

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

HLEDÁNÍ DUCHOVNÍ DIMENZE V OBDOBÍ VYNOŘUJÍCÍ SE DOSPĚLOSTI

LOOKING FOR THE SPIRITUAL DIMENSION DURING
THE EMERGING ADULTHOOD

Magisterská diplomová práce

Autor: Mgr. Kateřina Wzatková

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Irena Sobotková, CSc.

Olomouc

2015

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma: „Hledání duchovní dimenze v období vynořující se dospělosti“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V dne

Podpis

Poděkování

Děkuji své vedoucí diplomové práce Doc. PhDr. Ireně Sobotkové, CSc. za odborné vedení, zájem, připomínky a čas, který věnovala mé práci.

Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům za neuvěřitelně inspirující rozhovory, za jejich upřímnost, spontánnost a otevřenost a především za jejich ochotu být součástí tohoto výzkumu.

V neposlední řadě z celého srdce děkuji své rodině a blízkým za jejich podporu, která velmi pomohla vzniku diplomové práce.

OBSAH

ÚVOD	6
I TEORETICKÁ ČÁST	7
1 VYNOŘUJÍ SE DOSPĚLOST	7
1.1 Vymezení vynořující se dospělosti	7
1.2 Historické pozadí.....	8
1.3 Charakteristické znaky vynořující se dospělosti	9
1.4 Socializace v období vynořující se dospělosti.....	14
1.5 Další znaky vynořující se dospělosti	17
1.6 Rozdíly ve vynořující se dospělosti	19
2 SPIRITUALITA	23
2.1 Definování pojmu.....	23
2.2 Spiritualita a osobnost	26
2.3 Vývoj spirituality.....	28
2.4 Spiritualita a kvalita života.....	34
II VÝZKUMNÁ ČÁST	37
3 VÝZKUMNÝ PROBLÉM, CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	37
3.1 Výzkumný problém.....	37
3.2 Výzkumný cíl	38
3.3 Výzkumné otázky.....	38
4 POPIS ZVOLENÉHO METODOLOGICKÉHO RÁMCE.....	39
4.1 Metodologie získávání dat	39
4.2 Metodologie zpracování a analýzy získaných dat.....	41
4.3 Etické problémy a způsob jejich řešení.....	42
5 VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	44
5.1 Charakteristika výzkumného souboru	44
6 VÝSLEDKY.....	47
6.1 Výzkumná otázka č. 1	48
6.1.1 Doba a okolnosti začátku hledání spirituální dimenze	49
6.1.2 Emocionální, racionální a behaviorální stránka.....	50
6.2 Výzkumná otázka č. 2	52
6.2.1 Spirituální prožitky	53
6.2.2 Životní situace ovlivňující hledání	55

6.2.3 Lidé ovlivňující hledání	55
6.3 Výzkumná otázka č. 3	56
6.3.1 Emocionální, racionální a behaviorální stránka.....	57
6.3.2 Každodenní pomoc spirituality v životě	60
6.3.3 Hierarchie hodnot	62
6.3.4 Pocit odlišnosti	64
6.3.5 Život bez spirituality.....	64
6.3.6 Současné životní otázky a vliv spirituality na ně.....	65
6.4 Výzkumná otázka č. 4	68
6.4.1 Spiritualita v budoucím životě.....	68
6.4.2 Spirituální vzrávání.....	70
6.5 Zodpovězení výzkumných otázek	72
7 DISKUZE.....	74
8 ZÁVĚR.....	80
9 SOUHRN.....	81
LITERATURA	86
SEZNAM PŘÍLOH.....	91
Příloha 1	
Příloha 2	
Příloha 3	
Příloha 4	

ÚVOD

Autorka diplomové práce se dennodenně pohybuje mezi svými vrstevníky – studenty vysoké školy, kteří se dennodenně potýkají se svými drobnými i velkými životními starostmi. Jako studentka psychologie se svými přáteli vede nespočet rozhovorů o tom, jak řeší či neřeší situace, které jim život staví do cesty. Za poslední měsíce si nešlo nevšimnout, že mnoho studentů vysoké školy v okolí autorky diplomové práce rozvíjí ve svém životě spirituální oblast a tuto oblast využívají ve vztahu k celému dění v jejich životě.

Zlomovým bodem byl rozhovor autorky diplomové práce s jedním jejím vrstevníkem o osobní víře mladých lidí jakožto o alternativě k náboženství, která plní stejnou nebo podobnou funkci jako institucionalizované náboženství. Další myšlenky, které na tento rozhovor navazovaly, vedly k uvědomění, že většina lidí na vysoké škole, v období vynořující dospělosti, rozvíjí nějakým způsobem svou osobní spiritualitu a že to pravděpodobně dělají za nějakým účelem a něco jim to přináší. Zde se zrodilo téma diplomové práce.

Zkoumání dosud ne moc prozkoumané spirituality v období vynořující se dospělosti vedlo k obrovskému obohacení autorky diplomové práce a snad bude inspirující i pro mnoho dalších, které toto téma zajímá. Vzniklo spoustu zajímavých rozhovorů, objevilo se mnoho témat k zamyšlení a vznikla tak malá sonda do hloubi duše mladých lidí.

Cílem diplomové práce je popsat hledání spirituality mladými lidmi v období vynořující se dospělosti. Teoretická část se zabývá obdobím vynořující se dospělosti (emerging adulthood), jeho charakteristikou a dosavadními poznatky o něm. Dále popisuje spiritualitu, její odlišení od náboženství, vývoj spirituality v průběhu života a souvislost spirituality s kvalitou života, celkovou životní spokojeností a štěstím. Výzkumná část pak sleduje hledání spirituality od jeho samotného počátku až do současnosti, mapuje zásadní vlivy na této cestě hledání a poukazuje na přínosy, které spiritualita mladých lidí do jejich životů přináší. Snahou je také zjistit, jak spiritualita v životě pomáhá vypořádávat se se složitými životními situacemi či problémy. Na závěr se zkoumá, jaký vliv má spiritualita na představy mladých lidí o jejich budoucnosti. Jsou zde analyzovány rozhovory, které byly provedeny s mladými studenty vysoké školy a získaly se tak odpovědi na jednotlivé stanovené výzkumné otázky.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 VYNOŘUJÍ SE DOSPĚLOST

Cílem kapitoly je seznámit s problematikou vynořující se dospělosti jakožto nového vývojového stupně, který se zařazuje mezi období adolescence a mladé dospělosti především v industrializovaných státech, popsat její historické pozadí a charakterizovat ji.

1.1 Vymezení vynořující se dospělosti

Vynořující se dospělost neboli emerging adulthood je označována za nové přechodové vývojové stadium mezi adolescencí a mladou dospělostí, které se vyvinulo v posledních desetiletích v industrializované společnosti a které zahrnuje období zhruba mezi 18 a 25 lety. Jedná se o období, kdy se mladí lidé soustředí především na svůj osobní rozvoj a pokládají tak základy pro svou dospělost. Postupně pak získávají pocit dospělosti a pocit, že jsou připraveni převzít zodpovědnost, která k dospělosti patří. Emerging adulthood je stručně charakterizována jako období hledání identity, období nestability, období zaměřenosti na sebe, období „pocitu mezi“ a období možností (Arnett, 2007b).

Pokud nahlédneme do dřívějších teorií, už zde můžeme nalézt jakýsi náznak toho, že mezi adolescencí a mladou dospělostí existuje přechodové období. Erickson popisoval ve své periodizaci duševního vývoje mladou dospělost jako období, kdy je mladý člověk náhle schopen se vzdát všeho, o co dříve usiloval v adolescenci – tedy vlastní identity, splynout s identitou dalšího člověka a vytvořit intimitu. Probíhá zde konflikt mezi intimitou a izolací (Langmeier, Krejčířová, 2006). Erickson dále mluví o tzv. psychosociálním moratoriu, kdy někteří lidé nevytváří intimní vztahy i několik let po ukončení adolescence a věnují se zkoumáním různých možností pro jejich budoucnost. Keniston (in Arnett, 2007b) pak mluví o tzv. mládí jako o období mezi adolescencí a mladou dospělostí. Levinson (in Arnett, 2007b) nazývá období mezi 17 a 33 lety jako „stadium novice“, jehož centrálním tématem je přechod do světa dospělých a výstavba stabilní životní struktury (Arnett, 2007b).

Vynořující se dospělost probíhá ve třech stádiích. V prvním stádiu dochází k přechodu z adolescence do vynořující se dospělosti, kdy jedinec, který v adolescenci vnímal své vztahy jako závislé, začíná vnímat své vztahy jako takové, kde je najednou moc nad nimi sdílená a vzájemná a kde je vzájemná i péče o ně a podpora v nich. V druhém stádiu se snaží jedinec zkoumat své možnosti v práci a v lásce. V poslední, třetí, fázi jedinec pokračuje v exploraci a vstupuje do přechodných spojení s prací, s lidmi apod. Jedná se tedy o fázi vytvoření závazků k trvalým rolím (např. závazky k práci, manželství nebo partnerství, závazky k rodičovským rolím atd.). Tak se vytváří zodpovědnost, která je tak typická a potřebná pro dospělost.

Obecně se dá říci, že pro období emerging adulthood je podstatný výběr, identifikace a stanovení osobních životních cílů a priorit mezi nimi. Podstatnými otázkami vynořující dospělosti je stanovení cílů v přátelství, v akademickém životě a ve svém způsobu chování, dále pak vytváření si cesty k pracovnímu rozvoji a dosažení pracovních cílů, stejně jako rozvoj v romantické a vztahové oblasti života (Arnett & Tanner, 2009).

1.2 Historické pozadí

Emerging adulthood je období, které se objevilo teprve v průběhu posledních padesáti let v industrializované společnosti. Tento vývoj je důsledkem mnoha demografických, kulturních a ekonomických změn ve společnosti, které se objevily v mnoha regionech po celém světě (Arnett, 2011).

Díky ekonomickým změnám, kdy došlo k přechodu od výroby k ekonomice založené na informačních technologiích, se zvýšila potřeba dalšího vzdělávání a výcviku, který by navazoval na střední školu. Další změnou, která podnítila vývoj vynořující se dospělosti, bylo vynalezení antikoncepce, díky které mohou být již adolescenti sexuálně aktivní bez rizika otěhotnění. To pak souvisí také se sociálními změnami, kdy se zvýšilo společenské akceptování předmanželského sexuálního života a nesezdaného soužití a oslabilo se přesvědčení v to, že manželství musí předcházet aktivnímu sexuálnímu životu. V současnosti je průměrný vstup do manželství a rodičovství posunut skoro k třicátému roku života (Arnett 2007b).

Pro srovnání, před padesáti lety to vypadalo asi tak, že většina mladých lidí vstupovala do stabilních rolí dospělosti spojených s láskou a prací kolem dvacátého roku života.

Velmi málo jedinců pokračovalo po střední škole v dalším vzdělávání nebo výcviku. Většina mladých mužů byla zaměstnána na plný úvazek do svých dvaceti let a pouze několik žen pracovalo mimo domov. Průměrný věk vstupu do manželství byl okolo 20 let u žen a okolo 22 let u mužů. První dítě se narodilo většinou do jednoho roku od svatby.

V současné době pokračuje v dalším vzdělávání po střední škole víc než 60 % mladých lidí. Doba kolem dvacátého roku života není obdobím stabilní práce, ale spíše pracovní nestability – průměrně vystřídá mladý jedinec v období mezi dvacátým a dvacátýmdevátým rokem života práci sedmkrát. Průměrný věk vstupu do manželství je okolo 26 let u žen a 28 let u mužů v USA, v Evropě jsou tyto hranice posunuty ještě více k 30. roku. V současnosti také není tak velký tlak na ženy vdát se v mladém věku, ale ženy spíše čekají na dokončení vysokoškolského vzdělání a vytvoření si stabilního pracovního místa, teprve pak uzavírají sňatek. Se sexuální revolucí v 60. a 70. letech minulého století se také předmanželský sex stal povolený a tolerováno je také soužití bez uzavření manželského sňatku. Tudíž v současnosti není potřeba uzavírat sňatek, aby mladí lidé mohli vést plnohodnotný sexuální život (Arnett, 2011).

1.3 Charakteristické znaky vynořující se dospělosti

Arnett (2007b) uvádí 5 charakteristických znaků vynořující se dospělosti, které jsou specifické pouze pro toto období a odlišují jej tak od adolescence a mladé dospělosti.

Arnett považuje období vynořující se dospělosti za:

1. období prozkoumávání identity (the age of identity explorations),
2. období nestability (the age of instability),
3. období zaměřenosti na sebe (the self-focused age),
4. období pocitu mezi (the age of feeling in between),
5. období možností (the age of possibilities).

Období prozkoumávání identity

Období vynořující se dospělosti je období, kdy mladí lidé zjišťují, kdo vlastně jsou a jaký život chtějí žít, a to především ve spojení s láskou a prací.

Co se týče lásky, mladí lidé si prochází často velkým množstvím vztahů. Zatímco v adolescenci jsou vztahy zejména pro zábavu a potěšení, ve vynořující se dospělosti si už mladí lidé často kladou otázku, jestli se jedná o člověka, který bude dobrým partnerem pro jejich život. V severní Evropě řeší často tuto otázku pomocí nesezdaného soužití, kdy mladí lidé vystřídají větší množství partnerů, se kterými zkouší žít, aby zjistili, kdo je ten pravý. Nejde tedy totiž pouze o nalezení někoho vhodného, ale přímo o nalezení „spřízněné duše“ (tzv. soul mate) (Arnett, 2007d). Nalezení spřízněné duše není nijak jednoduché, jedná se totiž o někoho, kdo perfektně doplňuje identitu mladého člověka. Není to perfektní osoba, ale je to osoba, která perfektně sedí danému člověku. Mezi mladým člověkem a jeho spřízněnou duší neexistují konflikty, protože oba chtějí v životě stejné věci. I to se jeví jako jeden z důvodů, proč mladí lidé vstupují později do manželství – protože trvá velmi dlouho najít svou spřízněnou duši (Arnett, 2011).

Co se týče práce, vynořující dospělost je obdobím, kdy lidé vyzkouší velké množství zaměstnání a vzdělání, aby našli takové, které sedí jejich identitě perfektně. Stejně jako v lásce, jejich ideály nejsou vůbec nízké. Snaží se nalézt takovou práci, která by byla naplňující, zábavná a uspokojující, zkrátka takovou, která by vyjadřovala jejich identitu (Arnett, 2007d). Oproti dřívějším rokům se situace v zaměstnání změnila a snižuje se množství lidí pracujících v zemědělství a ve výrobě. Naopak se zvyšuje množství lidí v informačních technologiích a službách. Očekávané ohodnocení mladých lidí za jejich práci je daleko vyšší, než bývalo dříve. Také jsou vyšší jejich nároky na práci, kterou by chtěli dělat – jejich práce by měla být zábavná, měla by jim umožnit sebevyjádření a využití jejich schopností k sebenaplnění, potěšení a vytváření něčeho příjemného a přínosného (Arnett, 2011).

Obecně bylo zjištěno, že zkoumání identity je velmi vysoké v tomto období. Přesto však je o něco vyšší u žen než u mužů. Existují pak také faktory, které prozkoumávání identity tlumí. Uvádí je např. Marcotte (2009): traumatická událost v dětství, kdy bylo dítě trvale nebo přechodně odloučeno od rodiny; silný vliv rodičů a kontrola ze strany rodičů; příliš rychlá a silná identifikace s hodnotami prezentovanými rodinou.

Období nestability

Dalším velmi typickým znakem pro období vynořující se dospělosti je nestabilita, která jde ruku v ruce právě s nestabilitou v lásce, práci a vzdělávání.

K této nestabilitě se pak přidávají časté změny bydliště v tomto období. V jižní Evropě sice zůstávají mladí lidé bydlet u svých rodičů až téměř do svých třiceti let, ale v západní a severní Evropě opouštějí svůj domov kolem dvaceti let po ukončení střední školy. Následuje pak série mnoha stěhování a různých druhů bydlení – bydlení se spolubydlícím, bydlení s partnerem, stěhování se v případě rozchodu s partnerem, stěhování se v rámci svého státu nebo do jiných států za studiem, práci nebo jenom prostě kvůli cestování.

Dalším velmi znepokojujícím faktorem, který přispívá ke snižování stability v tomto období, je nezaměstnanost. Míra nezaměstnanosti u mladých lidí v období vynořující se dospělosti je dvakrát vyšší než u ostatních dospělých, a to především v jižní Evropě. Pro mladé lidi je ztráta práce nebo dlouhodobá nemožnost si najít zaměstnání velmi frustrující a demoralizující.

Na jedné straně je období emerging adulthood posuzováno především jako období optimismu a spokojenosti, na straně druhé ale bývá občas velmi náročnou a stresující periodou v životě člověka, neboť přináší časté a rychlé změny. Střídání partnerů může být vzrušující, stejně jako změna práce nebo zaměření vzdělání, ale obojí s sebou nese riziko stresu (Arnett, 2007d).

Období zaměřenosti na sebe

Vynořující se dospělost je obdobím, ve kterém mají mladí lidé největší svobodu v životě, jaké se jim může dostat. V dětství a adolescenci jsou jedinci omezováni rodiči a školní docházkou, v dospělosti potom povinnostmi a závazky, které mají vůči svému zaměstnání, partnerům, dětem. V emerging adulthood však mají mladí lidé nejvíce svobody a času v porovnání s dětstvím nebo dospělostí, aby se rozhodli, jak budou žít.

V Evropě je stále větší samozřejmostí, že mezi ukončením střední školy a začátkem školy vysoké, případně mezi koncem jednoho vysokoškolského vzdělávání a začátkem druhého mají mladí lidé obvykle rok volna, který využijí k cestování, k dovolené nebo

prostě jenom k tomu, aby rok pracovali. Oproti dřívějším dobám se tento rok liší především také tím, že je běžný jak u mužů, tak u žen. Jedná se o rok, který věnují jakési sebeexploraci před tím, než se úplně rozhodnou vstoupit do života dospělého člověka a plnit povinnosti a závazky, které z něj plynou (Arnett, 2007d)

Arnett (2007d) zdůrazňuje, že zaměřenost na sebe zde není chápána jako egocentrismus nebo narcismus. Naopak mladí lidé jsou v období vynořující se dospělosti méně egocentričtí než adolescenti. Zaměřenost na sebe zde znamená zlepšení svého vnímání ve vztahu k druhým, zlepšení perspektivy vidění druhých. I proto se také zlepšují jejich vztahy s rodiči, neboť začínají vnímat své rodiče jako osoby se svými potřebami a cíli, které vnímají více, než své vlastní (Arnett, 2007d). Ačkoliv bylo dokázáno, že lidé v období vynořující se dospělosti jsou více sobečtí než v dospělosti (Twenge, 2013), Arnett (2007c) se snaží vyvrátit vnímání této sobeckosti v negativním slova smyslu. Zaměřenost na sebe vnímá jako možnost mladých lidí soustředit se na jejich osobní rozvoj včetně vzdělávací a pracovní přípravy pro dospělý život. Vnímá to jako neopakovatelnou možnost využít svobody, která se mladým lidem naskýtá, aby cestovali a žili někde, kde vždy žít chtěli a aby vyzkoušeli věci, které už nikdy nebudou mít možnost zkusit, jakmile vstoupí do dospělosti (Arnett, 2007c). Navíc vysoké sebevědomí chápe jako psychický zdroj, který pomáhá mladým lidem překonat složité období (Arnett, Trzesniewski & Donnellan, 2013). Jak již bylo zmíněno výše, emerging adulthood je obdobím nejistoty – jak v oblasti pracovní, tak vztahové a mladí lidé narazí na spoustu neúspěchů nebo ztroskotání. Právě optimismus a sebevědomí jsou zdroje, které jim pomohou překonat neúspěchy a nezdary a zkusit to znovu (Arnett, 2013). Proti sobeckosti v negativním slova smyslu také svědčí nedávné výzkumy, kde 80 % mladých lidí souhlasilo s tvrzením „Je pro mne důležitější mít rád svou práci než vydělávat mnoho peněz.“ a 86 % mladých lidí souhlasilo s tvrzením „Je pro mne důležité mít práci, která světu přináší něco dobrého.“ (Arnett, Trzesniewski & Donnellan, 2013). Z výzkumů Johna Zogbyho (2008) pak vyplývá, že mladí lidé jsou také mnohem více zainteresováni do globálních problémů světa než starší generace. Z dalších výzkumů pak vzešlo, že 84 % mladých lidí je aktivních v dobrovolnictví. Obecně bylo zjištěno, že ve srovnání se staršími generacemi jsou lidé v období emerging adulthood mnohem tolerantnější k osobám odlišných etnik nebo jiným způsobem odlišných (Arnett, 2013).

Období pocitu mezi

Většina mladých lidí v období od jejich 18 do asi 25 let má pocit, že se nenachází ani v adolescenci, ani v dospělosti. To jim dává jakýsi pocit „mezi“. To byl také jeden z důvodů, který Arnetta vedl k tomu, aby vytvořil novou vývojovou etapu s názvem emerging adulthood. Dle jeho slov to právě vyjadřuje fakt, že mladý člověk se už necítí být adolescentem, ale také se ještě necítí být dospělým. Cítí se na cestě od adolescence k dospělosti, do které ještě nedospěl. Je tedy někde „mezi“.

Dříve byl jako milník dospělosti označován vstup do manželství. Ten totiž neznamenal jenom spojení muže a ženy, ale také počátek dospělosti. To momentálně vymizelo. Stejně jako o počátku dospělosti už nevypovídá ani ukončení školy, nástup do práce na plný úvazek nebo narození dítěte. Z mnoha výzkumů, které byly provedeny, vyplývá, že počátek dospělosti je zcela individuální. Nejčastější odpovědi, které byly na dotaz vymezení počátku dospělosti uváděny, byly následující tři: převzetí plné zodpovědnosti sám za sebe, dělání vlastních rozhodnutí a finanční nezávislost. Obecně to znamená, že se mezníky původně měřené zvnějšku změnily na mezníky měřitelné pouze zevnitř (Arnett, 2007d).

Období možností

Úplně poslední základní znak vynořující se dospělosti je to, že se jedná o období možností. Vynořující se dospělost je období, kdy se sny mladých lidí stávají živější a dosažitelnější. Kvalita jejich snů a tužeb se postupně mění a na rozdíl od dětství a adolescence, kdy si jedinec přeje být filmovou nebo hudební hvězdou, tak jsou sny a tužby více při zemi, reálnější a splnitelnější. Většinou se týkají lásky, práce a budoucího života.

Jak již bylo výše zmíněno, mladí lidé v období vynořující se dospělosti hledají svou spřízněnou duši či ideální práci, která by je naplňovala. I když je toto hledání velmi často frustrující nebo práce je velmi špatně placená, mladí lidé neztrácejí víru a naději, že k nim život a svět bude laskavý a jednou naleznou rovnováhu mezi svými sny a realitou.

Období možností souvisí s tím, že vynořující se dospělost je obdobím ideálů a optimismu. Lidé v období dospělosti jsou více skeptičtí a uvědomují si, co špatného se v životě může stát, co všechno se může pokazit, protože už takové věci prožili nebo viděli

je prožívat své blízké a lidi, které mají rádi. Naopak vynořující se dospělost je obdobím snů – nikdo z těchto lidí nemá životní vizi, že se rozvede, bude dělat práci, kterou nenávidí, bude z něj alkoholik, dostane se do těžkých finančních problémů, bude mít autonehodu, bude trpět chronickým psychickým nebo somatickým onemocněním nebo zemře brzy. Každý v tomto období má ve svých představách dlouhý život s naplňující prací a skvělým partnerem po boku (Arnett, 2007d).

Ne nadarmo také Arnett (2013) označuje toto období obdobím optimismu. Ve výzkumech Clark University Poll of Emerging Adulthood 83 % mladých lidí v období emerging adulthood souhlasilo s tvrzením „Toto období mého života je obdobím zábavy a vzrušení.“, 83 % lidí v rozmezí 18 – 29 let souhlasilo s tvrzením „V tomto období mého života to vypadá, že je všechno možné.“ a 89 % těchto lidí také souhlasilo s tvrzením „Jsem si jistý, že dostanu to, co od života chci.“. Jak již bylo výše zmíněno, tento optimismus a pohled velkých možností a s tím související také zvýšené sebevědomí umožňují lidem v období vynořující se dospělosti překonávat úzkostnost a depresi, která plyne z hledání vlastní identity, z hledání dokonalého partnera a naplňující práce. Optimismus a víra v možnosti jim umožňují po každém neúspěchu znovu vstát a zkusit to znovu (Arnett, 2013).

1.4 Socializace v období vynořující se dospělosti

Jako hlavní zdroj socializace je považována rodina. Mnoho mladých lidí v období vynořující se dospělosti však opouští jejich domov a rodiče a stěhuje se jinam. A ti, kteří přece jenom zůstávají u svých rodičů, tak jsou více autonomní, než bývali v adolescenci. Nabízí se tedy otázka, zda vůbec socializace v období vynořující se dospělosti probíhá a jak, když dochází ke snížení vlivu rodiny na jedince.

Mladí lidé v období emerging adulthood neustále přicházejí do kontaktu se starší generací prostřednictvím dalšího vysokoškolského nebo jiného vzdělávání. Takto jim starší generace lidí pomáhá si osvojit hodnoty jako zodpovědnost, způsoby chování jak se stát součástí společenské komunity nebo dosáhnout soběstačnosti. Socializace pak zahrnuje tři specifické cíle:

1. rozvoj regulace emocí, myšlení a chování;

2. získávání kulturních návyků, postojů a hodnot, včetně přijímání autority ostatních;
3. rozvoj dovedností souvisejících s naplňováním rolí, strategií pro řešení problémů a náhledu na vztahy.

S ohledem na první cíl, regulace emocí se zlepšuje právě v období emerging adulthood a obecná emoční spokojenost se konstantně zvyšuje od 18 do 25 let. Stejně tak je to s regulací chování. Na začátku vynořující se dospělosti se vyskytuje nejvyšší míra rizikového chování jako braní drog, řízení pod vlivem alkoholu nebo nechráněný sex. Postupem času se rizikové chování snižuje s tím, jak se rozvíjí regulace chování daného jedince.

Co se druhého cíle týče, velmi málo lidí na konci adolescence věří, že dosáhlo dospělosti, neboť nemají pocit, že přijali zodpovědnost sami za sebe a stali se soběstační. Toto je proces, který graduje právě ve vynořující se dospělosti – mladí lidé se postupně učí přijmout zodpovědnost sami za sebe a stávají se soběstační. Až teprve potom mají pocit, že jsou dospělí.

Třetí cíl se rozvíjí také především ve vynořující se dospělosti, kdy se mění perspektiva vnímání ostatních lidí mladými lidmi. Zlepšuje se jejich vztah s rodiči, protože vnímají rodiče z naprosto jiné perspektivy a učí se rozumět jejich rolím. V rámci navazování a udržování vztahů se také mění a zlepšují strategie řešení problémů a jsou mimo jiné schopni dosáhnout vyššího stupně mezilidské intimity, než byli schopni dosáhnout v adolescenci.

V průběhu socializace v období vynořující se dospělosti jsou mladí lidé ovlivňováni svou rodinou, přáteli a vrstevníky, školou a prací i médii.

Co se týče rodiny, rodiče mohou své dítě v tomto období podpořit nejlépe tak, že podpoří jeho vývoj k větší míře seberegulace. Mladí lidé, kteří zůstanou bydlet v tomto období u rodičů, tak mívají velmi často konflikty s rodiči, které plynou ze snahy rodičů zasahovat do denního rozvrhu, stravovacích návyků, hospodaření s penězi nebo sexuálního života svých dětí. Často jsou tak vztahy mladých lidí, kteří zůstanou doma, a jejich rodičů horší než u mladých lidí, kteří se od svých rodičů odstěhovali. Proto nejlépe, jak se mohou rodiče v tomto období ke svým dětem postavit, je podporovat v nich nezávislost a individualismus, jejich děti by se pak měly v tomto období naučit postavit se na vlastní nohy a naučit se být samy se sebou.

K otázce vrstevníků a přátel, ti jsou v socializaci velmi důležití pro adolescenty, tráví s nimi daleko více času než s rodinou. Adolescenti vyhledávají přátele, kteří jim jsou v určitých ohledech podobní, bez nějakého sociálního tlaku nebo vlivu a svá přátelství následně hodnotí podle toho, jak jim jejich přátelé rozumí a jak moc intimní informace s nimi mohou sdílet. Jakmile se však člověk dostane do období vynořující se dospělosti, vztahy k vrstevníkům a přátelům se mění, protože člověk odchází ze školního kolektivu, kde minimálně pětkrát týdně vídal ve škole stále stejné tváře. Na vysoké škole se pohybují většinou ve velmi malém okruhu přátel, se kterými tráví čas a bylo zjištěno, že daleko víc než lidé v období adolescence tráví svůj čas o samotě. Kromě toho se také daleko více věnují svému partnerovi, čímž se také redukuje čas, který by mohli strávit s přáteli. Obecně se lidé v období vynořující se dospělosti vídají se svými přáteli méně a mají větší kontrolu nad tím, kdy a kde je vidí – učí se tak tvořit své vlastní rozhodnutí o trávení svého volného času. Na druhou stranu jsou přátelství ve vynořující se dospělosti charakteristické větší emocionální hloubkou, komplexností a lepší komunikací o osobních tématech.

S vynořující se dospělostí a možnostmi socializace se dále pojí škola a práce. Struktura vzdělávání na univerzitě je zcela jiná než na střední škole. Není vyžadována striktní docházka na výuku, existuje velké množství škol, na které se může jedinec přihlásit, včetně velkého množství programů, které si může na školách a univerzitách vybrat. Celé studium pak závisí na aktivitě a zodpovědnosti studenta, do jaké míry je schopen si sám plnit povinnosti, vypracovat školní práce a sám se učit. Celé tohle vysoké školství a tento systém tak zvyšuje schopnost seberegulace, neboť bez ní by jedinec v tomto systému nemohl uspět. Stejně tak rozvíjí mladé lidi v tomto období práce, neboť peníze, které si vydělají, už většinou nepokrývají pouze jejich volný čas, ale jsou investovány do různých kurzů a aktivit, kterými si staví základ pro svou budoucí práci. Proto se s prací ve vynořující se dospělosti rozvíjí kompetence jako zodpovědnost, schopnost plánování či rozvoj orientace do budoucna.

V neposlední řadě se také na socializaci podílejí média, která dnes v životě mladých lidí ve vynořující se dospělosti tvoří zásadně odlišnou a komplexnější složku než v minulosti. Přestože dosud nebylo v této oblasti uskutečněno nijak velké množství výzkumů, alespoň malá zjištění o vztahu médií a osob v období vynořující se dospělosti existují. Vliv médií na mladé lidi v období emerging adulthood se výrazně liší od jejich vlivu na děti a adolescenty. S postupem věku totiž jejich vliv slábne. Snad nejsilnější je jejich vliv na děti. Lidé v období vynořující se dospělosti už tak ovlivňováni nejsou, byla

u nich prokázána lepší schopnost udělat si od médií odstup, zhodnotit si jimi prezentované informace a lépe jim odolávat, a to především díky tomu, že myšlení lidí v období vynořující se dospělosti je více komplexní, reflexní a vnímavější. Nicméně z výzkumů s univerzitními studenty vyplývá, že média ovlivňují tyto studenty v oblasti agrese, vnímání vlastního těla, výběru zaměstnání a politické ideologie. Další výzkumy, které by se týkaly neuniverzitních studentů nebo pozitivního efektu médií, však v této oblasti chybí (Arnett, 2007b).

1.5 Další znaky vynořující se dospělosti

Kromě výše zmíněných základních charakteristických znaků existují další, které odlišují období mezi 18 a 25 lety od období ostatních. Jedná se o další kognitivní, emocionální a behaviorální znaky. V období vynořující se dospělosti totiž dochází k výraznému vývoji myšlení a řešení problémů, neboť pokračuje z adolescence zrání šedé kůry mozkové a zvyšování množství bílé hmoty mozkové. Díky této plasticitě mozku se zrání přizpůsobuje podmínkám prostředí a zkušenostem, které člověk získává v průběhu vynořující se dospělosti. Jedinec je tak schopen zrychlit svou adaptaci, redukovat riziko traumatu a stresu a lépe tak porozumět významu období vynořující se dospělosti ve svém životě.

Změna kognitivních procesů

V průběhu vynořující se dospělosti se mění kognitivní kapacity, strategie a kognitivní organizace. Právě v období emerging adulthood je dosahováno maximální úrovně obecné inteligence, nadání, numerických schopností, verbálních schopností, duchovního vnímání nebo například obratnosti prstů. Některé studie pak prokázaly, že po 25. roce života dochází ke změnám v kognitivních schopnostech, stabilizuje se krystalická inteligence (znalosti načerpané v průběhu života) a klesá inteligence fluidní (zpracovávání základních informací).

Změna zpracovávání sociálně-emocionálních informací

Dále se mladí lidé v období vynořující se dospělosti odlišují od dospělých jejich zpracováním sociálně-emocionálních informací. To je částečně zdůvodněno zvyšováním neurální stability směrem od mládí ke starší dospělosti. Odpovědi lidí v období vynořující se dospělosti na emoční stimuly jsou ve srovnání se starší dospělostí více citlivé, především jejich reaktivita na negativní podněty je zvýšená. Po tomto období v období mladší dospělosti se jejich odpovědi na podněty strachu snižují a na podněty radosti zvyšují. Zvýšená reaktivita a citlivost na strach a negativní podněty je odůvodněna zráním mozku. Postupně s věkem pak přichází větší kontrola nad emočními reakcemi, která umožňuje dospělým přeformulovat své emoční reakce a jejich kognitivní interpretace jsou daleko více pozitivní.

Změna osobnosti

Období vynořující se dospělosti má velmi silný potenciál pro změnu osobnosti mladých lidí ve srovnání s dřívějšími nebo pozdějšími obdobími v životě člověka. Změna osobnosti bývá často spojována s procesem hledání kariéry a zaměstnání, se zavazováním se k mezilidským vztahům a rodinným rolím a vzniká právě jako důsledek těchto procesů.

Dá se tedy obecně říci, že v období vynořující se dospělosti dochází ke zvyšování stability osobnosti právě v důsledku toho, jak si mladý člověk osvojuje kompetenci plánování, přemýšlí o budoucnosti a vytváří si závazky vůči rodině a práci.

Fyzické a psychické zdraví

Přechod mezi adolescencí a dospělostí je označován také jako období vrcholu fyzické zdatnosti, subjektivní pocit zdraví je velmi vysoký a naopak míra nemocnosti nebo neschopnosti velmi nízká. Přestože tyto zmíněné hodnoty vypovídají o mladých lidech v období emerging adulthood velmi pozitivně, existuje i stinná stránka tohoto období. Bylo zjištěno, že míra užívání drog a rizikového sexuálního chování dosahují také vrcholu právě v období mezi 18 a 25 lety, a to i včetně nechtěného těhotenství a potratů.

Co se týče mentálního zdraví, to je ve vynořující se dospělosti zcela odlišné od fyzického. Prevalence psychiatrických chorob dosahuje vrcholu v tomto období. I přesto však zde vítězí optimismus a naděje mladých lidí ohledně jejich budoucnosti, které slouží jako zdroje překonávání těchto složitých životních situací. Díky tomu se také zvyšuje míra životní spokojenosti a snižují se depresivní symptomy (Arnett, 2009).

1.6 Rozdíly ve vynořující se dospělosti

V kapitolách výše byla vynořující se dospělost popsána jako období s určitými kvalitami, určitými znaky, které se zkrátka projevuje dle nějakých zásadních charakteristik. I v tomto období však existují rozdíly na základě kulturní příslušnosti, sociální třídy, vývojové úrovně státu apod. (Arnett, 2009).

Co se týče rozdílu dle kulturní příslušnosti, Evropa je oblast, kde je vynořující se dospělost nejdéle trvající a nejuvolněnější období ve srovnání s vynořující se dospělostí jinde (Arnett, 2011). Byla zaznamenána velká spojitost prodlouženého vzdělávání se s vynořující se dospělostí v evropských státech. Tady se ve velké míře také objevuje odsouvání rození dětí do vyššího věku právě kvůli aktivitám v období vynořující se dospělosti (Arnett, 2009). Průměrný vstup do manželství a počátek rodičovství se v Evropě pohybuje až okolo 30 let. Výrazně to ovlivňuje právě fakt, že stát platí vysokoškolské vzdělávání se, pomáhá mladým lidem v hledání práce a poskytuje štědré příspěvky pro nezaměstnané. V severní Evropě mimo jiné stát poskytuje příspěvek na bydlení (Arnett, 2011). Existují však i rozdíly v rámci Evropy. Jihoevropské státy jako Itálie nebo Španělsko jsou dle výzkumů státy, kde mladí lidé v období vynořující se dospělosti zůstávají ve svém původním domově, v domě svých rodičů, zatímco v ostatních částech Evropy, především v severní Evropě mladí lidé opouštějí své domovy a osamostatňují se okolo dvacátého roku (Arnett, 2009). Konkrétně Španělé se k tomu vyjádřili stylem „A proč bychom měli opouštět domov? Je nám tu dobře. Žijeme v pěti-hvězdičkovém hotelu!“. Ohledně svatby se pak mladí Španělé vyjádřili s obavami, že svatba a především děti by potlačily jejich svobodu, možnost cestovat, jezdit lyžovat a užívat si života. Vynořující se dospělost se neliší jenom ve srovnání severu a jihu Evropy, ale také ve srovnání západu a východu. Východ Evropy byl dlouhou dobu pod vlivem komunistického režimu, a proto se období vynořující se dospělosti vyvíjí v této oblasti

pomaleji. V současné době se však začíná víc a víc vyrovnávat tomuto období v západní Evropě, kde je plně rozvinuté, a odpovídají mu charakteristické znaky popsané v kapitolách výše. Dokazují to výzkumy např. v České republice, kde je vysoce ceněna svoboda práce, cestování a studování jak mezi mladou, tak i starší generací (Arnett, 2011).

V asijské kultuře je také opožděný vstup do manželství a rodičovství, zhruba také kolem 30 let, a stejně tak si užívají benefitů, které poskytuje štědrý sociální systém jako bezplatné vzdělávání se a příspěvky pro nezaměstnané. Na druhou stranu se ale vynořující se dospělost v asijské kultuře liší od té v evropské kultuře, že je zde kladen velký důraz na kolektivismus, rodinu a povinnosti vůči rodině. To pak ovlivňuje celé směřování vývoje období vynořující se dospělosti. Zatímco v Evropě a Americe je největším vnímaným ukazatelem dospělosti finanční nezávislost, v Asii se klade největší důraz na schopnost podpořit finančně rodinu. Stejně tak vývoj identity je výrazně ovlivněn rodiči, kdy se mladí lidé daleko více nechávají ovlivnit v tom, co by měli studovat, jakou práci by měli dělat a kde by měli žít. Další výrazný rozdíl se týká sexuality, kdy předmanželský sex nebo bydlení s nesezdaným partnerem zůstává zakázáno v celé Asii. Existuje zde dlouho zakořeněná tradice zachování panenství až do vstupu do manželství, která je dodržována. Dokonce je až do dvaceti let odrazováno chodit na rande. Rodiče většinou velmi pečlivě racionálně vysvětlí svým potomkům, že by se měli soustředit na vzdělávání se a odvedou tak pozornost od chození na rande.

Sociální třída je dalším z faktorů, který ovlivňuje průběh vynořující se dospělosti. Často to jsou lidé ze střední nebo vyšší sociální třídy, kteří mají možnost absolvovat nějaké další vzdělání po střední škole. A s absolvováním dalšího vzdělání je spojeno právě období vynořující se dospělosti a příprava na přijetí rolí spojených s dospělostí. I když toto je jasný fakt, bylo zjištěno, že ať už se jedná o mladé lidi z nižší/pracující třídy, nebo ze střední či vyšší třídy, existuje zde vnímané období 6 let od konce středoškolského vzdělávání do vnímaného vstupu do dospělosti, nižší nebo pracující třída do dospělých rolí akorát vstupuje o rok nebo dva dříve než její vrstevníci ze střední nebo vyšší třídy (Arnett, 2011). V některých státech, a to např. ve státech Latinské Ameriky, se může zdát, že neexistuje období vynořující se dospělosti, že zde lidé okamžitě po adolescenci přecházejí do dospělosti. To však není pravdou – lidé zde žijící však většinou spadají do nižší třídy, kde není období vynořující se dospělosti tak markantní a viditelné. Arnett (2007a) uvádí, že z jeho výzkumů je lehce patrné, že mladí lidé z nižší třídy v období emerging adulthood vnímají toto období pozitivněji než ti ze třídy střední a vyšší. Odůvodňuje to tím, že

pro mladé lidi z nižší třídy je daleko realističtější a uskutečnitelnější být ve svém životě jednou úspěšnější než jejich rodiče. I přes tyto drobné nuance je pro všechny sociální třídy vynořující se dospělost obdobím prozkoumávání možností v lásce a práci, obdobím nestability a obdobím nadějí a vysokého očekávání od budoucnosti (Arnett, 2011).

Období vynořující se dospělosti je daleko víc běžné ve velmi vyspělých státech. V rozvojových státech se sice také objevuje, ale daleko víc zřídka. Existuje především v bohatších oblastech společnosti, hlavně v městské střední třídě. Bohužel se zatím jedná pouze o minoritu. Naprostá většina mladých lidí v rozvojových zemích stále končí své vzdělání v adolescenci a vstupuje do manželství kolem 20 let. Následná tabulka z roku 2007 (viz. Tab.1) zobrazuje procentuální vyjádření počtu mladých lidí, kteří absolvovali další vzdělání po střední škole ve vybraných státech.

Tab. 1 Mladí lidé, kteří absolvovali vyšší/vysoké vzdělání v daných státech v % (převzato z Arnett, 2011, s.264)

Stát	Celkem	Ženy	Muži
Írán	36	39	34
Saudská Arábie	30	36	25
Brazílie	30	34	26
Filipíny	28	31	25
Mexiko	26	26	27
Čína	22	22	22
Indonésie	18	18	18
Indie	13	11	16
Pákistán	5	5	6
Etiopie	4	2	5
Keňa	3	3	4

Navzdory všem těmto číslům a skutečnostem Arnett (2011) tvrdí, že vynořující se dospělost momentálně není ve světě tak rozšířená jako adolescence, že existuje jako normativní vývojová úroveň v životě člověka pouze ve vyspělých státech, avšak městská

střední třída v rozvojových zemích se bude rozšiřovat a zvětšovat a období emerging adulthood bude za sto let odteď existovat jako normativní vývojová úroveň po celém světě.

2 SPIRITUALITA

Kapitola Spiritualita seznámí s pojmem spiritualita, s tím, jakou roli hraje spiritualita v osobnosti člověka, popíše vývoj spirituality v životě člověka a bude se zabývat tím, jestli má spiritualita pozitivní vliv na zdraví člověka, jeho spokojenost v životě a obecně na kvalitu života.

2.1 Definování pojmu

Definování pojmu spiritualita je velmi důležité a přesto je to velmi zapeklitá otázka, neboť definice spirituality dosud není jednoznačná. Vedou se různé spory o tom, jakou souvislost má spiritualita s náboženstvím, jestli vůbec nějakou má, nebo zda je to pojem k náboženství nadřazený, podřazený nebo úplně rozdílný (Říčan, 2007).

Vojtíšek, Dušek a Motl (2012) si uvědomují nejednoznačné objasnění pojmu spiritualita, a proto jdou až k historii tohoto pojmu, aby jej uvedli na pravou míru. Spiritualita má velké kořeny v křesťanství, kde je spojována s působením Ducha svatého na život člověka. Dalo by se tedy říct, že spiritualita v pojetí křesťanství je vnitřní život člověka ovlivněný Duchem svatým, duchovní život člověka. Ve druhé polovině 20. století se však především na Západě objevilo nové pojetí spirituality, které není nijak spojeno s křesťanstvím (Vojtíšek, Dušek & Motl, 2012). Spojenými státy se v období šedesátých let 20. století neslo heslo „I am not religious, but I am spiritual!“ (Říčan, 2007). Toto vnímání spirituality začalo výrazně propagovat náboženské hnutí Nový věk. Spiritualita je v tomto pojetí chápána jako *„osobní, nedogmatická zbožnost, založená na přímém náboženském zážitku a vyhýbající se institucím a jejich autoritativním nárokům“* (Vojtíšek, Dušek & Motl, 2012, s. 10). Postupně to vše vedlo k tomu, že se pojem spiritualita naprosto oddělil od křesťanského základu a začal označovat individuální, nezávazný náboženský zájem, který je zcela nezávislý na instituci, klade důraz na vnitřní zážitek a praktické, denní používání, které následně umocňuje a rozšiřuje schopnosti člověka.

V 80. letech 20. století se pak spiritualita stala i psychologickým pojmem spolu s jejím pozitivním významem. Spiritualita v psychologickém světě bývá užívána k popisu pozitivních zkušeností s duchovně žijícími klienty a pacienty a skrz spiritualitu se

vyjadřuje i naděje, že právě tato neinstitucionalizovaná a osobní, individuální víra má uždravnou schopnost (Vojtíšek, Dušek & Motl, 2012).

Pokud se tedy jedná o spiritualitu samotnou a její význam, existuje kromě výše zmíněného křesťanského pohledu na spiritualitu a nově vzniklého pohledu 20. století mnoho definování tohoto pojmu a jeho podstaty. Dle Pargamenta a Mahoneyho (2005) je spiritualita hledání posvátna, které Otto (1998) definuje jako komplexní náboženskou kategorii, která obsahuje i jakýsi moment zvláštního druhu, který se vymyká racionalitě, onu svatost Otto (1998) popisuje jako něco, co se slovy nedá vůbec vyjádřit, něco, co se dá pouze cítit a to je tou pravou podstatou, to jádro všech náboženství. McGrath (2001) pak chápe spiritualitu jako hledání naplněného a autentického života, což v sobě zahrnuje propojení myšlenek náboženství a životních zkušeností člověka. Mnoho lidí (viz. Reich, 2000; Emmons, 1999; Corveleyn, Luyten, 2005) vnímají spiritualitu v souvislosti s transcendencí, ať už je to hledání něčeho transcendentálního, přesvědčení o existenci transcendentální síly nebo že samotná spiritualita je transcendentální.

Fontana (2003) poukazuje na nenáboženskou charakteristiku spirituality a popisuje ji jako nemateriální dimenzi lidského života, která prostupuje tělesné bytí a vytváří jiné úrovně bytí. Z dalšího pohledu je to také rozsah, v jakém jedinec poznává svou duchovní podstatu. Na nejhlubší úrovni popisuje spiritualitu jako prožívání spirituálního zdroje své vlastní existence.

Stríženec (2007) se kromě již zmíněných pohledů pak věnuje i zcela nejnovějšímu pohledu na spiritualitu, a to na spiritualitu v propojení s vědou, kdy v současné době se spiritualita začíná zkoumat vědecky a vedou se diskuze, zda lze něco tak subjektivního zkoumat vědou. Stríženec (2007) také přichází s pojmem konzumní spiritualita, pod kterou si představuje spiritualitu, která je již velmi málo spjatá s křesťanskou tradicí a je výrazně ovlivněná dnešním konzumismem. Popisuje nebezpečí této konzumní spirituality, a to především ve vnímání spirituality jako luxusního zboží, které je určeno pro střední a vyšší vrstvy, nebo oddělování osobních mystických zážitků od veřejné racionality a institucí.

Někteří autoři uvádí definice spirituality pomocí výčtů. Averill (1998) považuje za základní znaky spirituality propojenost, smysluplnost a vitalitu. Stríženec (2007) označil pět dimenzí spirituality, a to dimenzi kognitivní, která zahrnuje přesvědčení a postoje; fenomenologickou zkušenost; existenciální pohodu, do které spadá smysl života, odolnost vůči těžkostem a schopnost vyrovnat se s omezeními; paranormální přesvědčení, tedy víru v mimosmyslovou zkušenost, a nakonec religiozitu, pod kterou si můžeme představit

vyjádření víry a orientace. Zdeněk Vojtíšek pak vytvořil model spirituality, ve kterém určuje sedm komponent spirituality, a to:

1. nauka,
2. děje (obřady a rituály),
3. normy a hodnoty,
4. vyprávění (příběhy, které vyjadřují vztah k posvátnému),
5. zážitky (spontánní nebo evokované zkušenosti s posvátným),
6. společenství,
7. tvorba (hudba, obrazy, kaligrafie) (Vojtíšek, Dušek & Motl, 2012).

Další možnou definicí, kdy je spiritualita vymezena pomocí výčtu jejích komponent, stanovil Elkins, který pojmenovává tyto komponenty spirituality:

1. transcendentální dimenze,
2. osobní jistota smyslem života,
3. životní poslání,
4. zakoušená posvátnost celého života,
5. nezávislost na materiálních hodnotách,
6. altruismus,
7. idealismus,
8. vědomí tragičnosti, lidské existence,
9. ovoce spirituality (zřetelný vliv zmíněných prožitků, postojů a přesvědčení na vztah k sobě, k druhým, k přírodě a k tomu, co člověk považuje za Nejvyšší) (Říčan, 2010).

Uvádí se, že spiritualita je charakteristická několika zdroji. Prvním zdrojem spirituality je kognitivní hledání významu, kdy jedinec hledá vysvětlení dané události nebo chování a následně hledá něco, co dané konkrétní situaci dá smysl a zároveň to jedince přesáhne. Dalším zdrojem je motivační hledání významu, které vychází z touhy člověka mít nad věcmi v životě kontrolu. Rozhodující vliv v životě připisuje jedinec většinou sobě, náhodě nebo něčemu spirituálnímu. Posledním zdrojem spirituality v životě člověka je touha někam patřit, která se projevuje především u chápání spirituality spojeného s náboženstvím a institucí církve (Vojtíšek, Dušek & Motl, 2012).

Ať už vše výše definuje spiritualitu z mnoha úhlů pohledu, v neposlední řadě je nutné také spiritualitu odlišit od religiozity neboli náboženství, což nám umožní opět konkrétněji specifikovat tento pojem. Zinnbauer a Pargament (2005) napsali článek, ve kterém vyjádřili dvě různé možnosti chápání vztahu spirituality a náboženství. První z nich je, že náboženství je širší pojem, který zahrnuje spiritualitu jako své jádro. Kromě spirituality patří k náboženství i další aktivity, které mají vztah k posvátnu. Druhou možností je, že širší pojem je spiritualita, která existuje náboženská i nenáboženská. Znamená to, že spirituální prožitky lze mít nezávisle na církvi, instituci nebo nějaké organizaci a učení. Náboženství je v tomto případě chápáno jako organizovaná instituce s naukami a předpisy (Zinnbauer & Pargament, 2005). Většina předních badatelů se ale kloní k názoru, že spiritualita je způsob existence a zkušenosti, ke které dochází díky uvědomění si transcendentální dimenze své osobnosti (Stríženec, 2007). Spiritualita se postupně stala alternativním pojmem pro religiozitu, kdy religiozita má spíše negativní význam vyjadřující spjatost s duchovní tradicí a církevní institucí, s dogmatem, strnulostí, konzervatismem, nepraktičností a zastaralostí, zatímco spiritualita vyjadřuje odmítnutí organizovaného náboženského života a je asociována se zážitkem, individuální tvořivostí, svobodným rozvojem člověka a využitelností v praktickém životě (Vojtíšek, Dušek & Motl, 2012).

2.2 Spiritualita a osobnost

V nedávné době se začalo dělat velké množství výzkumů, které se zabývají spojením spirituality a osobnosti, jaké má spiritualita místo v osobnosti člověka a jak ovlivňuje další složky osobnosti člověka.

Osobnost je dle Allporta „dynamická organizace psychofyzických systémů uvnitř individua, která determinuje jeho jedinečné přizpůsobení k jeho prostředí“ nebo dle Pervina se jedná o „*ty charakteristiky člověka, které jsou podkladem konzistentních vzorců chování, přičemž těmito charakteristikami se rozumí myšlenky, city a pozorovatelné (navenek vyjádřené) chování*“ (Blatný, 2010, s. 12).

Piedmont považuje spiritualitu za šestou dimenzi osobnosti (Stríženec, 2007). Pokusil se ji přiřadit jako šestý základní faktor osobnosti k tzv. Velké Pětce (Big Five). Největší

korelaci se spiritualitou vykazuje z Velké Pětky otevřenost a na druhém místě altruistická vstřícnost (Říčan, 2007).

Cagaš (2005) považuje spiritualitu za vrcholný duchovní zážitek, který nemusí mít nic společného s náboženstvím, je ale vrcholem ve vývojovém modelu osobnosti. Přestože je vrcholem, může se rozvinout teprve tehdy, pokud člověk přijme zodpovědnost za sebe samého. Tuto teorii podkládají výzkumy, které dokazují, že lidé, kteří praktikují ve svém životě meditaci nebo kontemplaci, dosahují daleko vyšší integrity osobnosti než ostatní lidé.

Podobná Cagašově teorii je Maslowova hierarchie potřeb, která staví na svůj vrchol také transcendenci neboli spirituální potřebu kosmické identifikace. Právě tato potřeba je hierarchicky nejvýše na pyramidě a když se jednou u jedince projeví, k čemuž dle Maslowa dochází nejčastěji na základě vrcholného prožitku (tzv. peak experience), často pak převáží nad nižšími potřebami člověka. Takže například člověk, který jednou propadne ideálu spravedlivé společnosti, tak bude za tento ideál dál bojovat, a to i za cenu hladu či dokonce smrti. V případě této teorie je tedy spiritualita centrální integrující složka osobnosti.

Erich Fromm nemluví přímo o spiritualitě, ale o potřebě systému orientace a oddanosti, případně tuto potřebu nazývá potřebou uctívání, která je podle něj nedílnou součástí lidské existence. Tuto potřebu považuje za nejsilnější pramen energie v člověku. Dalo by se tedy říci, že tato potřeba významně ovlivňuje motivaci a jednání člověka.

Dle filozofa Erazima Koháka je celkový životní postoj utvářen pomocí prožitku či obecného vědomí rozměru posvátnosti v životě.

C. G. Jung zase postavil celou svou životní práci na spirituální potřebě smyslu. Právě tato potřeba, ať už je u různých jedinců různě výrazná a různě strukturovaná, je v silném propojení s dalšími komponentami osobnostmi – motivačními, kognitivními a emočními - a je Jungem považována za dominantní integrační faktor psychiky (Říčan, 2010). Osoby spirituální s vysokou úrovní smyslu života přikládají velkou důležitost spiritualitě ve svém životě, jsou si jisti ve svém přesvědčení, převádí své přesvědčení do svého chování a svých postojů, projevují svou spiritualitu před jinými lidmi, uskutečňují spirituální nebo náboženské aktivity individuálně nebo před lidmi, v nějakém společenství a jejich přesvědčení je relativně stabilní. Výzkumy ukazují, že náboženství nebo spiritualita jsou významně zapojeny do smyslu života a jsou existenciálně velmi spokojující. Přináší

motivaci, ovlivňují interpretaci každodenních událostí, zvládání stresu, osobní snažení, subjektivní pohodu, vedou k pozitivnímu přehodnocení událostí.

Bylo zjištěno, že spiritualita má zásadní vliv na autoritářský typ osobnosti. Je však potřeba rozlišovat autoritářského vůdce, který je sociálně velmi dominantní, ale nemá velký vztah ke spiritualitě a náboženství, a autoritářského následovníka, který má tendenci až k náboženskému fundamentalismu. Dále výzkumy ukazují, že až příliš vysoká míra spirituality nebo náboženství je v pozitivní korelaci s osobnostními charakteristikami jako upřímnost, skromnost, prosociální chování, poddajnost a rozpačitost. Naopak je v negativní korelaci s vlastnostmi jako asertivita, fantazie, reflexe vlastního prožívání a cílevědomost (Stríženec, 2007).

2.3 Vývoj spirituality

Celoživotní vývoj spirituality lze předvést na Ericksonově vývojové teorii, která zahrnuje osm stádií a zachycuje mimo jiné i vývoj spirituality.

Stadium základní důvěry a naděje (první rok života)

V tomto stádiu je základním úkolem zabydlet se ve světě a naučit se základní důvěře k němu. Dítě by mělo zažít převahu pozitivních zkušeností a v těch případech, kdy k nim nedochází, si zachovat alespoň tzv. bazální důvěru. Základní důvěra a základní naděje jsou podstatnými prvky pro jakoukoli víru a spiritualitu. Již v tomto se tedy začíná vyvíjet nejhlubší vrstva každé spirituality nebo náboženství. Pokud se v tomto období nepodaří si tuto základní důvěru vytvořit, člověk ve svém budoucím životě zápasí se smutkem a neschopností se s důvěrou existenciálně upnout k nějaké transcendentní bytosti.

Stadium první autonomie (1. - 3. rok života)

Stadium první autonomie je stadium prvního vzdoru dítěte a konfliktu s rodiči, který může dítěti přinést zahanbení a pochybnosti o sobě samém. Je důležité, aby tyto pochybnosti a zahanbení nepřevážily a aby dítě přijalo řád, neboť omezení, která přicházejí ze strany rodičů, vedou především k ochraně dítěte. Cílem je, aby dítě našlo v řádu zalíbení, neboť mu zaručuje tu správnou míru autonomie. Stejně tak pro spiritualitu a náboženství je velmi podstatný řád a především přijetí a respektování tohoto řádu.

Stadium iniciativy (3. - 6. rok života)

Pro toto období je typická velká míra iniciativy, tedy jakási podnikavost, průbojnost, která je však omezována jak zvnějšku ze strany společnosti, tak zevnitř ze strany pocitů viny a výčitek svědomí. Velmi podstatné v tomto stadiu je, aby se dítě neřídilo v omezování své průbojnosti pouze strachem, ale aby se vytvořilo svědomí, a to svědomí ne příliš citlivé, ale svědomí zdravé. Pokud by se vytvořilo přecitlivělé svědomí, člověk bude prožívat úzkostné obavy, že udělá něco špatně, že někomu ublíží, že poruší normu, kterou stanovila autorita. Zde hrozí velké nebezpečí, že bude jedinec ustrašený z norem, které stanovila jeho božská nebo spirituální autorita, bojí se této autority, neboť do ní projikuje své sadistické Superego (Říčan, 2007). Obecně se dá říci, že v tomto období probíhá radost z přízně transcendentální bytosti a zároveň strach z jejího hněvu (Stríženec, 2007).

Stadium snaživosti (6. - 10. rok života)

V tomto období dítě vykonává činnosti, které jsou mu uloženy, a vynakládá velkou snaživost, aby je splnilo co nejlépe. Přesto bojuje s pocity méněcennosti, které se dostavují ve chvíli, kdy se mu nedaří tyto úkoly plnit, případně je plnit opakovaně a se zvýšeným úsilím. Ve spirituální oblasti se dítě vyvíjí nyní velmi harmonicky, přijímá předkládanou nauku a naplňuje role a činnosti, pokud odpovídají jeho vývojové úrovni a vycházejí vstříc jeho zájmům. Pokud dítě však žije v sekularizované společnosti, kde převládají ateisté, dochází uvnitř dítěte ke konfliktu mezi mytologickým obrazem světa, který mu předkládá katecheze, a vědeckými poznatky, které jsou mu předkládány ve škole. Pro samotné dítě je velmi těžké najít mezi těmito obrazy kompromis, tedy vytvořit mytologický obraz světa, který je v souladu s vědou.

Stadium identity

V období pubescence a adolescence jedinec objevuje především svůj vnitřní svět, zabývá se svými vlastními city introspektivně. Rodina v tomto období ztrácí na důležitosti a do popředí se dostává vrstevnická skupina, u které jedinec hledá uznání své individuality. Zároveň se jedná o životní období, kdy se uplatňuje kritické myšlení vůči autoritám, v mladých lidech se objevuje vlna pochybností a odporu. Jedinci v tomto období překonávají dětskou mentalitu a duševně i duchovně se staví na vlastní nohy a hledají svou

identitu, Ve spiritualitě a náboženství se může jednat o něco podobného, jako je konverze. Existuje také hypotéza, že nepřítomnost rituálů dospělosti v dnešní západní společnosti způsobuje v naší kultuře spontánní psychospirituální krize. Jakýkoliv mystický zážitek, ke kterému dojde v době psychospirituální krize pak vede k výraznému duchovnímu prohloubení jedince a jeho osobnost se posouvá na vyšší stupeň zralosti.

Stadium intimacy

Ve stadiu intimacy se rozvíjí intimita člověka. (Říčan, 2007). „*Intimita znamená tělesnou a duševní něhu, která není bržděna ani ostychem, ani opatrností a strachem ze závislosti nebo ze zesměšnění, ani rozumnými důvody nebo společenskými konvencemi*“ (Říčan, 2007, s. 248). Pro vstup do intimacy je důležité, aby si byl člověk jistý sám sebou, měl pocit bezpečí a vědomí identity. Intimita umožňuje objevení krásných vlastností partnera, ale dochází zde také ke zklamáním a konfliktům. Ve spirituální oblasti zkušenost lidské intimacy umožní jedinci lépe chápat, co cítit k Bohu, bohu nebo bohyni, na druhou stranu nezkušenost s ní může usnadnit vrcholné a mystické prožitky blízkosti či splývání s božským.

Stadium generativity

Generativita je přirozeným vyústěním intimacy, do které spadá především péče o to, co bylo zplozeno, nebo o to, čemu člověk věnuje svou odpovědnost a tvořivé síly. Co se týče spirituality a religiozity v tomto období, ta se taktéž zaměřuje na láskyplnou rodičovskou péči a předávání duchovní tradice.

Stadium integrity

Stadium integrity je typické smířením se se životem, předáváním zkušeností a spokojeností s životem, jaký člověk žil. Protipólem je zoufalství právě z důvodu blížící se smrti. A teprve ze zápasu se zoufalstvím se vyvíjí skutečná integrita. Ve stadiu integrity vrcholí smysl života a řád, který nabývají na zásadním významu. Spiritualita ve stáří by měla být meditativní, člověk se odpoutává od všech starostí a zároveň radostí života a v tiché modlitbě hledá pokoj a vnitřní klid (Říčan, 2007).

Kromě Ericksonových osmi stadií se ještě vírou a spiritualitou zabýval Fowler, který stanovil šest stupňů víry. Víra v jeho pojetí znamená „*způsob poznávání a odevzdávání se centřům hodnot a moci, jež jsou silou v lidském životě*“ (Říčan, 2007, s. 253).

1. Intuitivně-projektivní víra

Tato víra se vytváří z nediferencované víry raného dětství a její podstata spočívá v základní důvěře. V tomto období se u dítěte výrazně rozvíjí imaginace a vznikají u něj obrazy, které jej orientují k nejvyšší realitě.

2. Myticko-doslovná víra

V sedmi letech dospívá rozumový vývoj do stádia konkrétních logických operací. Dítě si v této době začne osvojovat tradice komunity, ve které žije, především v narativní formě.

3. Synteticko-konvenční víra

Kolem 12. roku se kognitivní vývoj jedince ocitá ve stádiu formálních operací. Ruku v ruce s tímto stádiem jde potřeba, aby víra jedinci poskytovala kvalitativně novou orientaci ve světě, který se jeví nyní jako velmi složitý. Víra se v tomto období stává osobnější a jedinec bez kritického myšlení přijímá hodnoty a přesvědčení, které se přetváří v osobní mýtus. Tento osobní mýtus zahrnuje budoucí možné role a vztahy, ke kterým se člověk upne.

4. Individuačně- reflexivní víra

Osobní zkušenost vede ke kritickému zamyšlení se nad přesvědčeními, které byly jedincům vštípeny. Především vysokoškolští studenti si v této době začínají uvědomovat, jak jsou tyto přesvědčení relativní. Přestanou spoléhat na autority a začnou hledat své vlastní přesvědčení a podrobují své názory, ideály, postoje a svůj osobní mýtus kritickému myšlení.

5. Spojující víra

Uvědomění si paradoxů a rozporů ve stádiu individuačně-reflexivní víry přiměje některé jedince, aby se otevřeli svému hlubšímu Já, a za všemi těmito rozpory pak zahlédnou jednotu. V tomto stádiu, především až ve druhé polovině života, jedinci zjišťují, že rozum nemá konečné slovo a někdy je lepší přijmout do svého života symboly. Toto

stádium přináší schopnost žít duchovně jako individuum i jako člen skupiny, ale zároveň si uvědomit, že poznání transcendence je relativní a zkreslené.

6. Víra směřující k univerzalitě

Do posledního stádia se podobně jako u Ericksona dostávají pouze výjimeční jedinci, kteří se dokážou odpoutat od svých osobních zájmů a plně se oddají spravedlnosti a lásce (Říčan, 2007).

Na základě Ericksonových stádií byl mimo jiné vystavěn pojem spirituální identita. Spirituální identita je vytvářena na základě interakce individuálních charakteristik jedince a zkušeností se společenskými zvyky, očekáváními a příležitostmi. Je charakterizována jako trvalé vnímání sebe, které vytváří otázky ohledně přírody, účelu a smyslu života a vede k chování, které je v souladu s hodnotami jedince (Kiesling, Sorell, Montgomery & Colwell, 2006).

Nejnovější výzkumy vývoje religiozity a spirituality ukázaly, že např. v USA asi 95 % adolescentů věří v Boha a polovina se jich modlí často o samotě. Co se týče rozdílu mezi vývojem religiozity a spirituality, uvádí se, že náboženský vývoj lze chápat jako vyrůstání dítěte v organizované komunitě, která má společnou nauku, rituály a symboly přibližující lidi k posvátnu a podporující vztah jedince ke komunitě. Spirituální vývoj je oproti tomu proces růstu vnitřní schopnosti sebetranscendence, kdy se Já člověka zapojuje do něčeho většího, co zahrnuje posvátné.

Obecně u vývoje religiozity a spirituality dětí hraje roli kognitivní vývoj dětí, chápání konceptu Boha, náboženské a rodinné prostředí, náboženské přesvědčení dětí a jejich rodičů či náboženská konverzace dětí a rodičů (Stríženec, 2007). Výrazný vliv na formování spirituality dítěte mají také náročné životní situace (kritické životní události). Dále je dítě ve spiritualitě pozitivně ovlivněno připoutáním (attachment) a jeho kvalitami (intenzita, vřelost, spolehlivost) – tzn. přebírá vzor spirituality toho, kdo je mu nejbližší (Křivohlavý, 2004). Vytvoření však jednoznačné teorie, dle které se uskutečňuje spirituální a religiózní vývoj u dětí potřebuje ještě longitudinální studie a zkoumání rozmanitými metodami (rozhovory, kresby atd.).

V období od adolescence po střední dospělost se zjistila nejvyšší religiozita v USA u věkové kategorie 30 – 39 let. Náboženský a spirituální vývoj se v období adolescence až střední dospělosti popisuje především ze dvou úhlů pohledu – z kognitivního

(viz. Fowlerovy stupně víry) nebo ze sociálního (vývoj prostřednictvím rodičů a vrstevníků, kteří mají největší vliv na adaptaci na sociální role a normy) (Stríženec, 2007). V období adolescence, kdy vliv vrstevníků převáží vliv rodičů a rodiny, obecně klesá zájem o víru ruku v ruce s tím, jak se jedinci snaží vyrovnat s životním obdobím, které přináší do jejich života velké množství změn (O'Connor, Hoge & Alexander, 2002). Z výzkumů studentů vysokých škol plyne, že tito jedinci chtějí v životě více než práci, kariéru a peníze. Mezi jejich hlavní životní priority patří smysluplná filozofie života, společenské hodnoty a pomoc lidem v nouzi. Jeden z hlavních důvodů, proč odchází na vysokou školu, je, aby si zformulovali své hodnoty a životní cíle nebo aby si je ověřili, aby budovali svou morálku a aby získali lepší povědomí o tom, kdo jsou a co by měli dělat a být. Právě díky tomuto zkoumání dochází ke spirituálnímu růstu a zrání (Hindman, 2002). Parks (1986) hovoří o tom, že v období kdy se u jedinců v mladé dospělosti vyvíjí jejich víra a spiritualita, potřebují nějaký vzor zralých, zodpovědných a obdivuhodných dospělých, které by mohli napodobovat a vnést je do své vlastní dospělosti. Obecně se odborníci shodují na tom, že mladí lidé potřebují zastánce, garanty, inspirativní lidi a vnímavé poradce, kteří by je doprovázeli a pomáhali jim přejít z dětství do dospělosti (Hindman, 2002). Zájem o náboženství a spiritualitu pak obvykle stoupá v období, kdy jedinec zakládá rodinu – obecně je zájem vyšší u lidí v manželství než u svobodných, a u jedinců, kteří mají děti, než u jedinců bezdětných (O'Connor, Hoge & Alexander, 2002). Nejvyšší je, jak už bylo řečeno výše, v období 30 až 39 let (Stríženec, 2007).

V období pozdní dospělosti (60 – 70 let) jsou klíčové ve vývoji religiozity a spirituality zdroje pohody, angažovanost v každodenních úlohách, tvořivost a moudrost. Spiritualita v tomto období pozitivně koreluje s osobní pohodou, osobním růstem, s angažovaností v tvořivých úlohách a úlohách, které souvisí s každodenním životem, a v neposlední řadě s moudrostí. Bylo také zjištěno, že spiritualita v mladší dospělosti pozitivně koreluje s religiozitou v pozdní dospělosti. S věkem dále klesá společná náboženská praxe, ale zvyšuje se hodnota osobní modlitby a meditace (Stríženec, 2007). Spirituální vývoj v pozdní dospělosti je typický pro jedince, kteří přetransformovali osobní bolest a smutek do hlubšího porozumění. Tito jedinci bývají velmi hloubaví a využívají spirituální zdroje, aby dali význam své životní pouti (Kiesling, Sorell, Montgomery & Colwell, 2006).

2.4 Spiritualita a kvalita života

Kvalita života je obecně složitý vícedimenzionální fenomén, který má svůj biologický, psychologický, sociální, ekonomický, kulturní a etický aspekt (Slezáčková, 2012). WHO definuje kvalitu života jako to, jak člověk vnímá svou pozici v životě, a to v kontextu své kultury a hodnotového systému, který má, a zároveň přihlíží ke svým cílům, očekáváním a normám. Kvalita života pak má šest aspektů: fyzická stránka, úroveň samostatnosti, psychické zdraví, duchovní oblast, sociální vztahy a životní prostředí (WHOQOL Group, 1995).

Velmi subjektivní stránkou kvality života, kterou nelze objektivně posoudit, je osobní pohoda a štěstí, ke kterým podle průzkumů přispívá spirituální stránka života lidí a s ní spojené pozitivní emoce (Slezáčková, 2012). Jako jeden z předpokladů osobního štěstí charakterizuje Slezáčková (2012) spiritualitu a smysluplný život. Spiritualita je jedna ze součástí smyslu života a vztahují se k ní základní osobnostní vlastnosti jako schopnost myslet, vědomí sebe sama, vlastní identita, svoboda, úmyslnost, zodpovědnost, kreativita, důstojnost, intimita a autonomie (Ryš, 2009).

Obecně lze tedy říci, že spiritualita a smysluplný život přispívají ke spokojenému životu. Křivohlavý (2006) zjistil, že existuje statisticky významná souvislost mezi hloubkou duchovního života a kvalitou života ($r = .411^{**}$), mezi smysluplností života a hloubkou duchovního života ($r = .356^{**}$) a mezi kvalitou života a smysluplností života ($r = .319^{**}$). Uvádí, že spiritualita je to, co transcenduje lidskou dimenzi, vede člověka k hledání smyslu života a zároveň je samotná smyslem života. Při zjišťování toho, jak souvisí spiritualita se spokojeností v životě, vzešlo deset spirituálních témat, které nějakým způsobem mimo jiné přispívají ke kvalitě života. Jedná se o tyto následující:

1. být čestný,
2. být milosrdný k druhým lidem,
3. nalézat vyšší úroveň smyslu života,
4. žít v harmonii se světem,
5. pomáhat druhým lidem,
6. žít tak, aby se to líbilo tomu, kterého považují za nejvyšší hodnotu,
7. být aktivní v oblasti náboženského života,
8. zachovávat náboženskou víru a žít podle toho, v co věřím,
9. respektovat své svědomí ve svém jednání,

10. mít pevnou strukturu a hierarchii základních hodnot (Křivohlavý, 2006).

Nejnovější poznatky v oblasti spirituality a religiozity ukazují, že spirituální stránka člověka může působit jako ochranný faktor proti zdravotním a psychickým problémům, stresu z práce a proti náročným a stresujícím životním událostem. Výzkumy ukazují, že lidé, kteří rozvíjejí spirituální stránku ve svém životě, jsou obecně v životě šťastnější. Další poznatky o těchto lidech jsou takové, že tito jedinci jsou tolerantnější, o něco zdravější, daleko méně užívají drogy, páchají trestné činy, mívají vyšší vzdělání a dožívají se vyššího věku (Slezáčková, 2012). Jedinci s vysokou mírou spirituality vykazují také vyšší míru emoční inteligence, která souvisí s lepším porozuměním pocitům a emocím druhých i sebe, s lepší schopností navazování vztahů a úspěšnějším řešením problémů. Emoční inteligence také umožňuje regulovat emoce za účelem svého osobního růstu, rozvíjet mezilidské vztahy a rozumět motivaci druhých lidí (Kaur, Singh & Singh, 2012). V rodinách, kde je vyšší míra spirituality, existuje velká řada kladných charakteristik – vyšší míra spokojenosti s manželstvím i s rodinou, větší množství času, který rodiče i děti věnují rodinnému životu, menší míra konfliktů, tvořivější a nadějnější způsoby řešení konfliktů. V rodinách s vysokou mírou spirituality byla také zjištěna nižší míra agrese u otců i matek, ujasněnější řád rodinného soužití a daleko spolehlivější dodržování tohoto řádu. Výzkumy spirituality probíhaly i u vysokoškolských studentů. Studenti, kteří vykazovali vyšší míru spirituality, měli i vyšší hodnoty celkové životní pohody (well-being) (Křivohlavý, 2004). Religiozita a spiritualita poskytují člověku pocit jistoty, bezpečí a zázemí, napomáhají člověku orientovat se v hodnotách a vnitřně se rozvíjet, obecně vnáší smysl jak do minulosti, tak i do přítomnosti a budoucnosti, zlepšují víru člověka v sebe samého, v druhé lidi a v dobro světa a celkově pomáhají jedinci dosáhnout pocitu štěstí a osobní spokojenosti v životě (Slezáčková, 2012).

Religiozita a spiritualita mají dle Slezáčkové (2012) právě tři aspekty, které souvisí s osobní pohodou v životě, štěstím a spokojeností. Prvním z nich je etika. Ať už se jedná o osobní víru nebo institucionalizované náboženství, každé z nich má jistá etická pravidla, myšlenky a poselství, jak se v životě chovat nesobecky, s ohledem na druhé lidi a především morálně. Právě dodržování těchto pravidel, k čemuž nás vede naše osobní víra, pomáhá žít život lépe, smysluplněji a šťastněji. Druhým aspektem spirituality, který souvisí se spokojeným životem, jsou pozitivní emoce (Slezáčková, 2012). Vaillant (2009) považuje pozitivní emoce jako lásku, soucit, vděčnost, naději a odpuštění za jádro

spirituality. Tyto emoce také spojují člověka s transcendentem, pomáhají udržovat dobré mezilidské vztahy a přiblížit člověka k druhým lidem a okolnímu světu. Posledním aspektem je pak smysluplnost. Osobní víra dává životu určitý směr, řád a účel. Umožňuje chápání světa, dělá svět srozumitelnějším a předvídatelnějším, dává člověku odpovědi na otázky ohledně života. Právě díky tomu, že je život člověka strukturovaný, má jasný směr, řád a vyvíjí se za určitým cílem, klesá míra chaosu a nejistoty a jedinec prožívá vnitřní klid, pocit bezpečí a pohody.

Křivohlavý (2009) se pak ve své publikaci zabývá už konkrétně vírou, a to vírou intrinsickou, tedy vírou, která vychází z hloubi nitra daného člověka jako jeho bytostné přesvědčení a kterému věří a stejně tak i podle něj žije. Ta se liší od víry extrinsické, která se zakládá na nezdravých motivech (sociální, ziskové, zvykové apod.) a má pouze vnější podobu. Dle výzkumů Koeniga (1999) byla u lidí s charakteristikami intrinsické víry zjištěna vyšší životní spokojenost než u jiných, přičemž vztah mezi vírou a životní spokojeností byl užší než například mezi životní spokojeností a finančním zajištěním na stáří, dosaženým stupněm ve společenské hierarchii apod. Ellison (1991) zase zjistil, že lidé s charakteristikami intrinsické víry hodnotí svou kvalitu života jako vyšší než lidé, kteří tyto charakteristiky nemají. Co se týče zdravého životního stylu, věřící lidé vykazují nižší míru kouření, opíjení se alkoholem a nižší míru promiskuitního života, stejně jako daleko lépe a trvaleji reagují např. na odvykací léčbu. Víra je obecně také jedním z faktorů, který pomáhá lépe a efektivněji zvládat stres a těžkosti, stává se v těchto chvílích lidem oporou (Křivohlavý, 2009). Víra pozitivně koreluje s celkovou odolností (hardiness) a spiritualita se stává jednou z komponent této odolnosti (Maddi, Brow, Khosha & Vaitkus, 2006). Pomocí výzkumů bylo dokázáno, že věřící lidé daleko méně používají při řešení problému strategie vyhnutí se konfrontaci s těžkostí a odvedení pozornosti od problému (Křivohlavý, 2009). Dále mezi pozitivní copingové strategie spirituálních jedinců patří pozitivní přehodnocení stresorů, hledání spirituálního spojení a hledání spirituální podpory od ostatních. Objevují se u nich však i negativní copingové strategie jako negativní přehodnocení stresorů, přerušení spirituálního spojení, démonická zhodnocení situace a přehodnocení síly Boha, které jsou velmi maladaptivní v životě jedince (Carpentner, Laney & Mezulis, 2012).

II VÝZKUMNÁ ČÁST

3 VÝZKUMNÝ PROBLÉM, CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Následující kapitola má za cíl seznámit s výzkumným problémem, cíli diplomové práce a uvést výzkumné otázky

3.1 Výzkumný problém

Přelom adolescence a dospělosti ve vyspělých zemích vypadá v současné době zcela jinak než například před 50 lety. Před 50 lety většina přebírala dospělé role v práci a lásce kolem dvacátého roku života, málokdo pokračoval v dalším vzdělávání se, většina byla v tomto věku zaměstnána na plný úvazek a ženy se staraly o domácnost. Velmi malé množství žen pracovalo mimo domov. Průměrný věk sňatku byl okolo 22 let a první dítě přicházelo do jednoho roku od svatby.

Dnes naprostá většina mladých lidí na přelomu adolescence a dospělosti nepřebírá stabilní dospělé role, většina z nich pokračuje v dalším vzdělávání se a v přípravě na budoucí zaměstnání. Práci na plný úvazek má pouze hrstka z nich, většina si přivydělává při studiu a práci často střídá. V neposlední řadě uzavírají sňatek ženy kolem 26 let a muži kolem 28 let v průměru. Mladí lidé se stávají dospělými později a období mezi adolescencí a dospělostí využívají k hledání vlastní identity, k využívání možností, které se jim nabízí, zaměřují se na sebe, na svůj osobní rozvoj a snaží se naleznout stabilitu jak v práci, tak v milostném životě (Arnett, 2011). Arnett a Tanner (2009) hovoří o tom, že podmínky v současných vyspělých státech jako přechod od industriální výroby k ekonomii založené na informacích, potřeba vysokoškolsky vzdělaných lidí, nárůst vzdělávacích a pracovních příležitostí pro ženy a zvýšená tolerance předmanželského pohlavního styku daly možnost vzniku nového vývojového období zvaného vynořující se dospělost (emerging adulthood).

Vynořující dospělost byla popsána již z mnoha aspektů. Intenzivně se jí věnuje, jak její průkopník Jeffrey Jensen Arnett, tak spousta dalších odborníků, kteří její existenci podporují nebo se jí snaží popřít. V neposlední řadě zaujala také studenty, např. na Fakultě

sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně vznikly rozsáhlé práce zkoumající toto téma z mnoha úhlů (viz. Vokurková, 2007; Košdy, 2007; Mikauš, 2007; Vaníčková, 2006; Bejček, 2006). Díky tomu, že o toto téma roste zájem, existuje již velké množství dostupných informací o vynořující se dospělosti. Přesto zatím ne moc probádaným tématem je spirituální oblast v období vynořující se dospělosti. Přitom o téma spirituality projevuje nyní velký zájem mnoho odborníků, jak z řad psychologů, tak z řad religionistů apod. To je spojené s mírným trendem současné doby odklánět se od institucionalizovaných církví a hledat svou vlastní osobní víru a spiritualitu nezávislou na dogmatech a autoritách institucí.

Výzkumným problémem této diplomové práce je tedy spirituální oblast v nově vzniklé vývojové etapě života člověka, ve vynořující se dospělosti.

3.2 Výzkumný cíl

Diplomová práce si klade za cíl popsat spirituální dimenzi v období vynořující se dospělosti, především proces hledání a objevování spirituální dimenze. Cílem je přinést o spirituální oblasti v životě člověka v období vynořující se dospělosti co nejvíce informací, zmapovat průběh vývoje spirituality v jeho životě a očekávaný budoucí život v kontextu spirituality.

3.3 Výzkumné otázky

V souvislosti s výše zmíněným cílem a ve snaze ho dosáhnout byly stanoveny následující výzkumné otázky:

1. Jak mladí lidé popisují začátek procesu hledání duchovní dimenze?
2. K jakým důležitým momentům, změnám nebo bodům obratu došlo od začátku procesu hledání duchovní dimenze dosud?
3. Jaký je pociťován přínos spirituality v tomto období vynořující se dospělosti?
4. Jak vnímají mladí lidé budoucnost v kontextu spirituality?

4 POPIS ZVOLENÉHO METODOLOGICKÉHO RÁMCE

Kapitola se zabývá metodami, které byly použity k získávání dat a k jejich následnému kvalitativnímu zpracování. Na závěr se věnuje etické stránce výzkumu.

Pro tento výzkum byl vybrán kvalitativní přístup, který umožňuje respektovat individuální odlišnosti účastníků výzkumu a nechává prostor, aby se tyto odlišnosti projeví. Tento přístup umožňuje individuální přístup ke každému účastníkovi výzkumu, lepší pochopení kontextu jeho situace, a tak lepší pochopení jeho odpovědí. Kvalitativní přístup nechává výzkumníkovi možnost aktivně sledovat svůj cíl a přizpůsobovat rozhovor svým potřebám. V neposlední řadě nelze opomenout ani to, že v průběhu výzkumu realizovaného na základě kvalitativního přístupu často nacházíme další jevy a informace, které mohou zásadně měnit a upravovat původní předpoklady. Cílem práce je popsat hledání duchovní dimenze v období vynořující se dospělosti. Právě kvalitní popis je jeden z pilířů, o který se opírá kvalitativní přístup a umožňuje dále interpretovat získaná data (Miovský, 2006).

4.1 Metodologie získávání dat

Metodou získávání dat byl polostrukturovaný rozhovor, což je dle Hendla (2005) rozhovor se základní nosnou strukturou, který však umožňuje v případě, že vzniknou v průběhu rozhovoru „nová“ témata, na tyto „nová“ témata pružně a flexibilně reagovat, rozvíjet je a doplňovat dalšími otázkami, které přispívají k lepší smysluplnosti a srozumitelnosti. Dále polostrukturovaný rozhovor umožňuje respondentovi volný způsob a formu odpovědi na kladené otázky, projevit subjektivní pohledy a názory, otevřít další témata, která původně nebyla do rozhovoru zahrnuta, a zkontrolovat si, zda dobře rozumí otázkám (Ferjenčík, 2000).

Rozhovor byl nahráván se souhlasem respondenta na diktafon v celé své délce. Rozhovor probíhal vždy v prostředí dle požadavků a přání respondenta, nejčastěji na neutrální půdě, kde se respondent cítil dobře – např. v parku, kavárně. Respondent byl nejprve seznámen s výzkumným problémem a cílem diplomové práce, mohl se doptat na cokoli, co jej zajímalo, následně proběhl souhlas s nahráváním rozhovoru, získání

demografických údajů a samotný rozhovor. Po skončení rozhovoru k výzkumným účelům probíhala volná diskuze na související a příbuzná témata, která byla ve středu zájmu buď respondenta, nebo výzkumníka.

Rozhovor byl rozdělen do 4 částí, které odpovídaly výzkumným otázkám. První část rozhovoru se zabývala tím, jak probíhal začátek hledání spirituální dimenze života jedince. Druhá část rozhovoru se zabývala důležitými momenty, změnami nebo body obratu, ke kterým došlo od počátku hledání až do chvíle rozhovoru. Třetí část se věnovala přínosům spirituality a poslední část byla zaměřena na budoucnost mladých lidí v kontextu spirituality (viz. Tab. 2).

Tab. 2 Otázky rozhovoru

OTÁZKY ROZHOVORU
1. ZAČÁTEK HLEDÁNÍ SPIRITUÁLNÍ DIMENZE
Kdy a za jakých okolností jste se začal(a) zabývat duchovními otázkami? Jak byste popsal(a) počátky Vašeho hledání? Vzpomenete si na konkrétní pocity, myšlenky, chování? Co pro Vás znamená spiritualita? Jak tento pojem chápete?
2. DŮLEŽITÉ MOMENTY, ZMĚNY A OBRATY OD POČÁTKU DOSUD
Jaké důležité duchovní prožitky jste měl(a)? Jaké zásadní životní události nebo situace ovlivnily Vaše dosavadní hledání duchovní dimenze? Jací významní lidé Vás ovlivnili v hledání duchovní dimenze ve Vašem životě dosud?
3. PŘÍNOS SPIRITUALITY
Jak byste popsal(a) současnou situaci hledání duchovní dimenze? (pocity, myšlenky, chování) V čem konkrétně Vám spiritualita pomáhá? Jaké konkrétní změny Vám přináší v každodenním životě? Došlo ke změně hierarchie hodnot? Dává Vám objevení spirituální dimenze Vašeho života pocit, že jste jiný/jiná? Jak myslíte, že byste žil(a) bez objevení duchovní dimenze života? Jaké životní otázky řešíte v tomto období? Jaký má pro to význam Vaše spiritualita?
4. BUDOUCNOST V KONTEXTU SPIRITUALITY
Předpokládáte, že se spiritualita bude projevovat ve Vašem budoucím životě? Jak? Cítíte potřebu jít ve Vaší spiritualitě dál a spirituálně vyžrávat?

4.2 Metodologie zpracování a analýzy získaných dat

Při zpracování získaných dat byla provedena transkripce zvukového záznamu, tedy všechny získané rozhovory nahrané na diktafonu byly doslovně přepisovány do dokumentu

Microsoft Word. Deset rozhovorů je v češtině, jeden rozhovor byl se slovensky hovořícím respondentem, ten je tedy přepsán v originálním jazyce – ve slovenštině.

Rozhovorům byly přiděleny kódy, díky kterým se staly anonymní. Odpovědi všech respondentů byly přiřazeny k příslušným výzkumným otázkám, pod které spadají. Jednotlivé odpovědi byly podle obsahu kódovány, zobecňovány a seskupovány do obecnějších tématických kategorií. Jelikož respondenti odpovídali na otevřené otázky, na jednu otázku od jednoho jedince se často vyskytovalo více odpovědí. Odpověď jednoho respondenta tedy nemusí spadat jen do jedné kategorie, ale může sytit více obecnějších tématických kategorií. Následně byly výsledky interpretovány a byly k nim přiřazeny jejich kvantitativní ukazatelé.

Souhrnně lze tedy říci, že k analýze získaných dat byla použita metoda vytváření trsů na základě tématických překryvů (Miovský, 2006), kdy k daným tématům byly vyhledávány výroky, které se k nim vztahovaly. Z nich pak byly vytvořeny základní kategorie a subkategorie. Dále byla použita metoda prostého výčtu (Miovský, 2006), kdy byla sledována frekvence a intenzita výskytu dané kategorie. Byly tak získány kvantitativní ukazatelé. Tyto kvantitativní ukazatelé jsou udávány v kapitole Výsledky a u některých témat podporují význam nalezeného vztahu.

4.3 Etické problémy a způsob jejich řešení

Respondenti byli obeznámeni s účelem výzkumu a s tím, k čemu bude výzkum použit. Byla jim také zaručena anonymita a anonymní nakládání s daty. Rozhovorům byl po nahrání přidělen kód a dále s ním bylo manipulováno pod hlavičkou tohoto kódu z čísel a písmen, jméno ani osobní údaje, pomocí kterých by bylo možné respondenta identifikovat nebo dohledat, nejsou nikde použity ani zmíněny. Před zahájením rozhovoru respondent ústně vyjadřoval souhlas s nahráváním celého rozhovoru, což sloužilo především k zachování úplnosti informací a k hladšímu a jednoduššímu průběhu rozhovoru. Respondenti vstupovali do výzkumu zcela dobrovolně z vlastního rozhodnutí a nebyli nuceni odpovídat na otázky, na které nechtěli, které pro ně byly příliš osobní nebo intimní. Z výzkumu mohli kdykoli ještě v průběhu rozhovoru odstoupit.

Za účast ve výzkumu nebyla přislíbena žádná finanční ani jiná odměna. V průběhu rozhovoru byli pozváni autorkou diplomové práce na kávu nebo na čaj a byly jim přislíbeny informace a kontaktování ohledně výsledků výzkumu.

5 VÝZKUMNÝ SOUBOR

Následující kapitola popisuje výzkumný soubor, způsob, jakým byl vybrán, a jeho charakteristiky.

5.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor pro tuto diplomovou práci tvoří 11 respondentů, kteří byli vybráni metodou záměrného-účelového výběru, metodou sněhové koule a metodou samosběru (Miovský, 2006).

Sběr dat probíhal v období květen – říjen 2014, kdy byly pořizovány a nahrávány rozhovory s respondenty nejčastěji v prostředí parků a kaváren. Rozhovory trvaly v rozmezí 20 – 80 minut, vždy záleželo na zkušenostech respondenta, na jeho výřečnosti, na jeho ochotě sdělovat velmi osobní a niterné informace, případně také na přítomnosti jiných osob. U jednoho respondenta byl při rozhovoru přítomen jeho partner a rozhovor probíhal velmi rychle, se stručnými odpověďmi na otázky, bez jakékoli snahy rozvíjet řečené. U tohoto respondenta byly autorce dodatečně z vlastní iniciativy respondenta elektronicky zaslány dodatky, které rozvíjely stručné odpovědi nebo odhalovaly nové informace.

Výběr respondentů do výzkumného vzorku byl omezen třemi hlavními kritérii:

1. respondent na sobě pozoruje změny ve spiritualitě a hledání duchovní dimenze,
2. věkové rozmezí respondenta je 20 – 25 let,
3. respondent je vysokoškolský student (není finančně nezávislý, nemá vlastní bydlení, nemá vlastní rodinu).

Tato kritéria, podle kterých byli vybíráni respondenti do výzkumného vzorku, sloužila především k tomu, aby se ve vzorku vyskytovali respondenti, kteří spadají do období vynořující se dospělosti a vykazují nebo se maximálně přibližují jejím ideálním charakteristikám, a kteří jsou si vědomi spirituální dimenze ve svém životě a pozorují její rozvoj.

U všech respondentů byl mimo jiné zjišťován věk, studijní obor a ročník studia. Z 11 účastníků výzkumu bylo 8 žen (tj. 72,73 %) a 3 muži (27,27 %). Věkové rozmezí respondentů bylo od 20 do 25 let, přičemž průměrný věk byl 22,36 let ($SD = 1,80$).

Celkově 10 respondentů (tj. 90,91 %) bylo české národnosti, 1 respondent (tj. 9,09 %) byl slovenské národnosti, avšak studující českou vysokou školu. Respondenti navštěvovali vysokou školu, a to v rozmezí od 1. do 6. ročníku, s průměrem 3,18 (SD = 1,72). Co se týče oboru studia, 6 respondentů (tj. 54,55 %) studuje psychologii, 2 respondenti (tj. 18,18 %) všeobecné lékařství, 1 (tj. 9,09 %) farmacii, 1 (tj. 9,09 %) chemii a technologii materiálu a 1 (tj. 9,09 %) regionální environmentální správu. Jednotlivé charakteristiky názorně zobrazuje následující tabulka (viz. Tab. 3).

Tab. 3 Charakteristika výzkumného souboru (n = 11)

Účastník	Pohlaví	Věk	Studovaný obor	Ročník
1	žena	22	psychologie	2.
2	muž	25	všeobecné lékařství	6.
3	žena	25	regionální environmentální správa	5.
4	žena	23	psychologie	4.
5	žena	23	psychologie	4.
6	muž	21	psychologie	2.
7	žena	21	psychologie	2.
8	muž	22	psychologie	3.
9	žena	24	farmacie	5.
10	žena	20	chemie a technologie materiálu	1.
11	žena	20	všeobecné lékařství	1.

Následuje tabulka (viz. Tab. 4), která názorně zobrazuje charakteristiky věku, společně s průměrem a směrodatnými odchylkami v závislosti na pohlaví.

Tab. 4 Charakteristiky věku v závislosti na pohlaví

Charakteristiky výzkumného souboru	
počet respondentů	11
průměrný celkový věk	22,36
SD	1,80
z toho žen	8
průměrný věk žen	22,25
SD	1,83
z toho mužů	3
průměrný věk mužů	22,67
SD	2,08

Ve výzkumném vzorku se nacházelo rozmanité spektrum účastníků. Byli zde respondenti, kteří se hlásili k československé husitské církvi, kteří věřili v osud, ducha přírody, žili dle východní filozofie a praktikovali jógu, respondenti, kteří měli drogové zkušenosti, kteří prožili ayahuascovou ceremonii, věřili v boha nebo pouhé „něco“, co neuměli definovat, ale věděli, že tady to „něco“ je.

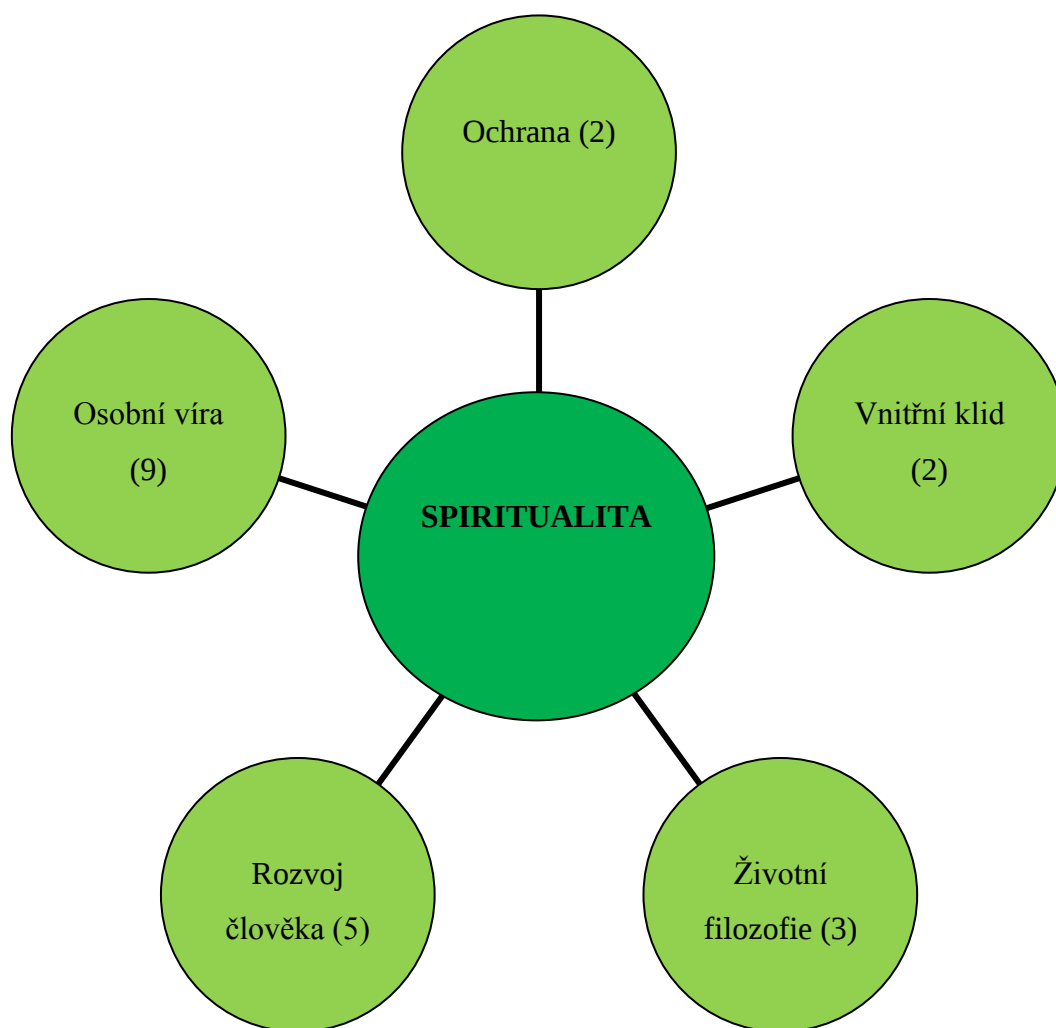
6 VÝSLEDKY

Tato kapitola se zabývá výsledky výzkumu. Věnuje se jednotlivým výzkumným otázkám, tedy počátkům hledání spirituální dimenze, důležitým momentům v průběhu hledání, přínosům spirituální dimenze v životě a budoucnosti v kontextu spirituální dimenze, a získaným odpovědím na tyto otázky.

Z celkového výzkumného vzorku o 11 lidech se pouze jeden z nich pevně hlásí k institucionální církvi – k československé husitské církvi. Dále 6 respondentů bylo vychovááno ve styku s náboženstvím, ať už měli věřící rodiče, nebo prarodiče. Avšak pouze 1 z nich setrvává dále u institucionální církve. Jeden respondent se vyjádřil takto: *„Postupem času jsem si přišla na to, že ani nepotřebuju nikam chodit, že modlit se dá kdekoliv, když chci, a že pro to nepotřebuju žádný kostel, žádnou modlitebnu, žádnou církev nebo nějaké společenství lidí, které mi bude dávat nějaká pravidla, která mám dodržovat.“*. Další takto: *„...to křesťanství, hlavně ta církev, úplně mi to asi nevyhovovalo, že tam byla spousta takových otázek, které jsem měla, které nebyly zodpovězeny.“*.

Pod pojmem spiritualita si většina respondentů, celkem 9, představuje osobní víru. Jak popisuje jeden účastník: *„...pro mě je to v podstatě něco ve smyslu takového osobního náboženství...“* nebo další: *„A spiritualita je prostě, že věříš v něco, ale věříš v to tak, že jsi tomu oddaný...“*. Dále 5 z nich také zmínilo, že se jedná o rozvoj člověka, např. jeden respondent uvedl: *„Akorát dneska se tomu neříká náboženství, ale spiritualita a osobní rozvoj. Takže pro mě je to prostě osobní rozvoj.“*. Celkem třikrát byla zmíněna životní filozofie a 2 respondenti označili spiritualitu za vnitřní klid nebo ochranu (viz. Schéma 1). U všech otázek rozhovoru bylo možné více odpovědí, proto se počet odpovědí neshoduje s počtem respondentů.

Schéma 1 Význam spirituality



6.1 Výzkumná otázka č. 1

VO1: Jak mladí lidé popisují začátek procesu hledání duchovní dimenze?

U této výzkumné otázky byl předmětem zájmu začátek hledání duchovní dimenze u osob v období vynořující se dospělosti. Konkrétně bylo zjišťováno, kdy a za jakých okolností se začali zabývat duchovními otázkami a jaký byl tento začátek z hlediska emocionální, racionální a behaviorální stránky.

6.1.1 Doba a okolnosti začátku hledání spirituální dimenze

Respondenti uváděli, že se začali zabývat spirituálními otázkami ve svém životě v průměru kolem 16,91 let. Jelikož tento údaj je dost nejednoznačný a zkreslující, dal by se začátek hledání spirituality rozdělit do 3 skupin – do konce základní školy, v průběhu střední školy a na vysoké škole. Do konce základní školy se začali spirituálními otázkami zabývat dva respondenti, v průběhu střední školy čtyři respondenti a v průběhu vysoké školy zbývajících pět respondentů. Obecně se tedy dá říci, že je zde s věkem stoupající tendence.

Okolnosti začátku hledání spirituální dimenze byly velmi rozmanité, nikdy však nepřišlo hledání spirituální dimenze z ničeho nic. U čtyř respondentů měly vliv **inspirativní rozhovory**, ať už s přáteli, s rodiči nebo s různými autoritami, jako je např. učitel ve škole.

Dalším impulsem k hledání spirituální dimenze bylo **čtení literatury**, které zmínili tři účastníci, stejně tak jako **začátek nové životní etapy**. Jeden respondent popisuje nepřijetí na navazující magisterské studium: „*Potom mě vlastně nevzali na magisterské, takže jsem to začala řešit až jak kdyby v návaznosti tady na tohleto...*“, další zase začátek studia na vysoké škole: „*Řekněme, že to bylo tak nějak před dvěma lety, kdy jsem si tak nějak víc i přičuchl k té psychologii. Myslím si, že tím to bylo hodně ovlivněné.*“.

Těžká událost v rodině byla zmíněna jako okolnost dvěma respondenty (např. rozvod, smrt), jeden z nich hovořil o úmrtí v rodině: „*Děda umřel a babička to brala vyloženě tak, že jde do nějakého lepšího místa a já jsem byla tady v té chvíli strašně ráda za to, že jsem i začala přemýšlet, že to je dobré, že ti lidi se vlastně řídí něčím vyšším a že je to jak kdyby donutí se správně chovat.*“.

Dva respondenti také zmínili **rozpory s katolickou církví**. „*Pro mě bylo hrozně těžké přijmout koncept nebe a pekla a celkově nějakého posmrtného života...tohle jsem nikdy nemohla pochopit jako, ty smrtelné hříchy a Desatero prostě.*“

Dvakrát se v odpovědích vyskytl také **špatný psychický stav** respondenta, který ho dovedl k tomu, aby začal hledat ve svém životě spirituální dimenzi. „*Na začátku gymplu, asi kolem těch patnácti, jsem hodně začala číst různé psychologické knížky, protože jsem se snažila zbavit pocitu nervozity, kterým jsem hodně trpěla. Protože já jsem byla hodně introvertní a chtěla jsem se toho zbavit a zvýšit si sebevědomí.*“

Po jednom respondentovi byly zmíněny odpovědi jako **hledání smyslu života, hodiny náboženství** či **pověřčivost, která se vyplnila**. Respondent, který uvedl pověřčivost, přímo vypověděl: *„Po prvej skúške na vysokej škole. Že som ju nespravil a som mal také pravidlo, že jak sme písali skúšku, tak potom vlastne týždeň mali byť výsledky na počítači. A ja som povedal, že týždeň nebudem hrešiť a spravím tu skúšku. A ja som proste týždeň nehrešil a som po týždni pozrel na počítač a neboli tam výsledky. Tak so zahrešil a zrovna v ten moment sa tam zjavili výsledky a ja som to nespravil. Tak som vedel, že ma pandu ňák potrestal.“*

6.1.2 Emocionální, racionální a behaviorální stránka

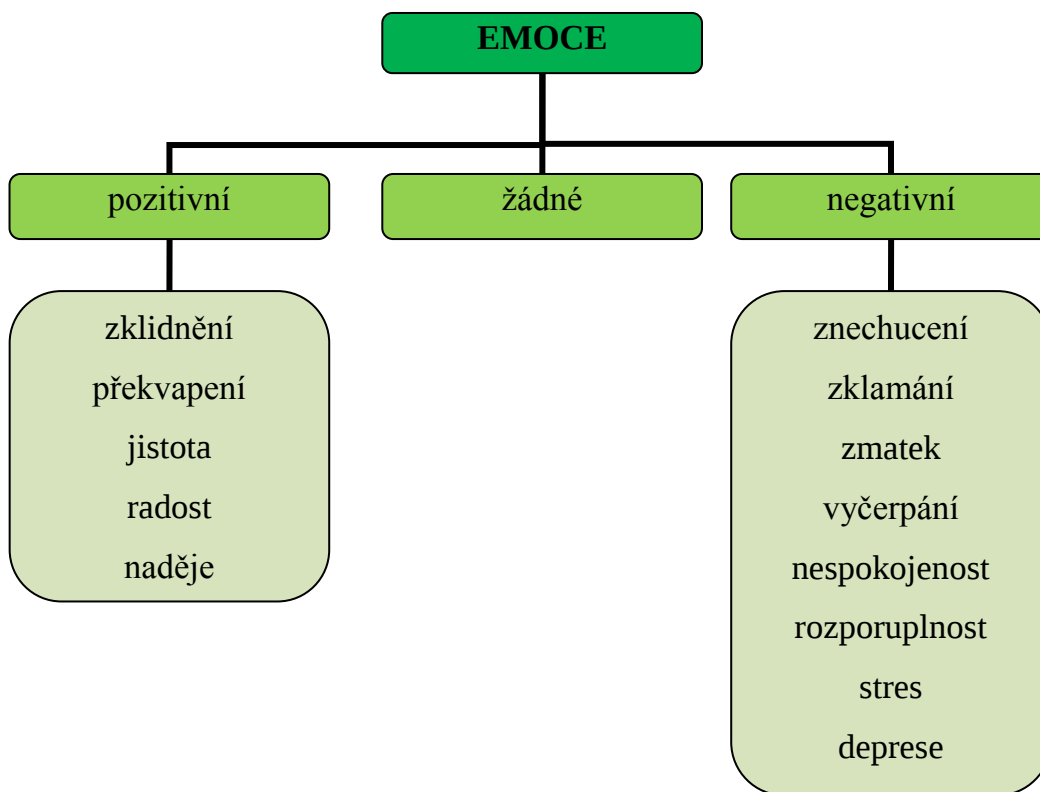
Na počátku hledání spirituality se u respondentů vyskytovaly jak pozitivní, tak negativní emoce. Převažovaly však ty **negativní**, které zmínilo šest respondentů, **pozitivní** měli čtyři respondenti a jeden respondent neměl **pocity žádné**. Následující schéma (viz. Schéma 2) obsahuje výčet zmiňovaných pocitů. Mezi nejčastěji zmiňované negativní pocity patřilo zklamání a zmatek, kdy jeden respondent se vyjádřil takto: *„A přímo to hledání asi emocionálně občas jako ňáká zmatenost a našťvanost, jakože nemám tu jistotu, protože jsem neměla žádný vybraný přesvědčení toho, co je a jak je...“*. Těmi nejčastěji zmiňovanými pozitivními pocity pak bylo zklidnění a radost. Zde jeden respondent na otázku pocitů odpovídá: *„Jsem se cítila strašně šťastně, jako spokojená, takový jako asi možná pocít ty jistoty, že nade mnou skutečně něco je...asi jsem se cítila mnohem víc jako klidnější, uvolněnější, jistější v tom světě.“*

Co se týče rozumové stránky a myšlení v počátcích hledání spirituální dimenze, nejvíce respondentů, a to celkem pět, přemýšlelo v tomto období o **existenci něčeho mocnějšího**. *„Hlavně jsem tak jakoby přemýšlel prostě, čím tedy některé ty věci, které nejsme schopni vědecky vysvětlit a takhle, čím se to děje, jak to může být, čím je to vlastně způsobeno, ovlivněno a takhle jsem přemýšlel nad tím, co to vlastně způsobuje. A tak jsem se dostal k tomu, že asi tady bude nejspíš jako něco navíc, něco, o čem nevíme, nebo úplně všichni to nevnímáme a takhle jsem prostě uvažoval, co to asi může být.“* Dále se vyskytovaly myšlenky o **čerpání nových informací** u dvou respondentů, např. *„měla bych si přečíst bibli“* nebo *„proč mi to nikdo neřekl, proč se to neučí na školách?“*. Dva respondenti měli myšlenky o **rozporuplnosti katolické církve** a dva respondenti

na začátku hledání spirituální dimenze měli **existenciální myšlenky**. Jeden z respondentů racionálně **popíral existenci duchovní dimenze** v životě, jeho výpověď zní: „*No jako rozumově mi to přijde, že to nemůže být nic takového, jako prostě chodíme do školy, každý nám říká, jak to bylo, evoluce a takové věci, jakože na tu spiritualitu se ve škole moc nedbá, tuhle duchovní stránku v tobě nikdo nevyvíjí ve škole.*“.

V oblasti chování účastníci výzkumu nejčastěji zmiňovali, že na začátku hledání duchovní dimenze ve svém životě se snažili **vyhledávat co největší množství informací**, ať už v literatuře, na internetu nebo posloucháním různých autorit. Celkem se takto vyjádřilo devět respondentů. „*To byl takový jednotýdenní boom, kdy jsem shromáždila prostě úplně obrovské množství informací, které jsem prostě dala do kupy, nakoupila jsem si knížky, půjčovala jsem si od potenciální švagrovky knížky, napůjčovala jsem to, začala jsem to číst, do toho jsem se přihlásila na různé fóra, servery, anglické, české.*“ Pět respondentů hovořilo o tom, že vedlo **rozhovory s přáteli a blízkými**. Byly to rozhovory s přáteli: „*Bylo to hlavně o různých rozhovorech s kamarádama, nevím, u piva a tak. Takže jsme se bavili třeba právě s nějakýma jinačíma lidma, kteří chodili do kostela, nebo potom jsme se bavili jako skrz filozofii, a tak prostě jsme si nějak utřížovali názory.*“, nebo například s blízkými: „*...nebo jsem se i hodně právě o tady těchto otázkách bavila s mamkou.*“, „*jako určitě jsem o tom mluvila s tatškou jako vzhledem k tomu, že on je ten více věřící v naší rodině, ale i s mamkou plnokrát jsme se bavily o tom osudu*“. Čtyři respondenti **hledali spirituální prožitky a zkušenosti**, tvrdili např.: „*jsem prostě začal vyhledávat i různé jako zážitky, které by mohly vést jako k nějakým novým myšlenkám nebo poznání nebo prostě takové impulsy jsem vyhledával a bylo to od třeba pobytu ve tmě, přes nějaké drogové zážitky, různé jakoby výlety na různé zajímavé místa*“. U dvou účastníků se na samotném začátku hledání objevily **aktivity spojené s církví**, např. modlení nebo jeden respondent se vyjádřil: „*...v podstate toto bol úplne takový začiatok, to fakt len taký predkrok by sa dalo povedať, že som bol v kostole a tak. Tam sme chodili hrávať, aj pomimo som tam sem tam išiel...*“. Posledním projevem chování, který účastníci výzkumu uváděli ve svých odpovědích, bylo **ukončení chození do kostela**, a to konkrétně u dvou účastníků.

Schéma 2 Emoce na začátku hledání duchovní dimenze



6.2 Výzkumná otázka č. 2

VO2: K jakým důležitým momentům, změnám nebo bodům obratu došlo od začátku procesu hledání duchovní dimenze dosud?

Další výzkumná otázka mapovala průběh hledání spirituální dimenze od počátku až do chvíle rozhovoru. Konkrétně se soustředila na duchovní prožitky, které respondenti měli, na události a situace, které jejich hledání ovlivnily, a také na lidi, kteří na ně měli v tomto ohledu vliv.

6.2.1 Spirituální prožitky

Co se týče spirituálních prožitků respondentů, šest respondentů uvedlo **silné uvědomění si pozitivních pocitů**, jako např. krásy světa, sepetí s přírodou, štěstí, prožívání okamžiků naplno a silně. „...ale zrazu som to zistil, že som úplne šťastný, že to je dobré...“ „To jsou právě u mě takové ty chvíle, kdy třeba někde v kolektivu nebo sám si takhle uvědomím, jak vlastně to je všechno strašně krásné a jak prostě je dobré, že tady člověk vůbec je, že tady něco prožívá a takhle, že si to uvědomím tady ty krásy toho života.“ „Třeba jdu ven, jdu se projít a opravdu při tom třeba jako pláču a děkuju za to všechno jako, že vlastně se mám strašně dobře, že jsme všichni zdraví, mám perfektní rodinu, mám úplně všechno, jsem šťastná...“

Dále čtyři z nich uvedli, že mají zkušenosti v průběhu hledání spirituální dimenze s různými **spirituálními praktikami**, jako např. pobyty s jógou, meditace, terapie tmou, ayahuascová ceremonie, energetické léčení, zasvěcení do reiki, holotropní dýchání či drogové zkušenosti s LSD nebo MDMA. „Jednou na jednom pobytu tam jeden kluk došel prostě s tím „pojdme si zkusit holotropní dýchání“. Takže to si myslím, že byl jeden ze zásadních.“ „Tak MDMA jako stimulant, fakt je to nepřenositelné, jako prostě pure love, prostě naprosto čistá láska, kdy jsme prostě seděli a úplně ke všemu a ke všem jsme prostě cítili jako šílené intenzity, prostě lásku ke všemu.“ „...tak se mi stává, že mám fakt dobré momenty, jako meditační. Že třeba vidím nějaké scény nebo se převtělím prostě do nějaké osoby nebo do něčeho.“ „No asi bych řekla, že důležitý možná bylo to zasvěcení do reiki... To zasvěcování bylo strašně příjemný. To je jako fakt hrozně příjemnej proces a potom i jako, když dostáváš tu reiki masáž, tak je to hrozně příjemný.“ „No pak tu dunkelterapii, že jsem pak byl týden ve tmě, to mi určitě taky hodně dalo.“

Čtyři respondenti tvrdili, že **ucíteli jakési transcendentno**. Toto ucítění transcendentna sytí ucítění boha, ucítění anděla, pocit, že ji/jeho někdo slyší nebo poselství něčeho duchovního ve snech. „...a potom určitě asi před rokem, když jsem začala cítit svého anděla, jako strážného. To byl asi nejsilnější duchovní zážitek jako obecně.“ „Mně to připadá tak stupidní, když to řeknu, ale měla jsem pocit, že jsem ucítla boha. Já nevím, prostě mně to tak připadá úplně.“ „Ale teďka prostě vím, co mi to chce říct ten sen.“

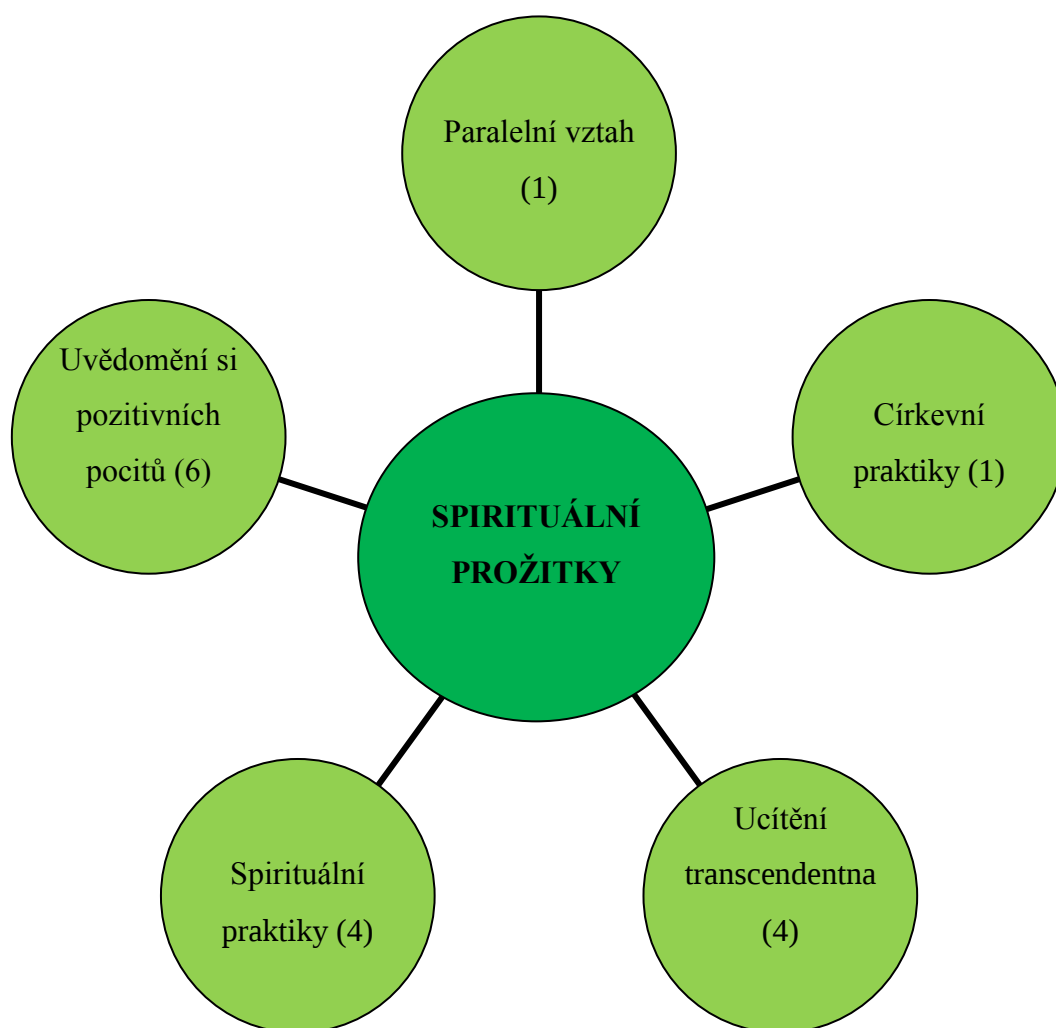
Jeden respondent uvedl, že velmi silný spirituální prožitek pro něj byly **církevní praktiky**, jako např. biřmování nebo modlení. „To bylo pro mě takové silné, že třeba když

jsem se modlila, tak jsem dokonce prostě i plakala. Anebo jednou, když jsem byla vlastně u biřmování, nevím, kolik mi bylo, asi kolem patnácti roků, tak mě prostě celý ten proces, mě to tak dojalo, že opravdu jako v tom kostele jsem plakala a děkovala jsem bohu za to všechno, za to, co mám.“

Jeden z respondentů pak také zmínil jako silný duchovní prožitek **paralelní vztah**, který měl a který mu velmi otevřel oči a poskytl mu příležitost se dál rozvinout.

Následující schéma (viz. Schéma 3) názorně zobrazuje spirituální prožitky účastníků.

Schéma 3 Spirituální prožitky



6.2.2 Životní situace ovlivňující hledání

Mezi životní situace, které ovlivnily respondenty ve spirituálním vývoji a hledání spirituality patří **náročné životní události**, které uvedli čtyři respondenti. Zde byla zmíněna těžká nemoc, nepřijetí na navazující magisterské studium, smrt blízké osoby nebo rozvod rodičů. *„Konec školy a vlastně borelióza, to, že jsem vlastně zjistila, že mám boreliózu. Akorát jsem prostě přestala dělat všechno fyzické a začala se zabývat víc psychikou. Že jsem hledala i možná něco, co by mě posílilo v té chvíli.“* *„Jinak jako životní by byly ty rodinné, určitě rozvod rodičů bych tam zařadil.“* *„To byla hodně těžká situace, protože jsme měli ve skatu chlapce, nevím, od kolika let jsme ho vychovávali a on, kolik mu bylo, ve čtrnácti nebo v patnácti spáchal sebevraždu. A to bylo jako takové pro mě hodně těžké období.“*

Další životní situací bylo **setkání s autoritou**, což zmínili dva respondenti. Jeden z respondentů uvedl např. Tomáše Kluse a jeho koncert jako ty, kteří zásadně zasáhli do hledání jeho spirituální dimenze. *„Tomáš Klus na začiatku povedal, že nás víta na koncerte a teraz bude dve hodiny pre nás hrať, ale my za ty dve hodiny môžeme si robiť, čo chceme, môžeme ísť na pivo, môžeme ísť domov, môžeme sa rozprávať s kamarátmi, pretože sú to naše životy a máme si s nimi robiť, čo chceme my a nikto iný nám do toho nemá právo nič hovoriť. A to bolo tak pekné...“*

Jeden z respondentů zmínil v této oblasti také **pobyty v zahraničí**, kde se setkával s mnoha lidmi, kteří ho velmi obohacovali, mohl s nimi vést rozhovory a ty rozhovory ho rozvíjely dále.

Další odpovědi byly **kurzy a semináře**, které jeden z respondentů navštěvoval, a výrazně ho ovlivnily v hledání spirituality.

Další z respondentů hovořil o **obdarování věcí spojenou se spiritualitou**. *„Ale ještě mě napadlo k té otázce, co pro mě bylo takový hodně, tak možná, když jsem dostala poprvý jako runy, z kterých se věští, tak tím jsem do toho se taky hodně dostala.“*

6.2.3 Lidé ovlivňující hledání

Hledání duchovní dimenze nejčastěji ovlivnili **kamarádi**, které zmínilo šest respondentů, a to nejčastěji v podobě rozhovorů s těmito kamarády nebo v podnikání

společných aktivit, půjčování literatury apod. „Na gymplu jsem měla takového kamaráda, který není úplně typický křesťan. My jsme si teda spolu hodně povídali o různých věcech. Mi to teda hodně pomohlo, že jsem se prostě více otevřela světu a lidem.“ „Tak asi to hodně usměrnila ta sousedka, moje kamarádka s celou tou svojí rodinou, že jako vlastně o tom začli, o tý esoterice a o tom reiki.“ „Mám jednoho kamaráda, on je teda o čtyři roky starší a to právě s ním byly různé ty výlety a prostě rozhovory u piva nebo prostě když jsme šli někam do přírody, tak to rozhodně s ním jsme měli takový toulání.“

Velký vliv sehrály také **authority** v životě respondentů, jako například cvičitelka jógy, mistryně reiki, učitel nebo Tomáš Klus. Na jejich význam poukázalo pět účastníků výzkumu. „Ta mistryně, co mě zasvěcovala, ta hodně mluvila o svejch zkušenostech a tak, což je taky takový ten pocit, že si na to můžeš sáhnout, když ti to říká někdo, komu důvěřuješ. To bylo takový utvrzování.“ „Asi hodně to byl jeden učitel na gymplu, s kterým jsme právě hodně mluvili a diskutovali právě o těchle otázkách, ale tak jakoby přirozeně jako kamarádi, že jsme si i hodně vyměňovali knížky a tak.“

Dalšími významnými lidmi, kteří se podíleli na hledání spirituality u respondentů, byla **rodina**, ať už rodiče, nebo prarodiče. Toto tvrdili čtyři účastníci. „Tak asi mamka. My se tak hodně o všem bavíme. Já si s ní můžu povídat vlastně o všem. A i o té víře tak jako hodně spolu komunikujem.“ „Já si myslím, že je to moje babička, protože já jsem sama zjistila, mi to přišlo vtipné, že vlastně se modlím vždycky stejně tak, jak vlastně ona nás to učila, mě vlastně a moji sestřenici.“ „Mě ovlivnil spíš někdo, a to si myslím, že byla hlavně moje mamka, která měn jakoby zprostředkovala to, že ke mně dostala tu literaturu a ty knihy, čímž to pak všechno začalo.“

Jeden respondent na tohle téma hovořil také o svém **partnerovi**. „Hodně mě ovlivnil přítel, i když on nebyl ten prvotní, kdo mě do to nějakým způsobem dostal, to jsem začala tak něk sama.“

6.3 Výzkumná otázka č. 3

VO3: Jaký je pocítován přínos spirituality v tomto období vynořující se dospělosti?

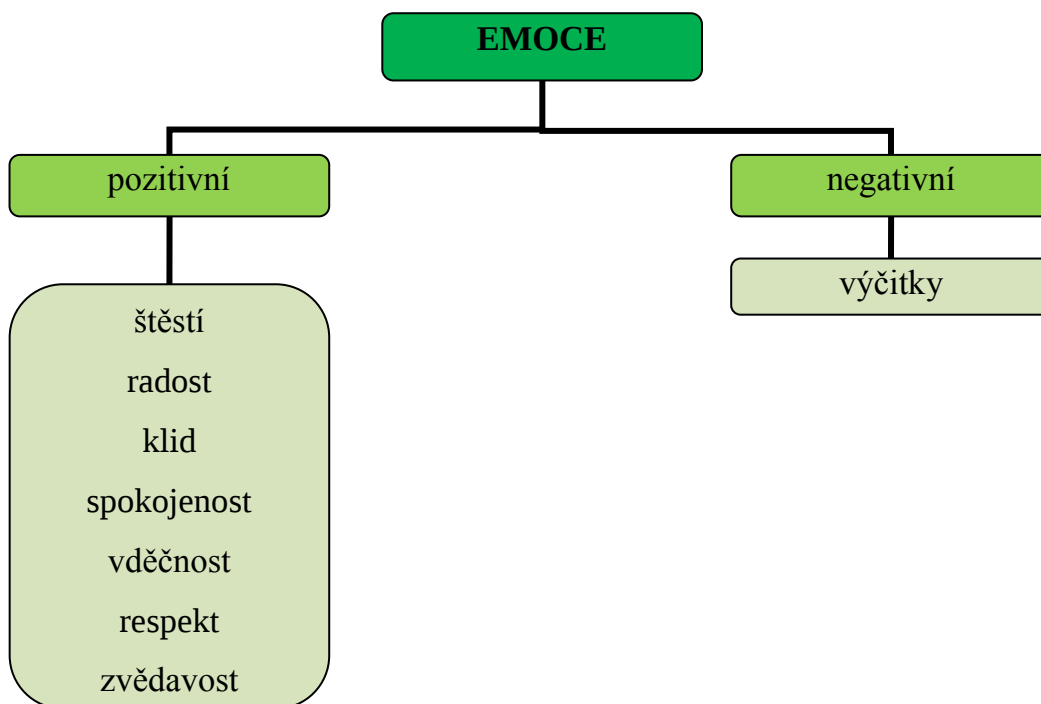
Třetí výzkumná otázka se soustředí na přínos spirituality v životě mladých lidí v období vynořující se dospělosti. Zaměřuje se na emocionální, racionální a behaviorální

stránku respondentů v době rozhovoru. Zkoumá oblasti, ve kterých respondentům v životě pomáhá, jak se jim změnily hodnoty a celkově hierarchie hodnot a jak se změnili oni sami.

6.3.1 Emocionální, racionální a behaviorální stránka

Emocionální stránka respondentů v době rozhovoru se zásadně lišila od té v době na začátku hledání spirituální dimenze v jejich životě. Zatímco na začátku hledání spirituální dimenze měla většina respondentů (6) negativní emoce, čtyři měli pozitivní a jeden nevnímal žádné, v době rozhovoru, tedy v současné době, prožívá deset respondentů **pozitivní** emoce a pouze jeden z nich **negativní**. Tou negativní emocí jsou výčitky svědomí, kterému však nepřináší spiritualita jako taková, ale pocit, že se nevěnuje spiritualitě dostatečně, jak by měl a chtěl. Následující schéma (viz. Schéma 4) podrobněji ukazuje pozitivní a negativní prožívané emoce.

Schéma 4 Emoce v současné době



Co se týče myšlenek respondentů, v současné době se u nich vyskytují čtyři okruhy myšlenek. Čtyři respondenti se racionálně zabývají svým **budoucím životem**, přemýšlejí tedy nad tím, co budou dělat po škole, jak budou žít svůj život, jak prožívat v budoucnosti svůj život naplno, spirituálně, jak být v životě zdravější a jak by k tomu mohla spiritualita přispět. Tři respondenti hovořili o tom, že momentálně se jim honí hlavou myšlenky **spojené s církví** – tato kategorie zahrnuje myšlenky o křesťanských pravidlech, dále o rozporech spojených s církví a o větší otevřenosti vůči náboženství. „*Ale já jsem nad tím přemýšlela, jestli bych neměla jako dodržovat nějaké pravidla, taková ta klasická, já nevím, jak to říct, že lidi mají spolu žít až po uzavření manželství a někdy se to ve mně bije.*“ „*Prostě nemám dořešenou tu otázku toho boha nebo jak to všechno skloubit, jakože nemám jednotnou koncepci nebo něco takového, že spíš z toho hlediska nad tím přemýšlím.*“ Další zmíněné myšlenky se týkaly **smysluplnosti života a jednání** a celkem tři respondenti o nich mluvili. Jeden z respondentů uvedl: „*No tak pořád přemýšlím nad smyslem života, protože myslím, že jsem ho ještě nenašel, že asi člověk nikdy nenajde jakoby ten smysl. Tam bude taky spousta dimenzí toho smyslu, takže spíš tak se snažím ty jednotlivé dimenze toho smyslu jakoby hledat náh postupně. Takže postupně jakoby prohlubovat, přemýšlet nad tím víc a tak no.*“. Jeden účastník v současné době přemýšlí **o vztahu boha a člověka** – zda je bůh a člověk na stejné úrovni, zda je bůh v každém z nás. Označuje svoje myšlení ohledně vztahu boha a člověka jako za spíše pozitivní. „*Pokiaľ náké ešte že zmyšľanie ohľadom boha lebo takejto veci, ja som nikdy nejak fanaticky sa nepodrad'oval bohu alebo nejakej vyššej bytosti... Ja proste s pánom bohom si tykám a rozprávame sa tak normálne jak kámoši.*“ Oproti začátku hledání duchovní dimenze se už nevyskytovaly myšlenky o čerpání nových informací, přesto dále přetrvávají úvahy o smysluplnosti a hledání smyslu života, o církvi a různých rozporech s ní a přibýly myšlenky orientované na budoucnost.

Poslední rovinou je rovina behaviorální. V této rovině šest účastníků výzkumu hovořilo o **posilování naplňujících vztahů a činností**. Respondenti nejčastěji mluvili o tom, že momentálně jim už nejde o to udržovat přátelství s každým, ale pouze s tím, s kým je přátelství nějak naplňuje. Dále nemají potřebu dělat nějakou činnost jenom proto, že ji dělají ostatní, ale vybírají si, jaké činnosti se budou věnovat podle toho, jakým způsobem je ta činnost naplňuje. Kromě toho také udržují vztahy, ve kterých s nimi není nijak manipulováno a kde se nemusí chovat určitým způsobem jenom proto, že je to vyžadováno. Jejich výpovědi vypadají následovně: „*Začala jsem si vybírat, co čtu, na co*

se dívám, nedívám se jen tak na něco, a hlavně jsem změnila i lidi, se kterými se bavím, některé samozřejmě – s nima se bavím do dneška, ale prostě s lidma, se kterými si nemám co říct a cítím to prostě intuitivně, tak se s nima prostě nebudu bavit jako jenom proto, že mám nějaký vnitřní pocit, že bych chtěla patřit do nějaké party.“ „Já celkově jsem skrz tu zkušenost změnila jako svůj způsob chování sebe ve vztazích, že jsem se jako předtím nechala dost ovlivňovat druhými lidmi, jakože je mi to vlastně jedno a v podstatě jsem se nechala různě tak jako nasměřovat do věcí, které jsem vlastně jako vnitřně sama nechtěla. A to se teďka změnilo, já v podstatě nedělám věci, co nechci dělat, nebo já nevím, ať to nevyzní nějak špatně, ale že už se zase nepodřizuju tak těm druhým lidem. Že prostě když už něco dělám, tak to je z toho důvodu, že já to tak sama vnitřně cítím a chci to tak udělat.“

Pět respondentů uvedlo, že v současné situaci se věnuje **spirituálním praktikám**, jako je meditace, jóga, ayahuascové ceremonie, vision quest nebo chození na terapii. *„Já jsem začla meditovat, teď jsem se jako na to vybodla, ale jako mám to v plánu, už jsem párkrát dělala spíš takový jako řízený. Takže asi jako přidávám teďkom ty meditace.“ „No teďka mám v plánu jít na vision quest. Je to takový rituál desetidenní, kdy z toho čtyři dny jsi o samotě v přírodě bez jídla, jenom s trochou vody, kdy vlastně se uvedeš do nějakého toho krizového stavu tím vlastně, že nemáš to jídlo, takže nějak utlumíš ty tělesné funkce a rozvíjíš nějak to duchovno.“*

K dalším projevům v chování se řadí kategorie **činností vůči transcendentní autoritě**. Tuto kategorii sytí čtyři respondenti svými odpověďmi, které zahrnují rozmlouvání s bohem, s andělem, modlení či chození na bohoslužby. *„Jak říkám, co jsem se pomodlila, tak jsem cítila ten naprostý klid.“ „Tak hodně mi pomáhá, že se můžu obrátit na toho svého anděla, jako že jsem si došla k tomu, že jako pro mě vlastně je ta jeho bezprostřední blízkost, to jeho bezpodmínečný přijetí a to, že vlastně je tu někdo, ke komu můžu vždycky mluvit, jako denně k němu mluvím, a je to takový lepší než mluvit k sobě.“*

Další chování, které respondenti uváděli, bylo **shromažďování informací**. Celkem tato kategorie byla zmíněna třemi účastníky výzkumu. Shromažďování informací probíhá stále prostřednictvím literatury, internetu, účastníci si vedou zápisníky s poznámkami z knih nebo si podtrhávají důležité úryvky v knihách. *„Prostě se věnuju třeba další nové literatuře, četbě a náč tak to všechno skládám dohromady, prostě se snažím a uvidíme, kam to povede.“*

Jeden účastník zmínil, že jeho v současné době vykazuje daleko **sebevědomější chování a vystupování** než dříve. „*To moje chování je jistější v těch situacích, který by třeba dřív pro mě byly hodně obtížný, jako se někde ucházet o práci, o místo nebo tak.*“

Poslední kategorie, která je sycena jednou osobou, je **přerušení kontaktu se spirituálními osobami**. Respondent to popisuje takto: „*Ted' už nechodím na ta setkání, jako nevím no, už se s těma lidma nevidám, ale už je to jenom v té fázi, že jsem vděčná prostě.*“

V behaviorální rovině vykazují respondenti podobné způsoby chování jak na začátku hledání spirituální dimenze, tak v současné době, kdy už jsou v pokročilejší fázi hledání spirituální dimenze. Co se trochu liší, tak respondenti na začátku uváděli rozhovory s přáteli a blízkými osobami, které mohly přispívat ke shromažďování informací a k nalezení svého místa ve spirituálním světě. V současném chování zmiňovali především posilování naplňujících vztahů a činností, což může souviset se stabilnější místem ve spirituálním světě.

6.3.2 Každodenní pomoc spirituality v životě

V každodenním životě pomáhá spiritualita celkem osmi respondentům s **rozvojem vlastních kompetencí**. Jednotliví účastníci uváděli, že jim spiritualita pomáhá v seberozvoji, ve vyrovnání se sám se sebou, při výkonu, v lepším směřování k cíli, díky spiritualitě posilují svou autonomii v rozhodování, jsou hloubavější, přemýšlivější a daleko hlouběji prožívají svůj život. „*Takové zadostiučinění, prostě že nakládám dobře se svým životem, jako že se z něj snažím vytěžit fakt dost, že si za těma věcma fakt jakože jdu.*“ „*Pomáhá mi ve spoustě věcech, asi i co se týče mé osobnosti, i v té introverzi, abych se s tím dokázala nák víc vyrovnat, že jsem taková, jaká jsem, a mám být za to ráda.*“ „*No řekl bych, že se k této dimenzi jakoby upínám v okamžiku, kdy mám podat třeba nějaký výkon nebo tak, tak jakoby se snažím takhle s tou dimenzí kontaktovat, řekněme, a cítím v ní náhou tu oporu prostě.*“

Sedm respondentů tvrdilo, že jim spiritualita pomáhá v **odstranění negativní emocí**, jako je nervozita, deprese, strach z nemocí, strach z těžkých konverzačních témat, při překonání náročných období, ve stresu atd. „*No pomáhá mi v tom, že som prijal sám seba, že nemávam depresie napríklad, v tom mi pomáha, to je asi pre mňa najviditeľnejšia*

zmena, že som nemal, ani raz som nemal proste depresiu odvtedy. “ „Být klidnější, nebát se s tím člověkem mluvit i o těžších tématech. A co se nemocí týče, tak asi taky. Že asi bych z toho třeba měla strach asi, jakože se něco stane, tam si myslím, že mi to taky pomáhá jako zbavovat se toho strachu. “

Následující čtyři kategorie jsou syceny každá po pěti respondentech. Respondenti zmiňovali **pozitivní pohled na své okolí a svět**. Většinou nyní daleko více vnímají pozitivní emoce lidí a jsou daleko víc odolní a apatičtí vůči negativním emocím lidí. *„Dřív mně to tak ani nepřišlo a teď opravdu každý den mám s těma lidma takový zážitek, že prostě někdo se se mnou začne bavit o něčem, nebo prostě se jenom usměju a že tam je prostě ten kontakt s těma druhýma. Dřív to tam prostě nebylo, nebo jsem to nevnímala.“ „Když prostě mě poprskejí nějakými negativními svými emocemi, za které já třeba nemůžu, což bych si dřív třeba neuvědomovala, tak to prostě nechám plavat.“* Stejně tak jsou daleko více pozitivně ladění.

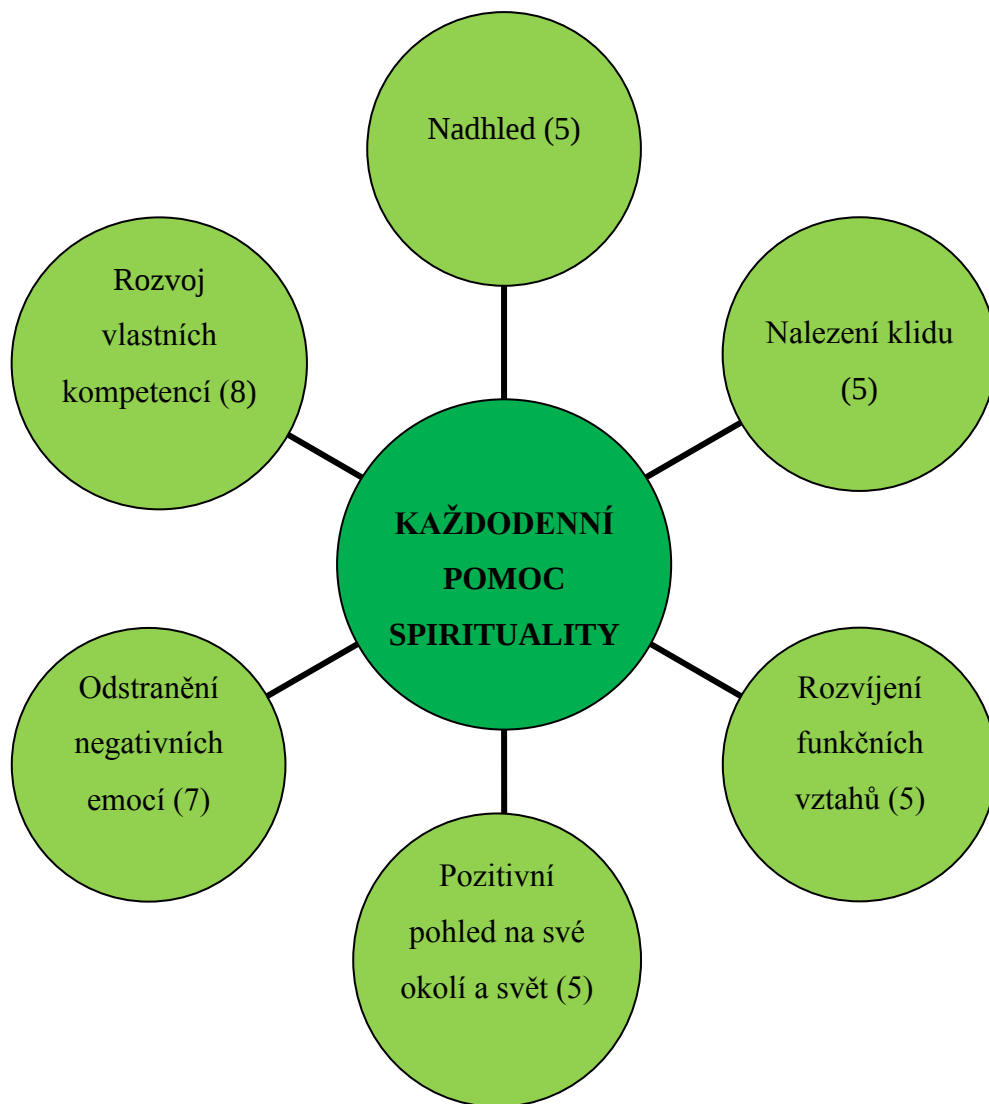
Dále respondentům spiritualita pomáhá v **rozvíjení funkčních vztahů**. Respondenti se zmiňují o daleko intenzivnějším kontaktu s rodinou, častěji se vídají s rodinnými příslušníky nebo obětují čas rodině. *„A teďka prostě mám i takovou tu potřebu víc se třeba kontaktovat i třeba s tou rodinou, co třeba nebydlí u nás na městě, co bydlí dál.“* Dále už neurdžují nefunkční vztahy. Jeden respondent se vyjádřil: *„Já jsem třeba udržovala vztahy v podstatě, které byly jako podle mě i nefunkční, viš, jakože tady tohle. Ale teďka třeba viz ten příklad s tím třídním učitelem, že jsem to nechala plavat, že prostě si fakt momentálně nerozumíme a nemáme si co říct a každé to setkání bylo fakt jako utrpení pro oba dva.“* Navíc spiritualita pomáhá i s lepším začleněním se do kolektivu a navázáním vztahů. *„Aj také to že začlenenie do kolektívu, nemám v podstate teraz väčší problém sa baviť s cudzími ľuďmi.“*

V neposlední řadě pomáhá spiritualita respondentům v **nalezení klidu**. *„Že jsem klidnější jakoby. “ „Vyloženeň mi to pomáhá jenom najít v sobě ten klid zpátky.“*

Poslední kategorií, kterou respondenti zmínili jako oblast, kde jim spiritualita každodenně pomáhá, je **vytváření nadhledu**. Spiritualita umožňuje účastníkům výzkumu držet si odstup od dění kolem, vytvářet si nadhled. *„No takový větší nadhled nad vším prostě, jako co se týká v komunikaci s lidma, i takový nadhled nad globálním děním.“ „Chce se mi asi na první místo dát, že některé věci jako se mě tak nedotknou nebo že si je tak neberu, protože jsou to fakt, no ne úplně malichernosti, ale často jo, a že si myslím, že mě to drží dost nad věcí a že neřeším nák moc žabomyších válek.“*

Následující schéma (viz. Schéma 5) zobrazuje názorně každodenní pomoc spirituality v životě mladých lidí v období vynořující se dospělosti.

Schéma 5 Každodenní pomoc spirituality v životě



6.3.3 Hierarchie hodnot

Přínosem spirituality může být také pozitivní přestavba hierarchie hodnot. Osm respondentů uvedlo, že se jim změnila hierarchie hodnot. Mnoho respondentů uvádí, že se v jejich žebříčku hodnot posunuli výš především oni sami. „*Neohodnocovala jsem si sebe, takže tady v tomhle jsem se začala řadit výš na tom žebříčku těch hodnot, než který jsem měla prostě předtím*“ „*Ako to, že som seba mal úplne proste nízko a zrazu som sa dostal*

na vrchol, vrchol pomyslné pyramidy nejakej. „Možná, že si i víc vážím sama sebe.“ Dále se mezi nejvyššími hodnotami vyskytovaly vztahy, rodina, blízcí a přátelé. *„Jo, jako teď mně přijde, že tam mám na tom vyšším místě opravdu rodinu a ty blízké lidi a to všechno kolem sebe.“* „*Ted'ka jakoby pro mě jsou fakt nejdůležitější ty lidi, který mám kolem sebe a vztahy s nima, aby byly co nejpevnější, takový čistý, a vím, že když se třeba díky práci nebo díky škole začnu ztrácet v takových těch běžných věcech a přestanu mít čas na lidi, tak to je pro mě to kritérium, že něco dělám špatně, že to tak nemá být, takže určitě se ty hodnoty proměnily, že dřív to tak asi nebylo.*“ Většina respondentů pak mimo jiné uváděla, že kromě toho, že se některé hodnoty dostaly na vrchol jejich pomyslné pyramidy, tak některé hodnoty také výrazně poklesly, jako např. materiálně, výkon či plnění povinností. *„Že dřív prostě jsem měl takové to vystudovat, to jsem ještě chtěl jít na tu medicínu, vystudovat, prostě být doktor, těžké peníze prostě si vydělat, mít prostě ten luxusní barák. Ted' je mi to všechno jedno, už mě vůbec nezajímají tyhle věci, tyhle materiální. Že dřív jsem chtěl prostě prachy a haciendy a tohle, to už mě vůbec nezajímá.“* „*Třeba pohled k nějakému materiálnímu pojetí, to určitě mělo sestupující tendenci.*“ „*Tam bylo třeba první, abych měla hotový úkoly nebo tak, jakože abych měla ty povinnosti z krku, a ted'ka vím, že třeba mi to nikam neuteče, nebo se nic nestane, když se to nestihne.*“

Tři respondenti tvrdili, že jejich hierarchie hodnot zůstala nezměněna. Avšak všichni tři zároveň mluví o tom, že byla již od počátku nastavena dle jejich pohledu správně. Na vrcholu měli sebe, rodinu, blízké a vztahy a až pod nimi orientaci na materiálně a na výkon. *„I když naši věřící nebyli, nebo nejsou teda, tak nás mamka k takovým těm tradičním křesťanským hodnotám, dejme tomu, jako vedla. Jako buďte na lidi hodný a tak, takže s tím se pojily takový ty hodnoty vštěpované, jakože rodina, zdraví. A jako peníze dobrý, ale nejsou jako to nejdůležitější.“*

Obecně by se tedy dalo říct, že ať už ke změně hierarchie hodnot v průběhu spirituálního vývoje jedince došlo nebo ne, výsledná hierarchie hodnot je u těchto jedinců velmi podobná – na vrcholu je jedinec sám, rodina, vztahy, zdraví a teprve pod nimi se nachází materiálně, orientace na výkon apod.

6.3.4 Pocit odlišnosti

Deset respondentů z celkových jedenácti se po objevení spirituální dimenze cítí jiní než dříve, před objevením spirituální oblasti ve svém životě. Tato změna je jimi však vnímána velmi pozitivně. Objevila se vyjádření jako: *„Asi jsem veselejší, otevřenější...jsem taková otevřenější víc zkušenostem, víc to přijímám a nehodnotím to tolik.“* „Jo tak to já jsem určitě jinačí. Jakože v podstatě mi teď přijde, že jsem taková alternativní. Cítím se jinak v tom smyslu, že se mi změnil způsob, jakým teď uvažuji a tady tohle.“ „Jsem víc tak jako pozitivně naladěná. Dřív to tak nebylo.“ Jeden respondent se pak necítí odlišně oproti dříve.

Co se týče odlišnosti od jiných lidí, zde většina, tedy šest respondentů, uvedla, že se necítí odlišní od jiných lidí. Většina z nich právě uváděla, že je spiritualita s nimi spíše spojuje, než že by je od nich vyčleňovala. *„Jakože zas právě nemám pocit, že by moje spiritualita byla nějak jako odlišná nebo právě tak jako. Si myslím, že to je tak jako u mě obecný přesvědčení, obecný názor, tak bych řekla, že je to spíš něco, co mi dává pocit, že mě to s těma druhýma víc spojuje než dřív.“* Naopak pět respondentů má pocit, že se právě spiritualitou odlišují i od ostatních. Objevuje se například názor, že ostatní lidi jsou daleko více racionální a materiální, žijí konzumní život, ženou se za cíli, které když naplní, tak se stejně necítí uspokojení. Ostatní lidi se nedokážou zastavit a přemýšlet, co je v životě důležité. Respondenti také uváděli, že nemají pocit, že by kolem sebe měli lidi, kteří by byli tak přemýšliví jako oni sami.

6.3.5 Život bez spirituality

Představa vlastního života bez spirituality pomáhá objasnit to, co vlastně spiritualita mladým lidem do jejich života přináší, čím je obohacuje, co vlastně díky tomu, že mají svou spirituální dimenzi, nemusí podstupovat, čemu nemusí čelit.

Osm respondentů si představilo svůj život bez spirituality tak, že by daleko **více prožívali negativní emoce**. Konkrétně zmiňovali, že by byli úzkostní, depresivní, nejistí, zapšklí, bez radosti ze života, napjatí a ve stresu.

Celkem čtyři respondenti hovořili o tom, že by byli velmi **materialističtí**. Tuto vlastnost spojovali s uplatněním v oborech jako matematika, bankovníctví. Jejich hlavní

prioritou v životě by byly peníze. „*Myslím si, že bych byl asi hodně materiálně založený, že bych dost jel za penězi, že by to mohla být moje velká priorita.*“

Další zmiňovanou kategorií byla **zaměřenost na sebe**, o které mluvili tři účastníci výzkumu. Zde se vyskytovaly vlastnosti jako zlý, omezený, sebestředný, orientovaný na výkon, namyšlený, sobecký, požitkářský nebo povrchní. „*Já si myslím, že bych byl asi schopný jít přes mrtvolu, abych já se měl dobře a takhle, že bych byl takový ten prostě lovec, prostě bych měl ostré lokty a takhle. No vyloženě bych byl nějaký individualista prostě.*“ „*Byl bych asi víc požitkářský, já nevím, jestli děvkař nebo něco takového, všechno možný, víc bych asi sral na ostatní lidi, že bych prostě jel sám víc na sebe.*“

Spiritualita také pomáhá rozvíjet sociální vztahy lidí. Tři respondenti uvedli, že bez spirituality by v životě byli **asociální**. „*No nevedel by som s novými ľuďmi sa stretávať, nemal by som babu pravdepodobne. Neviem, možno s rodičmi by som mal iný vzťah, tak uzavretejší.*“ Ve svých odpovědích respondenti uváděli, že by byli emocionálně nedostupní, submisivní, nenápadní, asociální, bez partnera, byli by daleko víc uzavřenější ve vztazích.

Jeden účastník výzkumu uvedl, že by byl v **nevědomosti**. „*Vůbec bych o tom nevěděla. Takže bych si vlastně myslela, že jsem spokojená. Vůbec bych nikdy nevěděla, že existuje něco, co by mě mohlo přivést ještě k něčemu spokojenějšímu nebo lepšímu, takže bych si myslela, že jsem šťastná. Ale asi bych nebyla, no nevím, těžko říct.*“

Další odpověď, která se vyskytla, byla taková, že by byl **obklopen jinými lidmi**. Takto reagoval jeden respondent. Konkrétně popsal: „*Že bych měla kolem sebe, já nemůžu říct obvyčejnější lidi, ale prostě třeba i dříve jsem se bavila hodně s takovýma lidma, kteří prostě pořád chodili na party a pořád jako popíjeli a kouřili a to byl jako jejich celý smysl života.*“

6.3.6 Současné životní otázky a vliv spirituality na ně

Jelikož byl výzkum zaměřen na mladé lidi v období vynořující se dospělosti, bylo také zjišťováno, jaký vliv má spiritualita na řešení aktuálních životních otázek těchto lidí, zda jim v tomto pomáhá či nikoliv.

Nejčastější otázkou, kterou respondenti zmiňují jako aktuální, kterou v životě řeší, je jejich **budoucnost**. Vyjádřilo se tak celkem osm účastníků výzkumu. Často se věnují

budoucí rodině – kdy budou mít děti, jak bude vypadat jejich budoucí partnerský život, kdy dojde na svatbu atd., škole – zda pokračovat v dalším studiu, nejčastěji doktorském, uvažují, jak se vyhnout negativním rodinným vzorcům do budoucna, hledají se. Jeden respondent hovoří o touze zrealizovat zatím nerealizovatelné sny: *„Já jako bych úplně nejradši ze všeho jela někde, nevím, na Island, a prostě sledovala velryby jako. A tak bych prostě chtěla žít. Ale jak to mám udělat, to nevím. Chtěla bych prostě odjet někde do Indonésie a zavít se třeba na měsíc do ašrámu, ale zase řeším jak.“*

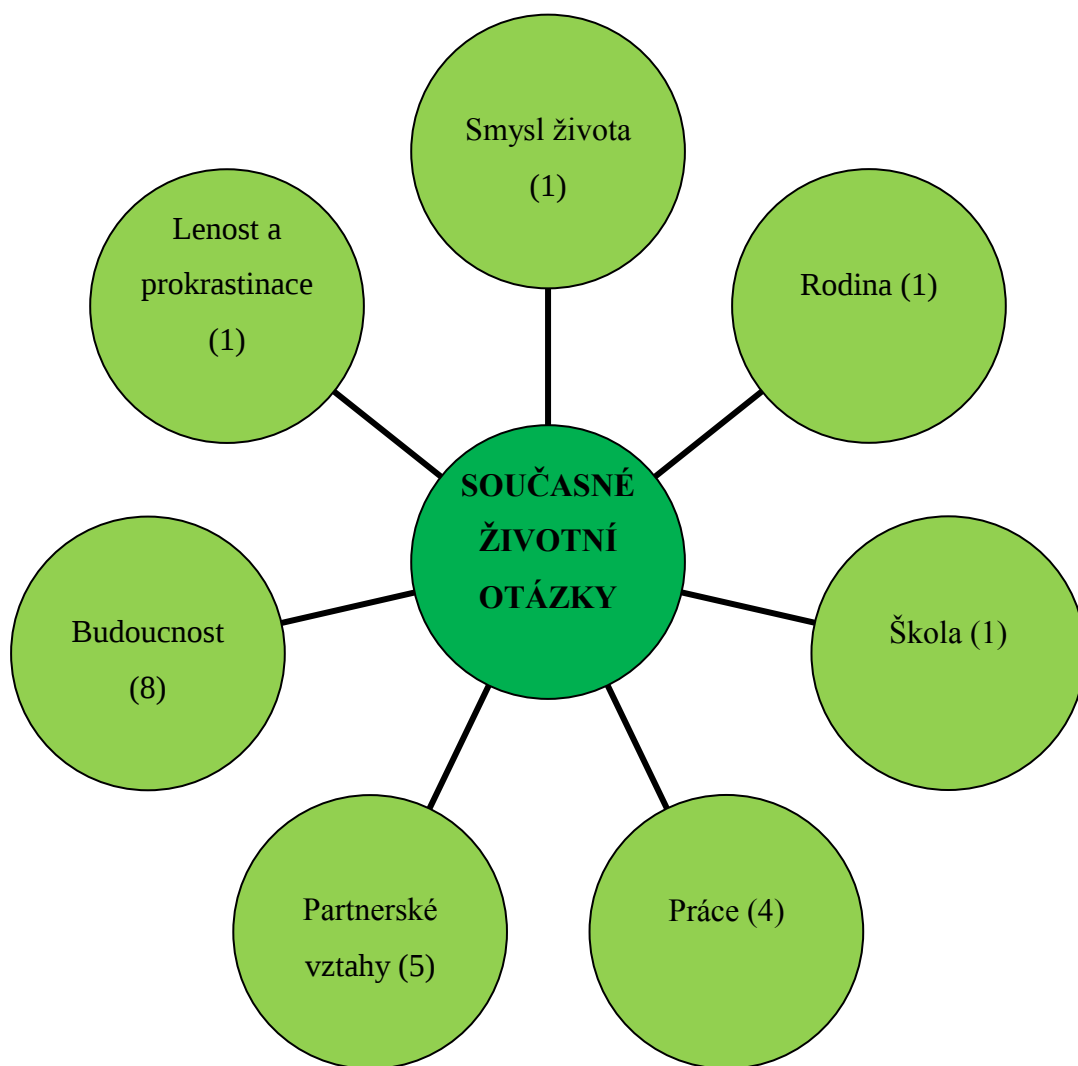
Dále respondenti zmiňují **partnerské vztahy**, konkrétně pět respondentů uvedlo toto téma. Jedná se o partnerské vztahy, které momentálně vedou, nebo o partnerské vztahy, které nemají, chybí jim a řeší spoustu otázek kolem nich – proč nemají partnera, proč nedokážou udržet dlouhodobý vztah, jak lépe snášet stav „single“, jak harmonizovat svůj život do takové míry, aby nepřítomnost partnerství jimi nebyla vnímána jako frustrace, nedostatek nebo újma.

Další aktuální otázkou respondentů byla **práce**, kterou zmínili čtyři respondenti. Touto otázkou se nejčastěji zabývají respondenti, u kterých se blíží konec studia nebo mají přílišnou tendenci vybrat si své budoucí směřování po škole. Především respondenti studující psychologii se zabývali touto otázkou a řešili, jaký psychoterapeutický směr si mají vybrat, zda se uplatní ve svém oboru a do jakého odvětví psychologie by měli směřovat. *„Hodně jsem jakoby řešil, kam budu dál směřovat v psychologii. To jsem taky podědil tuhle vlastnost, že jako hodně plánuju věci dopředu a právě jako jsem řešil, kam v psychologii, kam dál, protože pak to ovlivní celý život, kam se člověk vydá už teď. Tak jsem tak náh jakoby přemýšlel už třeba na náhou tou cestou terapie, jaký si vybrat výcvik a takhle.“*

Dále se objevila témata, která aktuálně respondenti řeší jako **škola** (1), a to konkrétně zkoušky ve škole, dále **rodina** (1) a s ní spojené rodinné problémy, **smysl života** (1) a **otázky lenosti a prokrastinace** (1) a jak se tomuto vyhnout.

Následující schéma (viz. Schéma 6) názorně ukazuje hlavní aktuální životní otázky v životě respondentů v období vynořující se dospělosti.

Schéma 6 Současné životní otázky mladých lidí



Předmětem zájmu současných životních otázek respondentů bylo, zda jim spiritualita s těmito aktuálními otázkami nějak pomáhá nebo ne. Celkem devět respondentů z jedenácti se vyjádřilo, že jim spiritualita pomáhá. „Říkám si, že to asi teď tak má být, že prostě mám být sama a mám si ještě něčím projít, něco si zažít nebo něco si v tom životě ujasnit a potom až někoho potkat. A že prostě si říkám, že jak to teď je, tak to tak prostě má být.“ „Dává mi takovou naději, že někde tam jako se někdo objeví, ale je těžký spoléhat jenom na to, že to může být jinak.“ Naopak dva respondenti tvrdí, že jim spiritualita v řešení jejich aktuálních životních otázek nijak nepomáhá. Většinou řeší své aktuální otázky

odděleně od své spirituální oblasti, nebo je vůbec nenapadlo nějak do řešení těchto otázek zapojit svou spirituální stránku.

6.4 Výzkumná otázka č. 4

VO4: Jak vnímají mladí lidé budoucnost v kontextu spirituality?

Poslední, čtvrtá, výzkumná otázka zjišťuje, jak si účastníci výzkumu představují budoucnost a její propojení se spiritualitou, konkrétně zda chtějí svou spirituální stránku v budoucnu rozvíjet, jakými způsoby a jak se bude projevovat v jejich životě v jednotlivých oblastech, jako jsou rodina, práce, vztahy apod.

6.4.1 Spiritualita v budoucím životě

Při představě spirituální stránky svého života v budoucnosti se naprostá většina, a to osm respondentů z jedenácti, vyjádřila, že **své děti nechtějí žádným způsobem někam ve spiritualitě směřovat**. Nechtějí jim ukazovat cestu, ale jejich představa je taková, že si dítě najde cestu ke spiritualitě samo. „*Ale že prostě jsem si tu dimenzi postupně objevil sám a to si myslím, že je důležité právě a to bych asi rád zachoval u těch dětí, tady v tom naprosto volný prostor. Ať si to objeví sami. A jak jsem říkal, někteří lidé si to třeba neobjeví a žijou i bez toho, že jo. Takže prostě když budu mít děti, které prostě si to nebudou chtít objevit, tak je nebudu nutit, ať si to u sebe objevují.*“ „*Svým dětem plánuju dát volbu. Jakože asi je nebudu nutit. Nebo když budou malí. Já nevím, to je strašně těžko říct, jestli je budu brát s sebou do kostela. Ale asi ne, že prostě to nechám na nich, dám jim více příležitostí, aby se rozhodly samy, co budou chtít.*“ Naopak tři zbývající respondenti se vyjádřili, že **spirituální stránku budou u svých dětí podporovat** a budou se snažit ji rozvíjet.

Sedm respondentů se vyjádřilo, že svou spiritualitu budou uplatňovat **ve své práci**. V práci budou využívat spiritualitu jako možnost psychohygieny: „*Tím, že se budu potkávat s lidma, který třeba budou řešit šílený životní příběhy a tragédie, který si prožili, a kdybych si na to vevnitř, prostě v sobě, nemohla odpovédět, že to třeba mělo nějakej*

mysl, že třeba jim to v něčem pomohlo, tak by mě to hrozně trápilo. Takže myslím, že mi to bude profesně pomáhat i s takovou psychohygienou trochu.“ Dále pak respondenti uváděli, že objevení spirituality budou dále využívat ve svém dalším profesním směřování. Tato odpověď se objevovala především u studentů psychologie, kteří se zmiňovali, že jim spirituální stránka pomohla se najít v nedirektivních psychoterapeutických směrech, které by chtěli uplatňovat ve své práci, např. logoterapie, rogeriánská terapie, jungiánská terapie apod.

Objevení spirituální oblasti se u pěti respondentů bude v budoucnu projevovat také zvýšeným **vyhledáváním vztahů, kde hraje zásadní roli spirituální složka**, ať už vztahů partnerských, nebo třeba přátelských. *„Myslím, že hodně dlouhodobě bude jedno ze stěžejních kritérií při hledání si partnerky a tak. Spíš aby byla podobně naladěná, protože bych chtěl, abychom nějak společně na ty témata nějak navázali a měli třeba společné potom zážitky a tak. Prostě právě abychom to spolu sdíleli.“ „Ako baviť sa viem so všetkými ľuďmi, ale sú mi sympatickejšia, ktorí proste ňák vedia, čo chcú, a vedia, na čo sú tu.“*

Čtyři respondenti mají vizi, že budou spiritualitu využívat **ke zlepšení psychického stavu svého a ostatních**. Jejich vize je taková, že u sebe budou zlepšovat a rozvíjet pozitivní myšlení, odstraňovat nervozitu a stres. Druhým pak budou pomocí své spirituality pomáhat lépe snášet těžké chvíle v životě, podporovat u nich činnosti, které jim působí radost a dělají je šťastnými.

Objevení spirituální oblasti v životě se také podílí na tom, že lidé **prohlubují svůj vztah k přírodě**. Pro tři účastníky výzkumu se bude v budoucnu spiritualita projevovat hlubším vztahem k přírodě, jejich cílem je žít v souladu s přírodou. Konkrétně se vyjádřili třeba takto: *„Třeba opravdu potom bydlet někde na vesnici nebo prostě opravdu jako být víc v přírodě, mít třeba i jako zvířata a fakt jako ta spjatost s přírodou.“*

Dva respondenti věří, že v budoucnu jim spiritualita pomůže **objasnit otázky života a smrti**, případně také smířit se se smrtí. Studentka medicíny se vyjádřila: *„Budu řešit spoustu otázek, co se týče sebe, co se týče pacientů, co se týče nějak života, možná i smrti, pokud se jednou k tomu dopracuju ve svém oboru. Takže si myslím, že to budu potřebovat v sobě si nějak ujasnit.“*

Jeden respondent svou vizi spirituality a budoucnosti spojil **s návratem k pocitům, které prožíval v době objevení spirituální dimenze** ve svém životě. *„Rád by som sa*

vrátil k pocitom do toho obdobia, keď som to spoznal. Ale jako neviem, či to je možné, pretože viem, že to vychádzalo z toho, že to bolo prvýkrát všetko.“

6.4.2 Spirituální vyzrávání

Celkem deset respondentů se vyjádřilo, že plánuje v budoucnosti ve své spiritualitě vyzrávat. Spousta z nich mělo již v době rozhovorů nějaké plány a vize, co by pro to rádi udělali, jakým způsobem by na tom pracovalo a jak by toho docílili. Jeden respondent zcela stručně odpověděl, že o další vyzrávání nemá zájem, že takto, jak to je, mu to stačí.

Sedm respondentů uvedlo, že by rádo vyzkoušelo do budoucna **spirituální praktiky**, a to například různé meditace, relaxace, jógu, ayahuascové ceremonie, jiné další práce s rostlinami v Jižní Americe, vision quest, reiki apod. *„Prostě jet do Jižní Ameriky a nepracovat tam jenom s ayahuascou a pracovat tam s jinýma rostlinama, to jo.“* *„Tak ted'kom asi aktuálně bych chtěla ty meditace zkusit nák víc zaintegrovať do svýho denního režimu nebo týdenního.“* *„Jako vím, že bych chtěla třeba, až budu mít víc času, tak bych se chtěla věnovat třeba józe a meditaci, to vím anebo relaxaci.“*

Vyzrávání spirituality v rámci celkového seberozvoje zmínili čtyři respondenti. Tito respondenti by se chtěli rozvíjet ve svém životě ve všech oblastech a spiritualitu berou jako jeho součást. Tudíž pokud se budou rozvíjet, tak s tím ruku v ruce půjde také automaticky rozvoj spirituality.

Tři respondenti mají v plánu **vyhledávat další a další informace** – v literatuře, na kurzech, od jiných lidí. *„Možná bych se dala na náký ty východní myslitele jako Osho, Dalajláma a tak, bych si jakože něco přečetla.“* *„Náku literatúru možno viacej, sa začíst' do nákých vecí.“*

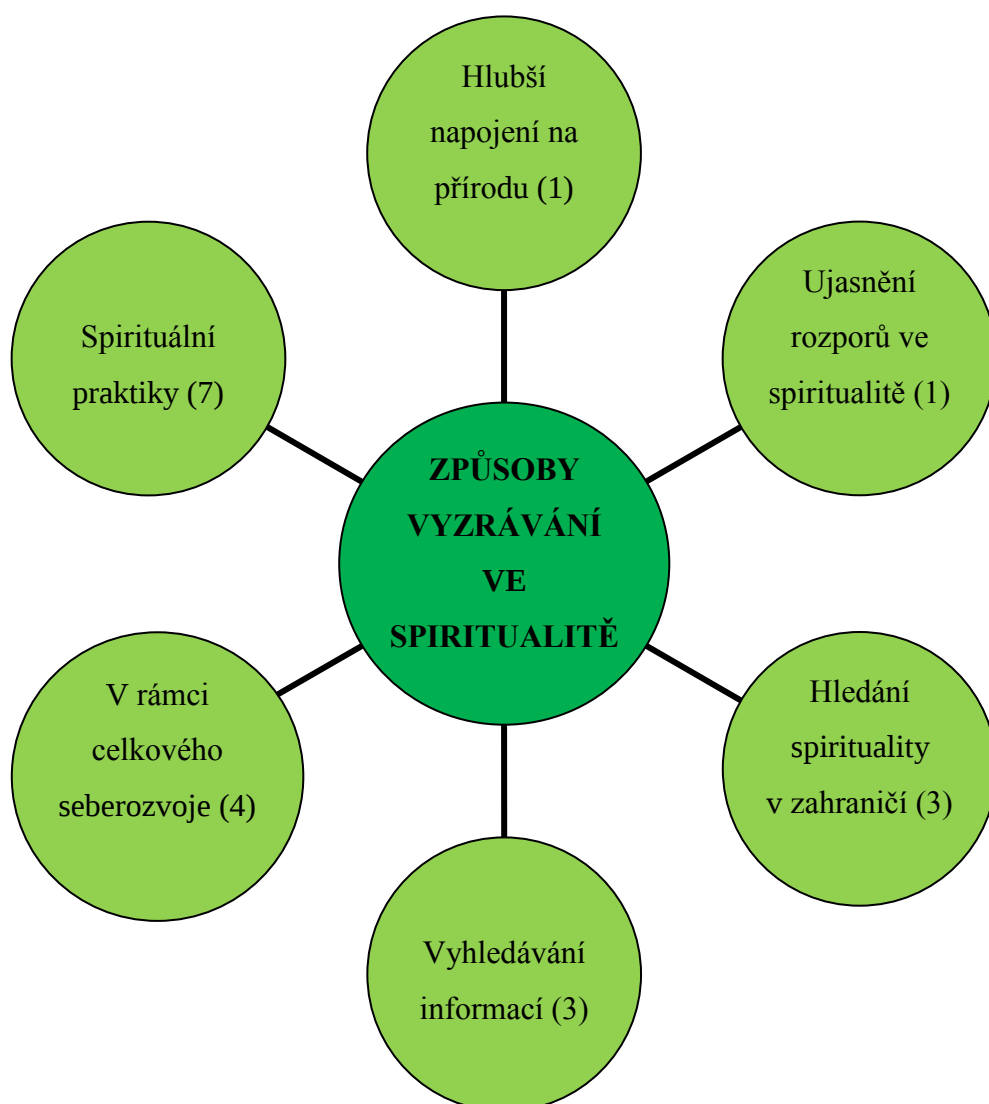
Tři z účastníků výzkumu plánují **hledání spirituality v zahraničí**. Byly jimi zmíněny destinace jako Jižní Amerika a s ní spojené ayahuascové ceremonie nebo například Tibet a s ním spojené meditace. *„Myslím, že časem bych se ráda podívala do Tibetu a zameditovala si.“* *„A co ještě plánuju, tak to teda navázat na ještě náké ty drogové záležitosti...v říjnu dost možná pojedu do Peru na ayahuascu.“*

Jeden respondent by chtěl ve své spiritualitě vyzrávat právě prostřednictvím **ujasnění a vyřešení si rozporů ve spiritualitě** – konkrétně si vyjasnit jak skloubit církevního Boha a filozofii spojenou s ayahuascou.

Jeden účastník výzkumu pak tvrdil, že svou spiritualitu bude rozvíjet **hlubším napojením na přírodu**. Konkrétně hovoří o tom, že čím víc času bude trávit v přírodě, tím víc s ní bude spjatý a tím víc ho to povede k jinému způsobu života a přemýšlení o jiných, spirituálních věcech.

Následující schéma (viz. Schéma 7) názorně ukazuje způsoby, jakými chtějí mladí lidé v období vynořující dospělosti rozvíjet svou objevenou spirituální stránku života. Je třeba dodat, že zájem o rozvíjení této oblasti má deset z celkových jedenácti respondentů, kteří se účastnili výzkumu.

Schéma 7 Způsoby vyzrávání ve spiritualitě



6.5 Zodpovězení výzkumných otázek

Na základě výsledků byly vyvozeny následující závěry:

VO1: Jak mladí lidé popisují začátek procesu hledání duchovní dimenze?

Mladí lidé se začínají spirituálními otázkami zabývat v období základní školy, střední školy i vysoké školy. Tato posloupnost však má stoupající tendenci, co se týče počtu respondentů, kteří jednotlivé kategorie sytí. Tedy čím víc člověk dospívá, tím více se objevují začátky hledání spirituální dimenze v životě. Vždy toto hledání spouští nějaká okolnost – jedná se o náročné životní situace, rozhovory s jinými lidmi, vnitřní církevní rozpory, čtení literatury, špatný psychický stav, začátek nové životní etapy atd. Pocity na začátku hledání spirituální dimenze jsou převážně negativní. Myšlenky pak korespondují se spouštějící okolností, tedy nejčastěji – jak ji zlepšit, jak ji vyřešit, jak se s tím vyrovnat. Objevují se však i myšlenky o něčem mocnějším. Z hlediska chování se pak v tomto období objevuje vyhledávání nových informací, spirituálních zkušeností, církevních aktivit, rozhovorů s jinými lidmi apod.

VO2: K jakým důležitým momentům, změnám nebo bodům obratu došlo na začátku procesu hledání duchovní dimenze?

Mezi podstatné momenty v období hledání spirituální dimenze patří různé spirituální praktiky, církevní praktiky, ucítení transcendentna nebo hluboké prožívání pozitivních emocí. Mladí lidé zmiňují, že je výrazně ovlivnily na jejich spirituální cestě náročné životní události, autority, rodina, přátelé či partner.

VO3: Jaký je pociťován přínos spirituality v tomto období vynořující se dospělosti?

Z emocionální stránky mladí lidé v období vynořující se dospělosti prožívají v současné situaci v kontextu spirituality velmi pozitivní emoce. Jejich myšlení se zabývá budoucností, smyslem života a jednání, církví a vztahem člověka a boha. Z hlediska chování se věnují různým spirituálním praktikám, posilování naplňujících vztahů a činností, shromažďování informací a různým činnostem vůči transcendentální autoritě.

Největší každodenní pomoc spirituality vnímají v odstraňování negativních emocí, posilování vlastních kompetencí, v rozvoji funkčních vztahů, posilování pozitivního pohledu na svět a okolí, v získání nadhledu a nalezení klidu. Jejich hierarchie životních hodnot se ve většině případů změnila, a to v pozitivním slova smyslu – na vrchol pomyslné pyramidy se posunul respondent sám, jeho vztahy, zdraví a štěstí v životě, naopak klesly

hodnoty jako materiálně či výkon. Účastníci výzkumu se vnímají jiní, než byli dříve, polovina z nich se ale nevnímá jiná než ostatní lidi, naopak je spiritualita s ostatními lidmi více sbližuje. Bez spirituality by dle jejich slov byli asociální, zaměřeni na materialismus, na sebe a prožívali by negativní emoce.

Ve vztahu k období vynořující se dospělosti momentálně příliš důležité životní otázky neřeší. Pokud už něco řeší, tak se jedná o vztahy, budoucnost, práci, smysl života, rodinu či další podobné. Ty je však v životě až tolik nepotrápí, neboť u většiny z nich jim pomáhá utvářet harmonii právě spiritualita.

VO4: Jak vnímají mladí lidé budoucnost v kontextu spirituality?

V budoucím životě by mladí lidé rádi uplatňovali spiritualitu ve vztazích, v práci, ke zlepšení psychického stavu, k životu v souladu s přírodou a k objasnění otázek života a smrti. Naopak by velmi rádi nechali ve výchově svých dětí dětem prostor, aby si našli svou spiritualitu sami, bez vlivu svých rodičů. Vyzrávat ve spiritualitě v budoucnosti by chtěli všichni, kromě jednoho účastníka. Vyzrávání si představují prostřednictvím spirituálních praktik, celkového sebezvoje, odjezdu do zahraničí, vyhledávání nových informací, vyřešení spirituálních rozporů či hlubšího napojení na přírodu.

7 DISKUZE

Výzkum potvrdil, že lidé, kteří jsou spirituální, nemusí být věřící. A koresponduje tak s heslem, které se neslo v 60. letech 20. století ve Spojených státech „I am not religious, but I am spiritual!“ (Říčan, 2007). Všichni respondenti ve výzkumu kromě jednoho se považují za spirituální, a přesto se nepovažují religiózní. Devět respondentů uvádí, že spiritualita je pro ně jejich osobní vírou, což koresponduje s tvrzením, které uvádí Vojtíšek, Dušek & Motl (2012), že se spiritualita postupně oddělila od křesťanského základu a je nezávislá na instituci, soustředí se především na vnitřní prožitek.

Zabývání se spirituálními otázkami začíná u některých respondentů někdy v pubertě, avšak u největší části z nich právě až v období vysoké školy, která se dá překrýt s obdobím vynořující se dospělosti. Stríženec (2007) však hovoří, že nejsilnější religiozita a spiritualita byla zjištěna v období od 30 do 39 let. Dále také spiritualita je silnější u osob v manželství a u osob, které mají děti (Hindman, 2002). S tím však souhlasí zjištěná vzestupná tendence v hledání spirituality v závislosti na věku. Z tohoto hlediska by bylo velmi zajímavé investovat čas do longitudinální studie a pozorovat vývoj spirituality respondentů i v budoucnosti.

U většiny respondentů na začátku hledání spirituální dimenze převažovaly negativní emoce a v současnosti zase emoce pozitivní. Arnett (2007d) popisuje, že období vynořující se dospělosti je mimo jiné i obdobím stresu, a to především stresu, který plyne z hledání životního partnera, stresu z nezaměstnanosti apod. Na druhou stranu, jak se mladý člověk v období vynořující se dospělosti vyvíjí, postupně formuje své hodnoty a směřování v životě, toto období se stává pozitivnějším. Hindman (2002) hovoří o potřebě mladých lidí mít kolem sebe garanty, inspirativní a vnímavé poradce, kteří by jim pomohli přejít z dětství do dospělosti. Dalo by se možná říci, že tuto úlohu plní spirituální část života člověka, která jej inspiruje, podporuje, naplňuje a je mu průvodcem. Mimo to vše se zde ale autorka diplomové práce zamýšlí nad tím, zda mohly být odpovědi zkresleny z důvodu, že respondent chtěl více vyzdvihnout pozitivní dopad spirituální oblasti na jeho život, či zda jeho vzpomínky nejsou příliš zkreslené, protože vnímá spiritualitu ve svém životě nyní velmi pozitivně.

U většiny respondentů, konkrétně u osmi z jedenácti, došlo k přestavbě hierarchie hodnot. Toto zjištění koresponduje s názorem Hindmana (2002), že studenti odchází na vysokou školu, aby si ujasnili své životní cíle a přeformulovali své hodnoty v životě.

Velké množství respondentů také zmínilo, že kdyby nenašli ve svém životě spirituální oblast, tak by pravděpodobně byli zlí, sobečtí, materialističtí a individualističtí. To koresponduje s názorem Strážence (2007), že vysoká míra spirituality nebo náboženství je v pozitivní korelaci s osobnostními charakteristikami jako upřímnost, skromnost, prosociální chování, poddajnost a rozpačitost. Přesto se autorka zamýšlí, zda by opravdu byli takoví dle jejich názoru, nebo pouze spiritualita je v povědomí společnosti asociována přesně jako opak těchto vlastností. Stejně tak je zřejmě religiozita asociována společností jako neslučitelná s těmito vlastnostmi. Otázkou tedy je, zda se jedná o skutečnou představu respondentů o sobě bez spirituality nebo o automatickou společností zakořeněnou asociaci.

Na otázku aktuálních životních otázek naprostá většina respondentů odpověděla, že v současné době vůbec nic neřeší. Až po opakovaném dotázání výzkumníka a po návrhu oblastí, kde by mohlo jít o nějakou životní otázku, respondenti „vylovili“ nějakou odpověď. Sice se tedy jedná o aktuální problém, ale není nijak zásadní, jelikož respondentům nepřišel na mysl hned po položení otázky a sami ho většinou označovali jako běžnou životní záležitost. Nabízí se tedy myšlenka, že lidé v období vynořující se dospělosti, kteří objevili a začali rozvíjet ve svém životě spirituální oblast, dokážou daleko lépe harmonizovat svůj život, především vztahy v něm, harmonizovat svoje touhy, utlumit své potřeby ve prospěch vyšších hodnot a cílů a naleznout klid. I přes složitost období vynořující se dospělosti a množstvím aspektů, které mohou člověka v tomto období frustrovat, dochází k navození vnitřní spokojenosti a klidu v návaznosti na svou spirituální dimenzi. Vždyť i samotný Arnett (2013) označuje přes to všechno, co vynořující se dospělost přináší frustrujícího, toto období jako období optimismu, kdy mladí lidé označují v jeho výzkumech toho období za období zábavy a vzrušení, období, kdy je všechno možné a období, kdy mají jistotu, že dostanou od života to, co chtějí. A tento optimismus a víra v možnosti jim umožňují překonávat různé úzkosti a depresi. Další výzkum (Arnett, 2009) ukazuje, že jak člověk zraje do období mladší dospělosti, snižují se jeho reakce na podněty strachu a zvyšují se reakce na podněty radosti.

Co se týče budoucnosti v kontextu spirituality, zde měli právě velký vliv na podobu odpovědí studenti psychologie, kteří ve spojení se spiritualitou řešili převážně výběr svého budoucího psychoterapeutického směřování a přístup ke svým budoucím klientům ve svém zaměstnání. Tyto odpovědi se minimálně objevovaly u studentů jiných oborů než psychologie. Zde se tedy naskýtá možnost obecně porovnat homogenitu odpovědí u studentů stejného oboru – zda to, že si člověk vybere studium daného oboru, už nějak

charakterizuje jeho spiritualitu a spirituální oblasti, které řeší a spojuje se svým životem. Obecně by bylo do budoucna velmi zajímavé srovnat osobnostní charakteristiky člověka a jeho spiritualitu, a to vše v závislosti na tom, jaký obor si vybral pro svůj budoucí život, zda existuje mezi těmito třemi kategoriemi nějaká souvislost a jaká.

Výzkumný vzorek byl vytvořen na základě metody záměrného-účelového výběru, metodou sněhové koule a metodou samosběru (Miovský, 2006). Díky těmto metodám byli sice do výzkumu zařazeni účastníci dle kritérií, které výzkumník na začátku stanovil, a bylo tak dosaženo větší homogennosti vzorku, na druhou stranu se však jednalo o lidi, kteří se přihlásili do výzkumu sami, bez pobízení výzkumníkem nebo bez záměrného vyhledání výzkumníkem. Dalo by se tedy uvažovat, že tito mohli vykazovat charakteristiky jako touhu ukázat svou spiritualitu navenek, touhu po zviditelnění své spirituality či snad touhu po potvrzení si své spirituální stránky prostřednictvím rozhovoru s někým cizím. Nebo se také mohlo jednat o vzorek lidí, který je v určité fázi svého hledání spirituální stránky, že se nebojí o tom mluvit a nechat si klást otázky na toto téma, což nabízí možnost, že do výzkumu nemuseli být zahrnuti takoví účastníci, kteří jsou v jiných fázích hledání své spirituální dimenze, že nedokážou zatím otevřeně o takovém tématu mluvit s někým cizím. Toto jsou však pouze úvahy autorky diplomové práce a nemusí se nijak shodovat s realitou.

Velké množství účastníků výzkumu byli právě studenti psychologie, což samozřejmě může zkreslovat výsledky. Zde se autorka zamýšlí, zda jsou studenti psychologie opravdu více spirituální a jejich studium je daleko více vede k objevení spirituální stránky v životě, případně je obor psychologie tak lákavý pro studenty se spirituálním založením osobnosti, nebo jsou studenti psychologie v rámci svého studia natolik zvyklí pomáhat svým spolužákům s různými výzkumy a „obětovat se“ ve jménu vědy, nebo se zkrátka hlásili proto, že samotná autorka diplomové práce má kolem sebe velké množství právě těchto studentů. Bylo by dobré vzorek rozšířit o respondenty jiných studijních oborů a porovnat, zda se výsledky více rozrůznily, nebo mezi nimi vznikly daleko pevnější souvislosti a více se upevnily.

I když byl proveden pilotní rozhovor, který měl ukázat nesrovnalosti v otázkách a měl odhalit chyby a nedostatky ve struktuře celého rozhovoru a způsobu formulace otázek, přesto se autorka opomněla na některé věci v průběhu rozhovorů doptat a nezjistila tak u některých respondentů veškeré informace, které chtěla. Někdy se stávalo, že dále nerozvíjela jednoslovnou odpověď „ano“ nebo „ne“. V jiných rozhovorech toto však

dělala, takže občas chybí informace, které by osvětlily, z jakého důvodu respondent odpověděl pozitivně nebo negativně. Především se jedná o první rozhovory, které jsou takto neúplné. Postupem času autorka našla svůj styl a systém v kladení otázek, dokázala se v rozhovorech daleko lépe orientovat a hlídat si, kam otázkou směřuje a na co by se měla doptat v případě stručné odpovědi. Často i pro výzkumníka bylo velmi těžké neztratit se v rozhovoru a usměrňovat respondenta v jeho odpovědích tím správným směrem.

Dva provedené rozhovory nemusí mít natolik výpovědní hodnotu jako ostatní. Jeden rozhovor byl proveden s respondentkou v přítomnosti jejího partnera, se kterým byla zatím krátce a její odpovědi byly velmi strohé, bez jakýchkoliv rozvinutí, často jednoslovné. Běžně si nedokázala vzpomenout na větší detaily nebo více příkladů. Během rozhovoru působila nervózním dojmem i přesto, že ji partner nijak nestresoval, ani nijak do rozhovoru nezasahoval. Po ukončení rozhovoru dostala autorka diplomové práce opožděně písemně prostřednictvím internet doplňující informace k jednotlivým otázkám, které nechtěla respondentka sdělovat před svým partnerem. Bohužel tato skutečnost neumožnila výzkumníkovi se doptat na nově odhalená fakta a dále rozvíjet odpovědi respondentky. Výzkumnice se domnívá, že díky přítomnosti partnera respondentky nebyl rozhovor proveden v takové kvalitě jako ostatní a byly získány pouze základní strohé informace. Respondentka však byla na možnost snížení kvality rozhovoru a získaných informací upozorněna několik dní před rozhovorem, přesto však přítomnosti partnera nezamezila a dovedla ho s sebou.

Další rozhovor byl proveden s partnerem autorky diplomové práce a tímto také nemuselo dojít k úplnému otevření se respondenta a kvalita získaných informací mohla být snížena. Autorka diplomové práce se však domnívá, že u tohoto respondenta došlo k naprostému otevření se a sdělení velmi soukromých informací. Respondent odpovídal na všechny otázky, velmi rozsáhle a otevřeně.

Vzhledem k tomu, že rozhovor zjišťoval velmi intimní, niterné a soukromé informace respondentů a velmi často také informace o činnostech na hranici zákona, výzkumník bohužel nemohl uhlídat, zda účastníci výzkumu sdělují úplné a všechny informace, nebo nějaké informace zatajují či záměrně nezmiňují, případně si je neuvědomují, a proto je nevyjádří.

Spousta respondentů mělo v průběhu rozhovoru pocit, že se neustále opakuje a že krouží kolem jedné odpovědi, případně že na všechny otázky výzkumníkovi odpovídá stále stejně. Malou nevýhodou bylo to, že pokud respondenti odpovídali příliš nekonkrétně

na otázky nebo neměli až příliš zážitků a zkušeností se spirituální oblastí svého života, odpovědi se sobě na každou otázku velmi podobaly. To bylo pro některé respondenty velmi frustrující a omlouvali se za to. Autorka diplomové práce však toto hodnotí ve výsledku velmi pozitivně. Nebylo sice záměrem, aby byly otázky postaveny tak, aby se odpovědi častěji opakovaly, ale toto velmi napomohlo k lepšímu pochopení respondentových odpovědí, neboť pokaždé byla odpověď byt' stejná, řečena trochu jinak. Dále si mohla takto autorka diplomové práce ověřit, zda odpovědi jednoho a téhož člověka vzájemně korespondují a neprotiřečí si. Tento fakt také přispěl k samotné analýze dat.

Dalo by se říci, že významným limitem diplomové práce bylo také samotné téma a kritéria omezení výběru vzorku. V konečném výsledku se výzkumu zúčastnilo jedenáct respondentů. Pro samotnou práci by samozřejmě výhodnější bylo vyšší číslo účastníků, bohužel se ale nehlásilo velké množství zájemců o účast ve výzkumu a často se také stávalo, že se zájemci hlásili, ale nesplňovali všechna stanovená kritéria, a proto museli být odmítnuti. Do budoucna by bylo velmi přínosné provést rozsáhlejší studii, která by zahrnovala daleko větší vzorek účastníků, aby byly výsledky komplexnější.

Cílem výzkumu bylo popsat hledání spirituální dimenze v období vynořující se dospělosti. Jedná se o téma, kterému nebyla dosud věnována velká pozornost. I když je vynořující se dospělost momentálně velkým trendem a tomuto tématu se věnuje mnoho autorů a i v našich podmínkách je nalezení mnoho diplomových prací na toto téma (viz. Vokurková, 2007; Košdy, 2007; Mikauš, 2007; Vaníčková, 2006; Bejček, 2006), žádná se zatím nezabývala spiritualitou v tomto období. Přínosem této diplomové práce a realizovaného výzkumu je prvotní průzkum spirituální oblasti života mladých lidí v období vynořující se dospělosti. Doposud vzniklé práce se věnují socializaci, vztahům, znakům vynořující se dospělosti, různým srovnáním. Tato práce umožní zase o trochu lépe popsat vynořující se dospělost, z dalšího aspektu.

Dalším přínosem do oblasti psychologie je pak využití spirituality těchto mladých lidí při psychologické práci s nimi, v poradenství, v terapii. Práce ukazuje, jak je spiritualita mladými lidmi vnímána, v čem jim pomáhá a v čem je pro ně velkým přínosem. Na základě zjištěných údajů je tedy možné využívat spirituální oblast při práci s nimi jako určitý opěrný či podpůrný prostředek, jako copingovou strategii apod.

Výzkumy tohoto typu mohou dále pomoci doplnit informace o vývojových stádiích spirituality v životě člověka, a to konkrétně především v obdobích od puberty přes adolescenci až po vynořující se dospělost, o kterých účastníci výzkumu hovořili.

Co se týče budoucích výzkumů, navrhuji realizovat výzkum hledání spirituální dimenze v období vynořující se dospělosti na rozmanitějším a objektivnějším vzorku respondentů. Tento vzorek byl složený především ze studentů psychologie, což může být trochu zkreslující.

Vzhledem k tomu, že někteří autoři (např. Stríženec, 2007) zmiňují, že spiritualita roste se vstupem do manželství a s narozením vlastních dětí a že v období mladší dospělosti jsou méně vnímány podněty strachu a více podněty radosti (Arnett, 2009), mohla by se provést longitudinální studie, která by zkoumala respondenty po delší dobu a mapovala vývoj jejich spirituality. Také vzhledem k tomu, že se deset účastníků z jedenácti vyjádřilo, že by rádo rozvíjelo spiritualitu v budoucnu, mohlo by být zajímavé zachytit, jakým směrem, jak a kam se tento vývoj ubírá.

Další možný výzkum by mohl spočívat v zjišťování osobnostních charakteristik respondentů, neboť autoři většinou charakterizují osobnostní vlastnosti osob religiozních, avšak ne ryze spirituálních. Např. Stríženec (2007) popisuje, že příliš vysoká míra náboženství souvisí s osobnostními charakteristikami jako upřímnost, skromnost, prosociální chování, poddajnost a rozpačitost a naopak negativně koreluje s asertivitou, fantazií, reflexí vlastního prožívání a cílevědomostí. Tyto vlastnosti však mohou být spojeny především s institucionálním náboženstvím. Zjištění osobnostních charakteristik spirituálních osob by znovu umožnilo lepší využívání spirituality a nakládání s ní v psychologické práci.

Autorka se dále zamýšlí nad výzkumem spirituální dimenze života studentů psychologie v souvislosti s jejich osobnostními vlastnostmi. Dle jejího názoru je velká část studentů psychologie spirituální, otázkou však je, zda spirituální člověk vyhledává studium psychologie nebo studium psychologie rozvíjí spirituální oblast v životě.

8 ZÁVĚR

Diplomová práce se zabývá hledáním spirituální dimenze v období vynořující se dospělosti, a to v celé časové ose, tedy od samotného počátku hledání, přes všechny spirituální zážitky a vlivy na hledání, přes současnou situaci, a benefity, které to účastníkům výzkumu přináší do života, až po jejich představy budoucnosti ve spojení se spiritualitou a možný budoucí rozvoj spirituality.

Byly zjištěny následující závěry:

- Mladí lidé v období vynořující se dospělosti začnou hledat spirituální dimenzi života vždy v souvislosti s nějakou životní okolností.
- Na začátku hledání duchovní dimenze je většinou prožívání negativních emocí, myšlenky po smyslu života, jak zlepšit svůj dosavadní život, chování jde ruku v ruce se získáváním nových informací či zážitků.
- V průběhu hledání duchovní dimenze jsou mladí lidé nejčastěji ovlivněni svými blízkými nebo autoritami. Významné momenty jsou asociovány nejčastěji se zážitky s duchovnem.
- V současném stavu hledání prožívají mladí lidé pozitivní emoce, myšlení je orientováno na budoucnost a smysl života a chování se zaměřuje na nové informace a spirituální prožitky.
- Přínos spirituality je velmi pozitivní. Změnila se hierarchie hodnot, posílily se kompetence mladých lidí, změnil se náhled na vlastní osobu i život celkově, dochází ke zklidnění a lepšímu řešení konfliktů.
- V současné vývojové etapě života dokážou mladí lidé díky spiritualitě lépe přijímat nové životní otázky a problémy, lépe se k nim postavit a konstruktivněji je řešit.
- V budoucnu chtějí mladí lidé v období vynořující se dospělosti spiritualitu rozvíjet a uplatňovat v mnoha oblastech života (rodina, práce, partnerství atd.).

9 SOUHRN

Vynořující se dospělost je relativně nové vývojové období, přechodové období mezi adolescencí a mladou dospělostí, tedy zhruba mezi 18. a 25 rokem života, které vzniklo v návaznosti na současnou proměnu ve společnosti, kdy dochází k přechodu od industrializace a výroby k používání informačních technologií. Právě díky této změně se zvyšuje potřeba ve společnosti vzdělaných a vzděláním kompetentních lidí, takže mnoho mladých lidí nekončí proces vzdělávání po střední škole, ale pokračuje dále na vysokou školu nebo do dalších vzdělávacích kurzů. Dalším faktem, který podnítl vznik tohoto období je zcela běžné užívání antikoncepce v dnešních rozvinutých zemích, což umožňuje, aby mladí lidé vedli sexuální život bez rizika otěhotnění. Takto se dnes ve společnosti více akceptuje předmanželský sexuální život a celkově se tak vstup do manželství a rodičovství posouvá až k třicátému roku (Arnett, 2007b).

Vynořující se dospělost se dle Arnetta (2007b) vyznačuje pěti charakteristickými znaky. Jedná se o období prozkoumávání identity (the age of identity explorations), období nestability (the age of instability), období zaměřenosti na sebe (the self-focused age), období pocitu mezi (the age of feeling in between) a období možností (the age of possibilities). Mimo tyto hlavní znaky také dochází ke změně kognitivních procesů, změně zpracovávání sociálně-emocionálních informací, změně osobnosti, fyzické zdraví dosahuje vrcholu a to psychické má zas nejvyšší prevalenci psychiatrických onemocnění (Arnett, 2009). V tomto období se také rozvíjí regulace emocí, myšlení a chování, mladí lidé se učí přijímat zodpovědnost za sebe a stávají se soběstační, mění se perspektiva vnímání ostatních lidí a celkově se zlepšují vztahy například s rodiči. Ve vztazích se zlepšují strategie řešení problémů a zvyšuje se dosahovaný stupeň mezilidské intimity. Obecně jsou mladí lidé ve vynořující se dospělosti ovlivňováni výrazně rodinou, přáteli a vrstevníky, školou, prací a médii (Arnett, 2007b).

I přesto, že je vynořující se dospělost považována za nové vývojové stádium v životě člověka, Arnett (2009) tvrdí, že se vyskytuje především ve vyspělých zemích, málokdy lze narazit na mladé lidi v tomto vývojovém období v rozvojových zemích. A v rámci různých oblastí se toto období ještě liší na základě sociální třídy, kulturní příslušnosti nebo vývojové úrovně státu (Arnett, 2009).

Dále pak spiritualita je dalším pojmem, kterým se zabývá tato diplomová práce. Spiritualita jako pojem nemá úplně jednoznačnou definici a autoři ji vymezují různě.

Ve své podstatě existují dvě pojetí spirituality a dobře je vystihují Vojtíšek, Dušek a Motl (2012). Spiritualita v pojetí křesťanství znamená vnitřní život člověka, který je ovlivněný Duchem svatým, je to takový duchovní život člověka. Existuje však i další pojetí spirituality, které se objevilo asi ve druhé polovině 20. století především na Západě a není nijak spojeno s křesťanstvím. Spiritualita je v tomto pojetí osobní zbožnost, osvobozená od jakýchkoli dogmat, založená na přímém náboženském zážitku, naprosto se vyhýbá institucím a autoritám, které plynou z existence instituce. V 80. letech 20. století se spiritualita pak stala i psychologickým pojmem a byla používána k popisu pozitivních zkušeností s duchovně žijícími klienty a pacienty. Spiritualita je spojována s uzdravnou schopností, s vyjádřením naděje a figuruje jako pozitivní aspekt v životě člověka a v řešení těžkých životních situací (Vojtíšek, Dušek & Motl, 2012).

Výzkumy ukazují, že některé složky osobnosti jsou ovlivňovány spiritualitou. Spiritualita bývá popisována např. jako šestá dimenze osobnosti (Stríženec, 2007). Cagaš (2005) ji považuje za vrcholný duchovní zážitek, který je vrcholem ve vývojovém modelu osobnosti. Maslow staví spirituální potřebu kosmické identifikace na vrchol své pyramidy potřeb. Podle Fromma spiritualita významně ovlivňuje motivaci a jednání člověka. Jung pak postavil na spirituální potřebě smyslu celé své životní dílo, spiritualita je podle něj dominantní integrační složka osobnosti (Říčan, 2010). Spiritualita celkově přináší do života motivaci, ovlivňuje interpretaci každodenních událostí, zvládání stresu, osobní snažení, subjektivní pohodu a vede k pozitivnímu přehodnocení událostí (Stríženec, 2007).

Vývoj spirituality je celoživotní. Existují například vývojová stadia, která korespondují s Ericksonovou vývojovou teorií. Další stadia vytvořil Fowler, jedná se o jeho šest stupňů víry. V jeho pojetí je víra způsob poznávání a odevzdávání se centrům hodnot a moci, jenž je silou v lidském životě (Říčan, 2007). Na spiritualitu dětí má vliv jejich kognitivní vývoj, náročné životní situace a připoutání a jeho kvalita (Stríženec, 2007). V období adolescence převažuje vliv vrstevníků nad vlivem rodiny a obecně zájem o víru klesá, jak se jedinci snaží vyrovnat s životními situacemi a změnami, které toto období přináší. Zájem o víru a spiritualitu pak obvykle stoupá v období, kdy jedinec zakládá rodinu – vstupuje do manželství nebo má děti (O'Connor, Hoge & Alexander, 2002). Nejvyšší zájem o víru je pak v rozmezí 30 – 39 let. S věkem v pozdní dospělosti postupně klesá společná náboženská praxe a sílí osobní modlitby a meditace (Stríženec, 2007). Spirituální vývoj pokračuje v tomto období u jedinců, kteří překonali svůj osobní smutek a bolest a

přeměnili ho do hlubšího porozumění. Využívají tak spirituální zdroje, aby dali význam své životní pouti (Kiesling, Sorell, Montgomery & Colwell, 2006).

Bylo zjištěno, že spiritualita má vliv na kvalitu života, respektive přispívá ke spokojenému životu (Křivolavý, 2006). WHO uvádí, že jedním z aspektů kvality života je i duchovní oblast (WHOQOL Group, 1995). Spiritualita přispívá ke kvalitě života právě pozitivními emocemi, které jsou s ní spojené, působí jako ochranný faktor proti zdravotním a psychickým problémům, pomáhá zvyšovat odolnost při stresu a náročných životních situacích (Slezáčková, 2012). Spirituální jedinci jsou charakterističtí vyšší mírou emoční inteligence, vyššími hodnotami celkové životní pohody, mají méně konfliktů v životě a efektivnější a tvořivější způsoby řešení konfliktů (Kaur, Singh & Singh, 2012; Křivohlavý, 2004; Slezáčková, 2012). Obecně lze říct, že osobní víra, která vychází z vnitřního přesvědčení, nastoluje v životě člověka řád, jistotu, klid, pocit bezpečí a dělá jeho život srozumitelnějším, přehlednějším a smysluplnějším (Vaillant, 2009).

Cílem této diplomové práce bylo popsat hledání duchovní spirituální dimenze v období vynořující se dospělosti. Konkrétně se práce snaží zachytit, jaké byly počátky hledání duchovní dimenze, jaké byly důležité momenty a vlivy v průběhu hledání duchovní dimenze, jak vypadá současná situace hledání spirituální dimenze a jak vidí mladí lidé v období vynořující se dospělosti svou budoucnost v kontextu spirituality. K realizaci výzkumu byl použit kvalitativní přístup a vytvořen polostrukturovaný rozhovor.

Rozhovory probíhaly v období května až října 2014, nejčastěji v prostředí parků a kaváren. Bylo provedeno 11 rozhovorů s respondenty, kteří byli vybráni metodou záměrného-účelového výběru, metodou sněhové koule a metodou samosběru (Miovský, 2006). Celkem se do výzkumu zapojilo 8 žen a 3 muži ve věkovém rozmezí 20 až 25 let, kteří v době rozhovoru byli studenty vysoké školy a pozorovali na sobě změny ve spiritualitě nebo hledání duchovní dimenze.

Z výsledků výzkumu vyplynulo, že začátek hledání duchovní dimenze se objevuje, jak v období základní školy, tak v období střední školy, tak i vysoké školy. Nejvíce je však zaznamenán v období vysoké školy, tedy v období vynořující se dospělosti. Jako spouštěč hledání byly uváděny náročné životní situace, rozhovory s jinými lidmi, rozpory s církví, literatura, špatné psychické rozpoložení, začátek nové životní etapy atd. Na začátku hledání spirituální dimenze života se u mladých lidí vyskytovaly především negativní pocity. Z racionálního hlediska přemýšleli o tom, jak nepříjemnou či novou životní situaci vyřešit, zlepšit, přemýšleli také o existenci něčeho nad nimi, něčeho mocnějšího. Chování

pak mělo v tomto období především zkoumavý charakter – mladí lidé shromažďovali nové informace z rozhovorů s jinými lidmi, ze spirituálních zážitků a zkušeností, ze čtení literatury, či ze zkušeností s církevními aktivitami.

Co se týče důležitých momentů v období hledání spirituální dimenze, respondenti nejvíce uvádějí různé spirituální praktiky, ucítění boha nebo jiné formy transcendentna či daleko hlubší prožívání pozitivních emocí a života. Největší vliv pak na mladé lidi mají v oblasti spirituality náročné životní události, autority a blízké okolí jako rodina, přátelé nebo partner.

V době rozhovoru převažují v oblasti spirituality u mladých lidí především pozitivní emoce. Racionální stránka je orientovaná na budoucnost, smysl života a jednání, na církev a vztah člověka a boha. Behaviorální stránka pak směřuje k dalšímu rozvíjení spirituálního života – objevují se různé spirituální praktiky, rozvíjení naplňujících a smysluplných vztahů a činností, shromažďování dalších informací a činnosti vůči transcendentální autoritě.

Všichni respondenti vnímají značnou pomoc, kterou jim spirituální stránka života přináší, a to například v posilování vlastních kompetencí, odstraňování negativních emocí, rozvoji funkčních vztahů, zesílení pozitivního pohledu na svět a své okolí, v získání nadhledu a nalezení klidu. U většiny respondentů se změnila hierarchie hodnot, kdy na vrchol svých hodnot posunuli sebe sama a své vztahy a štěstí. Daleko menší význam nyní přikládají materiální nebo výkonové stránce života. I když se většina účastníků vnímá jiná než dříve, a to v pozitivním slova smyslu, naopak víc než polovina z nich se nevnímá jiná než ostatní lidi, spíše uvádí, že je spiritualita s lidmi více sblížuje. Bez spirituality se všichni hodnotili tak, že by byli asociální, individualističtí, zaměřeni na materiální stránku života a prožívající velmi negativní emoce a stres.

Ve svém životě řeší mladí lidé velmi typické záležitosti pro svůj věk, a to vztahy, budoucnost, práci, smysl života, rodinu současnou či budoucí a podobně. Zároveň však všichni udávají, že se nejedná o příliš stresující témata, ale spíš ta běžná, nad kterými asi přemýšlí každý mladý člověk a k životu patří. Většina z nich pak uvádí, že jim spiritualita pomáhá tyto témata řešit s nadhledem, v klidu a cítí se s tím daleko vyrovnanější a harmoničtější. Vliv spirituality však není až natolik zásadní.

Poslední téma, které diplomová práce mapuje, se týká budoucnosti v kontextu spirituality. Všichni respondenti by chtěli spiritualitu uplatňovat i ve svém budoucím životě, a to nejčastěji ve vztazích, rodině, ve svém budoucím směřování, v práci či ve stylu

života. Většina z respondentů se shodla na tom, že by nerada ovlivňovala své děti v hledání spirituality, rádi by jim nechali prostor pro samostatné nalezení vlastní spirituality. Téměř všichni účastníci pak zamýšlejí v budoucnosti svou spiritualitu rozvíjet a nechat ji vyzrávat, nejčastěji je napadalo pomocí různých spirituálních praktik, celkového seberozvoje, odjezdu do zahraničí, vyhledávání nových informací, vyřešení spirituálních rozporů nebo pomocí hlubšího napojení se na přírodu.

LITERATURA

Arnett, J. J. (2007a). Emerging adulthood, a 21st century theory: A rejoinder to Hendry and Kloep. *Child Development Perspectives*, 2, 80 – 82.

Arnett, J. J. (2007b). Socialization in emerging adulthood. In Grusec, J. & Hastings, P. *Handbook of Socialization: Theory and Research*. New York: The Guilford Press.

Arnett, J. J. (2007c). Suffering, selfish, slackers? Myths and reality about emerging adulthood. *Journal Youth Adolescence*, 23 – 29.

Arnett, J. J. (2007d). The long and leisurely route: Coming of age in Europe today. *Current History*, 3, 130 – 136.

Arnett, J. J. (2011). Emerging adulthood(s). In Arnett, L. *Bridging Cultural and Developmental Approaches to Psychology*. Oxford: University Press.

Arnett, J. J. (2013). The evidence for generation We and against generation We. *Emerging Adulthood*, 5 – 10.

Arnett, J. J. & Tanner, J. (2009). The emergence of „emerging adulthood“. In Furlong, A. *Handbook of Youth and Young Adulthood*. London: Routledge.

Arnett, J. J., Trzesniewski, K. H. & Donnellan, M. B. (2013). The dangers of generational myth-making rejoinder to Twenge. *Emerging Adulthood*, 17 – 20.

Averill, J. R. (1998). Spirituality: From the mundane to the meaningful – and back. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 18, 2.

Bejček, J. (2006). *Kde končí dospívání a kde začíná dospělost? (Přechod do dospělosti pohledem mladých mužů)*. (Diplomová práce). Masarykova univerzita v Brně.

Blatný, M. (2010). Osobní pohoda. In Blatný, M. a kol. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing.

Cagaš, P. (2005). Spiritualita a osobnostní vývoj. *Psychologie dnes*, 5, 35 – 37.

Carpentner, T. P., Laney, T. & Mezulis, A. (2012). Religious coping, stress and depressive symptoms among adolescents: A prospective study. *Psychology of Religion and Spirituality*, 4, 1, 19 – 30.

Corveleyn, E. J. & Luyten, P. (2005). Psychodynamic psychologies and religion. In: Paloutzian, R. F. & Park, C. I. *Handbook of the Psychology and Spirituality*. New York: The Guilford Press.

Ellison, Ch. G. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 32.

Emmons, R. A. (1999). *The Psychology of Ultimate Concerns*. New York: Guilford Press.

Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu. Jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál.

Fontana, D. (2003). *Psychology, Religion and Spirituality*. London: Blackwell.

Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.

Hindman, D. M. (2002). From splintered lives to whole persons: Facilitating spiritual development in college students. *Religious Education*, 97, 2, 165 – 182.

Kaur, H., Singh, V. & Singh, P. (2012). Emotional intelligence: Significance of psychology and spirituality. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 33 – 37.

Kiesling, Ch., Sorell, G. T., Montgomery, M. J. & Colwell, R. K. (2006). Identity and spirituality: A psychosocial exploration of the sense of spiritual self. *Developmental Psychology*, 42, 6, 1269 – 1277.

Koenig, H. G. (1999). *The Healing Power of Faith*. New York: Simon and Schuster.

Košdy, M. (2007). *Emerging adulthood: Přejít do dospělosti a jeho specifické oblasti – plány, práce a pojetí osobní svobody*. (Diplomová práce). Masarykova univerzita v Brně.

Křivohlavý, J. (2004). *Pozitivní psychologie: odpouštění, smířování, překonávání negativních emocí, radost, naděje*. Praha: Portál.

Křivohlavý, J. (2006). *Psychologie smysluplnosti existence*. Praha: Grada Publishing.

Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.

Langmeier, J. & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.

Maddi, S. R., Brow, M., Khoshaba, D. M. & Vaitkus, M. (2006). Relationship of hardiness and religiousness to depression and anger. *Counseling Psychology Journal: Practise and Research*, 3, 148 – 161.

Marcotte, J. (2009). Identity development and exploration and their psychosocial correlates in emerging adulthood: A portrait of youths attending adult education centers in Quebec. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 4, 279 – 287.

McGrath, A. E. (2001). *Křesťanská spiritualita*. Praha: Volvox Globator.

Mikauš, O. (2007). *Vynořující se dospělost: Subjektivní vnímání dospělosti a vztah k rodičům v období mezi adolescencí a dospělostí*. (Diplomová práce). Masarykova univerzita v Brně.

Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing.

O'Connor, T. P., Hoge, D. R. & Alexander, E. (2002). The relative influence of youth and adult experiences on personal spirituality and church involvement. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 41, 4, 723 – 732.

Otto, R. (1998). *Posvátno*. Praha: Nakladatelství Vyšehrad.

Pargament, K. I. & Mahoney, A. (2005). Sanctification as a vital topic for the psychology of religion. *International Journal for the Psychology of Religion*, 15, 3, 179 – 198.

Parks, S. D. (1986). *The critical years: The young adult search for a faith to live by*. San Francisco: Harper & Row.

Reich, K. H. (2000). What characterizes spirituality? A comment on Pargament, Emmons and Crumple, and Stifoss-Hansen. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10, 2, 125 – 128.

Ryś, E. (2009). The sense of life as a subjective spiritual human experience. *Existential Analysis*, 20, 1, 50 – 68.

Říčan, P. (2007). *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál.

Říčan, P. (2010). Spiritualita v centru struktury osobnosti. In Blatný, M. a kol. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing.

Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií*. Praha: Grada Publishing.

Stríženec, M. (2007). *Novšie psychologické pohľady na religiozitu a spiritualitu*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.

Twenge, J. M. (2013). The evidence for generation Me and against generation We. *Emerging Adulthood*.

Vaničková, J. (2006). *Představy mladých lidí o přechodu do dospělosti (z pohledu žen)*. (Diplomová práce). Masarykova univerzita v Brně.

Vojtíšek, Z., Dušek, P. & Motl, J. (2012). *Spiritualita v pomáhajících profesích*. Praha: Portál.

Vokurková, J. (2007). *Postoje manželství v období mezi dospívání a dospělostí*. (Diplomová práce). Masarykova univerzita v Brně.

WHOQOL Group. (1995). The World Health Organization quality of life assessment (The WHOWOL): Position paper from the World Health Organization. *Social Science and Medicine*, 41, 1403 – 1409.

Zinnbauer, B. J. & Pargament, K. I. (2005). Religiousness and spirituality. In: Paloutzian, R. F. & Park, C. I. *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. New York: The Guilford Press, s. 21 – 42.

Zogby, J. (2008). *The way we'll be: The Zogby Report on the transformation of the American dream*. New York: Random House.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Formulář zadání diplomové práce

Příloha 2: Abstrakt diplomové práce

Příloha 3: Abstract of thesis

Příloha 4: Ukázka rozhovoru

Příloha 1: Formulář zadání diplomové práce

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2014/2015

Studijní program: Psychologie
Forma: Prezenční
Obor/komb.: Psychologie (PS)

Podklad pro zadání DIPLOMOVÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
Mgr. WZATKOVÁ Kateřina	Ovocná 250/1A, Haviřov - Životice	F100576

TÉMA ČESKY:

Hledání duchovní dimenze v období vynořující se dospělosti

NÁZEV ANGLICKY:

Looking for the Spiritual Dimension during the Emerging Adulthood

VEDOUCÍ PRÁCE:

Doc. PhDr. Irena Sobotková, CSc. - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Teoretická část seznámí s tématem vynořující se dospělosti a jejími specifiky, dále se bude zabývat vývojem duchovní dimenze a spirituality v životě člověka. Soustředí se pak bude především na vývoj duchovní dimenze v životě mladých a dospívajících lidí, včetně lidí v období vynořující se dospělosti. Zmíni se také o souvislosti duchovní dimenze a kvality a spokojenosti života.

Výzkumná část bude mapovat:

- a) jak mladí lidé popisují začátky procesu hledání duchovní dimenze
 - b) k jakým důležitým momentům, změnám a bodům obratu došlo v průběhu procesu hledání duchovní dimenze v životě
 - c) jaký je pociťovaný přínos spirituality v období vynořující se dospělosti
 - d) jak vnímají mladí lidé svou budoucnost v kontextu spirituality
- Těžiště výzkumu bude v kvalitativním přístupu. Výzkum bude realizován u 10 - 15 vysokoškolských studentů ve věku 20 - 25 let. Metodou získávání dat bude polostrukturovaný rozhovor, metodou zpracování dat pak obsahová analýza.

Výzkumná zjištění budou přínosná pro zmapování zatím neprozkoumaného vývoje spirituální dimenze v období vynořující se dospělosti, a tak lépe popsat vynořující se dospělost z dalšího aspektu. Dále umožní zmapovat, jak přítomnost a rozvoj spirituální dimenze v životě ovlivňuje spokojenost v životě a schopnost řešit různé životní situace.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

- Amett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Amett, J. J. (2010). *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach*. New Baskerville: Pearson Education.
- Averill, J.R. (1998). Spirituality: From the mundane to the meaningful - and back. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 18, 2.
- Halama, P. (2006). *Religiozita, spiritualita a osobnost*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie.
- Halama, P. (2007). *Zmysel života z pohľadu psychológie*. Bratislava: SPA.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál.
- Křivohlavý, J. (2004). *Pozitivní psychologie*. Praha: Grada.
- Langmeier, J., Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Řičan, P. (2007). *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál.
- Stříženeček, M. (2007). *Novšie psychologické pohľady na religiozitu a spiritualitu*. Bratislava: Slovak Academic Press.
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II*. Praha: Karolinum.
- Vojtišek, Z., Dušek, P. & Motl, J. (2012). *Spiritualita v pomáhajících profesích*. Praha: Portál.

Příloha 2: Abstrakt diplomové práce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Hledání spirituální dimenze v období vynořující se dospělosti

Autor práce: Mgr. Kateřina Wzatková

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Irena Sobotková, CSc.

Počet stran a znaků: 91 stran / 144 709 znaků

Počet příloh: 4

Počet titulů použité literatury: 50

Abstrakt: Diplomová práce se zabývá hledáním spirituální dimenze v období vynořující se dospělosti. Jejím cílem je zmapovat tento proces hledání od jeho počátku až do současnosti, přičemž se dotýká také budoucnosti. Diplomová práce je rozdělena na část teoretickou a výzkumnou. Teoretická část se věnuje období vynořující se dospělosti a jejím charakteristikám, dále pak spiritualitě, jejímu charakterizování, odlišení od religiozity, vývoji spirituality v životě člověka a vlivu spirituality na kvalitu života a spokojenost. Pro samotný výzkum byl zvolen kvalitativní přístup. Data byla sbírána metodou polostrukturovaného rozhovoru. Bylo zjištěno, že mnoho mladých lidí začíná spiritualitu objevovat v období vynořující se dospělosti pod vlivem nějaké spouštěcí události. Následně má spiritualita vesměs velmi pozitivní vliv na jejich život, co se týče jejich emocionální stránky, každodenních životních situací, hierarchie hodnot i řešení aktuálních životních problémů. Jejich záměrem je rozvíjet spiritualitu i v budoucnu. Diplomová práce tedy potvrzuje mnoho dosavadních zjištění a dodává další charakteristiky k období vynořující se dospělosti.

Klíčová slova: vynořující se dospělost, spiritualita, kvalita života

Příloha 3: Abstract of thesis

ABSTRACT OF THESIS

Title: Looking for the Spiritual Dimension during the Emerging Adulthood

Author: Mgr. Kateřina Wzatková

Supervisor: Doc. PhDr. Irena Sobotková, CSc.

Number of pages and characters: 91 pages / 144 709 characters

Number of appendices: 4

Number of references: 50

Abstract: The thesis is dealing with looking for the spiritual dimension during the emerging adulthood. Its goal is to describe this process of looking for from the beginning to present and it also touches the future. The thesis is divided to theoretical part and research. The theoretical part deals with the time of emerging adulthood and its characteristics, then spirituality, its characteristic, the differences between spirituality and religiosity, the development of spirituality in the life and the influence of spirituality to the quality of life and well-being. There was used a qualitative approach for the research. The data was gained by the method of half-structured interview. It was found out that many young people found their spirituality during the emerging adulthood and it was influenced by some starting occurrence. After that the spirituality has mostly positive influence on the lives of that people including their emotions, everyday happening, hierarchy of values and also coping with actual life problems. These people have intention to develop their spirituality in the future. The thesis confirms many existing statements and brings other new ones about the emerging adulthood.

Key words: emerging adulthood, spirituality, quality of life

Příloha 4: Ukázka rozhovoru

Kdy a za jakých okolností jsi začala se zabývat duchovními otázkami, nějakou spiritualitou v životě?

No já myslím, že tak jako spontánně třeba kolem, jak přichází puberta, já bych řekla tak kolem těch 12 let. A spíš s takovým nejlepším kamarádem jsme to hodně začli řešit, jaký je smysl života a takhle to mám asi s tím spojený.

Nebyly tam žádné okolnosti, že by se něco dělo ve tvém životě?

Jako nic závažného se nestalo vesměs, jediná věřící v naší rodině je moje babička, ta nás k tomu děti tak jako trochu vedla, ale spíš tak jako nenásilnou formou, že jsme třeba šli do kostela s ní nebo jsme se pomodlili před spaním, ale nebylo to jako nic, že bysme někdy museli věřit nebo tak.

A rodiče věřící nejsou?

No, nejsou. Není to taková ta víra jakože chození do kostela a tak. Myslím, že můj tat'ka tak trochu se obrací na víru, jo, ale není to, že by jakoby byl věřící takovým tím chozením do kostela a čtením z bible a tak. Spíš tak jako vnitřní přesvědčení o tom, že ten bůh existuje nebo tak.

A s kamarádem, to je nějaký nejlepší kamarád tvůj nebo nějaký blízký hodně?

Jo, hodně blízký. Akorát teď konc, jak já studuju tady a on je doma, tak se moc nevidáme, ale předtím, jak jsme spolu, my jsme spolu byli na základce, pak jsme spolu byli i na gymplu a tam jsme se vídali hodně často, v podstatě každý den. Jakože jsme spolu několik hodin mluvili a ještě když to byly ty období, tak jakože jsme spolu propovíдали třeba 7 hodin a smysl života jsme taky zmínili.

Jak bys popsala ty začátky tvého hledání? Teď ještě jakoby to myslím ve třech rovinách, v té rovině emocionální, rozumové a v té behaviorální, jakoby jak to vypadalo ty

začátky, jaké jsi měla myšlenky, emoce, co jsi teda, jak ses chovala, co jsi dělala pro to nebo nedělala.

Já myslím, že moje hledání jako furt nějak tak pokračuje. Že je to od té doby pořád taková ta nejistota toho, jestli něco je a tak. Ale myslím si, že teďka už se to tak ustáluje na nějaký filozofii. A přímo to hledání asi emocionálně občas jako nějaká zmatenost a naštvanost, jakože nemám tu jistotu, protože jsem neměla žádný vybraný přesvědčení toho co a jak je, behaviorální asi tak, že jsem si třeba četla v různých knížkách, že měla jsem ráda, třeba ve čtrnácti jsem četla Coelho nebo tak, abych jako takový ty myšlenky o tom, co je teda tím smyslem a co ovlivňuje jako nás nebo jestli je něco nad náma a tak. No a, ale nemyslím, že to vyústilo v něco jako takovýho pevnýho, spíš bych řekla, že to vyústilo v nějakou otevřenost.

A nějaké jako myšlenky, které jsi tehdy měla na začátku?

Myšlenky. No asi spíš takový jako, jestli je to vůbec možný, aby, víš, protože křesťanství pro mě bylo takový první nasnadě, co jsem začla jako asi zvažovat, když jsem byla mladší, a tak spíš teda jako o tom, jestli je to vůbec možný, aby byl někdo, kdo by stvořil svět a tak, anebo jaktože ten někdo už byl před tím světem a kdo stvořil jeho a takovýhle, takže spíš, spíš asi takový to objevný pochybování.

Co pro tebe znamená spiritualita? Jak tomu rozumíš a co je to pro tebe konkrétně?

Spiritualita si skoro myslím, že znamená jako taková jistota, tím, že by se to jako mohlo vyvracet, tak něco, o co se člověk může opřít, když je mu těžko. Jakože myslím si, že člověk má nějaký takový přesvědčení a to mu pomáhá, jakoby v životě, rozhodnout se, když třeba neví nebo tak, jakože si myslím, že spousta, že v životě dojdeme na spoustu míst, kde není žádný správný řešení nebo správná odpověď a to duševní přesvědčení nebo to životní přesvědčení to může ulehčit třeba to rozhodování.

Takže to vnímáš jako takovou jistotu, o kterou se můžeš opřít a která ti může ulehčit nějaký věci.

Nebo takový uklidnění, takové jakože je tam třeba něco ještě víc, než jsme třeba my nebo něco, co ti pomůže překonat ty těžké chvíle, co třeba k něčemu je, k něčemu to slouží a že to třeba ještě člověk nevidí. A tak. Něco, co pomůže prostě překonat různý životní překážky.

Má to pro tebe nějakou konkrétní podobu?

Myslíš ta spiritualita?

Hm. Pro tebe jako osobně, jestli je nějaká konkrétní podoba.

Pro mě asi ne. Konkrétně pro mě asi ne. Spíš jsou to, moje spiritualita mám představu takovou, že to spíš moje jakoby myšlenky a taková životní filozofie, která tomu člověku může usnadnit přístup k tomu životu. Nebo když se děje něco špatného, tak ten přístup mu usnadní náhled třeba životní.

Tak teď přejdeme k nějakým důležitým momentům. Jaké důležité duchovní prožitky jsi měla?

Duchovní prožitky?

To může být v podstatě úplně cokoliv, ale je to pro tebe důležité.

Jo, tak asi moje jako duchovní přesvědčení je právě asi spojený s tím prožíváním toho momentu, takže asi se mi teď nevybaví žádná taková situace, která by byla, kterou bych jako jednoznačně označila, že to bylo fakt jako duchovní. Víím, že mi jednu takovou povídala babička, ale to je úplně. Spíš tak jako, že občas mám pocit, že prostě věci jak kdyby vycházely tak, jak mají vycházet, aniž by člověk nějak do toho zasáhl nebo ovlivnil nebo tak. Já si myslím, že.

Takže máš pocit, že se to děje jakoby z vůle někde, někoho v podstatě jiného, v podstatě že se to prostě děje...

Ňáký věci, že prostě se mají stát pro nějaký důvod, který já třeba ještě neznám, nevím, možná se mi časem ukáže, možná ne, ale u toho, tohlencto mívám často. A to se mi často v životě děje, že když se děje něco špatně, tak se to snažím i to špatný přijmout, protože si říkám, že je to třeba, kvůli nějakému účelu nebo kvůli, že máte nějaký důvod a většinou se ukáže, že to bylo moc dobře, že se to třeba nepodařilo nebo že to v tu chvíli nevyšlo. Takže to jsou takový moje spirituální, spíš z takovýho běžnýho života, ale věřím, že věci se dějou kvůli nějakému účelu a mám pocit, že to tak fakt je.

Jaké zásadní životní situace nebo události tě právě ovlivnily v té spiritualitě? Potažmo pak další otázka je jací lidé. Jo? Takže v těch situacích nebo lidech, co tě ovlivnilo významně?

Jo. Asi hodně to byl jeden učitel na gymplu, s kterým jsme právě hodně mluvili a diskutovali právě o těhle otázkách, ale tak jakoby přirozeně jako kamarádi, že jsme si i vyměňovali knížky a tak. A hodně mě přiměl myslet právě tímhle způsobem.

To byl nějaký mladý učitel?

Jo, jo. Pak taková asi významná situace byla, když můj tatka onemocněl vážně rakovinou, takže i to mě přimělo se tak jako zamýšlet nad tím, nad tím smyslem toho a proč se věci dějí tak, jak se dějí. No a pak si myslím taková významná dlouholetá událost bylo studium tady na psychologii. Tam si myslím, že i to jakoby pořád nám dává nebo je tam spousta podnětů proto jakoby přemýšlet a tak. A ještě s těma lidma, s kterýma se člověk setkává, taky vlastně bojujem s těma větrnýma mlýnama a tak. Ta konfrontace s tím, když se člověku opravdu jako něco nedaří v tom životě nebo to nejde, tak asi si odpovědět na otázku jako proč to nejde a jakože když už to nikdy nepůjde, tak jestli to má jako nákej smysl, to bylo pro mě důležitý.

Tohle byly všechny situace, co tě napadají?

No asi teďka, co se mi vybaví, tak asi jo. Že to nepřišel jakoby nějaký velký zlom, kdy bych si řekla jako, jakože teď si to musím vyřešit.

Jak bys popsala situaci, ve které jsi teďka, jakoby v tom procesu hledání? Zase jakoby z té pozice těch myšlenek, z té rozumové, emocionální a behaviorální. V postatě jako když to srovnáš s tím začátkem, tak mělo by to být možná jako jiné, abych já to třeba mohla i srovnat Jako nemusí, jo?

Já myslím, že rozhodně teď je, že předtím to bylo spíš tak jako ode zdi, nebo že bych vystřídala křesťanství, buddhismus, ateismus a tak, jakože, že jsem chtěla buď něco přijmout, anebo něco odmítnout, takže takhle. A že teď to mám spíš tak, jakože vím, že na tu otázku nedokážu odpovědět. Ale že v sobě mám to přesvědčení už teďka jakoby pevný, nebo takhle, o moc pevnější než předtím, že opravdu věřím, že věci se dějí jako z nějakýho důvodu. A že ten důvod úplně nemám šanci odhalit, jestli to je kvůli tomu, že je Ježíš Kristus nebo Buddha anebo to je nějaká vesmírná energie anebo cokoli, ale věřím, že je prostě něco víc než člověk a jeho rozhodnutí. No a že to mě dává nějakou jistotu, že to má smysl, i když ne teď, tak někdy bude mít. Takže oproti tomu, co bylo dřív, tak si myslím, že jsem byla hodně nejistá v tom, a že jsem měla prostě pocit, že si musím něco vybrat. Teďka spíš jako si myslím, že mám větší emocionální klid v tom, že..

Takže jako jsi říkala, že na začátku jsi byla hodně taková zmatená a tak, tak to už se jakoby více ztratilo? Že jsi se více zklidnila?

Hm. Aspoň si tak přijdu. Jako že jo, že přijdu si daleko klidnější, protože vím jako, jako taková vnitřní jistota, že nemusí to dopadnout dobře, ale dopadne to tak, jak to má, nebo tak.

To možná souvisí i s tím myšlením možná, že jinak nad tím uvažuješ, Že před tím prostě jsi chtěla nějaké, prostě nějaké řešení a teďka to prostě nějak přijímáš.

Jo, jo.

Z hlediska chování děláš pro to jakoby něco? Nebo chováš se nějak třeba jinak nebo jakoby jak na tom jsi?

A možná se mi to trochu těžce popíše slovy, ale myslím si, že i z hlediska chování je to hodně jiný, a to hlavně v chování třeba vůči ostatním lidem a tak, jakože dřív jsem třeba

měla takový pocit, že musím argumentovat, co se týče třeba té spirituality, jako jejich názory, jakože to tak není nebo to. A teďka spíš tak jsem ráda, že slyším třeba ten jejich názor a že jsem, že to můžu přijímat a ještě, jako asi se mi to fakt jako těžce popisuje, jak se změnilo moje chování, ale myslím si, že tím, že já mám někde vevnitř jistotu, tak je to moje chování potom jistější v těch situacích, který by třeba dřív pro mě byly hodně obtížný, jako se někde ucházet o práci nebo o místo nebo tak, protože by to byl jako velký risk pro mě, teďka není, protože jak kdyby věřím, že to dopadne, jak to má. Takže si myslím, že díky tomu, že se tak ustálil ten můj pohled na tu spirituální stránku, tak se ustálilo to moje chování.

Myslíš, že to vnímají i ostatní lidi kolem tebe?

Já doufám, že jo. Myslím si, že jo. A asi spíš tím, jakože ten největší vývoj, bych řekla, že byl tady na té vejšce z hlediska jakoby tohohle. Uvažuji... a co když se třeba potkám jako s gymplákama z Mejta, tak říkají, že se třeba chovám jinak a to v tom dobrým, doufám.

V čem konkrétně ti ta spiritualita pomáhá? V jakých konkrétních situacích?

Konkrétně? Tak třeba to ucházení se o práci, o místo, že mi to dává klid. Taký v mezilidských kontaktech myslím, že hodně.

A jak ti pomáhá v těch mezilidských třeba?

Být klidnější, nebát se s tím druhým člověkem mluvit i o těžších tématech. Možná mi to, to, že já to mám jakoby vyjasněný, vyjasněnější než dřív, tak mi to možná pomáhá dodávat klidu i těm ostatním. Že tím, že já v to opravdu jako kdyby věřím, tak když to říkám ostatním, tak možná že je to pro ně jakoby taky určitý uklidnění, že jim to můžu předat třeba, že to nevádí, že se něco děje, že to třeba bude mít nějaký důvod.

Hm. Vybavíš si třeba nějaké ještě situace, jak ti to pomáhá? Ty jsi říkala, že ti to dává klid, dále v mezilidských vztazích...

Vím, že mi to třeba pomáhalo překonat tu dobu, kdy jsem nemohla sportovat, protože ty sporty jsou pro mě důležité, takže když jsem si říkala, že to má třeba důvod, prostě se nedá nic dělat nebo tak, takže tam mi to pomohlo. A co se nemocí týče, tak asi taky. Že asi bych z toho třeba měla strach, jakože se něco stane nebo, tam si myslím, že mi to taky pomáhá jako zbavovat se toho strachu.

A je to jenom jakoby, že to máš takhle u sebe samotné, když jsi třeba nemocná nebo i u jiných lidí, když je někdo jiný nemocný?

Snažím se to používat i u jiných, ale ne vždycky je to tak pevný. Že jakoby někdy tam vyhrává taková ta, takový ten jakoby strach o něj. Ne že bych si vždycky mohla říct v pohodě, ono to tak prostě má být. Ale snažím se to tam uplatňovat taky.

Došlo u tebe ke změně hierarchie hodnot nějak?

Oproti tomu začátku cesty, jak to vypadá?

Jako i obecně, jo, oproti tomu, jak jsi byla jako i dříve, když jsi prostě to neřešila.

Já myslím, že hodně. I když jako občas to tak kolísá, ale myslím si, že fakt hodně. Že teďka jakoby pro mě jsou fakt nejdůležitější ty lidi, který mám kolem sebe a vztahy s nima, aby byly co nejpevnější, takový čistý a vím, že když se třeba díky práci anebo díky škole začnu ztrácet v takových těch běžných věcech a přestanu mít čas na lidi, tak to je pro mě kritérium, že dělám něco špatně, že to tak nemá být. Takže určitě se ty hodnoty proměnily, že dřív to tak úplně asi nebylo.

Jak to bylo dříve?

Já myslím, že mi spíš jako záleželo na tom, i když jako na těch lidech taky, ale, hmmm, jak kdyby jako tam byla třeba první jako, abych měla hotový úkoly nebo tak, jakože abych měla ty povinnosti z krku a teďka vím, že třeba mi to nikam neuteče, nebo se nic nestane, když se něco nestihne. Možná je to zas prostě ten klid, jakože už se asi trapně opakuju v tom...

Ale to nevadí, ty otázky jsou možná trochu tak stavěné, že se to tak opakuje.

No jakože, takhle, kdyby se, když by, když by se mi nepovedla udělat zkouška, tak by mě to mrzelo a šťvalo by mě to, ale není to nic, co by se nedalo spravit a když se prostě třeba by pokazilo v tom vztahu, tak to jsou věci, který už se třeba nikdy nedají spravit, takže pro mě je teď víc důležitý si třeba dělat čas jako na ty kamarády než dřív.

Dává ti objevení nějaké té spirituální dimenze pocit, že jsi jiná? A teďka jiná ve dvou směrech – jiná, že jsi jiná, než jsi byla a jiná jakoby vůči ostatním lidem.

Já myslím, že asi ani jedno, no.

Ani jedno?

Asi ani jedno. Jakože zas právě nemám pocit, že by moje spiritualita byla nák jako odlišná nebo právě tak jako, si myslím, že to je tak jako u mě obecný přesvědčení, obecný názor, tak bych řekla, že je to spíš něco, co mi dává pocit, že mě to s nima druhýma víc spojuje, než dřív.

Myslíš, že to nemůže být způsobené tím, že máš kolem sebe lidi, jako co možná taky takhle přemýšlí? Jako že si myslím, že právě psychologie tím hodně, hodně právě...

Možná, že jo.

Ale když si vybavíš nebo srovnáš třeba nějaké jiné skupiny? Psychology a nepsychology? Je tam nějaký rozdíl, anebo je to opravdu tak, že se nevnímáš jako jiná vůbec?

Možná jediný, jako určitě se nevnímám jiná, ale možná, že jediný, že mi občas přijde jako, že mám náhled tam, kde ho druhý ztrácí. Ale to ne vždycky. Určitě. Jakože ho taky ztrácím často v těch situacích, ale jakože někdy si řeknu, že nemá cenu si kvůli tomu, si kvůli tomu dělat hlavu a ostatní si ji třeba dělají. To je jako to jediný. Ale říkám, jakože to je pár situací, co se týče třeba zkoušek, jo, nebo nákých, třeba toho pohovoru nebo tak.

Ted' mě napadá, že to může být právě jedna z těch věcí, v které ti jakoby ta spiritualita pomáhá. Mít náhled, když třeba někteří už ho nemají. Jak myslíš, že bys žila bez objevení tady tohoto? Jaká bys byla, jak bys žila?

No já myslím, že bych byla možná daleko víc nejistá, daleko víc bych se bála, že možná bych se spíš nechala tak jako vláčet těma událostma, že bych do nich prostě, byla bych v tom, že musím jednu věc udělat, že musím udělat zkoušky a musím se dostat tam a tam a byla bych jako víc pod tlakem. Protože vím, že často při těhletěch věcech právě používám jako ty svoje věty nebo ten svůj pohled, jakože se vlastně nic neděje, že prostě tak to má být v pořádku a kdybych tohle neměla, kdybych si neprošla třeba těma událostma nebo nepotkala ty lidi, který mě v tom ovlivnili, tak si myslím, že bych prostě byla daleko víc napjatá kvůli tomu, že se něco musí stát, že něco musím dokázat, jo.

Byla bys třeba i jiná jakoby v kontaktu s druhýma lidma? Nebo i ve vztahu k rodině nebo k partnerovi, k přátelům nebo takto?

Myslím si, že i tam by se jakoby projevovala ta napjatost, že bych si s nima jako neužívala jako tak společný chvíle, že bych tam nebyla s nima, ale už bych přemýšlela, co třeba musím a co mi utíká, co zanedbávám a tak. Takhle si prostě víc udělám čas jako na ně a pak tam jsem s nima jakoby v tu chvíli, že se snažím..

Že bys to nedokázala prožít jako tak tu chvíli s nima třeba.

Myslím si, že jo, no.

Jaké životní otázky řešíš v tomhle období a jak tě v tom spiritualita ovlivňuje?

Ještě nedávno jsem hodně řešila jakoby svoji budoucnost, co se práce týče, protože končí škola a tak. Ale povedlo se mi získat práci, takže i tam jakoby, ale myslím si, že i díky té spiritualitě, díky tomu klidu. A co teďka řeším...vlastně tak nějak začíná i vztah jakoby můj nový, takže je to jakoby, tak se snažím uplatňovat svoji spiritualitu a klid, že věci dopadnou tak, jak dopadnout mají a nemá cenu jako něco lámat přes koleno nebo tak. No a jinak ty jo, vlastně bych řekla, že mi pomáhá každý den jakoby vyrovnat se s tím, že prostě mi přijde, že u svého života nebo u svého běžného dne o polovině věcí nevím, jak

dopadnou, nebo nevím, co se stane. Nevím, jestli to bylo dobře nebo špatně, že prostě nějak jsem to třeba vyřešila a nevím, jestli to je úplně tak, jak to má být. A díky jako tomu, že si řeknu, že jsem to udělala tak, jak nejlíp jsem mohla a víc už pro to udělat nemůžu, tak to jakoby tam ta moje, to moje přesvědčení o tom, že prostě pak už to je na něčem jiném, že už stejně jakoby víc udělat nemůžu.

A pomáhá ti to třeba i nějak, právě, že seš v období vynořující se dospělosti, jsi částečně závislá ještě jakoby na rodičích, seš částečně samostatná, ale jakoby finančně závislá, nemáš ještě tu svoji rodinu, máš před sebou hodně možností. Pomáhá ti to třeba nějak vyřešit, nevím, že bys měla třeba právě to období výrazně jako napjatější vztahy někdy třeba i s rodinou nebo takhle? Nevím, jestli tohle máš a jestli ti to v tom nějak pomáhá? Nebo nějaké problémy nebo konflikty, které plynou právě z toho, v jaké jsi teďka situaci, jakože..

Jako třeba mně přijde, že jako když právě se dostanu do nějakýho konfliktu nebo se něco děje v těch vztazích, tak je to právě tehdy, když zapomínám nebo na ten svůj klid nebo tak, takže právě, že se prostě ponořím do toho spěchu těch událostí, že jsem najednou pod tlakem jako něčeho, co musím udělat, co ještě nemám, pak jsem protivná, naštvaná na ostatní, prostě už to ty vztahy jako kdyby nemám čas na někoho, nejdi si prostě popovídat, protože se musím soustředit na tu svoji práci. Přitom to je, já bych řekla, že práce a povinnosti jsou úplně nekončící maraton, že to je úplně jedno, jestli u toho člověk sedí celý den nebo třeba se na to vykašle a jde právě s tím kamarádem nebo s partnerem nebo s kýmkoli, ale prostě když právě na to zapomenu a jsem v tom běhu těch událostí, zapomenu na to, co je pro mě důležitý, co už jsem si jakoby vyřešila a ráda bych si to vyřešila, tak pak se dostávám do těch, do toho špatnýho pro mě, já nevím, jestli teďka mluvím srozumitelně, nebo ne.

Jo, já ti rozumím.

Jo? Jako kdybych ztrácela ten svůj životní pohled a nebylo to tak pevný přesvědčení, tak prostě najednou jsem v těch..

Jo, jako právě, když se dostaneš z toho klidu, tak se to v podstatě zhorší. A když se do něho zase dostaneš, tak se ta situace v podstatě zlepší.

Jo. V podstatě jo.

Jo, když to tak úplně zjednoduším vyloženě. Ale takže máš pocit, že v podstatě teďka neprožíváš nějaké vyložené konflikty.

Ted'ka ne. Právě naopak si myslím, že ted'ka to je zrovna dobrý, že ted' jako kdyby se mi povedlo vybalancovat to, co potřebuju dělat, co vím, že potřebuju mít jako nějak právě tu práci a nějak jako studovat a tak, ale do toho ještě zapojovat rodinu, přítele, kamarády.

Jo, super. K poslednímu okruhu se dostáváme, a to k budoucnosti. Předpokládáš, že se spiritualita bude projevovat i ve tvém budoucím životě? Třeba ve vztazích a v práci, v budoucí rodině a jakým způsobem?

Určitě. Já myslím, že strašně moc, jakože si bez toho nedokážu fakt představit, že by pro mě, pro mě, že bych jako měla existovat jenom tím, že tak to je a nic jinýho není, tak by mě to asi hodně, hodně frustrovalo. Tím, že se budu potkávat s lidma, který třeba budou řešit šílený životní příběhy a tragédie, který si prožili a kdybych si na to vevnitř, prostě v sobě, nemohla odpovědět, že to třeba mělo nějaký smysl, že třeba jim to v něčem pomohlo, tak by mě to hrozně, trápilo by mě to. A takže myslím, že mi to bude pomáhat i profesně s takovou psychohygienou asi trochu, i ty případy jako s lidma, řešení. A potom určitě mně teda, jako že když, protože věřím, že během života přijde spousta těžkejch chvil a jakože všechno nebude pořád fajn, že jo, spousta nemocí prostě a už jenom ted', když si prostě třeba si vybavím jako svý babičku s dědou, který jsou třeba nemocní a já vím, že o ně jako mám třeba vevnitř hrozný strach, protože je mám strašně moc ráda a nedokážu si představit, že se jim něco děje, tak to si říkám, že potom bude asi hodně něco, o co se budu opírat. Právě o tu svoji jako, o to svoje přesvědčení, že je to tak v pořádku a někdy jsou jako třeba jinde, kde je jim dobře a už je to nebolí, nebo něco takovýho, že to má někdy smysl. Že myslím si, že v každý situaci, která přijde a prostě bude pro mě špatná, ted' třeba nedávno, jak mi nevyšel ten Erasmus, tak i tak jsem si hodně často opakovala „je to věc, která se stala tak, jak má být, a tak se prostě stala a kdo ví, pro co to je dobrý a tak“, takže i tam mi to pomáhá, no.

Ty vlastně mluvíš o tom, že ti to pomáhá na takové vnitřní skryté úrovni a máš třeba tendenci to nějak jako potom i uplatňovat třeba v práci, ve vztazích nebo ve výchově dětí budoucích nebo jako myslíš si, že ňák to budeš do toho vkládat více?

Jo. Já myslím, že jo, že i často to jako říkám i nahlas ostatním. Jako když prostě se o něčem bavíme, protože prostě věci nevycházej pořád, že jo, člověk se o spoustu snaží a něco nevyjde. Takže to jako i tak hodně často říkám, ale „jako vykašli se na to a kdo ví, pro co to bylo dobrý a co ses naučil nebo naučila“, že jo, tak jako, takže si myslím, že to i často používám, samozřejmě ve vhodných chvílích, jako někdy to ještě není ten správný čas jako vytáhnout, protože prostě vždycky je období, kdy si to člověk třeba musí naštvaně prožít nebo oplakat to nebo cokoli. Ale vím, že teď mám hluboký vnitřní přesvědčení, že prostě po ňákou dobu člověk nevidí jakoby a ani nemůže vidět a je to dobře, proč se ty věci dějou tak, jak se dějou, ale věřím, že po čase je to dobrý, že se to stalo.

Cítíš potřebu v té spiritualitě vyžrávat nebo ti stačí to, kde seš teďka?

Já myslím, že cítím potřebu vyžrávat, že si myslím, že se ještě budu hodně učit, jakože životem nebo tím, co přijde. Že asi nemám pocit, že by to bylo nějak jako „tak, a teď to vím a už se nic nezmění“. Já myslím, že se to bude třeba měnit i událostma, který se stanou, že někdo z mého života zmizí, někdo prostě přibude, něco se třeba stane mně nebo tak a že to jsou všechno momenty, kdy si myslím, že, který mi dají ještě velký lekce v tom, jak budu třeba smýšlet o tom životě.

Máš třeba naplánované nebo prostě přemýšlíš o nějakých možnostech, jak třeba, protože různí lidi absolvují různé zkušenosti v tom, aby se někam posouvali, tak jestli máš třeba nějaký plán nebo..?

Jako vím, že bych chtěla třeba, až budu mít víc času, tak bych se chtěla věnovat třeba józe a meditaci, to vím, anebo relaxaci, protože to jsou věci, který jsou mi hodně blízký, protože mám pocit, že fungují a to ne jako ňáký rychlokvašný věci, a vím, že to jsou věci, který já třeba potřebuju, takže mám to v plánu se tomuhle víc věnovat.