

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**DIMENZE SPRITUÁLNÍHO ZDRAVÍ U OSOB PRACUJÍCÍCH V
OBLASTI VÝVOJE SOFTWARE**

Bakalářská práce



Autor: Mgr. Petr Novosad, Rekreatologie

Vedoucí práce: prof. PhDr. Jirásek Ivo PhDr, Ph.D.

Olomouc, 2015

Jméno a příjmení autora: Mgr. Petr Novosad

Název bakalářské práce: Dimenze spirituálního zdraví u osob pracujících v oblasti vývoje softwaru.

Pracoviště: Katedra Rekreologie

Vedoucí práce: prof. PhDr. Jirásek Ivo PhDr, Ph.D.

Rok obhajoby: 2015

Abstrakt:

Práce se zabývá aplikováním dotazníku na specifickou skupinu osob softwarové vývoje. Tento dotazník se zaměřuje na spirituální zdraví. Práce je součástí většího celku výzkumu Fakulty tělesné kultury.

Klíčová slova: spiritualita, zdraví, softwarový vývojář

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Author' s first name and surname: Mgr. Petr Novosad

Title of the bachelor thesis: Spiritual health dimension of persons working as software developers.

Department: Department of Recreology

Supervisor: prof. PhDr. Jirásek Ivo PhDr, Ph.D.

The year of presentation: 2015

Abstract:

This work deals with application of questionnaire on specific of people working as software developers. This questionnaire is focused on spiritual health. This work is part of a larger research of the Faculty of Physical Culture.

Keywords: spirituality, health, software developer

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením
prof. PhDr. Iva Jiráka , Ph.D. uvedl jsem všechny použité literární a odborné zdroje a dodržel
zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 2.června 2015

.....

„Tato práce vznikla v rámci projektu Posílení odborného potenciálu výzkumných týmů v oblasti podpory pohybové aktivity na Univerzitě Palackého (CZ.1.07/2.3.00/20.0171)“



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Děkuji vedoucímu práce prof. PhDr. Ivu Jiráskovi , Ph.D. za vedení mojí bakalářské práce, cenné rady a čas obětovaný při konzultacích.

Obsah

1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	10
2.1 Vývoj software	10
2.1.1 Historie softwaru	10
2.1.2 Metafory vývoje softwaru	11
2.1.3 Programovací jazyk	13
2.1.4 Profese spojené s vývojem softwaru	14
2.1.5 Specifikace skupiny vývojářů	17
2.2 Životní styl vývojáře	17
2.3 Zdraví	18
2.3.1 Co je to zdraví	18
2.3.2 Definice zdraví	19
2.3.3 Determinanty zdraví	21
2.3.4 Zdraví vývojáře	21
2.4 Spiritualita	21
2.4.1 Pojem náboženství	21
2.4.2 Pojem religiozita	22
2.4.3 Pojem Spiritualita	22
2.4.4 Spiritualita versus religiozita	24
2.4.5 Vertikalita	24
2.5 Dimenze osobnosti	25
2.5.1 Sprituální dimenze	25
2.6 Vztah spirituality a zdraví	27
2.6.1 Čtvrtá dimenze zdraví	27
2.6.2 Osobnost, spiritualita a zdraví	28
2.7 Měření spiritualního zdraví	29
3 Cíle	30
3.1 Hlavní cíl práce	30
3.2 Dílčí cíle práce	30

4 Metodika	31
4.1 Typ výzkumu	31
4.2 Cílová skupina	31
4.3 Hlavní nástroj metodiky výzkumu	33
5 Výsledky	36
6 Diskuze a závěry	49
6.0.1 Na kterých otázkách se respondenti shodli?	49
6.0.2 Které otázky byly nejvíce rozporuplné?	49
6.0.3 Které otázky byly nepochopeny?	49
6.0.4 Nepředpokládané odpovědi	50
6.0.5 Může životní krize výrazně ovlivnit některé odpovědi?	50
6.0.6 Porovnání výsledků s podobným výzkumem	54
6.0.7 Poznatky dotazníku a jeho možné vylepšení	54
6.0.8 Další možné zkoumání	55
7 Souhrn	56
8 Summary	57

1 Úvod

Název bakalářské práce má v sobě zahrnutý dvě oblasti, a to netradiční pohled na stránku zdraví a specifickou skupinu lidí - softwarových vývojářů. Sám pracuji jako softwarový vývojář několik let, proto je mi tato skupina lidí blízká a pohybuji se v ní od začátku studia informatiky na Přírodovědecké fakultě, což je přibližně 9 let. Tato profese je velmi mladá, nicméně je o ní stále větší poptávka.

Tato práce se zaměřuje na průzkum spirituálního zdraví právě u této skupiny osob pomocí kvantitativní metody dotazování. K tomuto dotazování se využívá dotazník, který byl vytvořen na Univerzitě Palackého a tato práce má být součástí testování tohoto dotazníku a pomoci jeho případným úpravám.

2 Přehled poznatků

2.1 Vývoj software

Abychom mohli specifikovat skupinu vývojářů, na kterých probíhá tento kvantitativní výzkum, podíváme se na následující kapitoly, které nám lépe umožní náhled specifikace.

2.1.1 Historie softwaru

V knize o Alanu Turingovi od Coopera a van Leeuwena (2013) se můžeme dočíst o mnoha dopadech a životě tohoto velikána v oblasti počítačů. První teorii o vývoji softwaru právě vydal Turing v eseji *Computable Numbers with an Application to the Entscheidungsproblem* v roce 1935. Alan Turing mimo jiné prolomil kód Enigma během druhé světové války. Ale jeho hlavní dílo v oblasti počítačů je vynalezení Turingova stroje, původně pojmenovaného jako „a-machine“, jako automatický stroj. Je to spíše hypotetický, než účelný stroj. Nicméně dodnes se využívá v základních informatických teoriích. S tímto strojem se váže známá Church-Turingova teze: „Každý proces, který lze intuitivně nazvat algoritmem, se dá realizovat na Turingově stroji.“ (Černá, Křetinský a Kučera, 2002, p.130), dle Alana Turinga a matematika Alfonsa Churcha.

O Johnym W. Tukey se můžeme dočíst v knize od Brillingera (2002). John W. Tukey byl první, kdo použil pojem „software“ v roce 1958. Software je v počítači vše co není hardware, to znamená, vše co není fyzické. Software jsou tedy všechny počítačové programy, operační systém, ale také všechna data uložená v počítači, které nelze spustit, ale například popisují obrázek. Hranice mezi daty a programem nejsou jasně dané a často jsou tyto dva jedno a totéž.

Rok 1946 je rok zrodu softwaru, protože se objevila první programová chyba. Vývoj počítačů jde rychle dopředu a hardware se neustále zmenšuje, zrychluje a zlevňuje. Nastává doba, kdy části, které byly hardware se mění na software, a v této době začíná být potřeba lidí, vývojářů, kteří budou tento software vyvíjet a vytvářet.

Musílek (2010) dále uvádí historii, že v 80. letech minulého století nastal velký zlom. Nastala doba přenosného softwaru. Do této doby byl software vázán vždy s hardwarem a všechny programy dodával pouze výrobce daného počítače. Díky tomuto zlomu výrazně stoupla poptávka po vývojářích.

Do roku 1985 nemohl být software uváděn jako majetek, ani jako duševní vlastnictví. Právě tehdy nejvyšší soud Spojených států amerických rozhodl o licencování softwaru a začal

se prodávat. Vzniklo jeho patentování a ceny softwaru rostly.

S touto změnou se vývojáři rozdělili na dvě skupiny. Komerční sféra a svobodná licence. Svobodná licence je například operační systém Linux, respektive většina jeho distribucí. Tato svobodná licence znamená, že vývojáři sdílí svobodně svůj kód k nekomerčnímu a svobodnému užívání a každý, kdo tento kód využívá ho může dále rozšiřovat a šířit dále.

2.1.2 Metafory vývoje softwaru

Metafory, které popisuje McConnel (2005) nám pomohou přiblížit se problematice. Hodnotu metafor bychom neměli podceňovat. Kladem metafor je očekávané a všeobecně chápané chování. Nezbytné komunikace a možnosti nepochopení jsou omezeny na minimum. Studium a poznání je rychlejší. Z toho vyplývá, že metafory jsou způsobem k zavádění mezinárodní podpory a abstrahování pojmů, což umožňuje člověku uvažovat v širších souvislostech a předcházet chybám vznikajícím na nižší úrovni. - Fernando J. Corbató (McConnel, 2006, p. 37)

Metafory přispívají k lepšímu porozumění vývoje softwaru, podobně jako pochopení vědeckých problémů. Je to spíše háček, kterého se můžeme chytit. Naznačuje pouze jak hledat odpověď, pokud máme nějaký problém. Zde nahlédneme na běžné softwarové metafory, který se používají:

Psaní kódu

Tato metafora vychází ze sousloví „psát kód“. Mohli bychom to přirovnat ke psaní dopisu, kdy si stačí sednout a začít psát. Tento přístup nevyžaduje plánování. Je to jako bychom nevěděli, co má být přesný výstup naší práce. Tato metafora se hodí pro malé jednorázové projekty, nicméně nepopisuje celý softwarový projekt odpovídajícím způsobem.

Pokud bychom psali dopis, zalepíme ho, odešleme a již ho nemůžeme změnit. Naopak u softwarového projektu je vydáno největší úsilí až po vydání první verze. Takže zde je změna hlavní částí náplně práce.

Proces vývoje softwaru zahrnuje pečlivé plánování a návrh je velmi nákladný proces pokusů a omylů.

Softwarové farmaření: pěstování systému

Mohli bychom si tvorbu softwaru představit jako pěstování kyttek nebo zeleniny. To znamená postupovat malými krůčky. Navrhujeme jednu součást, sestavíme kód a přidáme do systému. Tím můžeme minimalizovat problémy, které by mohli nastat, kdybychom přidali vše najednou.

Metafora představuje práci jednoho úkonu za jednu pracovní jednotku. Nicméně tato analogie je málo informativní. Slabá stránka metafory je, že farmář naproti vývojáři nemá na tvorbou „úrody“ přímou kontrolu.

Pěstování softwarových ústřic: narůstání systém

V dnešní době se říká, že software je stále objemnější, a přitom mají na mysli systém. Narůstání může znamenat růst, ale i zvětšování rozměrů postupným přidáváním kódu, podobně jako když se v lasturách tvoří perly. To znamená, že musíme vědět, jak k systému přidávat malé součásti. Tento „přírůstkový“ přístup je jedním z nejvýkonnějších postupů používaných ve vývoji softwaru.

Síla metafory spočívá v tom, že neslibuje příliš mnoho. Nicméně ji můžeme rozšířit o následující metaforu.

Budování softwaru

Termín „budování“ je mnohem přesnější než termín „psaní“ nebo „pěstování“. Budování nám naznačuje proces zahrnující plánování, přípravy a realizace. Každé takové stádium má svá specifika. Jak při budování konkrétní stavby, tak musíme i v softwaru zahrnout veškeré okolní podmínky a následky, které by se mohli stát při špatném návrhu. Protože software se špatnými základy se může rozpadnout jako domeček z karet, který nemá pevné základy a může se zhroutit pouhým poryvem větru, nebo přidáním další karty.

I při vývoji softwaru je potřeba nejrůznějších „stavebních“ dozorců a kontrolorů a stejně jako při výstavě budovy se finální částí procesu účastní grafici a dekoratéři, podobně jako malíři.

Ani software nelze budovat „od střechy“ a pokud chceme zde možnost upravování, musíme s tím počítat dopředu. Při rekonstrukci budovy také nemůžete přesunout nosnou zeď kamkoli se vám zlíbí.

2.1.3 Programovací jazyk

Konečný a Vychodil (2010) popisují základní informace o programovacích jazycích. Aby si počítač „rozuměl“ se softwarem, musí software umět komunikovat s hardwarem na nejnižší úrovni. Tato úroveň je pro člověka nečitelná a velmi složitá. Jelikož je vývoj softwaru velmi mladé odvětví oproti ostatním vědeckým disciplínám, nemá ustálené metafory, které by přesně vystihovaly daný problém, tak jak je to v ostatních vědeckých disciplínách.

Aby vývojář mohl vytvářet software, který bude takto komunikovat, musí mít k dispozici rozhraní, díky kterému „řekne“ softwaru kdy a na co se má hardware dotázat. Toto rozhraní se jmenuje **programovací jazyk**.

První programovací jazyky byly velmi složité a velký rozdíl mezi nízkou úrovní komunikace hardware a komunikace člověka nebyla. Díky této složitosti byl vývoj náročný. Proto se s postupem času začaly vytvářet nové a nové programovací jazyky, které byly více srozumitelnější pro člověka a vývojář mohl více přemýšlet nad tím, co má dělat software, místo toho, aby řešil jak řešení naprogramovat. Tento vývoj jazyků není úplně jednoduchý. Protože vše co napíše vývojář se musí přeložit na tu nejnižší úroveň, se kterou komunikuje hardware.

V dnešní době se každý vývojář soustředí právě na jeden programovací jazyk. Zná jich více, ale je skoro nemožné vynikat ve více programovacích jazycích najednou.

Většina programovacích jazyků má svoji filozofii, často odvíjející se od doby, kdy tento jazyk vznikl a také dle důvodu jejich vzniku. To je také hlavní důvod jejich odlišnosti. Každý

programovací jazyk má své příznivce a je to jeden z faktorů, dle kterého můžeme specifikovat vývojáře. Protože každý vývojář si vybírá nástroj, který mu nejvíce vyhovuje. A i přes všechny odlišnosti se většina softwaru dá vytvořit v libovolném jazyce.

Analogii programovacích jazyků můžeme najít v publikaci od McConnella (2005). Pokud bychom chtěli popsat analogii k lingvistice, tak bychom si mohli představit češtinu, která by se nerozvíjela posledních padesát let a pomocí této staré češtiny bychom chtěli vyjádřit například pojem „internetové připojení“. Jistě bychom pojem mohli popsat pomocí několika vět, ale časová efektivita vyjádření by byla razantně snížena.

Důkaz vlivu, jaký mají programovací jazyky na vývojáře lze vyjádřit následovným příkladem:

Píšeme nový systém v jazyce C++, ale většina našich programátorů nemá s tímto jazykem mnoho zkušeností. Znají dobře Fortran. Napsali sice kód, který lze přeložit pomocí překladače C++, ale ve skutečnosti píší maskovaný kód ve Fortranu. Použili jazyk C++ k tomu, aby napodobili špatné funkce jazyka Fortran. Ignorují bohatou sadu objektově orientovaných možností jazyka C++. (Hanson 1984; Yourdno 1986a). (McConnel, 2006, p. 46)

Je dobře známo, že volba programovacího jazyka výrazně ovlivňuje produktivitu vývojářů. Společnost IBM zjistila, že pokud vývojář je s programovacím jazykem dobře seznámen a má s ním zkušenosti, může být až třikrát produktivnější. Ale přesto musíme brát v potaz, že modernější jazyky vyšší úrovně jsou sami o sobě produktivnější v porovnání se staršími jazyky, jako například porovnání jazyka C++ a Fortran z předchozí citace. A zde nastává paradox, že pokud je vývojář ovlivněn zažitým stylem programování, které mu nabízel jeho důvěrně známý jazyk, může mu tento zažitý styl v novém a efektivnějším nástroji uškodit.

2.1.4 Profese spojené s vývojem softwaru

Jak jsme zjistili v kapitole 2.1.2, samotná „stavba“ softwaru je velmi komplikovaný proces. McConeel (2005) tento proces rozebírá na následující podprocesy: **definice problému, vývoj požadavků, podrobný návrh, plánování stavby, architektura softwaru, kódování a ladění, testování jednotek, integrace, testování integrace, testování systému, údržba.**

Není to však vše. K vývoji patří také tyto nestavební aktivity: **management, vývoj požadavků, architektura softwaru, návrh uživatelského rozhraní, systémové testování a údržba.**

Protože aktivit a podprocesů není málo, musí vývojář zastávat několik rolí současně, případně jednu z nich, pokud pracuje v týmu vývojářů. Právě role popisuje Roudenský a Havlíčková (2013) následovně:

Manažer

Manažer tvoří článek mezi zákazníkem a vývojářem. Musí znát problematiku vývoje, vědět možné, nemožné, nákladné, případně navrhnout klientovi alternativy, pro nejideálnější variantu jeho potřeb. Pokud manažer není důsledný a nedohodnou se na přesných požadavcích, upravování hotového softwaru je často časově náročné a také nákladné. Musí se umět dívat na zakázku jak očima klienta, tak i očima vývojáře.

Není neobvyklé, že klient sám pořádně neví, co vlastně chce, případně co je možné a co možné není.

Softwarový inženýr

Nezbytná profese, která nese na bedrech návrh samotného softwaru. Jak stavební inženýři navrhují základy domu, tak softwarový inženýr musí umět navrhnout základy softwaru a dobře považovat nad všemi možnými variantami, které by mohly se mohli stát i okrajově.

Jakmile je návrh softwaru dobře vyhotovený, implementátor má o to jednodušší implementaci a šetří dobu vývoje.

Pokud se však zjistí, že v návrhu něco chybí, případně, že klient si vzpomněl na nějakou součást softwaru, kterou by chtěl přidat, může se samotný vývoj velmi časově protáhnout.

Zde platí, že čím později při implementování je potřeba něco změnit, tím může být změna celého softwaru náročnější.

Tato profese je jedna z nejmladších, a přesto by měla mít stejné kvality, jako již zmínění stavební inženýři, kteří existují několik tisíc let.

Implementátor

Tato profese je nejkličovější v celém procesu vývoje softwaru. Implementátor vezme zpracované zadání s návrhem a samotný software vytvoří.

Výjimečně se stává, že software je soběstačný a nepotřebuje pracovat s dalšími programy, nebo daty, které nejsou jeho součástí. Proto nastává i situace, že implementátorů je více, kde každý je expert na jiný programovací jazyk, cizí software, případně propojení komunikace mezi nimi (např. při vytváření webové aplikace je potřeba pracovat s databázemi).

Tato činnost je hlavní náplní celého vývoje a trvá nejdéle. Praxe bývá taková, že implementátor 1/10 času něco vytváří a zbylých 9/10 času software „ladí“, to znamená, opravuje zjevné chyby, ošetřuje možnost případné chyby, optimalizuje výkon, ...

Tester

Protože vytvořený, případně vytvářený software má tu nemilou vlastnost, že se v něm objevují chyby, takzvané „bugy“ (bug je chyba pojmenována od doby, kde v době sálových počítačů chybu zapříčinil brouk, který si v jedné části sálového počítače udělal hnízdo), je nutnost software otestovat na všechny možné, často i nemožné situace, které by mohli nastat při užívání.

Designér

Designér je specifická profese v tom, že mají opačný princip uvažování, než implementátoři. Jeho úkol tkví v tom, že musí dodat výslednému produktu takový grafický obal, aby byl přijatelný pro spotřebitele softwaru.

Zde se bohužel objevuje ironie. Pro zákazníka je často důležitější design, než to, co software umí. Webové aplikace jsou toho jasným důkazem.

Samostatný vývojář

Nebývá výjimkou, že vývojář je na úkol sám, nebo je k dispozici pouze omezený počet osob na vývoj a musí zastoupit více rolí zároveň. V tomto případě je to velmi náročná činnost a vývojář musí umět přepínat mezi objektivním nadhledem nad návrhem řešení a vnořeným vhladem do konkrétní situace, nad kterou zrovna pracuje.

2.1.5 Specifikace skupiny vývojářů

Podle předchozích kapitol můžeme vidět, že vývojáře není jednoduché specifikovat. Musíme zahrnout několik hlavních faktorů jako jsou doba, kdy se stali vývojáři a programovací jazyk, se kterým pracují.

Technologie a vývoj softwaru jde velmi rychle dopředu. Mnohem rychleji, než se dokáží přizpůsobovat. Většinou se vývojáři drží původních principů a toho na čem začínali, případně co jim přišlo nejvhodnější, kde se často prolíná filozofie. Je skoro nemožné neustále měnit moderní trendy vývoje a měnit způsoby vývoje. Některé programovací jazyky se sice vyvíjejí, ale jejich filozofie zůstává stejná.

Další faktor specifikace souvisí s tím, kolik sám zastává rolí při vývoji a jak často je mění. To znamená, jestli se specializuje na konkrétní činnosti, nebo jestli je zvyklý měnit způsob své práce.

2.2 Životní styl vývojáře

Kdybychom chtěli popsat vývojáře mohli bychom použít tuto citaci:

Milují poznání, řešení logických problémů, zvláště těch nesnadných. Hrají si se stroji všech druhů a nemusejí to být jen počítače. Hledají v nich slabiny, které nejen využívají, ale také na ně upozorňují a vymýšlejí, jak trhliny zacelit. Zdálo se, že

jsou věčně osamělí před klávesnicí svého počítače, ale mají svou kulturu, skupiny, místa setkání, folklor i humor. (Špaček, 2001, p. 34)

Špaček dále popisuje subkulturu hackerů, kteří jsou podskupina softwarových vývojářů, nicméně jejich životní styl je skoro identický.

Není výjimečné, že vývojáři si během svých studií, nebo samostudií rozšiřují obzory a zkouší jak odolné jsou nejrůznější zabezpečení, pronikají do míst kam nemají a občas nechají znatelný důkaz veřejnosti, kam až se dostali. První generace hackerů na vlastní kůži zjistila, jak je důležité umět po sobě zahladit stopy.

Někdo by možná mohl mít proti nim námitky, že zasahují do věcí kam nemají a produkují nelegální činnost. Na druhou stranu tito lidé musí vědět, jak dále zabezpečit software, který budou dále v budoucnu vyvíjet, a nejlepší způsob jak to zjistit je vědět, před čím se bránit z vlastní zkušenosti. Dále to může být poučení pro majitele softwaru, aby zajistil zdokonalení zabezpečení.

Špaček dále v knize provádí několik rozhovorů s hackery, ze kterých vyloučeno několik zajímavých popisů. Dá se říct, že vývojář je člověk, který je schopen vzít nějakou věc, ať už skutečnou, nebo virtuální a použít jí tak, jak se obvykle nepoužívá. Je to člověk schopný jít dál, než je zvykem a od nějaké myšlenky nebo nápadu se umí propracovat k jeho realizaci. Tedy v podstatě specifický případ člověka kreativního.

2.3 Zdraví

Pojem zdraví se může různým skupinám jevit odlišně. Proto si ho zde rozebereme a konkretizujeme pro náš účel.

2.3.1 Co je to zdraví

„Zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka“ (Machová 2009, p. 12).

Machová (2009) píše, že pokud jsme zdraví, můžeme pracovat, realizovat jakékoli plány a přání a tedy představuje jednu z podmínek smysluplného života. Zdraví má mimo jiné i hodnotu společenskou, protože je zdroj hospodářského a sociálního rozvoje společnosti. Důležitá je péče o něj, která musí být jak na individuální úrovni, tak i na úrovni širšího lidského společenství.

Křivohlavý (2009) vnímá původní význam pojmu „zdraví“ jako „celek“.

Zdraví může být chápáno různými způsoby. Seedhouse (1995) uvádí různé příklady

pochopení například takto:

Lékař - „zdraví“ je nepřítomnost nemoci, choroby a úrazu

Sociolog - „zdravý člověk“ je schopen dobře fungovat ve všech jemu příslušných sociálních rolích

Humanista - „zdravý člověk“ je schopen pozitivně se vyrovnávat s životními úkoly, které se před ním naskytnou

Idealista - „zdravému člověku“ je dobře tělesně, duševně, duchovně i sociálně.

Setkáme-li se někde s pojmem „zdraví“, je třeba se vždy ptát, v jakém smyslu je tohoto slova použito. Bylo by hrubou chybou vysvětlovat tentýž pojem náplní jiného myšlenkového kontextu. Příkladem může být použití slov „život“ a „zdraví“ v křesťanském kontextu. Tam život znamená žít smysluplně a zdravě žít znamená obrazně řečeno „jít či přibližovat se k nadějnému cíli“. Daniel Maruerata (2000) píše, že „životem se rozumí ne biologický pojem, ale způsob bytí s Bohem“ (p. 42). V tomto pojetí „živ“ je člověk, který žije svůj život v nadějném zaměření k transcendentnu. Takový je člověk pak „zdráv“, když se nemíjí s cílem svého života. Vyjádřeno obrazně (přiměřeně původnímu pojetí): „Živ a zdráv je šíp vystřelený lukem, který letí a směřuje k cíli, k němuž je vystřelen. Ten šíp, který se s cílem míjí, zdráv není.“ (Křivohlavý, 2009, p. 40)

2.3.2 Definice zdraví

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje „zdraví jako stav fyzické, psychické, sociální a estetické pohody. Není to je nepřítomnost nemoci a neduživosti“ (Vašina, 2010, p. 5).

Křivohlavý (2009) má k této definici několik výhrad. Termín nemoc je vázán k soudobé medicíně a definuje se jako odchylka od určité normy. Pojem nemoc je také často vázán s pracovní neschopností a v tomto případě vyplývá opak, že kdo je schopen práce, není nemocen.

Seedhouse (1995) uvádí klady a zápory této definice. Nejprve se podíváme na klady:

- zdraví je kladná, obecně žádaná hodnota

- zdraví je více než nepřítomností nemoci
- zdraví není jen fyzické, ale zahrnuje psychickou i sociální stránku
- zdraví má motivační charakter, naznačuje cíl
- definice je jednoduchá a dá se zapamatovat

Dále popisuje tyto záporů:

- definice opomíjí stav vyjádřený jako „illness“. V překladu stav, kdy člověku není dobře. Je to pocit, kdy nás něco bolí, ale neznáme příčinu, nebo se příčina nedá objektivně zjistit. Je to spíše subjektivní psychologický údaj, který se často objevuje před plným propuknutím nemoci. O člověku, kterému „není dobře“, můžeme jen těžko říci, že je zdrav
- tato definice opomíjí spirituální oblast člověka. Jako extrém bychom mohli říci, že podle této definice byl Hitler stejně zdravý jako Dr. Albert Schweitzer. Spiritualita jako taková je popsána v kapitole [2.4.3](#)
- v definici nejsou obsaženy pojmy typu „well-being“, „psychical, mental, social well-being“
- nedefinuje se zde kritérium ideálu. To znamená, že neznáme hodnoty, které by měl člověk dosáhnout, aby mu bylo mentálně, sociálně a psychicky „úplně dobře“
- ideál zdraví je nepraktický, je postaven nerealisticky, neboli tyto cíle není možné nikdy dosáhnout
- tím, že je nerealistický, naznačuje člověku, že jeho zdravotní stav je nedokonalý

Protože v této definici není málo záporů, byla definice kritizována a vznikly i jiné definice. Křivohlavý (2009) dal dohromady tyto společné znaky různých definic zdraví:

- zdraví je důležitý moment s ohledem na uskutečňování životních cílů
- zdraví je dynamický jev, který se pohybuje mezi kladným a záporným pólem (dobré zdraví a nemoc)
- zdraví je mimořádně vysoká a obecně žádoucí životní hodnota
- zdraví je chápáno ve více dimenzích, než jen fungování lidského těla

- mezi zdravím a kvalitou života je úzký vztah
- je kladen důraz na osobní odpovědnost člověka za jeho vlastní zdravotní stav
- zdraví je podmíněno komunitou, ekologií a politikou

2.3.3 Determinanty zdraví

Determinanty zdraví zmiňuje Machová (2009). Píše, že zdraví je podmíněno kladným i záporným působením nejrůznějších faktorů. Tyto faktory nazývá **determinanty**. Některé jsou dědičné, či získané výchovou a jiné součástí životního prostředí.

Jsou rozdělené na **vnitřní**, což jsou dědičné faktory a **zevní**. Zevní faktory jsou životní styl, kvalita životního a pracovního prostředí a zdravotnické služby. Nejvíce zdraví ovlivňuje životní styl (50 %), poté genetický základ a životní prostředí (20 %) a nejméně zdravotnické služby (10 %).

2.3.4 Zdraví vývojáře

Kutner (2013) vystihuje, že programování vyžaduje silnou koncentraci, která se často projevuje na ostatních aspektech života, bohužel nejvíce na zdraví. Vývojář je typický pro sedavý styl zaměstnání. Lidské tělo není fyziologicky připraveno na tento životní styl. Dopady sedavého stylu života můžeme najít v řadě studií, ale nejsou předmětem této práce.

2.4 Spiritualita

Spiritualita je pojem, který není obecně jasně vymezený, a proto bývá často zaměňován s pojmem religiozita nebo náboženstvím. V této práci se pokusíme tyto pojmy vymežit.

2.4.1 Pojem náboženství

Eliase a Culianu (1993) ve svém slovníku náboženství napsali, že náboženství je moderní souhrnný pojem pro velmi rozmanité soustavy jednání, symbolů a představ, jimiž různá společenství vyjadřují reálný, životní, osobní vztah k transcendentní zkušenosti či transcendentním představám.

Náboženství se chápe jako vztah k bohu nebo bohům, na které se obrací s vděčností, nebo nějakou prosbou. Má společné rituály, případně pravidla, která by měli příslušníci náboženství

dodržovat. Náboženství bývalo, nebo dokonce i v současnosti bývá, využíváno jako vysvětlení nadpřirozených jevů, které nebyly vysvětleny.

Miller (2003) píše o náboženství jako o institucionálním fenoménu. Jednotlivá náboženství jsou sociální entity nebo instituce, které se od spirituality liší tím, že náboženství má určité hranice. Nicméně náboženství může být chápáno i individuálně. Pokud je osoba popsána jako „náboženská“, implikuje to formu věrnosti k víře, praktikám a/nebo příkázání k náboženství.

Pokud bychom chtěli náboženství definovat, tak dle Bowieho (2008) musíme mít na paměti, že tento výraz je založen na evropských jazycích a kulturách a v jiných částech světa může mít jiný ekvivalent. V západoevropských jazycích vychází slovo „religion“ (tj. náboženství) z latinského překladu z Vulgáty, latinského překladu Bible. Na rozdíl od řeckých protějšků mluvili latinští církevní představitelé o „pravém“ a „nepravém“ náboženství.

Tylor (1958) udává minimální definici jako „víra v duchovní bytosti“.

2.4.2 Pojem religiozita

Dle Hartla a Hartlové (2000) je religiozita, česky „zbožnost“, víra v pravost náboženství. Je charakterizována jako náboženské přesvědčení obecně, a udává míru změřenosti ke konkrétní církvi.

Religiozita je také sociologický termín, který udává podíl věřících na určitém území. Například islámské státy udávají téměř stoprocentní účast věřících.

2.4.3 Pojem Spiritualita

Spiritualita (z lat. spiritualis = duchovní) vyjadřuje duchovní dimenzi lidského života, která přesahuje individuální existenci každého jedince a zahrnuje individuální naplňování této potřeby. Široce chápáná spiritualita může, avšak nemusí být realizována v religiózní formě: může jí být každá činnost naplňující transcendentální rozměry lidského života (práce ve prospěch vulnerabilních skupin populace, handicapovaných, podpora ochrany životního prostředí a další aktivity směřující k hledání a objevování smyslu vlastní existence a vztahu k světu obsahují sebezpřesahující dimenzi). (Hacklová a Kebza, 2013, p. 2)

Jak píše Prášilová (2009) mohli bychom chápat spiritualitu jako synonymum k pojmu duchovnost. Nicméně i na duchovnost se dá dívat z několika úhlů pohledu, jako např.: teologického, psychologického,

Striženec (2003) udává duchovnost jako náboženské přesvědčení, náboženské přežívání a konání v osobním vztahu člověka k Bohu. Uvádí, že se poprvé spiritualita objevuje v teologii v 16. století, ale skutečné užívání bylo až na začátku 20. století. V dnešní době je spiritualita spojována nejvíce s náboženským významem.

Ve spiritualitě jsou odlišnosti související s pohlavím, věkem, temperamentem, prostředím a životním stavem.

Prášilová (2009) také píše, že spiritualita může být chápána i jako prostředek sociální podpory a duchovní starostlivosti jako zodpovědnost kulturního, nebo náboženského společenství o nemocného člověka. Dá se říci, že spiritualita zahrnuje i způsoby vyrovnání se s různými životními situacemi.

Podle Reicha (2001) se dá popsat spiritualita jak u nábožensky založených, tak i u ateistů takto:

- vhléd a porozumění
- smysl pro kontext a perspektivu
- uvědomění si vzájemné spjatosti věcí, jednoty v rámci rozdílnosti, schémat v rámci celku
- integrace těla, mysli, duše a ducha jako různých životních dimenzí
- smysl pro zázrak, tajemství a úžas
- vděčnost, potěšení, pokora ve vztahu k dobrodiní života
- naděje a optimismus
- odvaha, „duchaplný“ přístup k životu
- energie
- odpuštění
- přijetí nevyhnutelnosti
- láska (nejvýstižnější charakteristika spirituální osoby)
- citlivý, starostlivý přístup k jiným lidem, k sobě a k vesmíru jako celku

Říčan (2002) se dívá na pojem spirituality z psychologického hlediska. V psychologii definuje pojem spirituality jako požitkové jádro náboženství, případně individuální charakteristiku osobnosti. Postupem času se i v psychologii spiritualita začala chápat jako něco, co s náboženstvím nesouvisí. Psychologické definice vycházejí z významu duch v běžné řeči, jež je výstižné, ale samo o sobě neurčitě. Naznačuje se zde, že jde o něco ušlechtilého, mravní normy, kulturu, moudrost, smysl života, . . .

Pojem spirituality zdůrazňuje nezávislost na náboženském směru. To znamená, že je pocíťována stejně např. u křesťana, žida, budhisty, . . .

Spiritualitu lze chápat jako komponentu osobnosti. Je jedna z center motivů, postojů, jádro osobní identity a smyslu života. Lze ji vidět jako vrchol na žebříčku Maslowovy hierarchie potřeb, to znamená, že je potřeba ji zahrnout do diagnostiky poznávání osobnosti a výchovy. Výzkumy také často dokazují, že spiritualita je významný psychohygienický činitel.

2.4.4 Spiritualita versus religiozita

Pokud bychom chtěli shrnout předešlé podkapitoly 2.4.2 a 2.4.3 tak bychom mohli říci, že religiozita je spíše přesvědčení a rituály církve a spiritualita je způsob existence a zkušenosti, ke kterým dochází prostřednictvím uvědomění.

Nicméně orientace na nějakou vyšší moc, např.: Boha, je stejná pro oba pojmy, s tím, že religiozita je spíše kolektivní a spiritualita individuální záležitost.

Na rozdíl od náboženství můžeme totiž spiritualitu vnímat jako transcendenci každodenní zkušenosti, avšak s pobýváním v aktuálním přirozeném světě. Sférou spirituality je existence, překročení lidské obvyklosti a rutiny (např. proměny vnímání času, celku či vytržení, síly láskyplného vztahu apod.). Tato transcendence však není orientována k „absolutně jinému“ (zatímco sakrální, náboženské prožitky nejsou myslitelné bez božství a posvátna), ale k hlubší realizaci vlastního bytí (autenticita) v lidské pospolitosti a přírodě. (Jirásek, 2015, p. 7)

Jirásek (2013) píše, že se spiritualita může stát nejen existencionálním symbolem tradičních odvozených dogmatických systémů, ale také současného hledání smyslu života a uvědomění si výšky a hloubky života.

2.4.5 Vertikalita

Jak bylo naznačeno v kapitole 2.4.4 spiritualita bývá často vnímána jako synonymum

náboženství. Jirásek (2013) chce poukázat na možnost nenáboženské spirituality, která v sobě zahrnuje dimenzi přirozenosti. Píše zde, že některé oblasti spirituální zkušenosti jsou analyzovány psychology, například v oblasti sportu, konkrétněji například mezi spoluhráči a soupeři.

Jirásek (2013) zde charakterizuje přítomnost postmoderního vnímání nenáboženské spirituality jako „verticality of life“. V českém překladu přibližně jako svislé (vertikální) vnímání, neboli „vertikalita“. Lidské bytí na symbolické úrovni by se dalo charakterizovat dvěma směry. Horizontální směr vyjadřuje elementy země a vody, jako „ženské“ aspekty lidské symboliky a citlivosti, zatímco vertikální směr vyjadřuje kořeny, růst, směr vzhůru, jako typické „mužské“ symboly (tvrdost, racionalita).

Vertikalita může být vnímána jako symbol spirituality ve formě hlubokých myšlenek a povznášejících myšlenek, kde pohlaví vnímáme bez konotací (pragmatických rysů významu). Hloubka a výška jsou znaky vertikality. Jeden z pólů vertikality je touha po nápadech, ve které najdeme hlubší posouzení, a které dosahují až ke kořenům (např. touha po kritické analýze).

Vertikální dimenze vede k hlubšímu rozpoznání reality pomocí každodenních zkušeností. Takový typ spirituality nepotřebuje být definován žádnými náboženskými termíny, ale spíše lidským způsobem bytí, který lze posunout za naše zvířecí instinkty a překonat každodennosti pomocí etických a estetických hodnot.

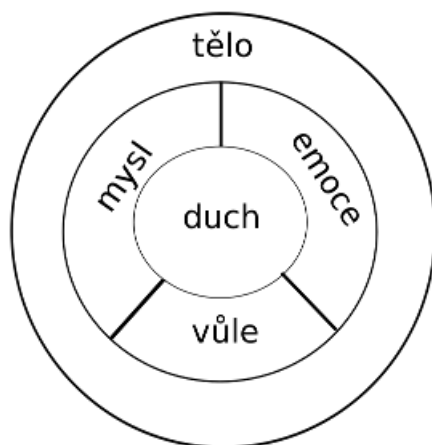
2.5 Dimenze osobnosti

Při rozboru osobnosti dle Strážence a Košče (2003) můžeme narazit na pojem trojrozměrná dimenzionalita osobnosti, kde komplex projevů interakce duše s hmotným tělem vytváří lidskou psychiku. Hrubý náčrt těchto dimenzí můžeme vidět na obrázku. 1. Košč (2003) ale udává, že model má svoje nepřesnosti, například že obvodová kružnice ohraničuje osobnost od okolního prostředí.

2.5.1 Sprituální dimenze

Prášilová (2009) ve svém článku rozepisuje duchovní dimenzi podle zakladatele logoterapie V. E. Frankla a podle psychologa K. Popielskeho.

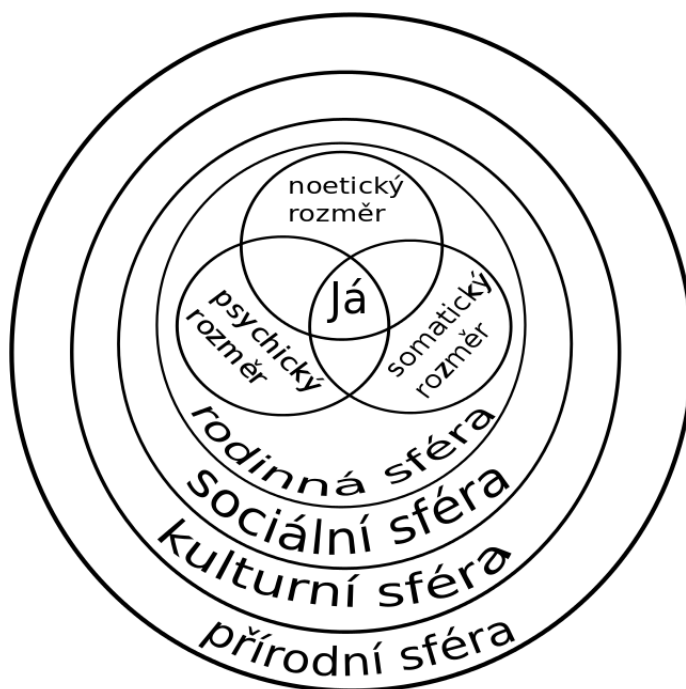
Frankl bere člověka jako trojdimenzionální celek, kde žádná část nesmí zůstat nepovšimnutá. Omezení fyziologických potřeb způsobuje somatické problémy, psychologických potřeb emocionální problémy a spirituálních potřeb může vést k existenční krizi a absenci, nebo až ztrátě smyslu života.



Obrázek 1 Andersonovo schéma osobnosti (Prášilová, 2009, p. 468)

Člověk se od zvířat liší v tom, že není svobodný od podmínek ve kterých žije, ale je svobodný na to, aby k nim zaujal stanovisko.

Popielski místo pojmu spirituální dimenze využívá pojem noetická dimenze, která se prolíná s psychickou a somatickou dimenzí. Průnikem je „osobní já“ jak můžeme vidět na obr. 2. Tato dimenze je obklopena vnějšími vlivy, které také rozlišuje do několika sfér.



Obrázek 2 Popielskeho schéma dimenzí osobnosti (Prášilová, 2009, p. 469)

2.6 Vztah spirituality a zdraví

Moderní systém medicíny si v posledních dvou desetiletích začal uvědomovat osu mysl-tělo u nemoci a zdraví Dossey (2001). Dříve byly choroby spojovány pouze s funkcí těla, a proto se veškerá léčba soustředila na lidské tělo a fyzické okolí. Možná toto byl důvod, proč se dříve spirituální složce nedávala žádná váha. Existující standardní škály, které měří spirituální inteligenci, well-being a posouzení se zaměřují na psychologické, manažerské a emoční aspekty, nikoli na vztah spirituality a zdraví. Takže standardní nástroje pro spirituální zdraví neexistují. V této kapitole se podíváme na některé studie, které ukazují vztah mezi spirituálními praktikami a zdravím.

V poslední době se stále více objevují studie, které prokazují souvislosti s rizikovými faktory nemocí s tím, jak lidé žijí svůj život. Dhar, Chaturvedi a Nandam (2011) dokonce píšou o hlavních rizikových faktorech takzvaných nemocí životního stylu, které jsou například dieta, absence fyzické aktivity, kouření, apod. Toto individuální chování bývá ovlivněno hodnotovým systémem společnosti, který není zdaleka ideální.

Spirituální principy se tímto odlišují. Jedná se o individuální záležitost, kde snaha o zlepšení svého zdraví se může stát životním naplněním. Spiritualita a spirituální principy ukazují, že mají pozitivní dopad na mnoho nemocí životního stylu. Vědci dokonce úspěšně ustanovili pozitivní roli spirituálních praktik při léčbě rakoviny, hypertenze, deprese a kouření.

2.6.1 Čtvrtá dimenze zdraví

O spojitosti mezi tělem, myslí a sociální dimenzí není pochyb. Nyní je nasnadě prozkoumat spirituality jako čtvrtou dimenzi zdraví a rozšířit pomyslný trojúhelník, o další stranu.

Při svém studiu Dhar, Chaturvedi, Nanda (2013) definoval čtvrtou dimenzi zdraví jako stav bytí, kde jedinec je schopen se vyrovnat s každodenními životními starostmi způsobem, který vede k realizaci plného potenciálu, smyslu a účelu života a naplnění zevnitř sebe sama. Takový stav bytí může být dosažen vlastní evolucí, seberealizací a dokonalostí.

Nyní je potřeba, aby zdravotní specialisté měli otevřenou mysl i k této nové dimenzi a brali ji v potaz. Pokud je jedinec mučen stresem, syndromem životního stylu, poruchami a nemocemi, je třeba zahrnout tuto novou složku zdraví. Aplikace na klinikách, nemocnicích a psychoterapeutických centech bude mít lepší zdravotní výsledek, lepší kvalitu života a redukci ekonomické zátěže u vlád.

Světová zdravotnická organizace si již uvědomila, že je potřeba této 4. dimenze, to zna-

mená,k že považuje spirituální zdraví za důležitou složku zdraví. Slovy Dereka Yacha (2008):

Od počátku se zdálo, že 4. dimenze zdraví chybí v definici WHO, Speciální skupina rady světové zdravotnické organizace (1998) navrhl, že Preambule Konstituce by měla zahrnout následující: „Zdraví je dynamický kompletní stav fyzického, psychického, spirituálního a sociálního *well being* a ne jen absence nemoci nebo neduhy“.

2.6.2 Osobnost, spiritualita a zdraví

Další proměnnou ve stavu zdraví zkoumají Womble, Labbé a Cochran (2013). Ve svém článku rozepisují, že nejen spiritualita má vliv na zdraví, ale i svoji roli zde má osobnost člověka ve spojení se spiritualitou. Zkoumají pět osobnostních znaků: neuroticismus, extroverze, přívětivost, svědomitost a otevřenost.

Tuto spojitost už našel i Taylor (2008) a Labbé a Forbes (2009), kdy přívětivost, svědomitost, extroverze a otevřenost mají tendenci spojení s lepším zdravím, lepší reakcí na léčbu a menší mírou onemocnění a úmrtí. Tyto vlastnosti by mohly sloužit jako důležitý ochranný faktor zdraví. Naopak neuroticismus má tendenci spojení s horším zdravím, horší reakcí na léčbu a vyšší mírou onemocnění a úmrtí. Neuroticismus by také mohl být považován za zdravotní riziko.

Smysl výzkumu Wombleho, Labbé a Cochran (2013) bylo vyšetřit asociaci mezi osobností, spiritualitou a odolností zdraví ve stejném okamžiku. Většina výzkumů totiž faktory zkoumaly odděleně, nikdy však všechny tři dohromady. Ve svém článku se snaží zkoumat tyto hypotézy:

- pružnost zdraví by měla pozitivně korelovat se svědomitostí, přívětivostí a mírou spirituality a měla by demonstrovat střední až větší efekt účinku
- pružnost zdraví by měla negativně korelovat s neuroticismem a měla by demonstrovat střední efekt účinku
- spiritualita by měla být pozitivní prediktor zdravotní pružnosti a měla by demonstrovat velký efekt účinku
- neuroticismus by měl být nejlepší negativní prediktor zdravotní pružnosti a měl by demonstrovat velký efekt účinku

2.7 Měření spirituálního zdraví

Dhar, Chaturvedi a Nandan (2011) rozepisují, které determinanty by měla obsahovat statisticky validní a reliabilní stupnice pro měření spirituálního zdraví. Těmito determinanty se zabýval Národní institut zdraví a rodinného blaha. Hlavní záměr byl vytvořit samostatně administrativní stupnici spirituálního zdraví.

Tyto determinanty jsou:

- vyvinout a navrhnout operační definici spirituálního zdraví
- identifikovat domény a konstrukty spirituálního zdraví
- identifikovat spirituální determinanty zdraví
- vytvořit stupnici spirituálního zdraví
- otestovat reliabilitu a validitu na dospělé populaci, která žije ve městech

3 Cíle

3.1 Hlavní cíl práce

Hlavní cíl práce je použít předložený dotazník na specifické skupině softwarových vývojářů a provést statistické zpracování prvního řádu.

3.2 Dílčí cíle práce

Dílčí cíle práce je vyzorovat možnou úpravu a vylepšení dotazníku, najít možné společné znaky skupiny a případně zjistit, jestli má životní krize vliv na některé odpovědi.

4 Metodika

4.1 Typ výzkumu

Pro výzkum popsáný v této práci byla použita kvantitativní metoda pomocí cíleného dotazníku, který je popsán v kapitole 4.3. Výsledky tohoto výzkumu nalezneme v kapitole 5.

4.2 Cílová skupina

Cílová skupina, na kterou byl dotazník aplikován, se pohybuje v oblasti vývoje softwaru a jedná se pouze o pracující lid. Cíleně jsem vynechal studenty pohybující se v této oblasti, protože se spíše zaměřují spíše na teorii vývoje, než na vývoj samotný, a proto nemají do praxe vývoje takový vhled. Tato cílová skupina je popsána v kapitole 2.1.

Zde jsou podrobně rozepsané demografické údaje o této skupině:

Tabulka 1 Demografické údaje

pohlaví	muž	žena																
počet	14	18																
stále záměstnaní	ano	ne																
počet	20	12																
věk	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	medián	průměr				
počet	3	1	0	2	1	4	5	3	6	1	2	3	28	28				
rodinný stav	vdaná/ženatý		svobodná/ý															
počet	5		27															
soužití	s manželem/kou		s přítelem/kyní		sám/sama		s rodiči											
počet	5		12		10		3											
čas strávený v práci týdně	< 30 hodin		30 - 45 hodin		> 45 hodin													
počet	9		20		3													
bydliště	> 100 000 ob.		50 - 100 000 ob.		město < 10 000 ob.			vesnice										
počet	25		4		2			1										
vzdělání	VŠ	SŠ (maturita)		SŠ	VoŠ													
počet	26	3		1	1													
životní krize	ano	ne																
počet	16	16																
obor	technický		společenskovední		přítodvědecký		lékařský		umělecký									
počet	17		4		5		3		1									
vyznání	ateista		individ.		neujasněné		nekonfesní		katolické									
počet	16		3		11		1		1									

4.3 Hlavní nástroj metodiky výzkumu

Jako hlavní nástroj pro výzkum popsany v této práci jsem použil dotazník, který mi byl dodán mým vedoucím práce, profesorem Ivem Jiráskem, který působí na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého, konkrétně na katedře Rekreatologie. Tento dotazník je používán při dalších výzkumech spirituality probíhající na Fakultě tělesné kultury. Dotazník je anonymní.

Sběr dat pomocí dotazníků je častá technika, díky které můžeme data snadno zpracovávat. Nevýhodou této metody může být nejistota pravdivosti odpovědí, kdy respondent může špatně pochopit jednotlivé otázky, na které odpovídá, nebo na ně nemusí odpovědět pravdivě.

Na následujících dvou stranách je dotazník zobrazen.

DOTAZNÍK SPIHEQ_CZ



Fakulta
tělesné kultury
Univerzita Palackého
v Olomouci

Tímto dotazníkem bychom Vás rádi požádali o odpovědi na otázky týkající se některých aspektů lidského života a lidského zdraví. Znění většiny otázek se může zdát jednoduché či samozřejmé. Přesto, mají-li být vaše odpovědi upřímné, vyžadují krátké zamyšlení. Neexistují přitom správné nebo špatné odpovědi – jen ty pravdivé, o které Vás tímto prosíme.

Děkujeme za Váš čas a pomoc.

A. Demografické údaje zakřížkujte prosím pro Vás platné možnosti

1. Pohlaví

žena muž

2. Věk v době posledních narození (vyjádřete číslem) let

3. Rodinný stav

vdaná/ženatý rozvedená/ý vdova/vdovec svobodná/ý

4. Soužití

s manželem/
manželkou sama/sám s přítelem/
přítealkyní s rodiči s dětmi nic z uvedeného

5. Čas strávený v práci nebo ve škole

30–45 hodin
týdně méně než
30 hodin týdně více než
45 hodin týdně

6. Bydliště

velké město
(nad 100 tis. obyv.) středně
velké město
(50–100 tis. obyv.) menší město
(10–50 tis. obyv.) malé město
(do 10 tis. obyv.) vesnice

7. Vzdělání

ZŠ SŠ SŠ s maturitou VoŠ VŠ VŠ a PSD

8. Vegetarián

ano ne

10. Náboženské vyznání

ateista (bezvěrec) <input type="checkbox"/>	nemám ujasněný názor <input type="checkbox"/>	židovství <input type="checkbox"/>	islám <input type="checkbox"/>	východní typ spirituality <input type="checkbox"/>	nekonfesní náboženství <input type="checkbox"/>
jiné náboženství <input type="checkbox"/>	křesťanství <input type="checkbox"/>	katolická církev <input type="checkbox"/>	protestantská církev <input type="checkbox"/>	pravoslavná církev <input type="checkbox"/>	individualizované křesťanství <input type="checkbox"/>

11. Již jsem prošel minimálně jednou
opravdu vážnou životní krizí

ano ne

12. Stálé zaměstnání

ano ne student

13. Studijní zaměření (pouze pro studenty a absolventy VŠ)

humanitní obor společenskovední obor přírodovědný obor technický obor lékařský,
zdravotnický obor umělecký obor

Obrázek 3 Výzkumný dotazník strana 1

B. Dotazník SPIHEQ_CZ | Výroky

Zakřížkujte políčko

	zcela nesusouhlasím	převážně nesusouhlasím	spíše nesusouhlasím	spíše souhlasím	převážně souhlasím	zcela souhlasím	nerozumním výroku
1. Druzí mohou vždy nalézt správné řešení mých problémů.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. Dokud nenaleznu smysl života, nemohu dělat nic s plným nasezením.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. Blízkost přírody mi prospívá.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. Cítím silnou potřebu hlubšího kontaktu s druhými lidmi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5. Dodržuji dané slovo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6. Jsem přesvědčený/á, že můj život je hodnotný a má smysl bez ohledu na to, čeho jsem dosáhl/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7. Kdo se před ničím nesklání, nemůže unést břemeno sama sebe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8. Když jsem velmi šťastný/á, přestávám vnímat čas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9. Když si nevím rady, umím požádat o pomoc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10. Myšlenka na to, jak moji nepřátelé trpí, mne uspokojuje.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11. Na zajímavých místech v přírodě zažívám pocit vnitřního naplnění.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12. Nad něčím takovým jako je „smysl života“ není třeba přemýšlet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13. Někdy dělám i věci, za které se stydím.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14. Občas o sobě pochybuji.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15. Přijímám možnost, že nejsem pouze svým tělem, vnímáním, emocemi a myšlením.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16. Rozhodnutí, které učiním, již nikdy neměním.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17. Samota mi nevadí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18. Tím, že dávám, cítím se obdarován/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
19. Udělal/a bych cokoli, abych svůj život prodloužil/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
20. Uplatňuji v životě zásadu „oko za oko, zub za zub“.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
21. V životě si věřím.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
22. Vážím si toho, že okolo mne jsou vítr, voda, stromy či zvířata.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
23. Z bolesti a utrpení jsem nezískal/a do života nic hodnotného.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
24. Zasloužím si být milován/a a respektován/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

C. Všeobecně vzato, kde se v současnosti cítíte být na tomto žebříku?

Zakřížkujte políčko vedle čísla, které nejlépe popisuje, kde se nacházíte.

10	<input type="checkbox"/>	nejlepší možný život
9	<input type="checkbox"/>	
8	<input type="checkbox"/>	
7	<input type="checkbox"/>	
6	<input type="checkbox"/>	
5	<input type="checkbox"/>	
4	<input type="checkbox"/>	
3	<input type="checkbox"/>	
2	<input type="checkbox"/>	
1	<input type="checkbox"/>	
0	<input type="checkbox"/>	nejhorší možný život

Obrázek 4 Výzkumný dotazník strana 2

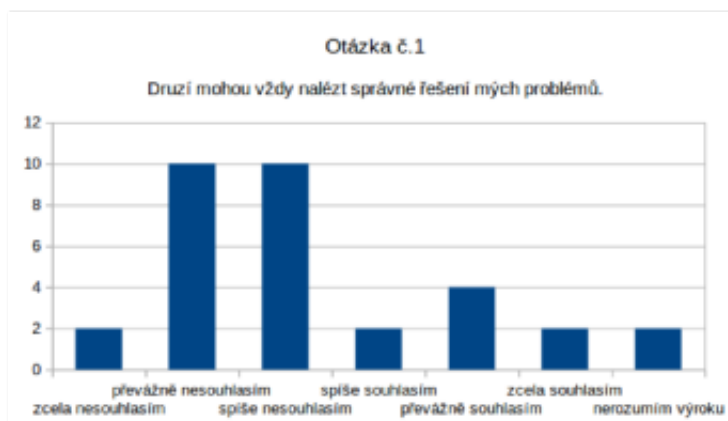
5 Výsledky

Na druhé straně dotazníku se nacházejí otázky týkající se spirituálního zdraví. Ke každé otázce byl vytvořen graf, ve kterém je vyobrazena četnost jednotlivých odpovědí.

Pod grafem se nacházejí výpočty mediánu, aritmetického průměru a směrodatné odchylky. Jelikož se tyto hodnoty počítají z numerických hodnot, vytvořil jsem škálu, která převádí jednotlivé odpovědi na čísla. Tato škála je použita ve všech 24 otázkách stejně a vidět ji můžeme v tabulce 2. Pokud v otázce někdo označil jako odpověď „nerozumím výroku“, byla tato odpověď ve výpočtu ignorována.

Tabulka 2 Tabulka škály odpovědí

zcela nesouhlasím	0
převážně nesouhlasím	1
spíše nesouhlasím	2
spíše souhlasím	3
převážně souhlasím	4
zcela souhlasím	5



Obrázek 5 graf odpovědí na otázku č. 1

medián	průměr	směrodatná odchylka
2	2,07	1,36



Obrázek 6 graf odpovědí na otázku č. 2

medián průměr směrodatná odchylka

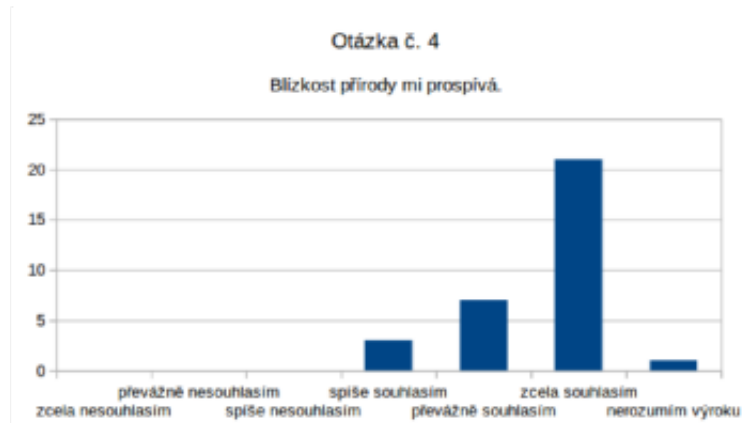
0 1,42 1,43



Obrázek 7 graf odpovědí na otázku č. 3

medián průměr směrodatná odchylka

3 3,34 1,12



Obrázek 8 graf odpovědí na otázku č. 4

medián průměr směrodatná odchylka

5 4,58 0,67



Obrázek 9 graf odpovědí na otázku č. 5

medián průměr směrodatná odchylka

4 3,81 1,19



Obrázek 10 graf odpovědí na otázku č. 6

medián průměr směrodatná odchylka

5 3,90 1,16



Obrázek 11 graf odpovědí na otázku č. 7

medián průměr směrodatná odchylka

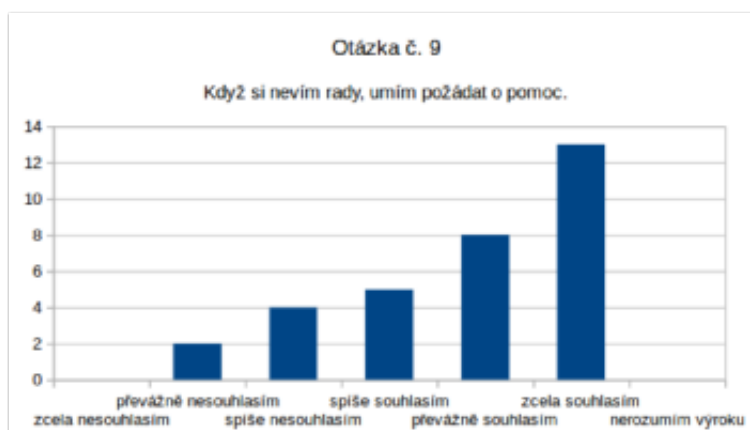
3 2,56 1,75



Obrázek 12 graf odpovědí na otázku č. 8

medián průměr směrodatná odchylka

5 4,06 1,18



Obrázek 13 graf odpovědí na otázku č. 9

medián průměr směrodatná odchylka

4,5 3,81 1,28



Obrázek 14 graf odpovědí na otázku č. 10

medián průměr směrodatná odchylka

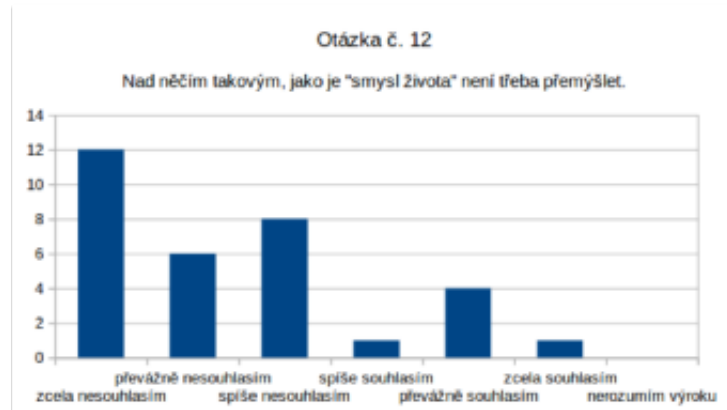
0,5 1,34 1,41



Obrázek 15 graf odpovědí na otázku č. 11

medián průměr směrodatná odchylka

5 4,23 0,97



Obrázek 16 graf odpovědí na otázku č. 12

medián průměr směrodatná odchylka

0 1,44 1,50



Obrázek 17 graf odpovědí na otázku č. 13

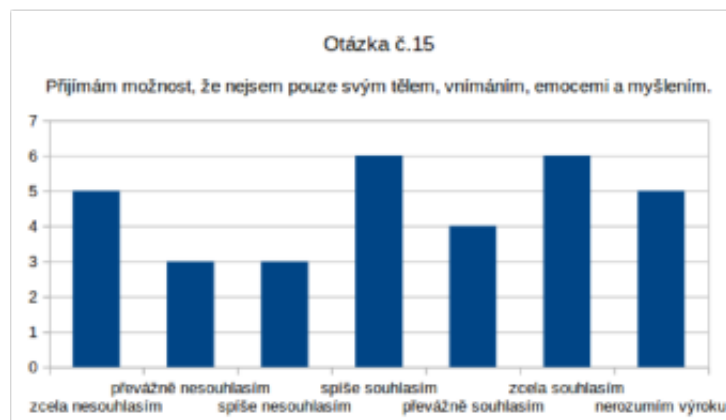
medián průměr směrodatná odchylka

2,5 2,66 1,45



Obrázek 18 graf odpovědí na otázku č. 14

medián průměr směrodatná odchylka
3 3,56 1,44



Obrázek 19 graf odpovědí na otázku č. 15

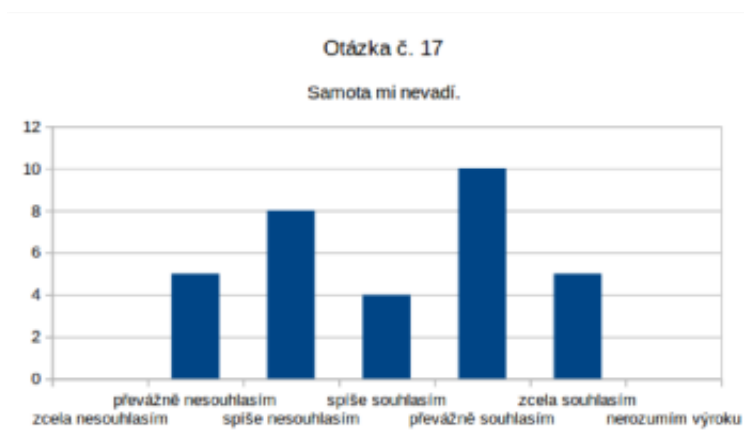
medián průměr směrodatná odchylka
3 2,70 1,81



Obrázek 20 graf odpovědí na otázku č. 16

medián průměr směrodatná odchylka

2 1,86 1,20



Obrázek 21 graf odpovědí na otázku č. 17

medián průměr směrodatná odchylka

3,5 3,06 1,37



Obrázek 22 graf odpovědí na otázku č. 18

medián průměr směrodatná odchylka

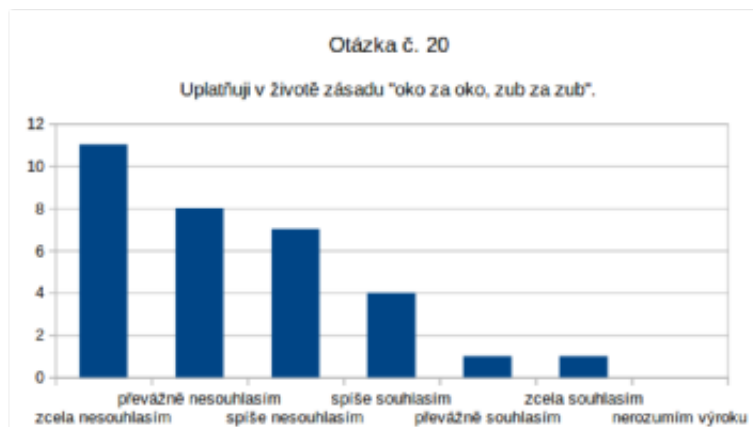
4 3,97 1,17



Obrázek 23 graf odpovědí na otázku č. 19

medián průměr směrodatná odchylka

2 2,04 1,48



Obrázek 24 graf odpovědí na otázku č. 20

medián průměr směrodatná odchylka

1 1,34 1,33



Obrázek 25 graf odpovědí na otázku č. 21

medián průměr směrodatná odchylka

3 3,29 1,19



Obrázek 26 graf odpovědí na otázku č. 22

medián	průměr	směrodatná odchylka
5	4,55	1,06



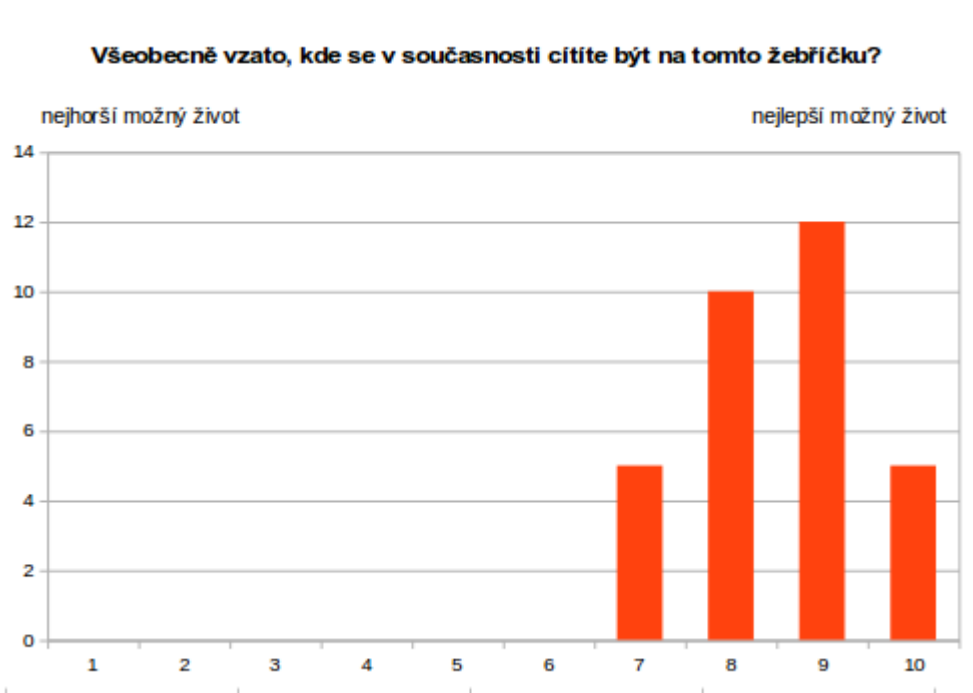
Obrázek 27 graf odpovědí na otázku č. 23

medián	průměr	směrodatná odchylka
0	1,25	1,24



Obrázek 28 graf odpovědí na otázku č. 24

medián průměr směrodatná odchylka
5 4,52 0,63



Obrázek 29 graf odpovědí na otázku životní spokojenosti

medián průměr směrodatná odchylka
9 8,53 0,9

6 Diskuze a závěry

V této kapitole jsou rozebrány některé výsledky z předchozí kapitoly 5.

6.0.1 Na kterých otázkách se respondenti shodli?

Pokud bychom chtěli nějaké vzory, které jsou pro tuto skupinu typické, mohli bychom hledat v nejvíce souhlasných odpovědích. Je zajímavé, že u této skupiny se otázky shodovali spíše v kladných odpovědích.

U souhlasných odpovědí se respondenti nejvíce shodli v otázce číslo 22: „Vážím si toho, že okolo mně jsou vítr, voda, stromy a zvířata.“, kde průměr dosahoval hodnoty 4,55 a počet odpovědí *zcela souhlasím* odpovídal počtu až 22 hlasů.

U nesouhlasných odpovědí můžeme vybrat otázku číslo 23: „Z bolesti a utrpení jsem nezískal do života nic hodnotného.“, která má nejmenší průměr na naší stupnici a to 1,25. Nejvíce zde převládá odpověď *zcela nesouhlasím* s počtem 11 hlasů.

6.0.2 Které otázky byly nejvíce rozporuplné?

Chceme-li vybrat otázky kde se respondenti nejméně shodli, vybrali bychom otázky číslo 15: „Přijímám možnost, že nejsem pouze svým tělem, vnímáním, emocemi a myšlením.“, 7: „Kdo se před ničím nesklání, nemůže unést břemeno sebe sama.“ a 17: „Samota mi nevádí.“.

U otázky 15 můžeme vidět skoro totožný počet hlasů pro odpovědi *zcela souhlasím* i *zcela nesouhlasím*. Dále je velmi podobná četnost hlasů takřka u všech možných odpovědí. Tato rozpolcenost je možná zapříčiněna i vysokým počtem neporozumění otázky. Podobně je tomu v otázce 7, která je také ve velké míře nepochopena.

Vezmeme-li otázku 17, tak naopak byla pochopena všemi respondenty a i přesto je zastoupena velkou četností hlasů skoro všech odpovědí, až na odpověď *zcela nesouhlasím*, která nemá ani jediný hlas.

6.0.3 Které otázky byly nepochopeny?

Nejvíce nepochopená otázka je otázka číslo 7: „Kdo se před ničím nesklání, nemůže unést břemeno sebe sama.“. V této otázce odpovědělo 9 respondentů *nerozumím výroku*, což je více než čtvrtina respondentů.

Jako druhá nejvíce nepochopená otázka byla otázka číslo 15: „Přijímám možnost, že nejsem pouze svým tělem, vnímáním, emocemi a myšlením.“ s neporozuměním 5 respondenty.

Pro další vývoj a úpravy dotazníku, by se mohlo zvážit, zda tyto dvě otázky nepoupravit pro lepší pochopení dotazovanými.

6.0.4 Nepředpokládané odpovědi

Vzhledem k tomu, že všichni respondenti pracují v technické oblasti, dalo by se předpokládat, že respondenti se budou spíše přiklánět k odpovědím, které se blíží k moderní technické civilizaci. Právě proto je překvapením četnost odpovědí u otázky číslo 22: „Vážím si toho, že okolo mně jsou vítr, voda, stromy a zvířata.“, ve které se více než dvě třetiny respondentů přiklání k odpovědi *zcela souhlasím*.

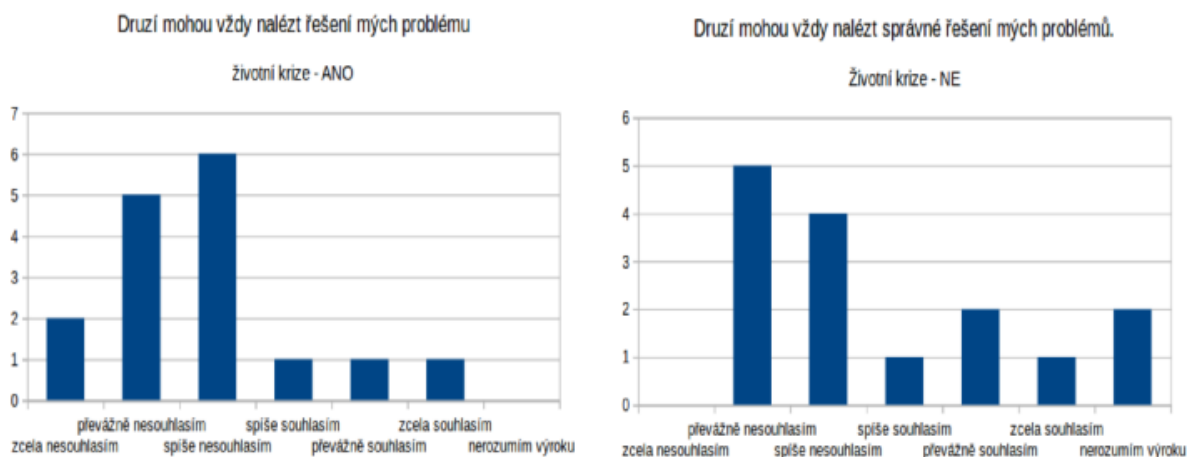
Podobně nečekaná odpověď byla u otázky číslo 11: „Na zajímavých místech v přírodě nalézám pocit vnitřního naplnění.“, kde polovina respondentů odpověděla *zcela souhlasím* a pouze jediný respondent odpověděl s nesouhlasnou odpovědí.

Potvrzení této blízkosti k přírodě završuje otázka číslo 4: „Blízkost přírody mi prospívá.“, kde všichni respondenti odpověděli kladně a přes dvě třetiny odpovědělo *zcela souhlasím*.

Na těchto názorných příkladech můžeme vidět, že i technicky zaměřeni lidé mají blízko k přírodě a pravděpodobně i pobyt v přírodě vyhledávají

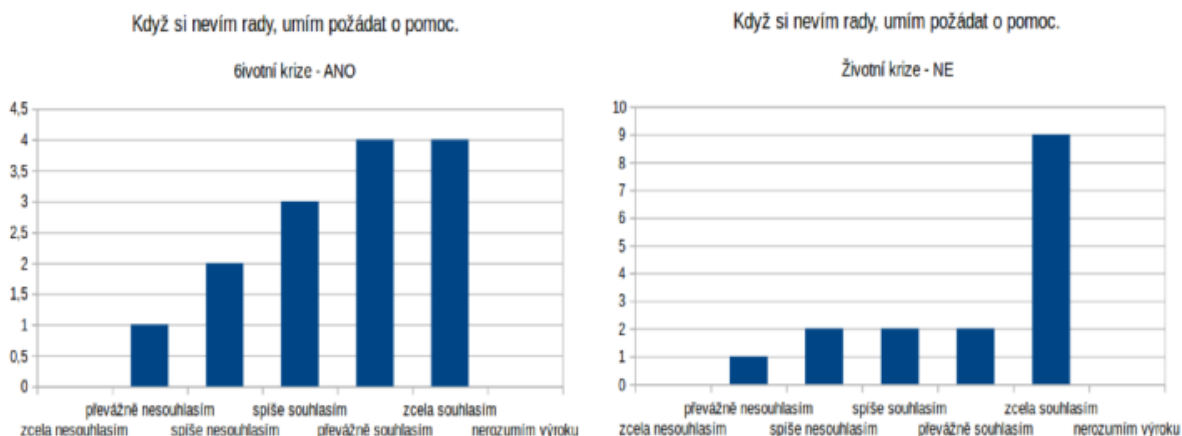
6.0.5 Může životní krize výrazně ovlivnit některé odpovědi?

Jelikož přesně polovina respondentů prošla životní krizí, jak lze vidět v tabulce 1, lze toto kritérium blíže prozkoumat u vybraných otázek, jestli nějakým způsobem ovlivní škálu odpovědí. Toto kritérium není blíže specifikované a může být spíše subjektivní při rozhodnutí co je a není životní krize.



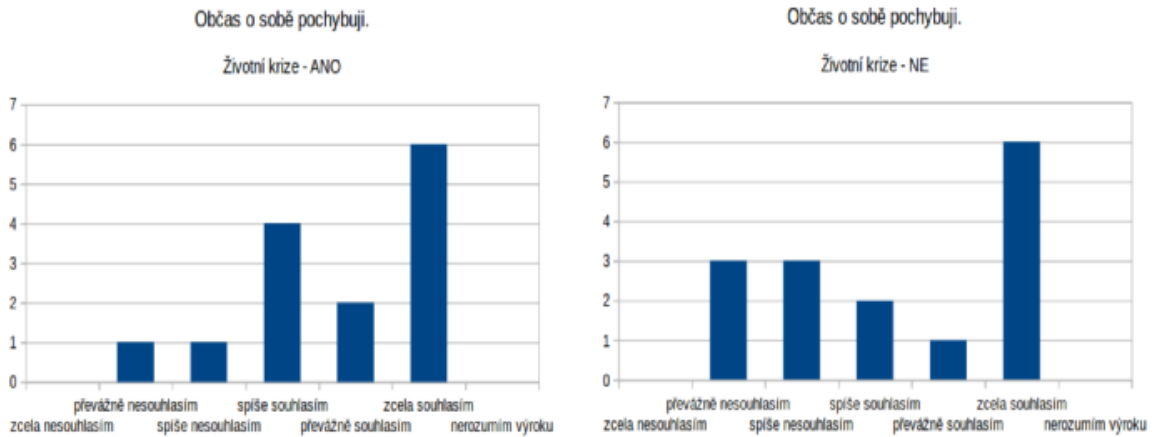
Obrázek 30 graf posuzování životní krize u otázky číslo 1

Odpovědi na tyto otázky životní krize výrazně neovlivnila. Můžeme vidět mírný přesun do nesouhlasné poloviny odpovědí u respondentů, kteří prožili životní krizi.



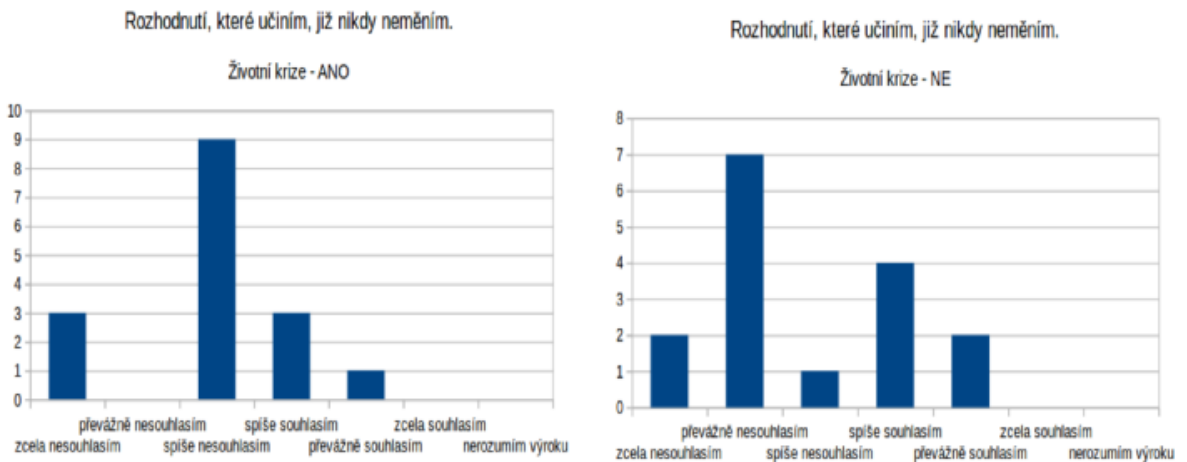
Obrázek 31 graf posuzování životní krize u otázky číslo 9

U této otázky už lze vidět změnu názorů. Dle grafů může vyplývat, že kdo prošel životní krizí se více spoléhá sám na sebe a méně hledá pomoc u ostatních.



Obrázek 32 graf posuzování životní krize u otázky číslo 14

Pokud se ptáme na pochybnost o sobě samém, může životní krize lehce zvednout tuto pochybnost, ale dle grafu není tato změna nijak výrazná.



Obrázek 33 graf posuzování životní krize u otázky číslo 16

Na první pohled lze vidět, že posun škály grafu se posouvá blíže na pomezí souhlasných a nesouhlasných odpovědí. Proto životní krize může značit větší nerozhodnost vzhledem k podstatě otázky a vidíme zde malý paradox.



Obrázek 34 graf posuzování životní krize u otázky číslo 23

Jak můžeme vyčíst z grafů, životní krize určitým způsob může evokovat určité poučení, pokud je spojena právě s bolestí a utrpením.

6.0.6 Porovnání výsledků s podobným výzkumem

Protože byla pod profesorem Jiráskem vedena podobná magisterská práce od Lodesové (2014), mohlo by být zajímavé porovnat některé podobné otázky z obou prací.

První porovnávaná otázka má v této práci znění „Blížkost přírody mi prospívá.“, v práci od Lodesové zní „Rád chodím do lesa.“.

Odpovědi respondentů v obou výzkumech se přibližně shodují. V práci od Lodesové uvedlo odpověď *rozhodně ano* 21 respondentů a *převážně ano* 3 respondenti. Méně kladné odpovědi, nebo dokonce odpovědi záporného charakteru nebyli vůbec odpovězeny. V této práci odpověděla většina respondentů *zcela souhlasím* v počtu 21, 7 respondentů odpovědělo *převážně souhlasím* a *spíše souhlasím* odpověděli 3 respondenti. Ani zde nikdo neodpověděl nesouhlasnou možností.

Druhá porovnávaná otázka z této práce zní „Tím, že dávám, cítím se obdarován/a.“ a v práci od Lodesové „Mám radost z přijímání i z dávání darů.“

U této otázky se odpovědi mírně liší, ale i přesto je charakter odpovědí podobný. V práci od Lodesové uvedlo odpověď *rozhodně ano* 13 respondentů, *převážně ano* 6 respondentů, *spíše ano* 3 respondenti a *spíše ne* 2 respondenti. Zde se většina respondentů přiklání ke kladným odpovědím a pouze 2 odpovídají nejlehčí variantou záporné odpovědi. V této práci odpověděla většina respondentů *zcela souhlasím* v počtu 11, 13 respondentů odpovědělo *převážně souhlasím*, *spíše souhlasím* odpovědělo 5 respondentů. Co se týče záporných odpovědí odpověděl 1 respondent *převážně nesouhlasím* a 1 *zcela nesouhlasím*. Jak je vidět, tak v obou pracích převažují kladné odpovědi, nicméně v této práci to není tak jednoznačné.

Práce Lodesové se zabývá skupinou účastníků poutí. Pokud bychom přihlédli k tomu, že otázky nejsou stejně formulované, můžeme říci, že se softwaroví vývojáři a účastníci poutí v těchto dvou oblastech shodují.

6.0.7 Poznatky dotazníku a jeho možné vylepšení

Při aplikaci dotazníku jsem narazil na několik nepřesností a chyb, které by mohly být zohledněny v další úpravě a vylepšení dotazníku.

Jako první jsem si všiml, že v demografické části chybí otázka č.9. Je možné, že byla vypuštěna, nebo byly ostatní otázky špatně očíslovány.

Dále, pokud chceme dotazník zachovat a převést na elektronickou formu, tak není jasné, jestli všechny otázky mají charakter jedné, nebo více odpovědí. Možná by nebylo špatné přidat

tuto informaci k dotazníku.

Další zvážení by mohlo být u otázky *Bydliště*. Zde by se teoreticky mohlo lišit bydliště, kde dotyčný respondent vyrůstal, nebo kde se momentálně nachází.

Jako možné vylepšení by se mohly zvážít některé formulace druhé části dotazníku, aby se co nejvíce zamezilo odpovědi *nerozumím výroku*. Nepochopené otázky jsou rozebrány v kapitole 6.0.3.

6.0.8 Další možné zkoumání

V případě, že by byl dotazník validní a reliabilní, mohl by být podroben hlubšímu statistickému zpracování. Dále by měl zkoumat těchto pět faktorů spirituálního zdraví, které jsou popsány v práci od Jiráskova (2015):

1. autentický modus existence, tj. snaha nenechávat se příliš ovládat neosobními společenskými silami (např. reklamou), ale úsilím o rozeznání vlastních potřeb a postojů
2. vztah k druhým lidem, který není formován pragmatickým kalkulem jejich využitelnosti, ani strachem či obavami, ale důvěrou v lidské setkávání a vzájemné obohacování
3. příroda, jež není chápána jako pouhý zdroj materiálního bohatství (pragmatické využívání), ani něco, co bychom měli chránit (environmentalistická ideologie), ale jako něco celkovostního, co nás přesahuje a co můžeme vnímat v dimenzi nejenom krásy (estetika), ale zejména údivu a úžasu
4. otázka po smyslu života, která se ukazuje jako důležitá; to neznamena, že takový jedinec zná svůj smysl života (zůstává otázkou, zda jej lze vůbec rozpoznat a zodpovědět), ale že tázání po smyslu samo je bytostným znakem spirituálního zdraví
5. přesah a transcendence, tedy postoj k životu a prožívání v modu jeho vnímání nikoliv jako mechanicky vysvětlitelného souboru faktů, ale jako jistého tajemství a daru, s možností zažívat určité momenty pokory, přesahu, překročení - zkrátka celku. Ani tento bod však neznamena překročení do náboženské sféry, ontologicky spjaté s božstvím či nadpřirozenem

7 Souhrn

Hlavní cíl práce bylo aplikovat konkrétní dotazník na specifické skupině lidí - softwarových vývojářů. Touto aplikací získat potřebná data a provést na nich statistické zpracování 1. řádu. Kromě vyhodnocení základních demografických dat, byl zpracován medián, průměr a směrodatná odchylka na všech otázkách týkající se spirituálního zdraví.

Dále bylo provedeno základní zpracování společných znaků skupiny z těchto získaných dat.

Při aplikaci dotazníku vzniklo několik otázek, které by mohly pomoci tento dotazník vylepšit a upravit.

8 Summary

Main goal of this work was apply specific questionnaire to specific group - software developers. With this application get required data and perform statistic processing of first class on them. Besides basic evaluation of demographic data was processed median, average and deviation on all questions from spiritual health part.

Also was processed basic insight of common characteristics of this group from retrieved data.

During application of questionnaire came up several questions, which could help improve this questionnaire.

Reference

- Anonymous (2008), *Report from the World Health Organization: Closing the gap in a generation: Health equity through action on the social determinants of health*. World Health Organization.
- Bowie, F. (2008). *Antropologie náboženství*. Praha, ČR: Portál.
- Brillinger, R.D. (2002). Jonh W. Tukey: His life and professional contributions. *The Annals of Statistics*, 30(6), 1535-1575.
- Cooper, S.B., & van Leeuwen, J. (2013). *Alan Turing: His Work and Impact*. Amstrdam, Holandsko : Elsevier Inc.
- Černá, I., Křetinský, M. & Kučera, A. (2002). *Automaty a formální jazyky I*. Brno, ČR: Masarykova Univerzita.
- Dhar, N., Chaturvedi, S., & K., Nandan, D. (2011), *Spiritual health scale 2011: Defining and measuring 4th dimension of health*. New Delhi, India: Department of Education & Training, Chancellor - Santosh University
- Dhar N, Chaturvedi S, Nandan D. (2013). Spiritual health: a public health perspective. *WHO South-East Asia Journal of Public Health*, 2(1), 3-5.
- Dossey, L. (2001), *Healing beyond the body: Medicine and the infinite reach of the mind*. London, UK: Shambhala.
- Eliade, M. & Culianu, I. P. (1993). *Slovník náboženství*. Praha, ČR: Český spisovatel.
- Hacklová, R. & Kebza, V. (2014). Religiozita, spiritualita a zdraví. *Československá psychologie*, 68(2), 120-140.
- Hartl, P. & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha, ČR: Portál.
- Jirásek, I. (2013). Verticality as Non-Religious Spirituality. *Implicit Religion*, 16(2), 191-201.
- Jirásek, I. (2015). Spiritualita a zdraví: ideové podloží pro zkoumání empirických dat. *Československá psychologie*, 59(2), in press.
- Konečný, J. & Vychodil, V. (2006). *Paradigmata Programování IA*. Olomouc, ČR: Katedra informatiky, Přírodovědecká fakulta, Univerzita Palackého v Olomouci.
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha, ČR: Portál.
- Kutner, J. (2013). *The healthy programmer*. Dallas, Texas, US: The Pragmatic Bookshelf.
- Labbé, E., & Forbes, A. (2009). Evaluating the interplay between spirituality, personality and stress. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 35, 141-146.
- Machová, J., Kubátová D. & kol. (2009). *Výchova ke zdraví*. České Budějovice, ČR: Grada

Publishing.

- McConnel, S. (2006), *Dokonalý kód*. Brno, ČR: Computer Press, a.s.
- Melisa, N., Labbé, E., E., Cochran, C., R. (2013). Spirituality and personality: Understanding their relationship to health resilience. *Psychological Reports: Mental & Physical Health*, 112(3), 706-715.
- Miller, W., R., & Thoresen, C., E. (2003). Spirituality, Religion, and Health. *American Psychologist*, 58(1), 24-35.
- Musílek, M. (2010). *Kapitoly z dějin informatiky 2*. Hradec Králové, ČR: Pedagogická fakulta UHK.
- Prášilová, M. (2009). *Duchovná dimenzia človeka ako súčasť well-being*. IV. medzinárodná konferencia doktorandov, Nitra.
- Roudenský, P. & Havlíčková, A. (2013). *Řízení kvality softwaru*. Brno, ČR: Computer Press, a.s.
- Říčan, P. (2002). *Psychologie náboženství*. Praha, ČR: Portál.
- Seedhouse, D. (2009). *Health: The Foundations of Achievement*. New York, US: John Wiley and Sons.
- Stríženec, M., Košč, L. (2003). *Kresťanstvo a psychológia*. Spolok Sv. Vojtecha, Trnava.
- Taylor, S., E., (2008). *Health psychology*. New York, US: McGraw-Hill.
- Veselý, K. (2011). *Kmeny : současné městské subkultury*. Praha, ČR: Bigg Boss & Yinachi.