

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**VZTAH SOUCITU SE SEBOU SAMÝM, SPIRITUALITY A
POSTOJŮ KE SMRTI**

RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION, SPIRITUALITY AND
DEATH ATTITUDES



Magisterská diplomová práce

Autor: Bc. Martina Stránská

Vedoucí práce: Mgr. Miroslav Charvát, Ph.D.

Olomouc

2018

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „*Vztah soucitu se sebou samým, spirituality a postojů ke smrti*“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Brně dne

Podpis

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucímu diplomové práce Mgr. Miroslavu Charvátovi, Ph.D. za podnětné rady.

Velký dík patří mému příteli Vaškovi, který se podílel na výpočtech a korektuře textu a po celou dobu tvorby práce i celého studia mi byl neocenitelnou oporou. Za korekturu a podporu bych také ráda poděkovala mamce a babičce. Děkuji i všem respondentům, kteří se zúčastnili výzkumu a věnovali mi chvilku svého času.

Obsah

Úvod	6
1 Spiritualita	7
1.1 Pojetí spirituality v psychologii	10
1.2 Dva současné modely spirituality	12
1.3 Zkoumání spirituality	13
2 Postoje ke smrti	16
2.1 Postoje	16
2.2 Smrt	17
2.2.1 Vnímání smrti	19
2.3 Zkoumání postojů ke smrti	21
3 Soucit se sebou	26
3.1 Vymezení soucitu se sebou	27
3.1.1 Tři složky soucitu se sebou	29
3.2 Podobné a rozdílné konstrukty	30
3.2.1 Sebeúcta	31
3.2.2 Sebelítost	32
3.2.3 Sebekritika	33
3.3 Pozitivní aspekty soucitu se sebou	34
4 Výzkumný problém	37
4.1 Cíle výzkumu	37
4.2 Hypotézy	38
5 Metodologický rámec výzkumu	39
5.1 Metody zpracování a analýzy dat	39
5.2 Metody získávání dat	40
5.2.1 Škála soucitu se sebou (SCS)	41
5.2.2 Dotazník projevů spirituality (ESI)	43
5.2.3 Revidovaný profil postojů ke smrti (DAP-R)	45
5.3 Výzkumný soubor	47
6 Výsledky výzkumu	49
6.1 Výsledky Škály soucitu se sebou	50
6.2 Výsledky Revidovaného profilu postojů ke smrti	52
6.3 Výsledky Dotazníku projevů spirituality	55
6.4 Korelace soucitu se sebou s postoji ke smrti a spiritualitou	58
7 Platnost hypotéz	60
8 Diskuze	62

9 Závěry	66
Souhrn	67
Seznam použitých zdrojů a literatury	70
Seznam příloh	77

Úvod

Tato diplomová práce se zaměřuje na koncept soucitu se sebou a jeho vztah ke spiritualitě a postojům ke smrti. Vztahy mezi soucitem se sebou a jednotlivými postoji ke smrti i jednotlivými dimenzemi spirituality jsou prozkoumány ve výzkumné části této práce, a to na vzorku 275 respondentů.

V posledních letech se zvyšuje zájem psychologů o zapojování buddhistických technik rozvoje mysli do terapií. Jedná se zejména o všímavost, kterou jsem se zabývala v bakalářské práci, a soucit se sebou, jehož rozvíjení má pozitivní vliv na kvalitu života a psychické zdraví. Do českého prostředí pronikl koncept soucitu se sebou teprve nedávno a zasloužil se o to Jan Benda, který se věnuje právě buddhistickým technikám rozvoje mysli a překladu dotazníků, které tyto konstrukty měří.

Spiritualita a postoje ke smrti jsou stále aktuální témata, která nějakým způsobem ovlivňují životy všech lidí a všechny tři oblasti spolu navzájem souvisí. Tato diplomová práce si klade za cíl zjistit jakým způsobem a jak významně spolu zmíněné tři oblasti souvisí.

Práce je rozčleněna do několika větších kapitol, z nichž první tři tvoří teoretický základ práce a od čtvrté kapitoly je prezentována část výzkumná. V teoretické části jsou zpracovány nejprve poznatky o spiritualitě, za kterými následují poznatky o smrti a postojích ke smrti, a závěrečnou část teoretického základu tvoří objasnění soucitu se sebou. Ve výzkumné části je pak objasněn nejprve výzkumný problém a metodologický rámec výzkumu spolu s popisem použitých dotazníků. Následně jsou prezentovány výsledky výzkumu, kde je nejprve popsána explorační analýza jednotlivých podskupin, za kterou následuje popis korelací soucitu se sebou se spiritualitou a postoji ke smrti a ověření platnosti stanovených hypotéz. Dále jsou pak výsledky diskutovány a zasazeny do širšího kontextu.

1 Spiritualita

*Skrze vás poznávám všechny aspekty své existence.
Dokonalost sněhové vločky, nesmírná krása růže, odvaha lva,
vznešenost orla, to všechno je ve vás. Do vás jsem vložil tohle všechno -
a ještě něco navíc: schopnost uvědomovat si to. ...
Vy jste onen aspekt Boha, který si uvědomuje svou existenci.*

(Walsch, 1999, 57)

Není trvalé štěstí v žádném předmětu světa.

Je v nás.

Eduard Tomáš

*Je jenom jedna cesta za štěstím, a to přestat se trápit nad tím,
co je mimo naši moc.*

Epiktétos

Slovo spiritualita vychází z latinského „spiritualis”, což v překladu do češtiny znamená duchovní. Základ slova je pak odvozen z latinského slova „spiritus”, neboli duch či dech. Kořeny tohoto pojmu nalezneme již v křesťanské tradici, kde označoval působení Ducha svatého na život člověka a význam, jaký tomuto působení daný člověk přiřkládal (Vojtíšek, Dušek & Motl, 2012).

Spiritualita dříve bývala spojována s náboženstvím, ale její význam se v posledních letech značně rozšířil a Štampach (2010, 17) ji chápe jako „vnitřní (individuálně psychický, prožívaný) aspekt náboženství v kontrastu s jeho vnějšími, víceméně institučními prvky, jako jsou doktrína, organizace, autority, texty, ustálené rituály. Při charakterizování současného prožívání se ovšem mluví o nenáboženské spiritualitě.” Nenáboženskou spiritualitu Říčan (2007) vysvětluje jako ty duchovní prožitky, které se uskutečňují mimo institucionalizované náboženství a jeho doktrínu. Přítomnost samotného náboženství v populaci je pak označována jako religiozita (Štampach, 2008), která je odvozená z latinského „religio” (náboženství) a oproti

spiritualitě „jde tedy o osobně prožívaný a sociálně (případně institučně) vyjádřený vztah člověka ke skutečnosti pokládané za transcendentní” (Štampach, 2010, 16).

Koncem 19. století se ve francouzské teologické literatuře začíná diskutovat o katolických duchovních zdrojích, které by i v době sekularizace mohly motivovat k náboženskému životu, a objevuje se zde termín „spiritualité”. V první polovině 20. století byl vydán Slovník spirituality, který se zabýval duchovními zážitky, například v podobě zázraků, zjevení či vizí, a snažil se popsat a vyzvednout jejich vztah s teologií, čímž chtěl ukázat, že náboženství obsahuje jak teologii, tak i spiritualitu. Oproti katolickému pojetí spirituality můžeme najít rozdíl v protestantském i anglosaském prostředí. V protestantské tradici není spiritualita spojována s mystickými zážitky, ale pouze s individuálními mentálními aspekty víry. V anglosaské tradici je pak spiritualita spojována s nejrůznějšími holistickými a ezoterickými názory či praktikami a novými náboženstvími, které mají své zdroje v nejrůznějších světových tradicích, jako jsou například indická náboženství či spiritismus (Westernik, 2012).

Pojem spiritualita byl do široké veřejnosti rozšířen v druhé polovině 20. století hlavně díky hnutí New Age, které hlásalo příchod nového a blaženého věku právě skrze spiritualitu, jež byla pojmána jako „osobní, nedogmatická zkušenost, založená na přímém náboženském zážitku a vyhýbající se institucím a jejich autoritativním nárokům” (Vojtíšek et al., 2012, 10). Z tohoto úhlu pohledu tedy spiritualita souvisí zejména s alternativními a mimocírkevními formami náboženství a je propagována jako jakýsi boj proti církvím a jejich pravidlům, jelikož mnoho lidí vede duchovní či spirituální život, ale nevyznává žádné náboženství. Dalo by se říci, že spiritualita přináší určitou alternativu religiozity. Religiozita představuje organizovaný náboženský život, který začíná být společností chápán negativně, kdežto spiritualita se vůči této organizovanosti vymezuje (Vojtíšek et al., 2012). „Slovo spiritualita asociuje něco nového, spontánního, neformálního, tvořivého, autentickou vnitřní zkušenost, svobodu individuálního vyjádření, duchovní hledání, případně dobrodružné experimentování. Slovo náboženství je naopak zatíženo konotacemi zastaralosti, rigidity, formálnosti, indoktrinace, nedostatku citu, reakčních postojů atd.” (Říčan, 2007, 50).

Pechová (2011) uvádí, že pojmem spiritualita je v dnešních dnech označováno jakékoliv snažení o dosažení transcendence a občas se můžeme setkat s tím, že se spiritualita přímo vymezuje jako protiklad k náboženství. Spiritualita se stává velmi

populárním výrazem a je poměrně běžné, že se hovoří spíše o spiritualitě než o náboženství. Někteří autoři tyto dva pojmy dokonce přestávají rozlišovat (Hood, Hill & Spilka, 2009).

Stanislav Grof (2011) vidí spiritualitu jako ryze osobní zkušenost, která je vyjádřením přímého vztahu mezi člověkem a kosmem. „*Spiritualita je založena na přímých zážitcích vycházejících z bezprostředního kontaktu s numinozními, běžně nedostupnými, dimenzemi reality, k nimž jedinec získává přístup v holotropních stavech vědomí. Duchovnost nevyžaduje žádné zvláštní místo ani oficiálně ustanovené hodnostáře, kteří by zprostředkovali kontakt s posvátnem. Mystik nepotřebuje žádný chrám ani kostel, neboť posvátné rozměry skutečnosti, včetně své vlastní božské podstaty, prožívá v prostoru svého těla a přírody. Místo oficiálně ustanovených kněží potřebuje na své vnitřní cestě spíše podporu skupiny podobně zaměřených jedinců nebo duchovně vyzrálejšího učitele*” (Grof & Grofová, 2011, 41). Přímé duchovní zážitky dělí Grof na dva druhy. Prvním typem jsou zážitky transcendentního božství, které představují různé archetypální postavy a takové oblasti reality, které nelze vnímat při běžných stavech vědomí. Druhým typem jsou zážitky imanentního božství, které představují prožitky jednoty, tedy propojenosti veškerého bytí a vědomí toho, že všechny bytosti i neživé předměty vycházejí z jednotného pole kosmické energie. Vnímání reality zůstává v podstatě stejné, pouze se obohacuje o novou dimenzi (Grof & Grofová, 2011).

Pod pojmem spiritualita tedy nalezneme jakékoliv vnitřní duchovní prožívání jedince, které může, ale nemusí, být spojeno s určitým náboženstvím. Důležité je, že se vztahuje k určité víře, posvátnu či transcendentnu daného jedince a je ryze individuální. MacDonald (2000) považuje spiritualitu za konstrukt, který se nějakým způsobem týká všech lidí. U každého člověka může být vyjádřena rozdílně a tyto rozdíly jsou měřitelné. Upozorňuje na to, že spiritualita není synonymem pro náboženství, ale může se projevovat jako zvnitřněná religiozita, zároveň však může obsahovat víru v paranormální zážitky, praktiky a jevy. Spiritualita je multidimenzionálním konstruktem, ve kterém nalezneme behaviorální, kognitivní, fyziologické, afektivní, zážitkové a sociální komponenty. Co se zážitkové komponenty týče, jedná se o nejrůznější mystické, náboženské, transcendentní, transpersonální a posvátné prožitky.

Vojtíšek s kolegy (2012) upozorňuje na to, že není na místě předpokládat, že zdroje spirituality u jednoho konkrétního člověka vychází pouze z jedné duchovní tradice.

Toto pojetí by totiž popisovalo spíše religiozitu, kterou autoři vidí jako určitou podmnožinu spirituality. Rozdíly mezi nimi vystihují následovně: „*religiozita je tradičně a institučně zakotvená spiritualita. Spiritualita ovšem zahrnuje i ty projevy vztahu k posvátnému, které není možné výslovně přiřadit k nějaké náboženské tradici, tím méně k nějaké náboženské instituci, např. k církvi. Zdroje spirituality nemusí být vázány na jednu duchovní tradici, ale mohou hojně využívat i dalších zdrojů*” (Vojtíšek et al., 2012, 25).

Určitá spirituálnost je velmi typická pro českou populaci, která není až tak ateistická, jak bývá uváděno. V Česku lze nalézt velké množství tzv. kryptonáboženství, ve kterých na sebe duchovno, posvátno či religiozita berou řadu podob „*v astrologii, v józe a v různých meditačních programech bez explicitního náboženského rámce, v psychoterapii, alternativní medicíně, v praktikování rozmanitých návodů na šťastný a úspěšný život, v ekologickém hnutí, v kultu sportovních a jiných mediálních hvězd, ...*” (Říčan, 2007, 41). Českou populaci by tedy bylo vhodnější označit spíše za nenáboženskou, než ateistickou. Tento názor zastává i Hamplová (2008), která ve svém výzkumu zjistila, že Češi nemají až takový zájem o náboženství v tradičním slova smyslu, ale spíše o víru v nadpřirozeno. Tvrdí tedy, že by se česká společnost měla označovat jako necírkevní, nikoli jako sekulární.

1.1 Pojetí spirituality v psychologii

Náboženstvím a jeho prožitkovou dimenzí se zabýval již William James. Zaměřoval se zejména na osobní náboženské zkušenosti, tedy prožitky reality neviděného, mystických zážitků a svatostí. Realitou neviděného je myšleno prožívání intenzivního pocitu existence a blízkosti vyšší reality, kterou nelze vnímat prostřednictvím běžných smyslů. Mystický zážitek pak k tomuto pocitu přidává ještě bližší poznání této vyšší reality (Pechová, 2011). Podle Jamese (1930) má osobní náboženská zkušenost svůj základ v mystických stavech vědomí. Aby se nějaká zkušenost dala považovat za mystickou, musí podle něj splňovat následující čtyři znaky: jedná se o stav, který nelze vystihnout slovy; musí mít neotickou jakost, tedy vnitřní poznání hluboké pravdy či osvětlení; dále se vyznačují svou pomíjivostí, netrvají tedy příliš dlouho; posledním znakem je trpnost, tedy pocit, že je jedinec držen a ovládán vyšší mocí, nad kterou nemá volní kontrolu.

Sigmund Freud vnímá náboženství a víru jako iluzi, která vznikla na základě neodbytného přání lidstva kompenzovat si svůj dětský vztah k otci. Základ tohoto přání lze

nalézt v dětské bezmoci a potřebě ochrany a poznání toho, že tento stav přetrvává po celý život, tudíž musí ochránářskou roli otce někdo převzít. Iluze však nemusí být nutně nepravdivá, jelikož má rozdílný význam než omyl. Iluze vzniká na základě lidských přání, což nutně neznamená, že by odporovala skutečnosti. Lidé si díky ní vytváří určitou obranu, která je však zároveň zdrojem úzkosti. Freud také kritizuje trestající a autoritářskou představu Boha (Freud, 1998).

Carl Gustav Jung zastával názor, že veškeré bytí je propojené. Náboženství je dle něj významnou osobní záležitostí každého člověka a je jedním ze základních projevů duše. Proto by se o něj psychologie měla zajímat. Základy náboženských zkušeností pak lze nalézt v kolektivním nevědomí a v archetypech. Psycholog by k náboženským problémům měl přistupovat nezaujatě a neměl by se nechat ovlivňovat jednotlivými vyznáními, měl by přistupovat k náboženské zkušenosti čistě z prožitkové stránky věci (Jung, 2001).

Gordon Allport (1988, in Pechová, 2011) vidí víru jako přirozenou součást lidského života, která je nezbytná k naplnění existenci člověka. Rozlišuje zdravou a nezdravou religiozitu. Zdravá religiozita je charakterizována snahou o dosažení harmonického života, stálým vývojem a sebezdokonalováním, jelikož jedinec chápe, že jeho současný stav víry není dokončená záležitost. Nezdravá religiozita pak funguje zejména jako uklidnění a uspokojení daného jedince. Subjektivní náboženství každého jedince má své místo ve struktuře osobnosti. Dále rozdělil religiozitu na intrinsickou (zvnitřněnou) a extrinsickou (vnější). Pro intrinsickou religiozitu je charakteristické prožívání náboženství, víra je hodnotou sama o sobě a ke vztahu k církvi i víře přistupuje jedinec kriticky. Pro extrinsickou religiozitu je charakteristické nekritické až dogmatické přijímání náboženského učení. Důležitým bodem jeho díla je také sentiment, který považuje za vrchol a střed osobnosti. Jedná se o kombinaci představ a emocí směřovaných k určité hodnotě - v tomto případě jde o náboženský sentiment (Halama, Adamovová, Hatoková & Stríženec, 2006).

Většina současných výzkumníků v oblasti psychologie pracuje s širším pojetím spirituality obsahujícím její nenáboženské i náboženské formy. Na spiritualitu bývá nahlíženo jako na univerzální a jednu ze základních dimenzí lidského bytí. Častý je také názor, že se jedná o jeden ze základních rysů osobnosti. Vojtíšek et al. (2012) vidí spiritualitu jako individuální složku osobnosti, kterou utváří a rozvíjí vnímání a vztah k posvátnosti. Posvátnost je zde chápána jako něco transcendentního, něco, co člověk vnímá

jinak než běžné jevy tohoto světa. Spiritualita je obecnou charakteristikou všech lidí, míra jejího zastoupení a projevování je však různá a sehrává v lidském životě různě důležitou roli. Spirituálnost jednotlivých lidí lze přirovnat k hudebnímu talentu či vnímání hudby - existují hudební virtuózy i hudební antitalenti, ale nenalezneme žádného člověka, na kterého by hudba nikdy nějak nepůsobila.

Za potenciální šestý faktor osobnosti spiritualitu považuje Piedmont (1999), který při zkoumání spirituality vycházel z jejího širokého pojetí, které obsahovalo západní i východní duchovní tradice. Vycházel z toho, že různé formy spirituality či religiozity byly a jsou přítomny v každém lidském společenství. Pro měření spirituality sestavil Škálu spirituální transcendence, kde nezůstaly žádné položky, které by nějak korelovaly s jakýmkoliv faktorem pětifaktorového modelu osobnosti. Spirituální transcendence je podle něj vyjádřena propojeností, univerzalitou, spokojeností či radostí ze setkávání člověka s transcendentem, neodsuzováním, tolerancí, existencialitou a vděčností. Tato transcendence se vyvíjí během celého života (Piedmont, 1999).

Říčan (2007) uvádí, že potřeba transcendence, tedy spirituality stojí na úplném vrcholu Maslowovy pyramidy a vyjadřuje čistou a absolutní spirituální touhu či potřebu po hlubokých duchovních prožitcích, jako je například pocit naprostého splynutí s veškerým bytím.

Proti pojetí toho, že všichni lidé jsou spirituální bytosti, se vymezuje Balzen (2009), který nevidí potřebu takového předpokladu a také zastává názor, že pokud z takového předpokladu budeme vycházet, zůstanou nám mnohé oblasti spirituality skryty.

1.2 Dva současné modely spirituality

MacDonald (2000) se pokusil sestavit určitý organizační model spirituality, kterým by docílil sjednocení teoretického rámce pro budoucí výzkumy v oblasti spirituality. Toho dosáhl prostřednictvím faktorové analýzy stávajících měřících nástrojů a vytvořil Dotazník projevů spirituality (ESI). Takto vznikl pětidimenzionální model spirituality, který ji pojímá jako komplexní jev s afektivní, kognitivní, behaviorální, zážitkovou, fyziologickou i sociální stránkou. Jednotlivými dimenzemi jsou kognitivní orientace na spiritualitu, zkušenostně-fenomenologická dimenze, dimenze existenciální pohody, víra v paranormální jevy a religiozita. Podrobněji jsou jednotlivé dimenze popsány v kapitole 5.2.2.

Každá dimenze tohoto modelu představuje některou z podob spirituality, kterou zachycují a prezentují jednotlivé standardizované testy pro měření spirituality. Nezbytné je však upozornit na fakt, že tento model není založen na teorii, ale zejména na datech získaných prostřednictvím faktorové analýzy. Pokud se však tento model propojí s dostupnými výzkumy a teoriemi, mohlo by dojít k takovému uspořádání, díky kterému by se dal vysvětlit vliv různých faktorů na tvorbu spirituální identity (MacDonald, 2009).

Jako komplexní fenomén pojímá spiritualitu i Vojtíšek (2012), který odmítá představu spirituality pouze jako prožitku emocí a náboženství jako víry. Spiritualitu nevnímá pouze jako statický fenomén, ale jako určitou cestu, která vede k posvátnu a dalo by se na ní rozlišit sedm rovin. První rovinou jsou předpoklady, tedy určité filozofické koncepce, které člověku pomáhají vysvětlit svět, orientovat se v něm a pochopit smysl života v tomto světě. Druhou rovinou jsou obřady, které jsou individuální a kolektivní. Individuální podobu může mít například meditace, jóga či modlitba. Do této roviny se řadí vše, co spiritualitu provází, jako například určitý čas či místo, oděvy, hudební nástroje a podobně. Třetí rovina by se dala označit jako posvátné hodnoty a normy, které jsou vnímány jako přicházející odjinud než z běžné lidské konvence. Čtvrtou rovinou spirituality jsou posvátná vyprávění například o výjimečných osobnostech či zázracích, legendy o svatých atd. Pátou rovinou jsou posvátné zážitky, které mohou být získané díky předchozím čtyřem rovinám, ale také úplně jinak. Šestou rovinou je pocit lidské sounáležitosti, tedy vědomí toho, že patříme do určitého lidského duchovního společenství. Poslední sedmou rovinou spirituality je materiální či umělecká tvořivost, prostřednictvím které je možné vyjádřit vztah k posvátnému. Všechny roviny spirituality mohou být prostoupeny oddaností, vědomím určitého poslání či zaujetím. Pokud jedinec svou spiritualitu rozvíjí, nemusí se o to pokoušet ve stejné míře na všech rovinách. Pro každého člověka jsou jednotlivé roviny rozdílně důležité (Vojtíšek et al., 2012).

1.3 Zkoumání spirituality

V průběhu minulých dvou desetiletí narůstal zájem o studium a měření spirituality a na toto téma vzniklo mnoho výzkumů i literatury. Tento narůstající zájem je důkazem důležitosti spirituality pro odbornou i laickou veřejnost a také důkazem toho, že ji lze smysluplně studovat (MacDonald & Friedman, 2002). Pro zkoumání spirituality je

nezbytné zamyslet se nad specifikací konceptu, aby mohl být vhodně zvolen nástroj pro měření. Měly by se zohlednit různé náboženské a spirituální zkušenosti a jejich dimenze (Hood et al., 2009). Pro zkoumání spirituality u nábožensky orientovaných jedinců je většinou vhodné zvolit jinou škálu než u jedinců, kteří nábožensky orientovaní nejsou. Škál, které měří spiritualitu, nebo některý z jejích aspektů, existuje velké množství. MacDonald a Friedman (2002) uvádí, že v soudobé literatuře existuje přes sto metod, které jsou určené k měření spirituality. Většina těchto metod pak pojímá spiritualitu jako vícedimenzionální konstrukt.

Jednou z nejčastěji používaných metod v zahraničí byla Škála náboženské orientace (ROS), kterou v roce 1967 vytvořili M. Ross a G. Allport a byla určená pro měření intrinsické a extrinsické náboženské orientace (Halama et al., 2006). Z této škály vyšli autoři Gorsuch a McPherson, kteří vytvořili Revidovanou škálu náboženské orientace (I-E/R), jež je v současnosti považována za neúčinnější metodu pro měření vnější a vnitřní náboženské orientace (Hood et al., 2009).

Za zmínku také stojí Dotazník spirituální orientace, který vytvořil v roce 1988 Elkins spolu s kolegy. Jedná se o jeden z prvních dotazníků, které se nezaměřují pouze na nábožensky orientovanou spiritualitu (Říčan, 2007).

Dalším poměrně hojně využívaným nástrojem je Škála spirituální transcendence, která vyzvedává důležitost propojení jedince s posvátnem. Tuto škálu vytvořil v roce 1999 Piedmont, který považoval spiritualitu za šestý faktor osobnosti (Piedmont, 1999).

V České republice vznikl Pražský dotazník spirituality, který v roce 2005 vytvořili Říčan a Janošová. Tento dotazník se zaměřuje na jedince bez náboženského vyznání. Další metodou těchto dvou autorů je Test spirituální citlivosti vytvořený v roce 2007, který je nedotazníkovou metodou a vychází z předpokladu, že některé city, jako například pokora, vděčnost či úcta, jsou pro spiritualitu charakteristické (Říčan, 2007).

Jako nejvhodnější pro výzkumy napříč náboženskou i nenáboženskou populací se jeví již zmíněný Dotazník projevů spirituality, který měří religiozitu i nenáboženskou spiritualitu (MacDonald, 2000).

MacDonald (2000) zkoumal souvislost spirituality s osobnostními rysy podle Big Five. Ve výzkumu bylo zjištěno, že spiritualita nejsilněji souvisí s pocitem existenciální pohody. Dále také souvisí s vyšší mírou svědomitosti a přívětivosti a také se u spirituálních jedinců častěji objevuje rys extravertze. K neuroticismu se neukázal žádný vztah.

Otevřenost pak vykazovala spojitost se všemi formami spirituality kromě religiozity. Další výzkumy ukázaly, že míra spirituality je jen velmi málo závislá na věku a pohlaví. Stejně tak se ukazují poměrně malé rozdíly mezi různými kulturami (MacDonald et al., 2015). Výzkumy v USA také potvrdily vztah spirituality s životní pohodou a dobrým duševním zdravím (MacDonald, 2009).

Husain a Khan (2014) shrnují výsledky výzkumů spirituality a zastávají názor, že je zřejmý pozitivní vliv spirituality na lidský život. Uvádí, že spiritualita přináší jedinci pocity účelu a smyslu života, pomáhá mu tvořit pozitivní mezilidské vztahy, udržovat kontrolu nad životem a také pomáhá pečovat o životní harmonii. Spiritualita také usnadňuje překonávání životních těžkostí a výzev, díky čemuž je následně dosaženo osobnostního růstu. Také, oproti pouhému pasivnímu přihlížení, přináší aktivnější zapojování se do života. Důležitým přínosem spirituality je i vyšší životní spokojenost a nalezení potěšení z dobře a svědomitě odvedené práce.

2 Postoje ke smrti

„Vida, ty jsi tady.”

A chytil se mě za ruku. Vypadal ztrápeně.

„Neděláš dobře. Bude tě to bolet. Budu vypadat, že jsem mrtvý, i když to tak nebude...”

Já mlčel.

„Jenže já vlastně jenom odhodím starou kůži. Stará kůže, to není nic smutného...”

Já mlčel.

Trochu znejistěl. Potom se mě znovu pokusil přesvědčit.

„Uvidíš, že to bude milé. Já se taky budu dívat na hvězdy. Všechny hvězdy budou jako studny s rezavým rumpálem. Všechny hvězdy mi dají napít...”

Já mlčel.

„Bude to náramná zábava! Ty dostaneš pět set milionů roliček, já zase pět set milionů studánek...”

A taky zmlkl, protože plakal...

„Tady je to. Nech mě, ten krůček udělám sám.”

(Saint-Exupéry, 2010, 90-92)

2.1 Postoje

Postoj by se dal vysvětlit jako „sklon ustáleným způsobem reagovat na předměty, osoby, situace a na sebe sama; postoje jsou součástí osobnosti, souvisí se sklony a zájmy osobnosti, předurčují poznání, chápání, myšlení a cítění“ (Hartl & Hartlová, 2009, 442).

Vágnerová (2010, 291) postoje definuje jako „přetrvávající získané dispozice k určitému hodnocení a z toho vyplývajícímu specifickému způsobu chování v různých situacích, resp. ve vztahu k nějakým objektům.“ Postoj se vždy váže k určité oblasti reality a má vliv na to, jakým způsobem ji daný jedinec vnímá, hodnotí, jaký jí přisuzuje význam a smysl, jaké emoce v něm vyvolává, a to vše pak ovlivňuje i způsob reakce na danou situaci. Předmětem postoje může být cokoliv konkrétního či abstraktního, osoby, skupiny, neživé předměty či různé situace. Postoje jsou velmi odolné vůči změnám (Hewstone & Stroebe, 2006).

Strukturu postojů tvoří tři základní složky - kognitivní, afektivní a konativní. Afektivní složka je vytvořena prostřednictvím klasického podmiňování a zahrnuje emoce,

kteřé v nás objekt vyvolal při vzniku postoje, čímž určuje i jeho sílu a pozitivní či negativní valenci. Afektivní složka může silně ovlivňovat rozumové hodnocení. Kognitivní složka obsahuje všechny informace a názory vztahující se k daném objektu. Konativní složka je vytvořena prostřednictvím instrumentálního učení a představuje projev postoje navenek, tedy to, jakým způsobem obvykle na danou situaci reagujeme (Vágnerová, 2010; Výrost & Slaměnik, 2008).

Významným faktorem ovlivňujícím vznik postojů je sociální učení. Postoje totiž můžeme přebírat od lidí, které považujeme v dané oblasti za autoritu nebo jsou pro nás emočně důležité. Také můžeme přebírat postoje sociální skupiny, které jsme členem. V tomto ohledu tedy postoj vzniká nápodobou, identifikací či podmiňováním. Postoje se mohou utvářet i na základě vlastní zkušenosti. Určitý zážitek v nás vyvolá pozitivní, či negativní emoce, které pak posílí či pozmění postoj k dané situaci. Čím je vyvolaná emoce silnější, tím je silnější i postoj a tím snáze se mění postoj původní. Dalším významným faktorem v utváření postojů jsou potřeby, v průběhu jejichž uspokojování prožíváme různé emoce a pocity směrem k objektům a na jejich základě se pak k těmto objektům tvoří i postoje (Vágnerová, 2010).

Postoje jsou významnou složkou jedincovy sociální identity i sebepojetí. Jednou z jejich významných funkcí je snazší orientace ve světě, jelikož jedinci umožňují lépe třídít a kategorizovat informace a snadno a rychle se rozhodovat o způsobu chování v dané situaci. Při řešení různých problémů nám postoje dodávají pocit jistoty a slouží také k regulaci chování, jelikož obsahují normy a hodnoty dané společnosti. Postoje také dělají lidské chování předvídatelnější a srozumitelnější. V neposlední řadě plní postoje i určitou ochrannou funkci, jelikož mohou jedince chránit před nejistotou, ztrátou sebeúcty či nepříjemnými pocity. Postoje tedy napomáhají k zachování vnitřní psychické rovnováhy jedince (Hewstone & Stroebe, 2006; Vágnerová, 2010).

2.2 Smrt

Téma smrti je s životem člověka neodmyslitelně spjato a ať už si to uvědomujeme, nebo ne, značně ovlivňuje veškeré naše cítění, myšlení a jednání (Říčan, 2004). Jedná se o naši jedinou skutečnou jistotu v životě, o jedinou věc, u které víme, že se určitě stane a že je společná všem lidem. Během života se nejprve setkáváme se smrtí v našem okolí, u našich známých, příbuzných a drahých, ale jisté je, že i my sami jednou

přejdeme na onen druhý břeh. Lidská existence by měla být pojímána celistvě a zahrnovat i ještě neexistující konec našeho bytí. Toto uvědomění si naší smrti sice může přinést existenciální úzkost a napětí, ale zároveň dodá hlubší význam našemu času i existenci (Grof, 2009).

Každý člověk si je vědom toho, že jednou zemře. V podstatě by se dalo říct, že člověk již od narození umírá, jelikož vývoj smrti je závislý na životě a naopak život je umožněn prostřednictvím smrti. Smrt je však také obklopena určitou nejistotou, jelikož žádný člověk neví, kdy a jak zemře. Lidé si většinou přejí, aby smrt přišla až za dlouho a proběhla bezbolestně, rychle a nejlépe ve spánku (Haškovcová, 2007; 2010).

Definovat smrt je poměrně náročný úkol, jelikož různé definice zdůrazňují různé aspekty smrti a vycházejí z různých hledisek, jako například z biologického, medicínského, psychologického, filozofického, sociologického, spirituálního či teologického. Například z teologického hlediska je smrt zakončením života pozemského a začátkem života posmrtného. Z psychologického hlediska se jedná o ukončení a završení životních vývojových etap. Z medicínského hlediska se na smrt díváme jako na zástavu funkce mozku včetně mozkového kmene (Špatenková, 2014). Kritérium smrti, které by se dalo považovat za všeobecné, je nevratnost smrti. Člověka lze tedy prohlásit za mrtvého, až když je zánik mozkových funkcí nevratný (Petrů, 2008).

Mozková smrt je však pojem relativně mladý, jelikož ještě v polovině minulého století byl za mrtvého prohlášen ten, kdo přestal dýchat a zastavilo se mu srdce. Pak však došlo k objevu možnosti resuscitace, vytvoření umělé plíce a možnosti mimotělního oběhu. To byl průlom ve zdravotnictví, který však měl i svou negativní stránku - nemocnice byly plné pacientů, kteří nebyli živí ani mrtví a dýchala za ně umělá plicní ventilace. Proto nastala potřeba stanovit nové medicínské kritérium smrti a tímto kritériem se stala právě mozková smrt definovaná zánikem veškerých mozkových funkcí (Petrů, 2008).

Obor zabývající se problematikou smrti se nazývá thanatologie. Jedná se o multidisciplinární obor, který smrt pojímá v jejích nejširších souvislostech a přináší odpovědi i na praktické otázky spojené se smrtí, například kde vyhledat pomoc při truchlení, jak zařídit pohřeb či jak napsat závěť. Dalším oborem, jehož ústředním tématem je smrt, je thanatopsychologie. Ta se zaměřuje na psychiku jedince, na kterého nějakým způsobem působí téma smrti, ať již se jedná o vlastní umírání, či o truchlení nad ztrátou

blízké osoby. Smrtí se také zabývá obor vycházející ze sociologie - thanatosociologie, která studuje vliv smrti na společnost (Špatenková, 2014).

V současné společnosti je téma smrti stále považováno za tabu. Mnoho lidí tedy považuje zájem o smrt a diskuze na toto téma za něco nevhodného, divného, patologického či nepatřičného. Jedním z hlavních důvodů tohoto smýšlení jsou nejspíše pocity bezbrannosti a úzkosti, které v mnohých téma smrti vyvolává (Haškovcová, 2010). Jako jeden z důvodů této tabuizace vidí Haškovcová (2007) změnu modelu umírání. Dříve se lidé se smrtí setkávali mnohem častěji a mnohem blíže, jelikož bylo běžné pečovat o umírajícího člena rodiny doma. V dnešní době však většina lidí zemře v některém z lékařských zařízení, blízcí umírajících většinou nejsou na blízku a často nemají možnost se rozloučit.

Na problematiku smrti a umírání zaměřila svou profesní pozornost Elizabeth Kübler-Rossová (1993), která se přes dvacet let starala o nevléčitelně nemocné a umírající pacienty. Na základě svých dlouholetých zkušeností a rozhovorů s umírajícími pak popsala pět fází umírání, respektive pět fází reagování a vyrovnávání se se smrtelnou diagnózou. Těmito stádii jsou popírání a izolace, zlost, smlouvání, deprese, akceptace. Ne každý pacient stihne projít všemi fázemi a u některých jedinců se můžou různé fáze opakovat. Během všech pěti fází je stále přítomný určitý pocit naděje na uzdravení.

V prvním stádiu se projevuje šok z terminální diagnózy, pacient diagnózu ignoruje, nebo jí nevěří, hledá různé důvody, jako třeba že se v laboratoři spletli. Ve druhém stádiu začíná člověka ovládat zlost a hněv, nechápe, proč to muselo potkat zrovna jeho a svůj hněv obrací do okolí, čímž často ubližuje svým blízkým. Ve třetím stádiu se projevuje již částečné přijetí diagnózy a pacient začíná smlouvat o čase, který mu zbývá, často uzavírá různé smlouvy s Bohem. Období smlouvání pak vystřídá období deprese, smutku a pláče, ve kterém se člověk loučí se životem a pociťuje různé ztráty. V pátém stádiu by pak mělo dojít alespoň k částečnému smíření se se smrtí a akceptací její nevyhnutelnosti. Pacient je již často velmi slabý a unavený a smrt přichází jako úleva (Kübler-Rossová, 1993).

2.2.1 Vnímání smrti

Každý člověk si v určitém okamžiku svého života uvědomí, že všechno živé musí jednou zemřít a že to platí i pro nás samotné. V průběhu života pak pojetí konečnosti naší

existence a smrti prochází určitým vývojem (Kupka, 2014). V každém věkovém období se na smrt díváme trochu jinak. Jinak na smrt nahlíží dítě, dospívající, dospělý a jinak ji vnímá člověk ve stáří. Rozdílné jsou i myšlenky na smrt a obrany vůči těmto myšlenkám (Říčan, 2004).

Dospělí si často myslí, že dítě ochrání před smrtí, když o ní nebudou s dítětem mluvit. Myslí si, že rozhovor o smrti by byl pro dítě bolestivý, zraňující a hrůzostrašný a také často zastávají přesvědčení, že dítě ještě nemůže chápat, co to smrt je. Tato přesvědčení jsou však mylná, jelikož dítě o smrti ví díky pozorování svého okolí, ve kterém vadnou a usychají květiny a umírají zvířata. Smrt pro dítě není tabu, dokud jej to nenaučí dospělí. Pokud se v rodině vyskytne úmrtí, vyvolá to u dítěte mnoho otázek, které by neměly být přecházeny mlčením či jinou vyhybavou reakcí. Takové reakce pak totiž u dítěte vyvolávají pocit, že se tohoto tématu dospělí bojí a začnou se smrti bát také. Měli bychom si tedy uvědomit, že vyhýbáním se hovorům o smrti vyvoláme v dítěti přesně to, před čím jsme ho chtěli uchránit - strach (Démuthová, 2015).

A jak se tedy mění v průběhu života naše chápání smrti? Říčan (2004) uvádí, že v kojeneckém období si dítě ještě není smrti vědomo, ale za to zažívá pocity děsu z opuštěnosti, samoty či prázdnoty. Tento děs je pak podobný tomu, co si pod pojmem smrti představují dospělí. Pro batolecí věk je zásadní to, že se dítě začíná bát poškození svého těla a vzniká tak určitá ochrana proti úrazům. Grof (2009) zastává názor, že vzpomínka na porod je zásadním zdrojem našeho strachu ze smrti, jelikož porod je první situace, která potenciálně ohrozí náš život, díky čemuž se v našem podvědomí porod a smrt propojují. Démuthová (2015) uvádí, že pochopení a utváření pojmu smrt zásadně ovlivňuje separační úzkost. Dítě totiž až do osmi měsíců nechápe, že předměty existují stále i poté, co je přestane vnímat. Toto kognitivní omezení u dítěte vyvolává opakované pocity ztráty, které souvisí s pochopením smrti.

V předškolním věku již dítě slovo smrt zná dobře. Smrt se často objevuje v pohádkách a dítě si na ni hraje. Mrtvá těla zvířat dítě přitahují, ale zároveň i děsí. Smrt zatím pojímá jako vratný jev (Říčan, 2004). Také je smrt chápána jako hodně vzdálený jev, který se děje nemocným a starým lidem, nebo těm, kteří nedbali o své zdraví. Zatím smrt spojují jen s konkrétními a viditelnými příčinami, jako je například nehoda či vážná nemoc. Také se u nich vyskytuje představa, že určití lidé jsou nesmrtelní, těmito lidmi jsou děti či rodiče (Démuthová, 2015).

V mladším školním věku již dítě začíná chápat nevratnost smrti. Po osmém roce se již u dítěte mohou začít objevovat myšlenky strachu ze smrti a po desátém roce si umí představit smrt jako konec veškerého utrpení a spáchat sebevraždu (Říčan, 2004). Dítě chápe zástavu životních funkcí jako důsledek smrti (Démuthová, 2015).

V období dospívání již dítě dokáže uvažovat o věcech v abstraktní rovině a dojde k pochopení kauzality. V tomto období již dítě rozumí tomu, že zástava životních funkcí způsobuje smrt (Démuthová, 2015).

V období adolescence je již jedinec na téma smrti velmi citlivý a chápe vážnost, kterou smrt životu poskytuje. Také se zabývá filozofickými úvahami nad životem a smrtí. V tomto období je jedinec tématem smrti nejvíce zranitelný a prožívá největší úzkost ze smrti. Tato úzkost se zřejmě pojí s myšlenkou vlastní jedinečnosti, kterou adolescenti často mají. Adolescentního jedince děsí představa, že pokud by zemřel, tak zanikne něco nenahraditelného (Říčan, 2004).

V mladé dospělosti nabývá hlubšího významu smrt blízkého člověka, jelikož strach o něj je nevyhnutelnou součástí intimního života. Dalším zlomem v postojích ke smrti je narození dítěte a s ním přicházející hrůza z toho, že by mohlo zemřít. Dalším milníkem je krize středního věku, kdy se vracíme k tématu vlastní smrti. Čtyřicátníci a padesátníci již pak začínají pociťovat ubývání vyměřeného času prostřednictvím nemocí, tělesné involuce a umírání vrstevníků (Říčan, 2004). V tomto věku je i typické vyhledávání aktivit, které jedince odvrací od stárí, ale zároveň jsou rodiče čtyřicátníků většinou již staří a potřebovali by pomoci, takže jedinec pociťuje vnitřní rozpor (Haškovcová 2010). Po šedesátce již získává prožitý život jiný význam, objevuje se radost a vděčnost za to, co člověk prožil. Pro mnoho seniorů je stále důležité úsloví „*Postav dům - zplod' syna - zasad' strom!*“, jelikož vědomí toho, že po nich na světě něco zůstane, jim dává pocit klidu při setkávání se smrtí (Říčan, 2004, 371).

2.3 Zkoumání postojů ke smrti

Prvním psychologickým výzkumníkem, který se začal zabývat postoji ke smrti, byl Herman Feifel v polovině 20. století. Na toto téma ho přivedla myšlenka, že je zvláštní, jak málo se o smrti píše v akademické sféře, když ve druhé světové válce zahynulo více než 50 milionů lidí. Feifel tedy začal zkoumat, co lidé prožívají při setkávání se smrtí.

Zaměřoval se zejména na strach, úzkost a obavy, které smrt vyvolává v lidech. Výzkumy prováděl na mladých i starých lidech, mentálně nemocných a na lékařích a pečovateli. O strachu ze smrti zjistil, že může fungovat jako příčina sebedestruktivního chování, závislosti na návykových látkách, kriminální činnosti či dokonce vraždy (Lamers, 2012; Neimeyer, Wittkowski & Moser, 2004).

Zájem o téma smrti začal prudce stoupat od poloviny 60. let, kdy začalo přibývat i výzkumů na toto téma. K akceleraci nárůstu zájmu přispěl v 70. letech vznik prvních nástrojů k měření strachu a úzkosti ze smrti. V 80. letech pak dochází k dalšímu vývoji a validizaci měřících nástrojů a začínají se objevovat časopisy zaměřující se na téma smrti. Zájem výzkumníků o téma smrti stále trvá a v tomto směru vzniká značné množství odborné literatury (Neimeyer et al., 2004).

Ze začátku se výzkumy zaměřovaly pouze na měření strachu a úzkosti ze smrti a postupem času se přidávaly i další postoje. Metody měřící tyto postoje jsou zejména dotazníkové a liší se v tom, zda pojmají postoje ke smrti jako jednodimenzionální, nebo multidimenzionální jev. Jednodimenzionální metody se většinou zaměřují pouze na strach ze smrti, kdežto multidimenzionální metody dokáží prozkoumat více postojů ke smrti u daného jedince (Neimeyer, 1994).

Jednou z prvních metod byla Collet-Lesterova škála strachu ze smrti vytvořená v roce 1969. Škála sestává ze čtyř subškál, které měří strach z vlastního umírání, strach z umírání ostatních, strach z vlastní smrti a strach ze smrti ostatních. Následně byla tato škála revidována a přejmenována na Collet-Lesterovu škálu strachu ze smrti a umírání. Autoři škály zjistili, že strach ze smrti a umírání pozitivně koreluje s úzkostností a psychickými poruchami (Neimeyer, 1994).

Další významnou metodou byla Škála úzkosti ze smrti (Death Anxiety Scale - DAS), kterou v roce 1970 vytvořil Templer (Clements & Rooda, 2000). Z této škály vyšli autoři Thorson a Powell, kteří v roce 1994 vytvořili Revidovanou škálu úzkosti ze smrti (Revised Death Anxiety Scale - RDAS). Tato metoda obsahuje 25 položek rozdělených do 7 subškál, kterými jsou strach ze smrti, strach z nebytí, strach z izolace, strach z nejistoty, strach ze ztráty kontroly, strach z toho, že jedinec bude po smrti zapomenut a strach z posmrtného života (Thorson & Powell, 2000). Neimeyer (1994) upozorňuje na fakt, že dotazník obsahuje v názvu pojem úzkost, ale položky se pak zaměřují převážně na strach ze smrti, který se od úzkosti liší.

V roce 1974 vznikla jedna z prvních metod zaměřujících se na pozitivní postoje ke smrti. Jedná se o Škálu přijetí smrti, kterou vytvořili Najman a Ray a která kromě pozitivního postoje ke smrti mapuje i popření smrti a její vnímání jako úniku ze života. Škála však obsahuje pouze sedm položek, takže těžko říct, nakolik je validní. Stejnomenou škálu vytvořili i Sinha a Klug. Jejich metoda má 16 položek a je vysoce validní (Wong, Reker & Gesser, 1994).

Hoelter v roce 1979 vytvořil Multidimenzionální škálu strachu ze smrti, která sestává ze 42 položek rozdělených do 8 subškál, které mapují různé důvody strachu spojeného se smrtí (Neimeyer, 1994). V následujících letech pak vznikaly další a další škály měřící různé postoje ke smrti. Za v současné době nejpoužívanější metodu by se zřejmě dal považovat Revidovaný profil postojů ke smrti, který v roce 1994 vytvořili autoři Wong, Reker a Gesser a jehož podrobnější popis je uveden v kapitole 5.2.3.

Wong et al. (1994) uvádí, že postoje ke smrti jsou propojeny s celkovým přístupem k životu. Předpokládají, že lidé, kteří vnímají svůj život jako smysluplný a pociťují vnitřní integritu, se dokáží lépe vyrovnávat se smrtí. Naopak strach ze smrti vykazují lidé, kteří cítí, že svůj život promrhali a nenašli žádný vyšší smysl.

Ve svých výzkumech také zjistili, že mladší dospělí vykazují oproti starším dospělým vyšší strach ze smrti a nižší vstřícné přijetí smrti. Co se rozdílů mezi ženami a muži týče, došli ke zjištění, že ženy zaujímají vstřícnější postoj ke smrti a také se u nich častěji objevuje únikové přijetí smrti. Dále autoři ověřovali vztahy k různým faktorům ovlivňujícím kvalitu života a zjistili, že lidé, kteří jsou často ve stresu, vykazují vyšší míru strachu ze smrti a vyhýbání se smrti. Tyto dva postoje pozitivně korelují i s depresivním laděním. Neutrální postoj pozitivně koreluje s psychickou i fyzickou životní pohodou, negativně pak koreluje s depresivním laděním. S životní pohodou negativně korelovalo únikové přijetí smrti a u starších lidí životní pohoda pozitivně korelovala se vstřícným postojem ke smrti (Wong et al., 2004).

Většina výzkumů potvrdila vliv věku na míru strachu ze smrti a také velké množství výzkumů zjistilo vyšší míru strachu ze smrti u žen (Neimeyer, 1994). K těmto výzkumům patří například výzkum Russaca, Gatliffa, Reece a Spottswooda (2007), který prokázal, že nejvyšší je strach ze smrti kolem dvacátého roku života a u žen pak míra strachu vrcholí ještě jednou, a to mezi padesátým a šedesátým rokem. Výsledky potvrdila i

studie provedená Jacksonovou (2008), která prokázala vyšší míru strachu ze smrti u žen a vliv věku na strach ze smrti. Jacksonová také prokázala, že strach ze smrti negativně koreluje se sebehodnocením.

Také bylo zjištěno, že lidé, kteří se častěji setkávají se smrtí a umíráním, vykazují nižší míru strachu ze smrti a také menší snahu o vyhýbání se tématu smrti. Výzkum byl prováděn na dobrovolnících z hospiců (Bluck, Dirk, Mackay & Hux, 2008).

Negativní korelaci strachu ze smrti s věkem ve své diplomové i disertační práci potvrdila i Machů (2012; 2016). Dále zjistila negativní korelaci mezi strachem ze smrti a religiozitou a pozitivní korelaci mezi strachem ze smrti a neuroticismem. Nepotvrdil se jí však vyšší strach ze smrti u žen. U věřících lidí zjistila pozitivnější postoje ke smrti oproti lidem nevěřícím, ale vliv víry na strach ze smrti nebyl potvrzen.

Démuthová (2015) uvádí, že náboženské přesvědčení má potenciál zvýšit pozitivní postoje ke smrti a naopak zmírnit strach ze smrti. Tomu by měla napomáhat víra lidí v posmrtný život, tedy přesvědčení, že duše po zániku těla putuje někam dál a je oprostěna od veškerých strastí a bolestí. Opačný efekt to může mít v případě, kdy je člověk věřící, ale žije hříšným životem, a tudíž věří tomu, že se dostane do pekla, kde budou jeho muka ještě horší. Významnou roli v tomto problému hraje vnitřní či vnější religiozita, tedy fakt, do jaké míry se věřící ztotožňuje s pravidly a zákony určitého náboženského přesvědčení.

Vliv náboženského přesvědčení na postoje ke smrti zkoumal také Dezutter s kolegy (2009). Ti zjistili, že věřící lidé častěji vykazují vstřícný postoj ke smrti, jelikož věří v posmrtný život. Také zjistili, že lidé, kteří berou náboženské učení doslovně či dogmaticky (příkázání, pravidla a tresty), vykazují vyšší míru strachu ze smrti.

Hood et al. (2009) uvádí, že většina studií zaměřených na vztah strachu ze smrti a víry v posmrtný život potvrzuje mezi těmito jevy negativní korelaci. Najdou se však i takové případy, kdy se ukázala korelace pozitivní. Víra v posmrtný život také významně pozitivně koreluje s religiozitou, u které bylo prokázáno, že snižuje strach ze smrti. Výzkumníci se tedy zaměřili na to, který z jevů ovlivňuje strach ze smrti více, zda samotná religiozita, nebo spíše víra v posmrtný život, a došli k závěru, že zásadní roli v nižší míře strachu ze smrti má víra v posmrtný život.

Byly prováděny výzkumy i na vztah strachu ze smrti a různých zdravotních problémů a bylo zjištěno, že přítomnost nemoci může zvyšovat strach ze smrti. V tomto

ohledu je však také důležitá sociální opora či spiritualita. Co se jednotlivých symptomů nemoci týče, strach ze smrti pozitivně koreluje s úzkostností a depresivitou (Neimeyer et al., 2004). Dále se ukazuje korelace strachu ze smrti s různými psychickými poruchami, jako například obsedantně-kompulzivní porucha, depresivní porucha, posttraumatická stresová porucha, panická či hypochondrická porucha (Iverach, Menzies & Menzies, 2014).

3 Soucit se sebou

Budete-li se snažit porozumět celému vesmíru, nepochopíte vůbec nic.

Jestliže se pokusíte porozumět sobě, pochopíte celý vesmír.

*Udržovat v sobě zlost je jako chytit rozpálený uhlík s tím, že ho chcete po někom hodit,
spálíte se jenom Vy.*

Bolest je nevyhnutelná. Utrpení je volitelné.

*Pomocí energie, bdělosti, sebekontroly a sebeovládání si moudrý člověk vytvoří ostrov,
který ani povodeň nedokáže smést.*

Buddha

V posledních dvou desetiletích můžeme pozorovat nárůst zájmu psychologů a psychologických výzkumů o techniky a psychické faktory zvyšující osobní pohodu, psychické zdraví, odolnost a vyrovnanost. Z velké části se jedná o techniky pocházející z východních náboženství, zejména z buddhismu. Tyto techniky se zaměřují na změnu postoje k vlastním prožitkům a k sobě samému prostřednictvím rozvíjení mysli. Ze začátku byla pozornost psychologů zaměřená zejména na zapojování technik kultivace všímavosti do psychoterapie. Koncept všímavosti do českého povědomí pronikl zvláště díky Bendovi (2007). K všímavosti se však postupně začínají přidávat i další buddhistické techniky, jako například rozvoj soucitu se sebou, laskavosti a moudrosti, které se na východě od nepaměti využívají ke zmírňování a odstraňování lidského utrpení a strastí. Soucit zde není chápán pouze ve smyslu laskavého a empatického porozumění zaměřeného na utrpení druhých lidí, ale zejména jako laskavé a neodsuzující přijetí sebe sama, které by mělo být základem pro soucit k ostatním lidem (Benda & Reichová, 2016; Neff 2003a).

Makransky (2012) uvádí, že v buddhistické psychologii a ve všech nejvýznamnějších buddhistických školách je koncept soucitu se sebou samým (self-compassion) již přes dva tisíce let nepostradatelnou součástí technik rozvíjejících mysl. Podle buddhismu je milující a soucitná mysl základem veškeré psychologické

údravy. Taková mysl neposuzuje, kdo si soucit zaslouží a nezaslouží, ale směřuje laskavé přijetí a upřímné přání odstranění bolesti a trápení ke všem lidem a bytostem na celém světě a stejně tak i k vlastní osobě. Sebesoucitný člověk se pak přestane kritizovat a odsuzovat, díky čemuž se s vyrovnaností a laskavostí otevře přijímání bolesti a nedostatků. Během prožitku utrpení pak vzniká prostor pro laskavou vnitřní řeč a podporu, což povede k poznávání cest vedoucích ke zmírnění či úplnému odstranění trápení (Goldstein, 2015). V buddhistických naukách je tedy soucit se sebou to stejné, jako soucit s ostatními. I Dalai Lama mluví o soucitu jako o vcítění se do trápení ostatních lidí i svého, které je poháněné hlubokým odhodláním toto utrpení zmírnit, nebo mu zabránit (Gumely & Macbeth, 2014).

3.1 Vymezení soucitu se sebou

V západní psychologii se s konceptem soucitu se sebou můžeme setkat od roku 2003, kdy se jím začala zabývat psycholožka Kristin Neffová (2003a,b). Ta soucit se sebou vnímá jako jednu ze zásadních komponent potřebných ke změně postoje vůči vlastním potížím, nezdaru a strádání. Jedná se o emočně pozitivní postoj vůči vlastní osobě, tedy o schopnost přistupovat ke svému trápení, nezdaru, selhání či nedostatku s laskavým zájmem, něhou a porozuměním. Díky tomu si člověk místo nemilosrdně odsuzujícího sebekritického postoje dovede věnovat potřebnou péči a smířlivě přijímá vlastní obtíže a chyby. Zároveň není závislý na hodnocení od ostatních lidí, protože soucit se sebou je poháněn vnitřními zdroji dané osoby.

Soucít se sebou by se dal považovat i za určitou strategii regulace emocí. Člověk, který má vyšší míru soucitu k sobě, nemá tendenci se znepokojivým či bolestivým pocitům vyhýbat nebo na nich příliš ulpívat a také si nevyčítá negativní prožitky a emoce, které jsou s nimi spojené. Dokáže si je uvědomit, porozumět jim a čelit jim s vyrovnaností a laskavostí. Také si je vědom toho, že není jediný, kdo dané trápení prožívá, jelikož veškeré strádání je přirozenou součástí lidského života, a tak jej prožívá každý jedinec. Stejně tak si uvědomuje, že i chybování a nedokonalost jsou přirozenou součástí lidských zkušeností (Neff, 2003a; Neff & Dahm, 2015). Soucit se sebou je tedy určitým salutogenním faktorem, díky kterému mohou být negativní emoce nahrazeny smířlivějším otevřeným a přijímajícím stavem mysli, který zpracovává nepříznivé situace s určitým odstupem, přiměřeněji a efektivněji. To vše se pak projeví v nižší náchylnosti k prožívání úzkosti a

depresí a v celkovém lepším psychickém zdraví jedince (Leary, Adams, Allen, Tate, & Hancock, 2007; Neff, 2003b).

Neffová tedy soucit se sebou vidí jako otevřenost a citlivost k vlastnímu trápení, bez potřeby se mu vyhýbat, nebo se od něj úplně odloučit. Díky tomu se pak v člověku objevuje touha po zmírnění svého trápení a celkovém vyléčení sebe sama z utrpení prostřednictvím vstřícnosti a laskavosti. Soucit se sebou také nabízí nekritické a nehodnotící porozumění pocitům selhání a nedostatečnosti. Skrze to je v člověku vytvořeno podpůrné a bezpečné vnitřní prostředí, kde již není potřeba zkreslování situací, sebeodsuzování, strachování se či nadbytečné hloubání. Soucit se sebou tedy zmírňuje lidské trápení a zároveň napomáhá růstu osobnosti (Neff, 2003a; Neff & Dahm, 2015).

Hledisko evoluční psychologie a neuropsychologických poznatků do konceptu soucitu se sebou vnesl Paul Gilbert (2009), který uvádí, že zásadní vliv na vývoj soucitu se sebou mají rané zkušenosti bezpečí, vřelosti, konejšení a péče. Soucit se sebou chápe jako nedílnou součást soucitu k druhým lidem. Jedná se o soucitný a pečující stav mysli, který poskytuje pocity sounáležitosti a přijetí a zároveň ovlivňuje jednání ve směru k učení, provázení, pečování, vychovávání, konejšení, poskytnutí rad a ochraně. Z neurobiologického hlediska je soucit spojen s uvolňováním oxytocinu. Určitý vliv tohoto soucitného stavu mysli, a jeho zpětné posilování, můžeme pozorovat ve způsobu zaměřování pozornosti, ve vnímání, v myšlení, v jednání a v imaginaci. Vznik tohoto stavu mysli způsobuje interakce několika komponent. První komponentou je nehodnocení, které je chápáno jako pozorování emocí a myšlenek oproštěné od jejich hodnocení a posuzování. Člověk zaznamenává vše, co se v něm děje, ničemu se nebrání ani se od některých pocitů nesnaží uniknout. Druhou komponentou je citlivost či vnímavost k potřebám, trápení a bolesti druhých lidí i vlastní osoby. Třetí složkou je zúčastněné porozumění, neboli empatie, což je schopnost pochopit myšlení, jednání a cítění, a to jak vlastní, tak druhých. Čtvrtou složkou je schopnost vcítění se do pocitů druhého, kterou zprostředkovávají zrcadlové neurony. Pátou komponentou je schopnost snášet stres a nepohodu. Tato schopnost umožňuje vlídné přijetí veškerých prožitků tak, jak přicházejí. A poslední komponentu představuje péče o duševní pohodu u sebe i druhých lidí. Interakce všech zmíněných komponent je podpořena vlídnou laskavostí a vřelostí (Gilbert, 2009).

3.1.1 Tři složky soucitu se sebou

Na základě prostudování současných buddhistických zdrojů stanovila Kristin Neffová (2003a) tři základní složky soucitu se sebou, kterými jsou laskavost k sobě, lidská sounáležitost a všímavost.

Laskavost k sobě představuje vřelý, jemný, chápající a podpůrný vztah k sobě a snahu být sám sobě oporou v dobrých i zlých životních situacích. Namísto krutého odsuzování vlastních nedostatků si člověk poskytne vřelé a bezpodmínečné přijetí sebe sama, uklidnění, konejšení a tišení prožívané bolesti. Tento pozitivní vztah nemá vliv pouze na emoce, ale také na prožívání a chování.

Lidská sounáležitost představuje moudré poznání společné lidské zkušenosti. Zahrnuje pochopení toho, že každý člověk ve svém životě chybuje a selhává a že všichni lidé mají v určitém ohledu nedokonalé životy. Člověk se tedy vzdává určitého egocentrického přesvědčení, že pouze on jediný prožívá utrpení a selhání, a přijímá propojenější a širší perspektivu ohledně svých obtíží, nedostatků a hranic možností. Jedná se tedy o uvědomění si toho, že výše zmíněné je nedílnou a přirozenou součástí každého lidského života a všechny bytosti si tak zaslouží soucit a úctu (Neff, 2003a, 2015; Neff & Lamb, 2009).

Všímavost podle Neffové (2003a, 2015) představuje nevyhýbání se bolestivým pocitům a jejich nepotlačování, tedy vnímání těchto pocitů s čistou myslí a vyrovnaností. Všímavost se dá chápat jako zvýšená pozornost, která je věnována právě probíhajícímu okamžiku. Tato pozornost se vyznačuje nepovrchností, jasností, bdělostí, živostí a neulpíváním. Aby se mohla všímavost rozvinout, musí být přítomny tři aspekty mysli, a to klidnost, jemnost a pružnost (Brown & Ryan, 2003; Sujiva 2012). Všímavý jedinec je otevřený vůči všem podnětům, které vstupují do jeho vědomí. Tyto podněty jsou pasivně zaznamenávány a nadále se jim nevěnuje pozornost. Jedinec se těmito podněty tedy nenechává unést či strhnout a vyvarovává se jakékoliv reakce na ně (Baer, Smith & Allen, 2004). Díky tomu může být všímavost označena i jako volně plynoucí pozornost (Martin, 1997). Obecně se dá říci, že cílem všímavosti je vhled, což se dá vysvětlit jako odstup od všech tělesných i materiálních prožitků, které se však nesmí potlačovat. Všímavost poznává všechny procesy takové, jaké opravdu jsou (Sujiva, 2012). Procházka (2002) považuje všímavost za správné vnímání, které poznává pravou podstatu věcí.

Pokud si jedinec začne uvědomovat, co se opravdu právě odehrává v jeho okolí i v jeho mysli, dostane možnost oprostít se od zahlcení nepříjemnými emocemi, myšlenkami a obecně všemi mentálními obsahy. Také díky tomu získá vědomou regulaci prožívání a přestane se snažit ovládnout či potlačit intenzivní nebo nepříjemné emoce a naučí se s nimi zacházet tak, že například přesune svou pozornost na nějaký neutrální objekt (Siegel, Germer & Olendzki, 2008).

3.2 Podobné a rozdílné konstrukty

Neffová (2003a) uvádí, že největší podobnost s konceptem soucitu se sebou bychom našli u sebe-empatie (self-empathy) Judith Jordan, která se zabývala ženským psychologickým vývojem. Jordan (cit. dle Neff, 2003a) popisuje sebe-empatii jako proces, během kterého se dotyčná přestává soudit a otevírá se všem aspektům svého já a chápe, že selhání někdy zažívají všichni. Díky tomu se zájmem a péčí přijímá předtím odmítané a odsuzované aspekty svého já.

Podobnost můžeme nalézt také u tří konstruktů z humanistické psychologie, které spojuje sebezpřijetí (Neff, 2003a). Prvním z nich je bezpodmínečné pozitivní přijetí Carla Rogerse, které se vyznačuje bezpodmínečně pečujícím postojem vůči sobě. Stejně jako u laskavosti k sobě ani zde není potřeba naprosto pozitivní hodnocení sebe sama. Jedná se spíše o méně obranný a více otevřený postoj k vlastní osobě, který umožňuje přijímat všechny prožitky s porozuměním a láskyplností nezávisle na vnějších okolnostech. Druhým konstruktem je bezpodmínečné sebezpřijetí Alberta Ellise, jež zahrnuje přesvědčení, že každý jedinec má svou hodnotu, která by neměla být posuzována, ale přijata jako určitá danost. Selhání by mělo být vnímáno jako lidské a jedinec by si jej měl přiznat, uznat ho a odpustit si. Třetím konstruktem je B-kognice Abrahama Maslowa. Ta zdůrazňuje přijímání a uznávání vlastních nedostatků a bolestí s láskyplností, odpuštěním, nesoudícím postojem a soucitem, což je nezbytné pro osobnostní růst a zvyšování sebezporozumění (Bernard & Curry, 2011; Neff, 2003a). Neffová a Lamb (2009) ověřovali souvislosti mezi výše zmíněnými konstrukty a soucitem k sobě a došli k závěru, že soucit k sobě a stejně tak bezpodmínečné přijetí podporuje pocity dobrého bytí a slouží jako protektivní faktor v boji s maladaptivními emocemi.

Pro lepší pochopení soucitu se sebou bývá v různých textech porovnáván a vymezován zejména vůči sebeúctě, pod kterou je řazeno i sebevědomí, sebedůvěra a sebehodnocení, dále vůči sebelítosti, sebestřednosti, samolibosti a sebekritice.

3.2.1 Sebeúcta

Sebeúcta je definována jako „*hodnotící dimenze sebepojetí, která zahrnuje hodnocení vlastní ceny a sebejistotu*“ (Hartl & Hartlová, 2000). Na budování sebeúcty se podílí výkon, jaký jedinec podává, zažívání úspěchu a láska a hodnocení, které se mu dostává od ostatních. Sebeúcta může být chápána jako určitý zásobník pocitu pohody, motivace a psychického zdraví jedince, který doplňuje přesvědčení o přijatelnosti a potřebnosti našich projevů a vlastností (Cakirpaloglu, 2013).

K měření sebeúcty bývá většinou ve výzkumech využívána Rosenbergova škála sebehodnocení, ve které je sebeúcta pojímána jako určitý globální pozitivní či negativní postoj k sobě, který je chápán jako stabilní v čase. Na utváření tohoto postoje se podílí hodnoty, názory, faktické skutečnosti a přesvědčení o tom, jak jedince vnímají ostatní (Rosenberg, 1965). Výzkumníci se dlouhou dobu zaměřovali na pozitivní vliv sebeúcty na psychické zdraví jedince, s čímž začínají novější studie polemizovat a poukazují na to, že sebeúcta často staví na dosažených výsledcích, podle kterých se jedinec porovnává s ostatními, což z ní činí poměrně křehký konstrukt. Příliš vysoká sebeúcta má také souvislost s povyšováním se nad ostatní či s narcismem (Barnard & Curry, 2011; Neff & Vonk, 2009).

Barnard a Curry (2011) uvádějí, že sebeúcta je posilována dosahováním cílů a ohrožována neúspěchem. V posledních dvou desetiletích můžeme zaznamenat rozdělení sebeúcty do dvou větví. První z nich je kontingentní neboli podmíněná sebeúcta, která vyjadřuje míru pocitu kompetentnosti v důležitých oblastech života a je závislá právě na úspěchu či neúspěchu. Druhou větev představuje pravá sebeúcta, kterou vymezili Deci a Ryan (1995 cit. dle Barnard & Curry, 2011). Ti si začali klást otázku, zda je tradičně zkoumaná sebeúcta pozitivní vlastností. Pravá sebeúcta vzniká na základě pocitů, které nejsou závislé na výsledcích výkonů, nebo na žití podle určitých standardů, je bezpodmínečná a má více společného s výše zmíněnými humanistickými koncepty sebezřetivosti i se soucitem k sobě.

Neffová (2003a; 2011) vnímá sebeúctu jako hodnocení schopnosti či neschopnosti a cennosti vlastní osoby. Aby se člověk mohl ohodnotit jako cenný a schopný, je nezbytné porovnávat se s ostatními a také to, aby sám sebe vnímal jako nadprůměrného, nebo výjimečného. Pokud by totiž jedinec sám sebe vnímal jako průměrného, znamenalo by to z hlediska sebeúcty selhání. Nevýhodou vysoké sebeúcty je i fakt, že nemusí být v čase stabilní a že ji mnoho jedinců udržuje prostřednictvím maladaptivních strategií, mezi které patří například bagatelizace neúspěchu a negativní zpětné vazby, sebestpotvrzující zkraslení či připisování zásluh za úspěch vlastním schopnostem, kdežto neúspěch je připisován vnějším vlivům (Neff 2003a; 2011). Také se může stát, že pokud nebudeme s jedincem s vysokou sebeúctou jednat podle jeho představ, začne se projevovat agresivně (Neff, 2011).

Pokud porovnáme vysokou sebeúctu se soucitem se sebou, zjistíme, že soucit přináší stejná pozitiva ohledně psychického zdraví a zároveň eliminuje nežádoucí součásti vysoké sebeúcty. Není totiž závislý na srovnávání se s ostatními, na hodnocení od ostatních lidí, na výkonech jedince, na vnějších okolnostech ani na žití podle určitých standardů (Neff 2003a; 2011). Také se ukazuje, že soucit se sebou je stabilní v čase a že se projevuje i v situacích neúspěchu, osobního selhání a zklamání, které sebeúctu spíše ohrožují (Leary et al., 2007).

Co se týče globální sebeúcty, ta je soucitu se sebou poněkud blíže, jelikož oba konstrukty vyjadřují kladný postoj k vlastní osobě. Na vztah mezi nimi se zaměřili někteří výzkumníci a odhalili pozitivní korelaci (Leary et al., 2007; Neff & Vonk, 2009).

3.2.2 Sebelítost

Gilbert a Irons (2005) se během tréninku zaměřeného na zvyšování soucitu se sebou setkali s obavami pacientů, že pokud se stanou více sebesoucivními, budou zároveň sebelítostivější, sebestřednější a samolibější. Tyto obavy jsou však zbytečné, jelikož cvičení zaměřená na zvyšování soucitu se sebou nemají se zmíněnými postoji nic společného. Zvyšují soucivné porozumění, umění poskytnout si podporu a podporují pacienty ve vytvoření alternativních myšlenek a ve schopnosti zaměřovat pozornost i na pozitivní stránky osobnosti.

Ve chvílích, kdy jedinec pociťuje sebelítost, je zaujat pouze svými problémy a zapomíná, že ostatní mohou mít podobné problémy. Během prožívání sebelítosti si jedinec neuvědomuje propojenost s ostatními a má pocit, že pouze on na celém světě prožívá

takové utrpení. Sebelítost tedy podporuje egocentrické pocity oddělenosti od ostatních, kdežto soucit se sebou naopak umožňuje vidět, že i ostatní prožívají podobná trápení (Neff, 2003a). Při sebelítosti se jedinec příliš utápí ve svých prožitcích, pocitech a myšlenkách, kterými bývá často natolik zahlcen, že má tendenci své utrpení zveličovat. I tohle pohlčení může být prolomeno skrze soucit se sebou, který umožňuje prožívat bolest ve všímavém porozumění a uvědomění (Barnard & Curry, 2011).

Sebelítostný člověk na sebe nahlíží jako na oběť, připadá si, že jeho trápení je nekonečné, utápí se ve své lítosti a smutku a nechává se zaplavovat negativními myšlenkami, že není dost dobrý, že nepatří mezi šťastlivce, že se špatné věci dějí vždycky jen jemu a že bůh je tu pro všechny ostatní jen ne pro něj. Sebelítost má dva účely. Prvním z nich je určitá snaha zbavit se nutnosti převzít odpovědnost za sebe sama. Druhým účelem je vyvolání lítosti u ostatních lidí, kteří se pak o utrápeného jedince postarají, nabídnou mu útěchu, soucit a porozumění. Naopak člověk, který se ke svému trápení staví se soucitem, za sebe přebírá zodpovědnost. Nemá potřebu se za své nedostatky a chyby trestat negativními pocity. Když prožívá utrpení, je schopný k sobě přistupovat s láskyplností a porozuměním a v případě potřeby požádá své okolí o pomoc, ale nepožaduje po něm, aby převzalo zodpovědnost spojenou s utrpením na sebe (Paul, 2011).

3.2.3 Sebekritika

Dalo by se říct, že sebekritika je v podstatě protikladem soucitu k sobě. Jedinec, který sám se sebou soucítí, se nehodnotí a netrestá za své chyby a nedostatky a udržuje si emoční rovnováhu. Naopak sebekritický jedinec na sebe bývá velmi přísný, často se podceňuje, odsuzuje se i za malé nedostatky a chyby a jeho celkové emoční ladění bývá spíše negativní (Leary et al., 2007). Za jeden z klíčových rysů soucitu se sebou by se dal označit nedostatek sebekritiky. Vzhledem k tomu, že sebekritika je významným prediktorem deprese a úzkosti, soucit se sebou vůči nim poskytuje ochranu (Neff & Dahm, 2015). Sebekritičtí jedinci si často stanovují nepřiměřeně vysoké standardy chování, kterých se jim nedaří dosahovat, což v nich vyvolává pocity nedostatečnosti, méněcennosti a studu a vede k nízkému sebehodnocení (Benda, 2016).

Sebekritika se dá považovat za určitý negativní motivátor, jelikož sebekritičtí jedinci jsou poháněni snahou uspět, aby se vyhnuli sebeodsuzování při selhání. Také se však může stát, že vědomí toho, že selhání vyvolá záplavu sebekritiky, zabrání

sebekritickému jedinci přijímat nové výzvy, jelikož mu již sama představa selhání přijde příliš děsivá. Oproti tomu sebesoucinný člověk chce uspět prostě proto, že mu na tom záleží. Aby člověk netrpěl a byl k sobě laskavý, musí dělat věci, které mu pomohou být šťastným, jako například přijímání nových i náročných výzev nebo učení se novým dovednostem. Zatímco vysoká sebekritika by ve zmíněných případech vyvolávala strach ze selhání, soucit se sebou poskytuje bezpečné prostředí pro připuštění a poznání slabostí a pro práci s nimi (Neff & Dahm, 2015).

Sebekritika je jednou z klíčových komponent pocitu studu a hanby. Společně zvyšují psychickou zranitelnost jedince a vyskytují se u mnoha psychických poruch, jelikož na nich jedinci ulpívají a zaměřují k nim příliš mnoho pozornosti (Gilbert & Procter, 2006). Sebekritika je také spojena s celoživotním zvýšeným rizikem výskytu deprese (Murphy et al., 2002).

Lidé s nízkou sebeúctou se se sebekritikou potýkají mnohem častěji než lidé s vyšší sebeúctou. Kombinace nízké sebeúcty a vysoké sebekritiky zároveň vytváří určitý začarovaný kruh negativních nálad a depresivního ladění, kdy pak sama negativní nálada vyvolává sebekritiku a ta pak zpětně podporuje negativní ladění. Zároveň má sebekritický člověk často pocit, že se k němu celý svět otáčí zády, je přesvědčen, že za to nese veškerou zodpovědnost, a obviňuje se za to (Gilbert & Procter, 2006).

3.3 Pozitivní aspekty soucitu se sebou

Soucit se sebou se v posledním desetiletí stává poměrně významným objektem zájmu psychologických výzkumů, které se zaměřují na prozkoumání jeho pozitivního vlivu na různé aspekty života. Podle Neffové (2003a) se lidé s vyšší mírou soucitu se sebou lépe zapojují do společenského života, jelikož se více zajímají o potřeby ostatních a cítí se mezi lidmi dobře. To v nich pak podporuje optimismus a pocity štěstí, díky čemuž dochází ke zvyšování vnímané kvality života a psychického zdraví (Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007). Soucit se sebou je také zdrojem emocionální pružnosti a odolnosti. Sebesoucinný jedinec přijímá náročné prožitky, chyby, neúspěchy a myšlenky s nimi spojené bez hodnocení či odsuzování a s porozuměním. Také je dokáže vnímat jako přirozenou součást lidské podstaty. Díky tomu se dokáže snadněji vyrovnávat s životními těžkostmi či se na ně adaptovat a v náročných chvílích si dokáže sám poskytnout láskyplnou péči, kterou potřebuje (Neff & McGehee, 2009). Gilbert, Clarke, Hempel, Miles a Irons (2004) také

uvádí, že soucit se sebou napomáhá pozitivnímu emočnímu ladění, které je stabilní v čase, a také je dáván do souvislosti s lepším duševním zdravím.

Soucit se sebou funguje i jako určitá pozitivní strategie zvládání zátěžových situací. Provedené výzkumy odhalily vysokou pozitivní korelaci mezi soucitem se sebou a adaptivními strategiemi zvládání, jako například pozitivní přerámování, přijetí, strategické plánování či vyhledání instrumentální sociální opory. Také byla potvrzena negativní korelace s maladaptivními strategiemi, jako jsou například popření, sebeobviňování, zaměřování se na negativní emoční prožitky a jejich následná ventilace či přílišné ztotožnění se se zraňujícími prožitky (Leary et al., 2007; Neff, Hsieh & Dejitterat, 2005; Sirois, 2014; Sirois, Molnar & Hirsch, 2015). K adaptivnímu zvládání zátěžových situací přispívá i zvědavost, která je důležitou složkou vnitřní motivace a kterou soucit se sebou podněcuje. Sebesoucitní jedinci více baží po nových znalostech a dovednostech, díky čemuž se neustále rozvíjí, a je pro ně pak snazší dosahovat vytyčených cílů, a to i přes případné obtíže (Neff et al., 2005).

Jedinci s vyšší mírou soucitu se sebou mají menší strach ze selhání, a pokud k selhání dojde, jsou vysoce motivováni pro další pokus. Také vykazují vyšší vnitřní motivaci, osobní iniciativu, proaktivitu a vnímanou účinnost vlastního jednání (Neff et al., 2007). Ryan a Deci (2001) také upozorňují na seberegulační funkci soucitu se sebou, která spočívá v tom, že lidé s nízkou mírou soucitu se sebou spíše preferují hédonické štěstí, kdežto jedinci s vyšší mírou soucitu se sebou spíše preferují eudaimonické štěstí. Tedy méně sebesoucitní jedinci preferují okamžité uspokojení svých přání, vyhledávají spíše krátkodobé rozptýlení a příliš se nezabývají dopadem tohoto jednání do budoucna. Oproti nim lidé s vysokou mírou soucitu se sebou jsou ochotní podstoupit i negativní zkušenosti, pokud jsou přesvědčeni o tom, že v budoucnu takové jednání bude mít vliv na omezení utrpení či naplnění hodnot a stanovených cílů.

Výzkum provedený Shapirovou a Mongrainovou (2010) prokázal, že soucit se sebou podporuje zvědavost, touhu a ochotu učit se novým dovednostem, zdravý pohled na sebe sama a zdravou sebedůvěru a životní spokojenost. Díky výše zmíněnému jsou sebesoucitní jedinci méně perfekcionističtí, méně depresivní, vykazují nižší míru úzkostnosti, nemají deformovaný sebeobraz a jsou chráněni před přetrvávajícími negativními emocemi. Některé výzkumy se zaměřují také na dopad soucitu se sebou u klinických pacientů. Bylo prokázáno, že zvyšování soucitu se sebou vede u pacientů s

poruchami schizofrenního spektra ke snížení deprese, pocitů izolace, studu a také ke zvyšování prožívání osobní pohody (Braehler et al., 2013; Gumely & Macbeth, 2014).

Zvyšování soucitu se sebou si začíná nacházet své místo i v psychoterapii. Jako příklad může být uveden trénink rozvíjení soucitu se sebou (compassionate mind training), který byl sestaven pro vysoce sebekritické psychiatrické pacienty se silnými pocity studu (Gilbert, 2005; Gilbert & Procter, 2006). Dále terapie zaměřená na soucit se sebou (self-compassion focused therapy), která má využití při léčbě poruch příjmu potravy, depresí, bipolárně-afektivních poruch, chronických pocitů méněcennosti a již výše zmíněné schizofrenie (Gumely & Macbeth, 2014). Dále může být uveden také program rozvíjející soucit se sebou a všímavost (mindful self-compassion program), který byl sestaven na podporu sebezvoje pro zdravé klienty (Neff & Germer, 2013).

4 Výzkumný problém

Stěžejním bodem výzkumného problému je soucit se sebou. Pro zkoumání tohoto konstruktů jsem se rozhodla, jelikož má velmi blízko k všímavosti, kterou jsem se zabývala ve své bakalářské práci. Stejně jako u všímavosti i u soucitu se sebou se začíná ukazovat jeho potenciál pro využití v terapiích a zdá se, že na rozdíl od všímavosti je koncept soucitu se sebou pro západní civilizaci lépe uchopitelný. Také se prokazuje jeho pozitivní vliv na kvalitu života a jedná se o významný salutoprotektivní faktor.

Postoje ke smrti a spiritualitu jsem zvolila, jelikož se jedná o oblast mého zájmu a obě témata jsou mi blízká. Zároveň lze předpokládat, že se ukáží určité vztahy se soucitem se sebou, jelikož spiritualita také pozitivně ovlivňuje duševní zdraví, kvalitu života i celkovou spokojenost. Vztah spirituality a postojů ke smrti byl již předmětem mnohých studií, proto jsem se rozhodla nezaměřovat na něj v této práci pozornost, ale pouze z něj vyjít a prozkoumat vztah těchto dvou konstruktů se soucitem se sebou. Domnívám se, že lze očekávat, že u lidí s vyšší mírou soucitu k sobě se budou méně ukazovat únikové postoje ke smrti a mohl by se projevit i nižší strach ze smrti.

4.1 Cíle výzkumu

Hlavním cílem této práce je prozkoumat vztah soucitu se sebou ke spiritualitě a k postojům ke smrti, tedy zjištění možných korelací mezi soucitem se sebou, který je měřený prostřednictvím Škály soucitu se sebou, a jednotlivými škálami v Dotazníku projevů spirituality a v Revidovaném profilu postojů ke smrti. Na základě tohoto cíle bylo sestaveno jedenáct hypotéz, které mapují jednotlivé korelace.

Dalším cílem je provedení explorační analýzy podskupin, tedy porovnání výsledků jednotlivých dotazníků s již provedenými studiemi. Jedná se zejména o ověření rozdílů v dosahovaných výsledcích mezi muži a ženami, věřícími a nevěřícími, závislost na věku a u soucitu se sebou i ověření toho, zda existují rozdíly v míře soucitu se sebou na základě nejvyššího dosaženého vzdělání. Na základě tohoto cíle nebudou stanoveny žádné hypotézy, jelikož teorie nepředpokládá významné rozdíly.

4.2 Hypotézy

H1: Míra soucitu se sebou, měřená dotazníkem SCS-CZ, pozitivně koreluje s *celkovou mírou spirituality*, měřenou dotazníkem ESI-R.

H2: Míra soucitu se sebou, měřená dotazníkem SCS-CZ, pozitivně koreluje se *škálou kognitivní orientace na spiritualitu (COS)* v dotazníku ESI-R.

H3: Míra soucitu se sebou, měřená dotazníkem SCS-CZ, pozitivně koreluje se *zkušenostně-fenomenologickou škálou (EPD)* v dotazníku ESI-R.

H4: Míra soucitu se sebou, měřená dotazníkem SCS-CZ, pozitivně koreluje se *škálou existenciální pohody (EWB)* v dotazníku ESI-R.

H5: Míra soucitu se sebou, měřená dotazníkem SCS-CZ, pozitivně koreluje se *škálou paranormálního přesvědčení (PAR)* v dotazníku ESI-R.

H6: Míra soucitu se sebou, měřená dotazníkem SCS-CZ, pozitivně koreluje se *škálou religiozity (REL)* v dotazníku ESI-R.

H7: Míra soucitu se sebou, měřená dotazníkem SCS-CZ, negativně koreluje s *postojem strachu ke smrti (FD)*, měřeným dotazníkem DAP-R.

H8: Míra soucitu se sebou, měřená dotazníkem SCS-CZ, negativně koreluje s *vyhýbavým postojem ke smrti (DA)*, měřeným dotazníkem DAP-R.

H9: Míra soucitu se sebou, měřená dotazníkem SCS-CZ, pozitivně koreluje s *neutrálním postojem ke smrti (NA)*, měřeným dotazníkem DAP-R.

H10: Míra soucitu se sebou, měřená dotazníkem SCS-CZ, pozitivně koreluje se *vstřícným postojem ke smrti (AA)*, měřeným dotazníkem DAP-R.

H11: Míra soucitu se sebou, měřená dotazníkem SCS-CZ, negativně koreluje s *únikovým postojem ke smrti (EA)*, měřeným dotazníkem DAP-R.

5 Metodologický rámec výzkumu

Pro výzkum byl zvolen kvantitativní přístup, jehož základy nalezneme v pozitivistickém filozofickém proudu. Typickým znakem kvantitativního přístupu je testování hypotéz, z čehož vyplývá, že jeho charakter je převážně deduktivní a výzkum má za úkol ověřovat a potvrzovat. Měl by se tedy opírat o poměrně rozsáhlou teoretickou základnu. Jeho nespornou výhodou je poměrně rychlé a přímočaré získávání dat. Právě data, která mají číselnou podobu, jsou jednou ze základních charakteristik kvantitativního výzkumu, což s sebou přináší další výhodu, a to poměrně rychlé a snadné analyzování získaných dat, které jsou do jisté míry nezávislé na výzkumníkovi (Ferjenčík, 2010; Hendl, 2005).

Tento přístup je vhodný zejména pro zkoumání velkých skupin. U kvantitativního výzkumu se předpokládá, že jeho výsledky bude možné zobecnit na celou populaci. Nevýhodou však může být příliš obecný a abstraktní charakter výsledků, který by mohl znemožnit jejich přímou aplikaci do určitých lokálních podmínek. Další nevýhodou je možné opomenutí určitého fenoménu díky přílišné koncentraci pozornosti jen na některé konkrétní aspekty zkoumaného problému (Hendl, 2005).

Výzkum patří mezi neexperimentální výzkumné plány, jejichž hlavním cílem je explanace, deskripce a predikce zkoumaných jevů. Nemanipuluje se v nich se zkoumanou realitou, slouží k systematickému popisování, pozorování a měření. Svým typem výzkum spadá do korelačních studií, jejichž cílem je zjištění těsnosti vztahů mezi sledovanými proměnnými. V korelačních studiích hledáme zejména odpověď na otázku, zda spolu sledované jevy souvisí. Nekladou si za cíl zjistit příčinné souvislosti jevů, ale pouze to, že mezi jevy nějaká souvislost existuje. Na jejich základě můžeme uskutečňovat efektivní predikce (Ferjenčík, 2010).

5.1 Metody zpracování a analýzy dat

Ke statistickému zpracování získaných dat byla použita knihovna SciPy (Scientific Python) a pro práci s datovou strukturou byla použita knihovna Pandas (Python Data Analysis Library). Pro spuštění a popis výpočtů byl použit Jupyter Notebook. Grafy k výpočtům byly vygenerovány prostřednictvím knihovny matplotlib. Tabulky, grafy a

výpočty využit v popisné statistice byly vytvořeny prostřednictvím tabulek v Google dokumentech.

Normalita rozložení dat byla testována prostřednictvím Kolmogorov-Smirnovova testu, Shapiro-Wilkova testu a také prostřednictvím histogramů. K určení statistické významnosti rozdílů u dat s normálním rozložením bylo využito Studentova t-testu pro dva nezávislé výběry a ANOVY, pro zjištění významnosti rozdílu pro praxi bylo vypočteno Cohenovo d . U dat, kde se normální rozložení nepotvrdilo, byl použit Mann-Whitneyho U-test a s ním spojený ukazatel velikosti účinku r . Pro výpočet korelací byl využit Spearmanův korelační koeficient, jelikož většina dat nevykazovala normální rozložení.

5.2 Metody získávání dat

Ke sběru dat byla sestavena baterie tří dotazníků. Pro měření soucitu se sebou byl zvolen dotazník SCS-CZ, který jako jediný měří tento konstrukt. K měření spirituality byl použit dotazník ESI-R, který zohledňuje i nenáboženské formy spirituality, které jsou pro českou populaci velmi typické (Říčan, 2007). Dotazník sice ještě není pro českou populaci standardizovaný, nicméně Machů (2015) ve své studii prokázala, že má dotazník dobré parametry k uskutečňování výzkumů na české populaci. Třetím výzkumným nástrojem je dotazník DAP-R, který zjišťuje pozitivní i negativní postoje ke smrti, čímž přináší velkou výhodu oproti ostatním dotazníkům, které jsou většinou zaměřené pouze na negativní postoje. V úvodu testové baterie bylo zařazeno několik otázek ohledně pohlaví, věku, vzdělání a víry.

Data byla získávána prostřednictvím internetového dotazníku zpracovaného v Google formuláři. Na úvodní stránce byli respondenti seznámeni s cílem výzkumu a s dobou, jakou jim vyplnění dotazníku zabere (maximálně 15 minut). Také zde byli požádáni, aby odpovídali zcela upřímně, a srozumění s tím, že je výzkum zcela anonymní a dobrovolný. Na další straně byly zjišťovány základní údaje o respondentech - pohlaví, věk, nejvyšší dosažené vzdělání, zda jsou věřící, v co věří a případně zda se hlásí k nějaké církvi. Na dalších třech stranách pak byly dotazníky SCS-CZ, DAP-R a ESI-R. Všechny položky, kromě příslušnosti k církvi, byly povinné a bez jejich vyplnění nemohl respondent pokračovat na další stranu, což zaručilo kompletní vyplnění testové baterie a eliminaci nutnosti vyřazovat respondenty z výzkumu z důvodu nevyplnění všech položek. Na

poslední straně formuláře bylo umístěno poděkování a prostor pro vzkazy či připomínky, kde mohli respondenti zanechat i svůj email, pokud si přáli zaslat výsledky výzkumu a svých dotazníků.

Výzkum byl určen pro dospělé jedince v rozmezí od časně do pozdní dospělosti. Respondenti byli získáváni kombinací dvou metod záměrného nenáhodného výběru, a to příležitostným a lavinovým výběrem. Příležitostný výběr může být označen také jako výběr dobrovolníků a spočívá v tom, že jsou do souboru zařazováni jedinci, kteří jsou pro výzkumníka nejdostupnější, a to po stránce fyzické i na základě ochoty ke spolupráci. Lavinový výběr lze přirovnat k sněhové kouli valící se z kopce dolů - na původně malou kouli se nabaluje další a další množství sněhu, až dosáhne požadované velikosti (Ferjenčík, 2010). Odkaz na internetový formulář jsem rozesílala prostřednictvím emailu a Facebooku, a zároveň jsem žádala i o další rozšíření odkazu.

5.2.1 Škála soucitu se sebou (SCS)

K měření soucitu se sebou byla v tomto výzkumu použita česká verze Škály soucitu se sebou (Self Compassion Scale), kterou v roce 2003 vytvořila Kristin Neffová. Neffová (2003b) při tvorbě dotazníku měla dva cíle. Prvním z nich bylo vytvořit platnou a spolehlivou škálu, která by měřila úroveň soucitu se sebou. Druhým cílem bylo empirické zkoumání vztahu soucitu k sobě samému s ostatními psychologickými jevy. Škála byla navržena tak, aby měřila tři hlavní složky soucitu se sebou v oddělených subškálách, zároveň se však očekávalo, že mezi sebou budou subškály vysoce korelovat a škála tak bude měřit soucit se sebou jako ucelený konstrukt.

Prvním krokem tvorby škály bylo pilotní testování, kterým se získávaly jednotlivé položky dotazníku. Testování se účastnili univerzitní studenti a probíhalo ve dvou fázích. V první fázi odpovídalo 68 respondentů na otevřené otázky týkající se všech složek soucitu se sebou, díky čemuž se zjistilo, jaké výrazy lidé běžně používají při hovoru o svých zážitcích bolesti a selhání. Na základě toho pak byly vygenerovány jednotlivé potenciální položky dotazníku. Ve druhé fázi se zjišťovala srozumitelnost jednotlivých položek mezi respondenty, kteří o konceptu soucitu se sebou nic nevěděli. Sedmdesát jedna respondentů bylo požádáno o označení těch položek, které jim přijdou nesrozumitelné nebo matoucí. Položky, které byly označeny více než jednou, byly vyřazeny.

Druhým krokem tvorby škály byla studie, které se účastnilo 391 univerzitních studentů psychologie. Cílem studie bylo vybrat finální položky dotazníku a také odhalit rozdíly v soucitu se sebou mezi muži a ženami. Na základě této studie byla vytvořena škála, která obsahuje 26 položek rozdělených do třech dvojic protichůdných subškál - Laskavost k sobě versus Sebeodsuzování; Lidská sounáležitost versus Izolace; Všímavost versus Přílišné ztotožnění.

- Laskavost k sobě (Self-Kindness - SK) zahrnuje vřelý a přátelský vztah k sobě a snahu být sám sobě oporou v dobrých i zlých životních situacích. Tento pozitivní vztah nemá vliv pouze na emoce, ale také na prožívání a chování.
- Sebeodsuzování (Self-Judgment - SJ) představuje protikladnou dimenzi k laskavosti k sobě a zahrnuje odmítání některých stránek osobnosti, netrpělivost vůči nim a trápení se kvůli jejich existenci. Když sebeodsuzující se člověk udělá nějakou chybu nebo si v něčem připadá nedostatečný, vede vnitřní monolog, ve kterém se ponižuje, zesměšňuje a uráží. To pak vyvolává vztek, frustraci, bezmoc a stud, což ztěžuje požádání o pomoc a více prohlubuje izolaci jedince.
- Lidská sounáležitost (Common Humanity - CH) zahrnuje pohled na sebe jako na jednoho z mnoha a uvědomění si, že každý člověk někdy selže, trápí se, chybuje, je v něčem nedokonalý a má určitou hranici možností. Mapuje uvědomění si, že vše zmíněné patří k lidskému bytí, díky čemuž si každý jedinec zaslouží soucit a úctu.
- Izolace (Isolation - I) představuje protikladnou dimenzi k lidské sounáležitosti. Zahrnuje tedy pocity, že je dotyčný oddělený od zbytku světa, je s ním něco v nepořádku a pouze on představuje lidské selhání. Dále se sem řadí přesvědčení, že ostatní lidé jsou dokonalejší, šťastnější, lépe se jim daří a neprožívají taková trápení.
- Všímavost (Mindfulness - M) se týká nevyhýbání se bolestivým pocitům a jejich nepotlačování. Abychom mohli prožívat soucit k sobě, musíme si bolestivé pocity přiznat, ale nesmíme se s nimi příliš ztotožňovat, abychom byli schopní rozpoznat širší kontext dané zkušenosti.
- Přílišné ztotožnění (Over-Identification - OI) představuje protikladnou dimenzi k všímavosti. Zahrnuje přílišnou zaujatost vlastními problémy, tendenci je zveličovat a opomnění toho, že ostatní lidé mohou prožívat podobné, možná i horší

obtíže. Toto prožívání pak znemožňuje nahlížet na daný problém objektivně (Neff, 2003a,b).

Škálu soucitu se sebou do češtiny přeložili Anna Reichová a Jan Benda (2016) a také ji upravili pro použitelnost na české populaci. U verze dotazníku s 26 položkami nepotvrdila konfirmační faktorová analýza ani jeden teoretický model, který navrhovala Neffová. Z tohoto důvodu byl dotazník upraven na verzi s 20 položkami prostřednictvím metody postupného vynechávání položek (jackknifing). V rozsáhlé studii, která zahrnovala 5368 respondentů z neklinické populace, bylo potvrzeno, že zkrácená verze Škály soucitu se sebou (SCS-CZ) vysoce koreluje s originální verzí, má dobrou vnitřní konzistenci a faktorovou strukturou odpovídá teoretickým východiskům.

Na položky v dotazníku se odpovídá prostřednictvím pětibodové Likertovy škály, která obsahuje možnosti od téměř nikdy po téměř vždy. Celková míra soucitu se sebou se pak získá sečtením skóre u jednotlivých subškál (Benda & Reichová, 2016).

Reliabilita dotazníku byla zjišťována prostřednictvím test-retestové korelace a pro celou škálu dosáhla hodnoty 0,90. „*U jednotlivých subškál byly korelace následující: laskavost k sobě 0,86; sebeodsuzování 0,72; lidská sounáležitost 0,62; izolace 0,78; všímavost 0,77; přílišné ztotožnění 0,77. Všechny korelace byly signifikantní na hladině $p > 0,01$ a lze je akceptovat jako indikátory přijatelné stability testu v čase*” (Benda & Reichová 2016, s. 131). Dále byla ověřena vnitřní konzistence dotazníku prostřednictvím Cronbachova koeficientu alfa. Dobré úrovně dosáhla u celého dotazníku, pro který $\alpha = 0,89$, u laskavosti k sobě $\alpha = 0,78$ a u přílišného ztotožnění $\alpha = 0,69$. U ostatních subškál byly hodnoty diskutabilní, což limituje jejich klinickou použitelnost (Benda & Reichová 2016).

5.2.2 Dotazník projevů spirituality (ESI)

K měření spirituality byla v tomto výzkumu použita zkrácená verze Dotazníku projevů spirituality (Expression Spiritual Inventory-Revised - ESI-R), kterou v roce 2000 sestavil MacDonald. MacDonald (2000) si při tvorbě dotazníku kladl za cíl nalézt organizační model spirituality. Vycházel z toho, že v dosavadních teoretických i empirických poznatcích nebyl žádný systém, takže existovalo mnoho navzájem nesouvisejících prací napříč různými obory a také z různých oblastí psychologie. S tím bylo spojené i množství různých psychometrických nástrojů k měření spirituality a také

různá pojmosloví. Problémem stávajících psychometrických nástrojů bylo, že byly vyvinuty pro různé výzkumné účely a na základě rozdílných teoretických východisek, což zabraňovalo jejich vzájemnému porovnávání. Novější obecnější modely spirituality zase nezahrnovaly již existující psychometrické nástroje, proto nebylo příliš možné posoudit, zda jsou užitečnější než nástroje původní. MacDonald se tedy rozhodl použít faktorovou analýzu pro zorganizování stávajících formulací spirituality, a dát tak určitý rámec a základ budoucím výzkumům i strukturování stávajících vědeckých poznatků, aby již nedocházelo k jejich další fragmentaci.

Vytváření dotazníku ESI mělo dvě stádia. První studie byla zaměřena na vymezení konceptu spirituality, který by obsahoval již používané teorie spirituality. Studie se zúčastnilo 534 univerzitních studentů a na základě faktorové analýzy jedenácti různých nástrojů měření bylo určeno šest stabilních dimenzí, které byly základem další studie. Těmito dimenzemi byly kognitivně-afektivní orientace na spiritualitu, experimentálně fenomenologická dimenze, paranormální a okultní přesvědčení, religiozita, existenciální pohoda a plody spirituality.

Pro druhou studii bylo vybráno 218 položek a studie se účastnilo 938 univerzitních studentů. Výsledky byly opět podrobeny faktorové analýze, díky které byl vytvořen dotazník, jenž obsahoval 98 položek rozdělených do pěti dimenzí:

- Dimenze kognitivní orientace na spiritualitu (COS) zahrnuje postoje, přesvědčení a vnímání týkající se spirituality jako součásti každodenního života a jejího významu pro daného jedince. Ačkoli tato dimenze nezahrnuje projevy zbožnosti či projevy víry v náboženském smyslu, významně s nimi souvisí.
- Zkušenostně-fenomenologická dimenze (EPD) se týká zkušenosti se zážitky, které bývají označovány jako duchovní, náboženské, mystické, vrcholné, transcendentní či transpersonální.
- Dimenze existenciální pohody (EWB) zahrnuje oblast spirituality, která je spojena s existenciální stránkou lidského bytí. Jedná se tedy o vnímání smysluplnosti a účelnosti lidské existence a také vnímání sebe sama jako kompetentní bytosti, která je schopná vyrovnat se s omezeností lidské existence a životními problémy.
- Dimenze paranormálního přesvědčení (PAR) zahrnuje víru v nadpřirozeno a z provedených výzkumů vyplývá, že je většinou spojená s paranormálními jevy

psychologické povahy, jako je například mimosmyslové vnímání, předpovídání budoucnosti či psychokineze. Patří sem však i víra v čarodějnictví a spiritismus (vyvolávání duchů).

- Dimenze religiozity (REL) obsahuje vyjádření spirituality v náboženském smyslu. Lépe odráží zbožnost v západních náboženstvích a zaměřuje se na zevnitřněnou religiozitu. Kromě víry a náboženských přesvědčení zahrnuje také náboženskou praxi a chování. Faktorová analýza prokázala, že tato dimenze významně souvisí s dimenzí kognitivní orientace na spiritualitu.

Díky zpětné vazbě od respondentů a ostatních výzkumníků bylo odhaleno několik problémů, které vedly k revizi původního dotazníku. Nejčastější stížnosti byly na opakující se položky, negativně formulované otázky a zejména u starších respondentů se objevovalo časté nedokončení dotazníku kvůli jeho délce. Revidovaná verze dotazníku již obsahuje pouze třicet položek, šest pro každou dimenzi a dvě položky validizační. Reverzní položky zůstaly pouze ve škále existenciální pohody a jedna ve škále paranormálního přesvědčení. Na položky v dotazníku se odpovídá prostřednictvím pětibodové Likertovy škály, která nabízí možnosti od rozhodně nesouhlasné odpovědi za 0 bodů po rozhodně souhlasnou odpověď za 4 body (MacDonald, 2000).

Český překlad dotazníku jsem získala od Machů (2016), která jej používala ve své disertační práci. Reliabilitu ověřovala prostřednictvím Cronbachova koeficientu alfa a zjistila vysokou vnitřní konzistenci u všech škál. Nejvyšší konzistenci má škála kognitivní orientace na spiritualitu, kde $\alpha = 0,94$, u škály religiozity $\alpha = 0,93$, u existenciálně-fenomenologické dimenze $\alpha = 0,87$, u škály paranormálního přesvědčení $\alpha = 0,78$, u škály existenciální pohody $\alpha = 0,76$. Dospěla tedy k podobným hodnotám, jako autor dotazníku (Machů, 2016).

5.2.3 Revidovaný profil postojů ke smrti (DAP-R)

K měření postojů ke smrti byl v tomto výzkumu použit Revidovaný profil postojů ke smrti (The Death Attitude Profile-Revised, zkráceně DAP-R), který vytvořili Wong, Reker a Gesser (1994).

Revidovaný profil postoje ke smrti vznikl rozšířením původního Profilu postoje ke smrti (DAP), který obsahoval pouze 21 položek rozdělených do čtyř subškál. Původní DAP neobsahoval subškálu vyhýbavého postoje ke smrti. Autoři provedli výzkum na

vysokoškolských studentech a dospělých středního věku, díky kterému přišli na to, že negativní postoj ke smrti se dělí do dvou dimenzí, jimiž jsou strach ze smrti a vyhýbavý postoj ke smrti. Tuto dimenzi pak přidali do dotazníku a zároveň ze subškály strach ze smrti odstranili položky, které se týkaly umírání. Následně přidali několik nových položek, čímž vznikl dotazník o 36 položkách. Faktorovou analýzou pak prokázali velmi dobrou konzistenci škál, kterou rušily pouze tři položky, jež byly následně odstraněny. Odstraněna byla také jedna zdvojená položka. Výsledný dotazník DAP-R byl validován na vzorku o 300 respondentech (100 mladých dospělých, 100 dospělých středního věku, 100 starších dospělých). Dotazník se skládá z 32 položek rozdělených do pěti subškál, které představují jednotlivé postoje ke smrti.

- Strach ze smrti (Fear of Death, FD) - tato subškála obsahuje sedm položek a je zaměřená na zmapování negativních pocitů a myšlenek strachu vztahujících se ke smrti.
- Vyhýbavý postoj (Death Avoidance, DA) - tato subškála obsahuje pět položek a je zaměřena na míru vyhýbání se hovoru o smrti či myšlenkám na smrt, které vyvolávají úzkost.
- Neutrální postoj (Neutral Acceptance, NA) - tato subškála obsahuje pět položek a vztahuje se k pohledu na smrt jako na běžnou a nedílnou součást života, které se jedinec nebojí, ale ani ji nevíta.
- Vstřícný postoj (Approach Acceptance, AA) - tato subškála obsahuje deset položek a zaměřuje se na pozitivní pohled na smrt, který pramení ve víře, že po smrti přijde lepší a šťastnější život.
- Únikový postoj (Escape Acceptance, EA) - tato subškála obsahuje pět položek a týká se pozitivního vnímání smrti jako úniku ze života plného bolesti a utrpení.

Na položky se odpovídá prostřednictvím sedmibodové Likertovy škály, která nabízí možnosti od zcela nesouhlasné odpovědi, jež je ohodnocena jedním bodem, po zcela souhlasnou odpověď, která je ohodnocena sedmi body. Body za položky v dané subškále se sečtou a následně vydělí počtem položek, díky čemuž dostaneme výsledný skóre dané subškály. Čím je průměrný skóre vyšší, tím výraznější je daný postoj (Wong et al., 1994).

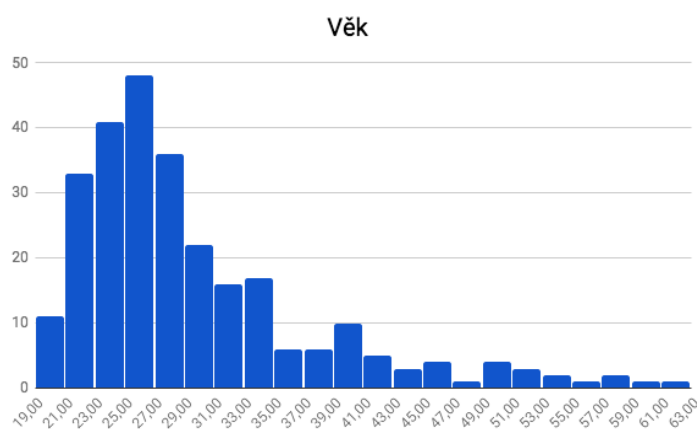
Překlad dotazníku do češtiny mi poskytla opět Machů (2016), která jej používala ve své disertační práci. Reliabilitu dotazníku ověřovala prostřednictvím Cronbachova

koeficientu alfa a výsledky se blížily těm, které naměřili autoři dotazníku. Nejvyšší konzistenci mají škály vstřícného přijetí, kde $\alpha = 0,95$, a vyhýbání se smrti, kde $\alpha = 0,90$. O trochu níže je konzistence u škál únikového přijetí, kde $\alpha = 0,86$, a strachu ze smrti, kde $\alpha = 0,85$. Nejnížší konzistenci vykazuje škála neutrálního přijetí, kde $\alpha = 0,56$ (Machů, 2016).

5.3 Výzkumný soubor

Výzkumu se zúčastnilo celkem 276 osob, z čehož byl jeden respondent vyřazen z důvodu nevalidního vyplnění dotazníků. Výzkumný soubor tedy sestával z 275 respondentů. Z toho bylo 182 žen a 93 mužů, ve věku 19 až 62 let. Věkový průměr má hodnotu 29,11 (SD = 8,32). Věkové rozložení souboru je znázorněno v grafu 1.

Graf 1 - Rozložení souboru podle věku



Rozdělení výzkumného souboru podle vzdělání je znázorněno v grafu 2, největší zastoupení mají respondenti s vysokoškolským vzděláním.

Za věřící se označilo 135 respondentů, za nevěřící 140. Otázka “V co věříte?” však odhalila větší počet lidí s nějakou vírou. Pokud tedy mezi věřící započítáme i tyto osoby, je ve výzkumném souboru 151 věřících respondentů a 124 nevěřících (grafy viz příloha). Odpovědi z výše zmíněné otázky bylo možné seřadit do devíti kategorií, které jsou zřehledněny v tabulce 1.

Graf 2 - Rozdělení podle nejvyššího dosaženého vzdělání



Jako zajímavý shledávám fakt, že ze 135 respondentů, kteří se označili jako věřící, se pouze 63 řadí k nějaké církvi. Největší zastoupení má církev římskokatolická, ke které se hlásí 49 respondentů. K českobratrské církvi se hlásí 3 respondenti a k evangelické církvi 2. Čtyři lidé uvedli jako církev křesťanství a tři respondenti křesťanství společně s buddhismem. Ve výzkumném souboru byli i tři respondenti, kteří se označili za nevěřící, ale uvedli, že se hlásí k římskokatolické církvi.

Tabulka 1 - Přehled odpovědí na otázku "V co věříte?"

V co věří		
Kategorie	Počet	Příklady
Bůh	69	v Boha; v Boha všemohoucího; v trojediného Boha
Vyšší princip/moc	50	Vyšší síla, bůh, andělé; Nadpozemské síly; Jednotné vědomí; Absolutní Duch
Vesmír	9	Vesmírná síla; Vesmír
Reinkarnace	6	Minulé životy, duše zemřelých; Osud, karma, reinkarnace
Sílu myšlenek	5	V sílu lidské mysli; Myšlenkami tvoříme svůj život
Energie	4	Energie; Jsoucno, původní energie, která vším prochází a ze které vycházíme a vždy se do ní vracíme
Ježíš Kristus	3	Přijal jsem Ježíše Krista za svého spasitele a Pána
Láska	2	Ve všeobjímající Lásku; V Lásku
Pohanští bohové	2	Věřím v různé bohy z různých koutů světa; V pohanské bohy

6 Výsledky výzkumu

V této kapitole jsou představeny výsledky provedeného výzkumu. Nejprve byla otestována normalita rozložení dat, na základě které byly pro další výpočty využity zejména neparametrické testy. Jednotlivé podkapitoly se zabývají deskriptivní statistikou a srovnáním dosažených výsledků v jednotlivých dotaznících s některými dalšími výzkumy. Na konci kapitoly jsou zařazeny výpočty ověřující platnost jednotlivých hypotéz, tedy vztah soucitu se sebou se spiritualitou a postoji ke smrti.

Pro testování normality byl použit Kolmogorov-Smirnovův test, Shapiro-Wilkův test a sestrojeny histogramy, které jsou zařazeny v přílohách. Hladina významnosti byla zvolena $\alpha = 0,05$. Data získaná prostřednictvím dotazníku SCS-CZ odpovídají normálnímu rozložení. U dat získaných prostřednictvím dotazníků DAP-R a ESI-R již normální rozložení potvrdit nelze. Kolmogorov-Smirnovův test sice vykazuje normální rozložení dat ještě u škál strachu ze smrti a vstřícného přijetí v dotazníku DAP-R a u celkové spirituality a škály paranormálního přesvědčení v dotazníku ESI-R, ale u všech ostatních škál jej nepotvrdil. Výsledky testů znázorňuje tabulka 2.

Tabulka 2 - Výsledky testů normality

Testy normality					
N = 275	Škála	Kolmogorov-Smirnov		Shapiro-Wilk	
		D	p	W	p
	SCS-CZ	0.062	0.225	0.994	0.386
DAP-R	FD	0.081	0.051	0.969	0.000
	DA	0.097	0.010	0.934	0.000
	NA	0.136	0.000	0.882	0.000
	AA	0.071	0.126	0.963	0.000
	EA	0.089	0.023	0.952	0.000
ESI-R	ESI-R	0.050	0.487	0.983	0.002
	COS	0.090	0.022	0.947	0.000
	EDP	0.096	0.011	0.942	0.000
	EWB	0.105	0.004	0.959	0.000
	PAR	0.079	0.063	0.970	0.000
	REL	0.105	0.005	0.944	0.000

N = velikost souboru

Podle histogramů je patrné, že data normálnímu rozložení neodpovídají, ale zřejmě mu nejsou ani příliš vzdálená. Těmto výsledkům byla přizpůsobena i volba jednotlivých metod.

6.1 Výsledky Škály soucitu se sebou

Vzhledem k tomu, že se u dat získaných dotazníkem SCS-CZ potvrdilo normální rozložení, a to i po rozčlenění do skupin podle vzdělání, pohlaví a víry, byly pro práci s těmito daty zvoleny parametrické testy. Pro výpočet korelace s věkem byl použit test neparametrický, jelikož věkové rozložení výzkumného souboru normálnímu rozložení neodpovídá.

Výsledné hodnoty dotazníku se pohybují v rozmezí od 20 do 89 bodů. Průměrná hodnota je 58,87 bodů (SD=12,84). Hodnoty jsou zpřehledněny v tabulce 3.

Tabulka 3 - Deskriptivní statistika Škály soucitu se sebou (N = 275)

Deskriptivní statistika					
	M	Med	Min	Max	SD
SCS-CZ	58,87	60,00	20	89	12,84

N = velikost souboru; M = průměr; Med = medián; SD = směrodatná odchylka

U Škály soucitu se sebou je uváděna velmi nízká, ale statisticky významná závislost na pohlaví (Benda & Reichová, 2016).

Z tabulky 4 je patrný rozdíl ve skórování mužů a žen i ve výzkumném souboru. Pro ověření statistické významnosti tohoto rozdílu byl použit t-test pro dva nezávislé výběry, který potvrdil, že muži dosahují na Škále soucitu se sebou vyšších výsledků než ženy, $t(273) = 2,61$; $p = 0,01$. Cohenovo d však potvrdilo nízký význam pro praxi ($d = 0,33$).

Tabulka 4 - Deskriptivní statistika Škály soucitu se sebou, rozdělení muži a ženy

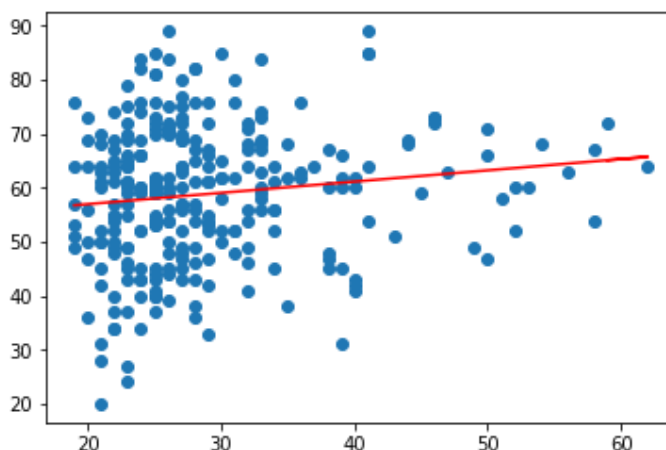
Deskriptivní statistika							
		N	M	Med	Min	Max	SD
SCS-CZ	Muži	93	61,67	62	37	89	11,17
	Ženy	182	57,44	59	20	89	13,42

N = velikost souboru; M = průměr; Med = medián; SD = směrodatná odchylka

Stejně jako pohlaví i věk by měl hrát zanedbatelnou roli a výsledky dotazníku by s ním měly pouze mírně pozitivně korelovat (Benda & Reichová, 2016).

Tento předpoklad byl ověřen prostřednictvím Spearmanova korelačního koeficientu, $r_s = 0,15$; $p < 0,05$, a lze tedy tvrdit, že u výzkumného souboru mezi věkem a mírou soucitu se sebou existuje velmi slabá pozitivní korelace. Tato korelace je znázorněna v grafu 3.

Graf 3 - Závislost mezi věkem a soucitem se sebou



Míra soucitu se sebou by neměla souviset ani s nejvyšším dosaženým vzděláním (Reichová, 2016). Tento předpoklad byl ověřován prostřednictvím ANOVY. Stejně jako ve výzkumu Reichové byli i pro tento výpočet vynecháni respondenti pod 25 let, aby se počítalo pouze s cílovým vzděláním. Je totiž velmi pravděpodobné, že velké množství středoškolských studentů bude pokračovat na vysokou školu a také mnozí studenti pod 25 let, kteří mají aktuálně bakalářské vzdělání, dosáhnou brzy vzdělání magisterského.

Ve skupině respondentů starších 25 let se neprokázal rozdíl v míře soucitu se sebou v závislosti na vzdělání, $F(186) = 0,31$; $p = 0,87$.

Vzhledem k zaměření diplomové práce jsem se rozhodla ověřit i rozdíl v míře soucitu se sebou mezi věřícími a nevěřícími respondenty. Z tabulky 5 vyplývá, že věřící jedinci, oproti nevěřícím jedincům, skórují na Škále soucitu se sebou o něco výše.

Tabulka 5 - Deskriptivní statistika Škály soucitu se sebou, rozdělení věřící a nevěřící

Deskriptivní statistika							
		N	M	Med	Min	Max	SD
SCS-CZ	Nevěřící	124	57,47	59	24	89	12,42
	Věřící	151	60,02	61	20	89	13,11

N = velikost souboru; M = průměr; Med = medián; SD = směrodatná odchylka

Statistická významnost tohoto rozdílu byla zjišťována prostřednictvím t-testu pro dva nezávislé výběry. Na základě výsledku t-testu je možné konstatovat, že rozdíl v dosažených výsledcích na Škále soucitu se sebou mezi věřícími a nevěřícími jedinci není statisticky významný, $t(273) = 1,65$; $p = 0,10$.

6.2 Výsledky Revidovaného profilu postojů ke smrti

Vzhledem k tomu, že se u dat získaných dotazníkem DAP-R potvrdilo normální rozložení pouze u škál strach ze smrti a vstřícné přijetí smrti, byly pro práci s těmito daty zvoleny neparametrické testy.

Přehled výsledných hodnot všech škál dotazníku je uveden v tabulce 6.

Tabulka 6 - Deskriptivní statistika Revidovaného profilu postojů ke smrti (N = 275)

Deskriptivní statistika					
Škála	M	Med	Min	Max	SD
Strach ze smrti	3,45	3,29	1,00	7,00	1,52
Vyhýbavý postoj	3,29	3,00	1,00	7,00	1,76
Neutrální postoj	5,89	6,00	1,20	7,00	1,01
Vstřícný postoj	3,39	3,40	1,00	7,00	1,59
Únikový postoj	3,37	3,40	1,00	7,00	1,69

N = velikost souboru; M = průměr; Med = medián; SD = směrodatná odchylka

Podle zahraničních výzkumů by pohlaví mělo hrát roli pouze u strachu ze smrti, kdy by ženy měly mít vyšší míru strachu ze smrti než muži. Z tabulky 7 je patrné, že rozdíl mezi muži a ženami, byť ne příliš velký, je i u výzkumného souboru. Podobně velký rozdíl nalezneme i na škále vstřícného přijetí smrti, kde ženy také skórují výše než muži. Rozdíly u ostatních škál jsou poměrně malé.

Statistická významnost byla určována prostřednictvím Mann-Whitneyho U-testu a byla prokázána u obou výše zmíněných škál. Muži tedy dosahují na škále strachu ze smrti nižších hodnot než ženy, $U = 6561$; $Z = -3,05$; $p < 0,01$. Velikost účinku má však pouze malou významnost ($r = 0,18$). Muži také oproti ženám dosahují nižších hodnot na škále vstřícného postoje ke smrti, $U = 6558$; $Z = -3,05$; $p < 0,01$. I v tomto případě je velikost účinku pouze malá ($r = -0,18$). Statisticky významný rozdíl byl odhalen také u škály neutrálního přijetí smrti, kde muži dosahují vyšších výsledků než ženy, $U = 6378,00$; $Z = -3,34$; $p < 0,01$. I u tohoto rozdílu se prokázala pouze malá velikost účinku ($r = 0,20$). U zbylých dvou škál se statisticky významné rozdíly nevyskytují (DA: $U = 7514,50$; $Z = -1,52$; $p = 0,06$; EA: $U = 7967,00$; $Z = 0,79$; $p = 0,21$).

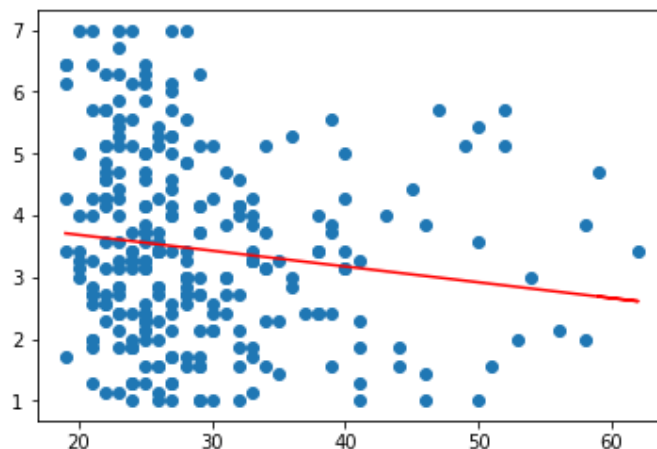
Tabulka 7 - Deskriptivní statistika Revidovaného profilu postojů ke smrti, rozdělení muži a ženy

Deskriptivní statistika							
Škála		N	M	Med	Min	Max	SD
Strach ze smrti	Muži	93	3,10	2,86	1,00	7,00	1,55
	Ženy	182	3,63	3,43	1,00	7,00	1,47
Vyhýbavý postoj	Muži	93	3,09	2,80	1,00	7,00	1,79
	Ženy	182	3,39	3,20	1,00	7,00	1,75
Neutrální postoj	Muži	93	6,06	6,40	2,20	7,00	1,13
	Ženy	182	5,80	6,00	1,20	7,00	0,94
Vstřícný postoj	Muži	93	3,01	2,70	1,00	7,00	1,75
	Ženy	182	3,58	3,70	1,00	6,80	1,48
Únikový postoj	Muži	93	3,30	3,20	1,00	7,00	1,87
	Ženy	182	3,41	3,40	1,00	7,00	1,60

N = velikost souboru; M = průměr; Med = medián; SD = směrodatná odchylka

S věkem by měla klesat úzkost ze smrti. Tento předpoklad byl prověřen prostřednictvím Spearmanova korelačního koeficientu, $r_s = -0,18$; $p < 0,01$. Je možné konstatovat, že ve výzkumné skupině mezi věkem a mírou strachu ze smrti existuje slabá negativní korelace. Tato korelace je znázorněna v grafu 4.

Graf 4 - Závislost mezi věkem a strachem ze smrti



Podle provedených výzkumů by věřící lidé měli mít pozitivnější postoje ke smrti než lidé nevěřící. Z tabulky 8 je patrné, že i věřící lidé z výzkumného vzorku skórují na všech třech škálách mapujících pozitivní přijetí smrti o něco výše než lidé bez víry.

Statistická významnost rozdílu se ukázala pouze u škály vstřícného přijetí smrti, $U = 3668$; $Z = -8,68$; $p < 0,01$. Velikost účinku se ukázala jako velká ($r = -0,52$). U škál neutrálního přijetí smrti a únikového postoje ke smrti nejsou rozdíly statisticky významné (NA: $U = 8192$; $Z = -1,78$; $p = 0,061$; EA: $U = 8915$; $Z = -0,68$; $p = 0,248$).

Tabulka 8 - Deskriptivní statistika Revidovaného profilu postojů ke smrti, rozdělení věřící a nevěřící

Deskriptivní statistika							
Škála		N	M	Med	Min	Max	SD
Strach ze smrti	Nevěřící	124	3,63	3,43	1,00	7,00	1,47
	Věřící	151	3,31	3,14	1,00	7,00	1,54
Vyhýbavý postoj	Nevěřící	124	3,55	3,20	1,00	7,00	1,73
	Věřící	151	3,07	2,80	1,00	7,00	1,77
Neutrální postoj	Nevěřící	124	5,77	6,00	2,20	7,00	1,05
	Věřící	151	5,98	6,20	1,20	7,00	0,97
Vstřícný postoj	Nevěřící	124	2,49	2,35	1,00	7,00	1,31
	Věřící	151	4,13	4,30	1,00	7,00	1,42
Únikový postoj	Nevěřící	124	3,31	3,10	1,00	7,00	1,74
	Věřící	151	3,42	3,60	1,00	7,00	1,65

N = velikost souboru; M = průměr; Med = medián; SD = směrodatná odchylka

6.3 Výsledky Dotazníku projevů spirituality

Vzhledem k tomu, že se u dat získaných dotazníkem ESI-R ve čtyřech z pěti škál nepotvrdilo normální rozložení, byly pro práci s těmito daty použity neparametrické testy. Přehled všech škál dotazníku je uveden v tabulce 9.

Tabulka 9 - Deskriptivní statistika Dotazníku projevů spirituality (N = 275)

Deskriptivní statistika					
Škála	M	Med	Min	Max	SD
ESI-R	58,66	60,00	7	108	23,62
COS	12,99	13,00	0	24	7,30
EPD	9,09	8,00	0	24	6,84
EWB	15,73	17,00	0	24	5,41
PAR	11,15	12,00	0	24	6,30
REL	9,71	9,00	0	24	7,10

ESI-R = celkový výsledek; COS = kognitivní orientace na spiritualitu; EPD = zkušenostně-fenomenologická dimenze; EWB = škála existenciální pohody; PAR = škála paranormálního přesvědčení; REL = religiozita; N = velikost souboru; M = průměr; Med = medián; SD = směrodatná odchylka

V míře spirituality by mezi muži a ženami neměly být zásadní rozdíly. Jak je patrné z tabulky 10, určité rozdíly v dosažených hodnotách mezi muži a ženami jsou.

Statistická významnost rozdílů byla prověřena prostřednictvím Mann-Whitneyho U-testu a ukázala se pouze u škál paranormálního přesvědčení a religiozity. Ženy tedy dosahují na škále paranormálního přesvědčení vyšších hodnot než muži, $U = 6105$; $Z = -3,78$; $p < 0,01$, a stejně tak i na škále religiozity, $U = 7212,50$; $Z = -2,00$; $p < 0,05$. Velikost účinku je však u obou rozdílů pouze malá (PAR: $r = -0,23$; REL: $r = -0,12$).

Tabulka 10 - Deskriptivní statistika Dotazníku projevů spirituality, rozdělení muži a ženy

Deskriptivní statistika							
Škála		N	M	Med	Min	Max	SD
ESI-R	Muži	93	55,35	55,00	12	103	25,16
	Ženy	182	60,35	62,00	7	108	22,69
COS	Muži	93	12,61	13,00	0	24	8,01
	Ženy	182	13,18	14,00	0	24	6,92
EPD	Muži	93	8,35	7,00	0	24	7,24
	Ženy	182	9,47	9,00	0	24	6,62
EWB	Muži	93	16,55	18,00	2	24	5,27
	Ženy	182	15,32	16,00	0	24	5,45
PAR	Muži	93	9,20	8,00	0	24	6,25
	Ženy	182	12,14	13,00	0	23	6,11
REL	Muži	93	8,63	8,00	0	24	7,6
	Ženy	182	10,25	10,00	0	24	6,78

ESI-R = celkový výsledek; COS = kognitivní orientace na spiritualitu; EPD = zkušenostně-fenomenologická dimenze; EWB = škála existenciální pohody; PAR = škála paranormálního přesvědčení; REL = religiozita; N = velikost souboru; M = průměr; Med = medián; SD = směrodatná odchylka

Stejně jako pohlaví i věk by neměl mít na dosahování výsledků v dotazníku vliv. Korelace věku s jednotlivými škálami byla prováděna prostřednictvím Spearmanova korelačního koeficientu. Ten odhalil slabou pozitivní korelaci věku se škálou existenciální pohody, $r_s = 0,17$; $p < 0,01$. U ostatních škál i celkové spirituality je korelace s věkem bezvýznamná (COS: $r_s = 0,07$; $p = 0,22$; EPD: $r_s = 0,07$; $p = 0,41$; PAR: $r_s = 0,03$; $p = 0,64$; REL: $r_s = 0,02$; $p = 0,75$; ESI-R: $r_s = 0,09$; $p = 0,13$).

Věřící lidé by podle ostatních výzkumů měli v dotazníku dosahovat vyšších výsledků než lidé bez víry. Jak je patrné z tabulky 11, věřící dosahovali vyšších výsledků i v tomto výzkumném vzorku. Zanedbatelný je rozdíl zřejmě pouze u škály existenciální pohody.

Tabulka 11 - Deskriptivní statistika Dotazníku projevů spirituality, rozdělení věřící a nevěřící

Deskriptivní statistika							
Škála		N	M	Med	Min	Max	SD
ESI-R	Nevěřící	124	43,15	41,00	7	104	19,60
	Věřící	151	71,40	71,00	17	108	18,51
COS	Nevěřící	124	8,47	8,00	0	24	6,35
	Věřící	151	16,70	18,00	0	24	5,78
EPD	Nevěřící	124	6,35	5,00	0	24	6,12
	Věřící	151	11,34	11,00	0	24	6,60
EWB	Nevěřící	124	15,70	17,00	0	24	5,41
	Věřící	151	15,76	16,00	0	24	5,43
PAR	Nevěřící	124	8,45	7,50	0	23	6,20
	Věřící	151	13,36	14,00	0	24	5,49
REL	Nevěřící	124	4,18	3,00	0	17	4,32
	Věřící	151	14,25	14,00	0	24	5,53

ESI-R = celkový výsledek; COS = kognitivní orientace na spiritualitu; EPD = zkušenostně-fenomenologická dimenze; EWB = škála existenciální pohody; PAR = škála paranormálního přesvědčení; REL = religiozita; N = velikost souboru; M = průměr; Med = medián; SD = směrodatná odchylka

Mann-Whitneyho U-test potvrdil, že věřící skórují statisticky významně výše než nevěřící, a to na všech škálách kromě škály existenciální pohody, kde se rozdíl nepotvrdil. U zkušenostně fenomenologické dimenze a škály paranormálního přesvědčení se ukázala střední velikost účinku, u ostatních rozdílů je velikost účinku vysoká. Výsledky testů jsou zřehledněny v tabulce 12.

Tabulka 12 - Výsledky Mann-Whitneyho U-testu a velikost účinku

Škála	Mann-Whitney U-test			Velikost účinku
	U	Z	p	r
COS	3270,00	-9,28	0,000	-0,56
EPD	5319,00	-6,16	0,000	-0,37
EWB	9302,00	-0,09	0,464	-0,01
PAR	5127,50	-6,45	0,000	-0,39
REL	1579,00	-11,86	0,000	-0,72
ESI-R	2794,50	-10,01	0,000	-0,60

ESI-R = celkový výsledek; COS = kognitivní orientace na spiritualitu; EPD = zkušenostně-fenomenologická dimenze; EWB = škála existenciální pohody; PAR = škála paranormálního přesvědčení; REL = religiozita

6.4 Korelace soucitu se sebou s postoji ke smrti a spiritualitou

Hlavním cílem této diplomové práce bylo prověřit vztah mezi mírou soucitu se sebou, měřenou dotazníkem SCS-CZ, a spiritualitou, měřenou dotazníkem ESI-R, a také postoji ke smrti, měřenými dotazníkem DAP-R. Vzhledem k tomu, že data z většiny škál nemají normální rozložení, byl pro korelace použit Spearmanův korelační koeficient. Síla korelace byla hodnocena podle De Vause (2002). Při r_s hodnotách nižších než 0,1 se jedná o bezvýznamnou korelaci, v rozmezí 0,1 - 0,29 o slabou korelaci, v rozmezí 0,3 - 0,49 se jedná o střední korelaci, v rozmezí 0,5 - 0,69 o silnou korelaci, rozmezí 0,7 - 0,89 označujeme jako velmi silnou korelaci a u r_s v rozmezí 0,9 - 0,99 se jedná o téměř dokonalou korelaci.

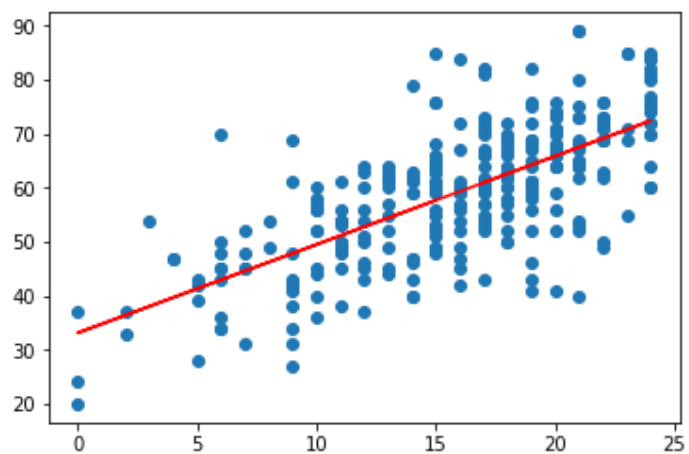
Tabulka 13 - Korelace dotazníku SCS-CZ se škálami dotazníků DAP-R a ESI-R

Korelace SCS-CZ se škálami DAP-R a ESI-R											
	FD	DA	NA	AA	EA	COS	EPD	EWB	PAR	REL	ESI-R
r_s	-0,18	-0,09	0,11	-0,01	-0,31	0,16	0,09	0,67	0,01	0,06	0,23
p	0,002	0,142	0,081	0,908	0,000	0,010	0,129	0,000	0,890	0,345	0,000

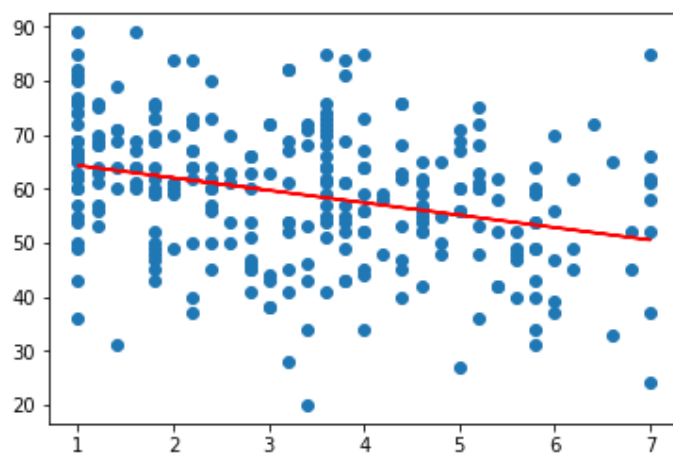
FD = strach ze smrti; DA = vyhýbavý postoj; NA = neutrální postoj; AA = vstřícný postoj; EA = únikový postoj; ESI-R = celkový výsledek; COS = kognitivní orientace na spiritualitu; EPD = zkušenostně-fenomenologická dimenze; EWB = škála existenciální pohody; PAR = škála paranormálního přesvědčení; REL = religiozita

Jako statisticky významných se mezi soucitem se sebou a spiritualitou a postoji ke smrti ukázalo pět vztahů. Silná pozitivní korelace byla naměřena mezi soucitem se sebou a škálou existenciální pohody ($r_s = 0,67$). Slabá pozitivní korelace se projevila mezi soucitem se sebou a celkovou mírou spirituality ($r_s = 0,23$) a také mezi soucitem se sebou a kognitivní orientací na spiritualitu ($r_s = 0,16$). Střední negativní korelace se ukázala mezi soucitem se sebou a únikovým postojem ke smrti ($r_s = -0,31$). Slabá negativní korelace se projevila mezi soucitem se sebou a strachem ze smrti ($r_s = -0,18$). U ostatních vztahů byly zjištěny pouze bezvýznamné korelace. Níže jsou přiloženy grafy (5; 6) dvou nejsilnějších korelací, grafy ostatních korelací jsou zařazeny v přílohách.

Graf 5 - Korelace soucitu se sebou se škálou existenciální pohody



Graf 6 - Korelace soucitu se sebou s únikovým postojem ke smrti



7 Platnost hypotéz

H1: Míra soucitu se sebou, měřená dotazníkem SCS-CZ, pozitivně koreluje s celkovou mírou spirituality, měřenou dotazníkem ESI-R.

Prostřednictvím Spearmanova korelačního koeficientu byla mezi soucitem se sebou a celkovou mírou spirituality zjištěna slabá pozitivní korelace, $r_s = 0,23$; $p < 0,001$.

Hypotézu H1 lze přijmout.

H2: Míra soucitu se sebou, měřená dotazníkem SCS-CZ, pozitivně koreluje se škálou kognitivní orientace na spiritualitu (COS) v dotazníku ESI-R.

Prostřednictvím Spearmanova korelačního koeficientu byla mezi soucitem se sebou a kognitivní orientací na spiritualitu zjištěna slabá pozitivní korelace, $r_s = 0,16$; $p = 0,01$.

Hypotézu H2 lze přijmout.

H3: Míra soucitu se sebou, měřená dotazníkem SCS-CZ, pozitivně koreluje se zkušenostně-fenomenologickou škálou (EPD) v dotazníku ESI-R.

Prostřednictvím Spearmanova korelačního koeficientu byla mezi soucitem se sebou a zkušenostně-fenomenologickou škálou zjištěna bezvýznamná pozitivní korelace, $r_s = 0,09$; $p = 0,129$. Výsledek není statisticky významný. Hypotéza H3 se zamítá.

H4: Míra soucitu se sebou, měřená dotazníkem SCS-CZ, pozitivně koreluje se škálou existenciální pohody (EWB) v dotazníku ESI-R.

Prostřednictvím Spearmanova korelačního koeficientu byla mezi soucitem se sebou a škálou existenciální pohody zjištěna silná pozitivní korelace, $r_s = 0,67$; $p < 0,001$.

Hypotézu H4 lze přijmout.

H5: Míra soucitu se sebou, měřená dotazníkem SCS-CZ, pozitivně koreluje se škálou paranormálního přesvědčení (PAR) v dotazníku ESI-R.

Prostřednictvím Spearmanova korelačního koeficientu byla mezi soucitem se sebou a paranormálním přesvědčením zjištěna bezvýznamná pozitivní korelace, $r_s = 0,01$; $p = 0,890$. Výsledek není statisticky významný. Hypotéza H5 se zamítá.

H6: Míra soucitu se sebou, měřená dotazníkem SCS-CZ, pozitivně koreluje se škálou religiozity (REL) v dotazníku ESI-R.

Prostřednictvím Spearmanova korelačního koeficientu byla mezi soucitem se sebou a religiozitou zjištěna bezvýznamná pozitivní korelace, $r_s = 0,06$; $p = 0,345$. Výsledek není statisticky významný. Hypotéza H6 se zamítá.

H7: Míra soucitu se sebou, měřená dotazníkem SCS-CZ, negativně koreluje s postojem strachu ke smrti (FD), měřeným dotazníkem DAP-R.

Prostřednictvím Spearmanova korelačního koeficientu byla mezi soucitem se sebou a strachem ze smrti zjištěna slabá negativní korelace, $r_s = -0,18$; $p < 0,01$. Hypotézu H7 lze přijmout.

H8: Míra soucitu se sebou, měřená dotazníkem SCS-CZ, negativně koreluje s vyhýbavým postojem ke smrti (DA), měřeným dotazníkem DAP-R.

Prostřednictvím Spearmanova korelačního koeficientu byla mezi soucitem se sebou a vyhýbavým postojem ke smrti zjištěna bezvýznamná negativní korelace, $r_s = 0,09$; $p = 0,142$. Výsledek není statisticky významný. Hypotéza H8 se zamítá.

H9: Míra soucitu se sebou, měřená dotazníkem SCS-CZ, pozitivně koreluje s neutrálním postojem ke smrti (NA), měřeným dotazníkem DAP-R.

Prostřednictvím Spearmanova korelačního koeficientu byla mezi soucitem se sebou a neutrálním postojem ke smrti zjištěna slabá pozitivní korelace, $r_s = 0,11$; $p = 0,081$. Výsledek není statisticky významný. Hypotéza H9 se zamítá.

H10: Míra soucitu se sebou, měřená dotazníkem SCS-CZ, pozitivně koreluje se vstřícným postojem ke smrti (AA), měřeným dotazníkem DAP-R.

Prostřednictvím Spearmanova korelačního koeficientu byla mezi soucitem se sebou a vstřícným postojem ke smrti zjištěna bezvýznamná negativní korelace, $r_s = -0,01$; $p = 0,908$. Výsledek není statisticky významný. Hypotéza H10 se zamítá.

H11: Míra soucitu se sebou, měřená dotazníkem SCS-CZ, negativně koreluje s únikovým postojem ke smrti (EA), měřeným dotazníkem DAP-R.

Prostřednictvím Spearmanova korelačního koeficientu byla mezi soucitem se sebou a únikovým postojem ke smrti zjištěna středně silná negativní korelace, $r_s = -0,31$; $p < 0,001$. Hypotézu H11 lze přijmout.

8 Diskuze

Cílem výzkumu bylo prozkoumat vztahy mezi soucitem se sebou a spiritualitou a mezi soucitem se sebou a postoji ke smrti. Dále byla prováděna explorační analýza podskupin, při které byly porovnány výsledky jednotlivých dotazníků s dříve provedenými studii. Jednalo se o ověření některých rozdílů mezi muži a ženami, věřícími a nevěřícími, dále závislost daných jevů na věku, popřípadě vzdělání.

Výzkum byl realizován na skupině 275 dospělých respondentů. Byl zvolen kvantitativní design výzkumu a respondenti byli získáváni prostřednictvím kombinace lavinového a příležitostného (dobrovolného) výběru. Ve způsobu výběru respondentů může být nalezeno první omezení výzkumu, jelikož se získaná skupina nedá považovat za reprezentativní vzorek, a tudíž nelze získané výsledky zobecňovat na celou populaci. Nerovnoměrné je zejména věkové rozložení skupiny a zastoupení mužů a žen. Pro účel diplomové práce se tento výběr však dá považovat za dostačující.

Respondenti vyplňovali tři dotazníky (SCS-CZ, DAP-R, ESI) prostřednictvím internetového formuláře, na jehož úvodu bylo umístěno několik otázek zjišťujících základní charakteristiky. Jako jediná mírně problematická se z úvodních otázek ukázala položka „V co věříte?“, na kterou jsem v jednom případě místo jasné odpovědi dostala poučení o tom, že je tahle otázka pro většinu věřících minimálně neuctivě položená. S vyjádřením dané respondentky si ovšem dovolím nesouhlasit, jelikož se jedná o naprosto běžný slovní obrat, na čemž jsme se shodli i v rozhovoru s dalšími věřícími. Navíc je tato otázka ve výzkumech běžně používaná. Někteří respondenti si také stěžovali na velké množství položek v dotaznících a nemalý počet respondentů mělo pocit, že se položky opakují. Jinak se žádné další problémy spojené s výzkumem nevyskytly.

Jako určité mínus by se dalo uvést, že se u výsledků ve většině případů nepotvrdilo normální rozložení dat, kvůli čemuž byly použity zejména neparametrické testy.

Při analýze výsledků Škály soucitu se sebou se shodně s předešlými výzkumy potvrdilo, že muži skórují v dotazníku výše než ženy, ale rozdíly mají pouze nízký význam pro praxi. Stejně tak u věku se potvrdila velmi slabá pozitivní korelace. U vzdělání jsem dospěla ke stejnému závěru jako Reichová (2016), tedy že se neukazují významné rozdíly

v míře soucitu se sebou na základě nejvyššího dosaženého vzdělání. Statisticky významné rozdíly se neukázaly ani mezi skupinou věřících a nevěřících respondentů. V této oblasti vidím určitý potenciál pro další zkoumání, kdy by se dalo více zaměřit na souvislosti mezi různými aspekty víry a soucitu se sebou.

I při analýze výsledků Revidovaného profilu postojů ke smrti jsem došla k podobným závěrům jako zahraniční výzkumy. Tedy i ve výzkumném vzorku se potvrdila, byť slabá, negativní korelace strachu ze smrti s věkem. Také se potvrdilo (v tomto případě rozdílně se zjištěním Machů), že ženy vykazují vyšší strach ze smrti než muži, tento rozdíl však má v praxi pouze malý význam. Stejně tak se potvrdilo i to, že ženy mají častěji vstřícný postoj ke smrti, ale i zde je pouze malá významnost tohoto rozdílu. U výzkumného souboru se také potvrdilo, že věřící respondenti vykazovali vstřícnější postoj ke smrti, a to dokonce s vysokou velikostí účinku. Shodně s ostatními výzkumy ani zde nevykazovali věřící respondenti rozdílné výsledky ve strachu ze smrti oproti nevěřícím. Dalo by se předpokládat, že na této skutečnosti se podílí fakt, že mezi věřícími lidmi se stále vyskytují i tací, kteří berou náboženské učení dogmaticky a bojí se trestajícího Boha a také toho, že po smrti přijdou do pekla. Jak bylo prokázáno ve výzkumech (Hood et al., 2009), tito dogmatictí věřící vykazují zvýšený strach ze smrti.

Také při analýze výsledků Dotazníku projevů spirituality byly zjištěny podobné závěry jako v ostatních studiích. MacDonald uvádí, že míra spirituality je jen velmi málo závislá na věku a pohlaví. Ve výzkumném souboru se projevila pouze slabá pozitivní korelace věku a škály existenciální pohody. Rozdíly mezi muži a ženami se ukázaly pouze na škálách paranormálního přesvědčení a religiozity, kde v obou případech skórovaly ženy statisticky významně výše, ale velikost účinku je pouze malá. Shodně se zahraničními studii i studii Machů skórují věřící respondenti statisticky významně výše na všech škálách dotazníku kromě škály existenciální pohody. U škály paranormálního přesvědčení a zkušenostně-fenomenologické dimenze má tento rozdíl střední velikost účinku, u kognitivní orientace a religiozity dokonce vysokou velikost účinku.

Na základě hlavního cíle výzkumu bylo stanoveno jedenáct hypotéz, které pokrývaly jednotlivé korelace soucitu se sebou s postoji ke smrti a soucitu se sebou s dimenzemi spirituality. Hypotézy byly stanoveny na základě prostudované literatury a výzkumů.

Jedním z hlavních poznatků byl fakt, že lidé s vyšší mírou soucitu se sebou pociťují vyšší kvalitu života a životní pohodu, jsou více optimističtí, mají pozitivnější emoční ladění a jsou emočně odolnější. Také byla prokázána negativní korelace s depresí a úzkostností. Stejně tak lidé, kteří vykazují vyšší míru spirituality, mají vyšší existenciální pohodu, vyšší životní spokojenost, lepší mezilidské vztahy, lepší kontrolu nad životem, který považují za harmoničtější, a stejně jako soucit se sebou i spiritualita usnadňuje překonávání životních těžkostí.

Na základě výše zmíněných poznatků byl vyvozen předpoklad, že soucit se sebou bude pozitivně korelovat s celkovou mírou spirituality i se všemi jejími dimenzemi. Statisticky významné korelace se potvrdily u celkové míry spirituality, kde byla míra korelace pouze slabá, stejně jako u kognitivní orientace na spiritualitu a na škále spirituální existenciální pohody se ukázala silná pozitivní korelace, která se dala očekávat i na základě teoretických poznatků. U zbylých škál se projevil pouze bezvýznamné pozitivní korelace.

Předpoklady pro korelace soucitu se sebou a postojů ke smrti byly vyvozeny z výše zmíněných faktů a z následujících poznatků o postojích ke smrti. Strach ze smrti pozitivně souvisí s depresivitou a úzkostností a zároveň ho snižuje religiozita a víra v posmrtný život. Neutrální postoj ke smrti má pozitivní vztah s životní pohodou a negativně koreluje s depresivitou. Únikový postoj ke smrti negativně koreluje s životní pohodou. Předpoklad byl tedy následující: strach ze smrti, vyhýbavý postoj ke smrti a únikový postoj ke smrti budou negativně korelovat se soucitem se sebou. Naopak pozitivní korelace by se měla prokázat mezi soucitem se sebou a neutrálním a vstřícným postojem ke smrti.

Tyto předpoklady se neukázaly jako úplně správné, jelikož dané korelace se potvrdily pouze u strachu ze smrti, kde se prokázala slabá negativní korelace, a u únikového postoje ke smrti, kde se prokázala středně silná negativní korelace. U ostatních škál byly korelace bezvýznamné. Důvodem pouze slabé korelace strachu ze smrti a bezvýznamné korelace vyhýbavého postoje může být například to, že ve výzkumném souboru tvořili významnou část mladí dospělí, u kterých je prokázán vyšší strach a úzkost ze smrti. Středně silnou korelaci u únikového postoje lze považovat za uspokojivé zjištění, jelikož tím byly potvrzeny výchozí teoretické předpoklady.

Za přínos provedeného výzkumu může být považováno zmapování ještě relativně neprozkoumané oblasti (tuto výhodu ostatně zatím přináší jakýkoliv výzkum soucitu se sebou v České republice) a příprava půdy pro případné další výzkumy. Zaměřit by se

například dalo na již zmiňované aspekty víry, nebo podrobněji na jednotlivé postoje ke smrti s větším zřetelem na reprezentativnější výběr respondentů.

9 Závěry

Výzkum měl prozkoumat vztahy mezi soucitem se sebou a spiritualitou a mezi soucitem se sebou a postoji ke smrti. Na základě tohoto cíle bylo stanoveno jedenáct hypotéz, z nichž pět bylo přijato a šest zamítnuto.

Ve výzkumu byly zjištěny následující korelace:

- silná pozitivní korelace mezi soucitem se sebou a spirituální existenciální pohodou
- slabá pozitivní korelace mezi soucitem se sebou a celkovou mírou spirituality
- slabá pozitivní korelace mezi soucitem se sebou a kognitivní orientací na spiritualitu
- středně silná negativní korelace mezi soucitem se sebou a únikovým postojem ke smrti
- slabá negativní korelace mezi soucitem se sebou a strachem ze smrti

U ostatních korelací se nepotvrdila statistická významnost. Jednalo se o korelace mezi soucitem se sebou a zkušenostně-fenomenologickou dimenzí spirituality, paranormálním přesvědčením, religiozitou, vyhubavým postojem ke smrti, neutrálním postojem ke smrti a vstřícným postojem ke smrti.

Z uvedených výsledků vyplývá, že lidé s vyšší mírou soucitu se sebou jsou i více spirituální, a to zejména na škále existenciální pohody, a také vykazují vyšší míru kognitivní orientace na spiritualitu. Zároveň tyto jedinci mají o něco nižší strach ze smrti a méně často se u nich vyskytují únikové postoje ke smrti, tedy nepřístupují ke smrti jako k možnosti úniku ze svého hrozného života.

Souhrn

Tato diplomová práce se zabývá tématem soucitu se sebou a jeho vztahy se spiritualitou a postoji ke smrti. Práce je rozčleněna do několika větších kapitol, z nichž první tři tvoří teoretický základ práce a od čtvrté kapitoly je prezentována část výzkumná.

V první kapitole je objasněn pojem spiritualita, který má své kořeny v křesťanství. V současné době se však pojem spiritualita staví až do protikladu k náboženství a vedou se diskuze o tom, zda je spiritualita součástí religiozity, či naopak. Spiritualita je založena na vnitřních prožitcích jedince a hledání transcendentna a posvátna. Jedná se o jakékoliv vnitřní duchovní prožívání jedince, které může, ale nemusí, být spojeno s určitým náboženstvím. Vztahuje se pouze k danému jedinci, a je tedy ryze individuální. Někteří autoři předpokládají, že všichni lidé jsou nějakým způsobem spirituální (např. MacDonald, Vojtíšek, Piedmont), jiní se proti tomuto zobecnění vymezují (Balzen). Pro českou populaci je určitá spirituálnost velmi typická, jelikož Češi nejsou ani tak ateističtí, jako spíše nenáboženští. Většina současných výzkumníků pracuje s širším pojetím spirituality obsahujícím její náboženské i nenáboženské formy. MacDonald analyzoval mnoho metod měřících spiritualitu a vytvořil z nich jeden organizační model spirituality, který lze měřit dotazníkem ESI. Ve výzkumech bylo zjištěno, že spiritualita souvisí s vyšším pocitem existenciální pohody, se svědomitostí, přívětivostí a dobrým duševním zdravím (MacDonald 2000; 2009; MacDonald et al., 2015). Spiritualita také jedinci přináší pocit smyslu a účelu života. Přispívá k pozitivním mezilidským vztahům, životní harmonii, kontrole nad životem a osobnostnímu růstu (Husain & Khan, 2014).

Druhá kapitola je zaměřena na postoje ke smrti. Nejprve je krátce objasněn pojem postoj, následně téma smrti a vnímání smrti v průběhu života. Zbytek kapitoly se zaměřuje na zkoumání postojů ke smrti. Postoje jsou získané a přetrvávající dispozice k hodnocení situace či objektu. Z tohoto hodnocení pak vyplývá i určitý způsob chování. Téma smrti je neodmyslitelně spjata s životem a ovlivňuje veškeré naše cítění, myšlení a jednání. Smrt je jediná věc v životě, o které s jistotou víme, že nastane. V současné společnosti je téma smrti stále tabu a zájem o smrt je považován často za něco divného, patologického či nepatřičného. Jednou z prvních, kdo se o smrt výzkumně zajímala, byla Elizabeth Kübler-Rossová, která vytvořila známý model vyrovnávání se se smrtí. Vnímání smrti a postoje k ní se během života vyvíjí a mění. Jinak na smrt nahlíží dítě, dospívající, dospělý a

jinak ji vnímá člověk ve stáří. Největší strach ze smrti pocítují adolescenti a mladí dospělí. První výzkumy postojů ke smrti se objevily v polovině 20. století. Nejprve se zkoumal pouze strach a úzkost ze smrti a až později se připojily i pozitivní postoje. Wong, Reker a Gesser (1994) vytvořili dotazník DAP-R, který je jedním z nejčastěji využívaných ve výzkumech, jelikož obsahuje negativní i pozitivní postoje ke smrti. Ve výzkumech bylo zjištěno, že lidé, kteří jsou často ve stresu, vykazují vyšší míru strachu ze smrti a únikového přijetí smrti. Oba postoje pozitivně korelují s depresivním laděním. S životní pohodou koreluje pozitivně neutrální postoj a negativně únikové přijetí smrti. Dále byl zkoumán vliv různých proměnných, jako například věk, pohlaví a víra, na postoje ke smrti.

Ve třetí kapitole je objasněn koncept soucitu se sebou, který má své kořeny v buddhistických technikách rozvíjení mysli. Soucit se sebou je v nich chápán jako laskavé a neodsuzující přijetí sebe sama, které je předpokladem pro soucit s ostatními. Podle buddhismu je milující a soucitná mysl základem veškeré psychologické údravy. Sebesoucitný člověk se nekritizuje a neodsuzuje, díky čemuž se s vyrovnaností a laskavostí otevírá přijímání bolesti a nedostatků. Během prožitku utrpení pak vzniká prostor pro laskavou vnitřní řeč a podporu, což vede k poznání cest ke zmírnění či úplnému odstranění trápení. Do západní psychologie koncept soucitu se sebou pronikl díky Kristin Neffové, která jej vnímá jako jednu ze zásadních komponent potřebných ke změně postoje vůči vlastním potížím, nezdaru a strádání. Jedná se o otevřenost a citlivost k vlastnímu trápení, bez potřeby se mu vyhýbat, nebo se od něj úplně odloučit. Dal by se považovat za určitou strategii regulace emocí. Soucit se sebou je vymezován vůči sebeúctě, sebelítosti a sebekritice a má blízko k bezpodmínečnému sebezpřijetí. Ve výzkumech bylo zjištěno, že lidé s vyšší mírou soucitu se sebou pocítují vyšší kvalitu života a větší životní pohodu. Sebesoucitní lidé jsou více optimističtí, mají celkově pozitivnější emoční ladění a jsou emočně odolnější. Také bylo prokázáno, že soucit se sebou snižuje depresivitu a pocity studu, čehož je využíváno v terapiích.

Výzkum byl realizován na skupině 275 dospělých respondentů ve věkovém rozmezí 19 až 62 let. Žen bylo 182, mužů 93, věřících 151 a nevěřících 124. Byl zvolen kvantitativní design výzkumu a respondenti byli získáváni prostřednictvím kombinace lavinového a příležitostného (dobrovolného) výběru. Respondenti vyplňovali baterii tří dotazníků (SCS-CZ, DAP-R, ESI) prostřednictvím internetového formuláře, na jehož úvodu bylo umístěno několik otázek zjišťujících základní charakteristiky. Výzkumný

soubor nebyl reprezentativní vzorek a výsledky výzkumu tedy nelze zobecňovat na celou populaci.

Nejprve byla provedena explorační analýza podskupin, jejíž cílem bylo porovnat výsledky jednotlivých dotazníků s výsledky ostatních studií. U dat získaných dotazníkem SCS-CZ bylo možné použít parametrické testy (kromě korelace s věkem), jelikož odpovídala normálnímu rozložení. U zbylých dvou dotazníků se však již normální rozložení nepotvrdilo. Použité metody byly Studentův t-test, ANOVA, Cohenovo d, Mann-Whitneyho U-test a Spearmanův korelační koeficient. U dotazníku SCS-CZ bylo ověřeno, že muži skórují o něco výše než ženy a věk vykazuje slabou pozitivní korelaci. Mezi věřícími a nevěřícími, stejně jako u nejvyššího dosaženého vzdělání, se neukázal rozdíl. U dotazníku DAP-R bylo ověřeno, že ženy mají oproti mužům vyšší strach ze smrti a častěji zaujímají vstřícný postoj ke smrti. Také bylo potvrzeno, že věřící respondenti mají vstřícnější postoj ke smrti. U dotazníku ESI bylo ověřeno, že spiritualita pouze málo závisí na věku a pohlaví. Věřící respondenti skórovali významně výše na všech škálách kromě existenciální pohody.

Hlavním cílem výzkumu bylo prověřit vztahy soucitu se sebou s jednotlivými dimenzemi spirituality a s postoji ke smrti. Jednalo se tedy o korelační studii. Protože se u většiny dat nepotvrdilo normální rozložení, byl pro výpočet zvolen Spearmanův korelační koeficient. Na základě tohoto cíle bylo stanoveno jedenáct hypotéz. Pět z nich bylo možné přijmout a zbylých šest bylo zamítnuto. U přijatých hypotéz se potvrdila pozitivní korelace mezi soucitem se sebou a celkovou mírou spirituality ($r_s = 0,23$), škálou kognitivní orientace na spiritualitu ($r_s = 0,16$) a škálou spirituální existenciální pohody ($r_s = 0,67$). Dále se potvrdila negativní korelace mezi soucitem se sebou a strachem ze smrti ($r_s = -0,18$) a únikovým postojem ke smrti ($r_s = -0,31$). U zbylých škál spirituality a postojů ke smrti se ukázaly pouze bezvýznamné korelace.

Seznam použitých zdrojů a literatury

- Baer, R. A., Smith, G. T., Allen, K. B. (2004). Assessment of Mindfulness by Self-Report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11, 191 – 206. Získáno z: <http://asm.sagepub.com/content/11/3/191.short>
- Belzen, J. A. (2009). Některé podmínky, možnosti a hranice psychologických studií spirituality. *Československá psychologie*, 53, 396-407.
- Benda, J. (2007). Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi. *Československá psychologie*, 51, 129 – 140.
- Benda, J. (2016, březen). Laskavost k sobě a soucit se sebou v psychoterapii. Příspěvek prezentován na 13. celostátní konferenci ČASP – Láska ve 21. století, Olomouc. Získáno 23. listopadu z: www.slideshare.net/janbenda1/laskavost-k-sob-a-soucit-se-sebou-v-psychoterapii
- Benda, J., Reichová, A. (2016). Psychometrické charakteristiky české verze Self-Compassion Scale (SCS-CZ). *Československá psychologie*, 60(2), 120-136.
- Barnard, L. K., Curry, J. F. (2011): Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289.
- Bluck, S., Dirk, J., Mackay, M. & Hux, A. (2008). Life experience with death relation to death attitudes and to the use of death-related memories. *Death Studies*. 32(6), 524–549. doi 10.1080/07481180802138860
- Braehler, C., Gumley, A., Harper, J., Wallace, S., Norrie, J., & Gilbert, P. (2013). Exploring change processes in compassion focused therapy in psychosis: Results of a feasibility randomized controlled trial. *British journal of clinical psychology*, 52(2), 199-214.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822 – 848.
- Cakirpaloglu, P. (2013). *Vybrané kapitoly z psychologie osobnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Clements, R. & Rooda, L. A. (2000). Factor structure, reliability, and validity of the death attitude profile-revised. *Omega*. 40(3). 453 - 463.
- Démuthová, S. (2015). *Vybrané problémy thanatologie*. Brno: Masarykova univerzita.
- De Vaus, D. A. (2002). *Surveys in social research* (5. vyd.). Crows Nest, Austrálie: Allen & Unwin.

- Dezutter, J., Soenens, B., Luyckx, K., Bruyneel, S., Vansteenkiste, M., Duriez, B. & Hutsebaut, D. (2009). The role of religion in death attitudes: distinguishing between religious belief and style of processing religious contents. *Death Studies*, 33(1), 73-92. doi: 10.1080/07481180802494289
- Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: Jak zkoumat lidskou duši* (2. vyd.). Praha: Portál.
- Freud, S. (1998). *Nespokojenost v kultuře*. Praha: Hynek.
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (9–74). London: Routledge.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*. Oakland, Kanada: New Harbinger Publications.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V., & Irons, C. (2004). Criticising and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 31-50.
- Gilbert, P., Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. 263–325. New York, NY: Routledge.
- Gilbert, P., Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353–379.
- Goldstein, E. (2015). *Uncovering happiness: overcoming depression with mindfulness and self-compassion*. New York: Atria Books.
- Grof, S. (2009). *Lidské vědomí a tajemství smrti*. Praha: Argo.
- Grof, S., Grofová, Ch. (2011). *Holotropní dýchání: Nová cesta k sebeobjevování a léčení*. Opava: HOLOS Naklatelství.
- Gumley, A., Macbeth, A. (2014). A pilot study exploring compassion in narratives of individuals with psychosis: implications for an attachment-based understanding in recovery. London: Routledge.
- Halama, P., Adamovová, L., Hatoková, M., & Stríženec, M. (2006). *Religiozita, spiritualita a osobnost: Vybrané kapitoly z psychologie náboženstva*. Bratislava: Ústav experimentální psychologie SAV.
- Hamplová, D. (2008). Čemu Češi věří: dimenze soudobé české religiozity. *Sociologický časopis*, 44(4), 703-723.

- Hartl, P., Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Haškovcová, H. (2007). *Thanatologie, 2., přepracované vydání*. Praha: Galén.
- Haškovcová, H. (2010). *Fenomén stáří, 2., přepracované vydání*. Praha: Havlíček Brain Team.
- Hendl, J. (2004). *Přehled statistických metod zpracování dat*. Praha: Portál.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Hewstone, M. & Stroebe, W. (2006). *Sociální psychologie*. Praha: Portál
- Hood, R. W., Hill, P. C., & Spilka, B. (2009). *Psychology of religion: An empirical approach* (4. vyd.). New York: Guilford Press.
- Husain, A. & Khan, S. (2014). *Applied Spirituality: Theory research and practice*. New Delhi: Global Vision Publishing House.
- Iverach, L., Menzies, R. G. & Menzies, R. E. (2014). Death anxiety and its role in psychopathology: reviewing the status of a transdiagnostic construct. *Clinical psychology review*, 34(7), 580-593.
- Jackson (2008). How Gender and Self-Esteem Impact Death Anxiety Across Adulthood. *Psi chi Journal of Undergraduate Research*. 13(2), 96-101.
- James, W. (1930). *Druhy náboženské zkušenosti*. Praha: Melantrich.
- Jung, C., G. (2001). *Výbor z díla IV.: Obraz člověka a obraz Boha*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Kübler-Rossová, E. (1993). *O smrti a umírání*. Turnov: Arica.
- Kupka, M. (2014). *Psychosociální aspekty paliativní péče*. Praha: Grada.
- Lamers, W. M. (2012). Herman Feifel, The Meaning of Death. *Mortality*. 17(1), 64-78. doi: 10.1080/13576275.2012.654709
- Leary, M. R., Adams, C. E., Allen, A. B., Tate, E. B. & Hancock, J. (2007). SelfCompassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 887-904.
- MacDonald, D. A. (2000a). *The Expressions of Spirituality Inventory: Test development, validation, and scoring information*. Nepublikovaný testový manuál.
- MacDonald, D. A. (2000b). Spirituality: Description, Measurement, and Relation to the Five Factor Model of Personality. *Journal of Personality*. 68(1), 153-197.

- MacDonald, D. A. (2009). Identity and Spirituality: Conventional and Transpersonal Perspectives. *International Journal of Transpersonal Studies*, 28, 86-106.
- MacDonald, D. A., & Friedman, H., L. (2002). Assessment of humanic, transpersonal, and spiritual constructs: State of the science. *Journal of Humanistic Psychology*, 42(4), 102-125.
- MacDonald, D. A., Friedman, H. L., Brewczynski, J., Holland, D., Salagame, K. K. K., Moham, K. K., ... Cheong, H. W. (2015). Spirituality as a Scientific Construct: Testing Its Universality across Cultures and Languages. *PLOS ONE*. 10(3). Získáno 4. prosince 2017 z <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0117701>
- Machů, K. (2012). *Postoje ke smrti*. (Nepublikovaná diplomová práce). Olomouc: Univerzita Palackého.
- Machů, K. (2015). Dotazník Expressions of Spirituality Inventory (ESI) jako metoda měření spirituality. *E- psychologie*, 9(3), 1-9. Získáno 15. listopadu 2017 z <http://e-psycholog.eu/pdf/machu.pdf>
- Machů, K. (2016). *Spiritualita a postoje ke smrti*. (Nepublikovaná disertační práce). Univerzita Palackého v Olomouci.
- Makransky, J. (2012). Compassion in Buddhist psychology. In C. K. Germer & R. D. Siegel (Eds.) *Compassion and wisdom in psychotherapy*, 61-74. New York, USA: Guilford Press.
- Martin, J.R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(4), 291-312.
- Murphy, J.M., Nierenberg, A.A., Monson, R.R., Laird, N.M., Sobol, A.M., & Leighton, A.H. (2002). Selfdisparagement as a feature and forerunner of depression: Findings from the Stirling County study. *Comprehensive Psychiatry*, 43, 13–21
- Neff, K.D. (2003a). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D. (2015). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264–274. doi:10.1007/s12671-015-0479-3

- Neff K.D., Dahm K.A. (2015) Self-Compassion: What It Is, What It Does, and How It Relates to Mindfulness. In: Ostafin B., Robinson M., Meier B. (eds) *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*. Springer, New York, NY.
- Neff, K. D., Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal Of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & DeJitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41, 139–154.
- Neff, K. D. & Lamb, L. M. (2009). Self-compassion. In S. Lopez (Ed.) *The encyclopedia of positive psychology*. (s. 864-867). Oxford, UK: Wiley-Blackwell.
- Neff, K. D. & McGehee, P. (2009). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal Of Personality*, 77(1), 23-50.
- Neimeyer, R. A. (Ed.). (1994). *Death anxiety handbook*. Washington: Taylor & Francis.
- Neimeyer, R. A., Wittkowski, J. & Moser, R. P. (2004). Psychological research on death attitudes: an overview and evaluation. *Death Studies*, 28(4), 309-340. doi: 10.1080/07481180490432324
- Paul, M. (listopad, 2011). *Self-pity or self-compassion*. Získáno z: http://www.huffingtonpost.com/margaret-paul-phd/having-self-pity_b_1097973.html
- Pechová, O. (2011). *Psychologie náboženství*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Petrů, M. (2008). Technologie umírání. *A2*. 4(5), 16-17.
- Piedmont, R. L. (1999). Does Spirituality Represent the Sixth Factor of Personality? Spiritual Transcendence and the Five-Factor Model. *Journal of Personality*, 67, 985-1013.
- Procházka, L. (2002). *Základní kniha buddhismu: Buddha a jeho učení*. Olomouc: Fontána.
- Reichová, A. (2016). *Ověření konvergentní a diskriminační validity české verze dotazníku Self-Compassion Scale*. (Nepublikovaná diplomová práce). Univerzita Karlova v Praze.

- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, USA: Princeton University Press.
- Russac, R. J., Gatliff, C., Reece, M. & Spottswood, D. (2007). Death anxiety across the adult years: an examination of age and gender effects. *Death Studies*, 31(6), 549-561. doi: 10.1080/07481180701356936
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141.
- Říčan, P. (2004). *Cesta životem*. Praha: Portál.
- Říčan, P. (2007). *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál.
- Saint-Exupéry, A. (2010). *Malý princ*. Praha: Albatros
- Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *Journal of Positive Psychology*, 5, 377-389.
- Siegel, R. D., Germer, Ch. K., Olendzki, A. (2008). Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From? In Didonna, F. (Eds.), *Clinical Handbook of Mindfulness*. New York: Springer.
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and identity*, 13(2), 128-145.
- Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, stress, and coping in the context of chronic illness. *Self and Identity*, 14(3), 334-347.
- Sujiva. (2012). *Strom Moudrosti, řeka bez návratu: Praxe a rozvoj meditace vhledu*. Autorské vydání vlastním nákladem.
- Špatenková, N. (2014). *O posledních věcech člověka*. Praha: Galén.
- Štampach, I., O. (2008). *Přehled religionistiky*. Praha: Portál.
- Štampach, I., O. (2010). *Na nových stezkách ducha: Přehled a analýza současné religiozity*. Praha: Vyšehrad.
- Thorson, J. A. & Powell, F. C. (2000). A revised death anxiety scale. *Death Studies*. 16(6), 507-521. doi: 10.1080/07481189208252595
- Vágnerová, M. (2010). *Základy psychologie*. Praha: Karolinum
- Vojtíšek, Z., Dušek, P. & Motl, J. (2012). *Spiritualita v pomáhajících profesích*. Praha: Portál.

- Výrost, J., & Slaměnik, I. (Eds.). (2008). *Sociální psychologie*. Praha: Grada.
- Walsch, N. D. (1999). *Hovory s Bohem III.: neobvyklý dialog*. Praha: Pragma
- Westerink, H. (2012). Spirituality in Psychology of Religion: A Concept in Search of Its Meaning. *Psychology of Religion*. 34, 3-15.
- Wong, T. P., Reker, G. T. & Gesser, G. (1994). Death attitude profile-Revised. A multidimensional measure of attitudes toward death. In Neimeyer, R. (Ed.). *Death anxiety handbook, research, instrumentation and application*. Washington D.C.: Taylor & Francis.

Seznam příloh

Příloha 1 - Abstrakt diplomové práce

Příloha 2 - Abstract of Thesis

Příloha 3 - Seznam tabulek a grafů

Příloha 4 - Grafy znázorňující rozdělení výzkumného souboru

Příloha 5 - Testování normality

Příloha 6 - Grafy znázorňující korelaci mezi dotazník SCS-CZ, DAP-R a ESI

Příloha 1

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Vztah soucitu se sebou samým, spirituality a postojů ke smrti

Autor práce: Bc. Martina Stránská

Vedoucí práce: Mgr. Miroslav Charvát, Ph.D.

Počet stran a znaků: 77; 145 680

Počet příloh: 6

Počet titulů použité literatury: 94

Abstrakt (800-1200 zn.):

Diplomová práce se zabývá konceptem soucitu se sebou a jeho vztahy se spiritualitou a postoji ke smrti. V teoretickém základu práce je objasněn pojem spiritualita, následně postoje ke smrti spolu s vývojem vnímání smrti v životě a na závěr koncept soucitu se sebou. V každé kapitole jsou také prezentovány některé výzkumy zabývající se danými koncepty.

Výzkum byl realizován na souboru 275 dospělých respondentů ve věku 19 - 62 let. Hlavním cílem výzkumu bylo prověřit vztahy soucitu se sebou, měřeným dotazníkem SCS-CZ, s jednotlivými dimenzemi spirituality, měřenými dotazníkem ESI, a s postoji ke smrti, měřenými dotazníkem DAP-R. Z výsledků výzkumu vyplývá, že respondenti s vyšší mírou soucitu se sebou jsou i více spirituální ($r_s = 0,23$), a to zejména na škále existenciální pohody ($r_s = 0,67$) a také vykazují vyšší míru kognitivní orientace na spiritualitu ($r_s = 0,16$). Zároveň tito jedinci mají o něco nižší strach ze smrti ($r_s = -0,18$) a méně často se u nich vyskytují únikové postoje ke smrti ($r_s = -0,31$), tedy nepřístupují ke smrti jako k možnosti úniku ze svého hrozného života.

Klíčová slova: soucit se sebou, spiritualita, postoje ke smrti, korelace

Příloha 2

ABSTRACT OF THESIS

Title: Relationship between Self-Compassion, Spirituality and Death Attitudes

Author: Bc. Martina Stránská

Supervisor: Mgr. Miroslav Charvát, Ph.D.

Number of pages and characters: 77; 145 680

Number of appendices: 6

Number of references: 94

Abstract (800 - 1200 characters):

This diploma thesis deals with the concept of self-compassion and its relation to spirituality and death attitude. Terms of spirituality, death attitude, along with evolution of death perception in life, are explained in the theoretical section of the thesis, which is then closed with concept of self-compassion. Each section also presents researches focused on mentioned concepts.

The research was conducted on a sample of 275 adult respondents of age between 19 and 62 years. The main goal of the research was to examine relations of self-compassion, measured by SCS-CZ questionnaire, to individual dimensions of spirituality, measured by ESI questionnaire, and to death attitudes, measured by DAP-R questionnaire. The conclusions based on the research results are that respondents with higher level of self-compassion are more spiritual ($r_s = 0,23$), especially on the scale of existential well-being ($r_s = 0,67$), and also show higher level of cognitive orientation toward spirituality ($r_s = 0,16$). These individuals also show lower fear of death ($r_s = -0,18$) and escape acceptance attitudes occur less often ($r_s = -0,31$), which means they do not approach death as an escape from their terrible lives.

Key words: self-compassion, spirituality, death attitudes, correlation

Příloha 3

Graf 1 - Rozložení souboru podle věku

Graf 2 - Rozdělení podle nejvyššího dosaženého vzdělání

Graf 3 - Závislost mezi věkem a soucitem se sebou

Graf 4 - Závislost mezi věkem a strachem ze smrti

Graf 5 - korelace soucitu se sebou se škálou existenciální pohody

Graf 6 - korelace soucitu se sebou s únikovým postojem ke smrti

Tabulka 1 - Přehled odpovědí na otázku “V co věříte?”

Tabulka 2 - Výsledky testů normality

Tabulka 3 - Deskriptivní statistika Škály soucitu se sebou (N = 275)

Tabulka 4 - Deskriptivní statistika Škály soucitu se sebou, rozdělení muži a ženy

Tabulka 5 - Deskriptivní statistika Škály soucitu se sebou, rozdělení věřící a nevěřící

Tabulka 6 - Deskriptivní statistika Revidovaného profilu postojů ke smrti (N = 275)

Tabulka 7 - Deskriptivní statistika Revidovaného profilu postojů ke smrti, rozdělení muži a ženy

Tabulka 8 - Deskriptivní statistika Revidovaného profilu postojů ke smrti, rozdělení věřící a nevěřící

Tabulka 9 - Deskriptivní statistika Dotazníku projevů spirituality (N = 275)

Tabulka 10 - Deskriptivní statistika Dotazníku projevů spirituality, rozdělení muži a ženy

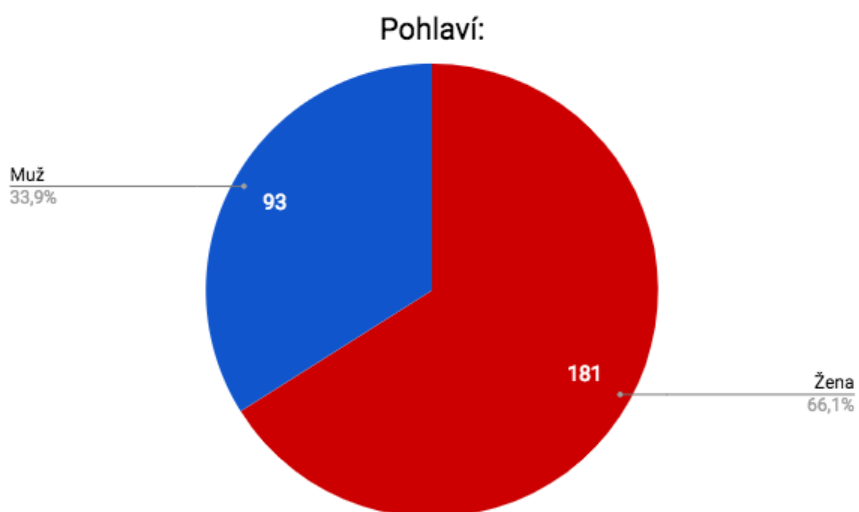
Tabulka 11 - Deskriptivní statistika Dotazníku projevů spirituality, rozdělení věřící a nevěřící

Tabulka 12 - Výsledky Mann-Whitneyho U-testu a velikost účinku

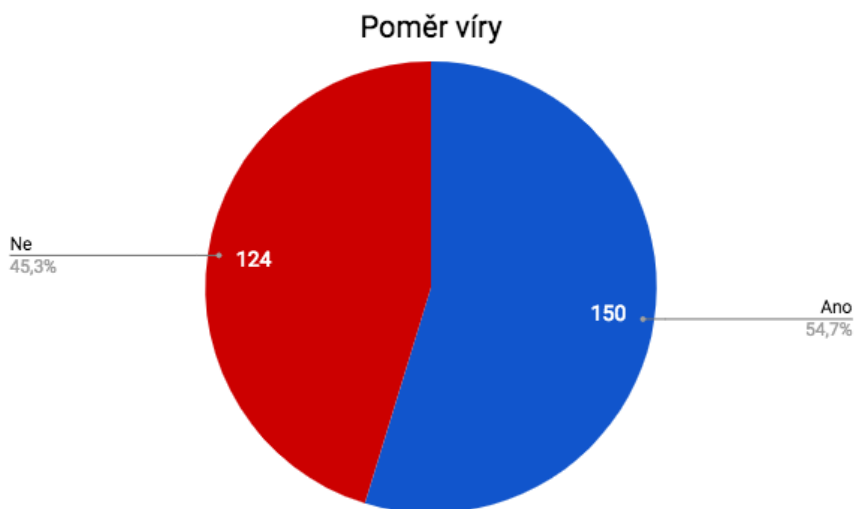
Tabulka 13 - Korelace dotazníku SCS-CZ se škálami dotazníků DAP-R a ESI-R

Příloha 4

Graf 7 - Rozdělení výzkumného souboru na muže a ženy

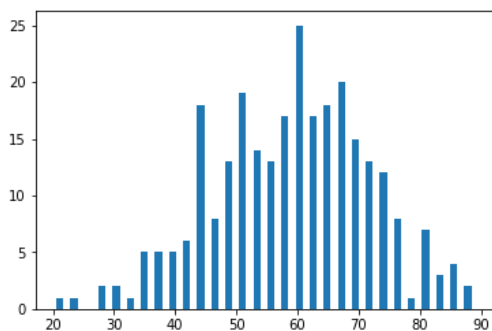


Graf 8 - Rozdělení výzkumného souboru na věřící a nevěřící



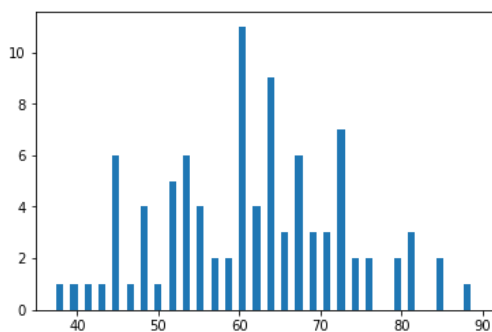
Příloha 5

Histogram 1 - Škála soucitu se sebou



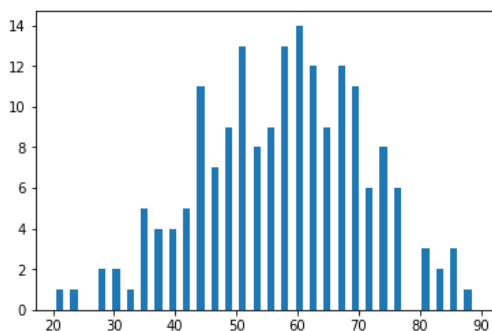
Shapiro: Kolmogorov:
W: 0.968727 D: 0.080983
p-value: 0.000011 p-value: 0.051287

Histogram 2 - Škála soucitu se sebou - muži



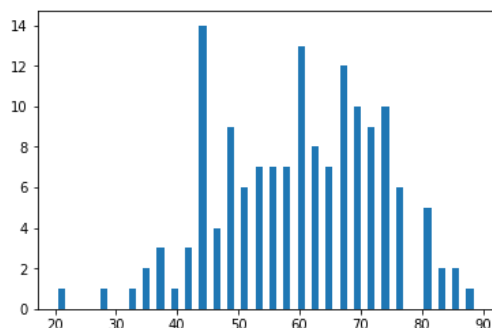
Shapiro: Kolmogorov:
W: 0.990759 D: 0.064057
p-value: 0.767651 p-value: 0.839957

Histogram 3 - Škála soucitu se sebou - ženy



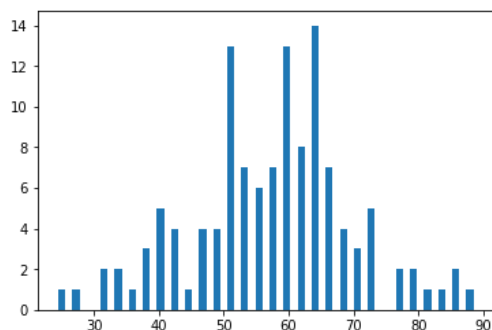
Shapiro: Kolmogorov:
W: 0.993957 D: 0.062888
p-value: 0.664575 p-value: 0.454812

Histogram 4 - Škála soucitu se sebou - věřící



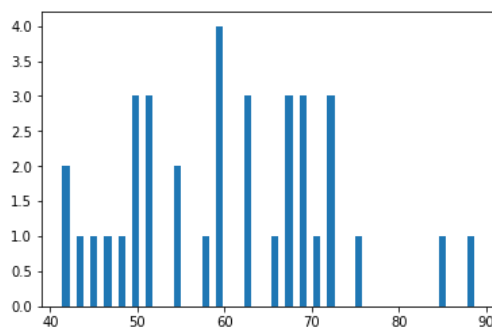
Shapiro: Kolmogorov:
W: 0.987243 D: 0.066320
p-value: 0.181775 p-value: 0.507267

Histogram 5 - Škála soucitu se sebou - nevěřící



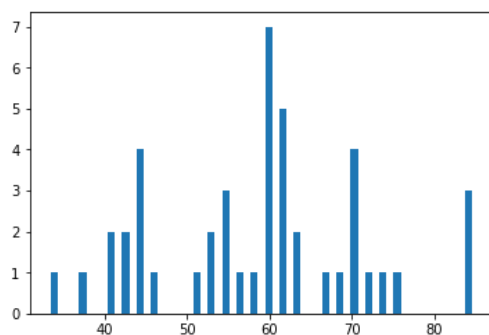
Shapiro: Kolmogorov:
W: 0.989845 D: 0.064982
p-value: 0.495784 p-value: 0.672651

Histogram 6 - Škála soucitu se sebou - SŠ



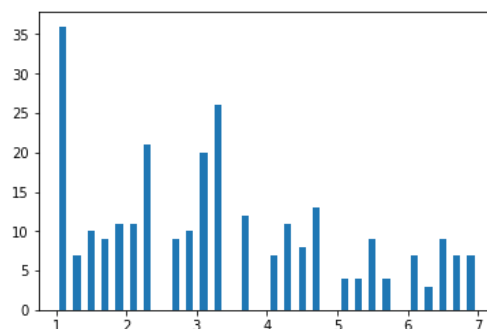
Shapiro: Kolmogorov:
W: 0.967461 D: 0.099045
p-value: 0.360320 p-value: 0.871775

Histogram 7 - Škála soucitu se sebou - VŠ bc.



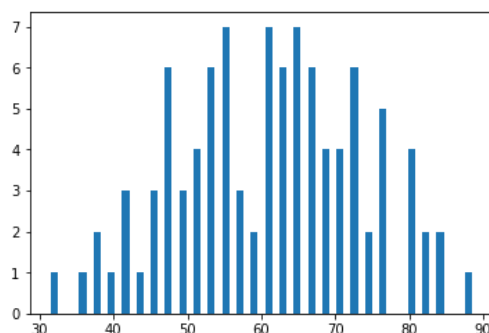
Shapiro: Kolmogorov:
W: 0.973296 D: 0.090074
p-value: 0.379057 p-value: 0.858626

Histogram 10 - DAP-R - vyhýbavý postoj



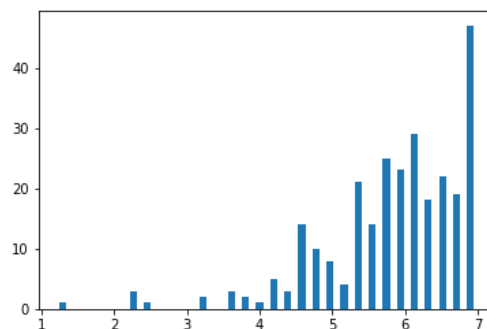
Shapiro: Kolmogorov:
W: 0.934064 D: 0.097198
p-value: 0.000000 p-value: 0.010310

Histogram 8 - Škála soucitu se sebou - VŠ mgr.



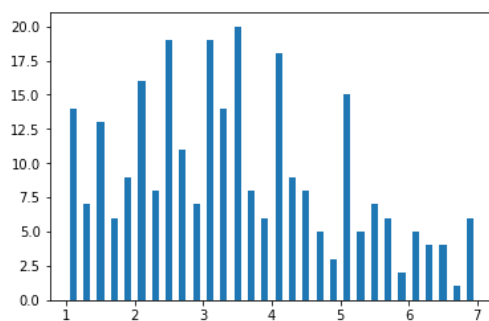
Shapiro: Kolmogorov:
W: 0.992316 D: 0.046599
p-value: 0.847934 p-value: 0.982601

Histogram 11 - DAP-R - neutrální postoj



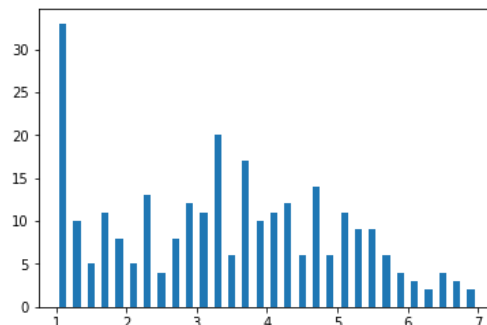
Shapiro: Kolmogorov:
W: 0.882128 D: 0.135880
p-value: 0.000000 p-value: 0.000069

Histogram 9 - DAP-R - strach ze smrti



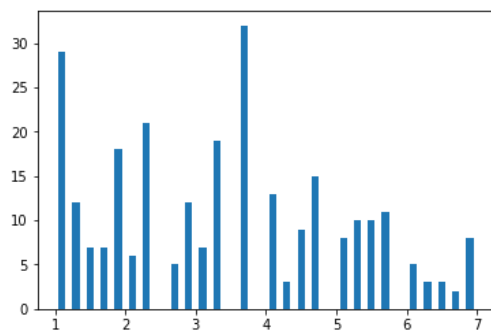
Shapiro: Kolmogorov:
W: 0.968727 D: 0.080983
p-value: 0.000011 p-value: 0.051287

Histogram 12 - DAP-R - vsířicný postoj



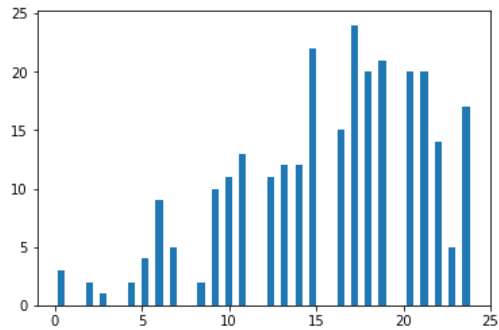
Shapiro: Kolmogorov:
W: 0.962642 D: 0.070387
p-value: 0.000002 p-value: 0.124994

Histogram 13 - DAP-R - únikový postoj



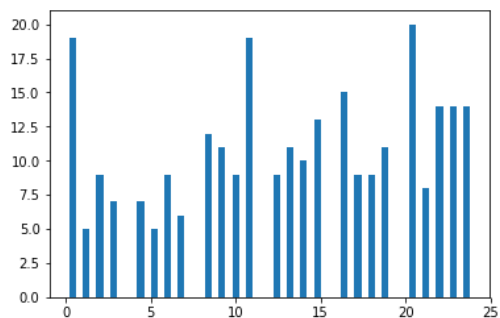
Shapiro: W: 0.952294
p-value: 0.000000
Kolmogorov: D: 0.089420
p-value: 0.023083

Histogram 16 - ESI - existenciální pohoda



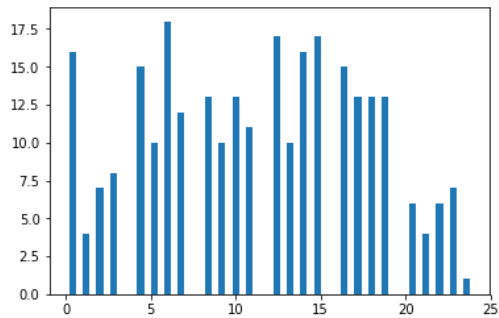
Shapiro: W: 0.959090
p-value: 0.000001
Kolmogorov: D: 0.105308
p-value: 0.004141

Histogram 14 - ESI - kognitivní orientace



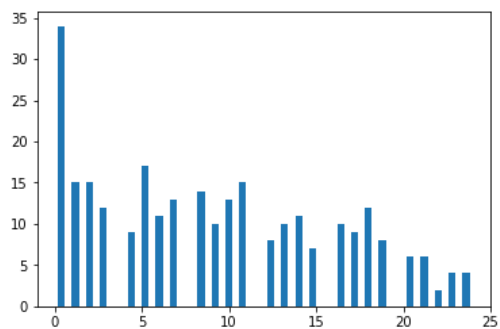
Shapiro: W: 0.947277
p-value: 0.000000
Kolmogorov: D: 0.090085
p-value: 0.021603

Histogram 17 - ESI - paranormální přesvědčení



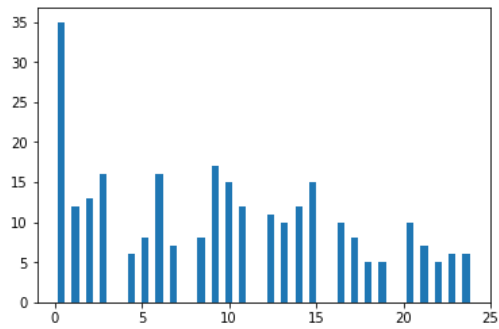
Shapiro: W: 0.970139
p-value: 0.000017
Kolmogorov: D: 0.078583
p-value: 0.063442

Histogram 15 - ESI - zkušenostně-fenomenolog.



Shapiro: W: 0.941738
p-value: 0.000000
Kolmogorov: D: 0.096354
p-value: 0.011288

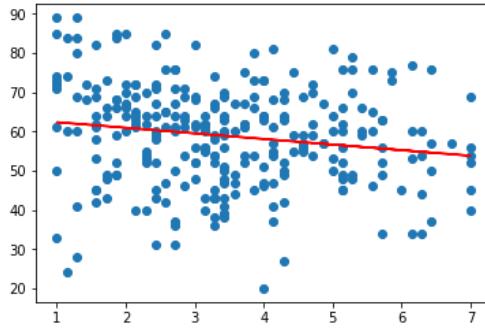
Histogram 18 - ESI - religiozita



Shapiro: W: 0.944238
p-value: 0.000000
Kolmogorov: D: 0.104478
p-value: 0.004561

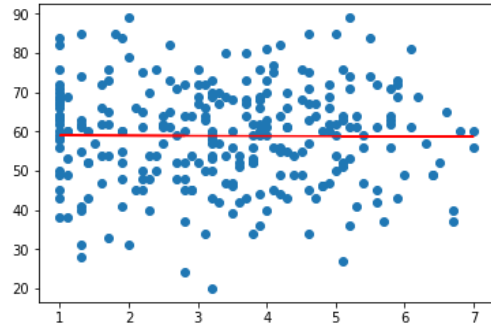
Příloha 6

Korelace soucitu se sebou a strachu ze smrti



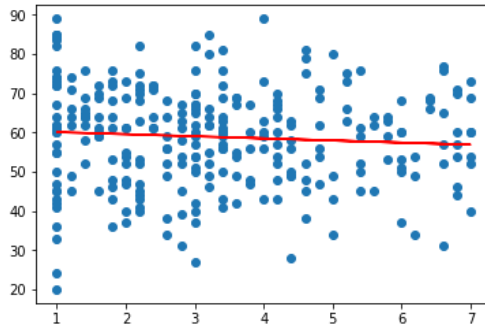
Spearman:
Corr: -0.18339311450075713
pvalue: 0.002263

Korelace soucitu se sebou a vstřícného postoje



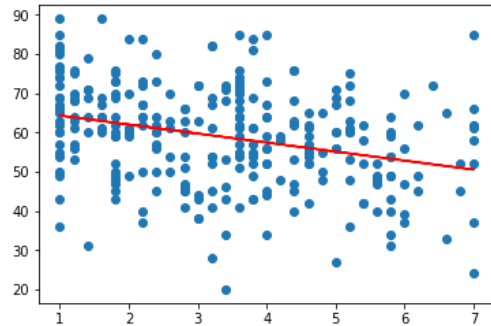
Spearman:
Corr: -0.0069821983362145955
pvalue: 0.908239

Korelace soucitu se sebou a vyhýbavého postoje



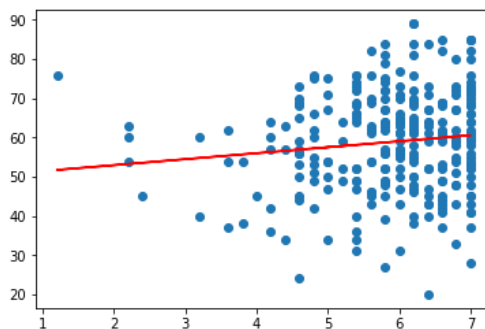
Spearman:
Corr: -0.08878064929399158
pvalue: 0.141981

Korelace soucitu se sebou a únikového postoje



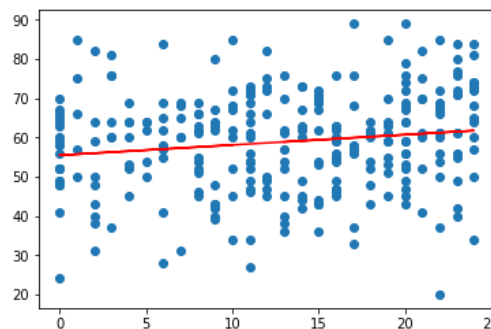
Spearman:
Corr: -0.3112852763394337
pvalue: 0.000000

Korelace soucitu se sebou a neutrálního postoje



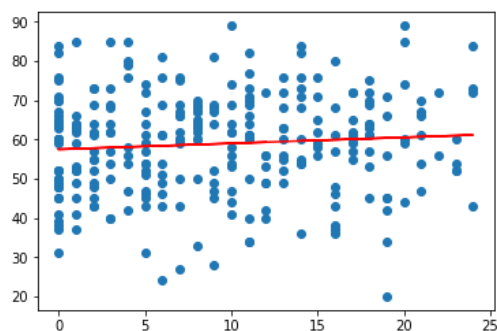
Spearman:
Corr: 0.10548390649464826
pvalue: 0.080783

Korelace soucitu se sebou a kognitivní orientace na spiritualitu



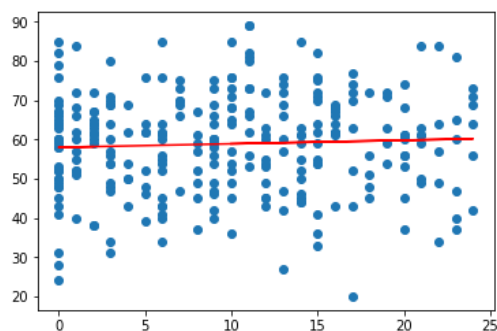
Spearman:
Corr: 0.15603212909035497
pvalue: 0.009553

Korelace soucitu se sebou a zkušenostně-fenomenologické dimenze



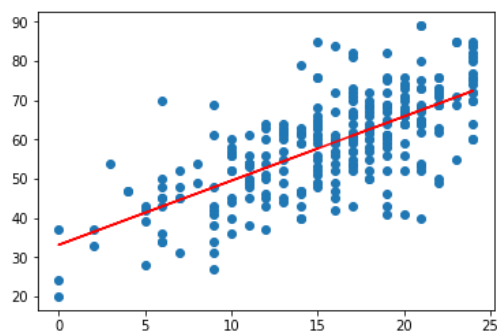
Spearman:
Corr: 0.0917593429774909
pvalue: 0.129032

Korelace soucitu se sebou a religiozity



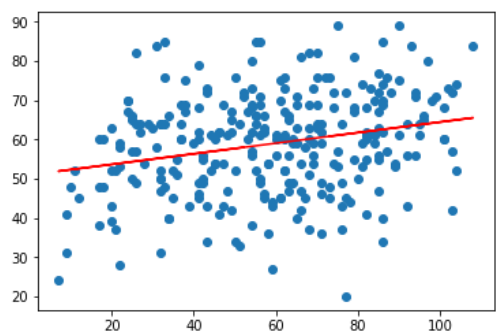
Spearman:
Corr: 0.057107068663482835
pvalue: 0.345440

Korelace soucitu se sebou a existenciální pohody



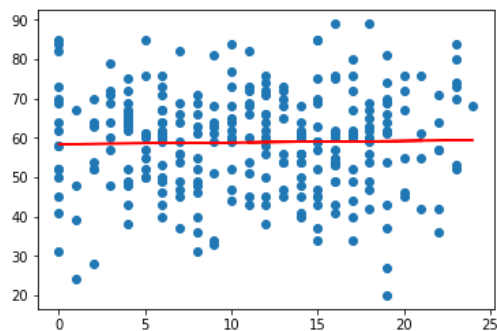
Spearman:
Corr: 0.670366899923173
pvalue: 0.000000

Korelace soucitu se sebou a celkové spirituality



Spearman:
Corr: 0.23031347119273618
pvalue: 0.000116

Korelace soucitu se sebou a paranormálního přesvědčení



Spearman:
Corr: 0.008377677044862909
pvalue: 0.890005