který vedl k nedůvěře ke katolické církvi (Hamplová, 2013). K vytváření českého náboženského postoje přispělo zejména přijetí nacionálně-liberálních myšlenek. V evropských zemích se začaly šířit v první polovině 19. století, a to pomocí hnutí s názvem „Mladá Evropa“, které bylo ovlivněno myšlenkami německého romantismu. V mnoha zemích mělo hnutí protikatolický charakter, neboť bojovalo proti absolutistickým režimům, a naopak podporovalo svobodu a rovnoprávnost všech vyznání, dále prosazovalo názor, že stát by měl být oddělen od církve. Na základě toho došlo v mnoha evropských zemích k vytlačování církve z politického a kulturního života, ze školství a státní správy (viz kulturní boj – Kulturkampf). Úpadek zájmu o církve a obecně tradiční náboženské instituce dále pokračovalo a pokračuje. Naopak si lze všimnout náboženské plurality, kde izolované prvky různých náboženských systémů jsou nabízeny samostatně, aby mohly být využívány individuálně (Václavík, 2010).

### **2.3.2 Náboženský postoj Čechů, výzkumy a sčítání lidu**

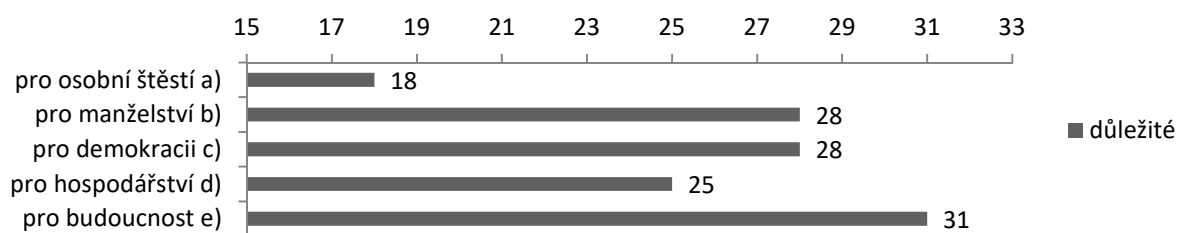
Proces odcírkevnění stále postupuje dále, což je zjevné z výsledků sčítání lidu, domů a bytů z roku 1991, 2001 a 2011, i když s určitými omezeními. Vzhledem k roku 1991 se počet lidí, kteří se hlásili k nějaké konkrétní náboženské skupině, snížil ze 43,9 % na 32,1 % a pak na 20,8 %. Od roku 1991 do roku 2001 se naopak zvýšil počet těch, kteří se označili jako „bez vyznání“, a to z 39,9 % na 59 %. Od roku 2001 do roku 2011 se tento počet respondentů „bez vyznání“ snížil na 34,5 %. Nicméně je důležité zmínit, že v tomto roce, kdy byl údaj o náboženském postoji poprvé dobrovolný, skoro polovina respondentů (44,7 %) neuvedla svůj postoj k víře, což mohlo mít vliv na konečný výsledek (ČSÚ, 2014). Naopak lze zvážit, zda se nejedná o lhostejnost respondentů vůči náboženství, protože její již nepovažují za důležitou součást vlastní identity (Hamplová, 2013). Nicméně ne všechny náboženské skupiny postihl tento trend, naopak u některých menších křesťanských denominací došlo k vzrůstu počtu členů, např. Církve bratrská, Apoštolská církev a Křesťanské sbory. Dále k menšímu zvýšení došlo i u Scientologické církve a Hnutí Hare Krišna (ČSÚ, 2014).

Mezi zásadní rozšířenější výzkumy, které poukazují na náboženský postoj Čechů, lze zařadit například výzkum provedený Danou Hamplovou v roce 2006 Detradicionalizace a individualizace náboženství v České republice (zkráceně DIN 2006), dále AUFBR 1999, AUFBR 2007 a ISSP 2008. Ukázalo se, že zjevné trendy z 2. poloviny 90. let, jenž byly podpořeny i daty ze sčítání lidu, domů a bytů, pokračovaly. Ve výzkumu AUFBR 2007 pouze 22,7 % respondentů se považovalo za nábožensky založené, na druhou stranu 64,8 % z nich se považovalo za nenábožensky založené. Dle výzkumu DIN 2006 se lidé považují více za duchovně založené (více než 45 %) nežli nábožensky (Václavík, 2010). I nová studie STEM, Trendy z roku 2018 ukazuje, že 25 % respondentů uvedlo, že jsou věřící (častěji ženy, lidi starší 45 let a obyvatelé malých obcí), dále 35 % se nepovažovalo za nábožensky založené a nakonec 31 % se hlásilo k ateismu. Kromě toho, pokud porovnáme data výzkumů AUFBR 1997 a AUFBR 2007, ukáže se, že počet lidí, kteří pravidelně navštěvovali náboženské obřady, klesl. V roce 1997, 8,9 % lidí alespoň jednou navštívilo bohoslužby, v roce 2007 to bylo 6,5 %. Naopak narostl počet lidí, kteří nikdy nenavštěvují bohoslužby. V roce 1997 tomu bylo 57,7 % a v roce 2007 počet vzrostl na 62,8 % (Václavík, 2010). K podobným závěrům došla i Hamplová (2000) s tím, že vyšší návštěvnost se týkala menších obcí a starších lidí. Výzkum AUFBR 2007 také ukázal, že návštěvnost bohoslužeb v ČR je menší i ve srovnání se Slovenskem (nikdy nenavštěvuje 27,5 % respondentů), Polskem (4,7 %) a východoněmeckou společností (41,2 %). Malý význam byl přikládán i křtům, kde ve výzkumu DIN 2006 pouze 32,7 % uvedlo, že je důležité pokřtít své dítě. Za ještě méně důležité jej považovali respondenti ve výzkumu AUFBR 2007, a to pouze 21,6 % (Václavík, 2010). Dále, víra v existenci Boha sejevila spíše u starších lidí a lidí s nižším vzděláním (Hamplová, 2000). Výsledky sčítání lidu také potvrzují, že ve starším věku, tj. 60+, je větší koncentrace lidí, kteří se hlásí k církvi. Naopak mezi mladými dospělými, tj. 15–40 let, bylo nejvíce respondentů, kteří se považovali bez náboženské víry. Kromě toho, čím vyšší byla úroveň vzdělání, tím vyšší byl počet lidí bez náboženské víry (ČSÚ, 2014). Hamplová (2013) však ve své práci poukazuje na to, že Češi, kteří nevěří v Boha, rozhodně neodmítají existenci jiných nadpřirozených jevů. Dle šetření ISSP 2008 více jak 80 % respondentů připouštělo existenci alespoň jednoho nadpřirozeného fenoménu. V tomto výzkumu se třeba ukázalo, že 40,3 % respondentů nevěří v Boha, naopak skoro polovina z nich však věří, že někteří věštcí dokáží předvídat budoucnost (49 %) a že amulety přinášejí štěstí (46,8 %), anebo věří ve schopnosti některých léčitelů (45,6 %) (Hamplová, 2013). Také aktuální výzkum

„Postoj Čechů k náboženství“ neziskového ústavu STEM z roku 2018 ukázal, že 55 % respondentů věří v něco, co je přesahuje (STEM, 2018).

Důležité je poukázat i na již zmíněnou nízkou důvěru v církve. Václavík (2010) však zmiňuje, že nízká důvěra v institucích je v české společnosti už dlouhodobou záležitostí bez ohledu na to, zda se jedná o náboženské instituce či jiné. Nicméně, například ve výzkumu DIN 2006 vyjádřilo důvěru v církve pouze 13,3 % respondentů, kdežto nedůvěru vyjádřilo 56,2 %. Také výzkum ISSP 2008 ukázal, že ve srovnání s dalšími euroatlantickými zeměmi, patří Češi mezi nejméně důvěřivé vůči církvím (Hamplová, 2013). Výzkum DIN 2006 také ukázal, že 58,3 % respondentů bylo přesvědčeno, že náboženství přináší spíše konflikty než mír (Václavík, 2010). Vojtíšek (2017) ve své práci také zmiňuje pojem „sekta“, jehož synonymem je „kult“. Společnosti ovlivněné křesťanstvím byly dříve označovány „sektami“, někdy i dodnes. V sociologii tento pojem nemá negativní konotace, v běžném jazyce si však rozvinul negativní konotaci. Lidé si spojují pojem „sekta“ s menšinovou náboženskou skupinou, kde její učení, postoje a chování považují za deviantní a nebezpečné – je to něco, co ohrožuje společnost (Vojtíšek, 2017). Za sektu mohou být považována i nová náboženská hnutí. Nadále je zajímavé, že lidé vnímají náboženství jako důležité nejvíce pro budoucnost, nejméně však pro osobní štěstí. Prudký (2005, s. 29) to ve své práci znázornil následovně:

**Graf 1: Náboženství je v naší společnosti důležité... (v %). Výzkum Bůh po komunismu, 1997**



## 2.4 Spiritualita mladých dospělých

Je důležité zmínit, že věk má vliv na míru spirituality a její formu. Nejčastěji je náboženství a spiritualita zkoumána ve spojení se seniory a lidmi, jenž trpí chronickým onemocněním. Ukazuje se, že tyto lidé se častěji hlásí k náboženskému vyznání a s větší pravděpodobností dodržují i s tím spojené tradice (např. bohoslužby atd.). To je podpořeno i výsledky ze sčítání lidu a četnými studiemi. Nicméně kvůli zaměření této práce se zde pokusíme zaměřit na spiritualitu mladých dospělých (dle vymezení v kapitole

1.4.1, tj. 17–45 let). Obecně vzhledem k starším lidem je mladší generace považována za méně náboženskou. V posledních letech se však nadále snižuje počet mladých lidí hlásících se ke konkrétní církvi, a to je také podpořeno několika výzkumy. Na některá čísla bude poukázáno níže a budou porovnány s výsledky starších lidí.

Podle sčítání lidu 2001, 22,2 % lidí ve věku 15 až 49 let jsou s vyznáním, u lidí nad 60 let je to 64,8 %. Naopak 69,1 % lidí ve věku 15 až 49 let jsou bez vyznání, u seniorů je to 28,8 %. Kromě toho dle výzkumu ISSP 2008 81,8 % lidí ve věku 18 až 44 vyplnilo, že nikdy nenavštěvují bohoslužby a dále, že 47,8 % nevěří v Boha. U osob nad 60 let to je 54,6 % a v Boha nevěří 24,4 % (ČSÚ, ISSP 2008, cituji podle Hamplová, 2013). Nicméně ve sčítání lidu v roce 2011 počet věřících lidí ve věku 15 až 49 let klesl na 10,3 %, k výraznějšímu snížení však došlo u lidí nad 60 let, a to na 18,3 %. Mladí lidé (15–49 let) s vyznáním se obraceli nejčastěji na římskokatolickou církev (8,4 % v roce 2011) a starší lidé na Církev československou husitskou (34,1 % v roce 2011). Přičemž v roce 2011 se bez víry označilo 38,8 % mladých lidí a starších lidí pouze 23,2 %. Nicméně výsledky sčítání lidu 2011 mají jedno hlavní omezení, a tím je vysoký počet lidí, kteří vůbec neuvodili svůj náboženský postoj. 44,1 % mladých tuto kolonku nevyplnilo a dále ji také nevyplnilo 43 % osob nad 60 let. Vzhledem k roku 2001, kde neuvedených údajů ohledně náboženství bylo pouze 8,8 %, v roce 2011 to bylo celkem 44,7 %. Pro větší přehlednost, porovnání náboženského postoje mladých lidí vzhledem k starším a rozdíly v roce 2001 a 2011 byla vytvořena Tabulka 1.

Tabulka 1: Náboženský postoj mladších a starších lidí v roce 2001 a 2011 (v %)

	Věk	Rok 2001	Rok 2011
<b>S vyznáním</b>	15–49 let	22,2 %	10,3 %
	60+ let	64,8 %	18,3 %
<b>Bez vyznání</b>	15–49 let	69,1 %	38,8 %
	60+ let	28,8 %	23,2 %

Sociologické a psychologické teorie poukazují na důvody těchto věkových rozdílů. Příkladem je Eriksonova teorie (viz 1.4.2), dle které mezi 15. a 49. rokem lidé prochází třemi konkrétními psychosociálními konflikty. Jeho teorie psychosociálního vývoje má 8. stádií začínající od narození až po stáří. Přičemž vzhledem k zaměření této práce a vymezení věku mladé dospělosti v kapitole 1.4.1 je na místě zmínit 5., 6. a 7. stádium. V pátém stadiu (období adolescence/dospívání, 12–20 let) je důležitý rozvoj vlastní identity a hledání odpovědí na existenciální otázky. Charakteristickým rysem tohoto

období je otevřenost novým zkušenostem, pomocí níž si také adolescent buduje žebříček svých hodnot, jinak také mají dospívající tendenci odmítat konvenci a tradici (Vágnerová, 2012). To by zajisté sedělo i s výsledky sčítání lidu 2001/2011, které ukazují nízký počet mladých věřících v tradiční církvi. Jak bylo již výše zmíněno (viz 2.1.1), tak psychologové považují spiritualitu za jeden ze zásadních faktorů při formování identity, dále pomáhá při budování hodnot, nalezení směru v životě a obecně přináší uspokojivé odpovědi na otázky smysluplnosti života. Dále vzhledem k náboženství, které je vnímáno jako rigidní a zastaralé, se spiritualita chápe více jako spontánní, experimentální, svobodná atd. Šesté stadium (období rané dospělosti) se na druhou stranu zaměřuje na otázky intimity či izolace. Smyslem a úkolem této fáze je vytvořit si hluboký intimní vztah (Vágnerová, 2012) (viz 1.4.2). Aby člověk mohl být schopen intimity, musí nejdříve poznat a přijmout sám sebe, mít pocit bezpečí a mít vyřešený dřívější vývojový úkol neboli mít vlastní identitu. Také jeden z pěti faktorů spirituality (viz 2.2) je pospolitost, tzn. radost z lidské blízkosti a láska, což lze chápat také jako formu intimity. Nakonec sedmé stadium zahrnuje generativitu vs. stagnaci, kdy by člověk měl něco vytvořit, tj. například potomstvo nebo profesní uplatnění (Vágnerová, 2012). Také již bylo zmíněno (viz 1.5), že mezi spirituální zážitky lze počítat i narození a péče o dítě, rodinu. V neposlední řadě se u takových osob může stát, že jejich hlavním smyslem života jako rodiče se stane jak péče o své potomstvo, tak i předávání duchovních hodnot a tradic.

Dalším často zmiňovaným důvodem věkových rozdílů je, že většina lidí v druhé polovině svého života bilancuje a snaží se vyrovnat s myšlenkou vlastní smrti. Avšak existují longitudinální studie, které vyvracejí, že by stáří bylo důvodem, proč se lidé obracejí k náboženství. Podle takové studie největší zájem o náboženské otázky mají lidé mezi 18. a 30. rokem, kde se pak jejich náboženský postoj stabilizuje, tedy není největší u lidí ve vyšším věku. Tento závěr naznačuje, že rozdíly mezi mladšími a staršími je záležitostí generační změny, tzn., starší lidé projevují větší náklonnost náboženství z důvodu, že vyrůstali v dobách, kdy bylo náboženství běžnou součástí života, ne protože jsou staří (Hamplová, 2013).

Důležité je však říci, že úbytek zájmu o tradiční/institucionalizované náboženství u mladších lidí neznamená, že by byli nevěřící a nezajímali se o duchovní otázky. Naopak se přesouvají k tomu, čemu teď odborníci říkají alternativní religiozita či spiritualita. A jak bylo již výše shrnuto (viz 2.1.1) při vymezení pojmu „spiritualita“, jedná se o určitý proces hledání a prožívání transcendence, a to převážně bez vazby na církve či instituce. To potvrzují i výsledky ze studie Křesťanské akademie mládeže (KAM) z roku 2011, již

se účastnilo 8 290 studentů ze Slovenské, ale převážně z České republiky. Výsledky ukazují, že 60 % dotazovaných věří, že existuje něco víc než je materiální svět, ale pouze 11 % uvedlo, že věří v existenci Boha. V kapitole 2.3 bylo poukázáno na obecnou nedůvěru Čechů vůči církvi a institucím. Avšak výsledky studie KAM ukázaly, že tato nedůvěra je ještě nižší mezi mladými. Podle některých mladých lidí je to z důvodu „vymývání mozků“, omezování svobody, pokrytectví, rigidity tradiční církve nebo jejích zastaralých způsobů řešení situací (Bartůšková, 2012). V dnešní době mají mladí lidé jiné starosti, na které tradiční religiozita nemá (podle mladých) adekvátní řešení. Kromě toho chce mladý člověk být autentický, individualistický a svobodný. Rád také experimentuje a vyhledává prožitky, ve kterých se může rozvíjet a dále růst.

Wzatková (2015) ve své práci zjistila, že dotazovaní vnímali spiritualitu hlavně jako osobní víru, rozvoj člověka, životní filozofii, nakonec jako ochranu a vnitřní klid. Dále poukázali na oblasti, ve kterých jim spiritualita každodenně pomáhá, jimiž jsou: rozvoj vlastních kompetencí, zmírnění či odstranění negativních emocí, vytvoření nadhledu, nalezení klidu, vztahy, pozitivní pohled na druhé a svět. Ocetková (2008) například zkoumala vliv spirituality na kvalitu života, a to u 445 mladých lidí ve věku od 16 do 35 let. Došla hned k několika závěrům:

- Spiritualita u nich nemá náboženský význam, byla chápána spíše jako integrující složka osobnosti.
- Převažovala náklonnost k spiritualitě nežli náboženství.
- Spiritualita realizující se skrze vztahy jim zlepšuje vnímání vlastního zdraví.
- Lidé s vyšší spiritualitou dávají větší důležitost spirituální pohodě (tj. víra, spravedlnost, svoboda, pravda, krása a umění), psychosociální pohodě (tj. rodina, přátelé, děti, záliby), prostředí domova a lásce než méně spirituální jedinci.
- Spirituálněji mladí lidé byli více spokojeni v oblasti fyzické, psychosociální, materiální i psychické pohody, dále i v oblasti lásky, v práci a sexu.
- Jedinci s vyšší spiritualitou byli celkově spokojenější, měli vyšší sebeúctu a pozitivnější postoj k životu.

Pokud bychom to měli jednoduše shrnout, v dnešní době mladí lidé již nevěří tolik v tradiční náboženství a církve. Naopak jsou vnímány v negativním světle – rigidní a zastaralé. Nejsou však nevěřící, naopak se jejich víra přesouvá k novému fenoménu zvanému spiritualita, ten se v dnešní době také stává velkým trendem (viz 2.2). Hlavním důvodem není nejspíše věk (jak se často uvádí), ale generační změna, která je výsledkem

i několika historických událostí (viz 2.3.1). Dnešní mladí lidé už nežijí v době, kdy by bylo náboženství běžnou součástí života. Důležité pro ně je najít smysl života, poslání, stabilitu, budování vlastní identity, intimního vztahu a později rodiny. Nicméně je pro ně důležitá i otevřenost a vyhledávání nových zkušeností. Mladí dospělí si však uvědomují, že k tomu nepotřebují konkrétní náboženství ani církev, naopak se zde setkávají s nedostačujícími a rigidními přístupy a řešeními, a proto se čím dál tím více obracejí na jiná, nová, alternativní a netradiční náboženství neboli spiritualitu.

## 2.5 Úskalí spirituality

Je zjevné, že spiritualita má pozitivní vliv na mnoho aspektů života člověka, výše již bylo poukázáno na její kladnou korelaci s kvalitou života. Pechová (2011) poukazuje na existenci četných výzkumů, jež potvrzují tento pozitivní vliv, avšak nezapomíná na mnoho jiných výzkumů, které naopak potvrdily negativní korelaci se zdravím. Jako většina věcí, má spiritualita svoji světlou, ale i negativní stránku. V této kapitole bude tedy poukázáno na možná úskalí spirituality, neboli jak spiritualita může mít negativní dopad na život jedince.

Motl (2015) zmiňuje, že je důležité, aby se vnitřní prožitky odrážely i v činech. To znamená, že by se jedinec měl řídit a žít dle svých spirituálních hodnot, být v integritě. Zřejmě lze předpokládat, že ne všichni, co se považují za „spirituální“, to dělají. Dále také považuje jako jedno z patologických kritérií rozpor mezi vizí a životem. Mimo jiné poukazuje na problémy z psychiatrického pohledu, jako je ztráta kontaktu s realitou, vyvolaná paralyzující úzkost, disociace osobnosti, nepřispívání ke zralosti a sebepoškozování. Další alarmující faktory mohou být egocentrismus, nízká empatie a nízké svědomí, sklon k fanatismu, extremismus atd. Z pohledu psychopatologie lze mluvit o hysterické spiritualitě (egocentrická, plná emocí), narcistické (falešné pocity nadřazenosti), automutilační (sebezničující, posilující sebenávist), hraniční (vidění je černobílé, buď je to dobré, nebo zlé), sadistické (vede k ubližování druhým lidem), antisociální (zneužívá druhé či izolace) a pasivně agresivní spiritualitě atd. (Motl, 2015).

Na další problém poukazuje Boyd (2012), dle kterého je pojem spiritualita natolik nadužíván v dnešní době, že již ztratil svůj význam. Naopak se z něho stal marketingový termín. Lidé jej často využívají komerčně, aby přitáhli více zákazníků. Existuje spirituální oblečení, spirituální lázně, spirituální knihy, filmy atd.

Úskalí spirituality je však komplikovanější, neboť to, co považujeme za nezdravou (také se používá pojem chorobná či patologická) spiritualitu u jednoho člověka, nemusí

platit u jiných lidí. Nelze to zobecňovat. Důležitý je celkový kontext života jednotlivého člověka, a jaký má nakonec jeho spirituální přesvědčení vliv na jeho vnější i vnitřní život (Motl, 2015). Nadále není jednoduché vymezit a určit hranici, od které by se dalo považovat spiritualitu za nezdravou, chorobnou či patologickou. Bezpochyby v tom hraje několik faktorů, jako je např. kultura, věk atd.

Vyhledávání spirituálních zážitků, které oddalují člověka od sebe samého, svých emocí a strastí, je tedy považováno za nezdravé. Někdy to může být vědomě, kdy se na ni člověk odkazuje a využívá ji jako výmluvu, aby nemusel konfrontovat určitý problém. Jindy se tak může dít i nevědomě, neboť je samozřejmé a lidské, že každý spirituální jedinec občas prostě odbočí. Důležité je tedy spíše opakovanost a doba trvání. Příkladem může být situace, kdy člověk ztratí milovanou osobu. Místo toho, aby si dopřál čas a prostor na truchlení, tedy aby to emočně zvládl zpracovat, vstřebat a vyrovnat se, tak se rovnou ponořuje do spirituálna a tuto skutečnost ignoruje. Dalšími příklady mohou být i rozchod s partnerem, problémy v rodině či škole, nespokojenost ve svém kariérním životě atd. Jedním z takových patologických způsobů řešení nepříjemných situací může být hledání odpovědí, úlevy či rozptýlení skrze spirituální zážitky vyvolané drogami. Dále také úplné vzdání se vlastní kontroly a spoléhání se na to, že něco nad námi to za nás vyřeší, anebo rigidní přesvědčení, že spiritualita je tou jedinou cestou ke štěstí a spokojenosti. Takový únik od problémů/povinností/zodpovědnosti/reality do spirituality nese v zahraniční odborné literatuře pojem „spiritual bypass“ neboli spirituální únik. Jelikož se však jedná o jedno z hlavních témat diplomové práce, je tomu níže věnovaná samostatná kapitola (viz kapitola 3).



### 3 „Spiritual bypass“ neboli spirituální únik

Podle encyklopedie *Mental health and mental disorders* (Sperry, 2015) byl termín „spiritual bypass“ poprvé použit v roce 1984 psychologem Johnem Welwoodem. V zahraniční literatuře lze, na rozdíl od té české, narazit na tisíce odborných prací a článků zabývajících se tímto fenoménem (pod pojmem spiritual bypass či spiritual bypassing), avšak i tam jsou zdroje omezené a stále existuje mnoho mezer. V České republice je ale tento koncept velmi neprobádaný, na toto téma lze vyhledat pouze desítky českých prací. Cílem je tedy seznámit české čtenáře s fenoménem nazývaným „spiritual bypass“, a tím rozšířit jeho povědomí. Níže se jej pokusíme definovat, poukážeme si na jeho symptomy a formy, neboli jak takový „spiritual bypass“ u člověka vypadá, jaké jsou jeho příčiny a důsledky, a to na základě dosavadních výzkumů, a nakonec poukážeme i na jeho měření.

#### 3.1 Definice „spiritual bypass“

Nejdříve bude vymezen termín „spiritual bypass“, a poté se autorka pokusí najít i český termín, který bude nadále užíván v této práci.

Autoři se do současné doby relativně shodují v tom, jak pojmají tento termín. Podle Welwooda (2000) jde o tendenci člověka používat duchovní praktiky k povznesení se nad svými emočními a osobními problémy, neboli se jedná o snahu o předčasnou transcendenci či o útěk před bolestmi a nevyřešenými věcmi. Obdobně jej ve své práci definoval americký profesor Sperry (2015), a to jako proces vyhýbání se nepříjemným psychologickým problémům (tj. emoční, vývojové a vztahové) zaměřením se na duchovní záležitosti. Masters (2010) jej ve své knize *Spiritual bypassing* popsal tak, že se jedná o používání duchovních praktik a přesvědčení, aby se jedinec vyhnul řešení bolestivých pocitů, nevyřešených ran a vývojových potřeb. Podle Claytona (2011) jde o obranný mechanismus. Podobně to tak vnímá i O'Brien (2019), podle něhož se jedná o druh obranného mechanismu, který využívá spiritualitu k potlačení nepříjemných emocí a k ochraně ega. Nakonec i Fox, Cashwell a Picciotto (2017) zdůrazňují jeho funkci při vyhýbání se práci na odstranění problémů duševního zdraví, jako je nízké sebevědomí, úzkost, deprese, narcismus a závislost.

Ustálený český termín pro tento fenomén ještě neexistuje, čeští autoři buď používají výše zmíněný anglický výraz, anebo se užívají pojmy jako spirituální bypass, spirituální únik, duchovní únik, duchovní obcházení, duchovní úlet či duchovní, spirituální překlenutí (např. Dostal, 2020; Žižlavský, n. d.).

Pokud bychom se na základě výše uvedených pojetí měli sami pokusit vymezit tento pojem, znělo by to následovně: proces, kdy se jedinec obrací na spiritualitu, její filozofii, učení anebo praktiky jako na zdroj obrany, pomoci či úlevy, a to potlačením, vyhýbáním se či útekem od emočních, vývojových, vztahových, osobních problémů a jiných nepříjemností, bolestí a nevyřešených konfliktů, zejména z důvodů ochrany sebe sama a svého ega (může se tak dít vědomě i nevědomě).

V této práci budeme nejčastěji užívat pojem spirituální únik, neboť za prvé se diplomová práce zabývá pojmem spiritualita, kterou jsme také vymezili ve druhé kapitole. Za druhé vystihuje, že se jedná o únik do spirituality před něčím nepříjemným, co člověk nechce přijmout.

### **3.2 Symptomy a formy spirituálního úniku**

Welwood (2000) ve své práci *Toward a psychology of awakening* poukazuje na tři základní tendence, které jsou zmiňovány několika spirituálními tradicemi, jenž nás brzdí na naší spirituální cestě, jsou jimi a) odmítání (obtížného či bolestného), b) chopení se (něčeho pevného pro pohodlí a bezpečnost) a c) znečitlivění (sebe, abychom nemuseli cítit bolest, ztrátu apod.). Níže si poukážeme na různé symptomy a formy spirituálního úniku. Níže zmíněné lze pak považovat také za nezdravou patologickou formu spirituality.

Podle Masterse (2010) spirituální únik zahrnuje:

- přehnané odloučení,
- emocionální otupění a represi (vyhýbání se utrpení, zejména té z minulosti nebo přesvědčení, že spirituální praktiky osvobodí od psychologického a emočního utrpení),
- přehnaný důraz na pozitivitu a minimalizace negativity,
- strach z hněvu (mnoho spirituálních tradic vnímá hněv jako negativní emocionální stav, lidé ho tak nakonec potlačují; lidé si také často pletou hněv s agresí, avšak hněv se nerovná agrese),
- snaha vymýtit ego,
- slepý či příliš tolerantní soucit (lidé se snaží ospravedlňovat chování druhých, i když s tím vlastně nesouhlasí),
- slabé či příliš propustné hranice,
- nevyvážený rozvoj, kdy kognitivní inteligence je často rozvinutější než emoční a morální inteligence,
- vysilující úsudek o něčí negativitě nebo stinné stránce,

- postoj „vše je perfektní“, „vše je tak, jak má být“ (pasivita),
- postoj k utrpení druhých „to je jen iluze“, „to je jen tvé ego“,
- devalvace osobního vůči duchovnímu,
- popírání sexuality nebo ospravedlňování sexuálního chování pomocí spirituálních učen (to je např. držení celibátu, odkazování se na tantrickou sexuální praxi),
- klamný pocit, že člověk dospěl k vyšší úrovni bytí.

Dále Sperry (2015) taktéž tvrdí, že lidé, kteří se nacházejí ve spirituálním úniku, mají často přehnaný pocit odtržení od světských problémů, nadměrně zdůrazňují pozitivní pocity (štěstí a pohoda) a naopak mají strach z negativních pocitů, rovněž mají problémy ve vztazích (izolace, uspokojování druhých lidí). Může se také objevit u lidí, kteří se snaží zotavit ze závislosti.

K výše zmíněným lze, mimo jiné, zmínit i spirituální materialismus. V tomto případě jedinec klame sám sebe, kdy je přesvědčen o tom, že se spirituálně rozvíjí, ve skutečnosti však prostřednictvím spirituálních technik posiluje svůj egocentrismus (Trungpa, 2002). Dle Trungpa (2002) si ego dokáže převést cokoli pro své vlastní použití, i spiritualitu. Taktéž Caplan (2009) poukazuje na to, jak spiritualita dokáže posilnit ego. Dle něj lidé používají spiritualitu jako další způsob získávání moci, prestiže, uznání a respekt.

Nakonec, co se týče nějakého objektivního měření, snad jediným screeningovým nástrojem, kterým lze měřit míru spirituálního úniku je Spiritual Bypass Scale-13 (SBS-13), jemuž se ale detailněji bude práce věnovat v kapitole 3.6.

### **3.3 Příčiny spirituálního úniku**

Příčinou výše zmíněných projevů spirituálního úniku a důvodem takových tendencí může být hned několik. V této kapitole na ně bude poukázáno.

Například lidé, kteří mají potíže s vypořádáním se s životními vývojovými úkoly (těmi mohou být oblasti, jako jsou vydělávání si na živobytí prostřednictvím důstojné práce, výchova rodiny, udržování manželství, bytí součástí smysluplné komunity, hledání sebe sama atd.), s psychologickými problémy či minulostí (to jsou například zkušenosti z dětství, dětské vazby, traumata, úzkosti, stud, závist, závislosti apod.) mohou často v spiritualitě najít uspokojivé odpovědi, řešení či úlevu, neboť skrze ni si mohou vybudovat novou spirituální identitu, nové hodnoty anebo nový pohled na život. Může jim to přinést určitý smysl do života, neboť jim dodává důvěru a naději, protože „všechno se děje z nějakého dobrého důvodu“ a „všechno jednou pomine“, což však často vede

k pasivnímu a vyhýbavému přístupu k jejich problémům (Welwood, 2000). Kromě toho, dle Masterse (2010) lidé nemají moc toleranci k tomu čelit a pracovat s bolestí, naopak silně upřednostňují řešení (např. opakování afirmací, meditační praktiky, zaměřenost na bezpodmínečnou lásku, spirituální pobyty atd.), která (krátkodobě) otupují bolest, bez ohledu na to, jaká další utrpení to může podmítnit.

Nadále skrze spirituální učení a praktiky, vztah s učitelem, pocit sounáležitosti s danou komunitou v nich může vyvolat určitý smysl vlastní důležitosti – zvyšuje to jejich sebevědomí (Welwood, 2000). Spiritualita je často vnímána pozitivně, její následování a chování jedinců, kteří se jí inspirovaní, může vést k vyhýbání se negativním emocím, jako je pocit nedostatečnosti, méněcennosti a viny. Ať už vědomě či nevědomě lidé mohou pomáhat druhým skrze například dobrovolnictví v domově důchodců, v útulku pro zvířata, či peněžně přispívat neziskovým organizacím, protože to v nich vyvolává pocit dostatečnosti, nesobeckosti a dobročinnosti (Sperry, 2015).

Dále spiritualita často prosazuje myšlenku celistvosti, jednoty a nepodporuje agresivní chování, čímž lze vysvětlit daný strach z hněvu a tendenci ho potlačovat – jak již bylo zmíněno, lidé si často mylně pojí hněv s agresí (Masters, 2010). Lidé se tak snaží žít bezkonfliktně, avšak není pravidlem, že být celistvý znamená potlačovat hněv. Přičemž pak dává smysl, proč taková myšlenka dokáže vést člověka k slepému a příliš tolerantnímu soucitu. Rovněž některé spirituální cesty považují ego za něco, co brání člověku k spirituálnímu osvícení, pravdě či realizaci (Masters, 2010). Lze také říci, že někteří spirituální učitelé často viní ego za negativní emoce a chování – vzdaluje to člověka od štěstí a klidu. Někteří se tak usilovně snaží odstranit a zamezit ego a s ním spojené chování.

Dalším důvodem je dnešní touha po rychlosti. Žijeme v době, kdy jsou lidé zvyklí dostávat věci rychle – rychlé občerstvení, rychlé peníze, rychle do vztahů, a tedy i stát se rychle spirituálním (Masters, 2010). To znamená být rychle šťastný, spokojený a žít poklidný smysluplný život, anebo rychlé vyléčení či vyřešení nepříznivých situací a problémů. Jak říká Masters (2010), lidé v tom vidí příležitost, jak urychlit svůj spirituální posun, aneb je to zkratka v cestě k osvícení. Kromě toho se jedinec může dostat do procesu spirituálního úniku na základě silného spirituálního zážitku, kdy si pak mylně myslí, že po jedné silné zkušenosti je spirituálně osvícený.

Mezi příčiny můžeme zahrnout i dnešní trend, kde lidé užívají spiritualitu jako obchod a právě propagují onu rychlou spiritualitu, a to prostřednictvím knih, filmů, her, seminářů, lekcí, přednášek a služeb – může se skrývat pod pojmy pozitivní myšlení,

spirituální léčení, mindfulness, meditace, žít tady a teď... vlastně skoro vše, kde se objevuje spiritualita a duchovno. Lidé jsou tomu tak chťe nechťe vystaveni, je jim to nabízeno až pod nos.

Důležité je však zmínit, že spirituální únik není zas tak neobvyklý, jen je těžké si ho všimnout, pokud nejde o extrémní situaci. Každý spirituální jedinec v nějaké míře použil spiritualitu jako únik, tedy jako prostředek k tomu, aby se cítil lépe nebo bezpečněji (Masters, 2010). Spiritualita je také běžně používána jako nástroj k sebepoznání, bohužel někteří lidé mají mnohdy špatně pochopené spirituální nauky a mají vlastní představy o tom, co to je spiritualita, celistvost a osvícení.

### **3.4 Negativní důsledky spirituálního úniku**

Lidé využívající spirituální únik se mohou zdát psychologicky zdraví a vyrovnaní, skutečnost je však taková, že spirituální únik vede spíše k nedostatečně rozvinutým dovednostem zvládnání, což se projevuje tím, že lidé jsou méně efektivní při řešení každodenních problémů (Sperry, 2015). Tato kapitola se tedy věnuje negativním důsledkům spirituálního úniku na kvalitu života jedince.

Nejzávažnější případy jsou ty, kde lidé potřebují psychologickou pomoc, hlubokou práci na svých emocích, traumatech a tak podobně (Masters, 2010). Dle Welwooda (2000) lze skrze spiritualitu a její praktiky docílit dočasné úlevy od psychologických problémů, ale ne je zpracovat. Velmi časté a problémové je emocionální otupění a represe, zejména těch negativních emocí, neboť se s nimi tímto způsobem jedinec nevyrovná – nevede to k jejich odstranění. Tyto negativní emoce jsou často spíše potlačené a schované v nevědomí, tzn., že jsou pro vědomou mysl nepřístupné, avšak stále ovlivňují chování a emoce jedince. Kromě toho mohou být jakoukoli věcí, člověkem či situací opět vyvolány, mohou se tedy kdykoli navrátit do vědomí, a to ještě v horším stavu. Masters (2010) říká, že to je jako vypustit zvíře ven po tom, co bylo drženo až moc dlouho v kleci. Dále potlačování emocí, přehnaná tolerance a soucit odvádí člověka od emoční hloubky a autentičnosti, také autentické spirituality. Mimoto bourá i zdravé hranice člověka a vede jej k zanedbání vlastních potřeb (Masters, 2010). Lze také předpokládat, že tuto přehnanou toleranci mohou druzí lidé zneužívat. Podle Welwooda (2000) může jít i o zanedbání základních lidských potřeb, pocitů a vývojových úkolů s tím, že se je pak člověk snaží předčasně přesáhnout – útekem do spirituality.

Nešťastné však je, že lidé využívající spiritualitu jako úniku, si toho často nejsou vědomi. Přesto to, čemu se vyhýbají, nevnímají jako něco špatného a negativního, naopak

jsou přesvědčeni, že se vyhýbají všemu, co je jim cizí, nepotřebné či zbytečné. Nechtějí ztrácet čas činnostmi, které je táhnou dolů či vtahují do minulosti. Avšak problémem tohoto pohledu je, že mnoho z těchto činností je někdy zapotřebí k dalšímu rozvoji (Masters, 2010). Lze tedy říci, že spirituální únik může bránit člověku v rozvoji. Nadále může tento přístup vést k tomu, že jedinec začne dávat přednost spirituálním praktikám před osobními vztahy, což nemusí být rozumné rozhodnutí. Jedinec se totiž může izolovat, začne si budovat zeď a vzdalovat se blízkým, jen protože nezačleňoval spiritualitu do svého každodenního života. V extrémních případech se mohou natolik ztratit ve své spirituální bublině, že se jejich život stane fantazií – mohou se projevit příznaky psychózy (O'Brien, 2019).

Mimo jiné, Fox, Cashwell a Picciotto (2017) zahrnují mezi negativní důsledky následující:

- potřeba kontrolovat sebe a druhé,
- dichotomické myšlení,
- stud,
- spirituální posedlost,
- strach,
- emoční zmatek,
- závislost nebo obsese,
- vysoká tolerance pro nevhodné chování,
- spoluzávislost,
- bolestivé nutkání dělat dobro,
- narcismus, naplnění ega,
- slepá víra v učitele,
- spirituální materialismus,
- zbavení se osobní odpovědnosti.

Je tedy zjevné, že spirituální únik může bránit vývoji a rozvoji mnoha oblastí v životě jedince, což nadále může mít i nepříznivý vliv na jeho kvalitu života.

### **3.5 Jak proti spirituálnímu úniku?**

Co však dělat, když se přistihneme při spirituálním úniku? Jaké kroky můžeme dělat, abychom se takové situaci vyvarovali? Jak se s tím vypořádat a jak pomoci lidem s těmito tendencemi? V této době, kdy roste zájem o spiritualitu, spirituální praktiky a její zážitky, by si takové otázky měli zvláště klást i psychologové a psychoterapeuti.

V 70. letech 20. století si Welwood (2000), psychoterapeut a mediační lékař, začal všimnout tohoto fenoménu nazývaného spirituální únik, kdy zpozoroval tendenci lidí používat spirituální praktiky k úniku či vyhýbání se osobním nebo emočním problémům. Kromě toho také poukazuje na osobní a mezilidské záležitosti, které jsou vhodné pro psychologickou práci, a ne spirituální, např. práce s potřebami, sebeúctou, touha po lásce, strach z lásky a její ztráty atd. Masters (2010) také zmiňuje vnitřní bolest a traumata. Nesmíme však zapomenout, že zvýšený zájem o spiritualitu se nachází i mezi odborníky pracující s lidmi, je tedy důležité, aby byli sami opatrní a vyvarovali se této tendenci.

Nicméně dle Sperryho (2015), jakmile je spirituální únik rozpoznán, způsobem, jak jej lze změnit, je přímo čelit obtížným nebo nepříjemným emocím a zážitkům, kterým se jedinec snaží vyhnout. V tomto procesu také doporučuje a považuje za užitečné poradenství apod. Avšak pro spoustu lidí zabývajících se spiritualitou může být hodně matoucí, zda být v kontaktu se svými temnými myšlenkami/emocemi, nebo naopak od nich odvrátit pozornost. Důvodem tohoto rozporu je, že spirituální lidé se častokrát snaží oprostit od citových vazeb a chtějí žít v přítomnosti. Jinými slovy to znamená, nevěnovat pozornost negativním emocím a bolestným zkušenostem z minulosti, a částečně emocionální otupění. Kdežto v psychologii a psychoterapii je to naopak, tam je cílem pomoci lidem dostat se do kontaktu s jejich pocity anebo minulostí (Wilber, 2006). Kromě toho je psychoterapie často vnímána jako podřadná vzhledem k spirituálním praktikám, něco, co bychom neměli dělat, nebo je spojována s vážně neurotickými lidmi (Masters, 2010).

Podle Masterse (2010), aby jeden vyrostl ze spirituálního úniku, musí spiritualitu oprostit od povinnosti vyvolávat pocity bezpečí a celku. Důležité je, aby si této tendence byl člověk vědom, ale přitom si udržel zdravý odstup. Neměl by dopustit, aby nad ním měla moc. Člověk tak na celou situaci může koukat více střízlivě a dokáže lépe přehodnotit svůj pohled a postoj k spirituálním naukám a praktikám. Prvním krokem tedy je, aby si jedinec uvědomil skutečnost, že používá spirituální víru k vyhnutí se bolesti a vývojovým potřebám. Takové přiznání může vyvolat pocit studu, později však přináší svobodu. Druhým krokem je pojmenovat bolestivé, znetvořené, vystrašené, nechtěné či jinak opovrhované části sebe samých a jejich následné přijetí. K tomu je ale potřeba se vypořádat s naší emocionální otupělostí. Masters (2010) říká, že pokud máme pocit, že nám to láme srdce, tak jsme na správné cestě. To je známka toho, že se naše srdce otevírá a je schopné více vnímat to, co nás prvně dovedlo k spirituálnímu úniku. Na druhou stranu však tvrdí, že to není něco, co by se mělo vymýtit, ale přerůst.

Navaneethan (2016) v závěru své práce, jež je zaměřená na spirituální únik, zmiňuje návrhy pro terapeuty pracující s klienty, kteří by mohli být ve spirituálním úniku. Dle něj by měl terapeut u svého klienta zmapovat příznaky spirituálního úniku (viz např. 3.2 a 3.6). To navrhuje formou kladení otázek týkajících se spirituálních přesvědčení a toho, jak je uplatňují ve svém životě, zejména ve vztazích. Pokud se potvrdí, že klient je ve spirituálním úniku, pak se může terapeutická práce zaměřit na hlubší a zranitelné pocity, jimž se klient brání. Terapeut tak může pomoci klientovi v práci se svými temnými myšlenkami a pocity (jinak nazýváno shadow-integration). Dále by mohli vzdělávat klienty o psycho-spirituálním vývoji a celistvosti, včetně jejich úskalí, to je např. nebezpečí předčasné transcendence. Mimo jiné doporučuje terapeutům, aby si na tento fenomén dávali pozor zejména u mladých lidí, neboť spirituální únik je zvláště lákavý u starších náctiletých a mladých dospělých (Navaneethan, 2016).

Pokud bychom však měli na základě dřívějších kapitol shrnout oblasti, na které by se měli, ať už sám jedinec či terapeut s klientem zaměřit, byla by to témata jako:

- převzetí vlastní odpovědnosti,
- být v kontaktu se svými jak pozitivními, tak i negativními emocemi/myšlenkami,
- intimní vztah se sebou,
- zakotvenost v realitě,
- práce na vztazích,
- citové vazby v dětství,
- styly připoutání (viz např. Navaneethan, 2016),
- práce s fobiemi, vlastními hranicemi a traumaty,
- osobní a spirituální identita,
- sebeúcta,
- způsoby zvládnání stresových situací.

V neposlední řadě stojí za zmínku práce Masterse (2010) jejíž název nese *Spiritual Bypassing: When Spirituality Disconnects Us from What Really Matters*, kde věnoval část své knihy psychoterapeutickému přístupu – intuitive integral psychotherapy. Ten se vyznačuje vysoce individuálním přístupem ke klientovi, jenž také začleňuje spirituální práci a práci s tělem. Vzhledem k spirituálnímu úniku si tento přístup autor velmi chválí.

### **3.6 Spiritual Bypass Scale-13 (SBS-13)**

Spiritual bypass scale-13 (SBS-13) je nástroj k identifikaci míry spirituálního úniku. Autoři, kteří se podíleli na jeho rozvoji, jsou Fox, Cashwell a Picciotto (2017). Tato



iniciativa vznikla na základě zjištění, že jednou z obtíží při terapeutické práci se spirituálním únikem je absence jakéhokoli nástroje pro jeho měření. Tento nástroj měří jeho klíčové elementy, což dle autorů jsou psychologické vyhýbání a spiritualizace. Test je jinak založen na třinácti tvrzeních, která jsou měřena na Likertově škále. Nicméně vědci doufají, že nástroj pomůže terapeutům při rozpoznání a léčbě spirituálního úniku. Níže se práce pokusí přiblížit jeho vývoj, reliabilitu, validitu apod.

### 3.6.1 Vývoj SBS-13

Výzkum, zaměřený na vývoj SBS-13, se nazývá *The Opiate of the Masses: Measuring Spiritual Bypass and Its Relationship to Spirituality, Religion, Mindfulness, Psychological Distress, and Personality* (Fox, Cashwell & Picciotto, 2017). Ten se skládá ze tří menších studií.

První studie zahrnuje průzkumnou faktorovou analýzu, jejímž cílem bylo a) vyvinout počáteční skupinu zjevně validních položek, b) provést strukturální analýzu měřítka, aby se rozpoznaly nevýznamné položky, a pak c) posoudit vnitřní reliabilitu. Zde Fox zpočátku navrhl 10 položek, avšak po několika revizích odborníky byla tato verze SBS nakonec tvořena z 25 zjevně validních položek. Studie se účastnilo 348 probandů (30,5 % mužů a 69,5 % žen), jejichž průměrný věk byl 37,4 let. Z toho bylo spirituálních (tzn. věřících v tradiční, alternativní náboženství nebo jiné nadpřirozeno) okolo 86 % a nevěřících kolem 14 %. Na základě nálezů se eliminovalo 12 položek a vypočítané koeficienty Cronbachovo alfa ukázaly celkový skóre  $\alpha = 0,85$  (psychologické vyhýbání  $\alpha = 0,82$ , spiritualizace  $\alpha = 0,75$ ).

Druhá studie zahrnuje potvrzující faktorovou analýzu, aby se zjistilo, zda je faktorová struktura z první studie replikovatelná. Dále posuzuje možnost faktoru druhého řádu, jenž by představoval větší psychologickou doménu, a nakonec ověřuje vnitřní konzistenci položek. Studie se účastnilo 313 probandů (30,7 % mužů a 68,7 % žen), jejichž průměrný věk byl 36,3 let. Z toho bylo spirituálních okolo 81,7 % a nevěřících 18,3 %. Výsledky ukázaly, že všechny položky významně spadaly do dvou oblastí (0,62 až 0,82). Dále se ukázalo, že dílčí oblasti, tj. psychologické vyhýbání a spiritualizace, korelovaly s faktorem druhého řádu (0,85 a 0,97). Nakonec vnitřní konzistence měřítka ukázala velmi podobné koeficienty Cronbachovo alfa jako v první studii. Celkový skóre  $\alpha = 0,87$  (psychologické vyhýbání  $\alpha = 0,82$ , spiritualizace  $\alpha = 0,77$ ).

Probandi z druhé studie se pak účastnili i třetí studie, jejímž cílem bylo zkoumat konvergentní, diskriminační, predikativní a inkrementální validitu SBS. Probandi tak

vyplňovali šest dalších nástrojů (na téma spiritualita, religiozita, styly zvládání problémů, mindfulness, deprese, úzkost, stres, alexithymie, osobnost), u kterých vědci věřili, že budou korelovat s SBS. Celkově výsledky podpořily jejich hypotézu, a to, že spirituální únik nesouvisí s mindfulness. Dále, že pomocí měřítka lze vysvětlit významnou změnu, co se týče deprese, úzkosti, stresu, alexithymie a náboženské krize. To navíc platilo i v případě, kdy se zvažovala osobnost probandů a jiné psycho-spirituální konstrukty.

Nástroj SBS-13 je tedy významným příspěvkem k výzkumu spirituálního úniku. Jeho reliabilita je uspokojivá s koeficienty alfa v rozmezí od 0,75 do 0,87. Lze jej tedy použít v klinických nastaveních jako screeningový nástroj a pro další budoucí výzkumy. Protože se práce zabývá spirituálním únikem, bude tento nástroj použit v praktické části diplomové práce.

## VÝZKUMNÁ ČÁST

Autorka zde předkládá kvantitativní výzkumné šetření, které se skládá z 3 dotazníků: zkrácená verze The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF), revidovaná verze Expressions of Spirituality Inventory (ESI-R) a Spiritual Bypass Scale-13 (SBS-13). Celou testovou baterii dokončilo 191 respondentů. Pomocí získaných dat pak byla vypočítána základní deskriptivní statistika a Spearmanův korelační koeficient.

### 4 Výzkumný problém a cíle

#### 4.1 Výzkumný problém

V dnešní době se častěji než náboženství užívá pojem spiritualita (jejich rozdíly a definice byly vymezeny v kapitole 2.1). Výzkumné studie ukazují, že Češi se již nehlásí tolik ke konkrétnímu náboženství a církvi, ale přesto se stále považují za spirituální. Klesající zájem o náboženství je statisticky podloženo např. ve sčítání lidu domů a bytů z roku 1991, 2001, 2011; dále DIN 2006, AUFBR 1999, AUFBR 2007 a ISSP 2008 (viz 2.3.2). Mezinárodní sociální výzkumy taktéž ukázaly, že Česká republika je druhou nejateističtější zemí v Evropě. Náboženství je totiž vnímáno více v negativním světle, lidé si jej asociují s rigidním přístupem, zastaralostí a formálností, zejména mladí lidé. Kdežto spiritualita dnes nabývá zcela jiného významu a má mnoho podob – v současnosti se považuje za velký trend a je vnímána jako dobrodružná, tvořivá, svobodná a neformální. Lze si například všimnout, že se lidé velmi zajímají o témata, jako jsou ezoterie, zen, dosažení vnitřního klidu, hinduismus, buddhismus a jejich různé praktiky, jako jsou jóga a meditace, alternativní medicína ad. Díky tomu se zvýšilo povědomí a motivace k alternativním životním stylům, jako je vegetariánství/veganství, preference bio potravin, koncept života bez obalu, preference udržitelné módy, snaha o péči a být v souladu s přírodou apod. To vše totiž může spadat pod pojem spiritualita (např. Hamplová, 2013; Nešpor, 2004, Říčan, 2007; Štampach 2010; Václavík et al., 2016).

Teoretická část práce již poukázala na významnost spirituality v kvalitě života člověka. Zájem o spiritualitu v České republice vzrostl zejména v posledních dvou desetiletích, přičemž velká část výzkumů byla věnována zkoumání speciálních skupin lidí, jako jsou senioři, lidé s duševní či tělesnou chorobou, s onkologickou nemocí nebo jiní, kteří se setkávají s tématem smrti. Výzkumné studie ukazují zjevný pozitivní vliv spirituality/náboženství na kvalitu života u těchto cílových skupin. Jaký je však obecně

vztah mezi spiritualitou a kvalitou života mladých dospělých v České republice, kteří obvykle ještě nemusí řešit otázky týkající se jejich zdraví a smrti? Této otázce týkající se „zdravých“ mladých jedinců bylo věnováno méně pozornosti než seniorům a lidem se závažnou poruchou či nemocí. Odpověď na tuto otázku lze však najít např. v práci Ocetkové (2008) a dalších pracích, jež některé jsou zmíněné výše (viz 2.4).

Spiritualita tedy má pozitivní vliv na kvalitu života. Slouží jednak jako zdroj a prostředek k zvládnání těžkých situací a také přináší naději a smysl do života jedince, což jde ruku v ruce, protože mít životní smysl zvyšuje kvalitu života. Nicméně někteří odborníci poukazují i na negativní vlivy spirituality, přičemž její stinné stránce není věnovaná taková pozornost. Příkladem možného negativního dopadu spirituality je ztráta kontaktu s realitou, sociální izolace, potlačení hněvu a ega, nízká empatie a svědomí nebo naopak slepý soucit, slabé hranice, pasivní postoj. Dále černobílé vidění, falešné pocity nadřazenosti, egocentrismus, sklon k fanatismu a extremismu nebo naopak sebenenávist. To může, mimo jiné, bránit jedinci v uspokojení lidských i osobních potřeb, dále v osobním rozvoji, budování a udržování kvalitních vztahů, v tvorbě své kariéry apod. Kromě toho může dojít i k paralyzujícím úzkostem, sebepoškození, disociaci osobnosti a nakonec se mohou projevit i příznaky psychózy (např. Fox, Cashwell a Picciotto, 2017; Masterse, 2010; Motl, 2015; O'Brien, 2019; Sperry 2015; Welwood, 2000).

V zahraniční literatuře tomuto fenoménu říkají „spiritual bypass“, autorka jej v této práci přeložila jako spirituální únik (viz 3.1). V České republice není daný fenomén velmi známý, a proto je okolo tohoto fenoménu i spousta otázek a nejasností. V zahraničí lze nalézt tisíce odkazů na toto téma, v ČR pouze desítky článků. Chybí tedy studie, které by jej mohly podpořit, vyvrátit či rozvinout jeho myšlenku. Jaká je jinak míra spirituálního úniku v České republice? A jaký je vztah mezi spirituálním únikem a kvalitou života? Na tyto otázky nejsou jasné odpovědi. Výzkumná studie, která by se zabývala alespoň jednou z těchto otázek, v současné době neexistuje. Mimo jiné se lze taktéž domnívat, že v terapii nepochopení tohoto fenoménu a subjektivního vnímání spirituality klienta, může být i překážkou při budování vzájemné důvěry a upevňování vztahu mezi terapeutem a jeho klientem, dále může brzdit jejich společnou terapeutickou práci.

#### **4.2 Cíle výzkumného šetření**

Primárním cílem výzkumu je rozšířit poznání vzhledem k fenoménu spirituálního úniku u mladých dospělých v České republice, a to ve vztahu s kvalitou života. Dále je

cílem zjistit i vztah mezi různými formami spirituality a kvalitou života, tím tak přispět k dosavadním znalostem o spiritualitě mladých dospělých v ČR.

Výzkumné šetření si tedy klade za cíl zjistit jak různé formy spirituality (vycházející z dimenzí ESI-R) a kvalita života mladých dospělých v České republice spolu korelují, a to prostřednictvím porovnání dvou dotazníků: zkrácená verze WHOQOL-BREF a revidovaná verze ESI-R. Dalším cílem je zjistit vztah mezi spirituálním únikem a kvalitou života, a to porovnáním výsledků z dotazníku SBS-13 a WHOQOL-BREF.

## 5 Hypotézy

Sčítání lidu ukazuje snižující se počet mladých dospělých hlásících se ke konkrétnímu náboženství (ČSÚ, 2014). Vidí náboženství spíše v negativním světle – např. zastaralé a rigidní (Vágnerová, 2012). Více se ale zajímají o spiritualitu/duchovno (Hamplová, 2013; Václavík et al., 2016).

**H1: Předpokládáme, že osoby budou mít vyšší skór v dimenzi existenciální pohody (ESI-R) nežli v dimenzi religiozity (ESI-R).**

Spirituální vyrovnanost člověka pozitivně ovlivňuje jeho fyzické i psychické zdraví a životní spokojenost, jak v práci, rodině, vztazích obecně, tak i ve vztahu k sobě samému (Křivohlavý, 2001; Ocetková, 2008).

**H2: Předpokládáme, že mezi dimenzí kognitivní orientace na spiritualitu (ESI-R) a škálami dotazníku WHOQOL-BREF je pouze pozitivní vztah.**

**H3: Předpokládáme, že mezi experimentálně-fenomenologickou dimenzí (ESI-R) a škálami dotazníku WHOQOL-BREF je pouze pozitivní vztah.**

**H4: Předpokládáme, že mezi dimenzí existenciální pohody (ESI-R) a škálami dotazníku WHOQOL-BREF je pouze pozitivní vztah.**

**H5: Předpokládáme, že mezi dimenzí paranormálního přesvědčení (ESI-R) a škálami dotazníku WHOQOL-BREF je pouze pozitivní vztah.**

**H6: Předpokládáme, že mezi dimenzí religiozity (ESI-R) a škálami dotazníku WHOQOL-BREF je pouze pozitivní vztah.**

Lidé se spirituálním únikem mají méně rozvinutou dovednost zvládat a efektivně řešit každodenní problémy (Sperry, 2015). Takový člověk nemá nastavené zdravé hranice, může zanedbávat své lidské i osobní potřeby, sociální vztahy a emoce (Masters, 2010).

**H7: Předpokládáme, že mezi spirituálním únikem (SBS-13) a škálou Fyzické zdraví (WHOQOL-BREF) je negativní vztah.**

**H8: Předpokládáme, že mezi spirituálním únikem (SBS-13) a škálou Prožívání (WHOQOL-BREF) je negativní vztah.**

**H9: Předpokládáme, že mezi spirituálním únikem (SBS-13) a škálou Sociální vztahy (WHOQOL-BREF) je negativní vztah.**

**H10: Předpokládáme, že mezi spirituálním únikem (SBS-13) a škálou Prostředí (WHOQOL-BREF) je negativní vztah.**

## 6 Metodika výzkumu

### 6.1 Typ výzkumu

S ohledem na cíle výzkumu byl zvolen kvantitativní přístup získávání dat, a to formou dotazníkového šetření. Výzkum je pojat explorativně, zaměřuje se na zjištění vztahů zmiňovaných proměnných ke kvalitě života a pochopení toho, jaká je situace spirituálního úniku u českých mladých dospělých. Dotazníkové šetření umožňuje sběr dat většího počtu účastníků najednou a není tak časově náročný, ale důležité je, že prostřednictvím jeho měření se získávají numerická data. Ty lze použít k posouzení vztahu mezi spiritualitou a kvalitou života mladých dospělých, dále mezi spirituálním únikem a kvalitou života. Jde tedy taktéž o korelační výzkum.

### 6.2 Metody získávání dat

Vzhledem k cílům a potřebným datům byla vytvořena dotazníková baterie, která se skládá ze tří dotazníků (viz Přílohy). V úvodu také obsahuje tři demografické otázky, což slouží ke kontrole, zda osoby splňují kritéria pro zařazení do výzkumného vzorku.

#### 6.2.1 Zkrácená verze *The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF)*

Pro měření kvality života respondentů byla vybrána standardizovaná česká verze dotazníku WHOQOL-BREF, kterou přeložili Dragomirecká a Bartoňová (2006). Důvodem tohoto výběru je, že zahrnuje v doménách všechny důležité aspekty kvality života, jenž byly zmíněny v první kapitole (viz 1.2), tj. fyzické a psychické zdraví, sociální vztahy, finanční situace a další. Je tedy vhodný k měření celkové životní kvality.

Jeho původní verzí je WHOQOL-100, jehož tvůrci jsou WHOQOL Group. Dotazník WHOQOL-BREF je sestaven z 24 položek, které jsou rozdělené do čtyř domén:

1. **Fyzické zdraví** – př. aktivity každodenního života, závislost na lékařské pomoci, energie, mobilita, bolest, spánek.

Příklad: „*Máte dost energie pro běžný život?*“

2. **Prožívání** – př. tělesné vnímání, emoce, sebedůvěra, spiritualita, religiozita, osobní víra, myšlení, učení, paměť.

Příklad: „*Jak moc Vás baví život?*“

3. **Sociální vztahy** – př. osobní vztahy, sociální podpora, sexuální aktivita.

Příklad: „*Jak spokojený/á jste se svými osobními vztahy?*“



4. **Prostředí** – př. finanční zdroje, svoboda, bezpečí, přístup k zdravotní péči, domácí prostředí, příležitosti k získání nových informací a dovedností, volný čas, doprava.

Příklad: „*Máte dost peněz na to, abyste uspokojil/a své potřeby?*“

Dále obsahuje dvě samostatné položky hodnotící kvalitu života a spokojenost se zdravím. Celkem je tedy 26 položek, jejichž znění bylo beze změn převzato z WHOQOL-100. Respondent/ka odpovídá na otázky na pětibodové Likertově škále od 1–5. Na závěr se pak sčítají skóry pro jednotlivé domény, které by měly být mezi 4–20. Při porovnání dat vyšší skóre značí vyšší kvalitu života. Tyto výsledky se také násobí čtyřmi, čímž se výsledky stávají porovnatelné s výsledky získané v WHOQOL-100.

### 6.2.2 Revidovaná verze *Expressions of Spirituality Inventory (ESI-R)*

Pro zjištění míry spirituality respondentů byla použita česká verze dotazníku ESI-R. Vzhledem k dnešní situaci náboženského přesvědčení mladých dospělých a jejich vnímání spirituality se jevil tento dotazník jako velmi vhodný. Dotazník totiž pojímá spiritualitu jako multidimenzionální konstrukt, který zahrnuje náboženské i nenáboženské, spirituální, transpersonální a transcendentální zkušenosti.

ESI-R je revidovanou verzí ESI, jehož autorem je D. A. MacDonald (2000). Dotazník v původním znění obsahuje 98 položek. Nicméně revidování proběhlo na vzorku 938 respondentů ve věkovém rozpětí 17–51 let, kde se také prokázala reliabilita testu – vnitřní konzistence se pohybovala mezi 0,85–0,97. Jinak ESI-R obsahuje 32 položek, ale poslední dvě se do výsledku nezapočítávají. Úkolem respondenta je určit do jaké míry souhlasí/nesouhlasí s určitým tvrzením na pětibodové Likertově škále od 0–4, kde 0 znamená „rozhodně nesouhlasím“ a 4 „rozhodně souhlasím“. Celkem se jimi měří 5 dimenzí/škál spirituality (MacDonald, 2000):

1. **Kognitivní orientace na spiritualitu (COS)** je dimenze týkající se projevů spirituality, které zahrnují např. přesvědčení, postoje a vnímání spirituality jako takové. Náboženství a projev víry zde nejsou zjevně zahrnuty, ale zdá se, že tato dimenze s nimi silně souvisí. Příklad: „*Spiritualita je důležitou součástí mé osoby.*“
2. **Experimentálně-fenomenologická dimenze (EPD)** se týká zážitkových projevů spirituality. To jsou duchovní, náboženské, mystické transpersonální a transcendentální zkušenosti. Příklad: „*Měl/a jsem mystický zážitek.*“
3. **Dimenze existenciální pohody (EWB)** zahrnuje projevy spirituality, kde jedinec věří, že je kompetentní a schopen zvládat životní obtíže a omezení lidské existence.

Jedinec vidí smysl a dává význam své existenci. Příklad: „*Nejsem se sebou spokojen/á.*“

4. **Dimenze paranormálního přesvědčení (PAR)** zahrnuje víru v paranormální fenomény psychologické povahy (např. psychokineze), dále také čarodějnictví a duchy. Příklad: „*Nevěřím na duchy a přízraky.*“
5. **Dimenze religiozity (REL)** zahrnuje víru a postoje náboženské povahy, ale také chování a náboženskou praxi. Dále dle empirických zjištění se zdá, že lépe odráží západní náboženství. Příklad: „*Pocituji blízkost vyšší moci.*“

Pro každou dimenzi se pak počítá celkový skór, který může nabývat hodnot v rozmezí od 0–24. Mimo jiné, prediktivní validita vypočítaná pomocí jednosměrné ANOVA ukázala, že osoby bez náboženství měly signifikantně nižší skór v dimenzích COS, EPD a REL.

Platnost ESI-R na českou populaci prokázala Machů (2015), jejíž výzkumné studie se zúčastnilo 212 respondentů. Test reliability ukázal vysokou vnitřní konzistenci všech pěti škál, viz Tabulka 2.

Tabulka 2: Vnitřní konzistence jednotlivých škál dotazníku ESI-R dle studie Machů (2015)

Škála	Cronbachovo alfa
COS – kognitivní orientace na spiritualitu	0,94
EPD – experimentálně-fenomenologická dimenze	0,86
EWB – dimenze existenciální pohody	0,76
PAR – dimenze paranormálního přesvědčení	0,75
REL – dimenze religiozity	0,94

Nadále bylo zjištěno, že nábožensky věřící respondenti skórovali výše na škálách COS, EPD, PAR a REL. Gabrhel a Ježek (2017) taktéž zkoumali faktorovou validitu a vnitřní konzistenci ESI-R. Svými závěry také poukazují na spolehlivost dotazníku na českou populaci, viz Tabulka 3.

Tabulka 3: Vnitřní konzistence jednotlivých škál dotazníku ESI-R dle studie Gabrhel a Ježek (2017)

Škála	Cronbachovo alfa
COS – kognitivní orientace na spiritualitu	0,91
EPD – experimentálně-fenomenologická dimenze	0,87
EWB – dimenze existenciální pohody	0,84
PAR – dimenze paranormálního přesvědčení	0,86
REL – dimenze religiozity	0,93

### 6.2.3 *Spiritual Bypass Scale-13 (SBS-13)*

Jednou z proměnných tohoto výzkumu je spirituální únik (viz 3). Pro jeho měření byl použit jediný možný a dostupný nástroj SBS-13, jehož autory jsou Fox, Cashwell a Piciotti (2017). Donedávna neexistoval žádný dotazník k měření daného jevu. Jejich účelem tedy bylo vytvořit nástroj k jeho měření, a tím podpořit další vědce a lékaře v porozumění jeho příčinám a léčbě. Jeho důkladnější vývoj byl popsán v 3.6.1.

SBS-13 sestává z 13 položek. Jsou to tvrzení, u kterých respondent určuje, do jaké míry s nimi souhlasí či nesouhlasí, a to na čtyřbodové Likertově škále od 1–4, kde 1 se rovná „rozhodně nesouhlasím“ a 4 „rozhodně souhlasím“. Dále prostřednictvím explorační a konfirmační faktorové analýzy se identifikovaly dvě dimenze, jimiž jsou:

- 1. Dimenze psychologické vyhýbání (Psychological Avoidance)** poukazuje na tendenci vyhýbat se obtížným emocím a zkušenostem pomocí spirituálních prostředků.

Příklad: „*My spiritual life helps me feel my emotions more fully.*“

- 2. Dimenze spiritualizace (Spiritualizing)** představuje tendenci přehnaně zdůrazňovat spirituální vysvětlení obtížných situací.

Příklad: „*When I face a life challenge, I always consult with a spiritual or religious teacher.*“

Společně pak tyto dvě dimenze tvoří širší psychologický jev zvaný Spiritual Bypass – v této práci nazýván spirituální únik. Nicméně nástroj je v počáteční fázi vývoje. Lze však předpokládat, že pro účely výzkumu se prokáže přiměřenou stabilitou, neboť vnitřní konzistence dvou výzkumných souborů byly přibližně replikovány.

Tabulka 4: Vnitřní konzistence a první výzkumný soubor (N = 348) ve studii Fox et al. (2017)

	<b>Dimenze</b>	<b>Cronbachovo alfa</b>
	Psychologické vyhýbání	0,82
	Spiritualizace	0,75
<b>Celkový skór</b>		0,85

Tabulka 5: Vnitřní konzistence a druhý výzkumný soubor (N = 313) ve studii Fox et al. (2017)

	<b>Dimenze</b>	<b>Cronbachovo alfa</b>
	Psychologické vyhýbání	0,82
	Spiritualizace	0,77
<b>Celkový skór</b>		0,87

Normativní údaje SBS-13 a jeho celkový skór jsou znázorněny níže v Tabulce 6:

Tabulka 6: Normativní data SBS-13 dle pohlaví a věku (Fox et al., 2017)

<b>Pohlaví</b>	<b>Věk</b>	<b>Psychologické vyhýbání</b>		<b>Spiritualizace</b>		<b>Spirituální únik</b>	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Muž	18–25	21,08	5,27	8,50	2,82	29,6	7,65
	26–45	20,85	5,74	7,54	2,70	28,39	7,99
	46–74	23,33	5,08	7,54	1,92	31,07	6,44
Žena	18–25	21,59	5,01	8,24	2,77	29,83	7,29
	26–45	22,79	5,38	8,04	2,77	30,84	7,52
	46–74	24,46	4,45	7,79	2,12	32,26	5,85
Celkem	18–25	21,42	5,06	8,32	2,77	29,74	7,34
	26–45	22,12	5,59	7,86	2,76	29,97	7,78
	46–74	24,17	4,63	7,78	2,06	34,95	6,01

Zkratky: M = průměr, SD – směrodatná odchylka

Česká verze této škály není, a proto bylo zapotřebí dotazník přeložit. Pro nejpřesnější zachování smyslu všech položek dotazníku a zachycení případných nesrovnalostí se provedl dvojný překlad. To znamená, že dotazník byl přeložen z angličtiny do češtiny, a poté z češtiny do angličtiny. Překlad byl proveden za pomoci překladatelské agentury Presto. Přeložený dotazník pak prošel pilotním výzkumem, aby byla ověřena srozumitelnost jednotlivých položek. Pilotního výzkumu se účastnilo 12 respondentů.

### **6.3 Administrace dotazníků**

Výše zmíněné nástroje, tj. česká zkrácená verze The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF), revidovaná verze Expressions of Spirituality Inventory (ESI-R) a Spiritual Bypass Scale-13 (SBS-13) přeložený do češtiny, společně s úvodním demografickým dotazníkem, byly součástí dotazníkové baterie. Přeložený SBS-13 z angličtiny do češtiny byl podroben pilotnímu výzkumu, jehož se zúčastnilo 12 dobrovolníků. Až na několik podnětů, se zdál dotazník být srozumitelný. Získané demografické údaje pak sloužily ke kontrole splněných kritérií. Ti, kteří nesplňovali daná kritéria, byli vyřazeni z výzkumného vzorku.

Dotazníková baterie byla administrována dvěma způsoby – v papírové a elektronické formě. Autorka sháněla respondenty osobně ze svého blízkého i širšího okolí, kteří by byli ochotni baterii dotazníků vyplnit. Těmto osobám byla předložena papírová verze dotazníků. Na základě jejich doporučení se také získávali další dobrovolníci. Současně pak probíhala i elektronická forma administrování, a to skrze webový portál survio.com. Elektronická verze dotazníkové baterie byla veřejně sdílena na sociální síti Facebook, který byl dále sdílen dalšími osobami. V písemné i elektronické formě byli respondenti obeznámeni s tematikou a účely výzkumného šetření, s jeho etickými aspekty, např. anonymita dotazníků a dobrovolnost při účasti.

První vyplněné dotazníky byly získány 6. 9. 2019 a poslední 29. 4. 2020. Celkem jevílo zájem 425 respondentů, z nichž 234 (respondenti vyplňující online formu dotazníku) bylo vyřazeno, neboť nespádali do správné věkové kategorie nebo ne zcela vyplnili dotazníky. Finální počet respondentů byl tedy 191.

### **6.4 Zpracování a analýza dat**

Sesbíraná data byla přesunuta do programu Google Sheets kvůli přehlednosti a pro snadnější manipulaci s daty. Poté se vyloučila data těch respondentů, kteří nesplňovali kritéria výzkumného vzorku či nedokončili dotazníkovou baterii. Pomocí vlastností

zmíněného programu se spočítaly základní statistické údaje, tj. deskriptivní statistika zahrnující aritmetický průměr, medián, modus, směrodatná odchylka, minimální a maximální hodnota. Nejdříve však byla data podrobena i potřebným operacím, neboť některé položky byly reverzní, bylo tedy nutné je překódovat. Následně byly provedeny výpočty pro jednotlivé dotazníky a jejich domény, a to dle instrukcí odpovídajícího dotazníku. Na závěr byl vypočítán Spearmanův korelační koeficient, který ukázal, zda mezi proměnnými existuje vztah.

## **6.5 Etická hlediska**

Respondentům bylo v úvodu vysvětleno téma výzkumu a pro jaké účely budou výsledky výzkumného šetření použity, a to jak u písemné formy (ústně), tak i v elektronické verzi testové baterie. To znamená, že data budou použita pouze v rámci diplomové práce. Dále byli ubezpečeni o anonymitě získaných dat a možnosti kdykoliv odstoupit bez jakéhokoli vysvětlení. V elektronické formě vyplňování dotazníků byla tato anonymita účastníků automaticky zajištěna.

## **6.6 Výzkumný vzorek**

### **6.6.1 Kritéria a výběr vzorku respondentů**

Výzkumné šetření se zaměřilo na ženy a muže v mladé dospělosti žijící v České republice. Za mladé dospělé jsou považovány osoby ve věku od 18 až do 45 let.

Přestože není jednoznačně dané, ve kterém věku mladá dospělost začíná a končí, za nejnižší věkové kritérium tohoto období se v této práci považuje 18 rok. Důvodem je, že se vyznačuje jednou podstatnou změnou – osoba se stává z právního hlediska dospělou osobou, získává určitá práva a jisté povinnosti. Nicméně horní hranice mladé dospělosti byla hůře definovatelná. V odborné literatuře se vymezuje v rozmezí 30–45 let. V této práci se však jako horní hranice považuje 45. rok, neboť zohledňuje trend odkládání zakládání rodiny, upřednostňování kariéry/svých snů apod. Horní hranice se tedy posouvá až k 40 rokům (Blatný, 2016).

V závislosti na časové a finanční možnosti byl pro výběr subjektů do výzkumného vzorku použit nepravděpodobnostní výběr pomocí techniky sněhové koule. Technika sněhové koule podporuje získávání vyššího počtu výběrového souboru, neboť se získávají respondenti i na základě doporučení dalším lidem. Dotazníky se tak dostávají do širšího povědomí. Tato technika přišla též vhod během omezeného pohybu nařízené vládou v souvislosti s pandemií virové choroby covid-19. Dále byl využíván příležitostní výběr,

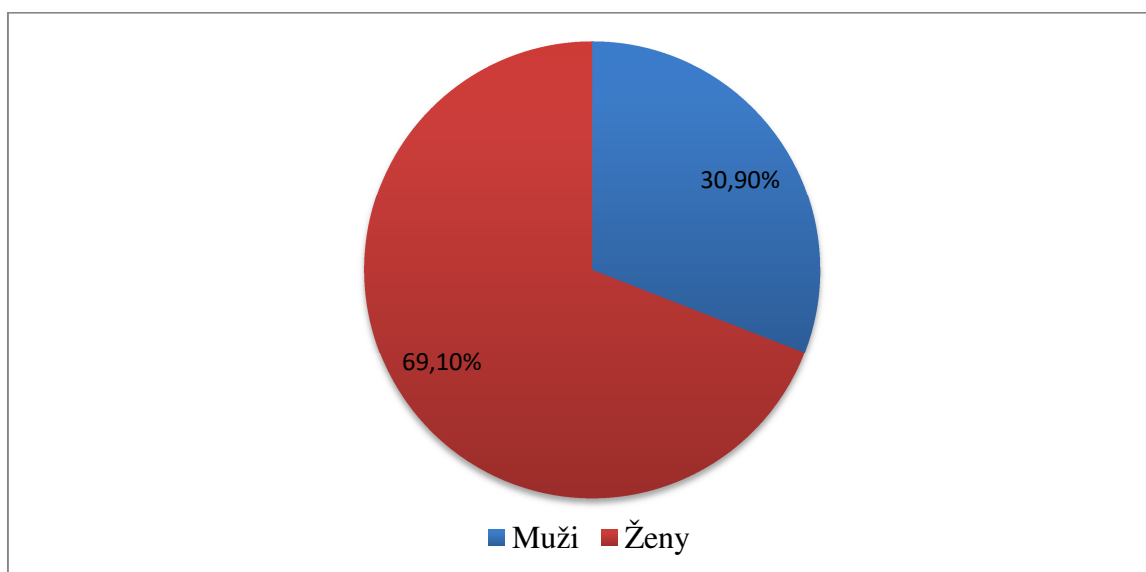
kde se do vzorku zahrnuly i osobně oslovené osoby, které byly ochotné dotazníky vyplnit. Výběr byl hlavně založen na dobrovolnosti účastníků.

Zásadním kritériem byl tedy věk, kde respondentovi/ce muselo být 18–45 let, zároveň by měl/a žít v České republice.

### 6.6.2 Charakteristika výzkumného vzorku

Je na místě zmínit, že v závislosti na způsobech výběru respondentů a velikosti souboru, výzkumný soubor není reprezentativní. Nicméně zájem o vyplnění dotazníků projevilo celkem 425 respondentů. Z toho však bylo 209 lidí vyřazeno z důvodu nedokončení celé dotazníkové baterie. Dále nebylo 25 osob připuštěno k účasti na výzkumu, neboť nespĺňovaly kritéria výzkumného vzorku – 16 z nich bylo méně než 18 let nebo více jak 45 let, a 9 z nich nežilo v ČR. Celkem se tedy výzkumný vzorek skládá ze 191 respondentů, z toho 30,9 % jsou muži (N = 59) a 69,1 % ženy (N = 132). Genderově byl tedy vzorek nevyrovnaný.

**Graf 2: Pohlaví ve výzkumném vzorku**



Průměrný věk všech respondentů je 26,1 (N = 191), přičemž nejnižším věkem bylo 18 let a nejvyšším 45 let. Další podrobnější údaje o výzkumném vzorku jsou pro lepší přehlednost znázorněny níže v Tabulce 7.

Tabulka 7: Základní statistické údaje výzkumného vzorku (N = 191)

	N	Věk (M)	Min. věk	Max. věk	Medián	Modus	SD
<b>Ženy</b>	132	26,03	18	45	24	24	6,50
<b>Muži</b>	59	26,27	18	45	24	18	7,26
<b>Celkem</b>	191	26,10	18	45	24	24	6,72

Zkratky: N – četnost, M – průměr, SD – směrodatná odchylka

## 7 Výsledky

Výzkumného šetření se celkem účastnilo 191 respondentů, z toho 132 žen a 59 mužů ve věku 18–45 let. V této kapitole jsou uvedeny výsledky jednotlivých dotazníků a ujasněny korelace mezi zkoumanými proměnnými.

### 7.1 Výsledky WHOQOL-BREF

Respondenti vyplňovali dotazník kvality života WHOQOL-BREF, ve kterém se získávají doménové skóry v rozmezí od 4–20, přičemž platí, že čím vyšší skór, tím vyšší kvalita života. Minimální dosažený skór v rámci výzkumného vzorku činil 4,00, a to pro doménu *Sociální vztahy*. Maximální dosažený skór byl 20,00, jehož se dosáhlo v každé doméně. Nicméně nejvyšší průměrný výsledek byl získán v doméně *Fyzické zdraví* 15,64, kdežto nejnižší průměrný výsledek 14,52 v *Prožívání*. Více deskriptivních dat je znázorněno v přehledové tabulce níže – Tabulka 8.

Tabulka 8: Doménové skóry WHOQOL-BREF

	n položek	MIN	MAX	Průměr	SD
<b>Fyzické zdraví</b>	7	8,57	20,00	15,64	6,38
<b>Prožívání</b>	6	5,33	20,00	14,52	5,77
<b>Sociální vztahy</b>	3	4,00	20,00	14,72	3,26
<b>Prostředí</b>	8	4,50	20,00	15,32	7,27

Zkratka: n – počet, SD – směrodatná odchylka

Součástí dotazníku kvality života byly i dvě otázky, které nepatří do žádné domény – hodnotí se na pětistupňové škále. První otázka se týká hodnocení celkové kvality života, ve které se získalo průměrného hodnocení 4,04 (SD = 0,78). Ve druhé otázce respondenti hodnotili celkovou spokojenost se zdravím., kde se získal průměrný skór 3,68 (SD = 0,95).



## 7.2 Výsledky ESI-R

ESI-R měřící spiritualitu se skládá z 30 otázek, které jsou zaměřené na 5 dimenzí/škál. Pro každou následující škálu lze získat skór v rozmezí od 0–24.

1. Kognitivní orientace na spiritualitu (COS),
2. Experimentálně-fenomenologická dimenze (EPD),
3. Dimenze existenciální pohody (EWB),
4. Dimenze paranormálního přesvědčení (PAR),
5. Dimenze religiozity (REL).

Minimální dosažený skór byl 0, který se objevil ve všech škálách mimo *EWB*. Naopak maximální dosažený skór činil 24, a ten byl dosažen v každé škále. Jinak nejvyšší průměrná hodnota byla získána ve škále *Existenciální pohoda* (EWB) – 14,72, kdežto nejnižší průměrný výsledek ve škále *Religiozita* (REL) – 9,95. Další deskriptivní údaje jsou uvedeny v Tabulce 9.

Tabulka 9: Doménové skóry ESI-R

Dimenze	n položek	MIN	MAX	Průměr	SD	Rozsah
COS	6	0	24	13,85	6,52	0–24
EPD	6	0	24	11,98	7,26	0–24
EWB	6	3	24	14,72	6,28	0–24
PAR	6	0	24	12,74	6,87	0–24
REL	6	0	24	9,95	6,96	0–24

Zkratka: n – počet, SD – směrodatná odchylka

Na konci dotazníku pak respondenti určovali míru souhlasu s dvěma tvrzeními. První tvrzení měřilo zjevnou validitu (zda dotazník vyhodnocuje míru spirituality) z pohledu respondentů, a druhé tvrzení se týkalo validity jejich odpovědí v celkovém dotazníku (zda odpovídali na všechny otázky upřímně). Hodnocení probíhalo na Likertově škále od 0–4 (0 = rozhodně nesouhlasím, 4 = rozhodně souhlasím). U tvrzení o zjevné validitě se získal průměrný skór 1,65 (SD = 0,95). Co se týče validity odpovědí, zde byl průměrný skór 3,59 (SD = 0,64).

## 7.3 Výsledky SBS-13

V dotazníku SBS-13 se vyskytují dvě domény, jejichž součet dává skór pro spirituální únik. V první doméně *Psychologické vyhýbání* bylo možné získat skór od 9–36, přičemž průměrný skór zde činil 19,79. Ve druhé doméně *Spiritualizace* byl průměrný skór 7,30, tam však bylo možné získat hodnotu v rozsahu od 4–16. Na druhou stranu doména

*Spirituální únik* mohla nabývat hodnot od 13–52. V této doméně byl nejnižší výsledek 15 a nejvyšší 49. Průměrný skóre se však rovnal 27,09. Získané skóre jsou nadále popsány v Tabulce 10.

Tabulka 10: Doménové skóre SBS-13

Domény	n položek	MIN	MAX	Průměr	SD	Rozsah
Psychologické vyhýbání	9	11	33	19,79	7,54	9–36
Spiritualizace	4	4	16	7,30	2,91	4–16
Spirituální únik	13	15	49	27,09	6,27	13–52

Zkratka: n – počet, SD – směrodatná odchylka

#### 7.4 Korelace škál dotazníků ESI-R, WHOQOL-BREF

Ke zjištění vztahu mezi zkoumanými proměnnými byl vypočítán Spearmanův korelační koeficient. Níže jsou popsány výsledky, které jsou také pro přehlednost uvedeny v Tabulce 11 a Tabulce 12.

##### 7.4.1 Korelace škál dotazníku ESI-R se škálami dotazníku WHOQOL-BREF

*Škála kognitivní orientace na spiritualitu (COS)* statisticky významně pozitivně koreluje se škálami *Prožívání* (0,23) a *Prostředí* (0,18). Statisticky významná pozitivní korelace byla zjištěna i mezi škálou *COS* a hodnocením *Celková kvalita života* (0,26) a *Spokojenost se zdravím* (0,16).

*Škála experimentálně-fenomenologická dimenze (EPD)* statisticky významně pozitivně koreluje se škálou *Prožívání* (0,21). Dále byla nalezena statisticky významná korelace mezi *EPD* a hodnocením *Celková kvalita života* (0,19).

*Škála existenciální pohody (EWB)* statisticky významně pozitivně koreluje se všemi škálami dotazníku WHOQOL-BREF, tj. *Fyzické zdraví* (0,38), *Prožívání* (0,58), *Sociální vztahy* (0,37) a *Prostředí* (0,34). Taktéž statisticky významně pozitivně koreluje s hodnocením *Celková kvalita života* (0,60) a *Spokojenost se zdravím* (0,38).

*Škála paranormálního přesvědčení (PAR)* statisticky významně koreluje s hodnocením *Celková kvalita života* (0,22).

*Škála religiozity (REL)* statisticky významně pozitivně koreluje s hodnocením *Celková kvalita života* (0,15) a *Spokojenost se zdravím* (0,17).

Tabulka 11: Korelace škál dotazníku ESI-R se škálami dotazníku WHOQOL-BREF

Korelace	Fyzické zdraví	Prožívání	Sociální vztahy	Prostředí	Q1 Celková kvalita života	Q2 Spokojenost se zdravím
COS	0,07	<b>0,23**</b>	0,12	<b>0,18**</b>	<b>0,26*</b>	<b>0,16*</b>
EPD	0,03	<b>0,21**</b>	0,13	0,04	<b>0,19**</b>	0,06
EWB	<b>0,38***</b>	<b>0,58***</b>	<b>0,37***</b>	<b>0,34***</b>	<b>0,60***</b>	<b>0,38***</b>
PAR	0,06	0,12	0,04	0,01	<b>0,22**</b>	0,13
REL	0,04	0,1	0,04	0,06	<b>0,15*</b>	<b>0,17*</b>

Pozn.: \* $p \leq 0,05$ ; \*\* $p \leq 0,01$ ; \*\*\* $p \leq 0,001$

#### 7.4.2 Korelace škál dotazníku SBS-13 se škálami WHOQOL-BREF

U škály *Psychologické vyhýbání* nebyla nalezena statisticky významná korelace se škálami ani jednotlivými hodnoceními WHOQOL-BREF.

Škála *Spiritualizace* statisticky významně pozitivně koreluje s hodnocením *Celková kvalita života* (0,19).

Škála *Spirituální únik* statisticky významně pozitivně koreluje s hodnocením *Celková kvalita života* (0,15).

Tabulka 12: Korelace škál dotazníku SBS-13 se škálami WHOQOL-BREF

Korelace	Fyzické zdraví	Prožívání	Sociální vztahy	Prostředí	Q1 Celková kvalita života	Q2 Spokojenost se zdravím
Psychologické vyhýbání	0,02	0,06	0,05	0,04	0,14	0,07
Spiritualizace	0,02	0,01	-0,03	-0,10	<b>0,19**</b>	0,09
Spirituální únik	0,00	0,04	0,02	-0,02	<b>0,15*</b>	0,06

Pozn.: \* $p \leq 0,05$ ; \*\* $p \leq 0,01$ ; \*\*\* $p \leq 0,001$

#### 7.5 Testování hypotéz

**H1: Předpokládáme, že osoby budou mít vyšší skór v dimenzi existenciální pohody (ESI-R), nežli v dimenzi religiozity (ESI-R).**

Průměrný skór respondentů v dimenzi *Existenciální pohoda* (EWB) byl 14,72, tedy vyšší než v dimenzi *Religiozita* (REL) 9,95.

Hypotéza H1 se přijímá.

**H2: Předpokládáme, že mezi dimenzí kognitivní orientace na spiritualitu (ESI-R) a škálami dotazníku WHOQOL-BREF je pouze pozitivní vztah.**

Mezi dimenzí *Kognitivní orientace na spiritualitu* (COS) a škálami dotazníku WHOQOL-BREF byla naměřena velmi slabá pozitivní korelace v rozmezí 0,07–0,26. Přičemž statisticky významné pozitivní korelace byly zjištěny u škál *Prožívání* s korelačním koeficientem  $r_s = 0,23$  a *Prostředí* s korelačním koeficientem  $r_s = 0,18$ , a to na hladině významnosti  $p \leq 0,01$ . COS statisticky významně pozitivně koreluje s hodnoceními *Celková kvalita života*  $r_s = 0,26$  a *Spokojenost se zdravím* s  $r_s = 0,16$ , a to na hladině významnosti  $p \leq 0,05$ .

Hypotéza H2 se přijímá.

**H3: Předpokládáme, že mezi experimentálně-fenomenologickou dimenzí (ESI-R) a škálami dotazníku WHOQOL-BREF je pouze pozitivní vztah.**

Mezi *Experimentálně-fenomenologickou dimenzí* (EPD) a škálami WHOQOL-BREF byla naměřena velmi slabá pozitivní korelace v rozmezí 0,03–0,21. Za statisticky významné pozitivní korelace lze však považovat vztah mezi EPD a škálou *Prožívání*  $r_s = 0,21$ . Dále mezi EPD a hodnocením *Celková kvalita života*  $r_s = 0,19$ . Oboje na hladině významnosti  $p \leq 0,01$ .

Hypotéza H3 se přijímá.

**H4: Předpokládáme, že mezi dimenzí existenciální pohody (ESI-R) a škálami dotazníku WHOQOL-BREF je pouze pozitivní vztah.**

Mezi dimenzí existenciální pohody (EWB) a škálami WHOQOL-BREF byla naměřena středně silná pozitivní korelace v rozmezí 0,34–0,60. Mezi EWB a všemi škálami byla nalezena statisticky významná pozitivní korelace na hladině významnosti  $p \leq 0,001$ .

Hypotéza H4 se přijímá.

**H5: Předpokládáme, že mezi dimenzí paranormálního přesvědčení (ESI-R) a škálami dotazníku WHOQOL-BREF je pouze pozitivní vztah.**

Mezi dimenzí paranormálního přesvědčení (PAR) a škálami WHOQOL-BREF byla naměřena velmi slabá pozitivní korelace v rozmezí 0,01–0,22. Za statisticky významnou

pozitivní korelaci lze považovat vztah mezi *PAR* a hodnocením *Celková kvalita života*, kde se získal  $r_s = 0,22$  na hladině významnosti  $p \leq 0,01$ .

Hypotéza H5 se přijímá.

**H6: Předpokládáme, že mezi dimenzí religiozity (ESI-R) a škálami dotazníku WHOQOL-BREF je pouze pozitivní vztah.**

Mezi dimenzí *Religiozita* (REL) a škálami WHOQOL-BREF byla naměřena velmi slabá pozitivní korelace v rozmezí 0,04–0,17. Přičemž statisticky významná korelace byla zjištěna mezi *REL* a hodnoceními *Celková kvalita života*  $r_s = 0,15$  a *Spokojenost se zdravím*  $r_s = 0,17$ , a to na hladině významnosti  $p \leq 0,05$ .

Hypotéza H6 se přijímá.

**H7: Předpokládáme, že mezi spirituálním únikem (SBS-13) a škálou Fyzické zdraví (WHOQOL-BREF) je negativní vztah.**

Mezi spirituálním únikem a škálou *Fyzické zdraví* nebyla naměřena žádná korelace.

Hypotéza H7 se zamítá.

**H8: Předpokládáme, že mezi spirituálním únikem (SBS-13) a škálou Prožívání (WHOQOL-BREF) je negativní vztah.**

Mezi spirituálním únikem a škálou *Prožívání* byla naměřena velmi slabá pozitivní korelace  $r_s = 0,04$ . Tento korelační koeficient ale nebyl statisticky významný.

Hypotéza H8 se zamítá.

**H9: Předpokládáme, že mezi spirituálním únikem (SBS-13) a škálou Sociální vztahy (WHOQOL-BREF) je negativní vztah.**

Mezi spirituálním únikem a škálou *Sociální vztahy* byla naměřena velmi slabá pozitivní korelace  $r_s = 0,02$ . Tento korelační koeficient nebyl statisticky významný.

Hypotéza H9 se zamítá.

**H10: Předpokládáme, že mezi spirituálním únikem (SBS-13) a škálou Prostředí (WHOQOL-BREF) je negativní vztah.**

Mezi spirituálním únikem a škálou *Prostředí* byla naměřena velmi slabá negativní korelace  $r_s = -0,02$ . Tento korelační koeficient nebyl statisticky významný.

Hypotéza H10 se zamítá.

## 7.6 Interpretace výsledků

### 7.6.1 Výsledky WHOQOL-BREF

V dotazníku na kvalitu života získali respondenti vyšší průměr v doménách *Fyzické zdraví* (15,64) a *Prostředí* (15,32). Doména *Fyzické zdraví* obsahuje otázky týkající se bolestí, míry mobility, spánku, energie a pracovního výkonu. Doména *Prostředí* se zase týká finančních zdrojů, svobody, bezpečí, domácího prostředí, příležitostí a spokojenosti s dopravou apod. Lze říci, že by to tedy odpovídalo výzkumnému vzorku vzhledem k tomu, že se jedná o mladé dospělé ve věku 18 až 45 let, přičemž průměrný věk celého vzorku je 26,1 let. Mladí dospělí totiž bývají v tomto období zaměstnaní, finančně nezávislí na rodičích, zdraví, výkonní a plní energie. Také už často nebydlí u rodičů, mají vážný vztah či budují vlastní rodinu.

Na druhou stranu se nižší skóre získalo v doménách *Prožívání* (14,52) a *Sociální vztahy* (14,72). V tomto případě lze také říci, že výsledky nejsou překvapující. Za jeden z hlavních vývojových úkolů charakteristických pro mladou dospělost se totiž považuje schopnost vytvoření intimního a stabilního partnerského vztahu. Nezvládnutí tohoto úkolu tak vede jedince k izolaci. Přičemž doména *Sociální vztahy* obsahuje otázky týkající se osobních vztahů, sociální podpory a sexuální aktivity. Lze si také všimnout, že nejnižší dosažený skóre u této domény byl 4,00. Kromě toho se na jedince v mladé dospělosti klade mnoho nových zodpovědností, povinností a očekávání, jež jsou spojeny s „dospělým životem“ (např. založit si rodinu a finančně se o ni postarat, vychovávat děti, mít práci). V případě nenaplnění těchto očekávání se může stát, že to bude mít negativní vliv na sebehodnocení jedince. Doména *Prožívání* se dotýká témat sebevědomí, sebehodnocení a emocí.

Obecně však mladí dospělí hodnotí kvalitu života relativně vysoko. Průměrný skóre u otázky „*Jak byste hodnotil/a kvalitu svého života?*“, jenž se hodnotil na pětibodové škále od 1–5, byl 4,04 (SD = 0,78).

### 7.6.2 Výsledky ESI-R

V dotazníku na spiritualitu byla nejvyšší průměrnou hodnotou 14,72, a to u škály *Existenciální pohoda* (EWB), kdežto nejnižší průměrný skóre činil 9,95 ve škále *Religiozita*

(REL). Tyto výsledky jsou v souladu s předpokladem, že mladí dospělí jsou v dnešní době méně nábožensky věřící, naopak se obracejí na netradiční formy náboženství, alternativní životní styly anebo na takzvanou spiritualitu. Škála *REL* totiž zahrnuje náboženskou víru, s tím spojené postoje, chování a praxi. Jiné studie také ukázaly, a to i na české populaci, že nábožensky věřící získávali vyšší skóre ve škálách *COS*, *EPD*, *PAR* a *REL*. Na druhou stranu osoby bez náboženství měly v zmíněných škálách signifikantně nižší skóre, ale vyšší skóre získaly ve škále *EWB*.

Na konci pak respondenti určovali míru souhlasu s tvrzením „*Zdá se, že tento dotazník vyhodnocuje míru spirituality*“, a to na Likertově škále od 0 do 4, kde 0 = rozhodně nesouhlasím a 4 = rozhodně souhlasím. Důležité je zmínit, že u tohoto tvrzení se získal průměrný skóre 1,65. Respondenti tedy s tímto tvrzením spíše nesouhlasili, než souhlasili. Vzhledem i k tomu, že věřící osoby skórovaly výše ve čtyřech z pěti škál, kde naopak nevěřící osoby získaly signifikantně nižší skóre, je možné, že obsah a témata daného dotazníku nebyly úplně v souladu s významem spirituality dnešních mladých lidí.

### **7.6.3 Výsledky SBS-13**

Dotazník měřící spirituální únik se dělí na dvě základní domény. V první doméně *Psychologické vyhýbání* se získal průměrný skóre 19,79. V porovnání s normativními daty získanými ve výzkumu Foxe et al. (2017), což pro věkové rozmezí 18–45 let činí 21,77, je skóre českého vzorku nižší o 1,98. U domény *Spiritualizace* se dosáhlo průměrného skóru 7,30. Opět, pokud by se porovnávalo s normativními daty, kde se získal průměrný skóre 8,09, je skóre českého vzorku nižší o 0,79. Nakonec průměrný skóre spirituálního úniku u českého vzorku je 27,09, což je o 2,77 méně, než se získalo ve výzkumu Foxe et al.

Vzhledem k normativním datům, se v tomto výzkumném šetření získaly o něco menší skóre. Nicméně výsledky se od sebe neliší drasticky. Je však možné, že na výsledky měla vliv tvrzení, která nemusela obsahovat adekvátní způsoby a formy psychologického vyhýbání a spiritualizace, jež by byly charakteristické pro mladé dospělé v České republice. Příkladem mohou být tvrzení týkající se hledání pomoci a řešení, kde se odkazují na Boha. Počet mladých dospělých, kteří věří v Boha, je totiž nízký. Dále mohou být nižší skóre ovlivněny kulturními rozdíly.

### **7.6.4 Korelace škál dotazníků *ESI-R* a *WHOQOL-BREF***

Škála *Kognitivní orientace na spiritualitu* (*COS*) statisticky významně pozitivně korelovala se škálami *Prožívání* ( $r_s = 0,23$ ) a *Prostředí* ( $r_r = 0,18$ ). *COS* doména zastupuje zejména spirituální přesvědčení a postoje každodenního života. Přesvědčení a postoje úzce

souvisí s hodnotami jedince, což může mít příznivý vliv na nastavení jeho vlastní hodnoty a hranic. Lze tedy i předpokládat, že mohou do jisté míry mít pozitivní vliv na myšlení jedince, na vnímání sebe sama a osobní víru (aspekty škály *Prožívání*). Nicméně, spiritualita je také chápána více jako spontánní, experimentální a svobodná. Svoboda je též jednou z aspektů škály *Prostředí*. Spontánnost i experimentování mají také jistou spojitost se získáváním nových informací a dovedností, což je rovněž jeden z aspektů zahrnutých ve škále *Prostředí*.

Škála *Experimentálně-fenomenologická dimenze* (EPD) statisticky významně pozitivně korelovala se škálou *Prožívání* ( $r_s = 0,21$ ). EPD doména se týká spirituálních zážitků, transpersonálních, transcendentálních a mystických zkušeností. Spojitost mezi těmito škálami se zdá být logická, neboť prožívání je neodmyslitelnou součástí zážitků a zkušeností. Mimoto, spiritualita a spirituální zážitky jsou v dnešní době trendem. Mladí lidé projevují velký zájem o různé spirituální zážitky, ať už ve formě meditace, jógy, věštění či různého životního stylu. Lidé běžně vyhledávají tyto aktivity s cílem se seberozvíjet, léčit se, najít lásku k sobě a k druhým. Spirituální zkušenosti tedy mohou vést k uvědomění a získání pochopení, mohou pozitivně ovlivnit myšlení, osobní postoj, emoce a vztah k sobě samému.

Škála *Existenciální pohoda* (EWB) statisticky významně pozitivně korelovala se všemi škálami dotazníku WHOQOL-BREF (*Fyzické zdraví*  $r_s = 0,38$ ; *Prožívání*  $r_s = 0,58$ ; *Sociální vztahy*  $r_s = 0,37$ ; *Prostředí*  $r_s = 0,34$ ). EWB doména totiž souvisí se sebedůvěrou, schopností zvládat problémy a chápání smyslu své existence. V teoretické části již bylo objasněno, že zdravá sebedůvěra a životní smysl mají pozitivní vliv na celkovou kvalitu života. Kromě toho se také dalo očekávat, že nejvyšší korelační koeficient je získán u škály *Prožívání*, jež zahrnuje aspekty sebevědomí a sebedůvěry. Mimo jiné lze předpokládat, že člověk věřící ve své schopnosti zvládat a řešit obtížné situace, se nebude s větší pravděpodobností bát/vyhýbat konfrontaci s problémy, hledání pomoci, a bude méně používat pasivní vyhýbavý způsoby zvládnání stresu.

U škály *Paranormální přesvědčení* (PAR) ani u škály *Religiozita* (REL) nebyla nalezena statisticky významná korelace se škálami WHOQOL-BREF. Důvodem může být, že ve výzkumném vzorku nebylo mnoho respondentů, kteří by byli nábožensky věřící. REL doména měřící postoje náboženské povahy taktéž získala nejnižší průměrný skóre 9,95. Kromě toho, jak už bylo řečeno, mladí dospělí vnímají náboženství v negativním světle a jako rigidní.



V hodnocení celkové kvality života byla zjištěna statisticky významná pozitivní korelace se všemi škálami. To znamená, že obecně mezi spiritualitou a celkovou kvalitou života byl nalezen pozitivní vztah. Nejnižší korelační koeficient byl ve škále *REL* ( $r_s = 0,15$ ) a nejvyšší ve škále *EWB* ( $r_s = 0,60$ ), což také může poukázat na vyšší náklonnost k nenáboženské spiritualitě nežli k náboženství.

#### **7.6.5 Korelace škál dotazníků SBS-13 a WHOQOL-BREF**

Mezi škálami SBS-13 a škálami WHOQOL-BREF nebyla nalezena žádná významná statistická korelace. Původně se však očekávalo, že se mezi škálami zjistí statisticky významná negativní korelace. Naopak se zjistila statisticky významná pozitivní korelace mezi škálou *Spiritualizace* a hodnocením celkové kvality života ( $r_s = 0,19$ ). Dále mezi spirituálním únikem a celkovou kvalitou života ( $r_s = 0,15$ ). Tento výsledek však není tak překvapující, neboť jak už se v teoretické části zmínilo, lidé ve spirituálním úniku se mohou zdát psychologicky zdraví a vyrovnaní. Takoví lidé mohou totiž od bolestí a problémů unikat do spirituality, kde na základě jejich získaných spirituálních přesvědčení a postojů může dojít ke zkreslenému vnímání reality, tj. vidí ho v pozitivnějším světle, problém nevidí jako problém nebo jej vyřeší spirituálním odůvodněním. Dalšími příklady jsou potlačení negativních emocí a zkušeností, slabé hranice, pasivní postoj „vše dopadne, tak, jak má“ ad. Welwood také (2000) tvrdí, že skrze spiritualitu a její praktiky lze dosáhnout určité úlevy od psychologických problémů, ale jedná se pouze o dočasné řešení. Statisticky významná pozitivní korelace byla velmi slabá.

## DISKUZE

Jedním z cílů diplomové práce bylo přinést ucelenější poznatky o fenoménu zvaném „spiritual bypass“, který je v České republice velmi neprobádaný. V této práci se jej autorka pokusila vymezit a najít český termín, kterým je spirituální únik. Pro hlubší pochopení tohoto jevu bylo popsáno, jak se takový spirituální únik projevuje, jak k němu dochází nebo proč, a na závěr jsou vzneseny i návrhy, co lze dělat v případě, že se jedinec ocitne ve spirituálním úniku. Zmíněn byl i (zatím jediný) nástroj, který byl vytvořen k měření tohoto jevu. Autorku zaujalo toto téma, neboť z vlastní zkušenosti se jí zdá, že už se s takovými lidmi setkala, u kterých se domnívá, že dochází k procesu, který je perfektně popsán spirituálním unikem. Věří tedy, že toto téma zaujme i další lidi. Práce tedy rozšiřuje poznání o daném fenoménu a ukazuje spiritualitu i v jiném světle. Spiritualita má bezpochyby pozitivní vliv na kvalitu života, také nemálo odborných prací tuto pozitivní korelaci podpořilo. Avšak vše má své stinné stránky, a proto by se nemělo zapomínat na negativní stránky spirituality. Mimo jiné práce poukazuje na současný stav náboženství a spirituality, rovněž na dnešní postoj mladých dospělých k spiritualitě.

Ve výzkumném šetření se zkoumala kvalita života, spiritualita a spirituální únik. Dále bylo úkolem zjistit vztah mezi spiritualitou a kvalitou života, taktéž vztah mezi spirituálním unikem a kvalitou života. Respondenti tak vyplňovali tři dotazníky. I když se jednalo o zkrácené verze, celkově byla dotazníková baterie náročná, což lze usoudit i z velkého počtu nedokončených dotazníků (209 nedokončených baterií). Než se však uvedou některé výsledky, je důležité brát v potaz, že získaná data vychází z českého výzkumného vzorku velikosti  $N = 191$ , kde průměrný věk je 26,1, a který nebyl genderově vyvážený. Lze totiž předpokládat, že věk, pohlaví a kulturní orientace mají vliv na míru kvality života, spirituality i spirituálního úniku.

Pro měření kvality života se použila česká verze WHOQOL-BREF. Dotazník byl vhodným nástrojem, neboť měří všechny hlavní aspekty kvality života, tj. domény *Fyzické zdraví*, *Prožívání*, *Sociální vztahy* a *Prostředí*. Nejvyšší průměrné skóry získali respondenti v doménách *Fyzické zdraví* (15,64) a *Prostředí* (15,32), což vzhledem k věku výzkumného vzorku je odpovídající. Lidé v mladém věku totiž většinou ještě netrápí jejich zdraví, mobilita či přístup k lékařské péči. Naopak bývají plní energie, výkonní a zaměřeni na kariéru. Jsou tedy obvykle finančně zabezpečeni i více samostatní, a to by souhlasilo i k vysokému skóru získanému v doméně *Prostředí*. Na druhou stranu o něco nižší skóry získané v doménách *Prožívání* (14,52) a *Sociální vztahy* (14,72) mohou být vysvětleny tím,

že jedním z hlavních psychosociálních konfliktů mladé dospělosti je vytvoření intimního a stabilního vztahu – nalezení partnera. Neovládnutí tohoto konfliktu, tedy nespokojenost s osobními vztahy, může mít významný vliv na vnímání vlastní spokojenosti, své sebehodnoty a emocionální rozpoložení jedince. Obecně však respondenti hodnotili svoji kvalitu života celkem vysoko. Výsledky a další deskriptivní údaje jsou popsány v Tabulce 8.

Ke zjištění spirituálního postoje mladých dospělých byla použita česká verze ESI-R. Dotazník se zdál být vhodný k měření spirituality, neboť zahrnuje náboženské i nenáboženské zkušenosti. Nicméně u většiny škál mimo *Existenciální pohody* (EWB) vysoce skórovali spíše nábožensky věřící lidé, kdežto lidé bez náboženství skórovali výrazně méně. Výsledky této práce též ukázaly nejvyšší skór ve škále *EWB* (14,72) a nejnižší ve škále *Religiozita* (9,95), která měří aspekty náboženské povahy. Lze předpokládat, že získané skóry vypovídají o vyšší míře spirituality než náboženské víry u mladých dospělých. Na základě získaných výsledků by autorka pro příště využila jiný dotazník, který by více odpovídal spiritualitě, tak jak ji chápou dnešní mladí dospělí. Respondenti totiž spíše nesouhlasili s tím, že by dotazník měřil spiritualitu. Na druhou stranu by bylo přínosné provést výzkum kvalitativní povahy (jako např. práce Wzatkové, 2015) s cílem zjistit, jak spiritualitu vnímají mladí dospělí. Jaká přesvědčení, postoje, aktivity a zážitky považují za spirituální. Na základě zjištění takového výzkumu by pak bylo možné sestavit nový nástroj na měření spirituality.

Dotazník měřící spirituální únik zahrnuje dvě domény, jimiž jsou *Psychologické vyhybání*, kde se získal průměrný skór 19,79; a *Spiritualizace* se skórem 7,30. Průměrný skór pro *Spirituální únik* pak činil 27,09. V porovnání s normativními daty získanými ve studii Foxe et al. (2017) se na českém vzorku získaly menší skóry pro jednotlivé domény. Rozdíly se však nezdají výrazné. Lze však předpovědět, že vliv mohly mít např. kulturní rozdíly a náboženský/spirituální postoj. Autoři dotazníku uvedli dotazník jako nástroj, který je teprve v začátcích a ve zjednodušené verzi, jenž čeká na další rozvoj a zkoumání. Autorka vidí potenciál a přínos takového nástroje, který by dokázal komplexně měřit spirituální únik. Považuje také za důležitá správně zformulovaná tvrzení, která by byla v souladu s chápáním spirituality a jejích aspektů mladými dospělými. Lze se také domnívat, že takové chápání se může signifikantně lišit u mladých a starších dospělých i seniorů.

Mezi škálami spirituality (ESI-R) a celkovým hodnocením kvality života (WHOQOL-BREF) se zjistily statisticky významné pozitivní korelace, a to v rozmezí

od  $r_s = 0,15$  na hladině významnosti  $p \leq 0,05$  do  $r_s = 0,60$  na hladině významnosti  $p \leq 0,001$ . Tato zjištění podporují tvrzení, že spiritualita pozitivně ovlivňuje kvalitu života. Nicméně je důležité zmínit, že jediná škála, u které se našly statisticky významné pozitivní korelace ve všech částech dotazníku kvality života, byla škála *Existenciální pohoda* (také se jednalo o nejvyšší získané korelační koeficienty), a to v rozmezí  $r_s = 0,34–0,60$ , všechny na hladině významnosti  $p \leq 0,001$ . Jedná se též o jedinou škálu, ve které lidé bez náboženství skórují výše dle např. Machů (2015).

Mezi spirituálním únikem (SBS-13) a kvalitou života (WHOQOL-BREF) nebyla nalezena statisticky významná negativní korelace, jak se předpokládalo. Naopak se zjistila statisticky významná pozitivní korelace s hodnocením celkové kvality života  $r_s = 0,15$  na hladině významnosti  $p \leq 0,05$ . Důležité je brát na vědomí, že spirituální únik může dle Welwoda (2000) vést k dočasné úlevě od problémů, to znamená, že jedno z omezení tohoto výzkumného šetření je, že neměří dlouhodobý vliv spirituálního úniku na kvalitu života. Další komplikací při měření vztahu mezi spirituálním únikem a kvalitou života je subjektivní hodnocení kvality života. Důvodem je, že spirituální přesvědčení a postoj vedoucí k spirituálnímu úniku mohou zkreslit vnímání reality jedince, kde může docházet k popření problémů, negativních emocí apod. Osoby tak mohou hodnotit kvalitu svého života v pozitivnějším světle.

Hypotézy hlavně zjišťovaly vztah mezi zmíněnými proměnnými. Hypotézy, které předpokládaly pozitivní vztah mezi jednotlivými škálami ESI-R a kvalitou života (WHOQOL-BREF) byly přijaty, což vedlo k potvrzení toho, že mezi spiritualitou a kvalitou života existuje kladný vztah. Nicméně hypotézy, které předpokládaly negativní korelaci mezi spirituálním únikem a škálami kvality života (WHOQOL-BREF), byly zamítnuty. Dané závěry se již autorka pokusila zdůvodnit výše.

Teoretická část tak přináší stav soudobé spirituality, dnešní postoj Čechů a mladých dospělých ke spiritualitě/náboženství. Mimoto také seznamuje české čtenáře s fenoménem zvaným spirituální únik, který pro změnu poukazuje a upozorňuje na negativní stránky spirituality. Výsledky výzkumného šetření pak přispívají k dosavadním nálezům, které se týkají spirituality a kvality života mladých dospělých. Poukazuje na to, ve kterých oblastech hodnotili mladí dospělí kvalitu života a spiritualitu kladněji. Dále ukazuje a vysvětluje získané korelace mezi spiritualitou a kvalitou života – pocit vlastní kompetentnosti a mít smysl života pozitivně ovlivňují kvalitu života jedince. Zkoumání vztahu mezi spirituálním únikem a kvalitou života neproběhlo podle představ, přesto však přináší cenné informace pro budoucí výzkumné studie – poukazuje na komplexnost

a možné obtíže, na které může výzkumník narazit; na co si tedy příště dát pozor a jaké metody nejlépe použít. Výsledky pak mohou sloužit i k porovnání s výsledky dalších studií.

## ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo rozšířit poznání a povědomí o fenoménu spirituální únik. Vzhledem k jeho významu a možným negativním důsledkům na život jedince bylo také cílem zjistit spirituální postoj a kvalitu života mladých dospělých. Nadále se zjišťoval vztah mezi spiritualitou a kvalitou života, rovněž mezi spirituálním únikem a kvalitou života.

Teoretická část představuje současný stav spirituality a uvádí ho do problematiky spirituálního úniku. Na základě těchto teoretických znalostí se pak vytvořily hypotézy, jejichž platnost se zjišťovala prostřednictvím kvantitativního výzkumného šetření, kde respondenti obdrželi testovou baterii s třemi dotazníky: WHOQOL-BREF, ESI-R a SBS-13.

Ve výzkumném šetření se zjistilo následující:

### 1. Respondenti jsou spirituální, ale spíše v nenáboženském smyslu.

- Studie ukázaly, že lidé bez náboženství skórovali výše v dimenzi *EWB* a výrazně méně v dimenzi *REL*.
  - Průměrný skór respondentů v dimenzi *Existenciální pohoda* (*EWB*) byl 14,72 a v dimenzi *Religiozita* (*REL*) byl 9,95.

### 2. Mezi spiritualitou a kvalitou života je pozitivní vztah.

- Statisticky významné pozitivní korelace nebyly nalezeny mezi všemi jednotlivými škálami ESI-R a WHOQOL-BREF. Nicméně všechny škály ESI-R statisticky významně korelovaly s hodnocením *Celková kvalita života*.
  - Škála *Kognitivní orientace na spiritualitu* statisticky významně pozitivně koreluje s *Celkovou kvalitou života* ( $r_s = 0,26$  na hladině významnosti  $p \leq 0,05$ ).
  - Škála *Experimentálně-fenomenologická dimenze* statisticky významně pozitivně koreluje s *Celkovou kvalitou života* ( $r_s = 0,19$  na hladině významnosti  $p \leq 0,01$ ).
  - Škála *Existenciální pohoda* statisticky významně pozitivně koreluje s *Celkovou kvalitou života* ( $r_s = 0,60$  na hladině významnosti  $p \leq 0,001$ ).

- Škála *Paranormální přesvědčení* statisticky významně pozitivně koreluje s *Celkovou kvalitou života* ( $r_s = 0,22$  na hladině významnosti  $p \leq 0,01$ ).
- Škála *Religiozita* statisticky významně pozitivně koreluje s *Celkovou kvalitou života* ( $r_s = 0,15$  na hladině významnosti  $p \leq 0,05$ ).

### 3. Mezi spirituálním únikem a kvalitou života je pozitivní vztah.

- Ačkoliv předpokladem bylo, že mezi spirituálním únikem a kvalitou života bude statisticky významná negativní korelace, není překvapující, že výsledky ukázaly opak. Mezi jednotlivými škálami však nebyla nalezena žádná statisticky významná korelace.
  - *Spirituální únik* statisticky významně pozitivně koreluje s hodnocením *Celková kvalita života* ( $r_s = 0,15$  na hladině významnosti  $p \leq 0,05$ ).

Při interpretaci výsledků a v diskuzi se autorka již pokusila zdůvodnit výsledky výzkumného šetření. Poukázala na možné omezení dotazníku ESI-R vzhledem ke slabému zahrnutí aspektů nenáboženské spirituality (přesto, že se o ni říká, že obsahuje náboženské i nenáboženské postoje), což by mohlo mít vliv na výsledky měření vztahu mezi spiritualitou a kvalitou života. Poté upozorňuje na komplikace měření spirituálního úniku, jako je například u sebeposuzovacích škál. Osoba ve spirituálním úniku může mít zkreslené vnímání sebe, druhých a reality. Může svoji situaci a druhé popisovat v pozitivnějším světle – jednou z forem spirituálního úniku může totiž být přehnaný důraz na pozitivitu a minimalizace negativismu.

Spirituální a náboženské postoje se mění s generační změnou, proto bude téma spirituality vždy aktuální a vhodné ke zkoumání. Co se týče fenoménu spirituálního úniku, v tomto místě existuje je spousta „děr“ a nezodpovězených otázek, a proto si zaslouží více pozornosti. Vzhledem k tomu, že žijeme v době, kdy se spousta věcí dá sehnat, prodat, zničit, vyměnit a změnit velmi rychle, lze předpokládat, že je to pouze otázka času (a ono už to tak možná je), kdy lidé budou vyhledávat spiritualitu a její praktiky k rychlému řešení svých problémů.

## Seznam použitých pramenů a literatury

- Barcaccia, B., Esposito, G., Matarese, M., Bertolaso, M., Elvira, M., Marinis, M. G. (2013) Defining quality of life: A wild-goose chase? *Europe's journal of psychology*: Vol. 9, No. 1, pp. 185-203.
- Bartůšková, L. (2012). Některé pohledy vývojové psychologie na práci s mladými břimovanci. *Otevíral jim oči*: č. 2, s. 14-17.
- Bergsma, J., Engel, G. L. (1988). Quality of Life: does measurement help?. *Health Policy*: Vol 10, No. 3, pp. 267-79.
- Blatný, M. (ed.) (2016). *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Karolinum.
- Boyd, T. (2012). A problem with spirituality. *Theosophical Society*. Retrieved from <https://www.theosophical.org/publications/quest-magazine/2462>
- Caplan, M. (2009). *Eyes wide open: Cultivating discernment on the spiritual path*. Boulder, CO: Sounds True.
- Clayton, I. (2011, October 2). Beware of Spiritual Bypass: Why do we avoid rather than accept? *Psychology today*. Retrieved from [https://www.psychologytoday.com/us/blog/emotional-sobriety/201110/beware-spiritual-bypass#comments\\_bottom](https://www.psychologytoday.com/us/blog/emotional-sobriety/201110/beware-spiritual-bypass#comments_bottom)
- Cummins, R. A. (2000). Objective and Subjective Quality of Life: An interactive model. *Social Indicators Research*: Vol. 52, No. 1, pp. 55-72.
- Český statistický úřad. (2014). Náboženská víra obyvatel podle výsledků sčítání lidu. *Lidé a společnost*. Dostupné z <https://www.czso.cz/documents/10180/20551795/17022014.pdf/c533e33c-79c4-4a1b-8494-e45e41c5da18?version=1.0>
- Dobrovolská, D., Dublinský, J. (1981). *Hodnotová orientace vysokoškoláka z hlediska současné koncepce hodnot*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Dostal, D. (2020, 29. ledna). Překážka na duchovní cestě: spiritual bypassing. *Yogapoint*. Dostupné z <https://www.yogapoint.cz/joga/filozofie-jogy/prekazka-duchovni-ceste-spiritual-bypassing/>
- Dragomirecká, E. & Bartoňová, J. (2006). *WHOQOL-BREF, WHOQOL-100 Příručka pro uživatele české verze dotazníků kvality života Světové zdravotnické organizace*. Praha: Psychiatrické centrum Praha.
- Durkheim, E. (2002). *Elementární formy náboženského života. Systém totemismu v Austrálii*. Praha: Oikoymenh.



- Dvořáčková, D. (2012). *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Fox, J., Cashwell, C. S., & Picciotto, G. (2017). The Opiate of the Masses: Measuring Spiritual Bypass and Its Relationship to Spirituality, Religion, Mindfulness, Psychological Distress, and Personality. *Spirituality in Clinical Practice*: Vol. 4, No. 6, pp. 274-287.
- Gabrhel, V. & Ježek, S. (2017). Factor validity and internal consistency of the Expressions of Spirituality Inventory - Revised (ESI-R): The Czech context. *International Journal of Transpersonal Studies*, Vol. 36, No. 1. Dostupné z <http://dx.doi.org/https://doi.org/10.24972/ijts.2017.36.1.101>
- Gillernová, I., Kebza, V., Rymeš, M. et al. (2011). *Psychologické aspekty změn v české společnosti: Člověk na přelomu tisíciletí*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Glatzer, W., Below, S. V., Stoffregen, M. (2004). Challenges for quality of life in the contemporary world: Advances in quality-of-life studies theory and research. *Social indicators research series*: Vol. 24. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.
- Greenfield, E. A., Vaillant, G. E., Marks, N. F. (2009). Do formal religious participation and spiritual perceptions have independent linkages with diverse dimensions of psychological well-being?. *Journal of Health and Social Behaviour*: Vol. 50, No. 2, pp. 196-212.
- Gurková, E. (2011). *Hodnocení kvality života pro klinickou praxi a ošetrovatelský výzkum*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Haas, B. (1999). A Multidisciplinary Concept Analysis of Quality of Life. *Western Journal of Nursing Research*: Vol. 21, No. 6, pp. 728-742.
- Hacklová, R. (2013). *Psychosociální aspekty religiozity a spirituality ve vztahu ke zdraví* (disertační práce, Univerzita Karlova v Praze). Dostupné z webových stránek Univerzity Karlovy v Praze: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/53253/140029448.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hamplová, D. (2000). *Náboženství a nadpřirozeno ve společnosti: mezinárodní srovnání na základě empirického výzkumu ISSP*. Praha: Sociologický ústav AV ČR.
- Hamplová, D. (2013). *Náboženství v české společnosti na prahu 3. tisíciletí*. Praha: Karolinum.
- Helus, Z. (1998). *Psychologie*. Praha: Fortuna.
- Král, J. (2011). *Hodnotová orientace a životní spokojenost osob v mladém věku* (bakalářská práce). Dostupné z webových stránek Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně:

[https://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/17870/kr%c3%a1l\\_2011\\_bp.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/17870/kr%c3%a1l_2011_bp.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.

Křivohlavý, J. (2002). *Psychologie nemoci*. Praha: Grada Publishing, a.s.

Křivohlavý, J. (2011). *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: Možnosti, které čekají*. Praha: Grada Publishing, a.s.

Langmeier, J., Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. (2. akt. vyd.). Praha: Grada Publishing, a.s.

Levinson, D. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*: Vol. 41, No. 1, pp. 3-13.

MacDonald, D. A. (2000). *The Expressions of Spirituality Inventory: Test Development, Validation, and Scoring Information*. Unpublished test manual.

Machů, K. (2015). Dotazník Expressions Of Spirituality Inventory (ESI) jako metoda měření spirituality. *E-psychologie*, Vol. 9, No. 3, pp. 1-9. Dostupné z <https://e-psycholog.eu/pdf/machu.pdf>

marie. (2017, 7. dubna). Jak měřit spokojený život? Právě to se snaží postihnout koncept kvality života [blog post]. *ČR 2030*. Dostupné z <https://www.cr2030.cz/magazin/kvalita-zivota/jak-merit-spokojeny-zivot-koncept-kvality-zivota-chce-preklenout-mezery-ktere-unikaji-ekonomickym-ukazatelum/>

Masters, R. A. (2010). *Spiritual Bypassing: When spirituality disconnects us from what really matters*. Berkeley: North Atlantic Books.

Moberg, D. (2002). Assessing and Measuring Spirituality: Confronting dilemmas of universal and particular evaluative criteria. *Journal of Adult Development*: Vol. 9, pp. 47-60.

Motl, J. (2015). *Spiritualita a psychopatologie*. Praha: Husitská teologická fakulta.

Navaneethan, M. (2016). *Spiritual Bypass: A Defense Against Wholeness* (dissertation, Pacifica Graduate Institute). Ann Arbor: ProQuest LLC. Dostupné z <https://pqdtopen.proquest.com/doc/1779525537.html?FMT=AI>

Nešpor, Z. R. (ed.) (2004). *Jaká víra? Současná česká religiozita/spiritualita v pohledu kvalitativní sociologie náboženství*. Praha: Sociologický ústav AV ČR.

Němečková, K. (2015). *Nenáboženská spiritualita v postmoderní době: Spiritualita a nové paradigma* (disertační práce). Dostupné z webových stránek Univerzity Karlovy v Praze: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/82586/140042895.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Novotná, E. (2018). *Opodstatněnost zjišťování spirituálních potřeb klientů v charitních službách* (absolventská práce, CARITAS – Vyšší odborná škola sociální Olomouc). Dostupné z [https://is.caritas-vos.cz/th/jquqo/Absolventka\\_26.4.2018.pdf](https://is.caritas-vos.cz/th/jquqo/Absolventka_26.4.2018.pdf)
- O'Brien, B. (2019, February 18). Spiritual Bypassing: What It Is and How to Avoid It. *Learn Religions*. Retrieved from <https://www.learnreligions.com/spiritual-bypassing-449505>
- Pargament, K. I. (2001). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford Press.
- Pechová, O. (2011). *Psychologie náboženství*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Petráňová, L. (2017). Víra a náboženství v České republice. *Prezi*. Dostupné z <https://prezi.com/etmmmyvaemxw/vira-a-nabozenstvi-v-ceske-republice/>
- Petry, N. M. (2002). A comparison of young, middle-aged, and older adult treatment-seeking pathological gamblers. *The Gerontologist*: Vol. 42, No. 1, pp.92-99.
- Prudký, L. (2005). *Círky a sociální soudržnost v naší zemi*. Praha: UK FSV CESES.
- Řehulková, O., Řehulka, E., Blatný, M., Mareš, J. et al. (2008). *Kvalita života v souvislostech zdraví a nemoci*. Brno: MSD.
- Říčan, P. (2007). *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál.
- Sherman, A. C., Merluzzi, T. V., Pustejovsky, J. E., Park, C. L., George, L., Fitchett, G., Jim, H. S., Munoz, A. R., Danhauer, S. C., Snyder, M. A., & Salsman, J. M. (2015). A meta-analytic review of religious or spiritual involvement and social health among cancer patients. *Cancer*: Vol. 121, No. 21, pp. 3779-3788.
- Sperry, L. (ed.) (2015). *Mental Health and Mental Disorders: An Encyclopedia of Conditions, Treatments, and Well-being*. Santa Barbara: Greenwood.
- STEM. (2018). Postoj Čechů k náboženství. *STEM: Empirický výzkum pro demokracii*. Dostupné z <https://www.stem.cz/postoj-cechu-k-nabozenstvi/>
- Suchomelová, V. (2015). Senioři a spiritualita: duchovní potřeby v každodenním životě (disertační práce, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích). Dostupné z [https://theses.cz/id/rszfuc/disertace\\_finalni\\_verze\\_Suchomelova.pdf?zpet=%252Fvyhledavani%252F%253Fsearch%253Dduhovn%25C3%25AD%2520kompetence%2526start%253D1](https://theses.cz/id/rszfuc/disertace_finalni_verze_Suchomelova.pdf?zpet=%252Fvyhledavani%252F%253Fsearch%253Dduhovn%25C3%25AD%2520kompetence%2526start%253D1)
- Šiler, V. (2017). *Religiozita a spiritualita ve zdravotní a sociální péči*. Ostrava: Ostravská univerzita.

- Šiška, J. (2005). *Mimořádná dospělost. Edukace člověka s mentálním postižením v období dospělosti*. Praha: Karolinum.
- Štampach, O. I. (2008). *Přehled religionistiky*. Praha: Portál.
- Štampach, I. O. (2010). *Na nových stezkách ducha*. Praha: Vyšehrad.
- Trungpa, C. (2002). *Cutting through spiritual materialism*. Boston: Shambhala.
- Václavík, D. (2010). *Náboženství a moderní česká společnost*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Václavík, D., Hamplová, D. a Nešpor, Z. R. (2016). Současná náboženská situace v České republice. *The future of religious faith*. Dostupné z [http://www.budoucnostnabozenstvi.cz/wp-content/uploads/2016/10/WhitePaper\\_SoucasnaNabozenskaSituaceCR.pdf](http://www.budoucnostnabozenstvi.cz/wp-content/uploads/2016/10/WhitePaper_SoucasnaNabozenskaSituaceCR.pdf)
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie, 2. díl*. Praha: Karolinum.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání* (2. vyd.). Praha: Karolinum.
- Vojtíšek, Z. (2017). *Nová náboženství a násilí*. Praha: Karolinum.
- Welwood, J. (2000). *Toward a Psychology of Awakening: Buddhism, Psychotherapy, and the Path of Personal and Spiritual Transformation*. Boston: Shambhala Publications, Inc.
- Wilber, K. (2006). *Integral spirituality: A startling new role for religion in the modern and postmodern world*. Boston: Integral Books.
- Witt, A. D. (2011). The rising culture and worldview of contemporary spirituality: A sociological study of potentials and pitfalls for sustainable development. *Ecological Economics*: Vol. 70, No. 6, pp. 1057-1065.
- Wulff, D. M. (1997). *Psychology of Religion. Classic and contemporary* (2nd ed.). New York: Wiley.
- Wzatková, K. (2015). *Hledání duchovní dimenze v období vynořující se dospělosti* (diplomová práce). Dostupné z webových stránek Univerzity Palackého v Olomouci: <https://library.upol.cz/arl-upol/cs/csg/?repo=upolrepo&key=66565518588>
- Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I. (2005). Religiousness and Spirituality. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality*: pp. 21-42. New York: The Guilford Press.
- Žižlavský, R. (n.d). Spiritual bypass - nástrahy a pasti duchovní cesty [blog post]. *Lávka - psychoterapeutické centrum*. Dostupné z <https://centrum-lavka.cz/meditace/nastrahy-a-pasti-duchovni-cesty>

## **Seznam grafů**

Graf 1: Náboženství je v naší společnosti důležité... (v %). Výzkum Bůh po komunismu, 1997 .....	27
Graf 2: Pohlaví ve výzkumném vzorku .....	55

## Seznam tabulek

Tabulka 1: Náboženský postoj mladších a starších lidí v roce 2001 a 2011 (v %)	28
Tabulka 2: Vnitřní konzistence jednotlivých škál dotazníku ESI-R dle studie Machů (2015)	50
Tabulka 3: Vnitřní konzistence jednotlivých škál dotazníku ESI-R dle studie Gabrhel a Ježek (2017)	51
Tabulka 4: Vnitřní konzistence a první výzkumný soubor (N = 348) ve studii Fox et al. (2017)	52
Tabulka 5: Vnitřní konzistence a druhý výzkumný soubor (N = 313) ve studii Fox et al. (2017)	52
Tabulka 6: Normativní data SBS-13 dle pohlaví a věku (Fox et al., 2017)	52
Tabulka 7: Základní statistické údaje výzkumného vzorku (N = 191)	56
Tabulka 8: Doménové skóry WHOQOL-BREF	56
Tabulka 9: Doménové skóry ESI-R	57
Tabulka 10: Doménové skóry SBS-13	58
Tabulka 11: Korelace škál dotazníku ESI-R se škálami dotazníku WHOQOL-BREF	58
Tabulka 12: Korelace škál dotazníku SBS-13 se škálami WHOQOL-BREF	59

## Seznam použitých zkratk

COS	Cognitive Orientation to Spirituality – kognitivní orientace na spiritualitu (ESI-R)
EPD	Experiential/Phenomenological Dimension – zkušenostně-fenomenologická dimenze (ESI-R)
ESI-R	Dotazník Expressions of Spirituality Inventory – Revised
EWB	Existential Well-Being – škála existenciální pohody (ESI-R)
PAR	Paranormal Beliefs – škála paranormálních přesvědčení (ESI-R)
REL	Religiousness – škála religiozity (ESI-R)
SBS-13	Dotazník Spiritual Bypass Scale 13
WHOQOL-BREF	Zkrácená verze dotazníku The World Health Organization Quality of Life

## Přílohy

### Příloha 1: Česká verze The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF)

Tento dotazník zjišťuje, jak vnímáte kvalitu svého života, zdraví, a ostatních životních oblastí. Odpovězte laskavě na všechny otázky. Pokud si nejste jist/a, jak na nějakou otázku odpovědět, vyberte prosím odpověď, která se Vám zdá nejvhodnější. Často to bývá to, co Vás napadne jako první.

Berte přitom v úvahu, jak běžně žijete, své plány, radosti i starosti. Ptáme se Vás na Váš život za poslední dva týdny.

Nápověda k otázce: *Přečtěte si laskavě každou otázku, zhodnoťte své pocity a vyberte u každé otázky to číslo stupnice, které nejlépe vystihuje Vaši odpověď.*

	1 velmi špatná	2 špatná	3 ani špatná ani dobrá	4 dobrá	5 velmi dobrá
1. Jak byste hodnotil/a kvalitu svého života?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1 velmi nespokojen/a	2 nespokojen/a	3 ani spokojen/a ani nespokojen/a	4 spokojen/a	5 velmi spokojen/a
2. Jak jste spokojen/a se svým zdravím?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Následující otázky zjišťují, jak moc jste během posledních dvou týdnů prožíval/a určité věci.

	vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
3. Do jaké míry Vám bolest brání v tom, co potřebujete dělat?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Jak moc potřebujete lékařskou péči, abyste mohl/a fungovat v každodenním životě?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Jak moc Vás těší život?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Nakolik se Vám zdá, že Váš život má smysl?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Jak se dokážete soustředit?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Jak bezpečně se cítíte ve svém každodenním životě?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Jak zdravé je prostředí, ve kterém žijete?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Následující otázky zjišťují, v jakém rozsahu jste dělal/a nebo mohl/a provádět určité činnosti v posledních dvou týdnech.

	vůbec ne	spíš ne	středně	většinou ano	zcela
10. Máte dost energie pro každodenní život?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Dokážete akceptovat svůj tělesný vzhled?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Máte dost peněz k uspokojení svých potřeb?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Máte přístup k informacím, které potřebujete pro svůj každodenní život?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Máte možnost věnovat se svým zálibám?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	velmi špatně	špatně	ani špatně ani dobře	dobře	velmi dobře
15. Jak se dokážete pohybovat?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Další otázky se zaměřují na to, jak jste byl/a šťastný/á nebo spokojený/á s různými oblastmi svého života v posledních dvou týdnech.

	velmi nespokojen/a	nespokojen/a	ani spokojen/a ani nespokojen/a	spokojen/a	velmi spokojen/a
16. Jak jste spokojen/a se svým spánkem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Jak jste spokojen/a se svou schopností provádět každodenní činnosti?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Jak jste spokojen/a se svým pracovním výkonem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Jak jste spokojen/a sám/sama se sebou?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Jak jste spokojen/a se svými osobními vztahy?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Jak jste spokojen/a se svým sexuálním životem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Jak jste spokojen/a s podporou, kterou Vám poskytují přátelé?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Jak jste spokojen/a s podmínkami v místě, kde žijete?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Jak jste spokojen/a s dostupností zdravotní péče?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Jak jste spokojen/a s dopravou?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Následující otázka se týká toho, jak často jste prožíval/a určité věci během posledních dvou týdnů.

	nikdy	někdy	středně	celkem často	neustále
26. Jak často prožíváte negativní pocity jako je např. rozmrzelost, beznaděj, úzkost nebo deprese?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Příloha 2: Česká verze Expressions of Spirituality Inventory (ESI-R)

Nápověda k otázce: Dotazník se týká vašich zkušeností, postojů, přesvědčení a životního stylu, vztahujících se ke spiritualitě. Níže je uvedeno několik tvrzení. Pozorně i je přečtete a posuďte, nakolik s nimi souhlasíte. Odpovídejte vybráním vhodné odpovědi.

	Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani nesouhlasím ani souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
1. Spiritualita je důležitou součástí mé osoby.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Měl/a jsem zážitek, kdy se mi zdálo, že jsem se vším velmi hluboce spojen/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Vždycky mi připadá, že dělám všechno špatně.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Je možné komunikovat se zemřelými.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Myslím si, že je důležité účastnit se náboženských obřadů.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Spiritualita je základní složkou lidské existence.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Zažil/a jsem stav, kdy pro mě čas a prostor přestaly existovat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Nejsem se sebou spokojen/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Věřím v existenci čarodějnictví.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Pociťuji blízkost vyšší moci.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani nesouhlasím ani souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
11. Díky své spiritualitě si více uvědomuji, jak žiji.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Měl/a jsem mystický zážitek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Mnohé z toho, co v životě dělám, se mi zdá vnucené.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Je možné předpovídat budoucnost.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Považuji se za nábožensky orientovaného člověka.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Dřív než se rozhodnu, snažím se zvážit všechny prvky problému, včetně jeho spirituálních aspektů.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Měl/a jsem zážitek, kdy se mi zdálo, že splývám s mocí nebo silou, větší než jsem já sám/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Můj život je často těžký.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Nevěřím na duchy a přízraky.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Vidím Boha nebo Vyšší Moc přítomnu ve všem, co dělám.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani nesouhlasím ani souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
21. Moje spiritualita je prospěšná mému životu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Měl/a jsem zážitek, kdy se mi zdálo vše posvátným.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Často pocítuji napětí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Myslím si, že psychokinéze, neboli pohybování předměty pomocí vlastní mysli, je možná.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Praktikuji nějaký druh molitby.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Domnívám se, že je důležité věnovat pozornost svému spirituálnímu růstu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Měl/a jsem zážitek, kdy se mi zdálo, že překračuji své běžné vnímání sebe samého/samé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Jsem nešťastný člověk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Je možné opustit své tělo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Věřím, že Bůh nebo Vyšší Moc je zodpovědná za moji existenci.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani nesouhlasím ani souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
31. Zdá se, že tento dotazník vyhodnocuje míru spirituality.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Odpověděl/a jsem na všechny otázky upřímně.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Příloha 3: Spiritual Bypass Scale-13 (SBS-13) přeložený do češtiny

### Spiritualita v každodenním životě

Nápověda k otázce: *Níže si přečtete každé tvrzení a posuďte, nakolik s nimi souhlasíte. Pokuste se odpovědět co nejuprávněji, aniž byste trávili příliš času nad každou otázkou. Neexistují žádné správné či špatné odpovědi.*

	Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
1. Můj spirituální život mi pomáhá plnohodnotněji prožívat své emoce.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. První věc, kterou si přeji udělat při pocitu emoční bolesti, je meditovat/modlit se.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Při pocitu bolesti věřím, že mi od ní pomůže Bůh.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Při tragické události (v mém životě či životě jiných) tvrdím, že zasáhne Bůh.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Důležitější je pro mě vyhledání spirituálního vedení než psychologické pomoci.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Při setkání s překážkami věřím, že je nejdůležitější vypořádat se s spirituálním zdrojem svých problémů.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Věřím, že je vhodnější léčit emocionální problémy tím, že budeme vyspělí spirituálně.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Pro mě je důležitější být spirituálně uvědomělý/á než emocionálně nedotčeným/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Věřím, že spirituální léčba jednotlivce má přednost před léčením emočním.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Pokud má problém někdo, koho znám, věřím, že je to z toho důvodu, že provedli něco špatného na spirituální úrovni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
11. Pokud někdo, koho znám, zažívá problematické období, věřím, že je to z důvodu spirituálního postižení/potlačení.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Když mě někdo konfrontuje, mám tendence přehnanou měrou analyzovat jeho/její důvody k takové konfrontaci.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Když čelím životní výzvě, vždy ji konzultuji s duchovním či náboženským učitelem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno a příjmení autorky:** Thuy Tien Nguyenová

**Studijní program:** Psychologie (NMgr.)

**Název práce:** Spiritualita, spirituální bypass (únik) a kvalita života u mladých dospělých v České republice.

**Vedoucí práce:** PhDr. Jaroslav Jirman, Ph.D.

**Rok dokončení práce:** 2020

**Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh)**

**Přímé citace:** 2 047

**Ostatní text:** 114 961

**Celkový počet znaků:** 117 008

**Názvy souborů umístěných na doprovodném CD**

**Text práce ve formátu PDF:** DP\_Nguyenova\_Spiritualni\_unik

**Text práce ve formátu DOC nebo DOCX:** DP\_Nguyenova\_Spiritualni\_unik

**Získaná data respondentů ve formátu PDF:** DP\_respondenti

**Posudek vedoucího diplomové práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Thuy Tien Nguyenová

Obor studia: Psychologie

Název práce: Spiritualita, spirituální bypass (únik) a kvalita života u mladých dospělých v České republice

Vedoucí práce: Mgr. Jaroslav Jirman, Ph.D.

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 76

Počet stránek příloh: 11

Počet titulů v seznamu literatury: 47

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Oborová přiléhavost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	1			
--	---	--	--	--

**Formální zpracování**

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		2		
--	--	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	1			
--	---	--	--	--

**Metody práce**

Vhodnost a úroveň použitých metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	1			
--	---	--	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	1			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	1			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	1			
--	---	--	--	--

\*\*\*\* 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěš/a



Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	1			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	1			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Vaši respondenti spíše nesouhlasili s tím, že by dotazník ESI-R měřil spiritualitu tak, jak ji sami chápou.

Jak podle vás vnímají spiritualitu mladí dospělí?

Čemu byste věnovala pozornost v případném kvalitativním výzkumu zaměřeném na to, jak mladí vnímají spiritualitu?

Jak si lze poradit s námitkou, že to, jak respondent vnímá, představuje si, chápe a deklaruje spiritualitu, se nemusí krýt s tím, co spiritualita je?

Kdo nebo co je normotvornou autoritou, která rozhoduje, co je spiritualita?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Studentka si vybrala aktuální téma v rychle se rozvíjejícím oboru psychologie náboženství, který reaguje na celospolečenský zájem o spiritualitu. Zaměřila svůj výzkum na nežádoucí jevy spojené se spirituální praxí s vědomím, že nástroje na jejich měření jsou teprve v začátku svého rozvoje a přistupuje k nim kriticky.

Práce je přehledně členěná, je vyvážená ve své teoretické a praktické části. Autorka se vyjadřuje přesně a formuluje srozumitelně. Celkový výsledek mohou rušit některé pravopisné a stylistické chyby.

Obdivuhodné je zvládnutí množství odborné literatury, výborná orientace ve zvoleném tématu, i porozumění a schopnost interpretace.


Ve výzkumné části si počíná z mého pohledu bravurně – nemohu to posoudit jako odborník na metodologii empirického výzkumu. Napříč celou prací prokázala vhléd a orientaci v daném tématu.

Práce je cenná kritickou interpretací výsledků měření i samotných nástrojů měření. Jak sama autorka uvádí, může se stát východiskem pro další práci nad tím, jak se na spiritualitu ptát a jak si zvědomovat úskalí na spirituální cestě. O její kritické poznatky se mohou opřít ti, kdo se o témata současné spirituality odborně zajímají.

Doporučení k obhajobě: doporučuji.

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis: 27. 8. 2020



**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Bc. Thuy Tien Nguyenová

Obor studia: Psychologie

Název práce: Spiritualita, spirituální bypass (únik) a kvalita života mladých dospělých v České republice

Vedoucí/oponent\* práce: Mgr. Michal Slaninka, Ph.D

**Technické parametry práce:**

Přímé citace: 2047

Ostatní text: 114 961

Celkový počet znaků: 117008

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

	x	x		
--	---	---	--	--

Oborová přiléhavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

**Formální zpracování**

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	X			
--	---	--	--	--

**Metody práce**

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

Přístup autora k řešení problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

x				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

\*\* 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Návaznosť kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použiteľnosť výsledkov v praxi

		x		
--	--	---	--	--

Vhodnosť prezentácie záverov práce (publikácie, referáty, apod.)

		x		
--	--	---	--	--

Otázky a námety k diskusi pri obhajobe:

- 1) Mohla by autorka vysvetliť rozdiel v prežívaní spirituality prostredníctvom spirituálneho úniku a bez neho? Aké sú podobnosti a rozdiely?
- 2) Aký je rozdiel medzi spirituálnym únikom a hľadaním spirituality?

Celkové hodnotenie práce (klady, nedostatky):

Bc. Thuy Tien Nguyenová sa v práci venuje téme spirituality, spirituálneho úniku a kvality života u mladých dospelých v Českej republike. Teoretickú časť považujem za detailne vypracovanú a ucelenú. Autorka sa v nej podrobne a s príspevkom súčasných výskumov venuje všetkým témam, ktorých vzťah skúma v praktickej časti. Z adekvátneho detailného spracovania pripomínam napríklad uvedenie štatistických údajov meniaceho sa náboženského postoja v ČR, možné ponímania vzťahu náboženstva a spirituality a pod.. Autorka napokon popisuje koncept spirituálneho úniku i jeho merania, v Česku takmer neznámy a neprebádaný. Autorka dôsledne a detailne pristupuje aj k výskumnej časti, v ktorej zisťuje korelácie medzi škálami dotazníkov skúmajúcimi kvalitu života (WHOQOL-BREF), spirituálne vyjadrenia (ESI-R) a spirituálny únik (SBS-13). Výskum, jeho štatistické spracovanie i interpretáciu považujem za kvalitne spracované. Autorka si je vedomá i limitov svojej práce. Napriek kvalitne vypracovanej práci, samotný koncept spirituálneho úniku považujem za zjednodušujúci. Prácu odporúčam k obhajobe s výsledkom výborne.

Doporučení k obhajobe: doporučuji/nedoporučuji\*

Navrhovaná klasifikace: výborne

Datum, podpis:  
18.8.2020

Slaninka

\* nehodící se, škrtněte