

**Univerzita Karlova v Praze**

**Fakulta humanitních studií**

Autor: **Milan Středa**

Typ práce: **Bakalářská práce**

Název práce:

**Srovnání životní spokojenosti buddhistů  
a ostatní populace v České republice**

Vedoucí práce: **Mgr. Michaela Šmídová, Ph.D.**

Praha 2012

Prohlašuji, že jsem práci vypracoval samostatně. Všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Olomouci dne 6.1.2012

.....

podpis

## **Poděkování**

Děkuji

vedoucí práce Mgr. Michaele Šmídové, Ph.D. za konzultace a podnětné rady,  
synovi Bc. Jakobovi Malinovi za konzultaci matematické části práce  
a manželce Karle za trpělivost a podporu.

# Obsah

Úvod	1
1. Téma výzkumného projektu	11
2. Pilotní studie	12
3. Volba výzkumné strategie	14
4. Výběr populace, vzorku a prostředí výzkumu	16
5. Operacionalizace	18
6. Použité analytické postupy	22
7. Zobrazení dat	29
8. Analýza dat	45
9. Interpretace dat	54
10. Hodnocení kvality výzkumu	59
11. Etika výzkumu	60
12. Použitá literatura a elektronické zdroje	62
Přílohy	64

## Úvod

Štěstí a životní spokojenost lidí jsou společenské jevy a jako takové jsou předmětem sociologických a antropologických zkoumání. Jsou však předmětem zkoumání také jiných disciplín, hlavně psychologie. Tématem úvodu je snaha vyrovnat se s určitou interdisciplinarností těchto pojmů a také naznačit obecné a teoretické vymezení, ze kterého tato práce vychází. O štěstí a životní spokojenosti existuje množství pojednání, textů a přístupů, zde uvádím ty, které považuji za důležité pro své uvažování o problému.

### a) Charakteristika nejdůležitějších pojmů

Štěstí a životní spokojenost jsou pojmy, které mají v českém jazyce mnoho společného. Mírný rozdíl by mohl být v tom, že pojem štěstí lze chápat dvojnásobně, a to jako dočasnou událost v psychice individua, která má spíše charakter extatického pocitu, který v relativně krátkém čase vznikne, trvá a odezní. Za druhé je možné chápat tento pojem jako tendenci, která se projevuje v určitém životním úseku jednotlivce, nebo skupiny, a to jak ze subjektivního úhlu pohledu, tak z hlediska posouzení někoho jiného. Pojem životní spokojenost směřuje více k individuálnímu hodnocení vlastního života a blíží se v tom k druhému uvedenému významu pojmu štěstí. Na druhou stranu je pojem štěstí poněkud obecnější, než životní spokojenost. Jeho použití je lepší tam, kde by se pojem životní spokojenost mohl jevit jako méně vhodný, protože je to pojem spíše novodobý, zatímco štěstí zkoumali už starověcí myslitelé. Proto bude výhodnější použít jej zejména v této předmluvě, která se historie zkoumání štěstí dotýká.

Oba tyto pojmy jsou si významově velmi blízké, směřují k pozitivnímu prožívání skutečnosti. Jsou také vysoce relativní, a to ze subjektivních i objektivních důvodů. Ze subjektivních proto, že jedinec může, a také to často dělá, hodnotit svou míru štěstí a svou životní spokojenost v různých okamžicích odlišně, například podle momentální nálady. Z objektivních proto, že neexistuje žádné obecně platné měřítko, které by se na ně dalo aplikovat, stejně jako není možné přesně určit kritéria, kterými se od sebe odlišují. Z uvedených důvodů předpokládáme, pro účely této práce, že štěstí a životní spokojenost jsou dva identické pojmy.

Jak bude zřejmé z dalšího textu, chápu pro účely této práce štěstí a spokojenost více jako dlouhodobější tendenci, než krátkodobou silnou emoci.

Zdrojem charakteristiky uvedených pojmů je má vlastní znalost českého jazyka získaná studiem a četbou.

## b) Krátký přehled vývoje významu štěstí

Co je štěstí? V různých kulturách a obdobích lidé na tento pojem pohlíželi různě. Zatímco pro Aristotela štěstí jednotlivce jednoznačně splývalo se štěstím obce (*polis*), přičemž štěstí obce je nadřazené štěstí jednotlivce a jednatel nemůže dosáhnout pravého štěstí jinde, než v obci (Aristoteles, 1937), pro Descarta, a další myslitele začátku novověku, nebyl pojem štěstí tak důležitý, jako pojem spása. Křesťanské myšlení nepokládalo věci pozemského světa, včetně individuálních pocitů, za příliš důležité. Nadzemské věci se pokládaly za mnohem podstatnější. Dnes bychom mohli říci, že pro ně bylo největší štěstí, když mohli svou práci co nejlépe oslavit Boha (Gurevič 1978).

Jako zajímavost by bylo možné uvést, že Giordano Bruno, Descartes, Newton, Leibniz a další, vedeni tímto účelem, dělali vlastně něco úplně opačného a význam Boha z určitého úhlu pohledu snižovali, když jeho vlastnosti, jako nekonečnost, aplikovali na svět a vesmír.

Význam individuálního štěstí začali zdůrazňovat až angličtí filosofové 18. a 19. století, např. Bentham, Mill, Locke (Koyré 2004). Utilitaristický názor, že štěstí je nejsilnější motiv lidského jednání a snažení, se nejvíce blíží názoru buddhistickému (Nydahl 1996). Z novodobých myslitelů, kteří se štěstím zabývali, bychom mohli jmenovat Ericha Fromma a Abrahama Maslowa, pro kterého to už byl pojem hlavně individuální. Maslow dává štěstí do přímé souvislosti s uspokojováním potřeb. Jeho známá pyramida hierarchie potřeb už obsahuje potřeby ryze individuální, od fyziologických potřeb v její základně až po její vrchol, potřebu seberealizace (Bělohávek 1996). Bůh, obec ani jiná vyšší moc u Maslowa roli přímého producenta štěstí nehrají.

Obsah pojmu štěstí a životní spokojenost se tedy v minulosti měnil a vyvíjel v souvislosti s kulturním a historickým pozadím. V západním civilizačním okruhu můžeme dokonce sledovat, jak jsem právě naznačil, určitý vývoj od jeho kolektivního či nadzemského chápání směrem k chápání individualistickému. Diskutovat o vlivu globalizace na tento proces, ať už ovlivňování západní kultury „zvenčí“, nebo naopak šíření jejího vlivu „navenek“, by bylo jistě zajímavé, ale přesahovalo by to rámec této práce.

Pro nás, lidi moderní západní kultury, má tedy pojem štěstí mnohem více individualistický rozměr, než tomu bylo a je téměř ve všech ostatních dobách a kulturách. Proto jsme všichni na západě odborníci na své vlastní štěstí, to, jestli ho máme či ne, a na jaké úrovni, vychází ze subjektivního hodnocení, což zkoumání štěstí za pomoci společenskovedních metod, a tedy i mou práci, usnadňuje.

#### c) Současnost

Životní spokojenost, štěstí, se v posledních desetiletích stává stále častějším předmětem vědeckého zkoumání. Vznikají pojmy jako Subjective Well-Being, Quality of Life atd. Vědci, kteří se jimi zabývají, se zaměřují jak na objektivní příčiny štěstí, dávají je do souvislosti například s velikostí hrubého domácího produktu, vzdělání populace, hygieny, věkového a zeměpisného rozložení obyvatelstva, politického systému atd., tak na subjektivní příčiny prožívání štěstí (např. Cloninger 2004). Pro potřeby evropské politiky a ekonomie vznikají instituce jako World Database of Happiness, nebo periodika jako Journal of Happiness (zdroj: [www.euractiv.com](http://www.euractiv.com)).

#### d) Buddhismus a štěstí

V posledních letech se stále častěji objevují publicistické články, a také seriózní vědecké práce, ve kterých se uvádí, že lidé, kteří se pokládají za buddhisty, a používají buddhistické meditace, se cítí být obecně šťastnější, než „nebuddhisté“. V r. 2003 se objevily články, které mě na toto téma navedly, například článek „Buddhists „really are happier“ na internetových stránkách BBC News (autor neuveden), nebo článek s názvem „Can Buddhists transcend mental reservations?“ autora Steve Connora, publikovaný na stránkách biopsychiatry.com.

Existenci tohoto jevu potvrzují také vědecké práce. Například psycholog Paul Ekman, který problematiku zkoumal v čele výzkumného týmu na Kalifornské univerzitě, hledal příčinu v rozdílném pojetí emocí v buddhismu a současné západní psychologii. Objevil, že buddhisté používají meditační metody vedoucí k vyšší emocionální vyrovnanosti, která je příčinou permanentní životní spokojenosti. Za zdroj dat mu sloužili mimo jiné někteří vrcholní představitelé tibetského buddhismu, například Dalajlama (např. Ekman, Davidson, Ricard, Wallace 2006).

V USA, kde se touto problematikou zabývají na akademické úrovni více, než v Evropě, vznikly vědecké práce v oboru neuropsychologie, které dokazují, že některé oblasti mozku v prefrontálních lalocích a amygdale, které jsou „zodpovědné“ za prožívání pozitivních pocitů, jsou u buddhistů aktivnější, než u ostatní populace, a to i v době mimo vědomou meditaci, jak uvádí např. Owen Flanagan, (Flanagan 2011, 2009). Vlivu buddhistické meditace na chování a prožívání člověka se věnují mimo jiné také Jon Kabat – Zinn (University of Massachusetts) a R.T. Davidson z University of Wisconsin (Flanagan 2009).

Mezi ty, kteří dávají do souvislosti životní spokojenost a náboženství můžeme zařadit Putnama a Campbella, kteří v r. 2010 zjistili, že lidé, kteří (v USA) navštěvují pravidelně

bohoslužby a mají v příslušné náboženské komunitě několik blízkých přátel, se cítí být šťastnější (33% se označilo za „extrémně spokojené“), než ti, kteří do kostela nechodí a nemají zde přátele (za „extrémně spokojené“ se označilo 19%). Z toho vyvodili závěr, že ne samotné náboženství, ale právě hlubší přátelství vybudovaná v rámci náboženských komunit činí lidi šťastnější (Červáková 2010).

#### e) Přístup psychologie

Přístupem psychologie bych se teď chtěl krátce zabývat, protože psychologický aspekt štěstí a spokojenosti se nedá popřít. Jako emoce, tedy mentální fenomén, zcela určitě patří do lidské individuální mysli, zatímco o pojmu mentálních fenoménů lidské skupiny se píše spíše opatrně, například o jejich sdílení při davových scénách. Náznak určité kolektivní mentality bychom mohli najít u autora pojmu psychologie davu a stejnojmenné knihy Gustave Le Bona. V této knize píše o srůstu jedinců v davu do jednoho masívního organismu, přičemž se jaksi sjednotí i mentální vlastnosti a schopnosti všech zúčastněných na úroveň pudů (Kačírek 2009).

Jednotlivé dominantní směry psychologie se tímto tématem zejména v první polovině 20. století zabývaly spíše okrajově. Jedním z nejdůležitějších směrů byla, hlavně v USA, behavioristická psychologie, která se zabývala hlavně studiem lidského chování, přičemž subjektivním interpretacím vnitřního světa, včetně štěstí, získaným například metodou introspekce, nepřikládala důležitost, hrály spíše roli reakcí na vnější podněty.

Další vlivný směr v psychologii, fenomenologický přístup, se zabývá spíše problematikou lidského bytí a jeho smyslu. Podle něj jsou hlavní příčinou chování subjektivní interpretace vnějších a vnitřních událostí. Tohoto principu využívají také společenské vědy v okamžiku, kdy za předmět svého zkoumání pokládají data, která pocházejí ze subjektivní interpretace pocitů respondentů.

Kognitivní přístup v psychologii se zabývá především poznávacími procesy, přičemž používá počítačový model přirovnávající lidský mozek k počítači. Ostatní témata, mezi nimi emoce, a mezi nimi spokojenost, zkoumá s menším zaujetím.

V současné době v psychologii převažují spíše dva přístupy, už zmíněný kognitivní přístup, a také biologický přístup, který studuje zejména neurofyziologické procesy v mozku, které jsou základem chování a prožívání, přičemž bere v úvahu jejich genetický základ (Plháková 2007). Z toho, co o nich bylo řečeno, je jasné, že spokojenost a štěstí nepatří mezi nejdůležitější



témata těchto dvou přístupů. Počítačový model jen těžko najde místo pro emoce, jako je štěstí. To také nepatří mezi poznávací procesy.

Jak se zdá, v posledních desetiletích přece jenom význam tohoto tématu roste i v psychologii. Plháková například uvádí jako jeden z cílů psychologie „využívat získané znalosti ke zvyšování lidské spokojenosti a zdraví“ (Plháková 2007, str. 18).

V souvislosti s tématem tohoto odstavce možná nebude nezajímavé uvést, že někteří buddhističtí autoři, například Ole Nydahl, chápou buddhismus jako „psychologii pro zdravé“ (Nydahl 1996).

#### f) Štěstí jako mentální či fyzický jev

Zkoumání štěstí a životní spokojenosti vědeckými metodami má svá úskalí, možná proto, že disciplíny jako sociologie či psychologie, vznikly z historického hlediska později, než přírodní vědy a jak se snažily dostat na jejich úroveň v očích laické i vědecké veřejnosti, přejímaly od nich některé metodologické postupy. Předměty studia těchto dvou skupin věd byly ale značně odlišné. Jednoduše řečeno, jednalo se o studium hmotných jevů na straně přírodních věd a o studium jevů mnohem více abstraktních a mnohem méně hmotných na straně psychologie a sociálních věd.

Na toto téma vztahu hmotných a mentálních jevů diskutoval například John Searle ve své knize *Mysl, mozek a věda* (Searle 1999). Konstatoval, že mentální jevy jsou nehmotné, nebo alespoň dosud nebyla prokázána jejich hmotná podstata.

Pokud by mentální jevy měly hmotnou povahu, bylo by možné je zjistit, změřit a kvantifikovat metodami přírodních věd. Míra štěstí jednotlivce a společnosti by se dala charakterizovat se stejnou mírou spolehlivosti, jako třeba růst populace či hmotnost lidského těla. Nemuseli bychom se spoléhat na ne vždy spolehlivá data, jako jsou subjektivní údaje respondentů. Míru štěstí sice také charakterizujeme za pomoci čísel a grafů, a bude se tak dít i v této práci, ale s mnohem nižší spolehlivostí.

Kvalitativní odlišnosti mezi „nositel“ myšlenky v mozku, elektrickým nábojem v neuronech, a vlastním mentálním „obrazem“, který nese, jsou zatím nepřekonatelné. Otázka, jak je možné, že abstraktní a nehmotná myšlenka, jako je například rozhodnutí pohnout rukou, dokáže způsobit pohyb zcela konkrétní a hmotné ruky, nebyla zatím spolehlivě zodpovězena. Searle se pokusil přispět k vyřešení problému, když napsal, že mentální jevy nemají ani hmotnou, ani zcela nehmotnou povahu, ale povahu ryze biologickou, jsou prostě vlastní živým organismům. Mezi „nositel“ a „obrazem“, existuje analogický rozdíl, jako mezi mikrosvětlem

hmotných částic a makrosvětlem hmotných předmětů. Částice totiž také mají odlišnou povahu, než hmotné předměty, které tvoří. Ani tento názor ale nebyl obecně přijat a pochybnosti trvají dál (Searle 1999).

Dokonce i v oblasti přírodních věd si nemůžeme být úplně jistí, čím se vlastně doopravdy zabýváme, jestli věcmi „skutečnými“, nebo jejich obrazy v naší mysli, a hlavně tím, nakolik tyto „skutečné“ jevy odpovídají jejich myšlenkovým modelům, a nakolik se od nich liší. Jak uvádí Disman, dochází také k transformaci informací. Jak společenšší, tak přírodní vědci nedělají závěry na základě analýzy reality, ale na základě popisu reality. Přesto tvrdí, že nálezy exaktních věd jsou mnohem přesnější, než nálezy společenských věd, protože exaktní vědy pracují často se závěry deterministického charakteru, které jsou mnohdy univerzálně platné a spolehlivěji určují kauzalitu mezi proměnnými, zatímco společenské vědy pracují vždy se závěry pravděpodobnostního charakteru, jejich závěry platí jen pro zkoumané prostředí a určit kauzalitu je obtížné, mnohdy nemožné (Disman 2002).

Otázkami vztahu mentálních a hmotných fenoménů se zabývali mnozí myslitelé, mezi nimi například Aristotelés, pro kterého jsou mentální a „tělesné“ fenomény sice kvalitativně odlišné, ale přece neoddělitelné, a mají se k sobě tak, jako vosk a jeho tvar, nebo oko a zrak. Duše je uskutečněním (*entelechiá*) těla (Aristotelés, 1984).

Moderní názory na povahu mentálních fenoménů se pochopitelně různí, kromě zmíněného Searla, který je klade do oblasti biologie, bychom mohli zmínit například vlivný názor Noama Chomského, který je dával do souvislosti s problematikou jazyka (Plháková 2007).

#### g) Štěstí jako zkoumatelný jev

Určitou výhodou, pokud chceme zkoumat štěstí a spokojenost je to, že lidé o své spokojenosti a štěstí poměrně rádi a často mluví, nevýhodou je, že o nich často říkají nepravdu. Tak jako u jiných společenských jevů na to má často vliv kultura. Málokdo odpoví „Špatně“ na otázku „Jak se máš?“. V některých kulturách se to stalo součástí zdvořilostních frází, které časem ztratily svůj původní obsah. Například v Itálii nepřipadá v úvahu na otázku „Come stai? (Jak se máš?) Odpovědět jinak než „Bene!“ (dobře), jak jsem byl poučen při návštěvě této země. V Čechách naproti tomu málokdo odpoví, že se má „výborně“ či „dobře“.

Často také lidé lžou sami sobě, nebo se mýlí. Často zjistí, že činnost nebo věc, o které si mysleli, že bude generovat štěstí, k němu prostě nevede, že může vést k jeho opaku, neštěstí či frustraci. V každém případě ale uvažujeme o naší spokojenosti a štěstí jako o skutečných

fenoménech. Snaha o dosažení štěstí a snaha o odstranění neštěstí jsou, podle mého názoru, ve svém významu totožné. Na ose mezi dvěma pomyslnými krajními póly – naprostého neštěstí a dokonalého štěstí, se jedná o pohyb tímtež směrem.

Stejně tak, jako se lidé mohou mýlit v otázkách vlastního štěstí, mohou zkreslovat, když je interpretují. Z nějakých důvodů, které stojí mimo rámec této práce, vykazují tendenci často zkreslovat pravdu, když mají mluvit o svých intimních pocitech. A to štěstí a spokojenost jistě jsou. Navíc, jak uvádí Disman, svou zkreslující roli může hrát samotný výzkum. Samotný proces otázka – odpověď není tak jednoduchý, jak by se mohl na první pohled zdát. Respondent musí v jeho rámci provést několik nejednoduchých úkonů. Předně se musí rozhodnout, jestli otázku vůbec chápe a jestli je vůbec ochoten odpovědět. Pak se musí rozhodnout, jak odpoví, jestli pravdivě či nepravdivě, jestli odpověď zná či nezná, rozmyslet si, jestli v případě určité odpovědi hrozí či nehrozí nějaká sankce.

Samotný záznam odpovědi může být také zdrojem problémů. Ve většině věd se vlastní pozorování zaznamenává pomocí indikátorů, například věk zkoumané osoby je zaznamenán odpovědí na příslušnou otázku, teplota pozicí rtuti na teploměru. Čím je indikátor vzdálenější od toho, co chceme pozorovat, tím vyšší hrozí zkreslení. V sociologii je tato vzdálenost obvykle dost velká (Disman 2002).

Jak je tomu se vzdáleností pozorovaného jevu a indikátoru u této práce? Možná, že nám pomůže, když si uvědomíme, co vlastně jsou. Co je pozorovaný jev? Životní spokojenost, štěstí lidí. Tedy mentální jev spíše abstraktního, relativního rázu, obtížně zachytitelný a definovatelný, ale silně uvědomovaný a všeobecně známý. Co je indikátor? Údaj, který nám o tomto jevu jsou lidé schopní a ochotní poskytnout. Tedy sdělení o subjektivním hodnocení obtížně uchopitelného, ale hodnotitelného jevu. Vzdálenost je tedy tak velká, jako mezi jakýmkoli hodnotitelným jevem a jeho hodnocením. Z určitého úhlu pohledu by mohla být relativně malá, protože mezi hodnoceným jevem a samotným hodnocením je v lidské mentalitě vždy úzká souvislost.

Jiná úvaha by nám mohla říci, že lidé jsou schopní tím určitějšího hodnocení, čím je hodnocený jev silněji uvědomovaný. Jsme odborníky na vlastní štěstí, jak už bylo řečeno, svou spokojenost či nespokojenost si uvědomujeme v bdělém stavu prakticky neustále. Také z tohoto hlediska by vzdálenost mohla být poměrně malá. Vliv na vzdálenost jevu a indikátoru nemá ani tak schopnost sdělit o svých pocitech pravdivé informace, jako spíše ochota je sdělit. Ta je však

velmi subjektivní a nejistá. Jako výzkumník se jí mohu pokusit ovlivnit například vhodným slovním motivačním doprovodem k dotazníku.

Štěstí a spokojenost jsou, jak už bylo řečeno, velmi relativní. Někdy se člověk cítí být nešťastný, i když mu, z hlediska jeho individuální situace či kulturního prostředí, ve kterém žije, takzvaně nic „nechybí“. Jindy se může cítit být šťastný, i když mu chybí „úplně všechno“. Milionář může ve svém obrovském domě s padesáti ložnicemi spáchat sebevraždu z nešťastné lásky, zatímco Diogenes může spokojeně žít ve svém sudě.

Štěstí a spokojenost, stejně jako neštěstí a nespokojenost, jsou z jedné strany společenské jevy, z druhé strany jsou to mentální fenomény, mohou být pocíťovány z nějaké příčiny, ale také „bez příčiny“. Jsou samy o sobě neviditelné, ale zjištělné a zkoumatelné pomocí svých specifických projevů v lidském chování, jednání a řeči. V posledních letech se stále více rozvíjí neuropsychologie, která mapuje aktivitu mozkových center při určitých druzích pocitů. Dovede ledacos říci o momentální úrovni spokojenosti, v okamžiku, kdy má zkoumaný člověk elektrody na hlavě, ale o celkové životní spokojenosti a hlavně jejich příčinách dokáže dosud říci jen málo. O tom dokáží říci více právě společenské vědy.

#### h) Role společenských věd

Psychologie a společenské vědy, možná s chvályhodnou motivací pomoci k jejich odstranění, zkoumaly dlouho a intenzívně spíše patologické a negativní projevy lidské mentality a společnosti, odchylky od „normálu“, takže projevy šťastné a zdravé mentality a společnosti nejsou vlastně příliš známé. Není na nich vlastně ani moc co zkoumat, jsou prostě „normální“. Proto se, podle mého názoru, musíme až příliš spoléhat na to, co nám o úrovni své spokojenosti lidé řeknou, zatímco úroveň stresu pozná mnohý psycholog na první pohled. Jak už bylo řečeno, lidé se v tom často mýlí, ale my se musíme na jejich údaje spoléhat, protože mnoho dalších možností prostě nemáme.

Východisko a také validita této práce jsou založené na základním předpokladu, že lidé jsou schopní sami posoudit, jestli jsou šťastní, nebo ne. Že jsou schopní svou vlastní subjektivní úroveň životní spokojenosti nejen posoudit, ale také interpretovat. Její možná maximální reliabilita je tak vysoká, jak vysoká je schopnost lidí takto soudit a interpretovat. Stejně tak stojí a padá hodnota mnoha dalších výzkumů, které na toto téma probíhají ve světě, např. World Database of Happiness, o které bude ještě mnohokrát řeč. Kdybychom od začátku předpokládali, že lidé tyto schopnosti nemají, bylo by zbytečné plýtvat na výzkumy časem a energií.

Že zkoumání štěstí a životní spokojenosti je téma společenských věd, konkrétně sociologie, lze vyvodit například z Rosenbergova názoru, že vztah mezi sociální zkušeností a individuálními mentálními procesy, nebo také mezi dispozicí a jednáním, je ústředním typem vztahu v sociálním výzkumu (Rosenberg 1968, in Punch 2006). Různá sociální zkušenost je podle Puncche spojena s příslušností k různým sociálním kategoriím, v našem případě do kategorií buddhistů a nebuddhistů. Štěstí a životní spokojenost, podle mého názoru a pro účely této práce, jednoznačně spadají do kategorie individuálních mentálních procesů, které společenské vědy zkoumají pomocí svých specifických nástrojů.

Punch vychází z těchto Rosenbergových úvah, když vytváří konceptuální rámec sociálního výzkumu jako sledování *proměnných sociálních vlastností* (které odpovídají příslušnosti v sociální kategorii), ze kterých vyplývají *afektivní proměnné* (dispozice, pocity), které mohou vést k *behaviorálním proměnným* (jednání, chování), se kterými se mohou navzájem ovlivňovat (Punch 2006). V této práci se budu zabývat hlavně prvními dvěma druhy proměnných. Behaviorální proměnné nebudou tak důležité, dotkneme se jich pouze v části, která se bude zabývat příčinami eventuální změny životní spokojenosti buddhistů od té doby, co se stali buddhisty.

i) „Uzávorkovat“ sám sebe

Edmund Husserl napsal, že pokud chceme zkoumat nezkresleně, což já v tomto případě samozřejmě chci, musíme se naučit „uzávorkovat“, své předpoklady, nebrat v úvahu svá osobní přesvědčení. Z tohoto hlediska má tato práce pro mne také jeden osobní rozměr. Sám se počítám mezi buddhisty, proto tedy bude pro mne určitou zkouškou, jestli dokážu dát stranou svůj buddhistický pohled na svět a podívat se okem nebuddhisty, v tomto případě výzkumníka na poli společenských věd. Doufám, že na konci práce zjistím, že buddhismus mne ovlivnil pouze při výběru tématu, které je ovšem navýsost buddhistické, protože štěstí je jeden z nejdůležitějších pojmů buddhismu a buddhismus sám sebe pokládá za metodu vedoucí k jeho dosažení.

j) Buddhisté a nebuddisté

Pro potřeby této práce bude také nutné odpovědět na otázku, kdo je vlastně buddhista a kdo nebuddhista. Už samo použití takových pojmů může někomu připadat podobné etnickému rozlišování, a to je něco, co rozhodně dělat nechci. Přesto je třeba zvolit nějaké kritérium k jejich rozlišení, protože v této práci nám reprezentují dvě zkoumané populace.

Určitý problém nastane už tehdy, když se zeptáme, kdo je buddhista a kdo nebuddhista. Odpověď, podle mého názoru, není v kontextu současné evropské kultury zcela jednoduchá a obsah tohoto pojmu se navíc odlišuje od toho, jak jej chápou v zemích, odkud se do Evropy rozšířil a kde je chápán jako tradiční náboženství.

V této souvislosti bych se chtěl zmínit o kulturní podmíněnosti této práce a zvoleného stylu zkoumání. World Database of Happiness pravděpodobně používá stejné otázky v zemích s odlišnou kulturou a tudíž s možným, spíše pravděpodobným, odlišným chápáním takových pojmů, jako je štěstí a životní spokojenost. Jejich chápání, stejně jako jejich příčiny, se mohou odlišovat v každé kultuře nebo i sociální vrstvě. Proto si můžeme položit nejen otázku, jestli jsou její údaje v celosvětovém kontextu spolehlivé, ale také otázku, jestli možné zkreslení výsledků výzkumu nepochází z toho, že styl zkoumání platí pouze v kulturním okruhu, ve kterém byl vytvořen, tedy v moderní západní kultuře. Je možné, že mnozí Indové nebo tibetští buddhisté by mohli mít s pochopením výzkumných otázek určité problémy, zatímco pro české buddhisty to pravděpodobně žádný problém nebyl. Tento názor jsem si vytvořil z toho, že pouze jeden ze 115 respondentů se na mě obrátil se žádostí o vysvětlení některé části dotazníku.

Je buddhista někdo, kdo prokazatelně používá buddhistickou meditační praxi? Nebo je to ten, kdo se ztotožňuje s buddhistickým pohledem na svět? Nebo je buddhista ten, kdo je členem nějaké buddhistické skupiny? Přesnou definici zřejmě není snadné vytvořit, záleží tak jako často ve společenských vědách, na zvoleném kritériu, na úhlu pohledu, ze kterého se výzkumník dívá.

Jak už bylo výše naznačeno, nezbývá, než se v této práci spoléhat v mnohém na subjektivní faktor. Rozhodl jsem se tedy neodchýlit se od tohoto směru a v této práci považovat za buddhistu prostě toho, kdo by na otázku, jestli se pokládá za buddhistu, odpověděl ano. Budu tedy muset například vyřadit všechny dotazníky, ve kterých respondent na otázku Pokládáte se za buddhistu? odpoví ne.

Buddhista je v této práci ten, kdo se za buddhistu sám pokládá. Nebuddhisty reprezentuje populace České republiky.

Pro účely plánu výzkumu jsem využil mírně přepracovaný projekt, který jsem vytvořil pro účely písemné části zkoušky Společenské vědy v interdisciplinární perspektivě.

## **1. Téma výzkumného projektu**

### **1.1. Výzkumná oblast: Životní spokojenost a buddhismus**

### **1.2. Výzkumné téma: Srovnání subjektivního prožívání životní spokojenosti buddhistů a ostatní populace v České republice**

### **1.3. Výzkumný problém, výzkumná otázka, hypotéza**

#### **1.3.1. Výzkumný problém**

je zjistit a srovnat, jak se liší intenzita životní spokojenosti českých buddhistů a průměru populace v České republice. Součástí bakalářské práce by mělo být navrhnout a realizovat projekt tak, jak to může být v moci jednotlivce s poměrně omezenými finančními a organizačními prostředky. Jeho dalším účelem bylo zjistit, jestli výsledky zkoumání výše uvedených vědců platí či neplatí v České republice. Tím bych mohl přispět k potvrzení či vyvrácení hypotézy, že buddhismus může vést k vyšší životní spokojenosti lidí. Sekundárním cílem výzkumu je zjistit důvody, proč tomu tak je. Jaké důvody vedou lidi k tomu, že poté, co se stanou buddhisty, cítí vyšší, nižší nebo stejnou životní spokojenost, než předtím?

#### **1.3.2. Výzkumné otázky,**

na které chci nalézt odpověď, zní:

1. Jakým způsobem se životní spokojenost buddhistů v České republice liší od životní spokojenosti průměru populace v České republice?
2. Jak se změnila se životní spokojenost buddhistů poté, co se stali buddhisty?
3. Pokud se životní spokojenost buddhistů změnila, z jakých důvodů se to stalo?

#### **1.3.3 Výzkumná hypotéza**

Punch uvádí, že není vždy nutné navrhnout hypotézy, pokud nejsou dedukovány z teorie a nesloužily by k testování teorie (Punch, 2006). V tomto případě se ale o určitou teorii jedná, a to tu, o které psaly zmíněné články a kterou testovali výše uvedení vědci, tedy, že buddhismus zvyšuje životní spokojenost lidí. Protože se v tomto projektu výzkumu jedná o zkoumání tohoto jevu v České republice, naše hypotéza bude znít takto: Buddhisté v České republice cítí vyšší životní spokojenost, než ostatní česká populace. Pravdivost či nepravdivost této teorie budeme testovat v této práci.

## 2. Pilotní studie

Otázka, která mne trápila po celou dobu vytváření projektu výzkumu byla ta, jestli vůbec budou buddhisté ochotní údaje o své životní spokojenosti sdělit. Proto jsem se rozhodl provést to, co např. Disman nazývá pilotní studie (Disman 2002). Byl to rozsahem a formátem nevelký „výzkum před výzkumem“, na jehož základě jsem se chtěl rozhodnout, jestli vůbec začnu s vlastním výzkumem, nebo raději vypracuji bakalářskou práci na jiné téma. Dále jsem se uvažoval, že by možná bylo užitečné spojit otázku *jestli* s otázkou *proč*. To znamená provést nejen srovnání úrovně životní spokojenosti buddhistů a průměru populace, ale také se pokusit charakterizovat příčiny případné změny úrovně životní spokojenosti u buddhistů, pokud nějaká změna nastala poté, co se stali buddhisty.

### 2.1. Dvě otázky,

na které měla studie odpovědět, byly tyto:

- 1 Jestli je informace dosažitelná, tedy jestli buddhisté jsou vůbec ochotní údaje o své životní spokojenosti sdělovat.
- 2 Jestli bude rozesílání dotazníků e-mailem vhodná metoda jejich distribuce. Také tato otázka hrála důležitou roli v rozhodování, jestli se vůbec do výzkumu pustit, protože jiná metoda, než rozesílání dotazníků e-mailem, například papírová poštovní korespondence nebo dojíždění za respondenty po celé republice, pro mne prakticky nepřicházela v úvahu, hlavně z důvodů časových a finančních.

### 2.2. Dotazník

Postupoval jsem tak, že jsem vytvořil krátký dotazník s šesti otázkami, mezi kterými figurovaly jak otázky o běžných demografických údajích (věk, pohlaví), tak i otázky, které se týkaly důvodů změny životní spokojenosti, pokud k ní došlo, poté, co se respondent stal buddhistou. Dotazník je uveden jako *Příloha 1*.

### 2.3. Průběh pilotního výzkumu

Tento dotazník jsem předložil členům centra Náboženské společnosti Buddhismus Diamantové cesty (dále BDC) v Olomouci. Jednalo se samozřejmě o anonymní dotazníky, což jsem také respondentům sdělil v doprovodném textu. Nejdříve jsem je poslal e-mailem dvaceti



členům centra BDC v Olomouci, vybraným náhodně ze seznamu jeho členů. Přišlo pět odpovědí, což znamená návratnost 20%. Stál jsem tedy před dilematem, jestli vůbec pokračovat. Nakonec jsem se rozhodl, že prostě zkusím štěstí a budu spoléhat na to, že ostatní buddhisté budou ochotnější e-mailem komunikovat, zvláště když zkusím využít techniku follow – up, tedy „připomenutí se“ těm, kdo třeba zapomněli.

Počet pěti odpovědí dal sice určitou představu o možné obtížnosti komunikace e-mailem, ale nedal mi dostatečnou představu o ochotě respondentů informovat o jejich životní spokojenosti. Čtyři z nich údaje o životní spokojenosti poskytli, jeden je uvést odmítl. Bylo možné, že ti, kdo neodpověděli, tedy většina, neodpověděli právě z důvodů neochoty tyto údaje sdělit. Proto jsem se rozhodl provést ještě jeden pokus, a to předložení dotazníků v papírové podobě.

K distribuci jsem zvolil anketní výběr. Autoři literatury o společenských vědách, např. Disman a Punch, anketní výběr obvykle zavrhnou jako nespolehlivý, s nízkou validitou a nulovou reliabilitou, protože není schopný zaručit stejnou pravděpodobnost výskytu vlastností populace ve vzorku (Disman 2002, Punch 2006). Mně se však v tomto případě anketní výběr zdál dostačující, protože cílem pilotní studie nebylo zkoumat míru výskytu nějaké proměnné v populaci, ale zjistit jestli je informace ve zvolené populaci vůbec dosažitelná. Na to, podle mého názoru, nemá metoda výběru vliv. Teoreticky je informace dosažitelná, pokud se najde jediný respondent ochotný ji sdělit. Prakticky jsem se rozhodl, že budu pokračovat, pokud bude ochotná o své životní spokojenosti poskytnout údaje více než polovina oslovených respondentů.

Postupoval jsem tak, že jsem po jednom buddhistickém shromáždění položil dvacet nevyplněných dotazníků v papírové podobě na viditelné místo a požádal přítomné, aby je vyplnili, pokud chtějí. To se také stalo a výsledkem bylo patnáct vyplněných dotazníků. Po jejich kontrole jsem mohl konstatovat, že ani jeden z respondentů otázky, které se týkaly důvodů změny jeho životní spokojenosti, nevynechal.

#### **2.4. Závěr**

Na základě uvedených skutečností jsem usoudil, že většina buddhistů v Olomouci nepokládá otázky, které se týkají jejich životní spokojenosti za nepatřičné. Nepřišel jsem na žádný důvod, proč by tomu mělo být jinak u ostatních členů BDC v České republice. Výsledkem pilotní studie bylo, že jsem se rozhodl ve výzkumu pokračovat.

### **3. Volba výzkumné strategie**

Je zjevné, že chceme zjistit omezený počet údajů o poměrně velkém počtu jedinců, proto jsem zvolil jak kvantitativní, tak kvalitativní výzkumnou strategii. Z tohoto hlediska se tedy jedná o smíšenou strategii, kterou popisuje např. Hendl (Hendl 2005), přičemž těžiště práce leží v části kvantitativního výzkumu.

#### **3.1. Kvantitativní výzkum**

je druh výzkumné strategie, která může získat omezený počet informací o velkém počtu jedinců a vyslovit generalizace o celé populaci. Hledá souvislosti mezi daty a k jejich vyhodnocení používá standardizované způsoby získávání dat a statistiku (Jandourek 2003). Jeho cílem je vysvětlovat, popisovat a ověřovat pravdivost našich představ o vztahu sledovaných předem definovaných proměnných, které vymezují, co budeme pozorovat a zachycovat. Cílem je testování hypotéz a teorií (Hendl, 2005). Typickým myšlenkovým postupem kvantitativního výzkumu je dedukce, postup od obecného k jednotlivému. Na počátku stojí teorie nebo obecně formulovaný teoretický nebo praktický problém, ten je formulovaný pomocí pracovních hypotéz, které navrhují, jaké spojení mezi proměnnými bychom měli najít, aby naše hypotéza byla pravdivá. Pak následuje sběr dat. Když souvislosti mezi daty odpovídají hypotézám, přijmeme je, když ne, odmítneme je (Disman 2002).

Kvantitativní strategii jsem zvolil také proto, že je to poměrně obvyklá strategie při zkoumání životní spokojenosti populace, kterou používá např. Eurobarometr či CVVM. Jde o to zjistit míru výskytu určitého společenského jevu u jedné sociální skupiny a provést srovnání s jeho výskytem u populace v ČR. Jde také o to zjistit subjektivní důvody, které by mohly k vzniku tohoto jevu vést.

**3.1.1. Postup kvalitativní strategie** je popsán v odstavci 6.3.9.

#### **3.2. Technika sběru dat**

##### **3.2.1. Dotazník**

K vlastnímu sběru informací jsem použil dotazník. Jedná se o relativně výhodný prostředek, protože je to technika vysoce efektivní, která může postihnout velký počet jedinců při

relativně malých nákladech, nejsou k němu nezbytní spolupracovníci, má přesvědčivou anonymitu. Mezi jeho nevýhody patří vysoké nároky na ochotu dotazovaného, riziko, že na otázky odpoví někdo jiný, a hrozí znehodnocení reprezentativnosti vzorku pro nízkou návratnost, kromě speciálních případů (Disman 2002). V tomto konkrétním případě, kdy vzorkem je skupina, která je homogenní z hlediska životního stylu, filosofie, náhledu a zkušeností, by tuto nevýhodu mohla vykompenzovat zainteresovanost výsledkem u dotazovaných členů skupiny, což se také potvrdilo (Klapilová, 2010).

Dotazník, který jsem použil, se skládal z průvodního dopisu a 15 otázek. Průvodní dopis byl integrální součástí dotazníku, jeho první stranou. K tomu jsem se rozhodl proto, aby jeho případná oddělenost od otázek nevedla k jeho přehlédnutí respondenty. Za jeho důležitou funkci jsem totiž považoval tu část, ve které jsem vysvětlil účel a okolnosti výzkumu, stejně jako jeho určitou unikátnost v České republice. Od toho jsem si slíboval zvýšení zájmu respondentů o výzkum a tím zvýšení návratnosti dotazníků.

V průvodním dopise jsem představil samotný výzkum a pokusil jsem se krátce charakterizovat jeho důležitost. Dále jsem vysvětlil podmínky anonymity a podal instrukce k jeho vyplnění. Pak následovaly minimalizované demografické údaje o respondentovi (muž – žena, věk, vzdělání), a samotné otázky. Použil jsem hlavně uzavřené otázky, které dávají respondentovi možnosti určitých typů odpovědí. Respondenti budou své odpovědi zaznamenávat na škále, a to jak na „celé popsané“, tak na škále popsané na jejích okrajích (Likertova škála) (Disman 2002, Klapilová 2010).

V části, ve které by měli respondenti uvést důvody změny své životní spokojenosti, jsem použil otevřené otázky, přičemž jsem se pokusil co nejméně omezit rozsah odpovědí. Respondentům jsem tak chtěl dát možnost co největší volnosti ve vyjadřování svých reálných pocitů. Mohli proto uvést jeden či několik důvodů, odpovědět heslovitě či několika větami, nebo neodpovědět vůbec. Plné znění dotazníků je uvedené v příloze.

#### 4. Výběr populace, vzorku a prostředí výzkumu

Podle Jeřábka je určení cílové a základní populace a výběrového souboru (vzorku) důležité pro validitu výzkumu (Jeřábek 1993).

##### 4.1. Cílová populace,

tedy soubor jednotek, pro které chceme vyslovit závěry, jsou občané ČR nad 18 let, kteří jsou buddhisté. Základní populace, soubor jednotek, které budou v dané situaci zastupovat cílovou populaci (Disman 2002, Novotná), je Náboženská společnost Buddhismus Diamantové cesty (BDC).

Tuto skupinu jsem si vybral, protože je to dosud jediná buddhistická skupina oficiálně registrovaná v ČR, je relativně početná, takže bylo možné vytvořit dostatečně velký vzorek, zdá se nejlépe organizovaná a zveřejňuje o sobě více údajů, než ostatní skupiny. Provést výzkum u ní by mohlo být pro mne relativně snadnější, než u ostatních rozptýlených a méně početných skupin, kde mám obavy o nízkou návratnost dotazníků a nemožnost vytvoření dostatečně velkých vzorků. Za buddhisty se pravděpodobně v ČR pokládají další, neorganizovaní lidé, ale jejich zachycení pro účely výzkumu by pro mne bylo z praktických (finančních a časových) důvodů nemožné. Navíc by zde nebylo možné použít rozlišující kritérium příslušnosti či nepříslušnosti k buddhismu, jaké poskytuje členství v buddhistické skupině, a tím možnost srovnání dvou populací.

Jsem si vědom určitých omezení, která mohou vzniknout, jestliže zvolíme jedinou buddhistickou skupinu jako reprezentaci buddhistů v ČR. Je možné, že pokud by se provedl podobný výzkum u ostatních buddhistických skupin v ČR, výsledky by se mohly poněkud lišit. Vzhledem k tomu, že skupina BDC je pravděpodobně početnější, než všechny ostatní skupiny dohromady, by zkreslení nemělo být příliš významné, protože zkoumáme většinu populace buddhistů. Konkrétní údaje jak o počtu ostatních skupin, tak o počtu jejich členů se mi nepodařilo zjistit.

Skupina BDC se registrovala u Ministerstva kultury ČR dne 8.6.2007 (zdroj: ministerstvo kultury ČR, [www.mkcr.cz](http://www.mkcr.cz)). Její historie v ČR sahá do roku 1995, kdy vzniklo občanské sdružení Společnost Diamantové cesty. Tato skupina je nejpočetnější buddhistickou skupinou v České republice, počet jejích členů se odhaduje na více než 1500, je tedy, jak už bylo řečeno, pravděpodobně početnější, než všechny ostatní buddhistické skupiny v ČR dohromady, jejichž počty se odhadují spíše na desítky členů. Na internetu ([www.bdc.cz](http://www.bdc.cz)) se dočteme, že centrum

BDC v Praze má zhruba 200 členů, centrum v Brně asi 150 členů. Skupina má v ČR celkem 52 meditačních center a meditačních skupin (zdroj: [www.bdc.cz](http://www.bdc.cz)). Navíc seznam jejích členů je možné zjistit na jejích internetových stránkách. Každopádně byla v r. 2007 schopná předložit podpisy 300 svých členů nutných k registraci.

#### **4.2. Cíl výzkumu**

Bude proto možná užitečné si znovu připomenout cíl výzkumu. Je jím zjištění intenzity subjektivního prožívání životní spokojenosti u buddhistů v ČR (starších 18 let) a jeho srovnání s tímto společenským jevem u populace ČR. Cílem je tedy srovnání (komparace) populací. Protože obě zkoumané populace patří do stejné kultury, nebude třeba brát v úvahu rozdíly v chápání stejných pojmů. Přinejmenším si můžeme být téměř jistí, že pojmu štěstí či životní spokojenost rozumějí čeští buddhisté stejně, jako česká populace (Klapilová 2010).

#### **4.3. Výzkumná data**

K výzkumu jsem použil dva druhy dat.

##### **4.3.1. Primární data**

Primárním druhem dat jsou data vyprodukovaná z mého vlastního výzkumu, který jsem provedl mezi členy Náboženské společnosti Buddhismus Diamantové cesty (dále BDC) v listopadu a prosinci 2011.

##### **4.3.2. Sekundární data**

Generalizace údajů na celou populaci ČR chci dosáhnout srovnáním hodnot získaných mým výzkumem, s hodnotami, které publikuje World Database of Happiness (dále WDH). World Database of Happiness je kontinuální registr vědeckého výzkumu subjektivního hodnocení života, projekt vedený Ruutem Veenhovenem na University of Rotterdam (<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>).

Využitím výsledků jiného výzkumu získám možnost rozsáhlejšího vzorku a v neposlední řadě nižší náklady a časovou náročnost, než při terénním sběru dat. Aby formát dat odpovídal srovnávaným hodnotám, zajistím tak, že použiji stejné formulace otázek, jaké použil výzkum

WDH, takže oba druhy dat bude možné zpracovat stejnou metodou. Určitou nevýhodou je omezená životnost těchto dat, protože mezi výzkumem, ve kterém byla získána, a tímto výzkumem, uplynulo několik let. Poslední údaje WDH pro ČR pocházejí z let 2006 – 2010. Údaje WDH pro ČR (do r. 1992 pro Československo) existují z let 1990 – 2010 a můžeme z nich zjistit, že za toto období údaje variují pouze v řádu jednotek procent. Z vývoje, nebo spíše stagnace, těchto údajů tak můžeme usoudit, že úroveň životní spokojenosti průměru populace v r. 2011 se nebude významně lišit od let 2006 – 2010.

## 5. Operacionalizace

### 5.1. Náhodný výběr

Výběr výběrového souboru (vzorku), který zastupuje základní populaci buddhistů v ČR, a na kterém skutečně provedu výzkum, jsem zkonstruoval pomocí náhodného výběru (např. Disman 2002, Novotná).

Náhodný výběr podle Dismana vytváří nejlepší možnou reprezentaci populace. Princip náhodného výběru spočívá v tom, že všechny elementy populace se budou moci se stejnou pravděpodobností dostat do vzorku, který tak bude moci reprezentovat všechny známé i neznámé vlastnosti populace. „Proměnné, které jsou pro nás relevantní, budou mít v našem vzorku podobnou distribuci, jaká existuje v celé populaci, a naše závěry jsou tedy na tuto populaci aplikovatelné“ (Disman 2002, str. 98).

Abych zajistil opravdu náhodný výběr, postupoval jsem tak, že ze seznamu 1047 registrovaných členů BDC jsem vybral 200. Těchto 200 náhodně vybraných lidí tedy reprezentuje populaci buddhistů v ČR. Hendl uvádí, že s velikostí výběru se zmenšuje směrodatná a výběrová chyba (Hendl 2006). Proto jsem si tento počet 200 lidí zvolil jako předpokládané maximum, které bych mohl, zejména časově, zvládnout jako individuální výzkumník, který nejen studuje, ale také pracuje a stará se o rodinu.

Pro zajištění náhodnosti výběru jsem použil počítač. Postupoval jsem tak, že jsem nejdříve ze seznamu členů 1047 členů BDC vybral jejich e-mailové adresy. Z důvodů zajištění dokonalé anonymity jsem dále pracoval už jen s těmito adresami. Dále jsem v programu Excel použil funkci Random k náhodnému seřazení těchto adres. Jako respondenty jsem zvolil prvních 200 adres z tohoto seznamu, oslovil jsem tedy 19 % populace. Při kontrole e-mailových adres

jsem z jejich charakteru zjistil, že čtyři z nich jsou pravděpodobně adresami firem či organizací. Ty jsem ovšem vyloučil, takže do seznamu se nakonec dostalo 196 oslovených respondentů.

Vyplněných dotazníků se vrátilo celkem 115, což znamená návratnost 59%. To téměř vyhovuje Punchovu názoru, že podobné typy kvantitativních výzkumů prováděných individuálními výzkumníky - studenty pro účely dizertačních a podobných prací, by měly mít návratnost nejméně 60% (Punch 2006). Tuto poměrně vysokou návratnost si vysvětluji zainteresovaností respondentů na výzkumu, když jeho tématem byl předmět jejich zájmu, tedy buddhismus. Tento zájem se projevil tak, že někteří respondenti mě ve svých e-mailech žádali o sdělení výsledků výzkumu.

## 5.2. Otázky při sběru dat, struktura dotazníku

Co se týká otázek při sběru dat (Punch, 2006), pokládal jsem za nutné, aby jich bylo co nejméně, aby délka dotazníku nesnižovala motivaci respondentů odpovědět. Použil jsem celkem 14 otázek. První 3 otázky byly obecně demografické:

1. **Věk**
2. **Pohlaví**
3. **Nejvyšší dosažené vzdělání**

Šest dalších otázek bylo stejných, jako v porovnávaném vzorku dat WDH, aby bylo možné srovnávat a analyzovat oba druhy dat. Jejich znění je doslovným překladem otázek WDH. Překlad jsem vytvořil sám. Tyto otázky obsahovaly Likertovy škály – celou popsanou (kdy je každý stupeň škály samostatně charakterizován) a zkraje popsanou (kdy jsou popsány krajní stupně škály) (Klapilová 2010):

### 4. ***Celkově vzato, řekl(la) byste, že jste:***

*velmi šťastný(á)*

*docela šťastný(á)*

*ne zcela šťastný(á)*

*úplně nešťastný(á)*

- ekvivalent otázky 111C sekundárních dat WDH
- celá popsaná škála

**5. Celkově vyjádřeno na škále od jedné do deseti, jak byste řekl (a), že jste šťastný(á)?**

*velmi nešťastný(á)*    1 2 3 4 5 6 7 8 9 10    *velmi šťastný(á)*

- ekvivalent otázky 112C sekundárních dat WDH
- zkraje popsána škála

**6. Jak spokojený(á) jste se životem, který vedete?**

*velmi spokojený(á)*

*celkem spokojený(á)*

*ne docela spokojený(á)*

*úplně nespokojený(á)*

- ekvivalent otázky 121C sekundárních dat WDH
- celá popsána škála

**7. Když všechno uvážíte, jak spokojený(á) jste nyní se svým životem jako celkem?**

*spokojený(á)*    10 9 8 7 6 5 4 3 2 1    *nespokojený(á)*

- ekvivalent otázky 122D sekundárních dat WDH
- zkraje popsána škála

**8. Představte si, že nejvyšší příčka žebříčku představuje nejlepší možný život a nejnižší příčka ten nejhorší. Kde na tomto žebříčku cítíte, že se v současnosti nacházíte?**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- ekvivalent otázky 31D sekundárních dat WDH
- zkraje popsána škála

**9. Když všechno uvážíte, jak spokojený(á) či nespokojený(á) jste v těchto dnech se svým životem?**

*velmi spokojený(á)*    10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0    *nespokojený(á)*

- ekvivalent otázky 122E sekundárních dat WDH
- zkraje popsána škála



Autoři otázek WDH použili několik otázek podobného typu, které se ptají na totéž, tedy na úroveň životní spokojenosti respondenta. Důvodem je zřejmě zvýšení validity výzkumu. Čím nižší „rozptýl“ odpovědí, tím vyšší validita. Disman to nazývá souběžná validita (Disman 2002).

### **10. Pokládáte se za buddhistu?**

Tato otázka byla kritériem pro rozlišení, kdo je to vlastně buddhista. Ty, kteří na ni odpověděli *nevím* nebo *ne* jsem v souladu s tím, co jsem uvedl v bodu h) (tedy že v této práci budu považovat za buddhistu prostě toho, kdo by na otázku, jestli se pokládá za buddhistu, odpověděl ano), ze vzorku vyřadil.

### **11. Jak často se věnujete buddhistické meditační praxi?**

### **12. Kolik let praktikujete buddhismus?**

### **13. Jak se vaše životní spokojenost změnila poté, co jste začal(a) praktikovat buddhismus?**

Otázky 14 a 15 se ptaly na důvody zvýšení či snížení spokojenosti. Jednalo se o otevřené otázky, ve kterých byli respondenti vyzváni, aby svými slovy vyjádřili důvody této změny. Formu odpovědí jsem se snažil nijak nemezovat, respondent je mohl napsat celými větami, nebo jen heslovitě. Také počet odpovědí jsem se snažil omezit co nejméně, přesto jsem pokládal za nutné určitou formu naznačit tím, že jsem pod vlastní otázkou uvedl písmena a) b) c) d), abych respondenta nenápadně navedl na to, že by měl své odpovědi formulovat v jednotlivých bodech. To se víceméně zdařilo, někteří respondenti uvedli jeden důvod, nejvyšší počet byl osm důvodů. Výsledkem byla data spíše kvalitativního rázu.

Otázky 11 – 15 jsem zařadil jako doplňkové pro případ, kdyby se zjistilo, že životní spokojenost buddhistů se od životní spokojenosti ostatních lidí v ČR odlišuje. Tehdy by mohlo být zajímavé se zabývat faktory, které mohou mít na životní spokojenosti buddhistů vliv, jako právě délka či frekvence buddhistické meditační praxe. Stejně zajímavé by samozřejmě mohly být subjektivní důvody této změny. Vzor dotazníku je uveden v příloze 1 a 2.

## 6. Použité analytické postupy

### 6.1. Proměnné

Kvantitativní výzkum není nic jiného než testování hypotéz, které se týkají toho, jaká je souvislost mezi proměnnými (Disman 2002). Měli bychom si tedy určit proměnné. V tomto výzkumu půjde o zjištění souvislostí mezi dvěma proměnnými.

#### 6.1.1. Nezávisle proměnná

je příslušnost či nepříslušnost člověka k buddhistům v ČR.

#### 6.1.2. Závisle proměnná

je míra subjektivní intenzity životní spokojenosti, kterou budeme sledovat u dvou populací, buddhistů v ČR a ostatní populace ČR. Pojmy nezávisle proměnná a závisle proměnná uvádí například Punch (Punch, 2006).

### 6.2. Uspořádání sekundárních dat

Výsledky sekundárních dat WDH jsou uspořádány do přehledných tabulek, u každé otázky z dotazníku je uveden aritmetický průměr údajů, které respondenti označili na škále možných odpovědí a výsledek přepočtu tohoto údaje na škálu 0 – 10. U každého z těchto údajů se uvádí směrodatná odchylka. Tím umožnili komparaci výsledků při použití škál o různém počtu možných odpovědí. Aby bylo možné srovnání těchto dat, bylo nutné data mého výzkumu uspořádat stejně. Potom bylo možné provést testování hypotézy, jestli se údaje u populace buddhistů v ČR získané v tomto výzkumu, a údaje průměru populace, reprezentované údaji WDH, významně liší, nebo je jejich odlišnost nevýznamná.

### 6.3. Statistické metody

K určení podmínek, za kterých přijmeme, nebo zamítneme, výzkumnou hypotézu použijeme statistické metody. Půjde o určení toho, jestli testovaná proměnná (úroveň životní spokojenosti buddhistů) odpovídá či neodpovídá předem známé velikosti této proměnné v české populaci. V následujících odstavcích budeme používat metody a vzorce, které uvádí Jan Hendl ve své knize *Přehled statistických metod zpracování dat* (Hendl 2006).

### 6.3.1. Druhy proměnných

#### 6.3.1.1. Kvalitativní (nominální) proměnné

jsou ty, které vyjadřují pouze to, že lze rozlišit jednotlivé hodnoty, takže můžeme určit počet použitých kategorií. U primárních dat se jedná o otázky 2 – pohlaví, 10 – pokládáte se za buddhistu?, 13 – změna životní spokojenosti. Měřítko těchto proměnných dovoluje pouze vztahy  $x_a = x_b$  nebo  $x_a \neq x_b$ .

#### 6.3.1.2. Ordinální proměnné

dovolují také vztahy  $x_a > x_b$  nebo  $x_a < x_b$ , proto jejich data lze uspořádat, seřadit a podobně. U primárních dat se jedná o otázky 3 – nejvyšší dosažené vzdělání, 4, 5, 6, 7, 8, 9 – otázky na intenzitu životní spokojenosti, 11- jak často se věnujete meditační praxi?.

#### 6.3.1.3. Intervalové proměnné

Mají podobné vlastnosti jako ordinální, proti nim mají tu vlastnost, že vzdálenosti jednotlivých údajů uvnitř systému jsou dány nějakou jednotkou měření, což je v tomto případě rok, proto je lze sčítat a odčítat. U primárních dat sem patří otázky 2 – věk a 12 – kolik let praktikujete buddhismus.

### 6.3.2. Aritmetický průměr

je definován jako součet všech naměřených údajů vydělený jejich počtem. Vypočítáme jej podle vzorce:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n \bar{x}_i}{n}$$

kde  $\bar{x}$  je aritmetický průměr a znak  $\sum$  symbolizuje součet hodnot  $x_i$  pro všechny možné hodnoty indexu  $i$  a  $n$  je počet měření. Fyzikálně si aritmetický průměr představujeme jak těžiště dat – součet dat pod průměrem je stejný jako součet dat nad průměrem, oba součty jsou v rovnováze. Součet vzdáleností od průměru hodnot nižších než průměr má být roven součtu vzdáleností od průměru hodnot vyšších než průměr. Aritmetický průměr používáme mimo jiné tehdy, když chceme použít statistické testy, což je náš případ. Aritmetický průměr je možné zjišťovat jak u ordinálních, tak u intervalových proměnných.

### 6.3.3. Rozptyl

je definován jako průměrná kvadratická odchylka měření od aritmetického průměru a spočítáme jej podle vzorce:

$$s^2 = \frac{\sum(x_i - \bar{x})^2}{n-1},$$

kde  $s^2$  je rozptyl a ostatní hodnoty jsou stejné, jak v předchozím vzorci. Rozptyl měří rozptýlenost dat kolem aritmetického průměru. Počítá se pomocí čtverců odchylek dat od průměru, proto má odlišný rozměr, než původní data.

### 6.3.4. Směrodatná odchylka

je odmocnina z rozptylu a vrací míru rozptýlenosti do měřítka původních dat:

$$s = \sqrt{s^2} = \sqrt{\frac{\sum(x_i - \bar{x})^2}{n-1}}$$

### 6.3.5. Pearsonův korelační koeficient

Dále jsem provedl testování statistické významnosti korelace posuzovaných proměnných pomocí výpočtu Pearsonova korelačního koeficientu. Pearsonův korelační koeficient je, přes své nedostatky (hlavně vysokou citlivost k odlehlým hodnotám), nejdůležitější mírou vztahu dvou náhodných spojitých proměnných. Nabývá hodnot  $[-1;1]$ . Jestliže má jednu z těchto dvou hodnot, pak souřadnici  $y$  lze vypočítat pomocí lineárního vztahu ze souřadnice  $x$ . Kladných hodnot nabývá, pokud je asociace proměnných pozitivní. Korelační koeficient  $r$  vypočítáme pomocí kovariance  $s_{xy}$  a směrodatných odchylek  $s_x$  a  $s_y$  obou proměnných:

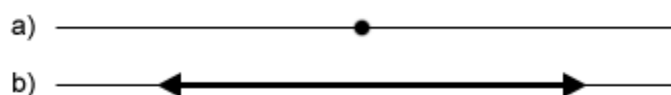
$$s_{xy} = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{n-1}, \text{ přičemž } r_{xy} = \frac{s_{xy}}{s_x s_y}$$

Posuzování korelačního koeficientu provedeme tak, že budeme hodnotit, zda se vypočítaná hodnota korelačního koeficientu výrazně liší od nuly. K tomu použijeme tabulku

hodnot kritických mezí pro výběrový korelační koeficient v závislosti na rozsahu výběru. Hodnota významnosti pro jednostranný test je pro soubor cca 100 párových hodnot pozorování: 0,129 (Hendl 2006, příloha B, tabulka IX). Pokud je vypočítaná hodnota korelačního koeficientu v absolutní hodnotě vyšší, než tato hodnota, můžeme vztah považovat za prokázaný na dané hladině významnosti (v tomto případě  $\alpha = 0,1$ ). S rostoucím počtem pozorování prokážeme statistickou významnost i velmi malého korelačního koeficientu.

### 6.3.6. Odhad

Metody odhadu patří mezi důležitou část statistických metod. Odhad provádíme buď jedinou hodnotou, nebo číselným intervalem, ve kterém se nachází teoretická hodnota parametru se spolehlivostí  $\mathcal{S}$ . Čím delší interval spolehlivosti zvolíme, tím přesnější je výsledek odhadu. Počátek intervalu se nazývá dolní hranice a její konec horní hranice intervalu. Délku intervalu spolehlivosti volíme podle hladiny spolehlivosti, což je pravděpodobnost, s jakou se populační parametr ocitne v tomto intervalu při opakovaném výběru. Hladinu spolehlivosti můžeme volit např. 90 %, 95% nebo 99 %. Odhadu o pravděpodobnosti  $\mathcal{P} = 1$  (tedy stoprocentní pravděpodobnosti), bychom dosáhli zvolení intervalu spolehlivosti s dolní hranicí  $-\infty$  a horní hranicí  $+\infty$ . Na *obrázku 1* vidíme příklad bodového a intervalového odhadu.



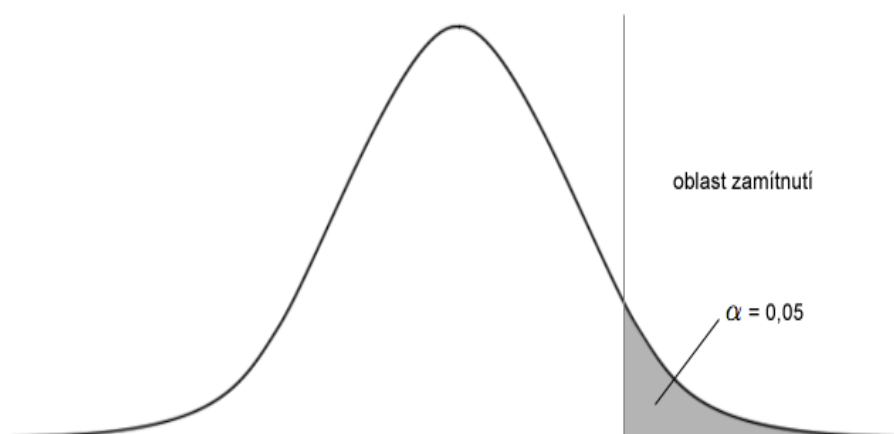
Obr. 1 Bodový (a) a intervalový (b) odhad.

### 6.3.7. Určení statistické hypotézy

Pokud chceme testovat výzkumnou otázku, musíme vytvořit dvě hypotézy, nulovou hypotézu  $H_0$  a alternativní hypotézu  $H_1$ , které se navzájem vylučují. Toto rozdělení pak můžeme testovat podle parametru rozdělení náhodné proměnné, např. průměru  $\mu$ . Nulová hypotéza  $H_0$  je tvrzení, které můžeme vyhodnotit jako „bez rozdílu“. Jakýkoli rozdíl lze připisovat variabilitě dat či pravděpodobnostnímu omylu. Tuto hypotézu bychom ve většině případů rádi zamítli, neboť na položenou otázku odpovídá záporně.

Alternativní hypotéza  $H_1$  vyjadřuje neplatnost tvrzení hypotézy  $H_0$ . Nemusí jít vždy o přesný logický opak hypotézy zamítnuté. Například pokud uvažujeme, že hypotéza  $H_0$  znamená, že neexistuje rozdíl mezi středními hodnotami dvou skupin, hypotéza  $H_1$  může říkat, že druhá z testovaných skupin má střední hodnotu vyšší. Obecně můžeme říci, že pokud neprokážeme opak, předpokládáme platnost nulové hypotézy  $H_0$ .

Při určení hladiny významnosti, kterou označujeme  $\alpha$ , volíme pravděpodobnost, že se zamítne nulová hypotéza. Tato hladina souvisí s ochotou výzkumníka spokojit se s pravděpodobností chyby závěru. Hladinu volíme ideálně co nejmenší. Pak říkáme, že při  $\alpha = 0,05$  platí dané tvrzení s pravděpodobností 95 %.



Obr. 2: Rozdělení testovací statistiky na plochy statistické významnosti při jednostranném t-testu.

Z dat uvedených v odstavci 6.3.7. vypočítáme testovací statistiku  $t$ , kterou použijeme pro porovnání, a na základě výsledku porovnání rozhodneme o zamítnutí či potvrzení dané hypotézy. Obecný tvar testovací statistiky můžeme definovat jako

$$t = \frac{\text{bodový odhad} - \text{hypotetická hodnota}}{\text{směrodatná chyba odhadu}}$$

Na závěr provedeme srovnání testovací statistiky  $t$  s kritickou hodnotou  $t_{\alpha}$ , kterou určíme ze statistických tabulek. U jednostranného t-testu zamítáme, popřípadě nezamítáme testovanou hypotézu na základě nerovnice

$$t > t_{\alpha} \text{ (nebo } < -t_{\alpha})$$

která popisuje oblast zamítnutí nulové hypotézy a zároveň nezamítnutí alternativní hypotézy. Dalším způsobem je převedení testovací statistiky a kritické meze do pravděpodobnostní škály, abychom získali tzv. hodnotu významnosti  $p$ ,

Hodnotou významnosti můžeme odpovědět na otázku: „Jestliže nulová hypotéza platí, jaká je pravděpodobnost, že získáme právě vypočítanou hodnotu nebo ještě neobvyklejší hodnotu testovací statistiky při opakovaném testování?“ Pokud hodnota  $p$  je menší nebo rovná kritická hodnotě  $\alpha$ , můžeme zamítnout nulovou hypotézu  $H_0$ . Postupujeme tedy následovně:

- Testujeme, jestli existuje nějaký rozdíl testovaného vzorku vůči pozorovanému vzorku.
- Předpokládáme však, že žádný rozdíl neexistuje a hodnotíme sílu dokladů proti tomuto předpokladu.
- Zvolíme hladinu významnosti  $\alpha$ , což je pravděpodobnost, že se zamítne nulová hypotéza.
- Vypočítáme testovací statistiku  $t$  a porovnáme ji s příslušnou hodnotou  $tp$  z tabulek Studentova rozdělení.
- Pro jednostranný t-test posoudíme důkaz pro zamítnutí, resp. nezamítnutí nulové hypotézy podle nerovnice  $t > t_{\alpha}$  (nebo  $< -t_{\alpha}$ ). To znamená, že pokud je testovací statistika  $t$  menší nebo rovna než  $tp$ , nemáme dostatek důkazů pro zamítnutí  $H_0$ . V případě opačném, kdy  $t$  je větší než  $tp$ , hypotézu  $H_0$  zamítáme a zároveň nezamítáme alternativní hypotézu  $H_1$ .

### 6.3.8. Statistický test

Postup, kterým přijímáme nebo vylučujeme hypotézy, se nazývá statistický test. Mezi nejpoužívanější testy patří  $Z$ -test a  $t$ -test, který se od  $Z$ -testu liší uvážením stupně volnosti  $n =$  velikost vzorku  $-1$ . Výsledky  $t$ -testu a  $Z$ -testu se liší pro malé velikosti vzorku  $n < 30$ . Pro velké rozsahy ( $n > 30$ ) jsou výsledky velmi podobné. U  $t$ -testu pro vyvrácení či přijetí hypotéz používáme tabulku Studentova rozdělení  $\mathcal{S}(k)$ , zatímco u  $Z$ -testu používáme normované normální rozdělení. Dále volíme použití jednostranného nebo dvoustranný testu. U jednostranné alternativy nás zajímá odchylení od nulové hypotézy právě pro jeden směr odchyly, zatímco u oboustranné alternativy nás zajímají odchyly v obou stranách od nulové hypotézy.

### 6.3.8.1. Jednostranný $t$ -test

Pro náš případ srovnání životní spokojenosti buddhistů a ostatní populace v České republice použijeme jednostranný  $t$ -test s pravostrannou alternativní hypotézou, protože nás zajímá, v souladu s výzkumnou hypotézou, jestli je průměr životní spokojenosti buddhistů vyšší než u ostatní populace v České republice. Podle postupu uvedeného v předchozím odstavci předpokládáme, že tomu tak není a že platí nulová hypotéza  $H_0$ , jinými slovy, že žádný rozdíl neexistuje. Proto definujeme nulovou hypotézu  $H_0$  jako

$$H_0 : \mu \leq \mu_0$$

Proti této hypotéze stojí alternativní hypotéza, která předpokládá rozdíl průměrů životní spokojenosti skupin, tedy

$$H_1 : \mu > \mu_0$$

Obecně se  $t$ -test spočítá pomocí vzorce

$$t = \frac{\bar{x} - \mu_0}{\sigma \sqrt{n}}$$

kde  $\bar{x}$  je průměr testované skupiny, tedy primárních dat uvedených v odstavcích 8.1.5 až 8.1.10,  $\mu_0$  je referenční průměr pozorované skupiny, tedy sekundárních dat uvedených v odstavci 8.2.1.,  $\sigma$  je směrodatná odchylka a  $n$  je stupeň volnosti (velikost vzorku – 1).

### 6.3.9. Kvalitativní výzkumné metody

Při analýze subjektivních příčin důvodů změny spokojenosti buddhistů poté, co se stali buddhisty, jsem použil částečně metody kvalitativního výzkumu, které uvádí Jan Hendl v knize *Kvalitativní výzkum*. Už při sběru dat jsem použil otevřené otázky (otázky 14 a 15), které jsou typické pro kvalitativní výzkum. Dále se jednalo se konkrétně o kvazistatistický postup a postup založený na šabloně, které uvádí Hendl. U kvazistatistického postupu jde o konverzi kvalitativních dat do kvantitativního formátu. Postup založený na šabloně vychází ze zvoleného kódovacího systému. V tomto případě se jednalo o navržení kódů *in vivo* analýzou dat získaných až vlastním výzkumem. Identifikují se části textu, jež lze označit daným kódem. Myšlenkovým postupem je indukce, tedy postup od jednotlivého k obecnému (Hendl 2005).



### 6.3.9.1. Kódování

nám pomáhá kvalitativní data popsat. Kód je symbol přiřazený k úseku tak, že ho klasifikuje nebo kategorizuje, přičemž má relevanci k výzkumným otázkám, konceptům a tématům. Kódování je ústředním bodem analýzy (Hendl 2005). Dále jsem všechny důvody, které respondenti uvedli, seřadil do přehledné tabulky a přiřadil k nim jednotlivé kódy. Použil jsem jak otevřené kódování, tak selektivní kódování. Při prvním průchodu daty se jednalo o otevřené kódování, kdy se lokalizují témata v textu a přiřazuje se jim označení. Dále jsem použil metodu selektivního kódování, když jsem množství takto vzniklých kódů převedl do jiné tabulky, ve které jsem je redukoval na mnohem menší počet abstraktnějších kódů (Hendl 2005). Ve zvláštní tabulce jsem pak provedl kvantifikaci těchto kódů. Tyto kódy jsem pak použil k slovnímu popisu subjektivních důvodů změny spokojenosti buddhistů.

## 7. Zobrazení dat

Podle Hendla jsou důležité prostředky v počáteční, explorační, analýze dat grafické metody a znázornění dat pomocí tabulek, přičemž doporučuje začít primárními daty. Tato data jsou v této kapitole zobrazena jak do grafů, které jsou výhodné pro zobrazení širších kvalitativních vlastností dat, tak do tabulek, které jsou vhodnější, když chceme údaje zobrazit v přesném tvaru, nebo když se jich bude používat k dalším výpočtům (Hendl 2006).

Primární data jsou data vyprodukovaná mým výzkumem životní spokojenosti buddhistů v ČR, zastoupených skupinou BDC.

### 7.1. Primární data

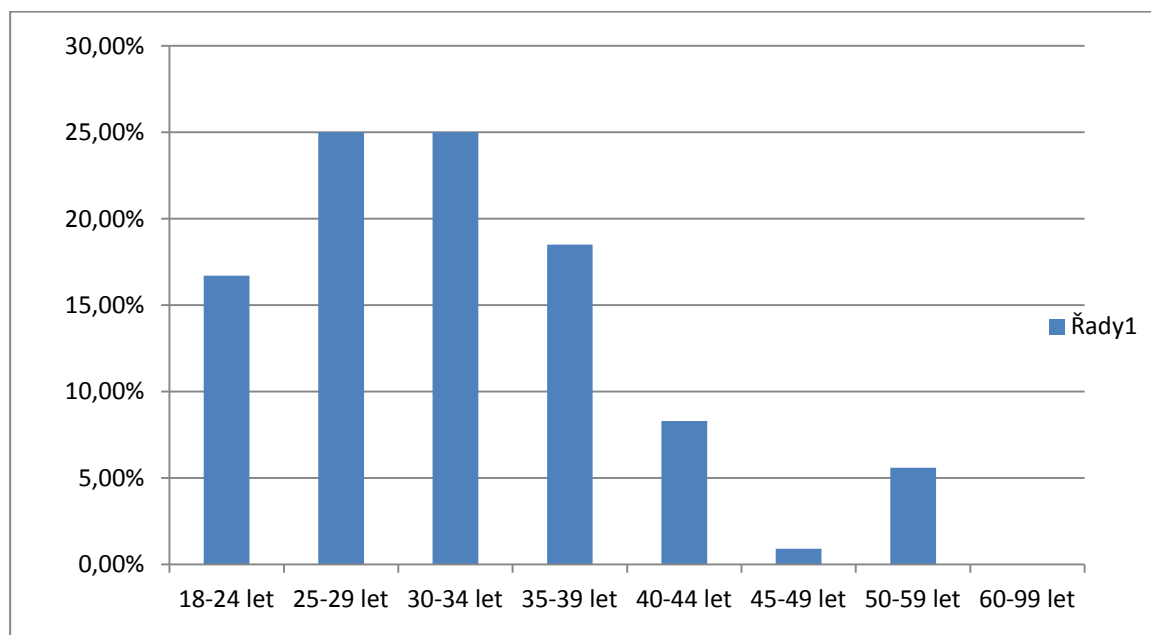
Po počátečním přehlednutí jednotlivých dotazníků a vyřazení těch, které neodpovídaly zvolenému kritériu, tedy těch, ve kterých respondenti uvedli, že se nepokládají za buddhisty, jsem data zavedl do programu SSAD, což je program specializovaný na sociologický výzkum, který je ve své LITE verzi dostupný na internetu zdarma. V tomto programu jsem vytvořil tabulky a provedl výpočet průměrů a směrodatných odchylek. Protože ale v této verzi nejsou všechny funkce dostupné, provedl jsem export dat do programu Microsoft Excel, ve kterém jsem vytvořil grafy a provedl výpočty korelačních koeficientů a t-test.

**7.1.1.** Strukturu věku buddhistů ukazuje *tabulka 1* a *graf 1*. Tato data jsem rozdělil do tříd podle věkových intervalů, aby tabulka nebyla příliš rozsáhlá (Hendl 2006). Počet dotazníků: 108.

## Otázka: 1 - Věk

znak	absolutní četnost	relativní četnost	relativní četnost validní	kumulativní součty	kumulativní součty relativní
18-24 let	18	16,7%	16,7%	18	16,7%
25-29 let	27	25,0%	25,0%	45	41,7%
30-34 let	27	25,0%	25,0%	72	66,7%
35-39 let	20	18,5%	18,5%	92	85,2%
40-44 let	9	8,3%	8,3%	101	93,5%
45-49 let	1	0,9%	0,9%	102	94,4%
50-59 let	6	5,6%	5,6%	108	100,0%
60-99 let	0	0,0%	0,0%	108	100,0%
Neodpovědělo	0	0,0%	0,0%	108	100,0%
<b>celkem</b>	<b>108</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>108</b>	<b>100,0%</b>

tabulka 1 – struktura věku buddhistů



graf 1 – struktura věku buddhistů

Z tabulky a grafu je zřetelně vidět, že mezi buddhisty převažují relativně mladí lidé. Průměrné stáří buddhisty je 32 let. Mezi 25 a 35 roky věku se jich nachází cca 50%. Pod a nad těmito hranicemi je věkové rozložení poměrně rovnoměrné. Kategorie 18 až 24 let je zastoupená téměř 17%, což přibližně odpovídá kategorii 35-39 let (18,5%). Starší než 40 let je pouze cca 14% buddhistů. Zcela mladých lidí, tedy 29 let a méně, je mezi buddhisty necelých

42%, zatímco 30 let a více je 52%. Uvedená data je však možné zobecnit na populaci buddhistů ČR jen s vědomím možné poměrně vysoké statistické chyby. Jsou více validní pro zkoumanou skupinu BDC, pokud bychom měli k dispozici údaje o jiných buddhistických skupinách, mohly by se lišit.

### 7.1.2. Gender

Genderové rozdělení buddhistů charakterizuje *tabulka 2*.

#### Otázka: 2 - Pohlaví

znak	absolutní četnost	relativní četnost
1. žena	47	43,5%
2. muž	61	56,5%
Neodpovědělo	0	0,0%
<b>celkem</b>	<b>108</b>	<b>100,0%</b>

*tabulka 2 – gender*

Údaje o genderovém rozložení jsou v *tabulce 2* dostatečně charakterizovány. Mírně převažují muži. Proč tomu tak je, o tom se neodvažují spekulovat, muselo by to být předmětem dalšího zkoumání.

### 7.1.3. Vzdělání

Strukturu nejvyššího dosaženého vzdělání charakterizuje *tabulka 3 a graf 3*. Je z nich naprosto jasné, že mezi buddhisty převažují vysokoškolsky vzdělaní lidé, a to z více než 57%. Navíc by se těchto 57% při podrobnějším zkoumání mohlo ještě zvýšit, protože v kategorii 18 – 24 let, jak je vidět v *tabulce 4*, přirozeně převažují středoškoláci, z nichž někteří pravděpodobně studují vysokou školu. Neznám žádný důvod, proč by u nich pravděpodobnost, že studium dokončí a

dosáhnou vysokoškolského vzdělání, měla být odlišná od průměrné úspěšnosti v dokončení studia u ostatních studentů vysokých škol v ČR.

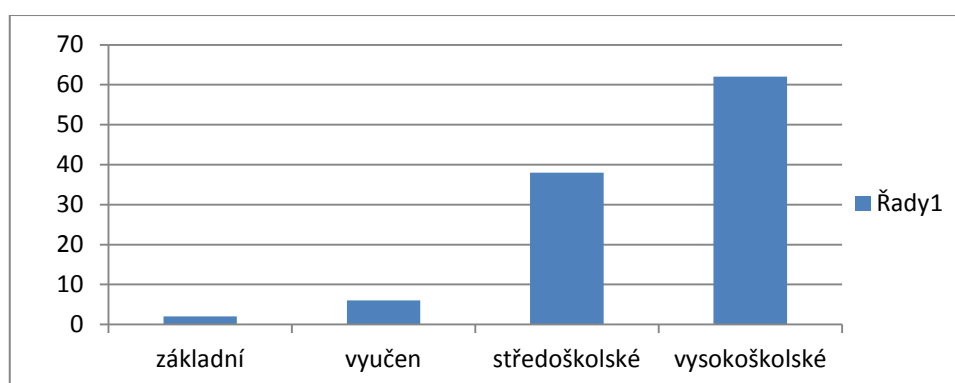
Pro srovnání s populací ČR: rozložení nejvyššího dosaženého vzdělání je výrazně odlišné, když vysokoškolské vzdělání získalo jen 12,4% obyvatel nad 15 let (zdroj: první předběžné výsledky Sčítání lidu, domů a bytů 2011, <http://vdb.czso.cz>).

Odpověď na otázku, proč mezi buddhisty převažují vysokoškolsky vzdělaní lidé, je mimo rámec této práce. Je možné, že to souvisí s vyšším zájmem některých západních intelektuálů o východní myšlenkové směry.

### Otázka: 3 - Vzdělání

znak	absolutní četnost	relativní četnost	relativní četnost validní	kumulativní součty	kumulativní součty relativní
1. základní	2	1,9%	1,9%	2	1,9%
2. vyučen	6	5,6%	5,6%	8	7,4%
3. středoškolské	38	35,2%	35,2%	46	42,6%
4. vysokoškolské	62	57,4%	57,4%	108	100,0%
Neodpovědělo	0	0,0%	0,0%	108	100,0%
<b>celkem</b>	<b>108</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>108</b>	<b>100,0%</b>

tabulka 3 – nejvyšší dosažené vzdělání



Graf 3 – struktura vzdělání buddhistů

	1 - 1. základní	2 - 2. vyučen	3 - 3. středoškolské	4 - 4. vysokoškolské	Suma
1 - 18-24 let	2 1,9%	1 0,9%	10 9,3%	5 4,6%	18 16,7%
2 - 25-34 let	0 0,0%	1 0,9%	15 13,9%	38 35,2%	54 50,0%
3 - 35-44 let	0 0,0%	3 2,8%	10 9,3%	16 14,8%	29 26,9%
4 - 45-54 let	0 0,0%	1 0,9%	2 1,9%	1 0,9%	4 3,7%
5 - 55-70 let	0 0,0%	0 0,0%	1 0,9%	2 1,9%	3 2,8%
<b>Suma celková</b>	<b>2 1,9%</b>	<b>6 5,6%</b>	<b>38 35,2%</b>	<b>62 57,4%</b>	<b>108 100%</b>

tabulka 4 – struktura vzdělání buddhistů podle věku

#### 7.1.4. otázka 4

##### Otázka: 4 - Celkově vzato, řekl(la) byste, že jste

znak	absolutní četnost	relativní četnost	relativní četnost validní	kumulativní součty	kumulativní součty relativní
1. úplně nešťastný(á)	0	0,0%	0,0%	0	0,0%
2. ne zcela šťastný(á)	5	4,6%	4,6%	5	4,6%
3. docela šťastný(á)	73	67,6%	67,6%	78	72,2%
4. velmi šťastný(á)	30	27,8%	27,8%	108	100,0%
Neodpovědělo	0	0,0%	0,0%	108	100,0%
<b>celkem</b>	<b>108</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>108</b>	<b>100,0%</b>

Průměr **3.23148**

Rozptyl **0.27049**

Směrodatná odchylka **0.520087**

tabulka 5 – otázka 4

### 7.1.5. Otázka 5

**Otázka: 5 - Celkově vyjádřeno na škále od jedné do deseti, jak byste řekl(a), že jste šťastný(á)?**

znak	absolutní četnost	relativní četnost	kumulativní součty relativní	histogram
1 velmi nešťastný(á)	0	0,0%	0,0%	
2	0	0,0%	0,0%	
3	1	0,9%	0,9%	
4	1	0,9%	1,9%	
5	3	2,8%	4,6%	
6	4	3,7%	8,3%	
7	18	16,7%	25,0%	
8	40	37,0%	62,0%	
9	30	27,8%	89,8%	
10 velmi šťastný(á)	11	10,2%	100,0%	
Neodpovědělo	0	0,0%	100,0%	
<b>celkem</b>	<b>108</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	

Průměr **8.07407**

Rozptyl **1.62414**

Směrodatná odchylka **1.27442**

tabulka 6 – otázka 5

### 7.1.6. Otázka 6

#### Otázka: 6 - Jak spokojený(á) jste se životem, který vedete?

znak	absolutní četnost	relativní četnost	kumulativní součty relativní	histogram
1. úplně nespokojený(á)	0	0,0%	0,0%	
2. ne docela spokojený(á)	9	8,3%	8,3%	
3. celkem spokojený(á)	69	63,9%	72,2%	
4. velmi spokojený(á)	30	27,8%	100,0%	
Neodpovědělo	0	0,0%	100,0%	
<b>celkem</b>	<b>108</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	

Průměr **3.19444**

Rozptyl **0.323302**

Směrodatná odchylka **0.568597**

*tabulka 7 – otázka 6*

### 7.1.7. Otázka 7

**Otázka: 7 - Když všechno uvážíte, jak spokojený(á) jste nyní se svým životem jako celkem?**

znak	absolutní četnost	relativní četnost	kumulativní součty relativní	histogram
1 nespokojený(á)	0	0,0%	0,0%	
2	0	0,0%	0,0%	
3	0	0,0%	0,0%	
4	1	0,9%	0,9%	
5	5	4,6%	5,6%	
6	3	2,8%	8,3%	
7	18	16,7%	25,0%	
8	31	28,7%	53,7%	
9	39	36,1%	89,8%	
10 spokojený(á)	11	10,2%	100,0%	
Neodpovědělo	0	0,0%	100,0%	
<b>celkem</b>	<b>108</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	

Průměr **8.16667**

Rozptyl **1.58333**

Směrodatná odchylka **1.25831**

*tabulka 8 – otázka 7*



### 7.1.8. Otázka 8

**Otázka: 8 - Představte si, že nejvyšší příčka žebříčku (10) představuje nejlepší možný život a nejnižší příčka ten nejhorší (0). Kde na tomto žebříčku cítíte, že se v současnosti nacházíte?**

znak	absolutní četnost	relativní četnost	kumulativní součty relativní	histogram
10	9	8,3%	8,3%	
9	24	22,2%	30,6%	
8	36	33,3%	63,9%	
7	21	19,4%	83,3%	
6	13	12,0%	95,4%	
5	2	1,9%	97,2%	
4	1	0,9%	98,1%	
3	1	0,9%	99,1%	
2	1	0,9%	100,0%	
1	0	0,0%	100,0%	
0	0	0,0%	100,0%	
Neodpovědělo	0	0,0%	100,0%	
<b>celkem</b>	<b>108</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	

Průměr **7.75926**

Rozptyl **2.05316**

Směrodatná odchylka **1.43288**

*tabulka 9 – otázka 8*

### 7.1.9. Otázka 9

**Otázka: 9 - Když všechno uvážíte, jak spokojený(á) či nespokojený(á) jste v těchto dnech se svým životem?**

znak	absolutní četnost	relativní četnost	kumulativní součty relativní	histogram
10 velmi spokojený(á)	12	11,1%	11,1%	
9	29	26,9%	38,0%	
8	33	30,6%	68,5%	
7	18	16,7%	85,2%	
6	9	8,3%	93,5%	
5	2	1,9%	95,4%	
4	4	3,7%	99,1%	
3	0	0,0%	99,1%	
2	1	0,9%	100,0%	
1	0	0,0%	100,0%	
0 nespokojený(á)	0	0,0%	100,0%	
Neodpovědělo	0	0,0%	100,0%	
<b>celkem</b>	<b>108</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	

Průměr **7.89815**

Rozptyl **2.29518**

Směrodatná odchylka **1.51499**

*tabulka 10 – otázka 9*

### 7.1.10. Otázka 10

Jak už jsem uvedl, tato otázka byla zařazena jako selektivní. Sloužila k rozpoznání těch respondentů, kteří se nepokládají za buddhisty a k jejich vyřazení, protože výzkum se týkal pouze buddhistů.

#### Otázka: 10 - Pokládáte se za buddhistu?

znak	absolutní četnost	relativní četnost
1. ano	108	93,9%
2. ne	6	5,2%
3. nevím	1	0,9%
Neodpovědělo	0	0,0%
<b>celkem</b>	<b>115</b>	<b>100,0%</b>

Tabulka 11 – pokládáte se za buddhistu?

### 7.1.11. Otázka 11

#### Otázka: 11 - Jak často se věnujete buddhistické meditační praxi?

znak	absolutní četnost	relativní četnost	kumulativní součty relativní	histogram
1. denně	52	48,1%	48,1%	
2. více než 3x týdně	24	22,2%	70,4%	
3. 3x týdně a méně	13	12,0%	82,4%	
4. nepravidelně	19	17,6%	100,0%	
5. nevěnuji	0	0,0%	100,0%	
Neodpovědělo	0	0,0%	100,0%	
<b>celkem</b>	<b>108</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	

tabulka 11 – jak často se buddhisté věnují buddhistické meditační praxi

### 7.1.12. Otázka 12

#### Otázka: 12 - Kolik let praktikujete buddhismus?

znak	absolutní četnost	relativní četnost	kumulativní součty relativní	histogram
1-2 let	22	20,4%	20,4%	
3-5 let	48	44,4%	64,8%	
6-10 let	27	25,0%	89,8%	
10-20 let	11	10,2%	100,0%	
2. neprotikuji	0	0,0%	100,0%	
Neodpovědělo	0	0,0%	100,0%	
<b>celkem</b>	<b>108</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	

Průměr **7.16667**

Rozptyl **26.3056**

Směrodatná odchylka **5.12889**

*tabulka 13 délka buddhistické praxe*

### 7.1.13. Otázka 13

#### Otázka: 13 - Jak se vaše životní spokojenost změnila poté, co jste začal(a) praktikovat buddhismus?

znak	absolutní četnost	relativní četnost	kumulativní součty relativní
1. nezměnila se	2	1,9%	1,9%
2. snížila	0	0,0%	1,9%
3. zvýšila	106	98,1%	100,0%
4. neprotikuji	0	0,0%	100,0%
Neodpovědělo	0	0,0%	100,0%
<b>celkem</b>	<b>108</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

*tabulka 14 změna spokojenosti*

#### 7.1.14. Otázky 14 a 15

Data pocházející z těchto otázek jsou spíše kvalitativního charakteru a nebylo možné pro jejich velký obsah na tomto místě uvést, jedná se o tabulku o cca 900 polích. Jejich struktura je popsána v odstavci 6.4. Jejich analýza, která může také sloužit k jejich podrobnější charakteristice, je uvedena v odstavci 8.3.

#### 7.2. Sekundární data

**Data Worlddatabase of Happiness** pocházejí z části **Happiness in Nations** a jsou seřazena v přehledných tabulkách.

Údaje jsou ponechány v anglickém jazyce, jejich česká verze je uvedena jako otázky 4 – 9 v odstavci 5. 2. spolu s uvedením příslušného kódu. Přesto zde pro jejich snazší dohledání raději uvádím překlad dalších pojmů použitých WDH:

measure type	typ měření (např. čtyřstupňový verbální)
measure code	kód měření (kód WDH)
4 – step verbal happiness	čtyřstupňové vyjádření úrovně spokojenosti
on original range 1 - 4	původní rozsah stupňů 1 – 4
on range 0 – 10	přepočteno na rozsah 0 – 10

Všechny následující tabulky jsou převzaty z:

R. Veenhoven, *Distributional findings on Happiness in Czech Republic (CZ)*, World Database of Happiness, Erasmus University Rotterdam, The Netherlands.  
Viewed on 2011-12-06 at <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl> .

Poznámka: Přepočet na škálu 0 – 10 použili autoři WDH pravděpodobně pro snazší srovnání výsledků u jednotlivých otázek o různém počtu stupňů škály. V analytické části této práce jsem pro srovnání použil původní rozsah škál.

### 7.2.1. Ekvivalent otázky 4 z odstavce 7.1.5

<b>Measure type: 111C 4-step verbal Happiness</b>					
Taking all things together, would you say you are?:					
- very happy					
- quite happy					
- not very happy					
- not at all happy					
very = 4 .....not at all = 1					
Measure code	Year	On original range 1 - 4		On range 0 - 10	
		Mean	SD	Mean	SD
<u>O-HL-u-sq-v-4-a</u>	1990	2.76	0.60	6.29	1.87
<u>O-HL-u-sq-v-4-a</u>	1999	2.96	0.54	6.90	1.57
<u>O-HL-u-sq-v-4-a</u>	2006	3.01	0.59	7.03	1.67
<b>Average</b>		2.91	0.58	6.74	1.71

Tabulka 15

### 7.2.2. Ekvivalent otázky 5 z odstavce 7.1.6.

<b>Measure type: 112C 10-step numeral Happiness</b>					
Taking all things together on a scale of one to 10, Taking all things together on a scale of one to ten, how happy would you say you are?					
1 very unhappy					
.					
.					
10 very happy					
Measure code	Year	On original range 1 - 10		On range 0 - 10	
		Mean	SD	Mean	SD
<u>O-HL-u-sq-n-10-b</u>	2003	7.21	1.86	6.90	2.07
<u>O-HL-u-sq-n-10-b</u>	2007	7.50	1.67	7.22	1.86
<b>Average</b>		7.36	1.77	7.06	1.96

Tabulka 16

7.2.3. Ekvivalent otázky 6 z odstavce 7.1.7.

<b>Measure type: 121C 4-step verbal LifeSatisfaction</b>					
How satisfied are you with the life you lead?					
- very satisfied					
- fairly satisfied					
- not very satisfied					
- not at all satisfied					
very = 4 ..... not at all = 1					
Measure code	Year	On original range 1 - 4		On range 0 - 10	
		Mean	SD	Mean	SD
<u>O-SLW-u-sq-v-4-b</u>	2001	2.84	0.69	6.12	1.99
<u>O-SLW-u-sq-v-4-b</u>	2002	2.84	0.68	6.11	1.94
<u>O-SLW-u-sq-v-4-b</u>	2003	2.73	0.71	5.82	2.01
<u>O-SLL-u-sq-v-4-b</u>	2004	2.82	0.63	6.01	1.71
<u>O-SLL-u-sq-v-4-b</u>	2005	2.91	0.63	6.26	1.74
<u>O-SLL-u-sq-v-4-b</u>	2005	2.94	0.60	6.34	1.65
<u>O-SLL-u-sq-v-4-b</u>	2006	2.94	0.60	6.34	1.65
<u>O-SLL-u-sq-v-4-b</u>	2006	2.92	0.60	6.28	1.65
<u>O-SLL-u-sq-v-4-b</u>	2007	2.93	0.62	6.31	1.71
<u>O-SLL-u-sq-v-4-b</u>	2007	2.94	0.60	6.34	1.65
<u>O-SLL-u-sq-v-4-b</u>	2008	2.93	0.57	6.31	1.58
<u>O-SLL-u-sq-v-4-b</u>	2008	2.93	0.60	6.31	1.67
<u>O-SLL-u-sq-v-4-b</u>	2009	2.93	0.60	6.31	1.67
<u>O-SLL-u-sq-v-4-b</u>	2009	2.94	0.65	6.34	1.77
<u>O-SLL-u-sq-v-4-b</u>	2010	2.87	0.64	6.15	1.77
<u>O-SLL-u-sq-v-4-b</u>	2011	2.90	0.62	6.23	1.71
<b>Average</b>		2.89	0.63	6.22	1.74

Tabulka 17

7.2.4. Ekvivalent otázky 7 z odstavce 7.1.8.

<p><b>Measure type: 122D 10-step numeral LifeSatisfaction</b>                      All things considered, how satisfied are you with your life as-a-whole now?                      10 satisfied                      .                      . .                      1 dissatisfied</p>					
Measure code	Year	On original range 1 - 10		On range 0 - 10	
		Mean	SD	Mean	SD
<u>O-SLW-c-sq-n-10-a</u>	1999	7.06	1.95	6.74	2.16
<u>O-SLu-c-sq-n-10-b</u>	2003	6.49	2.13	6.10	2.37
<u>O-SLu-c-sq-n-10-b</u>	2007	6.59	2.10	6.21	2.33
<b>Average</b>		6.71	2.06	6.35	2.29

Tabulka 18

7.2.5. Ekvivalent otázky 8 z odstavce 7.1.9.

<p><b>Measure type: 31D 11-step numeral Best-Worst possible Life</b>                      Suppose the top of the ladder represents the best possible life for you and the bottom of the ladder the worst possible life. Where on this ladder do you feel you personally stand at the present time?                      - 10                      - .                      - .                      - 0</p>					
Measure code	Year	On original range 0 - 10		On range 0 - 10	
		Mean	SD	Mean	SD
<u>C-BW-c-sq-l-11-c</u>	2002	5.96	1.70	5.96	1.70
<u>C-BW-c-sq-l-11-c</u>	2006	6.42	2.03	6.42	2.03
<u>C-BW-c-sq-l-11-c</u>	2007	6.50		6.50	
<u>C-BW-c-sq-l-11-c</u>	2007	6.05	1.78	6.05	1.78
<b>Average</b>		6.23	1.84	6.23	1.84



Tabulka 19

### 7.2.6. Ekvivalent otázky 9 z odstavce 7.1.10.

<b>Measure type: 122E 11-step numeral LifeSatisfaction</b> All things considered, how satisfied or dissatisfied are you with your life as-a-whole these days? 10 very satisfied . . 0 not satisfied					
Measure code	Year	On original range 0 - 10		On range 0 - 10	
		Mean	SD	Mean	SD
<u>O-SLW-c-sq-n-11-cd</u>	2003	6.45	2.16	6.45	2.16
<u>O-SLW-c-sq-n-11-cd</u>	2004	6.54	2.20	6.54	2.20
<u>O-SLW-c-sq-n-11-a</u>	2007	6.85	2.02	6.85	2.02
<u>O-SLW-c-sq-n-11-a</u>	2007	6.85	2.02	6.85	2.02
<b>Average</b>		6.67	2.10	6.67	2.10

Tabulka 20

## 8. Analýza dat

Analýza se skládá ze tří částí, z nichž každá by měla odpovědět na jednu z výzkumných otázek formulovaných v odstavci 1.3.2.

- a) srovnání primárních dat z mého výzkumu se sekundárními daty WDH (viz 8.1.)
- b) analýza faktorů, které mohou mít vliv na spokojenost buddhistů (viz 8.2.)
- c) analýza subjektivních příčin této změny u buddhistů od doby, kdy se stali buddhisty (viz 8.3.).

### 8.1. Srovnání primárních a sekundárních dat – otázky 4 - 9

Toto srovnání jsem provedl tak, že jsem srovnával výsledky primárních dat z odpovědí na otázky 4 – 9 (viz 7.1.5. až 7.1.9.) s ekvivalentními otázkami sekundárních dat WDH (viz 7.2.1. až 7.2.7). Hypotéza  $H_0$  je, že spokojenost buddhistů se neliší od spokojenosti populace ČR. Hypotéza  $H_1$  znamená, že spokojenost buddhistů je vyšší, než spokojenost populace ČR.

### 8.1.1. Otázka 4

- Rozsah škály: 1 - 4
- Aritmetický průměr - primární data ( $\bar{x}$ ): 3,23148
- Rozptyl – primární data: 0,27049
- Směrodatná odchylka – primární data: 0,520087
- Referenční průměr - sekundární data WDH: 2,91

$$t = \frac{\bar{x} - \mu_0}{\sigma / \sqrt{n}} = \frac{3,23184 - 2,91}{0,520087 / \sqrt{107}} = 6,383$$

Hodnotu  $t = 6,383$  srovnáváme s  $t_p$  Studentova rozdělení, které pro spolehlivost 95% je  $t_{95} = 1,66$ . Je zřejmé, že  $t > t_p$ . Můžeme tedy zamítnout hypotézu  $H_0$  a zároveň nezamítnout alternativní hypotézu  $H_1$ .

### 8.1.2. Otázka 5:

- Rozsah škály: 1 - 10
- Aritmetický průměr – primární data ( $\bar{x}$ ): 8,074074
- Rozptyl – primární data: 1,624142
- Směrodatná odchylka – primární data ( $\sigma$ ): 1,280359
- Referenční průměr - sekundární data WDH ( $\mu_0$ ): 7,36
- Stupeň volnosti – primární data (n): 107

$$t = \frac{\bar{x} - \mu_0}{\sigma / \sqrt{n}} = \frac{8,074074 - 7,36}{1,280359 / \sqrt{107}} = 5,769033$$

Hodnotu  $t = 5,769033$  porovnáme vůči  $t_p$  Studentova rozdělení, které pro spolehlivost 95% je  $t_{95} = 1,66$ . Je zřejmé, že  $t > t_p$ . Můžeme tedy zamítnout hypotézu  $H_0$  a zároveň nezamítnout alternativní hypotézu  $H_1$ .

### 8.1.3. Otázka 6

- Otázka 6: Rozsah škály: 1 - 4
- Aritmetický průměr – primární data ( $\bar{x}$ ): 3,194444
- Rozptyl – primární data: 0,323302
- Směrodatná odchylka – primární data ( $\sigma$ ): 0,571247
- Referenční průměr - sekundární data WDH ( $\mu_0$ ): 2,89
- Stupeň volnosti – primární data (n): 107

$$t = \frac{x - \mu_0}{\sigma / \sqrt{n}} = \frac{3,194444 - 2,89}{0,571247 / \sqrt{107}} = 5,512841$$

Hodnotu  $t = 5,512841$  porovnááme vůči  $t_p$  Studentova rozdělení, které pro spolehlivost 95% je  $t_{95} = 1,66$ . Je zřejmé, že  $t > t_p$ . Můžeme tedy zamítnout hypotézu  $H_0$  a zároveň nezamítnout alternativní hypotézu  $H_1$ .

#### 8.1.4. Otázka 7

- Otázka 6: Rozsah škály: 1 - 10
- Aritmetický průměr – primární data ( $x$ ): 8,175925
- Rozptyl – primární data: 1,570902
- Směrodatná odchylka – primární data ( $\sigma$ ): 1,259199
- Referenční průměr - sekundární data WDH ( $\mu_0$ ): 6,71
- Stupeň volnosti – primární data (n): 107

$$t = \frac{x - \mu_0}{\sigma / \sqrt{n}} = \frac{8,175925 - 6,71}{1,259199 / \sqrt{107}} = 12,042298$$

Hodnotu  $t = 12,042298$  porovnááme vůči  $t_p$  Studentova rozdělení, které pro spolehlivost 95% je  $t_{95} = 1,66$ . Je zřejmé, že  $t > t_p$ . Můžeme tedy zamítnout hypotézu  $H_0$  a zároveň nezamítnout alternativní hypotézu  $H_1$ .

#### 8.1.5. Otázka 8

- Otázka 6: Rozsah škály: 0 - 10
- Aritmetický průměr – primární data ( $x$ ): 7,805555
- Rozptyl – primární data: 1,564043
- Směrodatná odchylka – primární data ( $\sigma$ ): 1,256447
- Referenční průměr - sekundární data WDH ( $\mu_0$ ): 6,23
- Stupeň volnosti – primární data (n): 107

$$t = \frac{x - \mu_0}{\sigma / \sqrt{n}} = \frac{7,805555 - 6,23}{1,256477 / \sqrt{107}} = 12,971232$$

Hodnotu  $t = 12,971232$  porovnááme vůči  $t_p$  Studentova rozdělení, které pro spolehlivost 95% je  $t_{95} = 1,66$ . Je zřejmé, že  $t > t_p$ . Můžeme tedy zamítnout hypotézu  $H_0$  a zároveň nezamítnout alternativní hypotézu  $H_1$ .

### 8.1.6. Otázka 9

- Otázka 6: Rozsah škály: 0 - 10
- Aritmetický průměr – primární data ( $x$ ): 7,842259
- Rozptyl – primární data: 2,595593
- Směrodatná odchylka – primární data ( $\sigma$ ): 1,618595
- Referenční průměr - sekundární data WDH ( $\mu_0$ ): 6,67
- Stupeň volnosti – primární data ( $n$ ): 107

$$t = \frac{x - \mu_0}{\sigma / \sqrt{n}} = \frac{7,842259 - 6,67}{1,618595 / \sqrt{107}} = 7,493776$$

Hodnotu  $t = 7,493776$  porovnááme vůči  $t_p$  Studentova rozdělení, které pro spolehlivost 95% je  $t_{95} = 1,66$ . Je zřejmé, že  $t > t_p$ . Můžeme tedy zamítnout hypotézu  $H_0$  a zároveň nezamítnout alternativní hypotézu  $H_1$ .

### 8.1.7. Shrnutí

U všech srovnávaných otázek jsme zamítli nulovou hypotézu, tedy tu, že životní spokojenost buddhistů a nebuddhistů v ČR se neliší. U všech srovnávaných otázek jsme naopak nezamítli alternativní hypotézu, že životní spokojenost buddhistů je vyšší, než ostatní populace ČR. Interpretace těchto dat viz odstavec 9.1.

## 8.2. Faktory, které mají vliv na změnu spokojenosti buddhistů

Protože z předchozích výsledků bylo jasné, že životní spokojenost buddhistů se odlišuje od životní spokojenosti populace ČR, zabýval jsem se dále tím, jaký vliv mají na jejich spokojenost další faktory, například demografické. Připouštím, že zařazením dalších otázek do dotazníku by bylo možné zjistit těchto faktorů více, nechtěl jsem ale zatěžovat respondenty přílišnou délkou dotazníku.

Základem analýzy je posouzení korelace dvou náhodných proměnných. K tomu mi sloužily dvojrozměrné bodové grafy vytvořené v programu Microsoft Excel, ve kterých je znázorněna regresní linie, což je přímka, která je lokalizovaná tak, aby průměrná vzdálenost bodů od ní byla co nejmenší (Disman 2002).

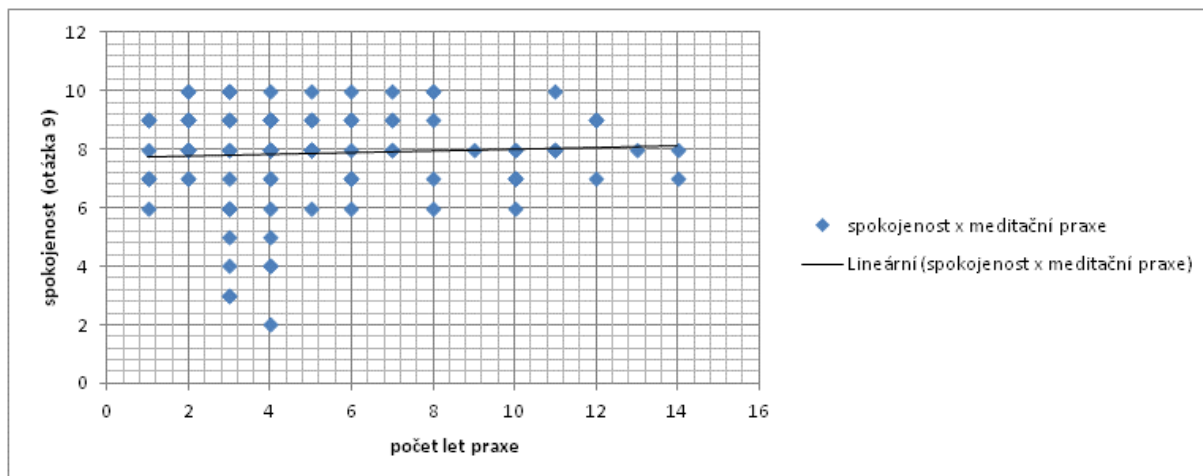
Dále jsem provedl testování statistické významnosti korelace posuzovaných proměnných pomocí výpočtu Pearsonova korelačního koeficientu. Pearsonův korelační koeficient je, přes své nedostatky (hlavně vysokou citlivost k odlehlým hodnotám), nejdůležitější mírou vztahu dvou náhodných spojitých proměnných. Nabývá hodnot  $[-1;1]$ . Jestliže má jednu z těchto dvou hodnot, pak souřadnici  $y$  lze vypočítat pomocí lineárního vztahu ze souřadnice  $x$ . Kladných hodnot nabývá, pokud je asociace proměnných pozitivní. Korelační koeficient  $r$  vypočítáme pomocí kovariance  $s_{xy}$  a směrodatných odchylek  $s_x$  a  $s_y$  obou proměnných:

$$s_{xy} = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{n-1}, \text{ přičemž } r_{xy} = \frac{s_{xy}}{s_x s_y}$$

Posuzování korelačního koeficientu provedeme tak, že budeme hodnotit, zda se vypočítaná hodnota korelačního koeficientu výrazně liší od nuly. K tomu použijeme tabulku hodnot kritických mezí pro výběrový korelační koeficient v závislosti na rozsahu výběru. Hodnota významnosti pro jednostranný test je pro soubor cca 100 párových hodnot pozorování: 0,129 (Hendl 2006, příloha B, tabulka IX). Pokud je vypočítaná hodnota korelačního koeficientu v absolutní hodnotě vyšší, než tato hodnota, můžeme vztah považovat za prokázaný na dané hladině významnosti (v tomto případě  $\alpha = 0,1$ ). S rostoucím počtem pozorování prokážeme statistickou významnost i velmi malého korelačního koeficientu (Hendl 2006).

Jak uvádí Disman, perfektní korelace vzniká tehdy, když se všechna data nacházejí na regresní přímce, která spojuje body grafu, pokud je lineární korelace dokonalá. Vysoká korelace vznikne, když jsou data sdružená do tvaru elipsy, jejíž delší osou je regresní linie. Pokud je tato linie stoupající, jedná se o pozitivní korelaci, tedy čím vyšší je hodnota proměnné  $x$ , tím vyšší je hodnota proměnné  $y$ . Negativní korelace vzniká, když linie klesá, tedy čím je vyšší hodnota proměnné  $x$ , tím je nižší hodnota proměnné  $y$ .

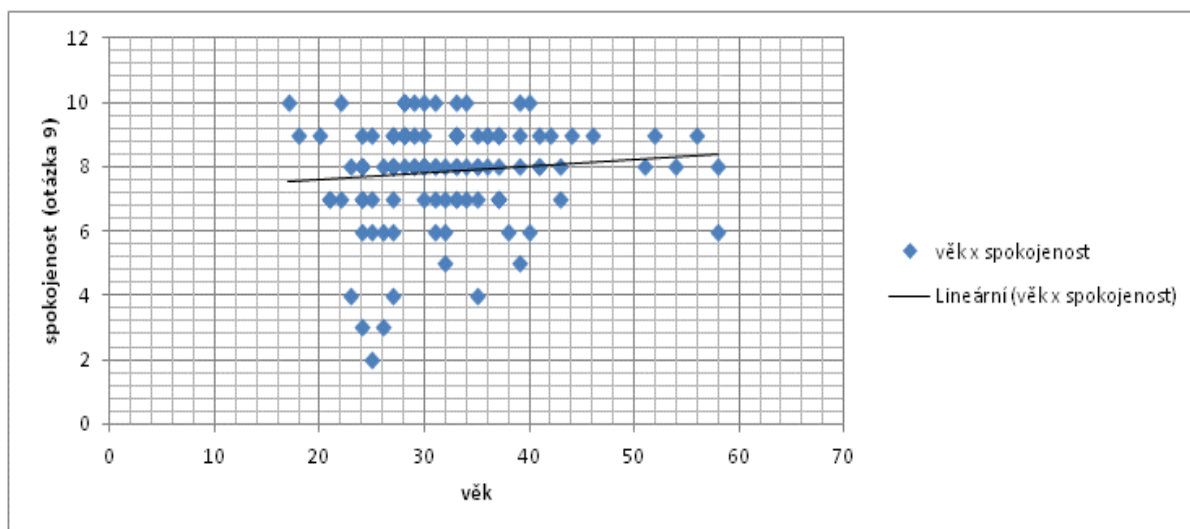
### 8.2.1. Vliv délky buddhistické praxe na spokojenost



graf 4

Nejprve jsem se zabýval tím, jaký vliv má délka buddhistické praxe na spokojenost. Pokud bychom za základ úvah vzali regresní linii *grafu 4*, životní spokojenost buddhistů by se s přibývajícím léty buddhistické praxe prakticky neměnila. Korelační koeficient je v tomto případě v souladu s tímto odhadem, jeho hodnota dosahuje 0,065, což je hodnota nižší než 0,129, takže statistická významnost korelace je nízká.

### 8.2.2. Vliv věku na spokojenost

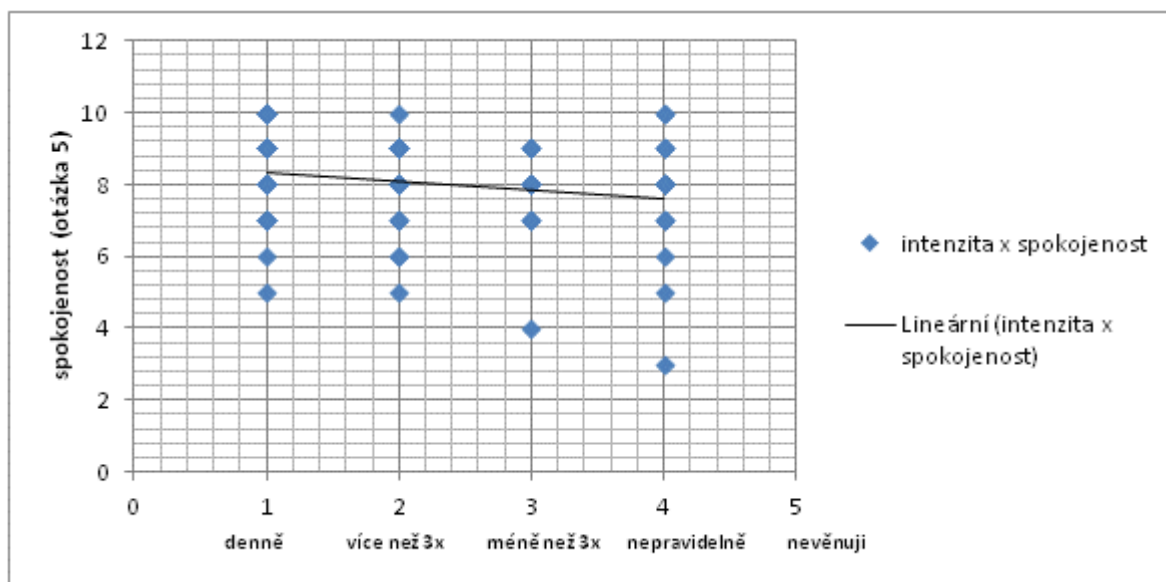


graf 5

Logicky bychom mohli předpokládat, že s přibývajícím věkem poroste i počet let praxe a tím i spokojenost. Podle *grafu 5* by tomu tak skutečně mohlo být, regresní linie mírně stoupá.

Korelační koeficient je ale v tomto případě 0,105, což opět signalizuje nízkou statistickou významnost korelace.

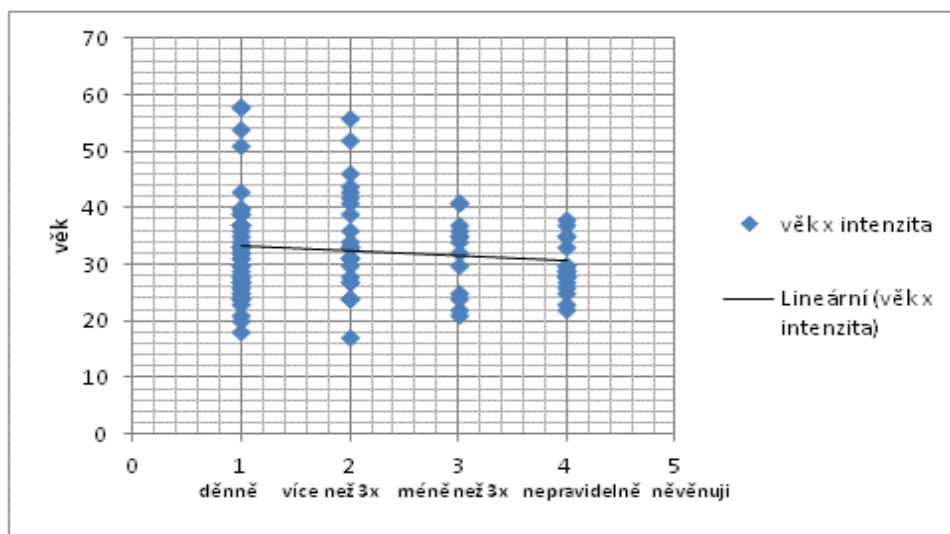
### 8.2.3. Vliv intenzity praxe na spokojenost



graf 6

Jako ukazatel intenzity buddhistické praxe jsem zvolil kritérium týdenní frekvence meditační praxe – kolikrát týdně respondent medituje. V případě vlivu intenzity meditační praxe na spokojenost buddhistů nám graf 6 ukazuje, že spokojenost se zmenšující se intenzitou meditační praxe může mírně klesat. Korelační koeficient je v tomto případě -0,222, což je v absolutní hodnotě více než 0,129, což v tomto případě můžeme pokládat za statisticky významnou korelaci.

#### 8.2.4. Souvislost věku a intenzity praxe



graf 7

Posledním ukazatelem, kterým jsem se zabýval, byla souvislost věku a intenzity praxe. V tomto případě jsem původně předpokládal, že intenzita meditační praxe se bude s věkem a tedy počtem let absolvované meditační praxe spíše zvyšovat, nebo se nebude měnit. Můj předpoklad se nepotvrdil. Korelační koeficient byl v tomto případě  $-0,126$ , což se v absolutní hodnotě prakticky rovná referenčnímu údaji v tabulce, což by mohlo znamenat určitou statistickou významnost korelace. Můžeme tedy říci, že intenzita praxe s přibývajícím věkem spíše klesá, přičemž spokojenost zůstává, v souladu s údaji v odstavci 9.2.2, spíše nezměněná nebo mírně rostoucí.

#### 8.3. Subjektivní příčiny změny životní spokojenosti buddhistů

Použil jsem explorační analýzu, tedy takovou analýzu, jejímž účelem je hledání zajímavých konfigurací v datech. Tato analýza platí pouze pro jedince a měření, které jsme měli k dispozici, její závěry jsou neformální, vycházíme jen z toho, co jsme našli v datech (Hendl 2006).

Předmětem analýzy byly samotné důvody, nikoli respondenti. Důvodem je to, že respondenti uváděli proměnlivý počet důvodů, takže při statistickém zpracování by údaje respondenta, který uvedl více důvodů, měly větší váhu, než respondenta, který uvedl např. pouze jeden důvod. Proto bylo také nutné použít analýzu používanou v kvalitativních výzkumech.



### **8.3.1. Změna životní spokojenosti**

Na otázku 13 „Jak se vaše životní spokojenost změnila poté, co jste začal(a) praktikovat buddhismus?“ odpověděla drtivá většina (106 respondentů), že se jejich životní spokojenost zvýšila, pouze dva uvedli, že se nezměnila, nikdo neodpověděl, že se snížila. Tento údaj pokládám za poněkud problematický, procento těch, kteří uvádějí zvýšení spokojenosti je vysoké (98%). Tento údaj umožňuje dvojí výklad. Buď respondenti odpovídali podle svých opravdových pocitů a jsou skutečně přesvědčení, že je buddhismus nějakým způsobem obohatil a že se stali buddhisty právě proto, aby se cítili lépe. Kdyby tomu tak nebylo, pravděpodobně by odešli a buddhisty by již nebyli. Proto tak vysoké číslo. Nebo z nějakého důvodu zkreslují.

**8.3.2. Důvody žádné změny** není možné pokládat za spolehlivé pro nízký počet odpovědí. Pro úplnost uvádím, že jeden z těchto dvou respondentů neuvedl žádné důvody, druhý uvedl, že se mu nedostává čas na buddhistickou praxi kvůli množství práce a starostem o zabezpečení rodiny.

### **8.3.3. Počet posuzovaných dotazníků**

Ze 108 posuzovaných dotazníků byl uveden alespoň jeden důvod zvýšení spokojenosti ve 104 dotaznicích. Čtyři respondenti tedy žádný důvod neuvedli. Těchto 104 respondentů uvedlo celkem 397 důvodů.

### **8.3.4. Postup explorační analýzy**

Při analýze důvodů zvýšení spokojenosti jsem všechny verbálně vyjádřené odpovědi zavedl do přehledné tabulky a poté jsem provedl jejich kódování. Tabulku bohužel není možné pro její větší rozměry uvést jako přílohu. Tento způsob se ukázal jako poměrně pracný, protože respondenti uváděli mnoho různorodých důvodů. Celkem uvedli 397 důvodů ke zvýšení spokojenosti, což znamená, že průměrně každý uvedl 3,97 důvodu. Z těchto 397 odpovědí jsem pro kódování použil 386 odpovědí, protože zbylých 9 odpovědí se netýkaly tématu a respondenti je uvedli patrně z recesistických důvodů. Přesto jsem vytvořil téměř 100 různých otevřených kódů. Z nich jsem vytvořil 12 selektivních, abstraktnějších kódů (Hendl 2005). Ty jsem dále rozdělil, pro účely přehlednější explanace do dvou skupin, na důvody vnější a vnitřní.

kód	vnitřní důvody	počet odpovědí
1	zvládnání emocí	28
2	lepší prožívání	133
3	myšlenkový altruismus	19
4	smysl života	31
5	pochopení	41
6	pohled	33
7	změna hodnot a priorit	21
8	buddhistická praxe	29

	vnější důvody	
9	kolektiv	26
10	aktivní altruismus	11
11	učitel	7
12	odpovědi na otázky	7

*Tabulka 21*

Interpretace těchto dat je uvedena v odstavci 9.3.

## 9. Interpretace dat

Získaná data bych chtěl interpretovat tak, že se pokusím odpovědět na výzkumné otázky, které jsou formulovány v odstavci 1.3.2. a pokusím se konstatovat, jestli byla potvrzena či vyvrácena výzkumná hypotéza z odstavce 1.3.3.

### 9.1. Výzkumná otázka č. 1

*Jakým způsobem se životní spokojenost buddhistů v České republice liší od životní spokojenosti průměru populace v České republice?*

Odpověď byla zjišťována srovnáním šesti identických otázek primárních (otázka 4 až 9) a sekundárních dat, které se ptaly jinými slovy na totéž, na úroveň životní spokojenosti respondentů. Zabývaly se jak dlouhodobou, tak současnou spokojeností. Odpovědi, po provedení přepočtu všech šesti otázek na škálu 0 – 10, jevíly jak u primárních, tak u sekundárních dat pozoruhodnou homogenitu, když aritmetický průměr primárních dat osciloval mezi 7,3 a 7,9, zatímco u sekundárních dat mezi 6,22 a 7,06.

Statistická usuzování provedená v odstavci 9.1. potvrdila v tomto případě statistickou významnost rozdílů mezi primárními a sekundárními daty. Proto můžeme prohlásit, že životní

spokojenost buddhistů v České republice se s určitou statistickou významností liší od životní spokojenosti populace České republiky. Liší se tím způsobem, že životní spokojenost buddhistů je mírně vyšší, než životní spokojenost populace České republiky.

Na závěr tohoto odstavce bych chtěl poznamenat, že jsem si vědom určité nehomogenity primárních a sekundárních dat, když primární data vzešlá z otázek 4 – 9 zobrazují spokojenost buddhistů v době, kdy respondenti odpovídali, tedy v listopadu 2011, zatímco sekundární data ekvivalentních otázek vyjadřují průměrnou hodnotu několika výzkumů prováděných v letech 1990 až 2006 – 2011. K tomuto kroku jsem se rozhodl na základě znalosti výsledků výzkumů sekundárních dat v jednotlivých zkoumaných letech. Jak je vidět v odstavci 7.2., výsledky u všech otázek vykazují statickou tendenci. Můžeme proto mít za to, že životní spokojenost české populace se nemění a proto je tento druh srovnání možné použít.

## 9.2. Výzkumná otázka č. 2

*Jak se změnila životní spokojenost buddhistů poté, co se stali buddhisty?*

Na tento problém se v dotazníku mého výzkumu zaměřila otázka č. 13. Odpovědi na ni jsou přehledně prezentovány v odstavci 8.1.14. Je z nich jasné, že 98% respondentů odpovědělo, že se jejich životní spokojenost zvýšila. Toto číslo můžeme na první pohled pokládat za příliš vysoké. Odpovědi respondentů v tomto případě vyvolávají další otázky, především tu, jestli buddhisté u této otázky nezkreslovali.

Že ke zkreslení docházelo, nemůžeme vyloučit. Můžeme se ptát, jestli bylo vědomé či nevědomé a jaké byly jeho příčiny. Pokud zkreslení bylo vědomé, mohlo to být z důvodu „fandění“ buddhismu. Toto fandění může být interpretováno například jako snaha „pomoci“ tomuto výzkumu, když si někteří mohli myslet, že právě taková odpověď se očekává. V případě buddhismu, který je všeobecně známý svou mírumilovností, můžeme pravděpodobně vyloučit zkreslování z důvodů obav z nějaké sankce.

Nevědomé zkreslování může mít, mimo jiné, celkem pochopitelnou „psychologickou“ příčinu, kterou zná každý, kdo se nějakou dobu věnoval intenzívně nějakému zájmu či koníčku v očekávání pozitivních výsledků. Vždy nějakou dobu trvá, než sám sobě přizná, že ho to už prostě „nebaví“. Pak se obvykle přestane koníčkem zabývat, a pokud jde o kolektivní záležitost, odejde z kolektivu. Zde však 70,4% respondentů uvedlo v odpovědi na otázku 11, že praktikují buddhistickou meditaci pravidelně více než 3x týdně, nikdo neuvedl, že nepraktikuje vůbec.

Většina respondentů jsou tedy zřejmě „aktivní“ buddhisté, kteří na odchod od buddhismu nepomýšlejí, nebo si to nechtějí přiznat. Je také možné, že ti, kdo odcházejí, byli mezi sedmi respondenty, kteří odpověděli *ne* na otázku, jestli se pokládají za buddhisty.

To, že respondenti odpověděli upřímně podle svého přesvědčení, je také nutné vzít v úvahu.

### 9.3. Výzkumná otázka č. 3

*Pokud se životní spokojenost buddhistů změnila, z jakých důvodů se to stalo?*

Interpretace dat vedoucích k odpovědi na tuto otázku se skládá ze dvou částí. Z části uvedené v bodě 10.3.1., ve které se posuzují vlivy vybraných faktorů, které byly součástí výzkumného tazání, jako délka a intenzita buddhistické praxe, a z části v bodě 10.3.2., ve které důvody uváděli sami respondenti.

#### 9.3.1. Vliv délky a intenzity buddhistické praxe,

o kterých jsem při tvorbě projektu výzkumu předpokládal, že by mohly mít vliv na zvyšování životní spokojenosti buddhistů, se jednoznačně neprokázal. Mezi tyto faktory patřil hlavně vliv délky a intenzity meditační praxe na spokojenost. Vycházel jsem z předpokladu, že čím déle a intenzivněji se buddhisté budou věnovat buddhistické meditační praxi, tím jejich spokojenost poroste. Z odstavce 9.2.1. a hlavně z *grafu 4*, je však jasně vidět, že tomu tak není. Spokojenost těch, kdo meditují krátkou dobu je jen nepatrně nižší, než těch, kteří meditují 10 a více let. K podobnému závěru jsem došel, když jsem posuzoval vliv intenzity buddhistické meditační praxe na spokojenost. Jak ukazuje *graf 5*, pokud roste, tak velmi mírně. Podobně je tomu s vlivem věku na spokojenost. *Graf 6* sice naznačuje, že spokojenost se s věkem mírně zvyšuje, ale korelační koeficient nám říká, že statisticky nevýznamně.

Podle mého názoru jsou zde možné dva druhy závěrů:

1. Sama buddhistická meditační praxe vliv na spokojenost buddhistů nemá zásadní vliv. To je zjištění poněkud překvapivé, protože, jak víme z odstavce 8.1.12., buddhisté se věnují této praxi poměrně často, 70% z nich praktikuje více než 3x týdně, téměř 50 % (přesně 48,1%) denně, jak můžeme vidět v *tabulce 11*. Pokud má buddhismus skutečný vliv na spokojenost lidí, podílejí se na něm pravděpodobně další faktory. Mohou to být ty, které jsou uvedené v bodě 9.3., respondenti mohou mít například pocit, že díky buddhistické praxi lépe zvládají své emoce,

změnil se jejich způsob prožívání světa a života, cítí se dobře v kolektivu buddhistů, jsou inspirováni buddhistickým učitelem a podobně.

2. Respondenti opět zkreslují. To není možné vyloučit. Důvody zkreslování by mohly být podobné, jaké jsem uvedl v bodě 9.2. Příkladnějším by to potvrdzovalo Dismanovy názory, uvedené v odstavci g) Úvodu, o tom, že faktorů, které mohou způsobit zkreslení, je ve společenských vědách mnoho.

### **9.3.2. Subjektivní příčiny zvýšení životní spokojenosti**

Je třeba znovu konstatovat, stejně jako v bodě 9.3., že tato část interpretace, vzešlá z explorační analýzy, platí pouze pro zkoumaný vzorek. Jsem však přesvědčen, že při podrobnějším zkoumání důvodů, proč buddhisté cítí vyšší životní spokojenost, by jiné výzkumy dospěly k podobným údajům. Myslím si to hlavně proto, že takový podrobnější výzkum by musel být spíše kvalitativní výzkum, který by, pokud by to nebyl opravdu velkoryse pojatý a štedře dotovaný výzkum, by pravděpodobně pracoval s nižším počtem respondentů. Naproti tomu v tomto výzkumu máme data, která jsou spíše kvalitativního rázu, od 108 respondentů.

Respondenti uvedli poměrně velké množství důvodů pro zvýšení své životní spokojenosti poté, co se stali buddhisty. Proto jsem je zpracoval způsobem uvedeným v bodě 8.3.4. Z důvodů snadnější interpretace jsem je rozdělil na vnitřní a vnější. Za vnitřní důvody jsem označil mentální fenomény pocházející „zevnitř“ mentality, tedy takové, které mohou vzniknout bez zjevné vnější příčiny, tedy fenomény z oblasti pocitové, emocionální a intelektuální.

Za vnější důvody jsem označil důvody, u kterých je prokazatelný jejich původ „na vstupu“ do mentality z vnějšího světa, jak jsem se o tom zmínil v Úvodu v bodě c), tedy vliv kolektivu buddhistů, vliv buddhistického učitele, odpovědi na životní otázky a aktivní altruismus.

### **9.3.3. Vnitřní důvody spokojenosti**

Je poměrně překvapivé, že vnitřních důvodů respondenti uvedli mnohem více, celkem 335 (87%), zatímco vnějších 51 (13%) bylo výrazně méně. To by bylo možné vysvětlit například určitým zvnitřněním buddhistických hodnot. Pokud k němu dochází, tak zřejmě probíhá velmi rychle, protože jsem nenalezl žádné rozdíly mezi stylem odpovědí mladších a starších buddhistů, stejně jako mezi odpověďmi těch, kteří praktikují buddhismus kratší či delší dobu.

**9.3.3.1.** Mezi vnitřními důvody zvýšení spokojenosti respondenti nejčastěji uvedli, že poté, co se stali buddhisty, se změnil jejich způsob **prožívání**. Do této kategorie bylo možné zařadit celkem 133 odpovědí, tedy 34% všech odpovědí. Respondenti nejčastěji uvedli, že se cítí být celkově klidnější (15 odpovědí), například uvedli, že „vnitřně jsem se uklidnil a vytyčil nějaké životní priority“, „jsem relaxovanější“, „objevil se vnitřní klid“. Uváděli také, že prožívají větší odstup, tedy že neberou různé životní situace tak vážně a osobně – „neberu věci příliš osobně“, „nebabráám se v problémech“ (19x), dále že pocítují více energie a aktivity (7x), zlepšení osobních vlastností, jako například vyrovnanost, odolnost či samostatnost (14x), například „u mě to vedlo k zvýšení pocitové (duševní) vyrovnanosti“, nebo si prostě více užívají života a cítí se svobodnější – například „vše je zajímavé a má smysl“, „více si užívám života“(8x).

**9.3.3.2.** Jako druhý nejčastější důvod uvedli ty, které jsem zařadil do kategorie „**pochopení**“. Tento důvod byl uveden 41x. Pochopení se týkalo jak lepšího chápání vlastního života či mysli, tak například příčiny a následku, pomíjivosti, změna sebereflexe atd. Například uváděli, „chápu, že současnou situaci jsem si vytvořil sám“, nebo „setkání s buddhismem ukončilo mé hledání něčeho smysluplného“, nebo „v buddhismu jsem našel filosoficky náboženský systém, který mě zcela intelektuálně uspokojuje“.

**9.3.3.3.** Dalším důvodem byla změna **pohledu** (33x). Jednalo se například o změnu pohledu na svět, na sebe, vznik nadhledu či zvýšení optimismu. Například „uvědomil jsem si, co přináší radost“, nebo „učím se vidět ve věcech víc možností“, nebo „předtím jsem neviděl žádné možnosti, teď vidím jenom samé možnosti“.

**9.3.3.4.** Mezi další důvody je možné zařadit nalezení či změnu **smyslu života** (31x), což vyjadřovali například slovy „můj život dostal hluboký smysl“, nebo „našla jsem, co jsem v životě hledala“. Dále lepší zvládnání emocí (28x). To vyjadřovali například slovy „neberu svoje emoce tak vážně“, „míň žárlím“, nebo „díky meditacím zvládám své emoce“. Změnu hodnot a priorit (21x) zmiňovali například takto: „neřeším věci, kterými bych se normálně zabýval, dokázal jsem si to rozložit na důležité a nepodstatné“.

Další respondenti uvedli, že za zvýšením jejich spokojenosti je to, že provádějí buddhistickou praxi a meditaci, někteří si myslí, že tato praxe funguje (29 x) – „buddhistická praxe jednoduše funguje“, nebo „díky meditacím jsem uvolněnější“. Myšlenkový altruismus, tedy

že zdrojem spokojenosti je to, že více myslí na druhé a pocít'ují větší soucit, uvedlo 19 respondentů například takto: „začala jsem víc myslet na druhé“, „předtím jsem se díval víc na sebe“.

#### **9.3.4. Vnější důvody**

Mezi vnějšími důvody byl zdrojem vyšší spokojenosti nejčastěji kolektiv buddhistů (26x), ve kterém se respondenti cítí dobře a mají v něm přátele, což vyjadřovali například slovy „našla jsem velkou skupinu lidí, se kterými mám stejný nebo podobný pohled na svět a život“ a také „potkala jsem spoustu kamarádů, na které se mohu spolehnout“. Dále aktivní altruismus, kdy zdrojem spokojenosti je aktivní pomoc jiným lidem (11x) – „začala jsem pracovat pro druhé“, „mám radost, když mohu pomáhat ostatním“. Sedm respondentů uvedlo, že se cítí spokojenější, protože dostali odpovědi na své otázky, např. „dostala jsem hodně odpovědi na své otázky“. Dalších sedm uvedlo, že zdrojem je buddhistický učitel. Toto číslo je poměrně překvapivě nízké, protože ve stylu buddhismu, který praktikuje BDC, je role učitele klíčová, jak můžeme zjistit například z literatury, kterou skupina vydává (např. Nydahl 1996).

#### **9.4. Platnost výzkumné hypotézy**

Výzkumnou hypotézu jsem formuloval v odstavci 1.3.3. takto:

„Buddhisté v České republice cítí vyšší životní spokojenost, než ostatní česká populace“.

S určitou mírou opatrnosti, která je dána tím, že rozdíly mezi primárními a sekundárními daty jsou sice statisticky významné, ale přece jen nepříliš výrazné, můžeme konstatovat platnost této hypotézy.

### **10. Hodnocení kvality výzkumu**

Kvalita tohoto výzkumu stojí a padá s dvěma faktory:

**10.1. Kvalita sekundárních dat o populaci ČR.** WDH uvádí, že její údaje jsou sebrané z různých pramenů. Většinou jsou to práce různých autorů, které jsou ale na internetových stránkách WDH vyjmenovány, a to včetně jmen autorů, roku zveřejnění, uvedení vzorku populace atd. Neobjevil jsem nic, co by zpochybňovalo serióznost těchto dat.

**10.2. Kvalita primárních dat vzešlých z mého výzkumu.** Důležité bylo dodržet zásady empirického výzkumu, hlavně náhodný výběr respondentů. To se podařilo, jak doufám, proto by měla být reliabilita i validita z tohoto hlediska na uspokojivé úrovni. Jedná se o kvantitativní výzkum, který by mělo být možné znovu zopakovat, což reliabilitu zvyšuje (Hendl 2005). Problému s návratností dotazníků jsem se pokusil vyhnout individuální distribucí dotazníků na soukromé e-mailové adresy, abych se vyhnul situaci, že by se například respondenti rozhodli kolektivně se nezúčastnit výzkumu, což by mohlo nastat například tehdy, kdybych je poslal na e-mailové adresy jednotlivých buddhistických center. V menších skupinách ale bylo „utajení“ prakticky nemožné, což mohlo mít vliv na návratnost dotazníků.

Validita by měla být zajištěna poměrnou jednoduchostí a úzkým zaměřením výzkumu, obecně ale bývá reliabilita kvantitativního výzkumu vyšší a validita nižší (Disman 2002). V práci se u otázek 4 – 9 projevila souběžná validita (viz 6.4.).

Validitu práce by mohlo snižovat, pokud by se v ní projevily prvky propagace některé buddhistické skupiny, buddhismu, meditace atd. To se, jak doufám, nestalo.

## **11. Etika výzkumu**

Aby se dodržely etické zásady, bylo nutné postupovat zodpovědně u práce s oběma druhy dat. U dat WDH je důležité, kromě obecných etických norem, dodržení požadavku jejich autora na citace (což jsem provedl v seznamu použité literatury).

U dat z vlastního výzkumu jsem se snažil dodržet všechna pravidla etiky v sociálních vědách, hlavně princip dobrovolné participace, princip důvěryhodnosti, princip neublížování, které by měly být dodrženy mimo jiné anonymitou dotazníků.

Pro oba druhy dat jsem se snažil dodržet princip správnosti a integrity, což znamená hlavně to, že jsem se vyhýbal vykonstruování lži, falzifikace, problémům s citacemi, plagiátorství, vymyšleným datům a nepodložené interpretaci, záměrnému zkreslení výsledků.

Stejně důležité je dodržet legislativní normy, což zabezpečil například výzkum pouze u populace starší 18 let. Pokud by se náhodou ve vzorku ocitli respondenti mladší, pravděpodobně bych je ze vzorku vyřadil kvůli vyhnutí se případným právním problémům. Naštěstí to nebylo nutné a všichni uvedli, že jsou starší 18 let.

Dále je důležitá bezpečná archivace a případné zničení citlivých dat. (Ezzedine, Heřmanský, Novotná, Seidlová, Šťovíčková, Vaňková)



U respondentů znám pouze e-mailové adresy a jen u některých jména, pokud vyplynula z e-mailové korespondence. Jejich další osobní data, jako adresy a tel. Čísla, neznám. Všechna data o respondentech, včetně dotazníků, jsou uložena v mém počítači, chráněná heslem. Nějakou dobu se ovšem nacházela v mé e-mailové schránce. Po případné úspěšné obhajobě bakalářské práce je plánuji všechna vymazat, protože někteří respondenti by je mohli chápat jako citlivá.

## 12. Použitá literatura a elektronické zdroje

### Literatura:

- Cloninger, Robert: *Feeling Good: The Science of Well-Being*, New York, 2004
- Disman Miroslav: *Jak se vyrábí sociologická znalost*, Praha, Karolinum, 2002
- Ekman, Davidson, Ricard, Wallace: *Buddhist and Psychological Perspectives on Emotions and Well-Being*, časopis *Current Directions in Psychological Science*, 2005
- Flanagan, Owen: *Neuro-Eudaimonics, or Buddhists Lead Neuroscientists to the Seat of Happiness*, *Oxford Handbook on Philosophy and Neuroscience*, edited by J. Bickle (2009)
- Flanagan, Owen: *The Bodhisattvas Brain: Buddhism Naturalized*, MIT Press 2011
- Hendl, Jan: *Kvalitativní výzkum*, Praha: Portál 2005
- Hendl, Jan: *Přehled statistických metod zpracování dat*, Portál 2006
- Jandourek, Jan: *Úvod do sociologie*. Praha: Portál 2003
- Jeřábek, Hynek: *Úvod do sociologického výzkumu*, Praha 1993
- Nydahl, Ole: *The Way Things Are*, Blue Dolphin 1996
- Punch, Keith: *Úspěšný návrh výzkumu*, Praha, Portál 2006
- Husserl, Edmund: *Idea fenomenologie*, Praha, Oikoymenh 2001
- Aristotelés: *Etika Nikomachova*, Praha, Jan Laichtner 1937
- Aristotelés, *O duši, Člověk a příroda*, str. 221 – 279, nakladatelství Svoboda, 1984
- Koyré, Alexandre: *Od uzavřeného světa k nekonečnému vesmíru*, Praha, Vyšehrad 2004
- Searle, John R.: *Mysl, mozek a věda*, Praha, Mladá fronta 1999
- Descartes, René: *Úvahy o první filosofii*, Praha, Svoboda 1970
- Plháková, Alena: *Učebnice obecné psychologie*, Praha, Academia 2007
- Bělohávek, František: *Organizační chování*, Olomouc, Rubico 1996
- Gurevič, Aron J.: *Kategorie středověké kultury*, Praha, Mladá Fronta 1978
- Holman, Robert: *Ekonomie*, Praha, CH Beck 2002
- Kačírek, Pavel: *Gustave Le Bon: Psychologie davu (seminární práce)* 2009
- Giddens, Anthony: *Sociologie*, Argo 2000

Elektronické zdroje:

[www.mkcz.cz](http://www.mkcz.cz)

[www.bdc.cz](http://www.bdc.cz)

[www.dingir.cz/nove\\_registrace.shtml](http://www.dingir.cz/nove_registrace.shtml)

Novotná, Hedvika: e-learningový kurz ke SVIP, prezentace „Výběrové strategie“

Kateřina Klapilová, e-learningový kurz ke SVIP, prezentace „Dotazník jako způsob sběru dat“

Novotná, Hedvika: e-learningový kurz ke SVIP, prezentace „Nevtíravé techniky“

Ezzedine, Heřmanský, Novotná, Seidlová, Šťovičková, Vaňková, e-learningový kurz ke SVIP, prezentace „Etika výzkumu“, 2010

Veenhoven, R., *World Database of Happiness, Distributional Findings in Nations*, Erasmus University Rotterdam. Available at <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>

(2011)

Hana Červáková: Tajná náboženská přísada, [www.psychologie.cz](http://www.psychologie.cz), 2011

<http://www.pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness>

[www.cvvm.cas.cz](http://www.cvvm.cas.cz)

<http://ec.europa.eu>

<http://vdb.czso.cz>

# Přílohy

**Dotazník**

1.           muž           žena           (zakroužkujte)
  
2. **Kolik je vám let?** ..... (uved'te číslem zaokrouhleným na roky)
  
3. **Jak často se věnujete buddhistické meditační praxi?**  
  
denně           více než 3x týdně           3x týdně a méně           nepravidelně
  
4. **Kolik let praktikujete buddhismus?**  
  
..... (uved'te číslem zaokrouhleným na roky)
  
5. **Jak se vaše životní spokojenost změnila poté, co jste začal(a) praktikovat buddhismus?**  
  
nezměnila se           snížila           zvýšila           (zakroužkujte)
  
6. **Pokud jste v odpovědi na otázku č. 5 uvedli, že se vaše životní spokojenost zvýšila, uveďte důvod, proč si myslíte, že k tomu došlo.** (uved'te jeden nebo několik důvodů)  
Příklad: příjemná atmosféra v kolektivu buddhistů, změna životních postojů (uved'te jakým směrem, např. chci nezištně pracovat pro druhé, chci věnovat větší péči svému vzhledu, chci se věnovat buddhistické praxi, atd.), změna životních hodnot (více si cením materiálních věcí, více si cením pozitivních mezilidských vztahů atd.) atd.  
  
1.  
  
2.  
  
3.  
  
4.

## **Dotazník**

Výzkumná oblast: Životní spokojenost a buddhismus

Výzkumné téma: Srovnání subjektivního prožívání životní spokojenosti buddhistů a ostatní populace v České republice

Vážený respondent!

Máte před sebou dotazník, s jehož pomocí bude proveden srovnávací výzkum životní spokojenosti buddhistů a nebuddhistů v České Republice. Dotazník se skládá z pouze dvanácti otázek, takže Vám zabere minimum času.

V České republice se dosud výzkum na toto téma neprováděl, takže máte příležitost zúčastnit se pionýrské práce, která může přispět k poznání dosud neprozkoumané oblasti sociální reality.

Na západ od nás je situace ve výzkumu poněkud jiná. Pojmy jako subjektivní štěstí (Subjective Well-Being) či kvalita života (Quality of Life) se pokládají za vědecké pojmy a také se vědecky zkoumají. Spokojenosti buddhistů se zabýval mimo jiné tým světoznámého psychologa Paula Ekmana na Kalifornské Univerzitě.

V České Republice nemusíme nutně dojít k podobným výsledkům, jako jinde. Je docela možné, že se u nás buddhisté cítí méně spokojeni se svým životem, než ostatní populace, nebo že v tom nevybočují z průměru, nebo že jejich životní spokojenost je vysoce nadprůměrná. Každý z těchto výsledků bude cenný.

Proto Vás prosím, abyste na otázky odpověděl(a) podle svých opravdových pocitů a nezkresleně. Odpovědi zkreslené, např. tím, že fandíme či nefandíme buddhismu, by mohly vést k znehodnocení celé práce. Pokud by nějak mohla prospět poznání obecně, a buddhismu zvláště, tak právě nestranností a objektivitou.

Výzkum je zcela anonymní, neuvádějte proto své jméno, ani jiné osobní údaje, prosím pouze o vyplnění níže uvedených základních demografických údajů a odpovědí na výzkumné otázky.

Prosím, abyste dotazník vyplnili v počítači tak, že označíte, kvůli větší přehlednosti, vybrané číslo či slovo kurzorem, a použijte „vnější ohraničení“ (jako např. když ohraničujeme buňky tabulky v Excelu): **10**, docela **nešťastný(á)** apod.

Děkuji za Váš čas a námahu.

Milan Středa  
řešitel práce

**Základní demografické údaje respondenta:**

1. Věk: (uvedte číslem)

2. muž žena (označte)

3. nejvyšší dosažené vzdělání (označte):

základní vyučen středoškolské vysokoškolské

Výzkumné otázky:

**4. Celkově vzato, řekl(la) byste, že jste:**

- velmi šťastný(á)
- docela šťastný(á)
- ne zcela šťastný(á)
- úplně nešťastný(á)

(označte jednu možnost) 111C

**5. Celkově vyjádřeno na škále od jedné do deseti, jak byste řekl(a), že jste šťastný(á)?**

velmi nešťastný(á) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 velmi šťastný(á)

(označte jednu možnost) 112C

**6. Jak spokojený(á) jste se životem, který vedete?**

- velmi spokojený(á)
- celkem spokojený(á)
- ne docela spokojený(á)
- úplně nespokojený(á)

(označte jednu odpověď) 121C

**7. Když všechno uvážíte, jak spokojený(á) jste nyní se svým životem jako celkem?**

spokojený(á)    **10 9 8 7 6 5 4 3 2 1**    nespokojený(á)

(označte jednu možnost) *122D*

**8. Představte si, že nejvyšší příčka žebříčku představuje nejlepší možný život a nejnižší příčka ten nejhorší. Kde na tomto žebříčku cítíte, že se v současnosti nacházíte?**

**0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

(označte jednu možnost) *31D*

**9. Když všechno uvážíte, jak spokojený(á) či nespokojený(á) jste v těchto dnech se svým životem?**

Velmi spokojený(á)    **10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0**    nespokojený(á)

(označte jednu možnost) *122 E*

**10. Pokládáte se za buddhistu?**    Ano    Ne    Nevím    (označte)

**11. Jak často se věnujete buddhistické meditační praxi?**

denně  
více než 3x týdně  
3x týdně a méně  
nepravidelně  
nevěnuji

(označte)

**12. Kolik let praktikujete buddhismus?**

..... let (uveďte číslem zaokrouhleným na roky)

nepraktikuji (označte)



**13. Jak se vaše životní spokojenost změnila poté, co jste začal(a) praktikovat buddhismus?**

nezměnila se      snížila      zvýšila      nepraktikuji      (označte)

**14. Pokud jste v odpovědi na otázku č. 10 uvedl(a), že se vaše životní spokojenost zvýšila, uveďte důvod, či důvody proč si myslíte, že k tomu došlo. (uveďte svými slovy jeden nebo více důvodů):**

- a)
- b)
- c)
- d)

**15. Pokud jste v odpovědi na otázku č. 10 uvedl(a), že se vaše životní spokojenost snížila, uveďte důvod, či důvody proč si myslíte, že k tomu došlo. (uveďte svými slovy jeden nebo více důvodů):**

- a)
- b)
- c)
- d)

Příloha 3: data - otázky 1 - 13

č.	O 1	O2	O3	O4	O5	O6	O7	O8	O9	O10	O11	O12	O 13
1	27	1	3	4	9	3	8	9	9	1	1	4	3
2	33	2	3	4	10	3	9	10	9	1	1	12	3
3	23	2	4	3	7	2	8	5	4	1	1	3	3
4	35	2	3	3	8	3	9	9	9	1	1	6	3
5	33	2	4	3	8	4	8	8	7	1	2	12	3
6	39	2	3	3	7	3	8	8	5	1	1	4	3
7	29	2	3	3	8	3	9	9	10	1	4	3	3
8	27	1	4	2	5	2	5	5	4	1	2	4	1
9	46	2	4	4	9	4	9	9	9	1	2	5	3
10	39	1	4	3	8	3	8	8	8	1	1	13	3
11	43	1	3	3	8	3	8	8	8	1	2	5	3
12	24	1	4	3	8	4	10	6	8	1	2	5	3
13	24	1	3	3	7	3	7	9	7	1	2	2	3
14	41	2	4	3	8	3	8	8	8	1	3	5	3
15	41	2	4	3	8	3	8	8	8	1	3	5	3
16	27	2	4	4	9	4	9	9	9	1	1	6	3
17	37	2	3	3	8	3	8	8	8	1	1	3	3
18	56	1	3	3	8	3	7	9	9	1	2	4	3
19	29	2	4	3	7	3	7	8	9	1	4	5	3
20	30	2	4	3	8	3	8	8	8	1	1	5	3
21	24	2	3	4	9	3	8	7	7	1	1	8	3
22	21	1	3	3	8	3	9	9	7	1	1	4	3
23	58	1	4	3	7	3	7	6	6	1	1	6	3
24	24	1	4	4	9	4	10	9	3	1	2	3	3
25	37	2	3	3	8	3	7	8	9	1	1	3	3
26	28	1	3	3	8	3	9	8	8	1	4	4	3
27	27	2	4	3	8	3	8	8	8	1	1	5	3
28	32	1	4	4	8	3	9	9	8	1	1	14	3
29	22	2	3	4	9	3	10	8	10	1	4	6	3
30	26	1	4	4	10	4	10	8	8	1	1	7	3
31	34	2	3	3	7	2	5	5	7	1	3	1	3
32	25	1	3	3	9	3	9	8	9	1	1	1	3
33	32	1	4	3	8	2	7	7	5	1	3	3	3
34	33	2	4	4	9	4	8	7	8	1	4	10	3
35	30	2	4	3	8	3	8	7	8	1	4	1	3
36	37	1	4	4	9	4	9	7	9	1	1	7	3
37	24	2	3	3	9	4	9	9	9	1	1	3	3
38	31	1	3	3	7	3	8	8	7	1	2	10	3
39	30	1	4	4	10	4	10	10	10	1	1	7	3
40	25	2	2	2	3	2	5	4	2	1	4	4	3

41	36	2	4	4	9	3	9	8	9	1	1	2	3
42	27	2	4	3	8	3	8	8	8	1	1	10	3
43	31	1	4	3	8	4	8	8	8	1	1	11	3
44	31	1	4	4	10	4	10	10	10	1	1	2	3
45	30	1	4	3	8	3	9	9	8	1	4	4	3
46	26	2	4	3	6	2	4	7	3	1	4	3	3
47	34	2	3	3	9	4	9	8	10	1	1	4	3
48	36	1	4	4	9	3	9	8	9	1	2	7	3
49	17	1	1	4	8	3	9	7	10	1	2	3	3
50	24	1	3	3	7	3	8	7	6	1	1	3	3
51	33	2	4	3	6	3	8	7	7	1	2	10	3
52	32	1	3	3	8	3	9	8	7	1	1	4	3
53	25	2	3	3	7	3	6	7	6	1	1	3	3
54	43	1	3	3	7	3	7	8	7	1	1	10	3
55	37	1	4	3	7	3	7	7	7	1	1	14	3
56	26	1	4	3	8	4	9	8	6	1	1	4	3
57	37	2	2	3	7	3	7	7	7	1	1	6	3
58	31	2	4	3	8	2	7	8	8	1	2	4	3
59	36	1	4	3	9	4	10	8	8	1	3	11	3
60	28	1	4	4	9	4	9	9	9	1	1	4	3
61	33	2	4	3	9	4	9	8	9	1	2	12	3
62	28	1	4	4	10	4	9	8	9	1	1	6	3
63	35	1	4	2	4	2	8	6	7	1	3	10	3
64	37	1	3	3	7	3	7	7	7	1	3	1	3
65	28	2	3	3	9	3	9	8	9	1	4	4	3
66	28	1	4	3	7	3	9	8	9	1	2	2	3
67	27	2	4	3	8	3	8	8	8	1	4	6	3
68	31	2	2	3	6	3	6	6	6	1	2	5	3
69	39	2	4	3	9	3	9	10	10	1	1	5	3
70	35	2	4	3	8	3	7	6	4	1	4	4	3
71	44	2	2	3	8	4	9	8	9	1	2	5	3
72	32	1	4	3	7	3	8	6	6	1	1	10	3
73	42	2	4	3	8	3	8	7	9	1	2	2	3
74	40	2	4	3	5	3	5	5	6	1	1	1	3
75	30	1	4	4	9	3	8	8	8	1	3	3	3
76	24	2	3	3	8	4	9	6	8	1	1	2	3
77	29	2	4	4	9	3	8	8	8	1	1	5	3
78	25	1	4	3	8	4	9	8	7	1	3	6	3
79	40	2	2	3	9	4	9	10	10	1	1	3	3
80	37	2	3	4	8	4	8	6	9	1	4	2	3
81	41	2	3	3	8	3	8	7	9	1	2	1	3
82	54	1	3	3	8	3	9	7	8	1	1	4	3

83	22	1	4	3	8	4	7	7	7	1	3	6	3
84	30	2	4	3	9	3	9	9	9	1	2	4	3
85	27	2	4	3	6	3	7	8	6	1	1	8	3
86	39	2	3	3	9	3	9	9	9	1	2	3	3
87	21	2	3	3	8	3	8	7	7	1	3	3	3
88	52	2	2	3	9	3	9	9	9	1	2	4	3
89	35	2	4	4	10	3	8	9	8	1	4	2	3
90	28	1	4	3	8	4	9	7	10	1	4	8	3
91	35	1	4	3	7	3	8	8	8	1	3	5	3
92	33	1	3	3	8	4	8	8	8	1	1	2	3
93	24	2	4	3	9	3	9	8	8	1	3	9	3
94	51	1	3	3	8	3	7	8	8	1	1	11	3
95	29	2	4	2	7	3	7	8	8	1	4	4	1
96	58	2	4	4	9	3	9	9	8	1	1	7	3
97	18	1	1	4	9	3	9	9	9	1	1	2	3
98	34	1	3	4	10	3	8	8	8	1	2	2	3
99	28	1	4	3	10	3	10	10	10	1	4	8	3
100	20	1	3	4	9	4	9	10	9	1	1	1	3
101	38	2	4	2	5	2	5	7	6	1	4	3	3
102	23	2	3	3	7	3	6	6	8	1	4	2	3
103	28	2	4	4	10	4	10	10	10	1	1	2	3
104	30	2	3	3	9	3	10	7	7	1	1	2	3
105	33	2	4	4	10	4	10	6	10	1	1	11	3
106	33	2	4	4	9	4	9	9	9	1	1	8	3
107	27	2	4	3	8	3	7	6	7	1	2	1	3
108	33	2	3	4	10	3	9	10	9	1	1	12	3