

UNIVERZITA KARLOVA

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Ludmila Šolcová

Spiritualita a resilience

Spirituality and resilience



Praha 2021

Vedoucí práce: PhDr. Iva Štětovská, Ph.D.

Poděkování

Chtěla bych v první řadě poděkovat paní doktorce Ivě Štětovské za vedení a cenné podněty, které mi nabízela při zpracování diplomové práce. Další dík patří panu profesoru Pavlu Říčanovi a paní docence Pavlíně Janošové za poskytnutí Pražského dotazníku spirituality a rovněž paní magistře Tereze Fabiánové za vypůjčení překladu Connor-Davidson Resilience Scale.

Jsem vděčná za to, že jsem měla možnost studovat na naší katedře psychologie, a proto bych ráda poděkovala všem učitelům a dalším, kteří studium zajišťují.

Děkuji také členům své rodiny za vytrvalou podporu v průběhu celého studia.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V místo dne datum

.....
Ludmila Šolcová

Abstrakt

Tato diplomová práce se zabývá psychologickým konstruktem resilience a spiritualitou. Jedná se o fenomény s přesahy do praxe (psychoterapie, prevence) v poslední době hojně zkoumané nejen v oboru psychologie. V teoretické části představujeme spiritualitu a resilienci z pohledu psychologie a budeme se věnovat i jejich propojení ve psychologických výzkumech. Hlavním cílem empirické části je výzkumné ověření vztahu mezi spiritualitou a resiliencí. Dále jsme se zabývali strukturou tohoto vztahu hledáním možné negativní souvislosti v rámci těchto dvou fenoménů. Náš vzorek čítal 407 respondentů ve věku od 18 do 30 let. Data o resilienci byla zjišťována on-line, metodou Connor-Davidson Resilience Scale, data o spiritualitě pomocí české metody Pražský dotazník spirituality.

Klíčová slova

resilience, spiritualita, protektivní faktor, nepříznivá situace

Abstract

This diploma thesis deals with the psychological construct of resilience and spirituality. These are phenomena with overlaps in practice (psychotherapy, prevention), which have recently been widely researched not only in psychology. In the theoretical part we present spirituality and resilience from the point of view of psychology and we also deal with their connection in psychological research. The main goal of the empirical part is the research verification of the relationship between spirituality and resilience. We also dealt with the structure of this relationship, looking for possible negative correlations within these two phenomena. Our sample consisted of 407 respondents aged from 18 to 30 years. Resilience data were obtained on-line using the Connor-Davidson Resilience Scale method, spirituality data using the Czech method of the Prague Spirituality Questionnaire.

Keywords

resilience, spirituality, protective factor, adversity

Obsah

Úvod	9
Teoretická část	10
1 Spiritualita	10
1.1 <i>Psychologie náboženství (a spirituality)</i>	10
1.1.1 Historie psychologie náboženství	11
1.2 <i>Pojem spiritualita</i>	12
1.2.1 Spiritualita v širším pojetí	13
1.2.2 Spiritualita v užším pojetí	14
1.3 <i>Vybrané psychologické přístupy ke spiritualitě</i>	15
1.3.1 Biologický pohled	15
1.3.3 Hlubinná psychologie	19
1.3.4 Humanistická psychologie	23
1.3.5 Transpersonální psychologie	26
1.3.6 Spiritualita ve vývojové perspektivě	29
1.4 <i>Měření spirituality (psychometrie)</i>	33
2 Resilience	37
2.1 <i>Pojem resilience</i>	37
2.1.1 Kritika pojmu	38
2.2 <i>Pojetí resilience</i>	39
2.2.1 Statické – resilience jako osobnostní rys	39
2.2.2 Dynamické – resilience jako proces	41
2.3 <i>Měření resilience</i>	48
3 výzkumy týkající se souvislosti mezi spiritualitou a resiliencí	50
3.1 <i>české výzkumy</i>	50
3.2 <i>zahraniční výzkumy</i>	50
Empirická část	54
4 Výzkum souvislosti spirituality a resilience	54
4.1 <i>Předmět výzkumu</i>	54
4.2 <i>Cíle výzkumu</i>	54
4.3 <i>Hypotézy</i>	55
4.4 <i>Metody týkající se výzkumného vzorku a statistické analýzy</i>	56
4.4.1 <i>Metody výběru vzorku</i>	56
4.4.2 <i>Techniky sběru dat</i>	57
4.5 <i>Popis vzorku</i>	59
4.5.1 <i>Věk</i>	59
4.5.2 <i>Pohlaví</i>	60
4.5.3 <i>Vzdělání</i>	61

4.5.4 Zaměstnání.....	62
4.5.5 Rodinný stav	63
4.5.6 Počet dětí	63
4.5.7 Velikost města bydliště.....	64
4.5.8 Vnímaná finanční situace.....	64
4.5.9 Členství v církvi.....	65
4.6 <i>Výsledky</i>	65
4.6.1 Psychometrické charakteristiky dotazníků na základě nasbíraných dat	65
4.6.2 Popis výstupů jednotlivých dotazníků	66
4.6.3 Statistická analýza (testování hypotéz).....	67
4.7 <i>Diskuze</i>	69
4.7.1 Metody	69
4.7.2 Výsledky	71
4.7.3 Shrnutí.....	74
Závěr	76
Použitá literatura	77
Seznam tabulek	84
Seznam obrázků	84
Seznam grafů	84
Přílohy	85

Seznam použitých zkratek

PSQ 36 – Pražský dotazník spirituality

CD- RISC – Connor-Davidson Resilience Scale

Úvod

Základním motivem pro sepsání diplomové práce na téma Spiritualita a resilience je autorčin dlouhodobý zájem o spiritualitu a obor psychologie. Jak může spiritualita ovlivňovat lidskou psychickou odolnost? To byla otázka stojící na počátku. Resilienci jako psychologický fenomén a termín jsme si zvolili coby konstrukt spadající do psychologie zdraví pro zarámování a zúžení oblasti, ve které budeme souvislosti spirituality s psychickou odolností sledovat.

V průběhu života procházíme množstvím zkušeností. Každou z nich bychom mohli zařadit na pomyslné kontinuum od nepříznivých po příznivé. Ze všech zkušeností se můžeme něco naučit. Když procházíme nepříznivou situací, je v našem zájmu jí projít a vrátit se zpět do pomyslné rovnováhy, popř. ještě posílení danou zkušeností. Tento návrat charakterizuje právě resilience. Ta je ovlivňována řadou protektivních a rizikových faktorů, na které je v současném výzkumu kladen velký důraz. Jedná se totiž o oblast s výraznými přesahy do praxe (psychoterapie, poradenství, prevence).

Jeden z faktorů ovlivňující resilienci může být právě spiritualita. Spiritualitu lze obecně definovat jako proces hledání transcendentní skutečnosti, která dává našemu pozemskému bytí smysl a může měnit pohled na svět. Spiritualitu lze považovat za psychologický termín, jelikož je jí věnováno v psychologické literatuře relativně mnoho pozornosti. I ti nejnámější autoři oboru z ní čerpali nebo tvořila páteřní myšlenky jejich teorií, např. Carl Gustav Jung, Abramam Maslow.

Teoretická část práce obsahuje 3 hlavní kapitoly. První se týká pojmu spirituality v rámci psychologie. Druhá kapitola se zabývá fenoménem resilience. Poslední kapitola teoretické části se zaměřuje na interakci těchto dvou fenoménů pomocí přehledu zejména zahraničních výzkumu týkajících se propojení spirituality a resilience.

Základním cílem výzkumu v empirické části práce je zkoumání souvislosti spirituality a resilience na vzorku 407 lidí z české populace ve věkovém rozmezí 18 až 30 let.

Teoretická část

1 Spiritualita

1.1 Psychologie náboženství (a spirituality)

Psychologie náboženství existuje jako samostatný vědní obor od konce 19. století. Podle Říčana (2007) lze psychologii náboženství a spirituality definovat analogicky k definici vědního oboru psychologie. Psychologie je věda zabývající se psychickými jevy a jejich souvislostmi. Psychologie náboženství a spirituality se tedy zabývá psychickými jevy náboženského a spirituálního rázu. Psychologii náboženství lze také vyložit jako psychologii zaměřenou na náboženství. Výstižnější ovšem je vnímat ji jako jedinečné propojení dvou skutečností - náboženství a psychologie (Říčan, 2007). Zajímavou perspektivu přináší konfrontace těchto pojetí s Neubauerem (1994). Ten tvrdí, že věda (i psychologie) jsou snahou o výklad světa a dění. Tuto funkci podle něj dřív zastávalo křesťanství.

Zajímavou perspektivu přináší objevy kvantové fyziky a mechaniky. Z těch vychází hypotézy o tom, že se nejedná pouze o snahu o výklad dění a světa, nýbrž o jeho konstruování. Poutavou formou o propojení kvantové fyziky a psychologie (vědomí) mluví český jaderný a kvantový fyzik Jan Rak.

Psychologické bádání může mít dvojí podobu. Můžeme zkoumat psychologické jevy pomocí exaktních (např. laboratorních) metod. Do této kategorie spadají některé výzkumy paměti, percepce atd. Jedná se zejména o zkoumání izolovaných psychických jevů, ale i o bádání na úrovni nervové soustavy. Tyto výzkumy mohou dosahovat vysoké přesnosti, tak jako v přírodních vědách. Tento exaktní směr je ale zároveň velmi reduktivní a jeho výsledky nemusí být ekologicky validní.

Druhou stránkou výzkumu v psychologii je ta zaměřená na složité jevy. Mezi nejkomplexnější patří např. vědomí. V tomto smyslu nejde o termín neuropsychologický popisující bdělost. Ptáme se spíše po „pozorovateli“ - Co nebo kdo čte elektrochemické signály mozku? Kde je vědomí umístěno v mozku? Na tyto otázky neznáme odpovědi a nezdá se, že bychom se k nim pomocí výše zmíněné exaktní metody blížili. Znamý český neurochirurg Vladimír Beneš říká, že u komplexních funkcí jako vědomí, paměť nebo intelekt nejsme schopni určit, kde jsou

v mozku lokalizované a nepředpokládá, že by to mělo být v blízké době objasněno (Beneš, 2019).

Blíže k tomuto pólu zkoumání komplexních jevů bychom zařadili i psychologii náboženství. Čím komplexnější psychologické bádání je, tím více je propojeno s filozofií a náboženstvím. Psychologové zabývající se těmito otázkami často nacházejí ve filozofii inspiraci a jejich bádání je značně syceno náboženstvím. Dobrým příkladem je např. William James a jeho *Druhy náboženské zkušenosti* (James, 1997), který je považován za jednoho ze zakladatelů tohoto oboru.

Další osobností, která se zasloužila o rozvoj psychologie náboženství ve druhé polovině 20. století je Carl Gustav Jung. Náboženství a víru považuje za centrální a neopomenutelnou součást života člověka (Halík, 1996). Bude o něm pojednáno v jedné z dalších kapitol.

Je rovněž nezbytné zmínit amerického psychiatra původem v Česku Stanislava Grofa, který se zasadil o založení tzv. transpersonální psychologie, v jejímž centru stojí právě spiritualita.

1.1.1 Historie psychologie náboženství

Psychologie náboženství vznikla na podkladě liberální teologie ve druhé polovině 19. století v Americe. Náboženství je podle liberální teologie projevem lidské duše a může být prospěšné ho zkoumat pomocí psychologie. Zakladatelé psychologie náboženství viděli v tomto oboru šanci k přiblížení křesťanství současnému člověku (Wulff, 1997).

Od první čtvrtiny 20. století se ale začala výrazněji rozšiřovat sekularizace (zesvětštění). V psychologii nastal rozmach behaviorismu, který hlásal naprostou oddanost přímo pozorovatelným jevům (chování). Tím byl ovlivněn další rozvoj psychologie náboženství. Byla redukována na zkoumání náboženského chování. Vědecká veřejnost se celkově odvracela od náboženství nebo ho vnímala jako překážku ve vědeckém bádání.

S nástupem proudu humanistické psychologie byla odstartována změna. Náboženství a niterní prožitky s ním spojené začaly být brány jako neopomenutelná součást člověka. Sice stále pokračovala sekularizace, ale začal se s ní měnit i pohled na víru. Pro spiritualitu je už místo i mimo náboženství. Vzrůstá zájem o humanitní obory. Rozmach nastává i na poli psychoterapie.

Narůstající propojenost celého světa přináší střety různých náboženství a ve společnosti vzrůstá potřeba po informacích týkajících se náboženství a víry i kvůli narůstajícím rizikům vyplývajícím z fundamentalismu, zejména v křesťanství a islámu.

1.2 Pojem spiritualita

Tato kapitola pojednává o spiritualitě jako o základním pojmu diplomové práce. Obsahuje zmínku o etymologických základech slova spiritualita a dále stručně pojednává o vývoji pojmu a možnosti pohledů na něj.

Původem slova spiritualita je latinský výraz „spiritualis“ neboli *duchovní, oplývající duchem*. Dále lze pojem přeložit jako *dech, vánek* nebo *vítr*. Za české synonymum můžeme považovat výraz *duchovnost* (Říčan, 2007). V literatuře lze najít i zmínky o tzv. homo spiritualis, jakožto dalším vývojovém stadiu člověka (O'Malley, 1970). Někteří autoři se o něm vyjadřují jako o výstižnějším označením současného druhu člověka homo sapiens. Znamý český psycholog zabývající se transpersonální psychologií s pseudonymem Pjér la Š'éz říká v jednom z rozhovorů (bohužel nemohu dohledat), že se z člověka druhu homo spiritualis stal spíše homo domestikus, který svou potřebu spirituality promítnul pod vlivem kultury např. do bohatství.

Spiritualita je pojmem, kterému se v posledních letech dostává v rámci psychologie relativně velké pozornosti. V roce 1988 byla Americkou psychologickou asociací přijatá jako oficiální odborný termín (Stríženec, 1999). Z důvodu dynamických změn, kterými tento pojem prochází, není jednoznačná shoda ohledně jeho významu. Spiritualitou byly označovány různé druhy praktikování křesťanské víry. Posléze byl tento pojem chápán jako protiklad tělesnosti. V průběhu 19. století takřka vymizel. Ve 2. polovině 20. století se začaly pojmy náboženství a spiritualita přesouvat do vzájemné opozice. Z toho vznikl výklad spirituality jako toho „dobrého“ a „ryzího“. Náboženství naopak získalo negativní konotaci (Wulff, 1997).

Spiritualita je tedy termínem nesnadno definovatelným. Je tomu také proto, že slova, které jsou pro její definování využívány, mají rovněž nejasné ohraničení (např. *existencialita, transcendence a posvátno*). Říčan tuto nejednoznačnost vysvětluje dvojím pohledem na spirituální a mystické jevy. Je možno je vnímat jako univerzální pro všechny bez ohledu na kulturu, náboženství atd. To vyplývá z kazuistik mystických zážitků, které mají tematicky podobné obsahy. Je zde ale možný vliv etnocentrismu, pod vlivem kterého se člověku vnucuje

pocit, že jeho prožitky je **generalizovatelné** na všechny ostatní. Druhým pohledem je **partikulární** chápání spirituality jako jevu kulturně, sociálně a nábožensky podmíněného (Říčan, 2006).

Jednotliví autoři definují a dělí spiritualitu různým způsobem. Smékal (2017) ji člení do dvou kategorií – **tradiční**, jako uctívání Boha a církevních příkázání; a **obecnou**, jako snahu o nalezení a zakotvení v sebepřesahující skutečnosti.

McGinn (1993) v rámci review literatury našel 35 odlišných definic, které rozřadil do 3 kategorií– teologické, přírodní a humanistické pojetí. To ukazuje na široké spektrum názorů a pojetí tohoto nepřesně ohraničeného pojmu.

V podobném smyslu se o spiritualitě vyjadřují autoři Emmons (2003) a Reich (2000). Vidí ji jako snahu o hledání transcendence a nejvyšších hodnot v lidském životě bez ohledu na to, jestli je prožívána v náboženském nebo nenáboženském slova smyslu.

1.2.1 Spiritualita v širším pojetí

Z definic autorů je možné odvodit, že můžeme pojem spirituality chápat dvojitým způsobem – v širším a užším slova smyslu. Spiritualita v širším slova smyslu se rozvíjí jako teoretický koncept spíše v letech po druhé světové válce. Jedná se o pojem označující obecnou potřebu transcendence člověka. Přítomnost víry nevyklučuje. Širší pohled ale znázorňuje tento prožitek přesahování bez ohledu na náboženství (neboli bez religiózního kontextu). Tento teoretický posun je patrný i v tendenci nazývat dřívější obor psychologie náboženství spíše psychologii náboženství a spirituality.

Známa fráze „*spiritual but not religious*“ nebo „*spiritual but not affiliated*“ spadá do širšího pojetí spirituality. Zdůrazňuje ale potřebu osobního a od instituce oproštěného vztahu k duchovním hodnotám. V tomto kontextu je náboženství a církev vnímaná jako překážka autentické spirituality (Kenneson, 2015).

Spiritualitu lze tedy nahlížet i jako pojem stojící v opozici k náboženství. Je zde přítomná polarizace, kde je spiritualita pojímána jako dobrá a opravdová a náboženství jako špatné a

umělé. Spiritualita není diktována institucemi a zastřena rituály. Náboženství nese konotace zastaralosti, dogmatismu a absence autentického duchovního prožitku.

V této souvislosti je důležité zmínit hnutí západního esoterismu **New Age**. Zahrnuje rozmanitou škálu duchovních praktik jako je např. věštění, jasnovidectví, uctívání kultu Ufo, praktiky spojené s astrologií atd. Hnutí lze vnímat jako skupinu přesvědčení podobnou lidové zbožnosti. Jeho příznivci se často nevnímají jako členové nějakého celku, protože se ve své spiritualitě mohou více či méně lišit. Jeho charakteristikou je tedy důraz na individuální zkušenost. Lze jej vnímat jako teoretický koncept označující vlnu nové eklektické spirituality (Hannabuss, 2017).

Do spirituality v širším slova smyslu může spadat i Halíkův „něcizmus“. Definuje ho jako neochotu lidí v České republice vyjadřovat spiritualitu ve spojení s náboženskými institucemi. V této tendenci vidí velkou výzvu pro teology a příznivce církve (Doricová, 2015). Spiritualita v širším slova smyslu tedy může být nahlížena i negativně - jako úpadek víry.

1.2.2 Spiritualita v užším pojetí

Spiritualita v užším slova smyslu je chápána jako součást náboženství. V tomto pojetí je užším pojmem než náboženství a vyjadřuje jeho prožitkovou stránku. Pargament (1997) uceleně definoval vztah spirituality a náboženství. Spiritualita je snahou o hledání posvátna, zatímco náboženství je způsob hledání něčeho významného v životě člověka s pomocí něčeho, co má vztah k posvátnu.

Otto (1998) považuje za projev posvátna „hluboké náboženské prožitky“. Posvátno je možno chápat jako nějaký konkrétní objekt, božstvo, osobu, sílu, hodnotu atd. To odpovídá klasickému pojetí např. všech tří abrahámovských náboženství (křesťanství, judaismus, islám), jejichž příznivci směřují k nějakému konkrétnímu cíli. Jiný kontext do problematiky je vnesen uvážením např. buddhismu. Hlavním cílem aspiranta v tomto filozofickém rámci je rozpuštění Já (splnutí s universálním bytím, odosobnění atd.), které je označován jako *nirvána*. Všechny ostatní cíle jsou jen pomocné na této cestě.

Někdy je pojem spiritualita v náboženském kontextu zaměňován za pojem *religiozita*. Tyto dva pojmy jsou mnohdy používány i synonymně. Z rozpravy předních odborníků psychologie

náboženství a spirituality však vzešel návrh na konceptualizaci pojmů religiozita a spiritualita. Spiritualita zde znamená individuální zkušenost s transcendentními skutečnostmi, zatímco religiozita je vyjádřením členství a vyznáváním hodnot určité organizované skupiny (např. církve). Religiozitu lze tedy považovat za synonymum spirituality v užším slova smyslu (Hill et al., 2000).

1.3 Vybrané psychologické přístupy ke spiritualitě

Bylo ustanoveno několik oblastí, v rámci kterých jsou prováděny výzkumy spirituality (Hill et al., 2000):

- Spiritualita se vyvíjí v průběhu celého života člověka a to i u lidí, kteří nevyznávají žádné z náboženství.
- Jedná se o psychosociální fenomén, který nese mnoho obecně přijímaných hodnot, které mají náboženské kořeny.
- Jedná se o kognitivní fenomén. Mnohé kognitivní teorie jsou použitelné k výkladu v kontextu spirituality a religiozity.
- Je spojena s emocemi. Afektivita je úzce provázána se spirituálními zážitky.
- Může být zkoumána jako součást studia osobnosti. Zejména v rámci humanistické a transpersonální psychologie je spiritualita vnímaná jako integrální část osobnosti.
- Spiritualita jako geneticky determinovaný rys.

Následující část bude inspirována těmito okruhy. Pořadí kapitol lze vnímat jako kontinuum od biologického pohledu (scientismus) po humanismus a transpersonální psychologii. První podkapitola obsahuje oddíl týkající se biologických podkladů spirituality (evoluční hledisko a hledisko neurověd). Dále jsou zahrnuty kapitoly o hlubinné psychologii (S. Freud, C.G. Jung). Následují pohledy autorů spadající do široké kategorie humanistické psychologie (E. Fromm, A. Maslow) a transpersonální psychologie (S. Grof). Poslední podkapitola pojednává o změnách spirituality u člověka v čase (vývojová perspektiva).

1.3.1 Biologický pohled

1.3.1.1 Evoluční psychologie

Evoluční psychologie nabízí relativně uspokojivé propojení psychologické a biologické perspektivy. Zároveň je ale velmi redukcionistická. Stojí na pomezí humanitních a přírodních věd. Vychází z darwinismu, který se nejdříve týkal hlavně anatomických znaků živočichů. Později s nástupem sociobiologie, začalo být zkoumáno i chování a prožívání - a s tím i spiritualita.

Geny, do kterých jsou zakódovány instinkty, jsou základními hybateli chování a prožívání. Reprodukují se ty, které nejlépe obstojí v podmínkách prostředí. Tato myšlenka souvisí s populární teorií „sobeckého genu“. Ta říká, že chování a prožívání (dané instinkty, které vycházejí z genů) slouží k přežití, resp. reprodukci genů na úrovni jedince (např. protosociální chování u novorozenců), ale i druhu (např. péče o potomstvo) (Dawkins, 1998).

Spiritualita (religiozita) může být z pohledu evoluční psychologie vykládána jako snaha o získání určité evoluční výhody ve smyslu získání řádu, disciplíny a vytrvalosti, které nám pomohou získat např. materiální zajištění k přežití. Tuto myšlenku zkoumal zakladatel sociobiologie Edward Wilson. Snažil se nalézt odpověď na otázku, do jaké míry je lidské chování determinováno biologicky (geneticky) a proč člověk zažívá rozpor mezi etikou a biologickými potřebami (Wilson, 1993). Částečnou odpověď mohou nabídnout tzv. memy jako nápodobou přenášené jednotky chování a prožívání.

Kirkpatrick (2006) nabízí modernější pojetí. Vnímá spiritualitu jako relativně nový vedlejší jev evoluce, ne jako přímý výsledek evoluční adaptace. Předpokládá, že lidské chování a prožívání funguje na principu modulů neboli různých předprogramovaných akcí (např. attachment, altruismus). Lidská spiritualita je vytvořena z částí těchto modulů. Vznikla tedy sekundárně. Jedná se o jev, který má přinést výhodu v rámci zachování jedince i druhu.

1.3.1.2 Neurovědy

Neurovědy jsou vědeckou disciplínou propojující chemii, medicínu, psychologii, informatiku a další vědní obory. Neurovědy se velmi komplexně zabývají činností nervové soustavy, nikoli jen její biologii.

Specificky vymezenou disciplínou v rámci neurověd je neuroteologie neboli spirituální neurověda. Termín byl zpopularizován Jamesem Ashbrookem (1984), teologem zabývajícím

se neurovědami. Neuroteologie studuje spirituální prožitky z biologického (neurovědeckého) úhlu pohledu. Hledá souvislosti mozkových dějů se subjektivními spirituálními zkušenostmi.

Hlavní otázkou neuroteologie je, zda se v mozku nachází specifické centrum spirituality. Vytváření a ověřování hypotéz probíhá různými způsoby, které lze rozdělit do 5 kategorií (Lakhan, 2005): 1) monitorovacími metodami EEG, SPECT, GSR (měření kožního galvanického odporu) v průběhu provozování různých spirituálních praktik, 2) navozování spirituálních prožitků pomocí psychotropních látek (LSD, extáze, psilocybin) nebo sledování metabolických odpovědí v mozku, 3) studium osob s diagnostikovanými neurologickými (epilepsie) a psychiatrickými (schizofrenie) onemocněními, 4) studium praktik jako meditace a modlitba u osob trpících úzkostmi, vysokým krevním tlakem atd., 5) studium malých dětí a jejich spirituálních představ.

Známým experimentem na poli zkoumání transcendentních zkušeností v rámci neurovědy je tzv. Boží helma (*God Helmet*). Autoři pomocí magnetické stimulace spánkových laloků mozku navozovali pocit velmi silně prožívané přítomnosti (*sensed presence*) (Persinger, 1983). Tento výzkum čelí značné kritice pro jeho metodologické nedostatky – není dvojitě zaslepen, výzkumný vzorek sestává zejména z vysokoškolské populace, probandům byly zadávány před aplikací magnetického pole dotazníky ohledně sugestibility a paranormálních jevů. Při úpravě těchto metodologických úskalí se již statisticky signifikantní výsledky neprokázaly (French, Haque, Bunton-stasyshyn, & Davis, 2009; Granqvist et al., 2005).

Ramachandran se také zabývá studiem spirituálních zkušeností. Využívá probandy z řad lidí s neurologickými a psychiatrickými onemocněními. V případě zkoumání spirituálních zkušeností se jedná o pacienty s epilepsií spánkového laloku (TLE). V experimentu vytvořil 3 skupiny probandů – 1) bez vyznání, 2) silně věřící, 3) lidé s TLE. Poté všem prezentoval slova neutrální (např. kolo), slova se sexuálním významem, slova s násilným významem a slova s náboženským významem. Při experimentu byl probandům měřen kožně galvanický odpor. Zvýšenou reakci u lidí bez vyznání vyvolala pouze slova se sexuálním významem. U lidí s vyznáním to byla slova s náboženským a sexuálním významem. U lidí s TLE se neúměrně k ostatním kategoriím slov zvýšila kožní vodivost u slov s náboženským významem. Z tohoto experimentu je odvozena hypotéza o tzv. „bodu Boha“ („*God spot*“) nacházejícím se ve spánkovém laloku (Ramachandran & Blakeslee, 2001).

Hypotézu o jednom konkrétním místě v mozku, které produkuje spirituální prožitky odmítá např. Beauregard a Pagnette (2006). S využitím funkční magnetické rezonance u řádových sester zjistili, že spirituální prožitky jsou komplexní jako jiné mozkové procesy (např. paměť) a nelze je redukovat na jeden „bod Boha“.

Newberg et al. (2001) využívá ke zkoumání mozku při spirituálních praktikách zobrazovací metodu SPECT (zobrazuje průtok krve oblastmi mozku, tzn. zvýšenou aktivitu). Skenováním mozku tibetských buddhistů při meditaci zjistili sníženou aktivitu v temném laloku. Tato mozková oblast je zodpovědná za orientaci v čase a v prostoru. Při meditaci jsou omezené sensorické a posléze i kognitivní vstupy, a proto může vyvolat pocity neexistence času a prostoru, které jsou často popisovány.

Za zmínku stojí i výzkum s použitím ovlivnění mozku pomocí psychoaktivních látek. V základu těchto výzkumů stojí hypotéza, že spirituální zážitky vznikají na podkladě změn ve fyziologii mozku nebo jeho částí. Griffiths, Richards, McCann a Jesse (2006) podali psilocybin skupině 36 lidí, kteří nikdy neexperimentovali s drogami. Kontrolní skupině bylo podáno aktivní placebo (Ritalin – k léčbě poruch pozornosti). 22 lidí ze 36, kterým byl podán psilocybin referovali o mystických prožitcích, v kontrolní skupině se podobné popisy zkušeností neobjevily. Hypotetické vysvětlení spočívá v tom, že psilocybin svou funkcí napodobuje serotonin. Specifičtější důvod však autoři nepředkládají.

V nedávné studii s velkým výzkumným vzorkem byly porovnávány spirituální zkušenosti přirozeně se vyskytující a drogami navozené (psilocybin, LSD, ayahuasca, DMT – N, N – dimethyltriptamin). Jedinci, u kterých se objevily spirituální prožitky přirozeně zmiňovali označení „Bůh“. Jedinci, kteří požili některou z psychotropních látek mluvili častěji o „čisté realitě“ („*Ultimate reality*“). Polovina účastníků, kteří požili psychotropní látku, prožili spirituální zkušenost, která splňuje kritéria pro kompletní mystickou zkušenost (podle použitého dotazníku). Dvě třetiny ze všech, kteří požili psychotropní látku se po experimentu již neoznačují za ateisty a dané zkušenosti pokládají za osobně smysluplné a jedny z nejdůležitějších v životě. Mezi jednotlivými psychotropními látkami se v referovaných účincích neobjevily výrazné rozdíly (kromě ayahuascy, u které se prokázal pozitivnější a déletrvající efekt po mystických zkušenostech (Griffiths, Richards, McCann, & Jesse, 2019).

Jastrzebski (2018) říká, že neurovědní studium lidské transcendence přináší mnoho úskalí a limitů. Je velmi náročné vystavět design výzkumu tak, aby adekvátně vykresloval danou problematiku. Je zde potřeba spolupráce s odborníky z řad podoborů neurověd. V ideálním případě by se tedy mělo jednat o širokou interdisciplinární spolupráci. Znalost neurologických procesů je důležitá, ale je nutné znát její limity a nedělat unáhlená zobecnění. Podobně se o výsledcích studií mozku vyjadřuje i známý portugalsko-americký neurovědec Antonio Damasio zabývající se rozhodováním a rolí emocí (hypotéza somatických markerů) a biologickými základy vědomí (teorie 3 vrstev vědomí). Damasio (2004) odmítá redukci psychických (i spirituálních jevů) na pouhé elektrochemické signály mozku. Nechce psychiku degradovat na něco výhradně biologicky determinovaného. Říká ale, že její nuance jsou vtisknuty do biologických procesů, ze kterých se je snažíme poznávat.

1.3.3 Hlubinná psychologie

1.3.3.1 Náboženství jako kolektivní neuróza (Sigmund Freud)

Podle názoru autorky práce je důležité uvést stručnou zmínku o psychoanalýze. Důvodem je to, že je provázána s analytickou psychologíí Carla Gustava Junga (která následuje v další kapitole), která je v rámci tématu spirituality významná. Dalším důvodem je, že sám Sigmund Freud byl tématem náboženství ovlivněn a poměrně rozsáhle se mu ve svých spisech věnoval (např. spis *Budoucnost jedné iluze*, *Nutková jednání a náboženské úkony*, *Totem a tabu*).

Pro pochopení psychoanalýzy je nezbytné nejprve se ponořit do některých aspektů života jejího zakladatele. Nejinak je tomu i u role spirituality a náboženství v rámci psychoanalýzy.

V dětství byl Freud výrazně katolicky veden. Docházel na bohoslužby, vedl rozhovory o náboženství se svou chůvou. Jeho nadšení ale postupně ochabovalo. Ranou pro něj bylo náhlé propuštění jeho chůvy. Později se setkal s antisemitismem na vysoké škole, který v něm podnítil silný odpor k náboženství (zejména ke katolické církvi). Na počátku kariéry chtěl Freud pod vlivem studia medicíny své bádání opřít striktně o fyzikální a chemické jevy. Řičan (2007) odhaduje, že se mohlo jednat o snahu nalézt spirituální ukotvení v materialismu namísto původní víry. Ve své další praxi Freud postupně zjišťoval, že čistě fyziologická léčba u některých pacientů nezabírá. Přeorientoval se částečně na hypnózu, pomocí které začal postupně objevovat nevědomí, které se stalo ústředním v jeho práci. Následně navázal svou

tradiční metodou volných asociací u pacientů ve stavu bdělosti. Tímto posunem se vzdaloval od přísně materialistického pohledu, i když to sám nikdy nepřiznal (Říčan, 2007).

Ústřední roli ve Freudově teorii sehrává libido jako pudová sexuální energie. Je součástí id a poskytuje energii dalším dvěma složkám osobnosti – egu a superegu. Z toho vyplývá, že veškeré chování a prožívání je jím podmíněno. Libido je zodpovědné za nevědomé konflikty, které mohou vést k psychickým onemocněním. Sexuální pud, který se dostává do rozporu s náboženskými dogmaty způsobuje neurózy. Náboženské rituály Freud připodobňuje k obsedantním úkonům a náboženství k neuróze kolektivu, která brání přirozenosti (Lewis & Loewenthal, 2017). Freud byl o této dynamice hluboce přesvědčen a striktně ji ve svých teoriích následoval. Tato oddanost má podle Říčana (2007) až kryptonáboženský charakter, a proto lze Freuda vidět jako náboženskou osobnost. Nicméně to bylo i důvodem rozkolu mezi Freudem a Jungem. Jung odmítal, že je člověk do takové míry determinován sexuálním pudem.

Z pohledu spirituality je ve Freudově teorii velmi zajímavý i pud smrti (*thanatos*), který popsal na sklonku života. Jedná se o destruktivní sílu, která vede člověka k tomu, aby se navrátil do stavu neživé, anorganické hmoty. Tento návrat může také připomenout známou frázi z knihy Genesis „*Jsi prach a v prach se obrátíš.*“ (Bič, 1996).

Freudovi a psychoanalýze je v rámci psychologie náboženství vytýkáno mnohé. Na jedné straně je to idealizace vědeckosti ve smyslu hledání jedině fyziologických základů psychických jevů. Na straně druhé je to přílišné zobecňování jevů jednotlivce na celou společnost. O Freudově teorii je často tvrzeno, že vypovídá nejvíce o něm samotném. Co se týče jeho výkladu funkce náboženství, nikdy nepřiznal, že by mohlo mít pro lidské duševní zdraví nějakou funkci. Ve svých striktně racionálních statích ho představoval jako nástroj socializace mnohdy přinášející neurotický konflikt z důvodu nutnosti potlačování sexuálních pudů. Nutno ale podotknout, že ve své praxi se nesnažil své kolegy ani pacienty násilně odvádět od víry (Belzen, 2009).

1.3.3.2 Spiritualita podle Carla Gustava Junga – osobnost, individuace, terapie

Carl Gustav Jung se narodil v roce 1875 ve švýcarském městě Kesswill v nábožensky založené rodině. Jeho otec byl evangelický pastor. Manželství a rodinné prostředí Jung popisuje jako ne příliš šťastné. Otec měl pochybnost o své víře a matku popisuje jako nervózní ženu (Casement,

2007).

Jung vystudoval lékařství v Curychu a posléze se pod vedením Eugena Bleulera specializoval na psychiatrii. Nejprve se věnoval tradičním tématům psychiatrie (např. popisy duševních chorob) a souběžně s tím šel experimentální cestou. V rámci té rozpracoval asociační experiment, který se pro něj stal branou k lidskému nevědomí. V roce 1907 navázal svou šestiletou spolupráci a přátelství se Sigmundem Freudem. V tomto období se stal jednou z nejvýraznějších postav psychoanalýzy. V průběhu času se dostával z Freudem do osobního i odborného rozporu. Změnil se jeho náhled na nevědomí a rozpracoval myšlenku kolektivního nevědomí (Casement, 2007). Zabýval se ve velké míře náboženstvím. Je považován za předchůdce transpersonální psychologie.

Jungova psychologie je jen těžko oddělitelná od spirituality. Dal svému vrcholnému dílu za vznik v období, kdy byl náboženstvím osobně i profesně velmi inspirován. Duchovní ráz se výrazně projevuje v popisu struktury osobnosti, ve výkladu procesu individuace i v jungiánské psychoterapii.

Osobnost

Pojem vědomí stojí v základu Jungovi teorie osobnosti. Vnímá jej (subjektivní vědomí) jako zažívání sebereflexe, která má již sama o sobě duchovní charakter. Schopnost vědomí u dětí se postupně vynořuje z nevědomí. „Já“ pak stojí ve středu oblasti vědomí a je jeho součástí. Kolektivní vědomí je souborem sdílených vědomostí a zkušeností v rámci skupiny.

Důležitým pojmem, který zároveň vysvětluje pojem vědomí je nevědomí. Osobní nevědomí Jung definuje po vzoru Freuda. Vymezil však i pojem kolektivní nevědomí, který se stal v jeho psychologii zásadním. Obsahuje myšlenky, představy, obrazy a pohnutky nevědomky sdílené lidským společenstvím. Jejich sdílenost nahlédl skrz sny, fantazie a představy, které se u jeho pacientů obsahově podobaly. Kolektivní nevědomí má tedy tendenci prostupovat do vědomí a dále ho ovlivňovat a vyvažovat. Jeho součástí jsou tzv. **archetypy** – předobrazy a formy, které se opakují ve snech a představách lidí a nevědomě ovlivňují chování a prožívání. Ozývání nevědomí člověk pociťuje jako spirituální zážitky, které pro něj mají velkou váhu. Pro člověka je důležité žít v souladu s nevědomím, které má funkci navozování rovnováhy. Jednostranná racionalita opomíjí tyto vrstvy života. Nezbyvá zde prostor pro náboženství a spiritualitu. I

známý český mystik Eduard Tomáš (2004) se zmiňuje o tom, že na duchovní cestě nám přemíra myšlenkového zpracování nepomáhá, spíše naopak.

Nalézání sebe sama, vyčleňování ze společnosti (individuace)

V průběhu vývoje člověk naplňuje předobrazy (archetypy). V mládí (v první polovině života) je to zejména *persona*. Mladý člověk tvoří své já, postupně se odděluje z nevědomí, rozvíjí se a rozhoduje se, jakou roli v životě převezme. Jedná se o vrůstání do společnosti, studium, budování kariéry, zakládání rodiny, usilování o pozitivní obraz sebe sama atd. (Jung, 2018).

V druhé polovině života má jedinec upustit od „zušlechtování“ persony a navrátit se k sobě, tzv. individuace. Tato změna zaměření obsahuje setkání a vyrovnání se s 4 hlavními archetypy – stín, anima/animus, duchovní/materiální princip, bytostné Já. Jedná se v podstatě o duchovní cestu jedince.

Stín obsahuje negativní vlastnosti a tendence, které si obvykle nechceme připustit. V nevědomované formě člověka brzdí v rozvoji. Na jeho základě se tvoří projekce směrem k druhým. Pokud si stín připustíme, obvykle se ho chceme zbavit. Jung je ale přesvědčen, že je neoddělitelnou součástí osobnosti, která je spoluúčastna na její rovnováze. Velkým úkolem člověka na začátku jeho duchovní cesty je tedy poznání a přijetí svého stínu.

Další etapa spočívá v integrování a smíření se s principem opačného pohlaví, animy u mužů, anima u žen. Tato etapa byla Jungem více propracována u mužů. Integrace archetypu *animy* spočívá v přijetí schopnosti vnímat a prožívat tak, jako je typické pro ženy. Spadá sem citlivost, empatie, naslouchání, něha a další. Anima bývá často předobrazem ideální ženy, mnohdy i v erotických představách. Vyrovnání se s archetypem opačného pohlaví je na duchovní cestě mimořádně důležité. Člověku to pomůže poznat svou emocionalitu a tím ji i více regulovat. Dokáže navazovat hlubší vztahy, které už nejsou opředeny tajemstvím druhého pohlaví, protože to už prohlédnul-sám v sobě (Říčan, 2007).

V další etapě individuace se muži setkávají archetypem *otce (moudrého starce)* a ženy s *matkou zemí* jakožto základem jejich podstaty. Říčan (2007) je nazývá duchovním, resp. materiálním principem. Duchovní princip obsahuje jak pozitivní aspekty jako moudrost, rozvážnost, klid, ale také nebezpečí opojnosti moci, kterou člověk získává. Ženy se v této etapě potkávají se svou

přírodní podstatou – zprostředkovávání života, bezpečí, něhy atd. Odvrácenou stranou archetypu matky země je její podmanivost.

V *Bytostném Já* člověk poznává sebe sama, svou podstatu i podstatu světa. Je součástí kolektivního nevědomí. Jedná se o cíl duchovního vývoje. Obsahuje celost a objektivitu. Po setkání a vyrovnání se s Bytostným Já již nepotřebujeme hodnotit, protože jsme oproštěni od lidských citů žádosti i averze. Ve filozofických a náboženských směrech tento popis může odpovídat např. „nirváně“ (buddhismus), „spáse“ (využíváno v Islámu), mókše jako vymanění se z koloběhu reinkarnací (hinduismus) nebo blaženosti (křesťanství).

Terapie

Jungiánská terapie má za cíl objevování pravého Já klienta. Terapeut tedy v podstatě klienta provází na cestě individuace. Nesnaží se o objektivitu, nechá na sebe záležitosti klienta dopadat a reaguje na ně v dialogu. Je v terapii výrazně osobně angažován. Dává podněty, reaguje, někdy i provokuje. Může být pro klienta v určitém smyslu duchovním vůdcem.

1.3.4 Humanistická psychologie

1.3.4.1 Seberealizace a sebetranscendence v psychologii Abrahama Maslowa

Abraham Maslow byl americký humanistický psycholog židovského původu. Proslul zejména svou pyramidou hierarchie lidských potřeb, kterou v průběhu svého života propracovával a doplňoval. Byl známý svým despektem k náboženství. Na druhou stranu byl ale schopen prožívat např. výtvarné umění a hudbu až s mystickou hloubkou (Říčan, 2007). Blíže k závěru života se přiklonil k proudu transpersonální psychologie a je dnes považován za jednoho z jejich zakládajících členů.

Potřeby v rámci pyramidy rozdělil na nedostatkové a růstové. V základech pyramidy stojí nedostatkové potřeby – fyziologické; potřeby bezpečí a jistoty; potřeby lásky, přijetí, sounáležitosti; potřeby úcty a uznání. Do kategorie růstových potřeb zařadil seberealizaci. Na sklonku života doplnil na samotný vrcholek pyramidy potřebu sebetranscendence. Zjednodušeně lze říci, že podmínkou pro možnost uspokojování vyšších potřeb musí být alespoň částečně uspokojeny potřeby nižší.

Vzhledem k tématu této práce budou rozebírány pouze 2 růstové potřeby – seberealizace a sebetranscendence.

Seberealizace

Člověk s nasycenými nedostatkovými potřebami začíná toužit po poznání a harmonii. Snaží se o naplnění svého potenciálu, záměrů, využití svých schopností. Seberealizace (resp. sebeaktualizace – Maslow později převzal od Kurta Goldsteina) neznamena zaměření na sebe samého, naopak je to zaměření na cíle, které mají širší než osobní působení s využitím svých jedinečných vlastností (Maslow, 1943).

Seberealizující osobnost touží po vědění a estetických zážitcích. Smýšlí přirozeně eticky, je spontánní, nezávidí a je schopna objektivnějšího pohledu na svět. Podle Maslowa dosáhne této úrovně asi 1% lidí (Maslow, 2014)

Sebetranscendence

Potřeba sebetranscendence, kterou Maslow do hierarchie potřeb přidal na sklonku života uniká většině učebnic a zdrojů obecně. Jedná se o potřebu přesahování sebe sama. Někdy je nazývána jako duchovní potřeba.

Tato potřeba se může realizovat skrz tzv. **vrcholné zážitky** (*peak experiences*). Maslow (1964) tímto termínem popsal mystické zážitky odpoutání se od svého osobního Já. Jedinec se cítí být součástí většího celku (přírody, celé Země, vesmíru, celého Bytí). Tyto zážitky mají transformativní povahu. Mohou člověka hluboce ovlivnit, změnit jeho pohled na svět, rozšířit vnímání a změnit povahu vztahu k sobě a ke světu. Vrcholné zážitky mohou mít různou podobu. Privette (2001) definoval jejich 3 základní charakteristiky: **naplnění** (*fulfillment*) – vrcholné zážitky produkují pozitivní emoce, jsou vnitřně naplňující; **významnost** (*signifikance*) – vedou ke změnám v chování a prožívání, mohou se stát impulzem k velkým změnám v životě člověka; **spirituální** (*spiritual*) – prožitky propojenosti se světem, ztráta pojmu o čase. Vrcholné zážitky je přínosné dát do souvislosti např. s konceptem „flow“. (Csíkszentmihályi, 2015) nebo s mimořádnými (holotropními) stavy vědomí popisované v rámci statí transpersonální psychologie, např. Grof (2007).

Maslow popsal ještě fenomén příbuzný vrcholným zážitkům – tzv. **plateau zážitky** (*plateau experience*). Jedná se o stav dlouhodobého „spojení“. Jedinec vystupuje z role pozorovatele, (osobního, odlišeného od ostatního) do role svědka dění ve světě, kterého je součástí. Na rozdíl od vrcholných zážitků se jedná o setrvávající stav duchovního růstu, který má výraznou kognitivní komponentu, což nemusí vždy platit o vrcholných zážitcích. Tento stav je klidný. Je možné ho trénovat a dobrovolně do něj vstupovat a vystupovat z něj (Maslow, 1964).

1.3.5.2 Orientace života a typy náboženství v pojetí Ericha Fromma

Erich Fromm byl německý humanistický psycholog, filozof a sociolog. Jeho psychologickým směřováním ho lze zařadit mezi zástupce kulturní psychoanalýzy. Pocházel z ortodoxní židovské rodiny. I když se od náboženství již v mládí odklonil, jeho dílo je jím ovlivněno.

Zřejmě pod vlivem své první manželky Friedy Reichmannové se začal věnovat původní psychoanalýze v pojetí Freuda. Dalším výrazným prvkem, který Fromma a jeho práci hluboce ovlivnil je Karl Marx a jeho filozofie. Odvozuje od ní ideál nové socialistické společnosti, která by umožnila rozvoj pravého lidství. Ke konci života se výrazně přikláněl k myšlenkám buddhismu a mysticismu (Funk, 1994).

Na základě těchto výrazných prvků Fromm sestavil svou originální teorii. Psychoanalýzu “zlidšťuje”, k teorii libida přidal i výrazný sociální aspekt. Věnoval se vytváření jednotící teorie osobnosti, ve které jsou účastny jak biologické faktory, tak faktory prostředí. Člověk je podle něj méně než zvířata vybaven instinkty. Ty byly nahrazeny charakterovou strukturou. Fromm je zastáncem názoru, že každý člověk nese aspekty biofilie a nekrofilie v různém poměru, kterými se naplňuje jeho charakter (Fromm, 1997). Tato orientace není zcela vrozená a neměnná. Z toho vyplývá, že člověk je za svůj život a volby v něm učiněné zodpovědný a může je ovlivňovat.

Biofilní orientace znamená nakloněnost k hodnotám podporujícím naplnění potenciálu, seberealizace a dobra. Skrz ně se člověk může dále vztahovat k druhým a rozvíjet svou lidskost. Do konceptu biofilní orientace spadá i tzv. produktivní charakterová orientace a pojetí lásky. Láska znamená především aktivitu a usilování o dobro a rozvoj milované osoby, ale také celkovou orientaci k životu a společnosti (Fromm, 2010). Nekrofilní orientace nemá podstatu

sama o sobě. Je nedostatkem orientace k životu a lidskosti. Když převažuje, potenciál lidského života je destruován a promarňován.

Fromm se dále zabývá pojetím náboženství, které dělí na druh humanistický a autoritářský. (Fromm, 2003). Humanistický typ koresponduje s biofilní orientací. Podporuje sebepoznání a rozvoj potenciálu člověka, skrz které se vztahuje ke světu. To odpovídá širšímu pojetí spirituality. Svědomí v humanistickém smyslu vyplývá z odpovědnosti k sobě samému, ne k vnější autoritě (Fromm, 1997). Autoritářský typ náboženství znamená náhradní způsob existence zaštiťováním se autoritou. Jedinec utiňuje svůj strach ze smrti a pocitu bezsmyslnosti života rozpuštěním své podstaty ve víře v rámci tradičních náboženství. Vnější vědomé projevy tradičních náboženství vnímá Fromm jako neurotický projev. Jako součást autoritářského náboženství lze vnímat tzv. autoritářský typ svědomí. Jedinec v sobě nese internalizovanou autoritu, kterou následuje jen z poslušnosti.

1.3.5 Transpersonální psychologie

Transpersonální psychologie (spirituální psychologie) je odvětvím, které bylo ustaveno v 70. letech 20. století Stanislavem Grofem a dalšími (např. Cristina Grof, Abraham Maslow, Ken Wilber a další). Za jeho předchůdce je zejména kvůli své teorii kolektivního nevědomí a zaměřením na náboženství považován Carl Gustav Jung (Říčan, 2007).

Transpersonální psychologie je směr přesahující základní rámec tradiční psychologie a psychiatrie. Překračuje jejich současné paradigma. Nezabývá se jen postnatální biologii a nevědomím (podle Freuda). Do „Nové mapy psyché“ zařazuje ještě další dvě oblasti – perinatální a transpersonální. Zabývá se spirituálními a normální zkušenost přesahujícími zážitky (Grof, 2007).

Čelí také mnohé kritice. Nejčastějším uváděným důvodem je nevědeckost. Mnoho autorů ale neuvádí konkrétnější důvody. Zajímavý rozbor poskytuje teze k doktorské práci Jiřího Motla. Je zde diskutováno, zda je transpersonální psychologie spíše vědou nebo náboženstvím (Motl, 2016).

Na druhé straně je v přijímání tohoto oboru patrný značný posun. Velkým pokrokem bylo zařazení kategorie „Náboženský nebo spirituální problém“ do DSM-IV (1994). Také se

s postupem doby častěji objevují kapitoly týkající se transpersonální psychologie v odborných publikacích. Z českých např. Klinická psychologie v praxi (Baštecká & Mach, 2003) a Krizová intervence (Vančura, 2007). Nově v České republice vzniká psychoterapeutický výcvik zaměřený na transpersonální psychoterapii.

Své místo má transpersonální psychologie i v rámci paliativní péče. Dvěma základními tématy jsou „**zážitky blízké smrti**“ (*near death experiences*) a „**zážitky sdílené smrti**“ (*shared death experiences*). Zážitky blízké smrti začal jako první zkoumat Raymond Moody (2005). Jedná se o fenomén dostavující se obvykle ve stavu klinické smrti. Projevuje se individuálně odlišně, nicméně vykazuje obvykle následující znaky: výstup z vlastního těla, rychlé proběhnutí celého života v krátkém čase, setkání s blízkými lidmi atd. Zážitky sdílené smrti jsou mimořádnými stavy vědomí vyskytujícími se u blízkých osob umírajícího. Jedinec prožívající tyto stavy nemusí být umírající osobě fyzicky blízký, stačí blízkost duševní. Jedná se v podstatě o indukovaný zážitek blízké smrti (Moody & Perry, 2011).

Mezi ryze transpersonální terapeutické metody patří obecně ty, které navozují stavy rozšířeného vědomí. Mezi nejznámější patří meditace, holotropní dýchání, šamanské rituály, užití psychedelických drog (v chráněném prostředí – důležitost vhodného setu a settingu!).

1.3.5.1 Stanislav Grof – holotropní stavy, psychospirituální krize

Problematika transpersonální psychologie bude v této části nastíněna pomocí poznatků jednoho z jejích zakladatelů, českoamerického psychiatra Stanislava Grofa, který proslul zejména studiem změněných stavů vědomí. Změněné stavy vědomí, které zcelistvují osobnost a psychiku, nazval jako „*holotropní*“.

Holotropní stavy se vyznačují výrazně změněným vnímáním, změnami v emotivitě a kognitivních procesech. Je ovlivněno i chování jedince. Ten zakouší dosud nepoznané dimenze existence, čímž je obvykle hluboce ohromen. Specifickým znakem těchto stavů je, že jedinec neztrácí kontakt s konvenční realitou, stále se vyzná ve světě, na který je zvyklý. Dokáže své zážitky popisovat (Grof, 2007). Holotropní stavy mohou mít rozmanitý obsah. Často jsou však popisovány pocity psychické smrti; sjednocení s přírodou, ostatními lidmi, se vším; setkání s Bohem; nalezení Pravdy nebo základního principu života atd.

Většina Grofovi odborné činnosti má základ v poznacích, které získal studiem holotropních stavů vyvolaných **LSD** (diethylamid kyseliny lysergové). Grof přišel s myšlenkou, že LSD nevyvolává jen halucinace, nýbrž jde o obsahy vynořené z hlubokého nevědomí. Tato myšlenka ho ovlivnila natolik, že považoval LSD jako bránu ke zkoumání lidské psychiky.

Později v USA vyvinul se svou manželkou Cristinou techniku **holotropního dýchání** za účelem vyvolání holotropních stavů bez psychoaktivních látek. Jedná se o spojení zrychleného dýchání a evokativní hudby. Tato metoda je vytvořena za účelem možnosti sebepoznání, ale lze ji i terapeuticky využít, např. u osob se závislostmi nebo s nutkavými poruchami.

Psychospirituální krize

Výše popisované holotropní stavy mohou být příznakem tzv. psychospirituální krize (*spiritual emergency*). Je obvykle vyvolána velkou fyzickou nebo psychickou zátěží (např. užitím psychoaktivních látek, intenzivní meditací, velkou životní změnou, nedostatkem spánku, silným sexuálním zážitkem atd.). Jedinec zakouší prožitky, které v něm mohou vyvolávat velkou úzkost nebo strach. V daný okamžik přesahují rámec jeho zkušeností. Jejich obsahem je např. psychická smrt, astrální cestování, prožitky mrtvolného pachu, had procházející páteří atd. Tento stav v sobě nese oba aspekty krize - nebezpečí i příležitost. V případě úspěšného projití psychospirituální krizí vychází jedinec s rozšířeným vědomím. Jeho život dostává další rozměr.

Tyto bizarní prožitky jsou v konvenční psychiatrii často považovány za projevy psychotického onemocnění a následně tlumeny léky. Podle teorie transpersonální psychologie se tím nejen propásne příležitost k rozvoji, ale také hrozí riziko návratu psychospirituální krize, mnohdy ve větší intenzitě. Člověk nezíská příležitost integrovat zkušenosti přesahující jeho dosavadní rámec reality ("Krize jako lék: dokument o psychospirituální krizi", 2017).

Cestou k rozlišení psychospirituální krize a psychotických onemocnění je pečlivě provedená diferenciální diagnostika. Vhodným přístupem je využívání kritérií. Důležité je nejprve vyloučit organické příčiny; dále zjištění, zda je jedinec schopen nadhledu nad svými prožitky. Rovněž musíme zvážit rizika destruktivního i sebedestruktivního chování (i sebevražedného).

1.3.6 Spiritualita ve vývojové perspektivě

1.3.6.1 Pavel Říčan – biodromální perspektiva spirituality

Profesor Říčan (2007) představil biodromální perspektivu spirituality, v tomto případě spíše v náboženském slova smyslu. Využívá k tomu periodizace vývoje od E. Ericsona. U každého z osmi stadií vývoje se snaží nalézt souvislosti se změnami spirituality.

(Údaje o věku v závorkách jsou pouze orientační.)

1. **Stadium základní důvěry x základní nedůvěra** (kojenecké období) – Rozhoduje se o tom, zda bude jedinec důvěřovat nebo nedůvěřovat ve vztazích, i v těch týkajících se duchovního života a vztahu k Bohu, (i v případě víry, která má neosobní povahu). Není zde ještě řeč o spiritualitě jako takové, nicméně se zde pro ni vytváří základ, který bude později využít. *Základní důvěra* je „nejhlubší vrstvou v každém náboženství“.
2. **Stadium autonomie x stud** (batolecí období) – Vyústěním krize tohoto období je přijetí principu řádu a pravidel. Tento princip musí být ale dále v průběhu života kultivován a zjemňován, aby jedinec dokázal kromě pravidel přihlížet i k okolnostem, které mohou významy situací proměňovat. Toto často zprostředkovávají náboženské skupiny.
3. **Stadium iniciativy x vina** (předškolní věk) – V tomto období začíná fungovat **svědomí**. Jedinec se pomalu vzdává toho, co společnost vnímá jako nesprávné. Nezvládnutí tohoto vývojového úkolu může znamenat buď nevytvoření svědomí nebo vytvoření příliš silného svědomí. Jeho absence způsobuje, že je jedinec ve své iniciativě tlumen pouze strachem nebo studem. V situaci s příliš rozvinutým svědomím je bržděn a skličován úzkostí z porušení pravidel. Může k tomu docházet při příliš přísné náboženské výchově.
4. Předškolní dítě je již schopno vnímat Boha jako rodičovskou postavu. Je schopno se snažit o Boží přízeň ve smyslu „něco za něco“.
5. **Stadium snaživost x méněcennost** (mladší školní věk) – Spiritualita se v tomto období vyvíjí harmonicky. Dítě je schopno přijímat pravidla a nové poznatky většinou bez problémů. Náboženský vývoj je u předškoláka nekomplikovaný a je považován za

pozitivní faktor ve vývoji osobnosti dítěte. Náboženská nauka je přijímána doslovně a jednoduše.

- 6. Stadium identity x zmatení identity** (pubescence, adolescence) – V souvislosti se spirituálním vývojem je důležité zmínit nástup využívání abstraktních logických operací. V období puberty jedinec prozkoumává svůj vnitřní svět, začíná přemýšlet nad existenciálními pojmy (samota, vrženost do světa, smysl života, smrt), které patří mezi základní témata při tvoření identity. Příznivou možností je zapojení se do skupiny, přijetí adekvátních programů a pohledu na svět. Nevyřešení vývojové krize v tomto období naopak znamená uvíznutí ve zmatení.

Proces hledání identity může mít religiózní povahu. Jedinec může procházet tzv. **dramatickou konverzí** neboli rychlým procesem přikloněním se k určité víře na základě jedné významné události.

Zastánci transpersonální psychologie jsou názoru, že během tohoto období nastává velké množství psychospirituálních krizí v důsledku toho, že v západní společnosti nevyužíváme rituálů přechodu. Adolescent tedy nemá jasně daný přechod mezi dětstvím a dospělostí.

- 7. Stádium intimity x izolace** (raná dospělost) – Člověk s plně vytvořenou identitou se již v intimních mezilidských vztazích nerozplyne. Z této nově vytvořené schopnosti je čerpáno i v rámci širších vztahů lidské pospolitosti (i v rámci národa). Mění se zde vztah k transcendentním skutečnostem. Jedinec je si vědom toho, že je stále „na cestě“.
- 8. Stadium generativity** (starší dospělost) – Toto stádium je nejvíce orientováno na péči o potomky (nebo šířeji o mladší generaci), která zahrnuje i předávání duchovních přesvědčení. Dospělý se může stát autoritou ve smyslu nositele hodnot. V tomto období se u mnohých objevuje tzv. syndrom vyhoření a krize středního věku, který je často spojen i s duchovní krizí.
- 9. Stadium integrity x zoufalství** (stáří) – Jedná se o období smíření rozporů v člověku. To může být vnímáno jako cíl duchovní cesty. Při splnění vývojového úkolu tohoto období je člověk smířen se svým životem. Integrita ale vzejde právě z

přijetí existenciálních skutečností jako je konečnost života, samota, chátrání těla a další. Přichází příklon k filozofii a náboženství jako přípravě na smrt. Ten se ale může zvrhnout ke křečovitému a dogmatickému dodržování rituálů, které pak tvoří těžiště tzv. pseudospirituality.

Říčan (2007) nazývá religiozitu starých jako „meditativní“. Člověk se odpoutává od negativních i pozitivních aspektů života a hledá vnitřní klid.

1.3.6.2 James Willliam Fowler – stádia víry

James Fowler byl americký teolog (1940 - 2015). Jeho nejznámějším dílem je kniha *Stages of Faith*, ve které uvádí stádia vývoje víry (Fowler, 1995). Tuto periodizaci sestavil v souvislosti s Kohlbergovými stádii morálního vývoje, Piagetovou teorií kognitivního vývoje a Ericsonovou periodizací vývoje a na základě stovek rozhovorů s lidmi s křesťanskou vírou. Nejspíše i proto se jedná o jednu z nejkompexnějších a nejznámějších stupnic spirituálního vývoje. Vznikl podle ní i psychometrický nástroj tzv. *Leak's Faith Development Scale*. Slovo víra („faith“) Fowler chápe v širším rámci než je samotné náboženství, znamená pro něj zároveň „důvěru“, či způsob, jak se člověk vztahuje ke světu.

Věkové ohraničení jednotlivých stadií je spíše orientační. Dá se ale říci, že děti do 12 let se obvykle pohybují v prvních dvou stádiích. Starší lidé (nad 61 let) jsou obvykle ve 3. stádiu a výše.

- 0) Stadium nediferencované víry (0-2 roky, senzomotorické stadium) – Stadium**, ve kterém se zakládá základní důvěra ke světu. Jedinec si vytváří přesvědčení o tom, že svět je bezpečné a konzistentní místo. V opačném případě se vytváří obecná nedůvěra.
- 1) Intuitivně- projektivní stadium (2-7 let, předoperační stadium) – Dítě** přejímá víru a přesvědčení rodičů. Víru chápe hlavně prostřednictvím obrazů a příběhů.
- 2) Mýticko-literární stadium (7-12 let, konkrétní operace) – Jedinec** se už chápe jako součást náboženské komunity. Naslouchá a ctí autority. Příběhy a v nich obsažené metafory chápe většinou doslovně. Náboženské skutečnosti si představuje antropomorfně.

- 3) **Synteticky-konvenční stadium** (12+ let, formální operace) – Dospívající si vytváří svůj osobní ucelený pohled na víru. Ujasňuje si a vybírá si, jaké součásti víry přijme a bude jim věřit a jaké nikoliv. Přesvědčení formuje konvenčně vůči vrstevnické skupině.
- 4) **Individuálně – reflektující stadium** (postkonvenční stadium morálního vývoje) – Jedinec znovu přehodnocuje svou víru již bez ohledu na vrstevnickou nebo referenční skupinu. Začíná myslet kriticky. Na základě životních zkušeností si vytváří názory, které již nemusí být v souladu se skupinou. Přechodu do tohoto stadia se také říká „zrání víry“, kde zároveň hrozí největší riziko opuštění víry, protože projevování nestejných postojů může být pro daného jedince až příliš těžké. Přechod do tohoto stadia je obvykle spojen s přechodem do postkonvenčního stadia morálního vývoje.
- 5) **Konjunktivní stadium** (nejdříve v období střední dospělosti) – Jedinec dokáže přijímat a integrovat paradoxy, které byly v předchozích stádiích vnímány jako konfliktní. Dokáže se na věci dívat s nadhledem, zaujmout různé úhly pohledu. Je schopen více nahlédnout na komplexní principy dění.
- 6) **Univerzalizující stadium** – Jedinec se zbavuje individualismu, vnímá propojení se světem. Obráné mechanismy ztrácejí na významu. Je součástí absolutní blaženosti, lásky a pravdy.

1.3.6.3 Morgan Scott Peck – stádia víry

Morgan Scott Peck byl americký psychiatr (1935 – 2005), který se ve svém díle a v praxi zabýval důležitostí spirituality v lidském životě. Jeho nejznámějšími publikacemi jsou 3 díla ze série Nevyslapanou cestou (The Road Less Travelled). Na základě svých zkušeností postuloval 4 stadia spirituálního vývoje (Peck, 1996), která jsou obsahově velmi podobná těm, které ve stejné době stanovil výše zmíněný James Fowler. Tato stadia jsou pojata jako možné, nikoliv automaticky nastupující stupně spirituálního vývoje. Stadia 1. a 2. považuje Peck za skokově nastupující, na rozdíl od stádií 3. a 4., která přichází postupně.

- 1) **Chaotické** – Stadium typické pro malé děti prosazující vlastní vůli bez ohledu na okolí. Jedná se o egocentrickou orientaci s absencí empatie. Do této kategorie mohou spadat i dospělí jedinci s disociální poruchou osobnosti. Je známo, že jejich činy jsou často příčinou trestu odnětí svobody, kde ale většinou nedochází k „probuzení“ svědomí.
- 2) **Formální** – Stadium spirituality, které je obvykle navázané na instituce a pravidla. Typickým je černobílé vnímání dobra a zla, vymezování se, bezmezné naslouchání

autoritám. V tomto stadiu, kde hraje důležitou roli strach, zůstává hodně lidí celý život. Představitelé víry (církve, duchovní vůdci, šamani) by měli svým stoupencům zprostředkovat, jak důležité je posunout se z tohoto stadia dál.

- 3) **Skeptické** – Stadium často nastupující v období mladé dospělosti. Jedinec má tendenci zpochybňovat svou víru, protože se mu nedaří hledat pro spirituální skutečnosti adekvátní důkazy. Je zaměřen na rozum na úkor emocí.
- 4) **Mystické** - Mystické stadium je typické svým nadhledem. Jedinec dokáže vnímat obecné vzorce existence. Je pro něj velmi typická rovnováha a s ní spojený klid. Je schopen se dívat na svět objektivněji, protože dokáže svoje Já uzavřít. Tito lidé jsou nazýváni *mystiky*.

V Tabulce 1 je znázorněna souvislost periodizací spirituálního vývoje, která je doplněna ještě o stadia morálního vývoje L. Kohlberga, stadia kognitivního vývoje J. Piageta a vývojovými stadii E. Ericsona.

autoři	věk (roky)							
	0-1	1-3	3-5	6- 11	12-18	19-35	35-50	50 +
E. Ericson	důvěra x nedůvěra	autonomie x stud	iniciativa x vina	snaživost x méněcennost	identita x konfuze identity	intimita x izolace	generativita x stagnace	integrita x zoufalství
J. Piaget	senzomotorické		předoperační	konkrétní operace	formální operace			
L. Kohlberg	prekonvenční				konvenční	postkonvenční		
J. Fowler	nediferencované	intuitivně-projektivní	myticko-literární	synteticko-konvenční	individuálně-reflexivní	konjunktivní	univerzalizující	
M. S. Peck	chaotické			formální		skeptické	mystické	

Tabulka 1 Souvislost periodizací (spirituálního) vývoje

1.4 Měření spirituality (psychometrie)

V této kapitole se zaměříme na možnosti zjišťování spirituality. Podle potřeby lze využít kvantitativní i kvalitativní metodologii. Vzhledem k povaze našeho výzkumu a rozsahu této práce bude uveden pouze přehled kvantitativních.

Na poli dotazníkové metody týkající se spirituality se významně zasloužil vlivný humanistický psycholog osobnosti Gordon Allport. Vytvářel dotazníky hodnot, názorů a postojů a má dodnes

vliv na konstruování dotazníků zjišťujících spiritualitu. Proslul např. svými znaky zralé spirituality a rovněž rozlišováním spirituality na intrinzickou a extrinzickou (Allport & Ross, 1967).

Uvedené metody spadají spíše do kategorie spirituality v širším slova smyslu (nenáboženské) nebo se alespoň nedotazují na konkrétní náboženství. Je však zřejmé, že zjišťování spirituality a religiozity nelze jednoznačně oddělit.

Následující stručný přehled je inspirován články Střížence (2003) a McDonalda a Friedmana (2002).

Index jádrových spirituálních zkušeností – INSPIRIT (Index of Core Spiritual Experiences) (Kass, Friedman, Leserman, Zuttermeister, & Benson, 1991) – 7-položková škála určená k orientačnímu zmapování spirituality, která je zde operacionalizována jako frekvence pocíťování „spirituální síly“ a setkání se s různými druhy spirituální zkušenosti. Sedmá otázka obsahuje 12 možností spirituálních zkušeností. Respondent se zde má vyjádřit, zda nějakou z nich zažil. Jednotlivé položky jsou hodnoceny na čtyřbodové škále (1-4). Jedná se o metodu s vysokou reliabilitou i validitou.

Škála mysticismu – GMS (God Mysticism Scale) (Hood, 2001) – Škála obsahující 32 položek určená k zjišťování mystických prožitků jako základní součásti spirituality. Položky jsou hodnoceny na 9-bodové škále (1-9). Jedná se o splynutí se vším, odosobnění, bytí mimo časoprostor atd. Položky byly rozděleny do 3 subškál – **zvnitřněné zážitky** („*Introversion*“), **vnějškové zážitky** („*Extroversion*“) a **interpretace** („*Interpretation*“). Nejsou zde zmiňovány výrazy specificky spojené s náboženstvím nebo konkrétním filozofickým směrem. Mimo jiné proto se dá tato škála využívat transkulturně. Metoda se ukázala být dostatečně reliabilní a validní (Paul Williamson, Hood, & Chen, 2019).

Inventář spirituálního hodnocení – SAI (Spirituality Assessment Inventory) (Hall & Edwards, 2002) – Inventář obsahující 47 položek, které jsou hodnoceny na 5-bodové škále. Faktorovou analýzou bylo zjištěno 6 subdimenzí – **Uvědomění** (*Awareness*) („*I have a sense of how God is working in my life*“), **Realistické přijetí** (*Realistic acceptance*) („*When I am angry at God, I still know God will always be with me.*“), **Znepokojení** (*Disappointment*) („*There are times when I feel frustrated with God*“), **Grandiozita** (*Grandiosity*) („*God recognizes that*

*I am more spiritual than most people“), **Instabilita (Instability)** („My emotional connection with God is unstable“), **Autoprezentace (Impression management)** („I am always in the mood to pray.“). Inventář vykazuje reliabilitu pohybující se spíše na spodní hranici přijatelnosti. Validita se ukazuje jako dobrá.*

Škála spirituální pohody - SWB (Spiritual Well-being Scale) (Bufford, Paloutzian, & Ellison, 2018) – Škála obsahující 20 položek hodnocených na 6-bodové škále. Obsahuje horizontální a vertikální subškálu. Horizontální subškála je zaměřená na spokojenost jedince se životem a smysl života (*Existential Well-being*). Vertikální subškála se zaměřuje na vztah s Bohem (*Religious Well-being*). Tento nástroj má vysokou reliabilitu a validitu.

Škála spirituální transcendence - STS (The Spiritual Transcendence Scale) (Piedmont, 1999) – Škála obsahující 24 položek hodnocených na 5-bodové škále. Je konstruována pro zjišťování široce pojaté spirituality jako schopnosti vnímat svět více objektivně. Spirituální transcendence je zde pojímána jako faktor nezávislý na dimenzích osobnosti z BIG 5 (autor hypoteticky zavádí spiritualitu jako 6. faktor osobnosti, vedle BIG 5). Položky byly vytvářeny na základě textů různých náboženských a filozofických směrů. Díky tomu autor postihl jejich podstatu, a proto je nástroj použitelný transkulturně. Obsahuje 3 subškály – **Propojenost (Connectedness)**, **Univerzalita (Universality)**, and **Naplnění modliteb (Prayer Fulfillment)**. Později byla zjištěna problematická faktorová struktura a nízká vnitřní konsistence nástroje (Jager Meezenbroek et al., 2012).

Dotazník osobních snah – PSAP (Personal Striving Assessment Packet) (R. A. Emmons) – Respondent popíše své cíle, které jsou následně dvěma nezávislými pozorovateli rozřazovány do kategorií. Z dotazníku lze zjišťovat i snahy spojené se spiritualitou a popřípadě určovat jejich poměr k ostatním kategoriím snah.

Pražský dotazník spirituality (PSQ) (Prague Spirituality Questionnaire) (Říčan & Janošová, 2005) – Jedná se k 36-položkový dotazník hodnocený na 5-bodové škále. Jako jediný z tohoto souhrnu je od českých autorů. Dotazník byl zkonstruován za účelem zjišťování spirituality v širším slova smyslu. Faktorovou analýzou bylo zjištěno 5 faktorů : **hlubinná ekologie, etický entuziasmus, sounáležitost, mystické prožitky, latentní monoteistická orientace**. Dimenze **svědomitá starostlivost** byla přidána posléze racionální úvahou.

Inventář vyjadřování spirituality (ESI) (Expression of spirituality inventory) (Macdonald & Friedman, 2016) - 98-položkový inventář hodnocený na 5-bodové škále. Je určen k měření různých dimenzí spirituality: **Kognitivní orientace na duchovno** (*Cognitive Orientation Toward Spirituality*), **Zážitková/fenomenologická dimenze duchovnosti** (*Experiential/Phenomenological Dimension of Spirituality*), **Existenciální pohoda, nadpřirozená přesvědčení, religiozita** (*Existential Well-Being, Paranormal Beliefs, Religiousness*). Vzhledem k obsahu tohoto nástroje je jeho název poměrně matoucí (může evokovat např. jak daný jedinec praktikuje svou spiritualitu).

2 Resilience

V této části bude uvedena resilience jako další klíčový pojem diplomové práce. Nejprve uvedeme postavení pojmu v rámci vědeckých disciplín. Dále se zaměříme na problematiku definování pojmu resilience v rámci psychologie a také na jeho kritiku. Další část cílí na dvě odlišná pojetí resilience – statické a dynamické. V rámci dynamického pojetí je nastíněna problematika protektivních a rizikových faktorů. Na závěr kapitoly uvedeme několik nejpoužívanějších kvantitativních metod měření resilience.

2.1. Pojem resilience

Resilience je výraz pocházející z latinského *resilire*, což znamená „odrazit se zpět“, „navrátit se“. Zjednodušeně ji lze přeložit jako „odolnost“.

Od 70. let 20. století je tento pojem používán nejen v psychologii, ale i v sociologii a také v ekologii a fyzice. V rámci společenských (humanitních) věd se můžeme setkat např. s organizační resiliencí jako schopností předpovídat, připravit se a reagovat na vzniklé změny a problémy za účelem přežití a prosperity firmy (Denyer, 2017). Městská resilience zase spočívá v připravenosti a schopnosti reagovat na nepříznivé události různého typu u města a jeho obyvatel. Spočívá také v adaptaci na novou situaci a schopnost změny směřující k udržitelnosti (*Urban Resilience Hub*, 2017). Dále můžeme uvažovat např. resilienci umění a také psychologickou resilienci, kterou se zabývá tato diplomová práce.

Pojem resilience je mnohdy nesprávně vykládán jako nepocit'ování stresu. Tento nepřesný výklad může mít původ v jazykové podobnosti. V angličtině lze rozlišit 2 příbuzné pojmy – *resilience* a *resiliency*. Resilience znamená schopnost vyrovnávání se s nepříznivými situacemi; „resiliency“ znamená nepocit'ování stresu nebo rezistenci proti rizikovým faktorům.

Resilience odkazuje k odolnosti, schopnosti adaptace na stres a schopnosti „odrazení se zpět“ po zátěžové situaci. V rámci psychologie neexistuje jednoznačná shoda v definování a operacionalizaci tohoto pojmu. Jednotčím prvkem v rámci různých definic resilience je určitá nepříznivá situace (*adversity*). Novotný (2015) určil 3 kategorie definic tohoto pojmu: 1) resilience jako menší než očekávaná míra vývojových problémů navzdory nepříznivým faktorům prostředí, např. Fonagy, Steele, Steele, Higgitt a Target (1994), 2) resilience jako

schopnost udržení určitého adaptivního chování v nepříznivé situaci, např. Garmezy (1991), 3) resilience jako schopnost dosažení lepších výsledků než je kvůli nepříznivé situaci očekáváno, např. Masten, Best a Garmezy (1990).

Z českých autorů definuje resilienci Šolcová (2009) jako schopnost zvládnout konfrontaci s výrazně nepříznivými okolnostmi. Baštecká a Mach (2003) definují tento pojem jako psychickou odolnost a opak vulnerability (zranitelnosti). Matějček (2014) definuje **resilientní osobu** jako schopnou překonávat krize, aktivně řešit problémy, přijímat pomoc; umějíci brát i dávat, zamilovat se, prosadit se; vzbuzovat kladné emoce a zájem u ostatních. Na rozdíl od Baštecké a Macha (2003) Matějček nevnímá resilienci jako opak zranitelnosti.

Ze zahraničních autorů je nezbytné zmínit Ruttera (1987). Definuje tento pojem jako schopnost návratu do původního stavu po projití nepříznivou situací. Connor a Davidson (2003) definují resilienci jako osobnostní rys, který pomáhá jedinci odolávat stresu. Bartelt (1994) vykládá tento pojem jako schopnost dosáhnout úspěšnosti vyšší než bylo očekáváno kvůli nepříznivým okolnostem.

Americká psychologická asociace (2020) popisuje resilienci jako proces adaptace tváří v tvář nepříznivé situaci (např. vztahové, finanční, zdravotní, pracovní problémy). Resilience zahrnuje také schopnost odrazit se zpět (*bouncing back*). Jedinec může ze zkušeností těžit někdy i v podobě zásadního osobnostního růstu.

2.1.1 Kritika pojmu

Jako mnoho dalších pojmů v psychologii, má i resilience určitá úskalí. Ta spočívají mimo jiné v nejednotnosti definic jednotlivých autorů, jak je patrné z výše popsaného. Neexistuje jasná shoda v definici. Z toho vyplývá, že každý odborník zkoumající oblast resilience si vytváří svůj konstrukt nebo přebírá některý z konstruktů. Výzkumy v dané oblasti pak nejsou zcela porovnatelné, nezkoumají vždy totéž, a tím se snižuje exaktnost vědeckého bádání, která je už tak v psychologii ohrožena množstvím intervenujících proměnných. Někteří autoři považují pojem resilience za zbytný. Např. Breda (2018) uvádí, že je používán příliš intuitivně a pozbývá konsenzuálního základu.

Herrman et al. (2011) uskutečnili metaanalýzu studií souvisejících s resiliencí z let 2006-2010. Zkoumali, jak jsou resilience a její příbuzné pojmy definovány. Objevili dvě odlišná konceptuální pojetí, do kterých se dají definice rozdělit: 1) resilience jako dynamický proces probíhající v průběhu celého života a 2) resilience jako osobnostní rys. Tyto dvě odlišné koncepce budou dále rozebírány.

S odlišnostmi v používaných konstruktech resilience souvisí i nejednotnost využívaných pojmů (pojmového aparátu), největší obtíž je zaznamenána u pojmu protektivní a rizikové faktory. Nedostatečný konsenzus způsobuje, že není jasné, co je protektivními a rizikovými faktory míněno a jak působí (Luthar, 1993). Protektivní faktor lze pokládat za faktor působící preventivně nebo jako ten přispívající k návratu do původního stavu. S tím souvisí i vymezení problematičnosti nepříznivé situace (*adversity*). Např. Bonanno a Diminich (2013) je rozlišují do dvou kategorií – chronické a akutní. Chronické nepříznivé situace se v čase rozvíjí a přetrvávají, pronikají do různých oblastí života jedince. Akutní nepříznivé situace začínají náhle a nemají tak pervazivní tendence.

Dalším tématem v rámci kritiky pojmu resilience je nespecifičnost. Resilience odkazuje na obecnou schopnost copingu a přizpůsobení se náročným situacím. Např. Luthar (1993) míní, že je toto nahlížení neúčinné. Navrhuje resilienci raději zkoumat jako multidimenzionální konstrukt obsahující např. akademickou, sociální, emoční resilienci a další. Vícedimenzionální strukturu dokládá tzv. HILDA study, ve které bylo zjištěno, že u rodičů, kterým zemřelo dítě, se v různých oblastech projevuje různá míra resilience (Infurna & Luthar, 2017).

2.2 Pojetí resilience

Tato kapitola je věnována různým pojetím resilience. Bude zde rozebrána dvojice pojetí resilience jako osobnostního rysu a dynamického procesu. Kapitola zabývající se procesuálním pojetím je rovněž zaměřena na protektivní a rizikové faktory resilience.

2.2.1 Statické – resilience jako osobnostní rys

Resilience byla pojímána jako osobnostní rys zejména na počátku zkoumání v této oblasti. Tato koncepce je možné zařadit do tzv. první vlny výzkumu v rámci resilience (Richardson, 2002). Jedná se o deterministický pohled nepočítající s možností změny v dané oblasti. V současnosti

se výzkum od tohoto pohledu spíše odklání. Vzniklo nicméně mnoho cenných koncepcí, ze kterých dodnes čerpáme. Jejich přehled uvádíme v následující podkapitole.

2.3.1.1 Koncepce spojené s resiliencí jako rysem

Sense of coherence (*Smysl pro soudržnost*) definoval izraelsko-americký existenciální filozof, psycholog a sociolog židovského původu A. Antonovsky. Soudržnost je zde chápána jako „síla osobnosti“. Celkově se jedná o schopnost využít zdroje, které jsou k dispozici v tíživé situaci. Antonovsky vycházel ze zkušeností z druhé světové války, kdy byl vězněn v koncentračním táboře.

Sense of coherence integruje 3 atributy – srozumitelnost (*comprehensibility*), zvládnutelnost (*manageability*) a smysluplnost (*meaningfulness*). Čím víc je jedinec schopen situaci porozumět a integrovat, zvládnout fyzicky a činnostně a pochopit její smysl, tím větší je možnost, že se s ní úspěšně popasuje. Srozumitelnost tedy odkazuje ke kognitivní komponentě, zvládnutelnost k činnosti a smysluplnost k motivační (Antonovsky, 1987).

Aaron Antonovsky je rovněž autorem skupiny pojmů související se salutogenezí. **Salutogeneze** (lat. *salus* – zdraví, řec. *genesis*-vznik) je termínem odkazujícím k faktorům, které přispívají k udržování zdraví navzdory stresu. Salutogenetický model se zabývá souvislostí mezi zdravím, stresem a copingem. Salutogenetická teorie je založena na 2 konceptech – výše zmíněný *sense of coherence* a *general resistance resources* (obecné zdroje odolnosti) (Antonovsky, 1987). Proti salutogenetickému přístupu stojí tradiční patogenetický přístup, zabývající se příčinami patologie a jejího léčení.

Hardiness je koncepce představená v roce 1979 americkou psycholožkou Suzanne Kobasovou. Jedná se o osobnostní styl, který byl v počátcích zkoumán zejména u manažerů ve firmách, kteří zůstávali zdraví navzdory velkému stresu. V pozdějších letech se výzkum orientoval i na další profesní skupiny a studenty. Např. Hystad, Eid, Laberg, Johnsen a Bartone (2009) zjistili souvislost mezi hardiness a pocíťovanými zdravotními obtížemi u studentů vysokých škol.

V rámci hardiness byly definovány 3 dimenze – závazek (*commitment*), kontrola (*control*) a výzva (*challenge*) (Kobasa, 1979). Odolná osoba („*hardy personality*“) je tedy ztotožněná se svým úkolem (prací), věří tomu, že může dění ovlivňovat a náročné momenty bere jako výzvu.

Locus of control (*místo kontroly*) je koncept uvedený v roce 1954 americkým psychologem Julianem B. Rotterem. Jedná se o způsob atribučování příčin událostí, které se dějí v životě jedince, buď vnějším nebo vnitřním příčinám. V prvním případě se jedná o tzv. vnější locus of control – přesvědčení jedince, že je jeho život ovlivňován zvnějšku faktory, které nemůže sám ovlivnit. Spadá sem např. víra ve štěstí a osud. Naproti tomu vnitřní locus of control odkazuje k přesvědčení jedince, že má události svého života ve svých rukou (Rotter, 1994).

Další koncepce související s pojmem resilience jsou např. self-efficacy (Bandura, 1997), dispoziční optimismus (Carver & Scheier, 2014), ego-resilience (Letzring, Block, & Funder, 2005), smysluplnost (Kosová, 2014), vzkvétání (*flourishing*), flexibilita nebo naděje (Snyder, 1994).

2.2.2 Dynamické – resilience jako proces

Resilience v procesovém pojetí je podle Richardsona (2002) tzv. druhou vlnou výzkumu resilience. Jedná se o pojetí resilience procesu, ve kterém působí v interakci mnoho faktorů. Obecně lze tyto faktory shrnout do kategorií vnějších a vnitřních. Jedná se tedy o charakteristiky prostředí (vnější) – fyzikální, sociální, kulturní a charakteristiky daného jedince (vnitřní) – fyzické, psychické, spirituální/energetické. Tyto jednotlivé kategorie nabývají nekonečného množství podob a tvoří tak jedinečné charakteristiky situací, na které jedinec reaguje. Z toho důvodu je procesové pojetí resilience a jeho studium nesmírně náročné a komplexní.

2.2.2.1 Protektivní a rizikové faktory

Rutter (1999) označuje resilienci jako **proces** vzájemné interakce mezi protektivními a rizikovými faktory a mechanismy, které působí v nepříznivých situacích. Proces interakce mezi protektivními a rizikovými faktory má za výsledek míru schopnosti jedince vypořádat se s tíživými událostmi v dané situaci. Studium protektivních a rizikových faktorů je hlavním cílem většiny výzkumů zaměřených na resilienci.

Existuje velké množství studií zkoumajících protektivní a rizikové faktory resilience. Jen malá část z nich se ale nezabývá resiliencí v čase pomocí longitudinálních designů. Jednou z výjimek je LORA (Longitudinal Resilience Assessment Study) (Chmitorz et al., 2020). Jedná se o studii, jejímž cílem je na počátečním vzorku téměř 1200 dospělých lidí zkoumat mechanismy

podporující resilienci. Každý z účastníků byl na začátku studie podrobně lékařsky vyšetřen. Další prohlídkou daný jedinec prochází minimálně každý rok a půl. Každé 3 měsíce jsou zjišťována data ohledně duševního zdraví a stresových události pomocí široké škály psychologických dotazníků a škál. Tato studie byla zahájena minulý rok (2020), a proto ještě nepřinesla výsledky. Nicméně se jedná o unikátní příležitost nahlédnout do problematiky faktorů ovlivňujících resilienci v čase.

Protektivní a rizikové faktory lze rozdělit mnohým způsobem. Můžeme využít kategorie individuální x sociokulturní faktory; vrozené x získané faktory; individuální x komunitní (kolektivní) faktory. Pro náš stručný přehled jsme se rozhodli pro kombinaci těchto přístupů.

osobnostní charakteristiky

Lee et al. (2013) provedli metaanalýzu studií zabývajících se faktory ovlivňujícími resilienci. Faktory byly rozděleny do 2 hlavních kategorií – demografické a psychologické. V rámci demografických charakteristik se jednalo o věk a pohlaví. Ve srovnání s psychologickými faktory byly s resiliencí ve výrazně slabším vztahu, který ve většině studií vycházel jako nesignifikantní. Psychologické faktory autoři rozdělili na protektivní a rizikové. Do kategorie protektivních faktorů spadala životní spokojenost, optimismus, pozitivní emoce, self-efficacy, sebeúcta a sociální podpora. Zjišťované protektivní faktory vykazovali ve studiích nejsilnější souvislosti s resiliencí (por. s demografickými charakteristikami a rizikovými faktory). Self-efficacy vykazovala ze jmenovaných protektivních faktorů nejsilnější pozitivní souvislost s resiliencí. Jelikož protektivní faktory (zejména self-efficacy, pozitivní emoce a sebedůvěra) vykazovali ve studiích vysoké pozitivní korelace s resiliencí, autoři se domnívají, že je těmito atributy resilience do značné míry tvořena. Do kategorie rizikových faktorů spadala s nejsilnějšími z negativních korelací deprese. Velmi podobné výsledky se ukázaly u úzkosti. (Tyto dva vztahy jsou pravděpodobně navzájem do značné míry syceny). Negativní emoce, stres a PTSD vykazovaly středně silné negativní korelace.

Výzkumná činnost se zaměřuje rovněž na propojení resilience a **osobnostních rysů**. Metanalýza studií z roku 2018 ukázala, že existuje statisticky významný vztah mezi resiliencí a všemi dimenzemi BIG 5, u jediné dimenze neuroticismu se jednalo o

negativní korelaci ($r=0,42$ pro extraverci; $r=0,34$ pro otevřenost novým zkušenostem; $r=0,31$ pro přívětivost; $r=0,42$ pro svědomitost; $r=-0,46$ pro neuroticismus (Oshio, Taku, Hirano, & Saeed 2018). Poznatky z této studie byly použity v empirické části práce.

věk

U **dětské populace** mají protektivní faktory resilience jednu společnou charakteristiku – důležitost propojení s ostatními lidmi. Dětská resilience na něm do velké míry závisí (Masten, 2018). Kumpferová (2002) uvádí 3 základní kategorie protektivních faktorů působících na resilienci u dětí – individuální, rodinné a faktory komunity. Do individuálních řadí zejména tzv. jednoduchý temperament (*easy temperament*) jako připravenost k novým situacím a schopnost adaptace na ně. Tyto děti se často vyznačují pravidelnými biologickými rytmy a jsou po většinu času v dobré náladě. Jednoduchý temperament se pojí s dobrou emoční seberegulací, která je dalším faktorem dětské resilience. Do rodinných protektivních faktorů řadí přítomnost vřelých, milujících rodičů a jejich psychické zdraví (např. nepřítomnost závislostních onemocnění) a přiměřenou míru stresu v rodině. Do komunitních faktorů patří např. podpora širší rodiny, dobré vztahy s důležitými dospělými (učiteli, mentory), pozitivní zkušenosti ve škole nebo členství v náboženské skupině.

Dospívání je obdobím velkých změn na všech úrovních lidského života. Je potřeba specificky zkoumat toto období i z hlediska resilience a jejich protektivních a rizikových faktorů. Jedná se o období puberty, které sebou přináší změny tělesné i psychické. Důležitým úkolem je tvorba vlastní identity a shledání svého místa ve světě. S tímto dynamickým vývojem přichází i zvýšená náchylnost vůči rizikovým faktorům (*vulnerabilita*). Fergus a Zimmerman (2005) uvádí, že klíčovou roli hraje působení rodičů. Jedná se zejména o podporu, dozor a také schopnost komunikace rodičů s potomky.

Das, Bell, Mattingly a Mannie (2019) v nedávné studii představili model vývoje resilience v dospívání. Domnívají se, že resilience vzniká kombinací vnitřních faktorů (i epigenetických), zážitkového učení a procesy adaptace v průběhu času, což vede k upevňování systémů reagujících na stres. Tyto systémy zahrnují kognitivní, emoční,

sociální a neurobiologické procesy. Vývoj resilience je tedy vnímán jako učení se resilienci ze zkušenosti s nepříznivými událostmi.

Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick a Sawyer (2003) v systematickém přehledu studií představují zjištěné protektivní faktory specifické pro vývoj v adolescenci. Tyto faktory jsou rozděleny do 3 skupin:

- 1) **individuální** – pozitivní temperament, robustní neurobiologie (*robust neurobiology*), citlivost k druhým, prosociální postoje, pouto k druhým lidem (*attachment to others*), akademický úspěch, schopnost plánování a rozhodování, rozvinuté komunikační schopnosti, vlastnosti osobnosti jako např. tolerance k negativním afektům, self-efficacy, vnitřní locus of control, smysl pro humor, naděje, schopnost uplatňovat adaptivní strategie zvládnání stresu atd.
- 2) **rodinné-vřelé** rodičovství, soudržnost rodiny, důvěra, neobviňování (*nonblaming*), blízké vztahy dětí k dospělým
- 3) **sociální** – materiální zajištění, podporující vrstevníci, pozitivní vliv učitelů, úspěch (školní i obecně), nevyužívání trestů (*non-punitive*), víra v hodnoty dané společnosti

Dospělost s sebou nese zkušenosti, schopnost dívat se na věci z širší perspektivy, rozvinutější znalost sebe sama a schopnosti regulovat emoce atd. Je také obdobím, kdy jedinec musí překonávat výzvy v podobě začínajícího stárnutí, pocity prázdného hnízda, rozvod, smrt rodičů, krize středního věku, kariérní problémy, palčivěji se ozývají i existenciální otázky.

Šolcová (2009) uvádí, že koncepce resilience dospělých vznikala na pozadí studia stresu a jeho působení na lidské zdraví. Faktory, které dovedou zmírnit dopady stresu na zdraví byly shrnovány pod název resilience. Pod tento pojem lze shrnout tzv. nárazníkové (*buffering*) (zmírňují dopady stresu) a salutoprotektivní charakteristiky (podporují zdraví).

Resilienci v procesuálním pojetí sice nelze považovat za osobnostní rys, nicméně osobnost ovlivňuje, jaké **copingové strategie** jedinec využívá. Mnoho studií se zabývá korelacemi druhů copingových strategií s charakteristikami osobnostmi. Méně informací máme o těchto souvislostech ve vztahu ke schopnosti přizpůsobení se

nepříznivým situacím. Např. Bolger a Zuckerman (1995) zjistili, že jedinci s vysokou mírou neuroticismu se více vystavují konfliktům a využívají jiných copingových strategií než jedinci s nízkou mírou neuroticismu. Typy copingových strategií mohou různě působit u různých osobností. Autoři uvádí, že např. využití konfrontačních copingových strategií posiluje následný hněv u jedinců s vysokou mírou neuroticismu.

Studium resilience ve středním věku (*middle age*) stojí na předpokladu, že v tomto období jedinec může zažívat první fyzické obtíže spojené se stárnutím organismu, potíže v práci, ve vztazích apod. Studie dochází k relativně nekonzistentním výsledkům. Proto se Baltes a Smith (2004) snaží zachytit tuto problematiku ve své typologii skupin faktorů ovlivňujících jedince. Patří sem faktory související s 1) **věkem** (*age-graded* - působí v určitém věku; 2) **historií** (*history-graded*) – historické události působící na jedince v určitém věku (podobnosti můžeme hledat u jednotlivých kohort); 3) **nenormativní** (*non-normative*) – není nám známé propojení s věkem nebo historií.

Bolton, Praetorius a Smith-Osborne (2016) se ve své metaanalýze kvalitativních studií protektivních faktorů resilience u starších dospělých pokusili shrnout poznatky do několika faktorů pomocí interpretativní analýzy. Mezi tyto faktory patří vztahy (*external connections*), smysluplnost (*meaningfulness*), odhodlání (*grit*), pozitivní náhled na život (*positive perspective on life*), předchozí zkušenost s těžkostmi v životě (*previous experience with hardship*), péče o sebe (*self-care*), nezávislost (*independence*), sebezpříjetí (*self-acceptance*), altruismus (*altruism*). Faktor, který se objevoval ve všech studiích (transverzální, longitudinální, napříč věky) v rámci této metaanalýzy jsou vztahy. Tato studie je unikátní svým kvalitativním designem. Jejím limitem je nspecifikování věku. Autoři vyhledávali studie na základě pojmu „starší dospělý“ (*older adult*).

Ong, Bergeman a Boker (2009) přináší poměrně zajímavou perspektivu do výzkumu resilience dospělých. Nezabývají se závažnými situacemi (jako zdravotní problémy, rozvody atd.). Předmětem jejich zkoumání jsou každodenní stresové situace, konkrétněji protektivní efekt pozitivních emocí v situacích každodenního „běžného“ stresu u dospělých. Zjistili, že pozitivní emoce pomáhají nejen překonávat stresové události, ale také odvracejí zpoždění na adaptaci na nově přicházející stresory.

Stáří. Toto období života může být z hlediska resilience vnímáno stereotypně. Objevuje se tendence zdůrazňovat hlavně negativní stránky jako úbytek mentálních kapacit, ztráty blízkých, izolace od společnosti, deprese a beznaděj. Rowe a Kahn (1987) představili svého času přelomovou myšlenku – tzv. úspěšné stárnutí (*successful aging*). Vyjadřuje pozitivní pohled na stárnutí spočívající ve snaze udržování a rozvíjení intelektových schopností a autonomie. To má za výsledek zpomalení nebo zamezení funkčních ztrát. Protektivními faktory v tomto procesu jsou např. správná výživa, normální váha, udržování fyzické zdatnosti a aktivity působící jako kognitivní trénink.

Gooding, Hurst, Johnsona a Tarrier (2012) při srovnání mladých dospělých (do 26 let) se staršími dospělými (64 let +) zjistili, že staří jsou odolnější než mladí dospělí, zejména pokud jde o řešení problémů a schopnost regulovat emoce.

Na druhou stranu Wilesová (2017) uvádí na základě mnoha rozhovorů se starými lidmi, že resilience ve stáří musí být nutně chápána v kontextu. Je potřeba sledovat individuální, ale i rodinné a kolektivní charakteristiky, které se navzájem ovlivňují. Přeceňování lidí ve vyšším věku může vést k tomu, že se společnost nedostatečně snaží tvořit podmínky pro jednodušší dostupnost zdrojů pro starší lidi.

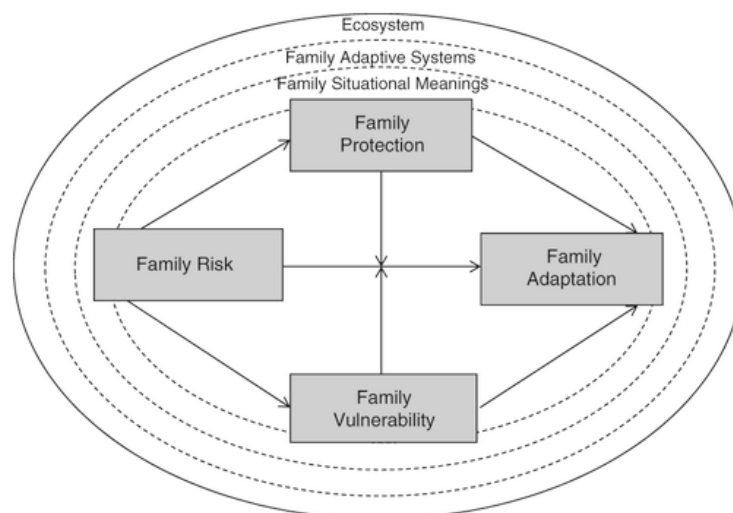
Wilson, Walker a Saklofske (2020) sestavili model resilience starých lidí na základě metaanalýzy kvalitativních studií. V souboru 34 studií autoři identifikovali 8 klíčových témat podílejících se na resilienci starších: vytrvalost a odhodlání (*perseverance and determination*), self-efficacy a nezávislost (*self-efficacy and independence*), účel a smysl (*purpose and meaning*), pozitivní úhel pohledu (*positive perspective*), sociální podpora (*social support*), víra a modlitby (*faith and prayer*), zkušenosti (*previous experience*) a proaktivní přístup (*being proactive*). Dále z nich vytvořili 4 kategorie, které dohromady tvoří 4 faktorový model. Jedná se o 1) intrapersonální protektivní faktory; 2) interpersonální protektivní faktory; 3) spirituální protektivní faktory a 4) zkušenostní protektivní faktory.

faktory rodiny

Rodinnou resilienci lze pokládat za část celkové psychologické resilience. Pojem vznikl v rámci studia resilience dětí. Rodinu lze zkoumat buď jako jeden z faktorů ovlivňující

resilienci jednotlivce nebo jako systém, který sám o sobě lze posuzovat z hlediska resilience. Walsh, Southwick, Litz, Charney a Friedman (2011) definují rodinnou resilienci jako schopnost rodiny přestát nepříznivou situací a vrátit se zpět po těžkých životních výzvách posíleně a vynalézavěji.

Henry, Sheffield, Morris a Harrist (2015) vytvořili tzv. model rodinné resilience (*Family Resilience Model*), kterým syntetizovali stávající pohledy na rodinnou a individuální resilienci. Tento model (Obrázek 1) identifikuje 4 základní elementy, které musí být přítomné, aby se projevila rodinná resilience: a) **riziko** (*risk*); b) **zabezpečení** (*protection*) - schopnost rodiny facilitovat svoje obnovení rovnováhy mezi požadavky a zdroji po rizikové situaci, tato schopnost může mít protektivní vliv na budoucí rizika; c) **vulnerabilita** rodiny, která potenciálně zvyšuje riziko; d) **adaptace** (*adaptation*). Tyto čtyři elementy se objevují v kontextu rodinných situačních významů (*Family Situational Meanings*) a ty vznikají v kontextu rodinných adaptivních systémů (*Family Adaptive Systems – FAS*) a ekosystémů (historických, sociálních, ekonomických, politických, biologických, fyzických, širší rodina). Rodinné adaptivní systémy zahrnují oblast emoční (regulace emocí a propojenost s ostatními členy rodiny), kontrolní (rodina zajišťuje pravidla, role, hranice, chování, moc), pohled na svět (jeho zprostředkování, ovlivňování identity), zabezpečení základních potřeb (uspokojování základních potřeb, podpora slabších) a reakci na stres (schopnost adaptivní reakce na stres).



Obrázek 1 Family Resilience Model

Zdroj: Henry et al. (2015)

faktory kultury

Michael Ungar se rozsáhle zabývá protektivními faktory napříč kulturami. Mezi protektivní faktory řadí např. členství v náboženské skupině, toleranci k ostatním kulturám a názorům (i sexuální orientaci, rodovým rolím), pocit příslušnosti k vlastní kultuře a schopnost zvládat kulturní změny (Ungar et al., 2008; Ungar, 2006).

Do tohoto výzkumného směru lze zařadit i např. Eggermana a Panter-Brickovou (2010), kteří zkoumají zejména kulturní faktory ohrožující resilienci. V rámci této rozsáhlé kvalitativní studie započaté v roce 2006 mimo jiné zjistili, že ve válkou zasaženém Afganistánu stojí za většinou zmiňovaných stresorů podlomená ekonomika.

2.3 Měření resilience

V této kapitole bude uvedeno několik nástrojů pro měření resilience. Podle metaanalýzy autorek Windelové, Bennettové a Noyesové (2011) jsou zvoleny 3 s nejlepšími psychometrickými vlastnostmi. I přesto autorky hodnotí jejich kvalitu jako relativně nízkou (*moderate*). Všechny zmíněné nástroje byly vyvinuty pro dospělou populaci.

Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)

Jedná se o 25-položkovou sebesposuzovací škálu pro měření resilience, která je zde definována jako schopnost odolávat stresu. Svou koncepcí vychází z hardiness. Položky jsou hodnoceny na 5-bodové škále. Byly pomocí faktorové analýzy rozděleny do 5 dimenzí, jejichž výčet je uveden v empirické části práce. Vyšší skóre značí vyšší resilienci.

CD-RISC je možno použít pro klinickou i intaktní populaci. Je přeložen do řady světových jazyků, nicméně oficiální české verze jsme se nedopátrali. Jeho celková vnitřní konzistence je 0,89 (Connor & Davidson, 2003). Vnitřní konzistence jednotlivých dimenzí nebyla uvedena.

CD-RISC existuje ve zkrácené 2-položkové a 10-položkové verzi. 2-položková verze (CD-RISC-2) obsahuje pouze položky 2 a 8 a zaměřuje se specifitěji na schopnost návratu zpět po zátěžové situaci a na adaptabilitu. 10-položková verze (CD-RISC-10) byla zkonstruována autory Campbell-Silsovou a Steinem (2007) na základě faktorové analýzy.

Resilience Scale for Adults (RSA)

RSA je sebezpozuzovací škála obsahující 33 položek hodnocených na 7-bodové škále. Vyšší skór ukazuje na vyšší míru protektivních faktorů u daného jedince. Resilience je zde definována jako schopnost udržení adaptivního chování v nepříznivé situaci. Položky jsou rozděleny do 6 dimenzí: 1) sebepercepce (*Perception of the Self*); 2) plánovaná budoucnost (*Planned Future*); 3) sociální kompetence (*Social Competence*); 4) rodinná soudržnost (*Family Cohesion*); 5) sociální zdroje (*Social Resources*); 6) strukturovanost (*Structured Style*).

Vnitřní konzistence jednotlivých dimenzí se pohybuje mezi 0,67-0,81 a pro celou škálu 0,88. Test-retest validita pro jednotlivé dimenze je 0,73 - 0,80, pro celou škálu 0,84. Škála byla validizována na norské populaci (Hjemdal et al., 2011). Morote, Hjemdal, Martinez Uribe, Corveleyn, a McDonald (2017) uvádí, že byla škála přeložena do 7 různých jazyků.

Brief Resilience Scale (BRS)

BRS je 6-položková sebehodnotící škála. Položky jsou hodnoceny na 5-bodové stupnici. Resilience je v rámci tohoto nástroje definována jako schopnost navrátit se do původního stavu po prožití nepříznivé situace/události (*bounce back*). Jedná se o jednodimenzionální škálu s vnitřní konzistencí 0,80 – 0,91 validizovanou na několika vzorcích pocházejících z intaktní populace (Smith et al., 2008).

3 výzkumy týkající se souvislosti mezi spiritualitou a resiliencí

Resilience je psychologickým konstruktem v poslední době hojně zkoumaným v souvislosti s protektivními a rizikovými faktory. Hledány jsou nejčastěji koreláty resilience – fyzické, psychologické, sociální i spirituální. Účelem této kapitoly je přinést vhled do propojení spirituality a resilience představením výzkumů, které považujeme za nejzajímavější. Rovněž jsme se snažili skrz některé z výzkumů dotknout nových termínů, které se propojení těchto fenoménů týkají. V našem přehledu jsme preferovali metastudie a systematické přehledy, které syntetizují výsledky většího množství výzkumů, a tím přináší robustnější výsledky.

3.1 české výzkumy

V České republice proběhla řada výzkumů zabývajících se resiliencí a jejich protektivními a rizikovými faktory. Přední odborníci v oblasti resilience v českém prostředí je bezesporu Iva Šolcová se svou publikací *Vývoj resilience v dětství a dospělosti* (2009) a dizertační prací s názvem *Některé psychofyzilogické souvislosti resilience* (2008) a dalšími výzkumy týkajícími se např. souvislosti resilience a zdraví. Propojením problematiky zdraví a resilience se také rozsáhle zabýval pan profesor Vladimír Kebza.

Kaňák (2017) se ve své práci zabývá souvislostí tzv. reflexivního životního zvládnání, který můžeme považovat za příbuzné tématu propojení resilience a spirituality. V rámci rešerše české literatury nebyly nalezeny žádné další publikace na téma souvislosti spirituality a resilience.

3.2 zahraniční výzkumy

Zahraníční literatura přináší v současné době poměrně rozsáhlou paletu prací na téma souvislosti spirituality a resilience. Rozsah výzkumu se rychle rozvíjí. V této kapitole budou uvedeny příklady zahraničních studií. Budou zde zároveň představeny příbuzné pojmy a různé kontexty, ve kterých jsou tyto výzkumy prováděny.

Nedávná metastudie syntetizující výsledky 20 studií zkoumající souvislosti mezi spiritualitou a resiliencí publikovaných mezi lety 2013 – 2018 přinesla jednoznačné výsledky. Spiritualita zde byla pojata jako širší koncept, bez ohledu na to, zda je jedinec religiózní či nikoliv. Všechny studie ukazovaly signifikantní vztah mezi spiritualitou a resiliencí napříč pohlavími, věky i typy

zaměstnání. Poznotek stojící za prozkoumání je, že méně silné korelace vykazovali jedinci trpící chronickými nemocemi. Dále je důležité povšimnout si role věku. Čím starší respondenti byli, tím silnější se ukazuje být vztah mezi spiritualitou a resiliencí (Dewi & Hamzah, 2019).

Náhled do problematiky souvislosti spirituality a resilience u jedinců trpících **chronickými somatickými onemocněními** může poskytnout např. nedávný systematický přehled studií zabývajících se pacienty s chronickým onemocněním ledvin podstupujícími dialýzu (Burlacu et al., 2019). Resilience je v této studii zařazena do kategorie „kvalita života“ společně s dalšími pojmy. V téměř všech studiích pacienti považují spiritualitu za významný faktor ovlivňující kvalitu života. V jedné ze studií byla dokonce zjištěna vyšší míra přežití (*survival rate*) v souvislosti se spiritualitou. U vnitřní religiozity (*intrinsic religiosity*) (víra/spiritualita jako výkladový rámec bytí, života) byla zjištěna silná korelace s parametry kvality života (včetně resilience).

Shaw, Joseph a Linley (2005) v systematickém přehledu studií zkoumali souvislosti náboženství, spirituality a posttraumatického růstu. V 11 studiích autoři našli 3 základní poznatky – 1) náboženství a spiritualita se téměř ve všech studiích ukázala jako faktor přispívající k úspěšnému projití **traumatem**, 2) traumatické události mohou vést k prohloubení víry/spirituality, 3) pozitivní náboženské zvládání (*religious coping*) (jako nábožensky zabarvené emoční, behaviorální a kognitivní reakce na stres (Pargament, c1997)), náboženská otevřenost (*religious openness*), připravenost čelit existenciálním tématům a otázkám, vnitřní religiozita (*intrinsic religiosity*) jsou v pozitivní souvislosti s posttraumatickým růstem. Peres, Moreira-Almeida, Nasello a Koenig (2007) uvádí, že traumatizovaní jedinci mají problémy se syntetizováním myšlenek ohledně traumatické události. Nejsou schopni ji transformovat do slov a integrovat ji. Spiritualita a religiozita jsou založeny na výkladu světa. Tyto výklady mohou u traumatizovaného jedince facilitovat schopnost integrace traumatických vzpomínek.

Velmi aktuálním tématem se v nedávné studii zabývali Rajabipoor Meybodi a Mohammadi (2020). Snažili se identifikovat faktory spirituality, které mají vliv na resilienci zdravotních sester zapojených do péče o pacienty s onemocněním **COVID -19**. Data byla získávána pomocí tématické analýzy rozhovorů. Bylo zjištěno 7 klíčových komponent spirituality důležitých pro zvládání tohoto zátěžového období u zdravotních sester: náboženské hodnoty (např. altruismus, sebepřesahování), etická orientace (pomáhá rozlišovat, co je špatné a dobré), moudrost (schopnost odolávat díky vědomosti vyšší skutečnosti), dobrovolnost, sebepoznání, trpělivost

a naděje (víra v posmrtný život). V této studii se jednalo o zdravotní sestry z Iráku s muslimským náboženským vyznáním. Ač se jedná o velmi odlišné kulturní prostředí, tyto výsledky by se daly využít v psychologické péči o mnohdy přetížené zdravotníky u našem prostředí.

Ano a Vasconcelles (2005) provedli metaanalýzu 49 studií zkoumající souvislost mezi spiritualitou a resiliencí. V rámci této analýzy byly identifikovány pozitivní i negativní korelace mezi těmito konstrukty. K propojení konstruktů spirituality a resilience byl využit Pargamentův model **náboženského zvládnání**¹ (*religious coping*) jako nábožensky zabarvené emoční, behaviorální a kognitivní reakce na stres (Pargament, c1997). Testovány byly 4 hypotézy: 1) Pozitivní náboženské zvládnání je v kladném vztahu s pozitivním přizpůsobením se zátěžové situaci. 2) Pozitivní náboženské zvládnání je v záporném vztahu s negativním přizpůsobením se zátěžové situaci. 3) Negativní náboženské zvládnání je v záporném vztahu s pozitivním přizpůsobením se zátěžové situaci. 4) Negativní náboženské zvládnání je v kladném vztahu k negativnímu přizpůsobení zátěžové situaci. Výsledky podporují první hypotézu - byl nalezen mírný signifikantní vztah. Jedinci využívající strategie pozitivního náboženského zvládnání mohou vykazovat více se stresem spojeného růstu, spirituálního růstu a zvýšení sebeúcty. Dále autoři vytvářejí domněnku, že se na základě pozitivního náboženského zvládnání rozvíjí adaptivní funkce. Druhá hypotéza je rovněž podporována výsledky metaanalýzy. Byla nalezena signifikantní negativní korelace. Jedinci vykazující pozitivní náboženské zvládnání zakoušejí méně deprese, úzkostí a stresů. Třetí hypotéza nebyla výsledky podporována. Výsledky analýz u čtvrté hypotézy vyšly jako statisticky signifikantní. Jedinci, kteří vykazují znaky negativního náboženského zvládnání jsou více náchylní ke stresu, úzkostem a dalším psychickým obtížím.

Manningová (2014) zahrnuje do této problematiky aspekt **stárnutí a vyššího věku**. Její kvalitativní studie se zaměřila na vztah spirituality a resilience u žen ve věku 80 a více let. Ve výzkumu je využito termínu spirituální resilience. **Spirituální resilience** je definována nejen

¹ Mezi pozitivní strategie náboženského zvládnání patří odpuštění; příklon k náboženství; pomáhání; hledání pomoci u duchovních; spolupráce; náboženské zaměření; aktivní odevzdání se víře; přehodnocení náhledu na víru směrem k benevolenci; hranice, které náboženství zprostředkovává. Negativní strategie zahrnují zpochybňování víry v zátěžové situaci; zahrnování „démona“ jako strůjce negativního; pasivní čekání na Boží pomoc; nespokojenost s duchovními; zpochybnění Boží moci; žádání Boha o zlepšení situace (Pargament & Koenig, 2000).

jako schopnost návratu zpět po projití zátěžovou situací. Znamená také prohloubení znalosti sebe samého a vztahu k posvátné skutečnosti (Bohu). Analýzou rozhovorů byly zjištěny 3 základní komponenty spirituální resilience – osobní vztah s Bohem, smysl života a vděčnost. Jedná se z našeho pohledu o velmi užitečný a inspirativní pokus o nahlédnutí do spirituálního prožívání starých lidí, na které již velmi intenzivně dopadají myšlenky na konečnost lidského pozemského života.

Khosravi a Nikmanesh (2014) ve své studii zkoumají souvislost mezi spirituální inteligencí a resiliencí. **Spirituální inteligence** je v této studii definována jako schopnost řešit problémy a dávat je do širšího, smysl přinášejícího kontextu. Dále je popisována jako schopnost hlubokého porozumění existenciálním otázkám a vzhledu do různých úrovní vědomí. Oba konstrukty jsou měřeny vícedimenzionálními dotazníky. Korelace mezi resiliencí a spirituální inteligencí vychází jako mírná, ale statisticky signifikantní. Podle našeho názoru může být důvodem „pouze“ slabé korelace přemíra kognitivního zpracování spirituálních prožitků (i na úkor emocí), které může být pro některé jedince zahlcující a vyčerpávající.

Fangaufová (2014) ve své studii zkoumala souvislost životní spokojenosti, resilience a spirituality. V analýze se mimo jiné potvrdila hypotéza o roli **resilience jako mediátoru ve vztahu mezi spiritualitou a životní spokojeností**. Lze ji tedy považovat za proměnnou, která v tomto vztahu hraje statisticky významnou roli a tento vztah jí lze částečně vysvětlit.

Tomás (2018) zkoumal **vztah mezi náboženskou spiritualitou a procesy resilience**. Výsledky ukázaly statisticky významné pozitivní korelace mezi resiliencí a osobním vztahem k Bohu; vnímáním Boha jako benevolentního (bez velké bázně) a pozitivními spirituálními copingovými strategiemi. V porovnání k tomu slabší vztah byl nalezen mezi resiliencí a příslušností k církvi a dále k frekvenci praktikování víry. Výsledky tedy ukazují na to, že niterné prožitky mohou mít větší váhu než vnějškové projevy víry.

Empirická část

4 Výzkum souvislosti spirituality a resilience

Výzkumná část této diplomové práce obsahuje kapitolu o předmětu výzkumu, kde je stručně popsána oblast a základní prvky výzkumu. V dalších částech jsou uvedeny cíle výzkumu a výzkumné hypotézy. Následuje kapitola o metodách sběru dat. Dále jsou popsána získaná data a jejich analýza. Výsledky výzkumu diskutujeme v závěrečné kapitole a navrhuje další výzkumné záměry.

4.1 Předmět výzkumu

Následující výzkum je kvantitativní studií zabývající se souvislostí spirituality a resilience. Autorčinou motivací pro dané téma je zejména zájem o spiritualitu a její roli v lidských životech. Spiritualita je zde zkoumána v širším kontextu bez ohledu na náboženské vyznání. Psychologický fenomén resilience jsme zde využili k operacionalizování naší představy o psychické odolnosti. Ač se jedná o složitý konstrukt s nejednotnou definicí, dává nám možnost lépe uchopit jedincovy charakteristiky v rámci zvládání zátěžových situací a vyrovnávání se s nepřízní osudu. Resilience je zde pojímána poměrně široce jako schopnost vypořádávat se se stresem.

Předmětem tohoto výzkumu je propojení těchto dvou konstruktů. V současné době existuje poměrně rozsáhlá výzkumná činnost týkající se souvislosti spirituality a resilience u zahraničních autorů. V České republice je mnoho odborníků zabývajících se spiritualitou a resiliencí odděleně. Na jejich propojení jsme však při rešerši narazili pouze okrajově. I proto bychom rádi na našem výzkumném vzorku z české populace zkoumali tyto souvislosti.

4.2 Cíle výzkumu

Hlavním cílem tohoto výzkumu je zkoumání souvislosti mezi spiritualitou a resiliencí u dospělé populace lidí České republiky (viz hypotéza 1). Jelikož bude tento vztah zjišťován korelací, můžeme s relativní jistotou usuzovat pouze na souvislosti, nikoliv příčinnost. Nicméně v základu této výzkumné ideje stojí myšlenka zkoumání spirituality jako jednoho z protektivních faktorů resilience (viz hypotéza 1a). Chceme zároveň zkoumat detailněji strukturu této

závislosti. Proto se dále zaměříme na to, jak může spiritualita (její dimenze) potenciálně negativně působit na resilienci (viz hypotézy 2, 2a, 2b). (Stejně jako u hypotézy 1a, vliv lze zjistit pouze experimentem, v tomto výzkumném designu se jedná o hledání souvislosti).

4.3 Hypotézy

Hypotéza 1: *Existuje korelace mezi spiritualitou a resiliencí.*

Uvedené výzkumy ukazují spíše na pozitivní korelace mezi fenomény spirituality a resilience. Je ale důležité usilovat o zvýšení objektivitu a to i z důvodu specifické situace let 2020 a 2021, kdy celý svět prochází nestandardní situací s pandemií COVID-19, což většina zmiňovaných zahraničních výzkumů nezahrnovala. Proto se v rámci první hypotézy chceme zaměřit na to, zda existuje souvislost mezi spiritualitou a resiliencí bez ohledu na její orientaci.

Hypotéza 1a: *Existuje pozitivní korelace mezi spiritualitou a resiliencí.*

Jak bylo uvedeno v kapitole 3, existuje množství výzkumů zkoumajících korelaci mezi spiritualitou a resiliencí. Výsledky většiny z nich ukazují na pozitivní vztah mezi těmito dvěma konstrukty.

Hypotéza 2: *Existuje negativní korelace mezi svědomitou starostlivostí (dimenze Pražského dotazníku spirituality) a resiliencí.*

Říčan (2007) uvádí, že faktor Pražského dotazníku spirituality svědomitá starostlivost je sycen škálou neuroticismu. Oshio et al. (2018) provedli metastudii konfrontující fenomén resilience a BIG 5. Průměrná korelace mezi neuroticismem a resiliencí vychází -0,46. Na základě těchto poznatků jsme se rozhodli testovat tuto hypotézu.

Hypotéza 2a: *Existuje negativní korelace mezi svědomitou starostlivostí (dimenze Pražského dotazníku spirituality) a pozitivním přijetím změny (dimenze Connor-Davison Resillience Scale).*

Hypotéza 2a je rozšířením hypotézy 2 a snahou o bližší prozkoumání vztahu mezi svědomitou starostlivostí a resiliencí. Snažíme se pomocí testování této hypotézy zjistit, čím je sycená případná negativní korelace z analýzy k hypotéze 2.

Po rešerši literatury jsme z dimenzí CD-RISC vybrali pozitivní přijetí změny. Costa a McRae (1992) uvádí, že neuroticismus je spojen s vyhledáváním rutiny. Vakola, Tsaousis a Nikolaou (2004) zjistili negativní vztah mezi přijetím změny a neuroticismem v pracovním prostředí organizace. Ze studie Eberta, Tuckera a Rotha (2002) vyplývá, že odpor ke změně pozitivně koreluje s neuroticismem a negativně s extravertí.

Hypotéza 2b: *Existuje negativní korelace mezi svědomitou starostlivostí (dimenze Pražského dotazníku spirituality) a kontrolou (dimenze Connor-Davison Resillience Scale).*

Další dimenzí CD-RISC, kterou jsme se rozhodli v souvislosti se svědomitou starostlivostí testovat, je kontrola. Výzkumy ukazují, že jedinci s vyšší mírou neuroticismu inklinují spíše k orientaci na vnější místo kontroly (LOC), což se blíží k opaku významu dimenze kontrola v CD-RISC. Morrison (1997) zjistil silnou korelaci mezi emoční stabilitou (pozitivní pól neuroticismu) a vnitřním LOC. Morelli, Krotinger a Moore (1979) zjistili slabou pozitivní korelaci mezi neuroticismem a vnějším LOC.

4.4 Metody týkající se výzkumného vzorku a statistické analýzy

4.4.1 Metody výběru vzorku

Data do tohoto výzkumu pochází z on-line prostředí. Konkrétněji byly použité inventáře sdílené na sociální síti Facebook pomocí služby Google Formuláře. Tato služba umožňuje vytvořit elektronickou adaptaci dotazníků a následné šíření na internetu. Byla zvolena kombinace metody příležitostného a lavinového výběru vzorku. Sběr dat probíhal v prosinci roku 2020. Kritériem pro zařazení do výzkumu je původ v České republice a věk nad 18 let včetně. Jednalo se o anonymní dotazníkové šetření. Respondenti neuváděli svoje jméno a odpovědi nebyly jakýmkoliv způsobem ztotožňovány.

4.4.2 Techniky sběru dat

Bylo vytyčeno několik demografických charakteristik pro popis vzorku a možnost další práce na našem datovém souboru. Charakteristiky týkající se spirituality a resilience byly měřeny pomocí Pražského dotazníku spirituality (PSQ 36) a Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC).

4.4.2.1 Demografické charakteristiky

V rámci identifikování demografických charakteristik výzkumného vzorku jsme se rozhodli dotazovat se na pohlaví, věk, nejvyšší dosažené vzdělání, zaměstnání, rodinný stav, počet dětí, velikost města podle počtu obyvatel, vnímaná finanční situace a členství v církvi.

4.4.2.2 Pražský dotazník spirituality (PSQ 36)

Pražský dotazník spirituality je nástrojem vytvořeným prof. Říčanem a doc. Janošovou. Hlavním cílem tohoto dotazníku je zjistit, jak spirituální jsou lidé bez ohledu na náboženství. Říčan (2007) uvádí, že se mezi dosavadními dotazníky ke zjišťování spirituality nenacházel žádný, který by k těmto účelům vyhovoval. Dále chtěl do Pražského dotazníku spirituality zahrnout emoční aspekt, který mu rovněž v ostatních měřících nástrojích schází. Využil emočně nabytá přirovnání (např. „Smrt je pro mě bránou k nejvyššímu tajemství.“) a výroky obsahující vyjádření fascinace (např. „Odpovědnost za přírodu je našim nejvyšším posvátným závazkem.“).

V počátku procesu konstruování tohoto nástroje autoři vytvořili 80 otázek, v rámci kterých zjistili pětifaktorovou strukturu. Jednotlivé faktory byly nazvány: **1) hlubinná ekologie** – položky 1, 7, 13, 19, 25, 31; **2) etický entuziasmus** – položky 2, 8, 14, 20, 26, 32; **3) sounáležitost** – položky 3, 9, 15, 21, 27, 33; **4) mystické prožitky** – položky 4, 10, 16, 22, 28, 34; **5) latentní monoteistická orientace** – položky 6, 12, 18, 24, 30, 36. Konfrontací s BIG 5 bylo zjištěno, že faktor etický entuziasmus je částečně sycen rysem neuroticismu. Jednalo se o položky, které nějakým způsobem souvisely s obavou z trestu, zákazu nebo hanby. Autoři tyto otázky zařadili do šesté dimenze s názvem **6) svědomitá starostlivost** – položky 5, 11, 17, 23, 29, 35. (Tato dimenze bude předmětem zkoumání v rámci hypotéz 2, 2a, 2b.) Jednotlivé dimenze dotazníků vykreslují, co je pro autory v rámci jejich pojetí spirituality důležité. Říčan

(2006) zdůrazňuje důležitost prožitku posvátna, přítomnosti mystických jevů, lásky a soucitu, sounáležitosti a s ní propojené morálky. Jako důležitou součást považují také prvek přírody.

Počet položek byl zredukován na 36, přičemž každý z faktorů je zjišťován stejným počtem položek, hodnocených na 5-bodové škále. Vyšší skór ukazuje na vyšší stupeň spirituality. Informace od autorů o reliabilitě a validitě PSQ 36 jsme v literatuře nedohledali.

PSQ 36 byl do tohoto výzkumu vybrán, protože se operacionalizací pojmu spirituality blíží nejvíce tomu, co jsme chtěli zjišťovat. Dalším důvodem je zpracování v českém jazyce.

4.4.2.3 Connor-Davidson Resilience Scale

Pro měření resilience byla zvolena škála Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Windle, Bennett a Noyes (2011) ji ve svém metodologickém review zařadili mezi 3 s nejlepšími psychometrickými charakteristikami. Resilience je v rámci tohoto nástroje operacionalizována jako *schopnost odolávat stresu*.

Jedná se o škálu s 25 položkami hodnocenými na 5-bodové škále. Vyšší skóre značí vyšší resilience. Tyto položky byly pomocí faktorové analýzy rozděleny do 5 faktorů: **1) osobní kompetence** (*personal competence*) - položky 10, 11, 12, 16, 17, 23, 24, 25 ; **2) víra ve vlastní instinkty, tolerance k negativním afektům, posilující vliv stresu** (*trust/tolerance/strengthening effects of stress*) – položky 20, 18, 15, 6, 7, 19, 14; **3) pozitivní přijímání změny, blízké vztahy** (*acceptance of change /secure relationships*)- položky 1, 4, 5, 2, 8; **4) kontrola** (*control*)- položky 22, 13, 21; **5) spirituální vlivy** (*spiritual influences*) – položky 3,9.

Autoři uvádí vnitřní konzistenci 0,89 při využití pro intaktní populaci. Mezipoložkové korelace uvádí mezi 0,3 – 0,7. K ověření konvergentní validity byl použit Kobasa Hardiness measure ($r=0,83, p<0,001$). Kontrastní validita byla zjišťována pomocí srovnání s Perceived Stress Scale ($-0,76, p<0,001$) a dalšími.

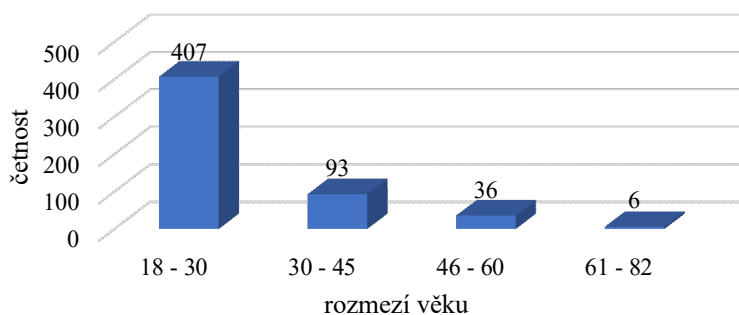
Překlad škály vytvořila pro účely své diplomové práce Tereza Švarcová (nyní Fabiánová). Tento překlad jsme využili i pro náš výzkum, jelikož autorka překladu ve své práci zjistila velmi dobrou vnitřní konzistenci při použití přeložené verze 0,87.

4.5 Popis vzorku

V této části bude popsáno rozdělení jednotlivých zjišťovaných demografických charakteristik v rámci našeho výzkumného vzorku.

4.5.1 Věk

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 590 respondentů. Z tohoto počtu bylo 30 respondentů vyřazeno kvůli věku nižšímu než 18 let, dalších 18 bylo vyřazeno z důvodu irelevantních odpovědí v části dotazníku zjišťující demografické charakteristiky. Věkové rozložení po vyřazení respondentů pod 18 let a těch, kteří odpověděli irelevantně na některou z otázek na demografické charakteristiky znázorňuje Graf 1.



Graf 1 Věkové rozložení původního vzorku

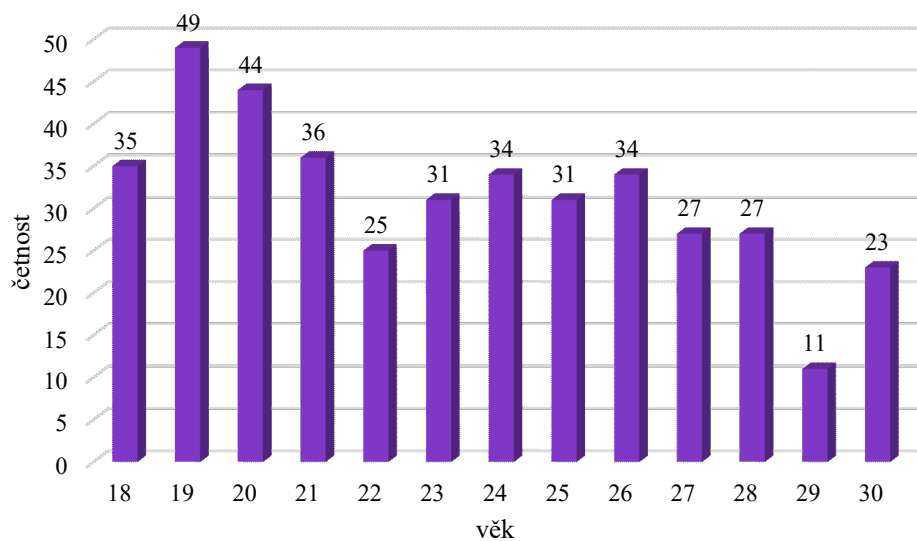
Zdroj: data byla zpracována v softwaru MS Excel

Po zjištění, že se jedná zejména o vzorek respondentů mezi 18 a 30 lety, byli další respondenti mimo toto rozmezí vyřazeni. Tím jsme i zúžili cíle a hypotézy výzkumu na výzkumný vzorek sestávající z respondentů ve věku od 18 do 30 let. Celkově výzkumný vzorek po vyřazení činí 407 respondentů (viz Tabulka 2). Věkové rozložení respondentů, kteří byli zařazeni do analýz ilustruje Graf 2.

	věk
n	407
průměr	23,2
medián	23
směr. odchylka	3,62
minimum	18
maximum	30

Tabulka 2 Popis výzkumného vzorku z hlediska věku

Zdroj: data byla zpracována v softwaru MS Excel

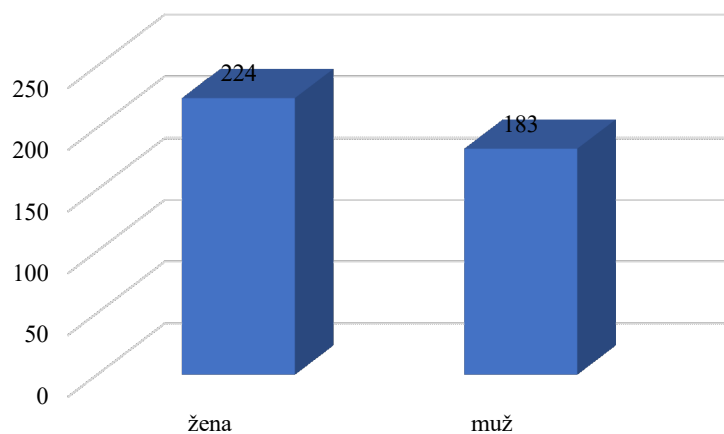


Graf 2 Četnost respondentů podle věku

Zdroj: data byla zpracovaná v softwaru MS Excel

4.5.2 Pohlaví

Z celkového výzkumného vzorku 407 respondentů je 183 mužů a 223 žen (viz Graf 3) Procentuální zastoupení mužů a žen lze najít v Tabulce 3. V Grafu 4 je patrné rozložení věku v rámci pohlaví.



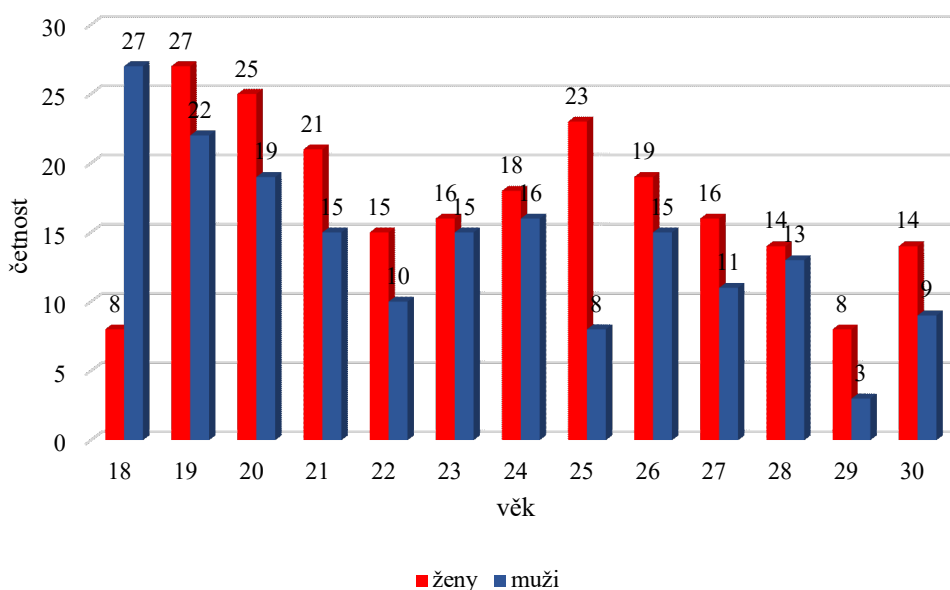
Graf 3 Četnost respondentů podle pohlaví

Zdroj: data byla zpracovaná v softwaru MS Excel

pohlaví	četnost	%
žena	224	55
muž	183	45
total	407	100

Tabulka 3 Poměr mužů a žen ve výzkumném vzorku

Zdroj: data byla zpracovaná v softwaru MS Excel

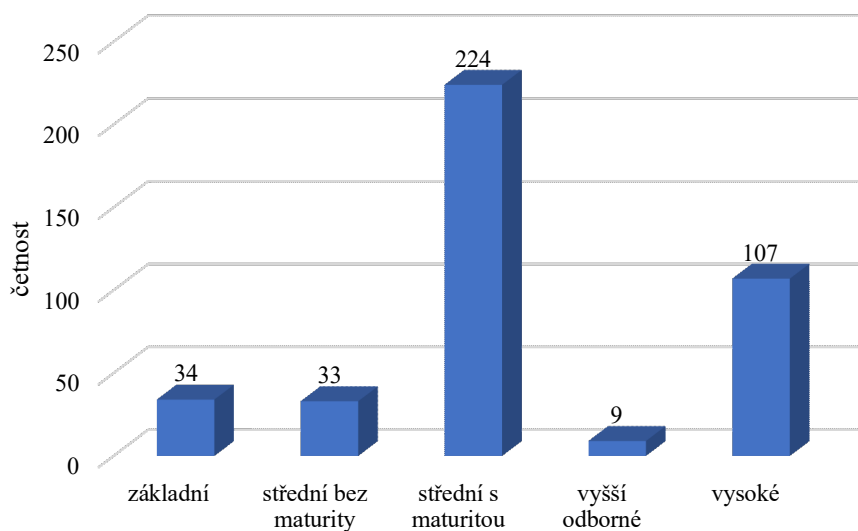


Graf 4 Zastoupení pohlaví v rámci věků

Zdroj: data byla zpracovaná v softwaru MS Excel

4.5.3 Vzdělání

Většina respondentů (224) uvedlo jako nejvyšší dosažené vzdělání střední s maturitou. Bude zajímavé tuto statistiku srovnat s daty ze sčítání lidu 2021, abychom zjistili, do jaké míry je náš vzorek v tomto směru reprezentativní. Také se u mnohých z našich respondentů vzhledem k věku dá předpokládat, že se jejich nejvyšší dosažené vzdělání v budoucnu zvýší. Více informací ohledně vzdělání obsahuje Graf 5.

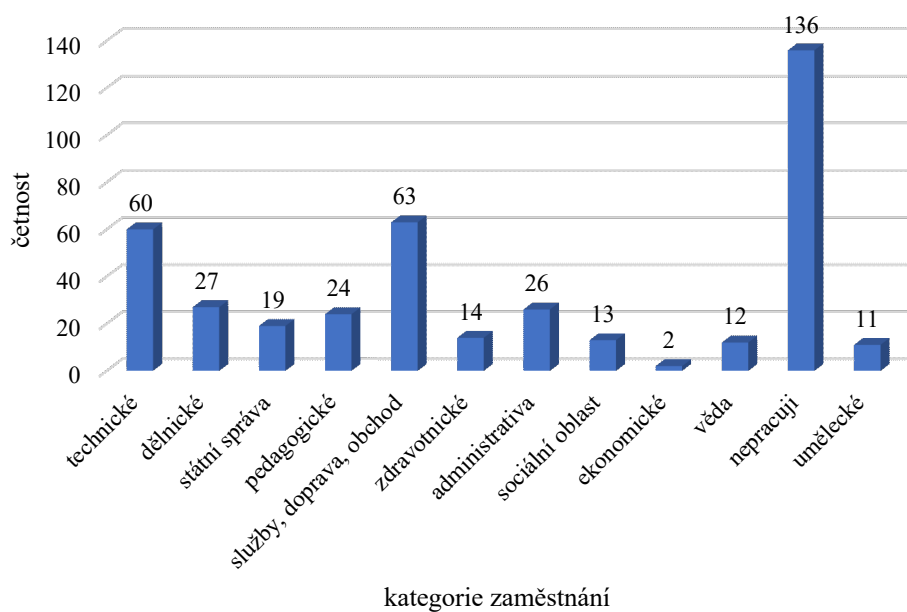


Graf 5 Četnost respondentů v rámci stupňů nejvyššího dosaženého vzdělání

Zdroj: data byla zpracovaná v softwaru MS Excel

4.5.4 Zaměstnání

V Grafu 6 jsou uvedeny jednotlivé kategorie vzdělání a jejich rozložení v našem výzkumném vzorku.

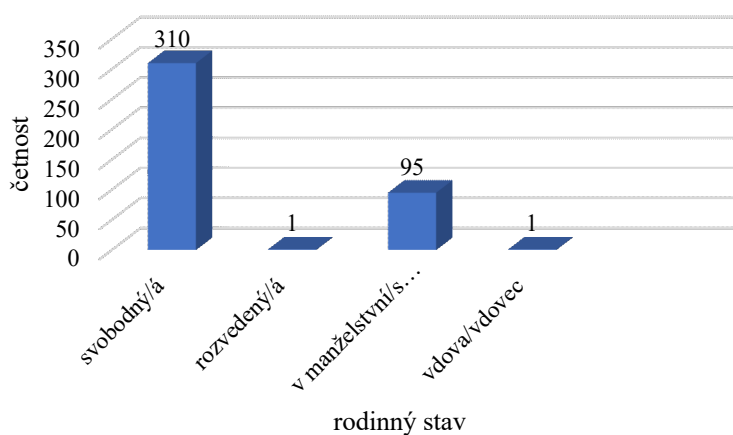


Graf 6 Četnost respondentů v rámci typů zaměstnání

Zdroj: data byla zpracovaná v softwaru MS Excel

4.5.5 Rodinný stav

Většina, tedy 310 respondentů uvedla, že jsou svobodní. 95 respondentů uvedlo, že jsou v manželství nebo s družkou/druhem. Po jednom respondentovi se přihlásilo ke statusu vdova/vdovec a rozvedený/á. Takto nízké hodnoty rozvedených a ovdovělých jsou zapříčiněny věkovým rozmezím našeho výzkumného vzorku.

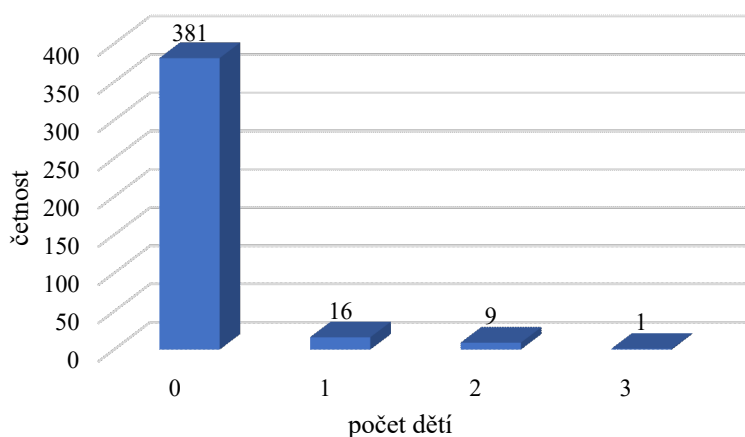


Graf 7 Četnost respondentů v rámci rodinných stavů

Zdroj: data byla zpracovaná v softwaru MS Excel

4.5.6 Počet dětí

Většina, tedy 381 respondentů uvedla bezdětnost. Takto vysoký počet bezdětných je zapříčiněn omezením věkového rozsahu respondentů. Další informace o rozložení počtu dětí mezi respondenty obsahuje Graf 8.

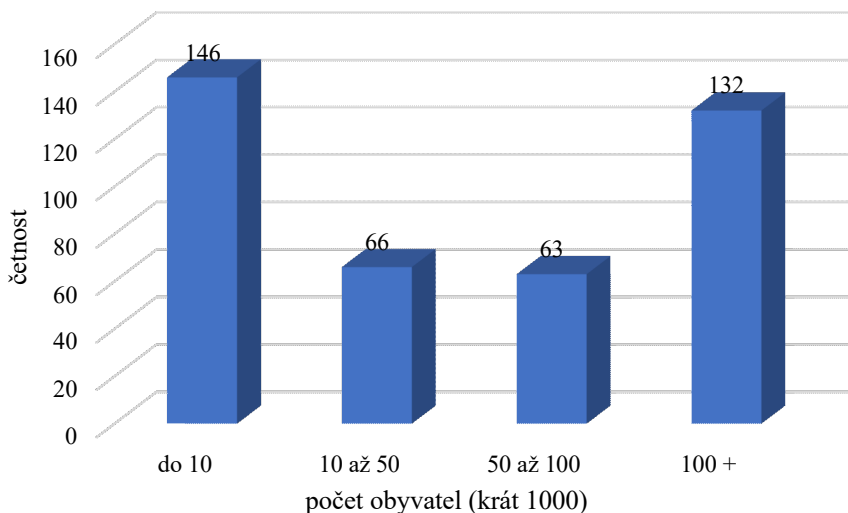


Graf 8 Rozdělení četností respondentů podle počtu dětí

Zdroj: data byla zpracovaná v softwaru MS Excel

4.5.7 Velikost města bydliště

Pro potřeby případných analýz v dalších výzkumech jsme zjišťovali informace o velikosti místa bydliště. Deskriptivní statistiku o této charakteristice nabízí Graf 9.

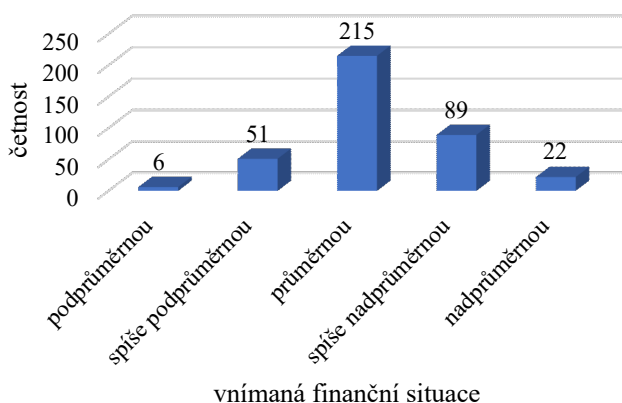


Graf 9 Rozdělení četností respondentů podle velikosti města bydliště

Zdroj: data byla zpracovaná v softwaru MS Excel

4.5.8 Vnímaná finanční situace

Pro potřeby psychologického výzkumu jsme preferovali subjektivní popis finanční situace, který nám přinese více pro naše účely relevantních informací. Nejvíce lidí v našem výzkumném vzorku označilo svou finanční situaci jako průměrnou (viz Graf 10).

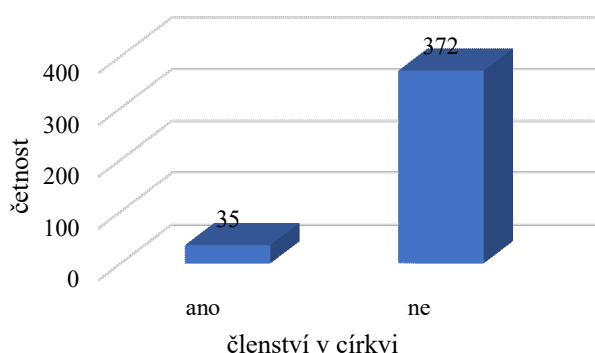


Graf 10 Rozdělení četností respondentů podle vnímané finanční situace

Zdroj: data byla zpracovaná v softwaru MS Excel

4.5.9 Členství v církvi

Náš výzkumný vzorek obsahuje cca 10% jedinců z řad členů církve, což odpovídá datům ze sčítání lidu z roku 2011. Bude zajímavé tato data porovnat s daty ze sčítání lidu 2021, jelikož se jedná o dynamicky se měnící charakteristiku. Poměr členů a nečlenů církve v našem výzkumném vzorku znázorňuje Graf 11.



Graf 11 Rozdělení četností podle členství v církvi

Zdroj: data byla zpracována v softwaru MS Excel

4.6 Výsledky

První část této kapitoly je věnována psychometrickým charakteristikám použitých měřicích nástrojů, které se projeví na našich datech, a deskripci dat samotných. Druhá část je věnována statistické analýze, resp. testování stanovených hypotéz. Pro zmíněné účely byl využit statistický software Jamovi, verze 1.2.5.0.

4.6.1 Psychometrické charakteristiky dotazníků na základě nasbíraných dat

Na základě nasbíraných dat jsme zjišťovali vlastnosti dotazníků a konfrontovali je s dříve naměřenými daty. U Pražského dotazníku spirituality vyšla vnitřní konzistence 0,938. Vnitřní konzistence položek jednotlivých dimenzí se pohybovaly mezi od 0,696 do 0,853. Analýzou hlavních komponent se nám při využití rotace Oblimin při zadání šestifaktorového řešení ukázala jiná faktorová struktura než uvádí autoři.

Connor – Davidson Resilience Scale vykazuje na našich datech vnitřní konzistenci 0,839, což je výsledek, který se podobá tomu, který deklarují autoři (0,89) (Connor & Davidson, 2003). To svědčí o kvalitě použitého překladu. Vnitřní konzistence jednotlivých dimenzí se pohybuje od 0,554 do 0,767. Faktorová struktura vyšla na našem vzorku s využitím analýzy hlavních komponent relativně odlišně Connor & Davidson, 2003).

4.6.2 Popis výstupů jednotlivých dotazníků

Průměr všech hrubých skóre u Connor-Davidson Resilience Scale je 89,8. Směrodatná odchylka je 11,9. U Pražského dotazníku spirituality vychází průměr všech hrubých skóre 95,4 a směrodatná odchylka 27,3. Pro informace o celkových průměrech a hrubých skórech a dílčích pro jednotlivé dimenze dotazníku viz tabulku 4, resp. 5.

	HS - celková resilience	HS pozitivní přijetí změny	HS osobní kompetence	HS kontrola	HS víra ve vlastní instinkty	HS spirituální vlivy
N	407	407	407	407	407	407
průměr HS	89,8	19,3	25,4	10,7	24,9	5,9
směrodatná odchylka	11,9	2,8	4,6	2,4	3,9	2,2
minimum	51	11	10	3	12	2
maximum	121	25	35	15	35	10

Tabulka 4 Connor-Davidson Resilience Scale - shrnutí dat

Zdroj: data byla zpracovaná v softwaru MS Excel

	HS celková spiritualita	HS hlubinná ekologie	HS etický entuziasmus	HS sounáležitost	HS mystické prožitky	HS svědomitá starostliv.	HS latentní monot. orientace
N	407	407	407	407	407	407	407
průměr HS	95,4	16,5	16,5	18,4	12,7	18,1	13,1
směrodatná odchylka	27,3	5,1	5,8	5,5	6,0	5,5	6,0
minimum	38	6	6	6	6	6	6
maximum	174	30	30	30	30	30	30

Tabulka 5 Pražský dotazník spirituality-shrnutí dat

Zdroj: data byla zpracovaná v softwaru MS Excel

4.6.3 Statistická analýza (testování hypotéz)

Hypotéza 1: *Existuje korelace mezi spiritualitou a resiliencí.*

Pomocí Pearsonova korelačního koeficientu byla zjištěná statisticky signifikantní korelace $r=0,204$ na hladině významnosti $p<0,001$. Tento výsledek nám umožňuje přijmout alternativní hypotézu (hypotézu 1) – viz Tabulka 6.

		HS - resilience	HS-spiritualita
HS - resilience	Pearson's r	—	
	p-value	—	
HS-spiritualita	Pearson's r	0.204	—
	p-value	< .001	—

Tabulka 6 Pearsonův korelační koeficient - spiritualita a resilience

Zdroj: data byla zpracovaná v softwaru Jamovi

Hypotéza 1a: *Existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi spiritualitou a resiliencí.*

Korelace byla zjišťována pomocí Pearsonova korelačního koeficientu na hladině významnosti $p<0,001$. Dosažená hodnota korelace je 0,204 a vychází jako statisticky signifikantní (Tabulka 6).

Hypotéza 2: *Existuje negativní korelace mezi svědomitou starostlivostí (dimenze Pražského dotazníku spirituality) a resiliencí.*

Korelace byla rovněž zjišťována pomocí Pearsonova korelačního koeficientu na hladině významnosti $p<0,001$. Dosáhla hodnoty $r=-0,08$ na hladině významnosti $p=0,052$, což značí nesignifikantní výsledek (viz Tabulka 7). Nemůžeme proto přijmout alternativní hypotézu (hypotézu 2).

Correlation Matrix

		HS - resilience	Sp.DHS - svědomitá starostlivost
HS - resilience	Pearson's r	—	
	p-value	—	
Sp.DHS - svědomitá starostlivost	Pearson's r	-0.080	—
	p-value	0.052	—

Tabulka 7 Pearsonův korelační koeficient - svědomitá starostlivost (PSQ 36) a resilience

Zdroj: data byla zpracovaná v softwaru Jamovi

Hypotéza 2a: *Existuje negativní korelace mezi svědomitou starostlivostí (dimenze Pražského dotazníku spirituality) a pozitivním přijetím změny (dimenze Connor-Davison Resilience Scale).*

Pearsonův korelační koeficient dosáhl hodnoty $r = -0,126$ na hladině významnosti $p=0,005$. To značí nesignifikantní výsledek na požadované hladině významnosti $p<0,001$. Na hladině významnosti $p<0,01$ můžeme výsledek považovat za statisticky významný (viz tabulka 8).

Correlation Matrix

		Sp.DHS - svědomitá starostlivost	Re.DHS - pozitivní přijetí změny
Sp.DHS - svědomitá starostlivost	Pearson's r	—	
	p-value	—	
Re.DHS - pozitivní přijetí změny	Pearson's r	-0.126	—
	p-value	0.005	—

Tabulka 8 Pearsonův korelační koeficient - svědomitá starostlivost (PSQ 36) a pozitivní přijetí změny (CD-RISC)

Zdroj: data byla zpracovaná v softwaru Jamovi

Hypotéza 2b: *Existuje negativní korelace mezi svědomitou starostlivostí (dimenze Pražského dotazníku spirituality) a kontrolou (dimenze Connor-Davison Resilience Scale).*

Korelace zjišťovaná pomocí metody Pearsonova korelačního koeficientu dosáhla hodnoty $-0,18$, dosažená hladina významnosti $p<0,001$ (viz tabulka 9). Můžeme tedy přijmout alternativní hypotézu (hypotéza 2b).

		Sp.DHS - svědomitá starostlivost	Re.DHS - kontrola
Sp.DHS - svědomitá starostlivost	Pearson's r	—	
	p-value	—	
Re.DHS - kontrola	Pearson's r	-0.180	—
	p-value	< .001	—

Tabulka 9 Pearsonův korelační koeficient - svědomitá starostlivost (PSQ 36) a kontrolou (CD-RISC)

Zdroj: data byla zpracovaná v softwaru Jamovi

4.7 Diskuze

Základním cílem tohoto výzkumu bylo zkoumat souvislost spirituality a resilience. Tomu odpovídá i hlavní cíl a první hypotéza tohoto výzkumu, která je zaměřená na zjišťování souvislosti těchto dvou konstruktů. Podle řešerše výzkumů jsme předpokládali, že tato souvislost bude pozitivní. To se odráží v hypotéze 1a. Tuto analýzu vnímáme jako možný základ pro zkoumání spirituality jako protektivního faktoru resilience, přestože korelační koeficient ukazuje pouze na souvislost nikoliv vliv nebo příčinnost. Dalším cílem bylo započít zkoumání struktury této souvislosti. Zaměřili jsme se na to, jestli může spiritualita nebo její součást působit i jako rizikový faktor resilience. Na základě řešerše literatury jsme zkoumali dimenzi PSQ 36 svědomitá starostlivost a její souvislosti v resilienci.

V následujících částech diskuze budeme komentovat jednotlivé atributy tohoto výzkumu. Zaměříme se na použité metody a výsledky. Obojí kriticky zhodnotíme. V závěru uvedeme možné další výzkumné záměry.

4.7.1 Metody

Původní ideou bylo sbírat data osobně, metodou tužka – papír. Kvůli epidemiologické situaci jsme se rozhodli pro sběr dat on-line. Použité dotazníky a otázky na demografické charakteristiky jsme přepsali do elektronické podoby (Google Formuláře). Pomocí využití osobního Facebook účtu autorky práce jsme takto vytvořený formulář šířili. Tento způsob můžeme považovat za příležitostný lavinový výběr. Z tohoto způsobu výběru vyplývá mnoho limitů, ale i výhod. Výhodou je časová nenáročnost díky snadné distribuci a snadný převod dat do podoby zpracovatelné statistickými softwary. Nevýhodou on-line anonymního dotazování mohou být vícenásobné odpovědi od jednoho respondenta a nízká návratnost.

Výzkumný vzorek

Kvůli nereprezentativnímu věkovému rozložení jsme museli omezit věkové rozmezí na 18 až 30 let, kde se nacházela většina respondentů (tzn. zbylo 70 % z původního vzorku). Tím se velmi snížila možnost zobecnění výsledků. V rámci tohoto věkového rozmezí je náš výzkumný vzorek z hlediska věku poměrně vyvážený. Pohlaví jsou v našem vzorku rovněž relativně vyváženě zastoupena – 45 % mužů a 55 % žen.

Zhruba polovina respondentů uvedla střední s maturitou jako nejvyšší dosažené vzdělání. Čtvrtina uvedla vysokoškolské vzdělání. Třetina respondentů uvedla, že právě studuje. Vzhledem k věku a dokončenému středoškolskému vzdělání se pravděpodobně u většiny z těchto jednalo o studium vysoké školy.

Většina (tři čtvrtiny) respondentů uvedli, že jsou svobodní a zřejmě zejména z toho důvodu téměř všichni uvedli bezdětnost. 80 % respondentů označilo svou finanční situaci jako průměrnou nebo lepší („spíše nadprůměrnou“, „nadprůměrnou“). Pravděpodobně vzhledem k velkému zastoupení studujících uvedla třetina respondentů, že nepracují. Zhruba 10 % respondentů uvedlo příslušnost k církvi.

Je otázkou, do jaké míry je daný vzorek reprezentativní v rámci věkového rozmezí 18 – 30 let. Jako limit výzkumu týkající se složení výzkumného vzorku vidíme zejména možnou specifickou z důvodu výběru dat na osobním Facebook účtu, např. vyšší množství studentů psychologie, lidí s podobnými zájmy, vyšší množství vysokoškoláků atd. Bereme na vědomí i další intervenující proměnné vyplývající z nenáhodného způsobu sběru dat (např. nereprezentativita).

Pražský dotazník spirituality (PSQ 36)

Pro měření spirituality byl použit Pražský dotazník spirituality. Tento dotazník byl zvolen, jelikož relativně uspokojivě odpovídal tomu, co jsme chtěli měřit. Toto pojetí propojuje atributy, které jsme chtěli postihnout – posvátno, mystické jevy, aspekt humanistické spirituality (např. láska, soucit), spiritualitu mezilidských vztahů, aspekt propojenosti s přírodou. Preferovali bychom nicméně diferencované počty položek pro jednotlivé dimenze,

např. větší dotaci položek u dimenze týkajících se mystických prožitků. Tato dimenze by mohla do dotazníku vnést více neutrality. Jedná se totiž o položky neutrálně zabarvené (např. „*Stalo se mi, že pro mě čas, prostor a vzdálenost ztratily jakýkoli smysl.*“) na rozdíl od otázek z jiných dimenzí (např. „*Vědomí sounáležitosti s druhými lidmi mi pomáhá překonávat životní nepříjemnosti.*“)

Nevýhodou tohoto dotazníku mohou být výhradně pozitivně formulované položky. To se ale po prostudování literatury jeví jako sporné. Jako větší limit považujeme faktorovou strukturu, která se na našich datech ukázala výrazně jinak, než deklarují autoři.

Connor- Davidson Resilience Scale (CD-RISC)

Tato metoda pro měření resilience byla využita z důvodu relativně (k ostatním dotazníkům resilience) dobrých psychometrických vlastností, viz Windle et al. (2011). Využili jsme zde možnosti aplikace kvalitního překladu od Terezy Fabiánové, který na našich datech vykazoval vnitřní konzistenci 0,83.

Negativa tohoto dotazníku můžeme rovněž spatřovat v pouze pozitivně formulovaných položkách. Nicméně jako větší úskalí vnímáme zatíženost sociální desirabilitou, na které jsou položky tohoto dotazníku pravděpodobně dosti náchylné (např. „*Jsem schopný/á přizpůsobit se změnám.*“). Podle našeho názoru by bylo z tohoto důvodu vhodné zařadit kontrolní škálu, která by pomohla určit míru této intervenující proměnné.

4.7.2 Výsledky

Základním cílem tohoto výzkumu bylo ověřit, zda bude u našeho vzorku zjištěná souvislost mezi spiritualitou a resilencí. Podařilo se nám najít statisticky signifikantní korelaci mezi těmito dvěma konstrukty. V rámci takto komplexní problematiky lze tuto sílu korelace ($r=0,204$) označit jako zajímavý poznatek, nicméně jsme očekávali korelaci silnější. Při neomezení věkového rozmezí vyšla korelace spirituality a resilience o něco vyšší ($r = 0,225$, $p<0,001$), korelace pro věkové rozmezí 31 – 82 let vyšla statisticky signifikantní ($r = 0,271$, $p<0,001$), což může naznačovat, že se souvislost resilience a spirituality s věkem zvyšují (v tomto rozmezí se nicméně nachází velmi nereprezentativní věkové rozložení). Zajímavé výsledky by tedy mohlo přinést zkoumání věku jako mediující proměnné ve vztahu mezi spiritualitou a resilencí, jak

naznačuje např. nedávná metastudie od Margaça a Rodriguese (2019). V souvislosti těmito výsledky jsme v doplňkových analýzách na našem vzorku zjistili, že věk je statisticky významným mediátorem ve vztahu mezi spiritualitou (nezávislá proměnná) a resiliencí (závislá proměnná). Jedná se pouze o pokus, jelikož náš výzkumný vzorek není vhodný na zkoumání souvislostí věku vzhledem k úzkému věkovému rozpětí.

Dalším cílem výzkumu bylo částečné prozkoumání struktury vztahu mezi spiritualitou a resiliencí. Kládli jsme si otázku, zda v rámci tohoto vztahu jsou určité faktory, které navzájem negativně korelují (tzn. celkovou sílu vztahu mezi resiliencí a spiritualitou snižují). K prozkoumání struktury vztahu jsme využili dimenze použitých dotazníků. Rešerší literatury jsme narazili na zajímavou informaci: Řičan (2007) uvádí, že u dimenze PSQ 36 - svědomitá starostlivost vykazuje statisticky signifikantní korelace s dimenzí neuroticismu (BIG 5). Např. Oshio at el. (2018) v metastudii zjistili, že se ve výsledcích studií konzistentně vyskytuje resilience v reverzním vztahu s neuroticismem.

Na základě těchto zjištění jsme se rozhodli analyzovat vztah mezi svědomitou starostlivostí (PSQ 36) a resiliencí (CD-RISC). Tato korelace vyšla jako negativní, ale nesignifikantní (viz hypotéza 2). Výsledek si můžeme částečně vysvětlit tím, že v tomto vztahu v rámci resilience převažují dimenze, které se svědomitou starostlivostí korelují pozitivně. Tím mohou sílu tohoto negativního vztahu snižovat. Pokusili jsme se dodatečnou analýzou takové dimenze najít - jednalo se o dimenzi spirituální vlivy, která nepřekvapivě „táhla“ naši korelaci směrem blíže k nule ($r=0,277$, $p<0,001$).

Hypotézu týkající se dimenze svědomitá starostlivost z PSQ 36 jsme dále specifikovali za účelem zjištění, se kterými specifitějšími částmi resilience může být v negativní korelaci. Takto byly otestovány dimenze pozitivní přijetí změny a kontrola (hypotézy 1a, 1b).

Dimenzi CD-RISC pozitivní přijetí změny jsme zvolili na základě studia literatury o souvislosti přijetí změny a neuroticismu a rovněž racionální úvahou. Jedinec s vyšší mírou neuroticismu bude zažívat spíše úzkost a strach z neznámého. Proto jsme se rozhodli testovat souvislost mezi svědomitou starostlivostí (korelovanou s rysem neuroticismu) a dimenzí CD-RISC pozitivní přijetí změny. Námi zjištěný výsledek $r=-0,126$ byl nesignifikantní na hladině významnosti $p<0,001$. Pokud bychom zvýšili požadovanou hladinu významnosti na $p<0,01$, hodnotu

korelace můžeme považovat za statisticky signifikantní. Tento výsledek je v souladu s našim očekáváním.

Jedinec, který vykazuje vyšší míru svědomité starostlivosti, může vykazovat i více neuroticismu. Raději se pohybuje ve známém, stabilním prostředí. To může mít v jeho životě různé důsledky, jako např. neschopnost provést změnu, když v určité situaci není spokojen/a; nerozhodnost; přílišná pokora až ustrašenost, neadekvátní opatrnost; ulpívání na detailech; zvýšená potřeba stereotypu a stability atd. Tyto tendence se mohou podílet na snižování psychické odolnosti.

Na základě našich výsledků nemůžeme s jistotou tvrdit, že svědomitá starostlivost přispívá ke snižování resilience. Nicméně se nám slabě ukazuje směr závislosti a můžeme tento výsledek využít pro inspiraci v dalších výzkumech.

Hypotéza o negativní korelaci mezi svědomitou starostlivostí a kontrolou vznikla rovněž racionální úvahou a následnou rešerší studií týkajících se souvislosti neuroticismu a kontroly. Jako operacionalizaci pojmu kontroly jsme využili koncept vnitřní a vnější locus of control (LOC). Vnitřní LOC pro nás reprezentuje vyšší míru kontroly ve smyslu, jak je použit v CD-RISC. Studie dochází k nekonzistentním výsledkům – nesignifikantní negativní korelace nebo signifikantní negativní korelace. Např. Morrison (1997) zjistil silnou korelaci mezi emoční stabilitou (pozitivní pól neuroticismu) a vnitřním LOC. Morelli, Krottinger a Moore (1979) zjistili slabou pozitivní korelaci mezi neuroticismem a vnějším LOC.

Naše výsledky hovoří pro přijetí alternativní hypotézy relativně slabou negativní korelací ($r = -0,18$, $p < 0,001$). Existuje tedy souvislost mezi dimenzemi svědomitá starostlivost (PSQ 36) a kontrola (CD-RISC). Zvýšený skóre v oblasti svědomité starostlivosti může přispívat ke snížení skóru resilience skrz snížení skóru v rámci dimenze kontrola. Tento výsledek ukazuje souvislost mezi svědomitou starostlivostí a hledáním příčin dění spíše v okolním světě než sám v sobě. Jedná se ale opět pouze o slabou korelaci, kterou je nutno brát spíše jako inspiraci pro směr dalších výzkumů.

Je otázkou, do jaké míry jsou tyto výsledky ovlivněny dalšími intervenujícími proměnnými. Velmi výraznou okolností současné doby je celosvětová pandemie COVID-19, která může mít vliv na charakteristiky měřených fenoménů. Jedná se o dlouhodobou situaci s vysokou mírou

nejistoty, která způsobuje stres. Data byla sbírána v prosinci roku 2020, kdy se v ČR rapidně zhoršovala epidemiologická situace, což vedlo k výrazným restrikcím. U výzkumného vzorku se pravděpodobně jednalo zejména o omezení v oblasti studia a omezení možností práce. Jisté je, že se ale život většiny respondentů významně lišil od normálních dní mimo pandemii.

4.7.3 Shrnutí

Základním cílem tohoto výzkumu bylo na české populaci zkoumat vztah mezi spiritualitou v širším pojetí a resiliencí coby schopností návratu (*bounce back*) po projití nepříznivou situací.

Za základní limit tohoto výzkumu považujeme možnou nereprezentativnost vzorku, která vznikla způsobem sběru dat. Tuto limitaci jsme se pokusili částečně kompenzovat zúžením věkového rozsahu respondentů (18-30 let). V tomto věkovém rozmezí se nacházelo 70 % všech původních respondentů. Tím se nám také snížil zobecnitelnost výsledků. Jako velký zdroj nepřesnosti zde vnímáme také obecné nevýhody vyplývající z použití dotazníkové metody. Domníváme se, že zejména metoda CD-RISC je značně náchylná k sociální desirabilitě. Tyto a další limity si uvědomujeme a zahrnujeme je do úvah při interpretaci výsledků.

Výzkumně se nám podařilo přijmout některé ze stanovených alternativních hypotéz. Výsledky ukazují na slabou signifikantní souvislost mezi spiritualitou a resiliencí, Dále se nám podařilo najít některé negativní aspekty spirituality ve vztahu k resilienci.

Další výzkumná aktivita týkající se spirituality a resilience v českém prostředí by byla jistě přínosná. Zajímavé výsledky by mohl přinést longitudinální design výzkumu, který by umožnil zkoumat tuto problematiku v čase. Hlubší poznatky bychom mohli získat i kvalitativním designem např. typu zakotveného výzkumu. Ten umožňuje hledat podobnosti mezi jednotlivými výpověďmi respondentů a získat tak hlubší poznatky a další podněty pro kvantitativní ověřování. I kvaziexperimentální a experimentální designy by přinesly výsledky, díky kterým bychom mohli s větší jistotou usuzovat na příčinnost.

V dalších výzkumech bychom rádi prozkoumali roli demografických charakteristik ve vztahu mezi spiritualitou a resiliencí a rovněž u těchto fenoménů zvlášť. V předběžných analýzách na našem vzorku se nám podařila najít souvislost mezi věkem a resiliencí ($r=0,231$, $p<0,001$), nejvyšším dosaženým vzděláním a resiliencí ($r=0,123$, $p<0,05$), zjistili jsme, že ženy v našem

vzorku vykazují statisticky významně vyšší spiritualitu než muži (mean difference=17, Mann-Whitney U=4227, $p<0,001$).

Závěr

Spiritualita a resilience jsou v poslední době hojně zkoumané fenomény v rámci oboru psychologie. Oba mohou jedince významně ovlivňovat na jeho cestě životem. Výzkumy v této oblasti tedy mají potenciál přesahovat do psychoterapie, poradenství, prevence, ale i do psychodiagnostiky.

V rámci této diplomové práce jsme se zabývali zejména souvislostí mezi spiritualitou a resiliencí. Domníváme se a také zahraniční výzkumy ukazují, že vztah k transcendentní zkušenosti může u člověka podpořit jeho psychickou odolnost. Spiritualita tedy může působit jako protektivní faktor resilience.

V teoretické části práce jsme se zaměřili na fenomény spirituality a resilience samostatně. Představili jsme jejich pojmový aparát a pokusili jsme se shrnout to nejdůležitější z odborné psychologické literatury. Jako teoretické propojení těchto dvou fenoménů jsme využili přehled výzkumů (zejména metastudií) zabývajících se souvislostmi spirituality a resilience.

V empirické části byla zkoumaná souvislost mezi spiritualitou a resiliencí. Na základě rešerše literatury jsme předpokládali pozitivní souvislost těchto fenoménů. Dále jsme začali zkoumat hlubší strukturu této souvislosti. Zaměřili jsme se na to, jestli spiritualita nebo některý z jejích atributů může být v negativní souvislosti se spiritualitou.

Použitá literatura

- Allport, G. W., & Ross, J. M. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(4), 432-443.
- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461-480.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How People Manage Stress and Stay Well*. Jossey-Bass Publishers.
- Ashbrook, J. B. (1984). Neurotheology: The working brain and the work of theology. *Zygon*, 19(3), 331-350.
- Baltes, P. B., & Smith, J. (2004). Lifespan Psychology: From Developmental Contextualism to Developmental Biocultural Co-constructivism. *Research in Human Development*, 1(3), 123-144.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Baštecká, B., & Mach, J. (2003). *Klinická psychologie v praxi*. Portál.
- Beauregard, M., & Paquette, V. (2006). Neural correlates of a mystical experience in Carmelite nuns. *Neuroscience Letters*, 405(3), 186-190.
- Belzen, J. A. (2009). *Past Freud – Beyond Freud? Changing the Scientific Study of Religion: Beyond Freud?*, 3-31.
- Beneš, V. (2019). *Vladimír Beneš: Mé cesty do hlubin mozku*. Martin Moravec.
- Bič, M. (1996). *Výklady ke Starému zákonu*. Karmelitánské nakladatelství.
- Bolger, N., & Zuckerman, A. (1995). A framework for studying personality in the stress process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 890-902.
- Bolton, K. W., Praetorius, R. T., & Smith-Osborne, A. (2016). Resilience Protective Factors in an Older Adult Population: A Qualitative Interpretive Meta-Synthesis. *Social Work Research*, 40(3), 171-182.
- Bonanno, G. A., & Diminich, E. D. (2013). Annual Research Review: Positive adjustment to adversity - trajectories of minimal-impact resilience and emergent resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 378-401.
- Bufford, R. K., Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (2018). Norms for the Spiritual Well-Being Scale. *Journal of Psychology and Theology*, 19(1), 56-70.
- *Building your resilience*. American Psychological Association. Dostupné z <http://www.apa.org/topics/resilience>
- Burlacu, A., Artene, B., Nistor, I., Buju, S., Jugrin, D., Mavrighi, I., & Covic, A. (2019). Religiosity, spirituality and quality of life of dialysis patients: a systematic review. *International urology and nephrology*, 51(5), 839-850.
- Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1019-1028.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293-299.
- Casement, A. (2007). *Who Owns Jung?*. Routledge
- Chmitorz, A., Neumann, R. J., Kollmann, B., Ahrens, K. F., Öhlschläger, S., Goldbach, N., Weichert, D., Schick, A., Lutz, B., Plichta, M. M., Fiebach, C. J., Wessa, M., Kalisch, R., Tüscher, O., Lieb, K., & Reif, A. (2020). Longitudinal determination of resilience in humans to identify mechanisms of resilience to modern-life stressors: the longitudinal resilience assessment (LORA) study. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.

- Costa, P. T., McCrae, R. R. (1992) Conceptualization and interpretation. NEO PI-R: Professional manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Csíkszentmihályi, M. (2015). *Flow: o štěstí a smyslu života*. Portál.
- Damasio, A. R. (2004). *Hledání Spinozy: radost, strast a citový mozek*. Dybbuk.
- Das, P., Bell, E., Mattingly, G., & Mannie, Z. (2019). Modelling resilience in adolescence and adversity: a novel framework to inform research and practice. *Translational Psychiatry*, 9(1), 1-16.
- Dawkins, R. (1998). *Sobecký gen*. Mladá fronta.
- Denyer, D. (2017). Organizational Resilience: A Summary of Academic Evidence, Business Insights and New Thinking. <https://www.cranfield.ac.uk>
- Dewi, D. S. E., & Hamzah, H. B. (2019). The Relationship between Spirituality, Quality of Life, and Resilience. *Proceedings of the 6th International Conference on Community Development (ICCD 2019)*.
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition. Washington, DC, American Psychiatric Association, 1994.
- Ebert, S. A., Tucker, D. C., & Roth, D. L. (2002). Psychological resistance factors as predictors of general health status and physical symptom reporting. *Psychology, Health*, 7(3), 363-375.
- Eggerman, M., & Panter-Brick, C. (2010). Suffering, hope, and entrapment: Resilience and cultural values in Afghanistan, 71(1), 71-83.
- Emmons, R. A. (2003). *The psychology of ultimate concerns: motivation and spirituality in personality*. The Guilford Press.
- Fangauf, S. V. (2014). Spirituality and Resilience: New Insights Into Their Relation With Life Satisfaction and Depression. *Maastricht Student Journal of Psychology and Neuroscience*, 3, 135-150.
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399-419.
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Higgitt, A., & Target, M. (1994). The Emanuel Miller Memorial Lecture 1992 The Theory and Practice of Resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35(2), 231-257.
- Fowler, J. W. (1995). *Stages of faith: the psychology of human development and the quest for meaning*. HarperOne.
- French, C. C., Haque, U., Bunton-stasyshyn, R., & Davis, R. (2009). The “Haunt” project: An attempt to build a “haunted” room by manipulating complex electromagnetic fields and infrasound. *Cortex*, 45(5), 619-629.
- Fromm, E. (1997). *Člověk a psychoanalýza* (2. vyd.). Aurora.
- Fromm, E. (2003). *Psychoanalýza a náboženství*. Aurora.
- Fromm, E. (2010). *Umění milovat*. (6. vyd). Český klub.
- Funk, R. (1994). *Erich Fromm*. Nakladatelství Lidové noviny.
- Garmezy, N. (1991). Resilience in Children's Adaptation to Negative Life Events and Stressed Environments. *Pediatric Annals*, 20(9), 459-466.
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., & Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 262-270.
- Granqvist, P., Fredrikson, M., Unge, P., Hagenfeldt, A., Valind, S., Larhammar, D., & Larsson, M. (2005). Sensed presence and mystical experiences are predicted by suggestibility, not by the application of transcranial weak complex magnetic fields. *Neuroscience Letters*, 379(1), 1-6.
- Griffiths, R. R., Hurwitz, E. S., Davis, A. K., Johnson, M. W., Jesse, R., & Frey, R. (2019). Survey of subjective "God encounter experiences": Comparisons among

- naturally occurring experiences and those occasioned by the classic psychedelics psilocybin, LSD, ayahuasca, or DMT. *PLOS ONE*, 14(4).
- Griffiths, R. R., Richards, W. A., McCann, U., & Jesse, R. (2006). Psilocybin can occasion mystical-type experiences having substantial and sustained personal meaning and spiritual significance. *Psychopharmacology*, 187(3), 268-283.
 - Grof, S. (2007). *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*. Moraviapress.
 - Halík, T. (1996). Proces individuace v pojetí hlubinné psychologie C.G. Junga. In M. Černoušek, *Psychoterapie* (pp. 21-32). Triton.
 - Hall, T. W., & Edwards, K. J. (2002). The Spiritual Assessment Inventory: A Theistic Model and Measure for Assessing Spiritual Development. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 41(2), 341-357.
 - Hannabuss, S. (2017). The Cambridge Handbook of Western Mysticism and Esotericism. *Reference Reviews*, 31(2), 12-13.
 - Henry, C. S., Sheffield Morris, A., & Harrist, A. W. (2015). Family Resilience: Moving into the Third Wave. *Family Relations*, 64(1), 22-43.
 - Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is Resilience? *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-265.
 - Hill, P. C., Pargament, K. I. I., Hood, J., McCullough, M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B., & Zinnbauer, B. J. (2000). Conceptualizing Religion and Spirituality: Points of Commonality, Points of Departure. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 30(1), 51-77.
 - Hjemdal, O., Friborg, O., Braun, S., Kempnaers, C., Linkowski, P., & Fossion, P. (2011). The Resilience Scale for Adults: Construct Validity and Measurement in a Belgian Sample. *International Journal of Testing*, 11(1), 53-70.
 - Hood, R. W. (2001). *Dimensions of mystical experiences: empirical studies and psychological links / Ralph W. Hood*.
 - Hystad, S. W., Eid, J., Laberg, J. C., Johnsen, B. H., & Bartone, P. T. (2009). Academic Stress and Health: Exploring the Moderating Role of Personality Hardiness. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 53(5), 421-429.
 - Infurna, F. J., & Luthar, S. S. (2017). Parents' adjustment following the death of their child: Resilience is multidimensional and differs across outcomes examined. *Journal of Research in Personality*, 68, 38-53.
 - Jager Meezenbroek, E. de, Garssen, B., Berg, M. van den, Dierendonck, D. van, Visser, A., & Schaufeli, W. (2012). Measuring spirituality as a universal human experience: a review of spirituality questionnaires. *Journal of Religion and Health*, 51(2), 336-354.
 - James, W. (1997). *The varieties of religious experience: a study in human nature / William James*.
 - Jastrzebski, A. K. (2018). The Neuroscience of Spirituality. *Pastoral Psychology*, 67(5), 515-524.
 - Jung, C. G. (2018). *Výbor z díla II. Archetypy a nevědomí* (2. vyd.). Nadační fond Holar.
 - Kaňák, J. (2017). Spirituální senzitivita a spirituální orientace jako filosofická východiska možné transformace sociálních služeb. In D. Pospíšil & L. Smutková, *Podpora člověka v jeho přirozeném prostředí* (150-161). Ministerstvo práce a sociálních věcí.
 - Kass, J. D., Friedman, R., Leserman, J., Zuttermeister, P. C., & Benson, H. (1991). Health Outcomes and a New Index of Spiritual Experience. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 30(2).
 - Kenneson, P. D. (2015). What's in a Name? A Brief Introduction to the "Spiritual But Not Religious". *Liturgy*, 30(3), 3-13.

- Khosravi, M., & Nikmanesh, Z. (2014). Relationship of spiritual intelligence with resilience and perceived stress. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 8(4), 52-6.
- Kirkpatrick L. A. (2006). Attachment, evolution, and the psychology of religion. *Archiv für Religionspsychologie / Archive for the Psychology of Religion*, 28, 3.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.
- Kosová, M. (2014). *Logoterapie: existenciální analýza jako hledání cest*. Grada.
- Kumpfer, K. L. (2002). Factors and Processes Contributing to Resilience. *Resilience and Development*, 179-224.
- Lakhan, S. E. (2005). The God Brain - Is Religion Hardwired? In *Brainblogger*. Global Neuroscience Initiative Foundation (GNIF). <https://brainblogger.com/2016/02/15/the-god-brain-is-religion-hardwired/>
- Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A. -R., Kim, B., Lee, M. Y., & Lee, S. M. (2013). Resilience: A Meta-Analytic Approach, 91(3), 269-279.
- Letzring, T. D., Block, J., & Funder, D. C. (2005). Ego-control and ego-resiliency: Generalization of self-report scales based on personality descriptions from acquaintances, clinicians, and the self. *Journal of Research in Personality*, 39(4), 395-422.
- Lewis, C. A., & Loewenthal, K. M. (2017). Religion and obsessionality: obsessive actions and religious practices, 21(2), 117-122.
- Luthar, S. S. (1993). Methodological and Conceptual Issues in Research on Childhood Resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 34(4), 441-453.
- Macdonald, D. A., & Friedman, H. L. (2016). Assessment of Humanistic, Transpersonal, and Spiritual Constructs: State of the Science. *Journal of Humanistic Psychology*, 42(4), 102-125.
- Margaça, C., & Rodrigues, D. (2019). Espiritualidade e resiliência na adultez e velhice: uma revisão. *Fractal: Revista de Psicologia*, 31(2), 150-157.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Maslow, A. H. (1964). Religions, values, and peak-experiences. *Religions, values, and peak-experiences / Abraham H. Maslow*.
- Maslow, A. H. (2014). *O psychologii bytí*. Portál.
- Masten, A. S. (2018). Resilience in Children: Developmental Perspectives. *Children*, 5(7), 98-98.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Matějček, Z. (2014). Resilience aneb co nás chrání před zlým osudem. *Československá Psychologie*, 58(5), 282-289.
- McGinn, B. (1993). The letter and the spirituality: Spirituality as an academic discipline. *Christian Spirituality Bulletin*, 1(2), 1-10.
- Moody, R. A. (2005). *Život po životě* (3. vyd.). Knižní klub.
- Moody, R. A., & Perry, P. (2011). *Doteky věčnosti: zkoumání zážitků sdílené smrti*. Knižní klub.
- Morelli, G., Krottinger, H., & Moore, S. (1979). Neuroticism and Levenson's Locus of Control Scale. *Psychological Reports*, 44(1), 153-154.
- Morote, R., Hjemdal, O., Martinez Uribe, P., Corveleyn, J., & McDonald, S. (2017). Psychometric properties of the Resilience Scale for Adults (RSA) and its relationship with life-stress, anxiety and depression in a Hispanic Latin-American community sample. *PLOS ONE*, 12(11).

- Morrison, K. A. (1997). Personality Correlates of the Five-Factor Model for a Sample of Business Owners/Managers: Associations with Scores on Self-Monitoring, Type A Behavior, Locus of Control, and Subjective Well-Being. *Psychological Reports, 80*(1), 255-272.
- Neubauer, Z. (1994). *Přímluvce postmoderny. Hrnčířství a nakladatelství.*
- Newberg, A., Alavi, A., Baime, M., Pourdehnad, M., Santanna, J., & d'Aquili, E. (2001). The measurement of regional cerebral blood flow during the complex cognitive task of meditation: a preliminary SPECT study. *Psychiatry Research: Neuroimaging, 106*(2), 113-122.
- Novotný, J. S. (2015). *Zdroje resilience a problémy s přizpůsobením u dospívajících.* Ostravská univerzita v Ostravě.
- O'Malley, J. (1970). Homo Spiritualis, A Comparative Study of the Anthropology of Johannes Tauler, Jean Gerson and Martin Luther (1509-16) in the Context of Their Theological Thought. Steven E. Ozment. *Renaissance Quarterly, 23*(3), 292-294.
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: a concept analysis. *Journal of Adolescence, 26*(1), 1-11.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., & Boker, S. M. (2009). Resilience Comes of Age: Defining Features in Later Adulthood. *Journal of Personality, 77*(6), 1777-1804.
- Oshio, A., Taku, K., Hirano, M., & Saeed, G. (2018). Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences, 127*, 54-60.
- Otto, R. (1998). *Posvátno: iracionalita v ideji božství a její poměr k racionalitě.* Vyšehrad.
- Pargament, K. I. (c1997). *The psychology of religion and coping: theory, research, practice.* Guilford Press.
- Pargament, K. I., & Koenig, H. G. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology, 56*(4), 519-543
- Paul Williamson, W., Hood, R. W., & Chen, Z. J. (2019). The God Mysticism Scale: a Brief Version. *Pastoral Psychology, 68*(3), 345-356
- Pearman, A., Hughes, M. K. L., Smith, E. L., Neupert, S. D., & Fiske, A. (2021). Age Differences in Risk and Resilience Factors in COVID-19-Related Stress. *The Journals of Gerontology: Series B, 76*(2), e38-e44.
- Peck, M. S. (1996). *Nevyšlapanou cestou: nová psychologie lásky, tradičních hodnot a duchovního růstu* (3. vyd). Argo.
- Peres, J. F. P., Moreira-Almeida, A., Nasello, A. G., & Koenig, H. G. (2007). Spirituality and Resilience in Trauma Victims. *Journal of Religion and Health, 46*(3), 343-350.
- Persinger, M. A. (1983). Religious and Mystical Experiences as Artifacts of Temporal Lobe Function: A General Hypothesis. *Perceptual and Motor Skills, 57*(3_suppl), 1255-1262.
- Piedmont, R. L. (1999). Does Spirituality Represent the Sixth Factor of Personality? Spiritual Transcendence and the Five-Factor Model. *Journal of Personality, 67*(6), 985-1013.
- Privette, G. (2001). Defining Moments of Self-Actualization: Peak Performance and Peak Experience. *The Handbook of Humanistic Psychology: Leading Edges in Theory, Research, and Practice*, 160-181.
- Rajabipoor Meybodi, A., & Mohammadi, M. Identifying the components of spirituality affecting the resilience of nurses. *Journal of Nursing Management.*
- Ramachandran, V. S., & Blakeslee, S. (2001). *Phantoms in the Brain: Probing the Mysteries of the Human Mind.* Quill.

- Řehák, J. (2021). Krize jako lék: dokument o psychospirituální krizi. In Youtube. Google. <https://www.youtube.com/watch?v=Y8ys5OQyrgA>
- Reich, K. H. (2000). What characterizes spirituality?: A comment on Pargament, Emmons and Crumpler, and Stifoss-Hansen. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10(2), 125-128.
- Říčan, P. (2006). Spiritualita jako klíč k osobnosti a lidským vztahům. *Československá Psychologie: Časopis Pro Psychologickou Teorii a Praxi*, 50(2), 119-137.
- Říčan, P. (2007). *Psychologie náboženství a spirituality*. Portál.
- Říčan, P., & Janošová, P. (2005). Spirituality: Its psychological operationalization via measurement of individual differences. *Studia Psychologica*, 47(2), 157-165.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
- Rotter, J. B. (1994). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21(2), 119-144.
- Shaw, A., Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Religion, spirituality, and posttraumatic growth: a systematic review, 8(1), 1-11.
- Smékal, V. (2017). *Psychologie duchovního života*. Cesta.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200.
- Snyder, C. (1994). *The Psychology of Hope: You Can Get Here from There*. The Free Press.
- Šolcová, I. (2008). *Některé psychofyziologické aspekty resilience* [dizertační práce]. Univerzita Karlova.
- Šolcová, I. (2009). *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Grada.
- Stríženec, M. (1999). *Aktuálne problémy psychológie náboženstva*. Ústav experimentálnej psychológie SAV.
- Tomás, C. (2018). Resiliência e espiritualidade. Quando a Fé se torna amparo. *OMNIA Revista Interdisciplinar de Ciências e Artes*, 8(2), 29-36.
- Tomáš, E. (2004). *Umění klidu mysli* (Vyd. 2). Avatar
- Ungar, M. (2006). Nurturing hidden resilience in at-risk youth in different cultures. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry = Journal de l'Académie canadienne de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent*, 15(2), 53-8.
- Ungar, M., Liebenberg, L., Boothroyd, R., Kwong, W. M., Lee, T. Y., Leblanc, J., Duque, L., & Makhnach, A. (2008). The Study of Youth Resilience Across Cultures: Lessons from a Pilot Study of Measurement Development. *Research in Human Development*, 5(3), 166-180.
- *Urban Resilience Hub*. (2017). Dostupné z <https://urbanresiliencehub.org>
- Vakola, M., Tsaousis, L., & Nikolaou, L. (2004). The role of emotional intelligence and personality variables on attitudes toward organisational change. *Journal of Managerial Psychology*, 19(2), 88-110.
- Vančura, M. (2007). Psychospirituální krize. In D. Vodáčková, *Krizová intervence* (2. Vyd., 329-356. Portál.
- Walsh, F., Southwick, S. M., Litz, B., Charney, D., & Friedman, M. J. (2011). Family resilience: a collaborative approach in response to stressful life challenges. *Resilience and Mental Health*, 149-161.

- Wiles, J. (2021). *Resilience in Old Age*. International Network for Critical Gerontology. Dostupné z <https://criticalgerontology.com/resilience-in-old-age/>
- Williams, S. I. G. (2018). Resisting burnout: Correctional staff spirituality and resilience. *Revista de Fomento Social*, 73(291/292), 617-647.
- Wilson, C. A., Walker, D., & Saklofske, D. H. (2020). Developing a model of resilience in older adulthood: A qualitative meta-synthesis. *Ageing and Society*.
- Wilson, E. O. (1993). *O lidské přirozenosti: máme svobodnou vůli, nebo je naše chování řízeno genetickým kódem?*. Lidové noviny.
- Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health*, 9(1), 8-25. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-8>
- Wulff, D. M. (1997). *Psychology of religion: classic and contemporary* / David M. Wulff.

Seznam tabulek

Tabulka 1 Souvislost periodizací (spirituálního) vývoje	33
Tabulka 2 Popis výzkumného vzorku z hlediska věku.....	59
Tabulka 3 Poměr mužů a žen ve výzkumném vzorku	61
Tabulka 4 Connor-Davidson Resilience Scale - shrnutí dat	66
Tabulka 5 Pražský dotazník spirituality-shrnutí dat	66
Tabulka 6 Pearsonův korelační koeficient - spiritualita a resilience	67
Tabulka 7 Pearsonův korelační koeficient - svědomitá starostlivost (PSQ 36) a resilience.....	68
Tabulka 8 Pearsonův korelační koeficient - svědomitá starostlivost (PSQ 36) a pozitivní přijetí změny (CD-RISC).....	68
Tabulka 9 Pearsonův korelační koeficient - svědomitá starostlivost (PSQ 36) a kontrolou (CD-RISC).....	69

Seznam obrázků

Obrázek 1 Family Resilience Model	47
---	----

Seznam grafů

Graf 1 Věkové rozložení původního vzorku.....	59
Graf 2 Četnost respondentů podle věku.....	60
Graf 3 Četnost respondentů podle pohlaví	60
Graf 4 Zastoupení pohlaví v rámci věků	61
Graf 5 Četnost respondentů v rámci stupňů nejvyššího dosaženého vzdělání	62
Graf 6 Četnost respondentů v rámci typů zaměstnání	62
Graf 7 Četnost respondentů v rámci rodinných stavů.....	63
Graf 8 Rozdělení četností respondentů podle počtu dětí	63
Graf 9 Rozdělení četností respondentů podle velikosti města bydliště	64
Graf 10 Rozdělení četností respondentů podle vnímané finanční situace	64
Graf 11 Rozdělení četností podle členství v církvi.....	65

Přílohy

Příloha 1: Pražský dotazník spirituality (PSQ 36)

(Získáno od autorů pana profesora Pavla Říčana a paní docentky Pavlíny Janošové.)

Zadání:

Dotazník obsahuje 36 vět. Přečtěte si, prosím, pozorně každou z nich a posuďte, do jaké míry vystihuje Vaše osobní pocity a názory. U každé věty označte jedno z čísel takto:

1 ... věta Vás vůbec nevystihuje

2 ... věta Vás spíše nevystihuje

3 ... něco mezi: nevíte, jestli Vás věta spíše vystihuje nebo spíše nevystihuje

4 ... věta Vás spíše vystihuje

5 ... věta Vás úplně vystihuje

1. Silně cítím, že naše Země patří zvířatům stejně jako lidem.	1-----2-----3-----4-----5
2. Pocítil jsem někdy, že jsem jakoby očištěn od něčeho, co mě vnitřně pošpinilo.	1-----2-----3-----4-----5
3. Vědomí sounáležitosti s druhými lidmi mi pomáhá překonávat životní nepřijemnosti.	1-----2-----3-----4-----5
4. Měl/a jsem někdy pocit, že se mi otvírá tajemství vesmíru a existence.	1-----2-----3-----4-----5
5. Někdy celé mé nitro naplní touha změnit svůj život a "začít znovu".	1-----2-----3-----4-----5
6. Cítil/a jsem někdy, že jsem v kontaktu s poslední či nejvyšší skutečností.	1-----2-----3-----4-----5
7. Mívám chuť obejmout strom jako svého bratra nebo sestru.	1-----2-----3-----4-----5
8. Prožil jsem odpuštění, které jako by zázračně změnilo něčí život nebo lidské vztahy.	1-----2-----3-----4-----5
9. Když jsem s lidmi, prožiju někdy s překvapivou intenzitou, že jsem jedním/jednou z nich.	1-----2-----3-----4-----5
10. Stalo se mi, že pro mě čas, prostor a vzdálenost ztratily jakýkoli smysl.	1-----2-----3-----4-----5
11. Někdy se děším toho, jak strašně bych mohl/a zkazit svůj život.	1-----2-----3-----4-----5
12. Smrt je návrat někam „domů“.	1-----2-----3-----4-----5

13. Odpovědnost za přírodu je naším nejvyšším posvátným závazkem.	1-----2-----3-----4-----5
14. Někdy mě zaplaví soucit se všemi bytostmi, jež trpí.	1-----2-----3-----4-----5
15. Často toužím plně se otevřít tomu, co přijde.	1-----2-----3-----4-----5
16. Měl/a jsem někdy pocit, že se mé Já noří do nějaké větší skutečnosti, než jsem sám.	1-----2-----3-----4-----5
17. Existuje dost věcí, které bych nikdy neudělal/a, protože cítím, že by to zničilo moji lidskou podstatu.	1-----2-----3-----4-----5
18. Měl/a jsem někdy pocit, že jsem naplněn/a něčím lepším nebo vyšším, než jsem já sám/sama.	1-----2-----3-----4-----5
19. Někdy hluboce prožívám, že Země je mou matkou.	1-----2-----3-----4-----5
20. Někdy cítím, že podstatou mého života je předat dál to, co jsem získal díky druhým.	1-----2-----3-----4-----5
21. Často prožívám chvíle tiché radosti, která mě naplňuje tak, že se mi chce jásat, zpívat nebo plakat.	1-----2-----3-----4-----5
22. Prožil/a jsem někdy úplné sjednocení se Zemí a veškerým životem.	1-----2-----3-----4-----5
23. Mívám chvíle, kdy se mi hnuší zlo ve mně i mimo mě.	1-----2-----3-----4-----5
24. Silně cítím, že existuje nejvyšší Pravda, i když ji nemůžeme plně poznat.	1-----2-----3-----4-----5
25. I neživé přírodě náleží nejvyšší respekt a úcta.	1-----2-----3-----4-----5
26. Někdy toužím věnovat celý svůj život boji dobra proti zlu.	1-----2-----3-----4-----5
27. Rozmanitost lidí, kteří dohromady i přes všechny rozdíly tvoří jednotu a dokonalost, mi připadá úžasná.	1-----2-----3-----4-----5
28. Měl/a jsem zkušenost, jako bych nahlédl/a do hlubiny toho, co je.	1-----2-----3-----4-----5
29. Setkal/a jsem se s takovou obětavou statečností, že jsem se zastydl/a za vlastní zbabělost.	1-----2-----3-----4-----5
30. Smrt je pro mě bránou k nejvyššímu tajemství.	1-----2-----3-----4-----5

31. Někdy mám pocit, že i po kamenech v lese mám našlapovat opatrně, protože možná mají duši.	1-----2-----3-----4-----5
32. Jsou chvíle, kdy celou svou bytostí toužím po tom, aby všechny bytosti byly šťastné.	1-----2-----3-----4-----5
33. Ve společnosti lidí, s nimiž mě něco důležitého spojuje a s nimiž si rozumím, cítím hluboké souznění duší.	1-----2-----3-----4-----5
34. Prožil/a jsem setkání s takovou mocí a vznešeností, že jsem se toho až zděsil/a.	1-----2-----3-----4-----5
35. Pocítil/a jsem někdy z druhého člověka takovou čistotu, že jsem se sám cítil/a špinavý/á.	1-----2-----3-----4-----5
36. Pocítil/a jsem někdy, že jsem zahrnut/a v lásce, která objímá veškeré tvorstvo.	1-----2-----3-----4-----5

Příloha 2: Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)
(Překlad použitý se svolením jeho autorky Terezy Fabiánové.)

Zadání:

Dotazník obsahuje 25 vět. Přečtěte si, prosím, pozorně každou z nich a posuďte, do jaké míry vystihuje Vaše osobní pocity a názory. U každé věty označte jedno z čísel takto:

1...zcela nesouhlasím

2...spíše nesouhlasím

3...někdy souhlasím, někdy nesouhlasím

4...spíše souhlasím

5...zcela souhlasím

1. Jsem schopný/á přizpůsobit se změnám.	1-----2-----3-----4-----5
2. Mám blízké a pevné vztahy.	1-----2-----3-----4-----5
3. Někdy může pomoci osud nebo Bůh.	1-----2-----3-----4-----5
4. Poradím si se vším, co přijde.	1-----2-----3-----4-----5
5. Předchozí úspěchy poskytují sebedůvěru pro nové výzvy.	1-----2-----3-----4-----5
6. Dívám se na věci s humorem.	1-----2-----3-----4-----5
7. Vyrovnat se se stresem člověka posiluje.	1-----2-----3-----4-----5
8. Po nemoci nebo obtížích jsem schopný se vzpamatovat.	1-----2-----3-----4-----5
9. Věci se nedějí bez důvodu.	1-----2-----3-----4-----5
10. Snažím se jak nejvíce můžu, nezávisle na tom, o co jde.	1-----2-----3-----4-----5
11. Člověk může dosáhnout svých cílů.	1-----2-----3-----4-----5
12. I když věci vypadají beznadějně, nevzdávám se.	1-----2-----3-----4-----5
13. Víím, kam se mohu obrátit pro pomoc.	1-----2-----3-----4-----5
14. I když jsem pod tlakem, soustředím se a myslím jasně.	1-----2-----3-----4-----5
15. Při řešení problému preferuji vedoucí roli.	1-----2-----3-----4-----5
16. Nenechám se jen tak odradit neúspěchem.	1-----2-----3-----4-----5
17. Považuji se za silného člověka.	1-----2-----3-----4-----5
18. Dokážu udělat nepopulární nebo nepříjemné rozhodnutí.	1-----2-----3-----4-----5

19. Umím si poradit s nepříjemnými pocity.	1-----2-----3-----4-----5
20. Jednám na základě intuice.	1-----2-----3-----4-----5
21. Mám silný pocit, že to co dělám, má smysl.	1-----2-----3-----4-----5
22. Mám svůj život pod kontrolou.	1-----2-----3-----4-----5
23. Mám rád/a výzvy.	1-----2-----3-----4-----5
24. Pracuji, abych dosáhl/a svých cílů.	1-----2-----3-----4-----5
25. Jsem hrdý na to, co jsem dokázal/a.	1-----2-----3-----4-----5