

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
Katedra psychologie

**PŮST A JEHO SOUVISLOST S ROZVOJEM SPIRITUALITY**

**FASTING AND ITS RELATION TO SPIRITUAL DEVELOPMENT**



**Magisterská diplomová práce**

Autor: Lenka Schillerová, Bc.  
Vedoucí práce: Doc. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc.

Olomouc  
2014

## Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma: „Půst a jeho souvislost s rozvojem spirituality“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

„Ochrana informací v souladu s ustanovením § 47b zákona o vysokých školách, autorským zákonem a směrnicí rektora k Zadání tématu, odevzdávání a evidence údajů o bakalářské, diplomové, disertační práci a rigorózní práci a způsob jejich zveřejnění. Student odpovídá za to, že veřejná část závěrečné práce je koncipována a strukturována tak, aby podávala úplné informace o cílech závěrečné práce a dosažených výsledcích. Student nebude zveřejňovat v elektronické verzi závěrečné práce plné znění standardizovaných psychodiagnostických metod chráněných autorským zákonem (záznamový arch, test/dotazník, manuál). Plné znění psychodiagnostických metod může být pouze přílohou tištěné verze závěrečné práce. Zveřejnění je možné pouze po dohodě s autorem nebo vydavatelem.“

V Überlingen dne 30.11.2014

Podpis .....

## Poděkování

Ráda bych poděkovala především vedoucímu mé práce, panu docentu Cakirpaloglu, za jeho odbornou pomoc a trpělivé vedení, a také paní doktorce Reiterové za její podnětné rady. Dále patří můj dík panu profesoru Büssingovi z Univerzity Witten/Herdecke za poskytnutí výzkumného nástroje. Děkuji z celého srdce své rodině za veškerou podporu. Můj veliký dík za podporu a pomoc si též zaslouží mí zaměstnavatelé, Dr. Adrian Schulte a Justine Schulte, protože mi umožnili znovu uskutečnit výzkum v prostředí kliniky Gesundheitszentrum über dem See GmbH v Überlingen v Německu. V neposlední řadě bych ráda poděkovala všem účastníkům výzkumu, velmi si cením jejich souhlasu s účastí na výzkumu, jejich ochotě a času, který mi věnovali.

## OBSAH:

1. Úvod – Půst jako cesta k rozvoji spirituální dimenze osobnosti .....	5
I. Teoretická část .....	8
1. Osobnost .....	9
1.1. Pojem osobnost v psychologii .....	9
1.2. Osobnost jako dynamický celek .....	9
1.3. Osobnost a humanistická psychologie .....	10
1.4. Vývoj lidské osobnosti .....	10
1.5. Motivace a potřeby ve vývoji osobnosti .....	11
1.6. Holistická teorie osobnosti a celostní medicína .....	12
1.7. Holistický model osobnosti .....	13
1.7.1. Biologická dimenze osobnosti .....	13
1.7.2. Psychická a duševní dimenze osobnosti .....	14
1.7.3. Sociální dimenze osobnosti .....	14
1.7.4. Spirituální (duchovní a transcendentní) dimenze osobnosti .....	14
2. Spiritualita v obecném pojetí .....	16
2.1. Filosofie .....	16
2.2. Religiozita .....	17
2.2.1. Modlitba a meditace .....	17
2.2.2. Religiozita a dogma .....	19
2.2.3. Religiozita a věda .....	20
2.3. Spiritualita .....	21
2.3.1. Duch, duše .....	21
2.3.2. Smysl života .....	22
2.3.3. Život, smrt .....	23
2.3.4. Kvalita života .....	24
2.3.5. Životní styl .....	24
2.3.6. Zdraví a nemoc .....	25
3. Půst .....	26
3.1. Výživa .....	26
3.1.1. Výživa v psychologii osobnosti a psychologie výživy.....	26
3.1.2. Spiritualita a výživa .....	28
3.2. Půst .....	29
3.2.1. Půst, dieta, hladovění, askeze .....	29

3.2.2.	Metody půstu – historie a současnost .....	31
3.2.3.	Půst a zdraví .....	33
3.2.4.	Léčebné hladovění podle Dr. Otto Buchingera .....	35
3.2.5.	Léčebné hladovění podle Dr. F. X. Mayra .....	36
3.3.	Spiritualita a půst .....	37
3.3.1.	Role půstu v náboženství .....	37
3.3.2.	Spirituální rozměr půstu .....	39
3.3.3.	Poznatky z vědeckých výzkumů půstu .....	40
II.	Empirická část .....	47
4.	Výzkumný problém a výzkumné hypotézy.....	48
4.1.	Výzkumné hypotézy .....	49
5.	Metodologie výzkumu .....	50
5.1.	Plán výzkumu .....	50
5.2.	Výzkumný soubor – jeho výběr a charakteristika .....	52
6.	Metody získávání dat .....	61
6.1.	Testová metoda .....	61
6.2.	Průběh sběru dat .....	65
6.3.	Etické problémy a způsob jejich řešení .....	66
7.	Zpracování získaných dat a jejich statistická analýza .....	67
8.	Výsledky .....	68
8.1.	Výsledky deskriptivní statistické analýzy .....	68
8.2.	Výsledky související s $H_1$ .....	77
8.3.	Výsledky související s $H_2$ .....	79
8.4.	Výsledky související s $H_3$ .....	81
8.5.	Výsledky související s $H_4$ .....	84
8.6.	Výsledky související s $H_5$ .....	87
9.	Testování hypotéz .....	89
10.	Diskuse .....	92
11.	Závěr .....	97
12.	Souhrn .....	98
	Seznam použitých zdrojů a literatury .....	101
	Přílohy diplomové práce	

## 1. Úvod

Fenomén půstu a zkoumání, zda půst souvisí se spiritualitou člověka ve smyslu jejího rozvoje, je hlavním tématem této práce, jež navazuje na mou bakalářskou práci s názvem „Půst jako cesta k rozvoji spirituální dimenze osobnosti“. Komplexnost lidské osobnosti a její dynamika, duchovní rozměr osobnosti a spiritualita v životě člověka, léčebné hladovění a nábožensky orientovaný půst, to vše zůstává i nadále v centru mého zájmu.

Jsem zaměstnána ve zdravotnickém zařízení, které se zabývá půstem podle metody Dr. F. X. Mayra, a ve stejném městě (Überlingen am Bodensee) se nachází i další zařízení zaměřené na léčebné hladovění, a tím je klinika Dr. Otto Buchingera. Odrazovým můstkem pro volbu konkrétního zaměření této práce se staly jak mé osobní zaujetí zmíněnými tématy a místo mého profesního působení, tak i výsledky a závěry mé bakalářské práce.

Souvisí půst se spiritualitou člověka?

Obohacuje půst duchovní rozměr osobnosti člověka ve smyslu rozvoje spirituality?

Jakou roli zde hraje forma půstu?

Jakou roli zde hraje čas?

Tato práce si klade velmi nesnadný cíl, a tím je přispět k nalezení uspokojivých odpovědí (nejen) na tyto otázky. Spiritualita, její role v životě člověka a duchovní rozměr lidské psychiky lze označit za interdisciplinární okruhy témat, neboť je jim pozornost věnována jak v psychologii, tak i v jiných oborech, jakými je např. sociologie, filosofie, religionistika, teologie a antropologie, ale i v dalších oblastech lidského zkoumání. Práci s tak rozsáhlým tématem ztěžuje taktéž i nedostatek odborné literatury o léčebném hladovění v českém jazyce. Právě proto jsem čerpala převážně z německých zdrojů a zároveň pečlivě hledala a filtrovala informace, jež budou v souladu s disciplínou hlavní, kterou je v první řadě psychologie.

Tato práce se ve značné míře opírá o bakalářskou práci s názvem „Půst jako cesta k rozvoji spirituální dimenze osobnosti“. Klade si za cíl ve své teoretické části důkladněji prozkoumat, rozšířit a aktualizovat informace o dosavadních výsledcích výzkumů fenoménů spirituality a půstu a ve své empirické části přinést další zajímavé poznatky na tomto poli, a to především novým zaměřením výzkumu společně se změnou metodiky oproti bakalářské práci.

Teoretická část práce stojí stejně jako moje předchozí bakalářská práce na třech pilířích, kterými jsou: osobnost, spirituální dimenze osobnosti a půst. Tato práce nejprve definuje lidskou osobnost a shrnuje hlavní dosud známé poznatky o osobnostní dynamice a jejím

vývoji. Duchovní aspekty psychologie osobnosti, spirituální (duchovní a transcendentní) dimenze osobnosti představují jednotící princip, jenž osobnost člověka utváří a zároveň přesahuje. Dále je nahlédnuto na související obory a oblasti poznání: sociologii, filozofii, religiozitu a spiritualitu, a poté jsou definována hlavní témata duchovních otázek člověka (duch, duše, smysl života, jeho kvalita a styl, zdraví a nemoc, život a smrt). Jde právě o tento rámeček, jenž umožňuje zasadit následující téma „půst“ do správného kontextu.

Lidská snaha o zachování života je jednou z hlavních motivačních oblastí lidské existence; potřeba jídla je jednou ze základních lidských potřeb a předpokladů přežití vůbec. Zdá se, že půst stojí proti tomuto principu, neboť při něm jde o vědomé vnitřní rozhodnutí člověka nepřijímat žádnou potravu. Na tomto místě práce v této souvislosti definuje pojmy: výživa, půst, dieta, hladovění, askeze. Nahlíží na dějiny a současnost půstu a jeho formy, mezi nimiž vynikají dvě polarizace půstu, a to nábožensky orientovaný půst a somaticky orientované, léčebné (terapeutické) hladovění. Ve svém závěru teoretická část této práce nastiňuje spirituální rozměr půstu a shrnuje hlavní poznatky z dosavadních vědeckých výzkumů půstu.

Empirická část se věnuje kvantitativnímu výzkumu spirituality jedinců, kteří absolvovali specifickou formu léčebného hladovění, a to půst podle Dr.F.X.Mayra. Již ve své bakalářské práci, jejíž empirická část byla kvalitativně orientovaná, jsem zkoumala spiritualitu a její změny u jedinců absolvujících tutéž formu léčebného hladovění ve shodném zdravotnickém zařízení. Ve své každodenní práci se setkávám s výraznou variabilitou klientely naší kliniky, ať už z hlediska věku, národnosti, vzdělání, zdravotního stavu či předchozích zkušeností s půstem. Vlastní zkušenosti s touto formou léčebného hladovění společně s výsledky mého předchozího výzkumu mne přímo vybízely k tomu, abych se v rámci své diplomové práce a nového výzkumu pokusila zkoumat obdobnou problematiku, a to souvislost půstu a spirituality. Tentokrát ale jinak: na větším vzorku respondentů pomocí dotazníků, s cílem zjistit, jaká je případná udržitelnost zkoumaného jevu v čase a ve snaze odpovědět na mnohé další otázky, jako např.:

Lze nějakým způsobem vymezit sociální skupinu lidí, kteří zařazují do svého života půst?

Lze definovat postčího se člověka jako jedince s konkrétními atributy, shodnými pro většinu lidí, jež se rozhodli absolvovat půst?

Jak lze charakterizovat spiritualitu lidí absolvujících primárně somaticky orientované, terapeutické léčebné hladovění?

Jakou roli hraje půst ve spiritualitě lidí? Vnímají změny ve své spiritualitě na konci půstu oproti jeho začátku? A pokud ano, mizí tyto změny po ukončení období půstu?

Jsem si vědoma dvou úskalí zkoumané problematiky. Jedním je velké množství teoretických poznatků věnovaných nábožensky orientovanému půstu a zároveň velmi málo relevantních výzkumů v této oblasti. Druhým úskalím je existence empirických poznatků týkajících se ale především somaticky orientovaného půstu. To bylo jednou z největších obtíží této práce, ale zároveň i velkou výzvou. Osobně bych byla velice ráda, kdyby se tato práce a její výsledky staly příslovečnou kapkou v moři dalších výzkumů věnovaných tomuto velmi zajímavému fenoménu, jež si pro své místo v životě člověka a svůj obohacující potenciál jistě zaslouhuje větší pozornost.



I. **Teoretická část**

## 1. OSOBNOST

### 1.1. **Pojem osobnost v psychologii**

*„Jediným skutečným bohatstvím člověka je jeho osobnost. Může mu být tím nejpodstatnějším zdrojem životního štěstí: je-li zdravá a harmonická, jsou-li její konflikty s okolním životem plodné, vede-li ho bezpečně v činu i v myšlení.“*

*Josef Čapek*

Předpokladem pochopení podstaty pojmu osobnost (Personality, Persönlichkeit) je definice pojmu osoba (Person). Zde se nám nabízí hledaný smysl v etymologii latinského slova persona => per-se-una – „o sobě jedna/skrze sebe jedna“, nesoucí atributy svébytnosti a samostatnosti a personare – „znít skrz“, přičemž persónou je zde míněn hlas herce v amfiteátru. Jak uvádí Hartl a Hartlová (2004), persona je původně maskou pro boha podsvětí, maskou rituální, divadelní (řec. „prosópon“) a v neposlední řadě maskou společenskou. Psychologie používá termín persona především v souvislosti s prací C. G. Junga. Označuje jím symbolickou změnu identity, funkční komplex mezi jedincem a společností, s cílem ovlivnit dojem, jakým působíme na jiné. Znamená tak sociální fasádu, roli v odpovědi na požadavky sociální konvence a tradice (Hartl a Hartlová, 2004).

Existuje velké množství psychologických definic a pojetí osobnosti. Osobnost (personality) je podle Hartla a Hartlové (2004) možné definovat jako celek duševního života člověka. Osobnost je dynamickou organizací těch psycho-fyzických systémů v individu, jež určují jeho charakteristické chování a myšlení (Allport, 1961).

Drapela (2003) definuje osobnost jako dynamický zdroj chování (zahrnující procesy myšlení, emoce, rozhodování, tělesné činnosti, sociální interakci, apod.), identity a jedinečnosti každé osoby.

Tři stadia zkoumání osobnosti v historii psychologie, tj. osobnost v dílech autorů a literátů (Platon, Balzac, Kafka aj.), v pohledech psychologů a psychiatrů (Kraepelin, Charcot, Janet, Freud, Adler, Jung, Horneyová) a ve faktorově-analytickém a fenomenologickém přístupu (Husserl, Jaspers, von Hayek, Cattell, Eysenck), spojuje vnímání osobnosti v attributech její jedinečnosti, výlučnosti, odlišnosti od všech jiných osobností (Hartl, Hartlová, 2004).

### 1.2. **Osobnost jako dynamický celek**

*„Osobnost se musí vědomě pěstovat a uvádět v řád, má-li odolat vlivům, které ji chtějí rozbít. Osobnost je tedy, spíš nežli něco stálého a ohraničeného, stále úsilí o pevnou jednotu.“*

*Thomas Hobbes*

Termín dynamika pochází z řeckého slova, které označuje sílu. Dynamika je částí fyziky, která hledá příčinu pohybu hmotných objektů (bodů, těles a soustav těles), tím se odlišuje od kinematiky, která pohyb hmotných objektů jen popisuje. Podle Nakonečného (2003, str. 321) dynamika osobnosti pojednává o vnitřních psychických silách, které se utvářejí

v rámci interakce osobnosti a životního prostředí a které determinují cíle chování člověka, a o principech této determinace. Člověk je bytost dynamická: Vyvíjí se, mění se, jedná a je v motorickém, emocionálním a duchovním pohybu. Každý pohyb má dynamické motivy, pohnutky. Podle Drapely (2003) se teorie osobnosti snaží o vysvětlení interakce dynamických sil, působících na život člověka. Jak uvádí Nakonečný (2004), osobnost lze označit jako produkt dynamiky sebejá; jako vnitřní inter-individuálně odlišný celek lidské psychiky. Osobnost lze chápat jako systém determinant vnějších projevů psychiky a jako hierarchickou stavbu vlastností nebo znaků těchto projevů (Nakonečný, Ibid.).

Jak uvádí Drapela (2003), Gordon W. Allport se ve své teorii koncentruje na jedinečnost každého člověka, upřednostňuje idiografický přístup. „Osobnost je něco a dělá něco“, charakteristické chování a myšlení jedince zahrnuje všechny vnější a vnitřní procesy nutné pro každodenní zvládnání nároků, pro fyziologické i sociální přežití a pro osobní růst a uskutečnění. Osobnost je v Allportově teorii dynamickou strukturou, je ji třeba vnímat v procesu pozvolného rozvíjení – stávání se (Drapela, Ibid.).

### 1.3. Osobnost a humanistická psychologie

*„Cílem života je rozvíjení naší vlastní osobnosti, dokonalá realizace naší přirozenosti: právě proto existujeme.“*

*Oscar Wilde*

Cílem humanistické psychologie je snaha poznat cesty k naplnění lidskosti. Klíčovými pojmy zde jsou sebetranscendence, odpovědnost, identita, vyšší hodnoty, růst, jáství, láska, kreativita, apod. Humanistická psychologie se zabývá studiem podmínek umožňujících rozvoj lidského potenciálu, tj. být tím, kým člověk být může (Nakonečný, 2004).

Podle Cakirpaloglu (2009), je klíčovou osobností humanistické psychologie Abraham Maslow, k tomuto směru je ale možné přiřadit i myšlenky dalších psychologů, mj. C. Rogerse, Ch. Bühlerové, Fromma, Allporta, Wertheimera, Piageta, Adlera, Junga, atd. V humanistické psychologii je osobnost vnímána jako celek a pozornost je věnována hodnotám a morálním dynamismům lidské aktivity (Cakirpaloglu, Ibid.).

### 1.4. Vývoj lidské osobnosti

*„Osobnost se buduje z určitého, jedinečného souladu a nesouladu s okolním světem.“*

*Josef Čapek*

Jak uvádí Drapela (2003), Gordon W. Allport popisuje vývoj osobnosti jako vývoj „já“ od tělesného já, přes identitu já, sebeuplatnění, rozrůstání já (se vztahem k introspekci), sebeobrany (souvislost s obrazem reálného a ideálního já), snažení plynoucího z já (motivace vedoucí ke sjednocení osobnosti) až ke konečnému poznávajícímu já, které

souvisí se vznikem sebeuvědomění, hodnotové orientace a utváření životní filozofie (Drapela, 2003, str. 105 – 107).

Sheehy (2005) uvádí, že se Erik Erikson svými epigenetickými stadii vývoje lidské osobnosti pokusil spojit psychoanalýzu, psychologii a antropologii s přihlédnutím k celoživotnímu vývoji člověka. „*Princip epigeneze říká, že nový živý organismus se vyvíjí z nediferencované entity, která je naprogramována tak, aby si postupně vyvinula všechny části organismu v předem naprogramovaném sledu etap.*“ (Sheehy, 2005, str. 64) Termín „epi“ znamená „na“ a geneze znamená „vznik“, jde tedy o vznik jednoho na podkladě jiného v čase a prostoru.

Podle Langmeiera a Krejčířové (2006) ontogenetický vývoj člověka v sobě zahrnuje na kontinuu, jehož protilehlé póly tvoří narození a smrt, procesy evoluční (přechod od méně dokonalého k dokonalejšímu), i procesy involuční (proces opačný, úbytek některých schopností a adaptivních funkcí). Oba procesy mohou probíhat současně a nemusejí se nutně vylučovat (Langmeier a Krejčířová, 2006, str. 14).

### 1.5. **Motivace a potřeby ve vývoji osobnosti**

*„Člověk není souhrnem toho, co má, ale souhrnem všeho toho, co ještě nemá, čeho ještě může dosáhnout.“*

*Jean-Paul Sartre*

Z fenomenologické perspektivy je to základní lidská potřeba adekvátnosti, jež je hlavní motivační silou, která nutí a vybízí člověka k úsilí o zralost. Adekvátní já je schopné se účinně vyrovnávat s nároky života nyní i v budoucnu, má pozitivní obraz o sobě, přijímá sebe i druhé, je v uvolněném a otevřeném vztahu k životu (Drapela, 2003). Této perspektivě se blíží Adlerův pojem „kreativního Já“, které, jak uvádí Cakirpaloglu (2009), zajišťuje optimální podmínky pro jedinečný osobnostní růst a naplnění specifického životního stylu člověka. Jeho podstatou jsou dynamické celky uspořádaných systémů hodnot, které zodpovídají za úspěšnost individuální adaptace a za další růst osobnosti.

V Rogersově teorii „já“ představuje tendence a usilování o sebeaktualizaci základní motivaci člověka (Ibid.). Sebeaktualizace obsahuje celou řadu potřeb: potřebu potravy, bezpečí, nezávislosti, sebeřízení a naplnění prostřednictvím autentických interpersonálních vztahů. Jak uvádí Nykl (2012), organismus má základní (bazální) tendenci se jako organismus procházející zkušenostmi aktualizovat, udržovat a zdokonalovat. „*Aktualizační tendence je podle Rogerse základním a jediným motivem organismu k udržení existence a růstu. Zahrnuje potřebu žít a potřebu růst, což znamená jak tendenci k biologickému, tak k psychickému vývoji.*“ (Nykl, 2012, str. 72)

Podle Drapely (2003, str. 138) Maslow ve své práci předpokládá existenci specifických lidských potřeb, které motivují jeho chování. Maslow rozlišuje nižší potřeby, které zajišťují fyziologické přežití jedince od potřeb vyšších, které zajišťují duševní pohodu a rozvoj osobnosti, a to v podobě hierarchického uspořádání potřeb do epigenetického kontinuálního procesu od fyziologických potřeb, které stojí nejnižše (tvořící fundament pyramidy potřeb), přes potřeby bezpečí (struktury a řádu), potřeby náležitosti a lásky (sociální aspekt začlenění do kontextu společnosti) až k potřebě úcty (sebeúcty a úcty druhých). Vrchol Maslowovy hierarchie potřeb tvoří potřeba sebeaktualizace, kterou Maslow označuje za tzv. B-úroveň (úroveň bytí, jež je v jednotě s vesmírnou realitou). B-úroveň představuje neustále probíhající proces, lidský jedinec nikdy nemůže dosáhnout ukončeného či plného stavu sebeaktualizace, nepřestává ale o něj usilovat. K atributům sebeaktualizujících se osob lze řadit odstup a potřebu soukromí, nezávislost na kultuře a okolí, smysl pro humor bez nepřátelství, tvořivost, originalitu a sebetranscendenci. Podle Maslowa je sebetranscendence dominantou každého sebeaktualizujícího se jedince, je spjata s tzv. B-poznáním (poznáním bytí), které je zaměřeno na existenci v jejím nejhlubším, univerzálním významu (Drapela, 2003).

#### 1.6. Holistická teorie osobnosti a celostní medicína

*„V každém okamžiku máme dvě možnosti: jít v před a růst, nebo jít zpět do jistoty.“*

*Abraham Maslow*

Termín „holismus“ pochází z řeckého slova „holos“, které znamená úplný, celistvý nebo sjednocený. Holistická teorie osobnosti klade důraz na jedinečnost člověka a na psychosomatickou jednotu, která je jeho nedělitelným aspektem. Představitelem holistického směru v psychologii je mj. Kurt Goldstein. Podle Drapely (2003) má lidská osobnost v Goldsteinově pojetí jedinou motivační tendenci podporující růst osobnosti a uchovávací její stálost, a tou je sebeaktualizace.

Sebeuskutečňování ve smyslu rozvíjení lidského psychického potenciálu je tendencí s biologickou daností, je jediným dynamickým prvkem a smyslem života (Cakirpaloglu, 2009, str. 187). Jak uvádí Cakirpaloglu (2009), v psychologii holismu jsou akcentovány tvůrčí procesy osobnosti. Tyto procesy zahrnují zkušenost, proces učení, individuální prožívání, sebezdokonalování a obecný růst osobnosti, na němž se člověk aktivně spolupodílí. „*Základním principem holismu je, že organismus představuje víc, než pouhé seskupení jednotlivých částí, a proto musí být studován jako celek.*“ (Cakirpaloglu, 2009, str. 181).

Osobnost lze tedy považovat za plně integrovanou entitu, nikoli za souhrn jednotlivých částí (osobnost je in-summabile). Teorie holismu tvoří podstatu pojetí terapie člověka v celostní medicíně, která se snaží hledat a nacházet příčiny onemocnění a chápat souvislosti vedoucí ke vzniku onemocnění. Jak uvádí Křivohlavý (2009), termín „holistic medicine“ je odvozen od anglického „whole“ a řeckého „holos“ – celý, tedy celý člověk, nejen jeho tělo. Model osobnosti v pojetí holistické medicíny zahrnuje biologickou, psychickou (psychologickou) a sociální dimenzi. Podle Koukolíka (2013) bio-psycho-sociální model znamená, že cokoli se stane v našem sociálním prostoru, promítne se nějakým způsobem do naší psychiky, tj. do činnosti a stavby funkčních systémů mozku. *„Všechny tyto proměny znamenají proměny činnosti neuronálních sítí, bilionů synapsí, miliard nervových buněk a jejich genů. A naopak. To vše v čase a prostoru.“* (Koukolík, 2013, str. 222)

V současných teoriích osobnosti je často poukazováno na komponenty, resp. dimenze osobnosti jejich dělením na dimenzi biologickou, psychosociální a duchovní. Následující text se blíže věnuje jednotlivým osobnostním komponentám v rámci biopsychosociálního modelu osobnosti s duchovní rovinou, jež tvoří jednotící a zároveň přesahovou rovinu osobnosti.

## 1.7. Holistický model osobnosti

### 1.7.1. Biologická dimenze osobnosti

*„Člověk je zodpovědný sám sobě za získání nebo ztrátu svého života.“*

*Erich Fromm*

Lidská osobnost je závislá na biologických činitelích. Do biologické dimenze osobnosti patří lidské tělo, anatomie a fyziologie člověka, smyslové orgány člověka, mozek, neurofyziologické procesy, otázky genetiky a evolučního vývoje (Plháková, 2005). Jak uvádí Šmarda (2004), z psychologického hlediska jsou z biologických determinant lidské osobnosti předmětem zájmu teorie evoluce, mechanismy dědičnosti, genetika a antropogeneze (fylo- a ontogeneze), a to od úrovně molekul po úroveň biosféry. Podle Říčana (2010) spadá do této dimenze výzkum anatomie a fyziologie mozku, jeho funkčních systémů (např. smyslové vnímání, poznávání, paměť, řeč a jazyk) včetně jejich vlastností (organizace, hierarchizace, integrace, anatomické vazby), specializace mozkových hemisfér a též zkoumání chemického působení látek na lidského jedince (neurotransmiterů a hormonů).

### 1.7.2. Psychologická (psychická a duševní) dimenze osobnosti

*„Musíme naslouchat své duši, chceme-li se uzdravit.“*

*Hildegarda z Bingen*

Duševní rovina osobnosti je tvořena vědomím a nevědomím, patří sem komplexní problematika týkající se pozornosti, spánku a snění. Jak uvádí Plháková (2005), spadají sem mentální, motivační a poznávací procesy (kognice) – sensorické a percepční procesy, učení, paměť, imaginace, vůle. Dále myšlení, řeč, lidské konání, chování (včetně molárního a molekulárního), prožívání a emocionální procesy související se vznikem emocí a citů – cítění, city a citové vztahy, afekty, tělesná a expresivní složka emocí (Ibid.).

### 1.7.3. Sociální (kulturní) dimenze osobnosti

*„Člověk je sám, současně však neexistuje mimo vztahy.“*

*Erich Fromm*

Sociální komponenta osobnosti se skládá zejména z vnější reality člověka a je možné sem zařadit i téma člověka v kontextu přírodních dějů. Především sem patří vliv kultury, který lze charakterizovat jako dynamický proces fyzického a psychického přenosu konfigurace naučeného chování a výsledků chování, jehož části jsou sdíleny a předávány z generace na generaci příslušníky určité sociální skupiny (např. rodina, škola, církve). V této dimenzi osobnosti člověka jsou to sociální faktory, jež mají největší význam: národnost, etnická příslušnost, socioekonomický status, „gender“, sexuální orientace jedince a jeho společenský status včetně procesů socializace – začleňování člověka do vnější reality, interpersonální vztahy včetně otázek spolupráce, a celkové vnímání života lidského jedince v celkové perspektivě společnosti, světa a lidstva (Nakonečný, 2009).

### 1.7.4. Spirituální (duchovní a transcendentní) dimenze osobnosti

*„Chci sedět, chci mlčet a slyšet, co ve mně říká Bůh.“*

*Mistr Eckhart*

Duchovní stránka spirituální dimenze osobnosti je formována náboženským zaměřením jednotlivce, jeho příslušností či nepříslušností k církevním skupinám a organizacím. V širším rámci sem lze zařadit téma lidského poznání jako takového, hledání odpovědí na otázky smyslu lidské existence, bytí, filozofické a etické otázky.

Úvahy a snahy psychologů nalézt jednotící princip, s jehož pomocí by bylo možné různorodé složky osobnosti integrovat do jediného celku, vedly k modelům, pojetím a teoriím, jež se dotýkají tématu „Self“ (Selbst, Bytostné „já“, sebejá, Das existentielle Ich, „Dasein“, proprium, aj.): „*Koncept sebejá (Self, Selbst) vyjadřuje specificky lidskou a individuální podstatu psychické organizace osobnosti, její jakési dynamické jádro, centrum duševního života každého jedince.*“ (Nakonečný, 2004, str. 210).

Já (proprium) lze podle Allporta označit za sjednocující jádro osobnosti. Proprium usiluje o uskutečnění svých potencialit a životních cílů. Allport uznává význam sociálních vlivů při utváření osobnosti, psychologie se spíše zajímá o osobnost samu jako vyvíjející se strukturu (Sheehy, 2005).

Problém poznání člověka se podle Fromma (2008) do značné míry shoduje s náboženským problémem poznání boha. Péče, odpovědnost, úcta a poznání spolu podle Fromma souvisí. Jde o skupinu rysů zralé osobnosti, tj. osobnosti plodně rozvíjející své vlastní síly, která chce mít jen to, co získala vlastním úsilím a vlastní prací. K transcendentním, lidskou osobnost přesahujícím tématům patří usilování o poznání, úvahy člověka o řádu věcí, o náboženských otázkách, o existenci Boha a vesmíru, o filozofických a etických otázkách, o fungování světa, úvahy o smyslu života, jeho směřování a smyslu existence. Tyto úvahy se podílejí na dynamice celé osobnosti včetně interakcí jejích komponent. Spirituální rozměr lidské osobnosti nachází své místo v logoterapii V.E.Frankla a v transpersonální psychologii S. Grofa: *„Předmětem studia tohoto směru jsou zážitky rozšířeného nebo zesíleného vědomí. K jeho významným představitelům patří český psychiatr Stanislav Grof, který zdůrazňuje, že transpersonální zážitky provází pocit člověka, že se jeho vědomí rozšířilo za hranice vlastního ega a překročilo omezení časem a prostorem.“* (Plháková, 2005, str. 51).

Jak dále uvádí Plháková (2005), pojetí složitého celku osobnosti a jejího vývoje se v logoterapii Viktora Frankla týká především tří aspektů osobnosti: aspektů tělesnosti, aspektů psyché a duchovních aspektů. V této souvislosti lze zmínit Carla Gustava Junga, který taktéž věnoval ve své teorii pozornost filozofickým a duchovním potřebám člověka. Postuluje podobně jako Freud trojdimenzionální strukturu mysli, přičemž vědomou mysl ztotožňuje s egem, další dvě dimenze tvoří osobní a kolektivní nevědomí (Sheehy, 2005). Integrujícím prvkem osobnosti je podle Junga Bytostné Já, jehož celistvost značí mandaly, archetypální kruhové obrazce.

Jak uvádí Kumar (2006), v každém člověku existuje vnímající a vnitřní svět reprezentující osobnost se smyslem pro celistvost a jednotu vědomé i nevědomé mysli. Jung ji nazval Bytostným Já. Tato osobnost musí pramenit z hlubšího a rozsáhlejšího principu, než jakým je ego, neboť ego sjednocuje pouze vědomou část mysli. Ego je tak odvozeninou skutečného, Bytostného Já, vztahuje se k němu jako objekt k subjektu. Bytostné Já je unitárního charakteru a reprezentuje vnitřní svět jako celek. Je nedělitelným (in-dividuum) a všudypřítomným představitelem duše. Bytostné Já tvoří podle Junga vyšší princip integrující vědomí a nevědomí do jediné kompaktní psyché.



Přesahový prvek spirituality pak v koncepci holistického modelu osobnosti vyjadřuje Smékal (2002): „*Duchovní dimenzí svého bytí osobnost překračuje (transcenduje) svou každodennost a otvírá se formování takových charakteristik, jako je láska, odpovědnost a prozíravost, moudrost, uměřenost a ušlechtilost.*“ (Smékal, 2002, str. 20-21).

## 2. SPIRITUALITA V OBECNÉM POJETÍ

Je třeba věnovat pozornost duchovní, spirituální dimenzi osobnosti člověka a zároveň neopouštět celkový rámec bio-psycho-sociálního modelu osobnosti se spirituální rovinou. A právě zde, v rovině spirituality je nutné hledat, chceme-li nalézt a pochopit onen integrující a transcendentní princip, jež se podílí na formování osobnosti člověka a zároveň umožňuje její přesah. Na tomto místě je třeba zmínit filosofii a religiozitu, neboť tyto dvě oblasti úzce souvisí s duchovní rovinou lidského bytí. Co vše patří do spirituality člověka? Tato práce neopomíná kromě definice spirituality zmínit i její formy s přihlédnutím k různorodosti vnitřního prožívání a vnějších projevů duchovního rázu. Sem patří i témata modlitby a meditace a v neposlední řadě také otázky týkající se lidského ducha, duše, smyslu života, jeho kvality a stylu, témata dotýkající se zdraví a nemoci, života a smrti. To vše náleží do transcendentní dimenze osobnosti člověka a lépe tak umožňuje pochopit její smysl v širších souvislostech.

### 2.1. **Filosofie**

*„Láska je jediná a uspokojivá odpověď na otázku lidského bytí.“*

*Erich Fromm*

Psychologie se věnuje deskripci, explanaci a predikci pozorovatelného chování a intrapersonální dynamice, filosofie si klade za cíl vytvořit smysluplný pohled jak na lidskou existenci obecně, tak i na existenci jednotlivce zvlášť. Lze říci, že je to některý z filosofických předpokladů o povaze člověka, jenž tvoří základ každé teorie osobnosti (Drapela, 2003). Nezávisle na kultuře, ke které náleželi či ze které části světa pocházeli; lidé pátrali odpradávná po duši, snažili se ji lokalizovat a charakterizovat. Jak uvádí Störig (2000), existuje pouze jediná odpověď na otázku, co je předmětem filosofie. Totiž: Vše. Není nic, co by nemohlo být předmětem filozofie a co jím také skutečně nebylo. Jak Störig (Ibid.) dále uvádí, klade si filosofie 3 hlavní otázky: Co můžeme vědět? Co máme dělat? V co smíme věřit? Předmětem filosofie je tak poznání, jednání a víra. Je to právě zejména ta třetí otázka, jež nejvíce koresponduje se spiritualitou člověka a kterou lze z psychologického hlediska zařadit do spirituální dimenze lidské osobnosti. Otázky vyšší moci, svobody lidské vůle a nesmrtelnosti se týkají víry a zároveň přímo zasahují do

oblasti náboženství. Z hlediska těchto tří hlavních otázek historie filosofie ve svém vývoji v hrubých rysech naznačuje, že se tyto otázky objevily v průběhu dějin v opačném pořadí, než jak je výše uvedeno (Ibid.): „*Pro probouzející se lidský duch byly nejzákladnějšími záhadami zrození a smrt, otázka života po smrti, vláda nadlidských a tajemných mocností a otázka po bohu, bozích a démonech.*“ (Störig, 2000, str. 22).

Ponecháme-li stranou našeho zájmu otázky týkající se poznání, jednání, aj., je předmětem filosofie víra. Zde není filosofie svým předmětem zájmu daleko vzdálena religiozitě.

## 2.2. Religiozita

*„Zřeknutí se nebere, zřeknutí se dává. Dává nevyčerpatelnou sílu jednoduchého.“*

*Martin Heidegger*

Religiozitu je v tomto kontextu nejprve nutné vymezit. Podle Fromma (2008) znamená slovo „náboženství“ (latinsky „religio“) znamená návrat k bohu, tj. snahu nalézt opětovné spojení s božstvím; „religere“ znamená „znovu se spojit“. Fromm dále poukazuje na předpoklad existence duchovní říše ve všech mono- i polyteistických (mystických i teologických) soustavách. Duchovní svět podle Fromma (Ibid.) přesahuje člověka, dává platnost a význam jeho duchovnímu úsilí o vnitřní zrození a spasení. Náboženství ve smyslu návratu k bohu vyplývá z lidské potřeby překonat odloučenost a dosáhnout spojení. Bůh představuje nejvyšší hodnotu, dobro v nejčistší podobě. Jak uvádí Cakirpaloglu (2009), „religio“ znamená zbožnost, jednu z nejvýznamnějších ctností, která vyznává poddanský poměr člověka k Bohu jako ke zdroji ‚nadpomyslného štěstí a nejžádoucnějšího cíle‘. Používá se též k označení duševního stavu a atributů, jakými jsou např. povinnost a svědomitost. Jak uvádí Büssing (2008), v náboženství jde primárně o ideologii, světový názor, v němž stojí v popředí víra dochovaná tradicí (jejíž obsah nemusí nutně být ověřitelný). Víra je uchovávána určenými oprávněnými osobami v podobě komplexního učení a přenášena na společně praktikující věřící. Podle Nešpora (2007) náboženství postuluje objektivní existenci smysluplného kosmického řádu, začleňuje člověka do tohoto řádu a tím mu poskytuje smysl vlastní subjektivní existence.

### 2.2.1. Modlitba a meditace

#### Modlitba

*„Půst je osvětlení, modlitba je světlo.“*

*z islámu*

Slovo modlitba pochází z praslovanského ‚mold‘ a znamená ‚snažně prosit, vzývat boha‘. Teistická náboženství rozlišují modlitbu, jež se vyznačuje osobními a komunikačními prvky, a jiné náboženské úkony (mezi něž patří např. rozjímání, zaklínání apod.).

V hinduismu a buddhismu je meditace považována za náboženskou praxi odpovídající modlitbě v jiných náboženstvích (Wikipedia, nedat.). Podle Grüna (2002) je modlitba formou obrácení se k Bohu. Jejím smyslem je snaha povzbudit duši, posílit lidskou vůli a tak se přizpůsobit vůli boží ve změně k lepšímu. Modlitba může člověku otevřít nové zdroje poznání a pomoci mu v jeho usilování o naplnění svých přání a představ. Jak uvádí Říčan (2007), člověk komunikuje prostřednictvím modlitby s vyšší silou, cítí s ní spojení, modlitba mu poskytuje pocit bezpečí a někdy i nalezení pokojné skutečnosti mimo rámec fyzického světa. Vrcholné zkušenosti, hluboké naplnění a blaho mystického prožitku, který lze definovat jako pocit sjednocení s něčím, co člověka přesahuje, absolutní vnitřní klid, apod., to vše patří ke stavům mysli dosahovaným modlitbou. V psychologii modlitby je možné objektivně odlišit typ modlitby, podle toho, zda je aktivní modul řídící chování k objektu přimknutí (očekávání Boží ochrany a pomoci), či modul recipročního altruismu (např. slib daru Bohu), případně zda je Bůh pojat jako soupeř v zápase o moc (např. prosba za odpuštění), apod. (Říčan, 2007, str. 146). Podle Cakirpaloglu (2009) modlitba pozvedá a umravňuje člověka, který se takto podobá Nietzscheho nadčlověku, jen s rozdílem ve smyslu nadpřirozeného, tj. postupného přibližování se Bohu.

## **Meditace**

*„Slyšet není schopnost, kterou se člověk jednou naučí a už navždy vlastní.  
Vyžaduje celoživotního usilování.“*

*Neznámý autor*

Meditací se nejčastěji rozumí různé praktiky prohlubování soustředění. Meditací lze vymezit jako umění pohledu dovnitř. Slovo meditace je odvozeno od latinského výrazu „meditatio“, který lze přeložit jako „rozjímání“. Termín „meditace“ nelze přiřadit k jednomu konkrétnímu konceptu, toto označení začalo být koncem 19. století používáno teosofy pro různé duchovní praktiky především z buddhismu a hinduismu (Wikipedia, nedat.). Meditací se chápe stav mysli zbavené všech myšlenek, stav mentálního otevření se „božskému“, stav soustředění mysli na jeden objekt (např. na slovní mantru nebo dýchání) nebo též intuitivní vhled do náboženské doktríny. Jak uvádí Koukolík (2013), díky současným zobrazovacím metodám mozku je možné identifikovat rozdíly ve stavbě a funkci mozku, tj. projevy plasticity mozku mezi lidmi s velkou meditační zkušeností a těmi, kteří ji nemají. *„Funkční propojení vnitřní prefrontální kůry, ‚předního‘ těžiště implicitního systému, je u lidí s meditační zkušeností podstatně vyšší, než u lidí, kteří tuhle zkušenost nemají. Mohl by to být podklad lepší sebekontroly i lepšího zvládnutí mechanismu orientované pozornosti.“* (Koukolík, 2013, str. 181)

### 2.2.2. Religiozita a dogma

*„Období půstu tvoří část mé podstaty. Mohu se jich stejně tak málo vzdát jako svých očí.  
Co jsou oči pro vnější svět, to je půst pro svět vnitřní.“*

*Mahátma Gándhí*

V psychologii je téma víry spjato s tématem dogmatu. Jak uvádí Hartl a Hartlová (2004) dogmatismus je možné definovat jako kognitivní organizaci úsudků ve formě víry a nevíry v realitu. Okolo ústřední víry se soustředí tyto úsudky a vytvářejí podklad pro nesnášenlivost vůči osobám s jiným smýšlením. Toto označení patří do oboru sociální psychologie. Za dogmatika lze podle Hartla a Hartlové (Ibid.) označit osobu, která ulpívá na svých přesvědčeních a je vysoce odolná vůči změnám.

V tomto kontextu je vhodné zmínit Williama Jamese, kterého lze podle Říčana (2007) označit za nejpopulárnějšího zakladatele nového oboru psychologie náboženství. Schleiermacherova teologická teze byla Jamesem psychologicky zkonkretizována do pojetí náboženství jakožto především vnitřní osobní zkušenosti. Náboženství není etika, rituál a dogma, či dokonce jen konvence existující ze setrvačnosti (Říčan, Ibid.).

Jak uvádí Fromm (2008), pravá víra není konečným cílem náboženství, tím je správný způsob života a správné jednání. Tento postoj nevede k vývoji dogmatu a vědy, ale zejména k toleranci, kterou lze nalézt v indické a čínské náboženské historii, a k transformaci člověka (Ibid.). Zde se nabízí věnovat pozornost spirituální poloze mezilidských vztahů. Podle Říčana (2007) má specifické prožívání vztahu k božstvu, nadosobnímu ideálu, posvátné pospolitosti, apod., důsledky pro vztahy prožívající osoby. Tyto důsledky patrné ve vztazích k ostatním lidem mají atributy respektu k druhému člověku a úcty k lidské bytosti, pro něž Říčan používá metaforu tabu – nedotknutelnosti, postoje pozorné zdrženlivosti a „nevměšování“. Prožitek intimity (překročení hranice mezi Já a Ty) a taktéž nejhlubší existenciální prožitek – soucit, úzce souvisejí s mezilidskými prožitky spirituálního charakteru.

*„Posvátná nenávist k nevěřícím, zvláště k božímu nepříteli, [...] je nepřehlédnutelnou vášní našich dní, podobně, jako jí bývala posvátná nenávist ke kacířům a čarodějnicím v dějinách Evropy. [...] Jako psychologové víme, že nenávist a pohrdání, zvláště je-li doprovázeno mučením jiné lidské bytosti, může být extrémním, vskutku extatickým prožitkem, v němž podobně jako v lásce padají hranice mezi Já a Ty. [...] Psychologie se má podle mého názoru věnovat jak jejich pečlivému popisu a analýze, tak – ve svých aplikacích – jejich kultivaci. Chybí-li kultivace, hrozí buďto zakrnění spirituality, nebo degenerace okouzlení v posedlost, respektu v agresivní děs primitivního tabu vůči rasové či jiné jinakosti...“ (Říčan, 2007, str. 62 – 63).*

### 2.2.3. Religiozita a věda

*„Každý dovede čarovat, každý dovede dosáhnout svých cílů,  
dovede-li myslet, dovede-li čekat, dovede-li se postit.“*

*Hermann Hesse*

Otázky spirituality člověka jsou předmětem zájmu filozofie. Spiritualitě, jakož i náboženství a religiozitě člověka se věnují ale i další vědní obory, zejména religionistika a teologie, ale i např. sociologie a kulturní antropologie. V každém případě je nutné duchovní komponentu lidské osobnosti je tedy nutno vnímat ne pouze v psychologickém, nýbrž v interdisciplinárním kontextu. Psychologii a náboženství lze chápat jako dvě součásti lidské kultury, jejichž prostřednictvím člověk navazuje vztah k sobě samému i k tomu, co ho přesahuje. Na psychologii náboženství je možné se dívat jako na jedinečné setkání těchto dvou útvarů. Je-li psychologie definována jako vědní obor zabývající se především psychickými jevy a jejich vnějšími projevy včetně faktorů, které na ně působí, jsou v centru pozornosti psychologie náboženství náboženské prožívání a psychické jevy náboženského rázu (Říčan, 2007).

Křivohlavý (2002) poukazuje v souladu se současným bádáním v oboru psychologie náboženství na nutnost rozlišování tzv. vnější (extrinšické) a vnitřní (intrinšické) zbožnosti. Extrinšická zbožnost spočívá v souhlasných projevech s dogmatickou (názorovou) stránkou toho či onoho náboženství. Intrinšická forma zbožnosti se vztahuje k osobnímu vztahu, k osobní zkušenosti „lásky“ (např. k Bohu). Podle Büssinga (2008) se v současné době religiozita dělí dokonce na tři subkonstrukty: intrinšickou, extrinšickou a na tzv. Quest-orientaci. U intrinšické religiozity stojí v popření silné osobní postoje a hodnoty založené na vlastním přesvědčení jako konečný cíl, zatímco sociální aspekty náboženství jsou menšího významu. K motivům extrinšické religiozity náležejí externí hodnoty a přesvědčení, náboženství je „uživatelsky orientované“ za účelem dosažení společenského statutu a sebepotvrzení. Třetí forma, tzv. Quest-orientace, je forma religiozity založená na hledání. Tuto orientaci lze charakterizovat otevřeností lidí klást existenciální otázky, jejich otevřeností novému bez ztráty schopnosti kriticky myslet a zpochybňovat komplexní myšlenky a ideje (Ibid.).

Jaký je vztah religiozity a spirituality? Jak uvádí Říčan (2007), nabízí se v tomto směru dva způsoby nahlížení na tento problém. Spiritualita buď zahrnuje náboženství, nebo náboženství zahrnuje spiritualitu. V případě náboženství vnímaného jako širší pojem, lze spiritualitu vnímat jako hledání posvátna, zatímco hledání náboženství jako hledání něčeho významného způsobu, které mají vztah k posvátnu. Spiritualita je tak klíčovou funkcí náboženství, zahrnuje spiritualitu jako své jádro, patří k němu ale i množství dalších

aktivit, např. účast na bohoslužbách motivovaná pouze přáním setkat se s lidmi, stavba chrámů či kariéra v kněžském povolání. Nabízí se ale i spiritualita jako širší pojem k náboženství. Náboženství je v tomto případě jen jednou z možností projevu spirituality, je ale možné mít spirituální prožitky nenáboženského rázu, na jakékoli organizaci či učení nezávislé, např. prožitek extáze při vrcholné zkušenosti v přírodě, v milostném vztahu nebo jiné existenciální události (Říčan, 2007, str. 45). Podle Büssinga (2008) je individuální zkušenost podstatou spirituality, stejně tak, jako je tomu u náboženství. V průběhu času se však jak u spirituality, tak u náboženství postupně ztrácí jejich individuálně-zkušenostní charakter. Spiritualita nabývá kolektivního charakteru, tradicionalizuje se a ritualizuje. U spirituality je možné rozlišit celkem pět subkonstruktů: kognitivní spirituální orientaci, fenomenologickou dimenzi spirituality, stav existenciální pohody, paranormální přesvědčení a religiozitu. Jak Büssing dále uvádí (Ibid.), spirituální obsahy se vztahují vždy na nehmotnou, lidskými smysly neuchopitelnou realitu, kterou lze přesto tušit či zakusit prostřednictvím prožitku a která je směrodatná pro způsob uspořádání života jedince.

### 2.3. **Spiritualita**

Filosofie, religiozita a spiritualita člověka tvoří vztažný rámec, díky němuž je možné se zaměřit na konkrétní otázky spirituality člověka, na otázky, jimiž se ve svém životě zabývá každý člověk. Prvním krokem bude definovat pojmy ducha a duše, dále je třeba věnovat pozornost otázkám smyslu života člověka, života a smrti, ale též otázkám kvality života a životního stylu, zdraví a nemoci. Tato témata tvoří pomyslný most od spirituality k pústu.

#### 2.3.1. **Duch, duše**

*„Moře neupírá ani těm nejmenším řekám přístup, nýbrž hloubku.“*

*čínská moudrost*

„Duch“ a „duše“ tvoří základní pojmy spirituality. Jejich definici se nevyhneme, jestliže se chceme důkladněji zabývat oblastí spirituality. Jak uvádí Říčan (2007), spiritualita se z hlediska ortodoxní křesťanské nauky jeví jako výsledek působení božího Ducha (latinsky „spiritus“ – duch, původně dech, anglicky Spirit, německy Geist) v lidské duši (anglicky Soul, německy Seele) a v jednání. Určitým vývojem prošly též snahy o definici lidské duše. Podle Hartla a Hartlové (2004) bylo na duši nahlíženo jako na nehmotnou substanci nezávislou na těle, schopnou vlastní existence a převtělování, poté jako na individuální duchovní substanci, která se může vzdálit tělu a existovat odděleně, jak je tomu po smrti (T. Akvinský), přes Descartovo pojetí duše jako duchovní substance (res cogitans)

stvořené bohem a spolu s tělem představující jednotu neslučitelných protikladů až k pozdějšímu pojmu duše jako synonyma pro neopakovatelné, jedinečné vědomí člověka, jež přesahuje osobní zkušenost.

Až teprve od počátku minulého století se začalo substantivum spiritualita v mnoha významech běžněji používat, např. označením celkového životního stylu, jež má své kořeny ve víře, ve smyslu východní, případně mimokřesťanské spirituality, aj. „*V křesťanském pojetí spirituality získaly značný vliv dvě navzájem související myšlenky, zajímavé i pro psychologa. [...] První z nich je založena na klasickém platónském protikladu tělo versus duch, přičemž duch je považován za něco vyššího a lepšího, [...] Druhá myšlenka spojuje spiritualitu s protikladem vnitřního proti vnějšímu, podstatného jádra proti periférii. [...] Těžištěm většiny pojednání o spiritualitě je meditace, mystická zkušenost a její kultivace, modlitba, osobní zjevení a jiné vrcholné zkušenosti, často prožívané za nadpřirozené, dále osobně prožívané vztahy k Bohu, andělům a svatým atd.*“ (Říčan, 2007, str. 47).

### 2.3.2. Smysl života

*„Kdo se táže po smyslu života, klade otázku špatně. Otázky nám pokládá život a na nás je, abychom na ně odpovídali.“*  
Viktor Emil Frankl

Za svůj život je člověk konfrontován s mnoha otázkami, na které se snaží hledat odpovědi. Jeden takový okruh otázek uvádí ve svém díle Křivohlavý (2009): Jaký je konečný smysl člověka? Co je v životě důležité a proč? Co má člověk dělat a proč? Odkud člověk přichází? Kam jde? Jak chápat život v perspektivě neodvratné smrti?

*„Na výše uvedené a podobné otázky hledáme odpovědi v různých zdrojích a formulujeme si je. Výsledek této práce pak vytváří náboženskou víru, jež má podle klasických zdrojů tři dimenze: obsahovou (intelektuální, kognitivní), vztahovou (důvěra) a konativní (vztah k činnosti, kterou víra formuje a řídí). Tuto trojstránkovost víry, která nejen formuje, ale dokonce výrazně transformuje nejvyšší oblast naší osobnosti a základní podobu našeho života vyjadřovali už naši předkové termíny notitia, assensus a fiducia.“* (Křivohlavý, 2009, str. 156).

Jak uvádí Křivohlavý (2002), jakmile si jedinec stanoví svůj vlastní životní cíl (v obecné rovině), stane se tento cíl jedinci měřítkem jeho životní smysluplnosti. Smysluplnost života tak má souvislost s duchovní rovinou transcendentálních hodnot (odpovědnost, spravedlnost, aj.) a se svědomím, které funguje jako kompas jednání a ovlivňuje, nakolik bude jednání jedince(m) vnímáno jako smysluplné (svědomí ho vede k určitým způsobům

jednání či mu brání/utlumuje jedince tam, kde by s určitým druhem jednání nesouhlasilo) a poskytuje zpětnovazební informaci o souhlasu se správností či nesprávností jednání (Ibid.). Podle Drapely (2003) je „Vůle ke smyslu“ ústředním pojmem logoterapie V. E. Frankla. Je jedinečná tím, jak pevně jsou v ní psychologické a filozofické aspekty spjaty, je holistickou teorií osobnosti s plně integrovanou pojmovou strukturou a je stále probíhajícím procesem nacházení smyslu v různých životních situacích: „*Výraz logoterapie je odvozen od řeckého podstatného jména ‚logos‘, které znamená slovo nebo význam. Smysl života spadá do duchovní dimenze. Frankl však upozorňuje na to, že výraz duchovní není nutně spjat s náboženstvím, zvláště pak ne s určitým náboženským vyznáním. Je věcí člověka samotného rozhodnout se, zda a v jaké míře dá smyslu svého života náboženský význam.*“ (Drapela, 2003, str. 147).

### 2.3.3. Život-smrt

*„Chceš-li si naplnit ruce zlatem, musíš napřed pustit kameny, které v nich držíš.“*

*Viktor Emil Frankl*

Franklova logoterapie postuluje tzv. tragickou triádu (utrpení, vina a smrt) jako příležitost k nejhlubšímu lidskému růstu. Klíčový je podle Frankla postoj, který vůči utrpení zaujmeme. Logoterapie tak napomáhá člověku vytvořit si takové postoje, kterými jedinec dokáže úspěšně proměnit vlastní utrpení v morální vítězství. V něm spočívá smysl života (Drapela, 2003).

Konečnost a otázka smyslu lidského života jsou podle Křivohlavého (2002) ve vzájemném vztahu. Vědomí konce biologického života jedince v časové rovině konečna může konání jedince i jeho životu jako celku dát smysl. Zaměření pozornosti na vnímání kontextu smrti a umírání s celkem života člověka umožňuje vidět život a smrt v širším zorném úhlu.

Jak ovlivňuje víra úzkost umírajících věřících? Kazuistiky ukázaly nižší i vyšší hladinu úzkosti umírajících věřících. Zde je nutné vzít v úvahu několik okolností, které mohou mít dopad na tyto výsledky. Jednak je třeba rozlišit extrinsickou a intrinsickou formu religiozity (zbožnosti), tedy zda se jedinec přiklání k pozitivnímu či k negativnímu momentu víry (k otázce odpuštění či k otázce spravedlnosti/odplaty za hřích) a konečně je nutné vzít v úvahu i biologickou podstatu člověka, v níž je zabudována úzkost, strach a bolest jako konstitutivní elementy lidské existence (Křivohlavý, 2002, str. 158).



#### 2.3.4. Kvalita života

„Většina lidí si kope hrob svými zuby.“

Dr. Heinz Fahrner

Co si lze představit pod pojmem kvalita života? Kvalita pochází z latinského základu „qualitas“ – kvalita či „qualis“ – Jaký. Latinské slovo „qualis“ je odvozeno od ještě hlubšího kořene „qui“ – kdo? Český kořen tohoto tázacího zájmena vede až ke slovům „kěž“ či „kýžený“ – tj. žádoucí, cílový stav. Kvalitou tak chápeme jakost a hodnotu, tj. charakteristický rys, jímž je dána odlišnost daného jevu jako celku od jiného celku, např. život jednoho člověka od života druhého člověka (Křivohlavý, 2002). Křivohlavý nahlíží na kvalitu života člověka-jednotlivce jako pouze na dílčí oblast celé problematiky (Ibid.). Kvalita života jednotlivce tvoří osobní (personální rovinu). V této dimenzi je každý z nás sám tím, kdo hodnotí svou vlastní kvalitu života: „*Kvalita sama je hodnotou, je zážitkovým (experienciálním) vztahem, reflexí (výsledkem zamyšlení) nad vlastní existencí. Je nesourodným srovnáním a motivací (hybnou silou) žití.*“ (Křivohlavý, 2002, str. 164)

#### 2.3.5. Životní styl

„Půst je pokrmem duše.“

Jan Zlatoušný

Ve spirituální dimenzi osobnosti lze nalézt vedle kvality života, ke které se vztahuje, také životní styl, který definuje Hartl a Hartlová (2004) jako individuální souhrn postojů, hodnot a dovedností odrážejících se ve výrobní, umělecké a jiné lidské činnosti. Životní styl tvoří síť mezilidských vztahů, výživa, tělesný pohyb, organizace času, zájmů a zálib. Životní styl je „*podle A. Adlera jedinečný způsob chování jedince, který vychází z jeho motivů, rysů, zájmů a hodnot a prolíná veškerým jeho chováním.*“ (Hartl a Hartlová, 2004, str. 573). Jak uvádí Büssing (2008), pojmem spiritualita lze označit životní nastavení a orientaci člověka na hledání smyslu a významu. Hledající člověk si je vědom svého „božského“ původu (čímž může být míněno jak transcendentní, tak imanentní božské Bytí, např. Bůh, Alláh, JHWH, Tao, Brahman, Prázdňá, atd.) a cítí propojenost s ostatními, s přírodou, s božstvím, atd. Z tohoto vědomí pramení usilování člověka o konkrétní realizaci daného učení, zkušeností, prožitků a vhladů, které má přímý vliv na styl vedení jeho života a na etické otázky.

Křivohlavý (2009) definuje zdravý životní styl jako způsob života, jež neobsahuje biopsychosociální faktory s negativním (poškozujícím, ničivým) dopadem na zdraví. Mezi tyto negativní faktory patří mj. stres, rizikový stres, kouření, drogy a alkohol, přejídání, úrazy a nehody. Tím je možné přejít k tématům zdraví a nemoci, jimiž se bude blíže zabírat následující text.

### 2.3.6. Zdraví a nemoc

*„Střídmý v jídle – sám sobě lékařem.  
Modicus cibi: medicus sibi.“*

*Walther*

Zdraví, snaha si zdraví udržet a vyhnout se nemoci, to vše zaměstnávalo úvahy lidstva už v dávných dobách. Jak uvádí Břicháček (2007), např. řecké lékařství ve svých poznatcích dospělo k závěru, že základním předpokladem zdraví je rovnováha a přiměřený poměr složek a činitelů, jež tvoří fysis či přirozenost člověka. Nemoc pak ukazuje na porušení této rovnováhy, tj. na to, že některý prvek začal převládat.

Jak uvádí Šolcová a Kebza (2007), medicínské úvahy o vzájemném vztahu psychických a somatických nemocí doznaly ve svém vývoji mj. postupný ústup od paradigmatu etiologického monokauzalizmu, ten každé chorobě přisuzuje jednu konkrétní příčinu, a to příčinu tělesnou (v tradičním biomedicínském modelu). Etiologický monokauzalizmus ustoupil ve prospěch modernějšího multikauzálního pojetí, které považuje balancování na kontinuu zdraví a nemoci za výsledek složitého kauzálního řetězce. Zdraví a nemoc chápe Břicháček (2007) nejprve jako konkrétní body na bipolárním kontinuu plynule proměnlivých stavů organismu, kdy je jeden hraniční pól této škály tvořen optimálním stavem plného zdraví a druhý pól těžkým poškozením, které vede až k zániku organismu.

Mezi těmito extrémly existuje celá řada přechodných stupňů. Problematikou nemoci v psychologii se zabývá speciální obor psychologie nemoci. V současné psychologii se zdraví a související problematika začlenila do speciálního oboru psychologie zdraví. Podle Břicháčka (2007), se pojetí psychologie zdraví zhruba od 90. let 20. století rozšířilo na otázky lidské spirituality a na sociálně-psychologické otázky. *„Klasické orientální spisy, pojednávající o příčinách nemocí, zdůrazňují vztah mezi zdravím jednotlivce a jeho výživou, jeho činností, jeho duchovním zaměřením a okolím, které ho obklopuje. Ani jeden aspekt, ani jedno hledisko lidského života nebylo v těchto spisech zvažováno odděleně od ostatních. Stav biologický, psychologický a duchovní byly společně zvažovány jako jednotlivé části jednoho celku. Základním předpokladem je zde skutečnost, že se na každém jedinci zračí dynamický průběh jeho vlastního vývoje.“* (Kushi, 1980, str. 20-21).

Jak uvádí Říčan (2007), definice zdraví moderní medicínou je pozitivní, zdraví je optimálním stavem tělesné i duševní výkonnosti a pohody, což podle některých definic zahrnuje i sociální blaho. Právě pojem optimum nás přibližuje k otázkám hodnot, zde především k hodnotám náboženským a spirituálním. Ideál plného, somatického i psychospirituálního zdraví je možné formulovat za pomoci pojmů existencialistické,

humanistické a transpersonální psychologie třemi hodnotovými dilematy, trojí volbou, jež vyjadřuje psychospirituální zdraví. Tato dilemata se do jisté míry překrývají:

- 1) přizpůsobení versus svoboda (jedinec v systému vs. svobodná seberealizace jedince)
- 2) blaho versus smysl života (hédonická spokojenost vs. obětování/omezení osobního blaha)
- 3) maximalizace života versus úcta k životu („vyžití“ života vs. úcta a respekt ke svému životu, životu druhých lidí a tvorů vč. neživé přírody)

(Říčan, 2007, str. 300 – 301).

### 3. PŮST

Výživa zastává v životě člověka nezastupitelnou roli. Pochopit téma půstu, aniž bychom věnovali pozornost výživě, je nemožné. Teprve až po pochopení a zvážení úlohy výživy je možné půst v širším a správném kontextu. Až poté je možné vnímat půst a jeho pozici v oblasti lidské spirituality.

#### 3.1. **VÝŽIVA**

##### 3.1.1. **Výživa v psychologii osobnosti a psychologie výživy**

*„Půst v tobě vytváří prostor, který můžeš naplnit tím, co ti chybí.“*

*Neznámý autor*

Podle Plhákové (2005) patří mezi bazální snahu všech živých tvorů udržet se při životě (pud sebezáchovný). Aby člověk přežil, musí docházet k uspokojování jeho fyziologických potřeb, a to zejména potřeby dýchání, spánku, udržování tělesné teploty a potřeby bezpečí před ohrožením zvnějšku. Mezi další primární podmínky existence patří pravidelné přijímání potravy a tekutin. Sebezáchovné motivy jsou vrozené, prostřednictvím rodiny a kultury, ve které žijeme, se ale učíme způsobům jejich uspokojování. Podle Krcha (2005) je potrava nezastupitelným zdrojem základních živin a jednou z podmínek tělesného a psychického zdraví. Jak uvádí Plháková (2005), na formování alimentárního chování má vliv kultura, způsob přípravy potravy včetně způsobu její konzumace jsou jedincem osvojovány v procesu socializace. Na způsob uspokojování sebezáchovných motivů a jeho regulaci mají vliv i společenské normy, restriktce a mnohá tabu. Nejen hlad samotný, ale též představy o ideálních tělesných rozměrech a v neposlední řadě také tělesné schéma, jež je součástí sebepojetí jedince, to vše je modifikováno složitými společenskými a psychickými vlivy, jež v průběhu dějin doznaly značných změn (Plháková, Ibid.). Chceme-li si uvědomit složitost alimentárního chování člověka, lze jako vhodný příklad uvést jedno

dobře vymežitelné téma této problematiky, dejme tomu samotný výběr potravin, které bude jedinec konzumovat. Pudel (2003, in Escher et Buddeberg, 2003) v této souvislosti uvádí velice komplexní seznam motivů a aspektů, jež formují výběr potravin ke konzumaci jedincem, a to např. chuť jídla, vnímaný pocit hladu, ekonomické možnosti, kulturní vlivy, vliv tradice, zvyklostí jedince, působení potravin na emoce, sociální důvody, aktuální nabídka, zdravotní, sportovní a estetické důvody, snášenlivost potravin, zvědavost, strach ze zdravotní újmy či nemoci, jídlo jako odměna, víra v léčivé či magické účinky potravin, apod.

Jak uvádí Diedrichsen (1990), výživa je životně důležitá funkce, jež umožňuje růst, rozvoj a výkonnost jedince. Výživa zahrnuje výběr a zajištění potravy včetně jejího využití organismem. Jde o neustále se opakující chování, jež vede k tvorbě zvyku. Tento do značné míry automatizovaný proces vzniká učením, opakováním a nácvikem a je člověkem vědomě vnímán jen zčásti. Potravní chování má u člověka též důležitou komunikační funkci a dochází k němu nejčastěji v přítomnosti dalších lidí. Podle Logueové (2009) existuje řada způsobů, jakými příjem potravy ovlivňuje lidské chování, jedním z vhodných příkladů je dopad denních výkyvů v příjmu potravy na neurální mozkovou aktivitu. Neurotransmitery jsou syntetizovány ze specifických chemických stavebních látek (např. cholin je v organismu stavební látkou pro acetylcholin). Na lidské chování má dopad koncentrace neurotransmiterů, a tato koncentrace se odvíjí od toho, jaké množství chemických stavebních látek neurotransmiterů má organismus k dispozici. Denní příjem potravy ovlivňuje množství těchto stavebních látek. Jak dále uvádí Logueová (2009), jsou-li po relativně dlouhou dobu organismu odpírány důležité živiny, má toto za následek až ireverzibilní poškození na fyziologické úrovni s důsledky v psychické rovině, a to jak u příjmu nedostatečného množství potravy, tak i u nedostatečného příjmu konkrétních živin. „*Proč začínáme jíst? Proč ukončujeme jídlo? Proč jíme právě to, co jíme?*“ (Stroblová, 2006, str. 13). Podle Stroblové (Ibid.) se psychologickými aspekty potravního chování a výživou člověka zabývá poměrně mladý obor psychologie výživy, který vznikl v 80. letech 20. století a souvisel s uvedenými třemi klíčovými otázkami, které i nadále nejlépe vystihují její předmět.

### 3.1.2. Spiritualita a výživa

*„Dej mi sílu, ne na to, abych měl převahu nad svými bratry, ale na to, abych zvítězil nad svým největším nepřítelem: sebou samým.“*

*z modlitby indiánů kmene Winnebago*

Předpisy, pravidla, nařízení, omezení, zákazy i tabu v oblasti výživy jsou důležitou součástí celé řady náboženských systémů. Své kořeny mají ve filozoficko-duchovních principech jednotlivých náboženství. Jeserich (2011) v této souvislosti uvádí aspekt náboženství jako síly, jež reguluje lidské chování či náboženství jako copingové strategie. Z náboženství vyplývající předpisy chování a chování v oblasti zdraví (nařízení týkající se potravin, hygienické předpisy, zákazy konzumu alkoholu a drog, atp.) mají zpravidla zdravotně-preventivní, resp. zdravotně-podpůrnou roli. To platí též i pro kognitivně-emoční dopady, jež jsou připisovány náboženskému životnímu nastavení či postoji a jež nesou atribut smysluplnosti.

Na tomto místě je vhodné zmínit kromě výše uvedené vnitřní, obsahové stránky dopadu náboženství na to, co jíme, též i vnější stránku vlivu náboženství, a to formu našeho přístupu k jídlu a výživě. Sem patří náboženské tradice a rituály. Podle Schneidera (2012) existují každodenní situace v životě člověka, pro které v náboženské tradici rituály nejsou dosud utvořeny nebo jsou menšího rozsahu. Mezi ně patří například modlitby u stolu, večerní modlitby, kletby, sliby, zapalování svíček apod. Alimentární chování je součástí mnoha společenských rituálů, se zjevným nebo skrytým symbolickým významem v závislosti na okolnostech.

Existují též směry v oblasti výživy se specifickými pravidly, názorovými přesvědčeními, historií a oblastmi výskytu, jež stojí mimo náboženství, přesto ale patří do oblasti spirituality. Jde např. o vegetariánství či makrobiotiku. Podle Stroblové (2006, 9) je za zakladatele vegetariánství pokládán řecký filozof Pythagoras. Vegetariánství je způsobem života, jehož klíčovou charakteristikou je zřeknutí se masa. Filozofickým podkladem je zde idea odmítání usmrcování živých tvorů. Jak dále uvádí Stroblová (Ibid.), makrobiotika je převážně vegetariánským výživovým stylem, jež má filozofické kořeny v zen-buddhismu.

Jak uvádí Plháková (2005), období s minimálním příjmem potravy v různých délkách trvání mají dlouhou tradici ve všech náboženstvích, včetně křesťanství. Jejich smyslem je zejména duchovní „očistění“, oprostění se od přízemních starostí a povznesení duše k Bohu.

### 3.2. PŮST

Je nutné definovat půst? Zcela jistě ano. Bylo by též zavádějící opomenout související, ale přesto odlišné pojmy dieta, askeze, hladovění a hladovka, mohlo by totiž dojít k chybnému chápání termínu půst. Následující text tyto pojmy charakterizuje, termín půst tak získává jasné kontury. V menší míře se bude text dále věnovat půstu v běhu dějin, formám a metodám půstu, v neposlední řadě též i signifikantním zdravotním účinkům půstu. Větší prostor bude z důvodů přímé souvislosti se zaměřením této práce věnován dvěma metodám terapeuticky orientovaného půstu, a to léčebnému hladovění podle Dr. Otto Buchingera, pro jeho důraz na rozvoj spirituality člověka, a podle Dr. F.X. Mayra, jež zasluhuje pozornost s ohledem na klíčovou roli, kterou tato metoda hraje v empirické části této práce.

#### 3.2.1. Půst, dieta, hladovění, askeze

*„Člověk jí příliš mnoho, tudíž žije jen ze čtvrtiny toho, co sní.  
Ze zbylých tří čtvrtin žijí lékaři.“*

*z papyru egyptského lékaře faraónů*

Půst definuje Hartl a Hartlová (2004) jako „*úmyslné úplné nebo částečné zdržování se pokrmů, např. masa, z důvodů náboženských, dietetických, jako styl života nebo snahu o prodloužení života založenou na argumentu, že pokusná zvířata hladovějící 1x či 2x týdně žijí déle než ostatní.*“ (Hartl a Hartlová, 2004, str. 492). Půst je rituálním úkonem, je přítomen ve většině náboženství. Jde o nácvik umění odříkání potěšení, o cestu ke spojení s bohem či jinými vyššími silami (Ibid.).

Etymologie slova půst nás odkazuje na staročeské slovo ‚póst‘ a na německý výraz ‚Fasten‘, který je podle Schwitzerové (1998) odvozen od gótského slova ‚Fastan‘ a znamená ‚zastavit se, sebrat, sečkat‘. Dobrovolné zřeknutí se stravy je tak výrazem vnitřního rozhodnutí k zastavení a stažení se do sebe, je rozhodnutím odpoutat se vnitřně na určitý čas od obvyklého způsobu života, tedy i od jídla a pití (Ibid.). Pojem dieta lze chápat podle Hartla a Hartlové (2004) jako složení potravy příznačné pro jedince či jeho stav, či též jako doporučenou kvalitu a množství výživy z důvodů preventivních, terapeutických nebo jiných. V hovorovém jazyce je slovo dieta nejčastěji používáno jako pojem pro redukční dietu, tj. omezení množství nebo složení výživy s cílem redukovat tělesnou váhu z důvodů estetických nebo zdravotních (Ibid.).

Askeze je významově nejbližší pojmu půst s ohledem na jeho spirituální aspekty. Podle Hartla a Hartlové (2004), je askeze odpíráním si jakýchkoliv požitků. Původně šlo o mravní přísnost, poté o střídmost, resp. odmítavost v jídle, pití či sexu. Askezi lze definovat jako soustavné úsilí o dosažení dokonalosti, v mnoha náboženských systémech,

skupinách a sektách je askeze cestou k sebeovládání. Cakirpaloglu (2009) v této souvislosti uvádí asketický způsob života, pro který je příznačné dobrovolné odloučení osoby od všech tělesných a duševních radostí, s cílem ovládnout rozumem nezřízenost, ubránit se nebezpečím vášní a nalézt duševní klid. Nejvýraznější odlišnost pojmu hladovění od pojmu půst spočívá v tom, že je hladovění užíváno jako termínu pro stav psychické nepřipravenosti na absenci nebo výrazné snížení přísunu potravy následkem např. přírodních katastrof, leteckých nehod, situacemi třešněnictví, apod. Jak uvádí Hartl a Hartlová (2004), tento stav je u osoby vystavené hladovění doprovázen nepříjemnými pocity. Pojem hladovění se již odpradáva objevuje také v půstech (do 24 h se jedná o ‚lačnění‘, 24 h a více se užívá termínu ‚hladovění‘). Lze se domnívat, že aspekt svobodné vůle člověka (vnitřní rozhodnutí, záměr člověka hladovět versus vnější, situační vlivy způsobující vystavení člověka nedostatku potravy) je klíčovým pro určení, zda půjde o hladovění nebo o půst. Křivohlavý (2009) v této souvislosti uvádí výsledky výzkumů záměrně navozeného hladovění, jež si kladly za cíl zjistit, co se děje v psychice a v těle lidí vystavených nedostatku potravy. Tyto výzkumy přinesly zjištění, že nedostatek potravy má drastické důsledky pro psychiku člověka. Systematické sledování probandů (muži, dobrovolníci, kteří pro své náboženské přesvědčení odmítali službu v armádě, tělesně i fyzicky v mezích normálu s normální tělesnou hmotností) ukázalo symptomy vlivu hladovění, a to konflikty a projevy nepřátelství, hostilitu, deterioraci smyslu pro pořádek a řád, ztrátu sexuálního zájmu, celkovou apatii, skleslost a depresi. I po návratu k normální tělesné hmotnosti byla psychika sledované skupiny účastníků výzkumu trvale negativně ovlivněna. Poslední pojem, jenž je nutno definovat, je hladovka. Podle Hartla a Hartlové (2004) jde o záměrné odmítání potravy s různou motivací. Hladovka může být např. protestem proti uvěznění, za svůj účel může mít snížení hmotnosti nebo jde o prostředek nátlaku s cílem dosáhnout splnění určitého požadavku. Záměrné odmítání potravy nevyvolává tak nepříjemné pocity, nevzniká panika a v závislosti na případném tréninku (např. u jogínů) přináší pocity euforie, extáze, dochází ke zvýšené psychické výkonnosti a k prohloubení duševního života.

V následujícím textu bude termínu hladovění použito výhradně v souvislosti s půstem. Partyková (2010) popisuje tři různé podoby hladovění podle vědy:

- 1) Vynucené hladovění – stav podvýživy doprovázený strachem ze smrti hladem, tento stav má dopad na všechny fyziologické funkce organismu (příjem nedostatečného množství nekvalitní, neplnohodnotné výživy s nedostatkem bílkovin, minerálů a vitamínů)

- 2) Úplná endogenní výživa ve stavu hypobiózy (zimní spánek u savců) a ve stavu anabiózy (u nižších organismů – mikroby a plísňe), životní procesy se u nich zpomalují a/nebo úplně zastavují.
- 3) dobrovolné-úmyslné-léčebné hladovění – jde o úplné vynechání příjmu potravy při plném vědomí (hladovějící přijímá vodu a vykonává zvýšenou pohybovou aktivitu)

Jak uvádí Horáková (2008), hlad je jedním z nejpůvodnějších jevů v životě člověka a hladu jako léčebné metody bylo užíváno už od pradávna. Hladovění je jednou z přirozených reakcí akutně nemocného organismu. V průběhu likvidace infekce imunitním systémem se snižuje nebo mizí pocit hladu. Energie, která by jinak byla využita pro trávení, je tak organismem využita pro imunitní mechanismy organismu. Podle Partykové (2010) je podstatou hladovění pravidelnost a jeho smyslem uvědomělé využití značné energie, která se jinak spotřebovává k látkové přeměně. Tato energie je hladověním využita pro práci na regeneraci a očistě tkání. Již „*pravidelné dobrovolné zřeknutí se stravy jednou týdně od večere jednoho dne do večere dalšího dne, neboli 24hodinové hladovění, přesněji: lačnění, má výrazný očištný efekt.*“ (Partyková, 2010, str. 12).

### 3.2.2. Metody půstu – historie a současnost

*„Hlad působí na přirozenost člověka velikou silou a je možné na něj nahlížet jako na prostředek, jež vede k uzdravování.“*

*Hippokrates*

Podle Horákové (2008) bylo v průběhu lidských dějin nashromážděno množství zkušeností s tím, jak přežít doby hladu a nouze. Minulost ale lidstvu nenabídla zdaleka tolik příležitostí, jak se naučit zacházet s blahobytem a přebytky, pro lidský organismus je tak obtížnější vyrovnat se s nadbytkem, než s nedostatkem: „*Jídlo a půst patří dohromady stejně jako spánek a bdění, nádech a výdech, jsou to dvě strany téže mince. Náš přirozený životní rytmus zahrnuje oba póly – prožíváme trvalé střídání období jídla a období půstu – pouze délka trvání jednotlivých období je proměnlivá, skutečnost jako taková nikoliv. S pokračujícím rozvojem civilizace upadla již tato pravda téměř v zapomnění, periody půstu jsou čím dál kratší a nabídka potravin je stále bohatší.*“ (Dahlke, 2009, str. 22).

Jak uvádí Reutterová (2005), záznamy v Zend Avesta, o starobylém perském náboženství hovořily už před 10.500 roky o výhodách půstu. Zarathustra potvrdil tuto zkušenost už okolo 5 800 n.l. Kahunové, léčitelé ze staré polynéské kultury, užívali půstu pro uvolnění a rozptýlení energie, která je vázána v hlubších vrstvách člověka. Během půstu se uvolňuje energie uložená ve svalech vystavených chronickému napětí. Tím, jak se prohlubuje uvolnění, se uvolňují a léčí symptomy onemocnění a emocionální konflikty. Zuluové v Africe jsou přesvědčeni o tom, že „neustále naplněný žaludek nemůže vidět skryté věci“



(Ibid.). Podle Partykové (2010) se léčebné hladovění praktikovalo ve starověké Indii, Egyptě a Řecku a bylo zaznamenáno v díle řeckých historiků Hérodota a Plutarcha, ale i v díle filozofů Pythagora, Sokrata a Platóna a starořeckého lékaře Hippokrata. Sokrates a Platón pravidelně hladověli po dobu 10 dnů s cílem dosáhnout vyššího stupně poznání. Podle Pythagora je půst vynikajícím prostředkem pro udržení a obnovení zdraví. Hippokrates doporučoval před podáním léku pacientovi hladovění jako prostředek, kterým se vyloučí z organismu vše nepotřebné, až do doby obnovení všech funkcí organismu. Z Římanů lze uvést např. Cornelia Celsa, který používal hladovění jako léčebnou metodu u epilepsie a žloutenky, ale také Galéna, ten poukazoval na nutnost umírněnosti a zdrženlivosti v jídle a pití. Avicenna v léčbě kladl důraz na pohyb, koupele, masáže a 3-5 týdenní hladovění. Léčebná doporučení německého lékaře Friedrich Hoffmann z přelomu 17. a 18. století se týkala hlavně pečlivé diety a poté až léků. Za zmínku stojí jeho pravidlo, že pacient by neměl při nemoci nic jíst. Též Christoph Wilhelm Hufeland zastával podobný názor. Podle něj organismus není schopen bojovat s nemocí a zároveň vydávat množství energie na trávení. Až v 19. století bylo hladovění podrobena vědeckému zkoumání. V jeho rámci byly zformulovány základní představy o látkové a energetické výměně v organismu. První experimenty proběhly ve Francii, v 80. a 90. letech 19. století pokračovaly v Rusku a roku 1915 svým dílem k této problematice přispěl Francis Benedict svou hypotézou o endogenní výživě. Kniha F. Segessera Die Hungerkuren (Léčba hladem), vydaná v Drážďanech roku 1914, je první klinickou monografií o terapeutickém hladovění. Za další odborníky v této oblasti lze považovat J.C.Nikolajeva, Dr. Otto Buchingera, Dr. F.X.Mayra, Arnolda de Wriese, Edwarda Deweyho, dále sem patří Yves Vivini, H.E.Meyer, E.G.Schenck, Dr. Berteolle, Imamura Motoo a další. Eugen von Heun, H.M.Shelton, Paul C. Bragg a další odborníci shrnuli výsledky klinických pozorování terapeutického hladovění (Ibid.).

Jak uvádí Hartl a Hartlová (2004) hladovění je proces detoxifikace, proces vyloučení toxických látek z těla. Játra, plíce, kůže, ledviny, střeva a lymfatický systém představují přirozené detoxikační mechanismy organismu. „*Toxiny jsou odpadní látky, které vznikají v procesu látkové přeměny, vznikají při běžném fungování nebo přetížení organismu. Problémem se stávají ve chvíli, kdy je organismus nedokáže vyloučit.*“ (Dahlke, 2008, str. 45). Schwitzerová (1998) popisuje působení toxinů v krevním oběhu lidského organismu na jeho psychický stav. Toxiny mohou vyvolávat např. deprese či hyperaktivitu (příkladem jejich působení je i tzv. zpětná otrava při půstu). Vytvoříme-li organismu vhodné podmínky, má podle Horákové (2008) lidský organismus velice účinnou schopnost

seberegenerace. Jak uvádí Schwitzerová (1998), každá lidská bytost má k dispozici velký potenciál samoléčivé síly ve formě instinktivního vědomí. „*Paracelsus nazval tuto imanentní sílu Archeus jakožto vnitřní lékař, který sám najde cestu z nemoci. [...] Půst je jedna z nejúčinnějších metod aktivace samoléčivých sil a poskytuje Archeovi prostor pro jeho působení.*“ (Schwitzerová, 1998, str. 25).

Existuje velké množství postních metod. Jak uvádí Schwitzerová (Ibid.), může jít o očistné dny, ve formě monodiet, ale i další současné formy půstu, jak je uvádí Dahlke (2008), např.: Půst podle svaté Hildegardy z Bingenu, Breussova kúra, Léčebné hladovění podle Dr. Otto Buchingera, Specifické postní kúry (např. tzv. ‚Mléčně-housková dieta‘ podle Dr.F.X.Mayra) či půst založený na respektování principu acidobazické rovnováhy organismu. K dalším, rozšiřujícím možnostem terapeutického hladovění patří podle Schwitzerové (1998) i např. pravidelné výplachy úst olejem pro jeho schopnost na sebe vázat toxiny a vyloučit je tak z těla. S půstem bývají spojovány i výplachy střev (klyzma a tzv. hydro-colon terapie). Existuje též i mnoho lidových receptů na očistu organismu, např. pití šťávy z kyselého zelí, červené řepy, chlebového nápoje, jablečného octa apod (Ibid.).

### 3.2.3. Půst a zdraví

*„Kdo vidí jen to hezké, nestřeží své smysly, nezachovává míru při jídle, oslabuje se zahálkou, toho Mára porazí stejně snadno jako vítr slabý strom.“*

*Dhammapada 1,7*

Podle Partykové (2010) je záměrem delšího půstu léčba somatických a psychických onemocnění v klinických podmínkách. Kromě očistného účinku hladovění lze jako jeho konečný výsledek uvést normalizaci tělesné mikroflóry, obranných funkcí a zlepšení látkové výměny a absorpčních schopností těla, které následně vedou k regeneraci organismu (Ibid.).

*„Zamezení přísunu potravy do organismu během hladovění postihne především energetickou bilanci. Při hladovění přechází organismus na endogenní výživu a žije na úkor svých zásob.“* (Partyková, 2010, str. 14). Podle Nilova a Nikolajeva (2007), organismus čerpá v rámci endogenní výživy energii prioritně z tuků, zároveň s nimi dále i bílkoviny potřebné k činnosti mozku, srdce, některých endokrinních žláz, krve, apod. V době, kdy organismus čerpá z bílkovinných zásob, lze hovořit o postupování podle určitého vnitřního prioritního schématu, protože organismus využívá především oslabenou tkáň, srůsty, otoky, nádory atd. Tomuto procesu se říká autolýza, neboli doslovně ‚samotrávení‘. Kyselé zplodiny rozpadu tuků vedou k autointoxikaci organismu (tzv. acidóze), její symptomy mohou během hladovění postupně narůstat, během krátké

doby (jedná se o kritický čas tzv. acidotické krize) ale příznaky této autointoxikace ustupují (Ibid.).

Jak uvádí Partyková (2010), při hladovění jsou tělesné orgány a systémy regenerovány, dochází k úbytku hmotnosti díky zvýšenému vylučování vody. Dechová a tepová frekvence se snižuje, arteriální tlak a teplota se normalizuje, tonus vagu dominuje nad tonusem sympatiku. Princip priority je zodpovědný za ochranu hmotnosti životně nejdůležitějších orgánů (CNS, žláz s vnitřní sekrecí a srdce); normální látková výměna v těchto orgánech zůstává zachována. Hladovění vytváří stav vyčerpání a zpomalení. Umožňuje odpočinek všem tělesným orgánům, a to především trávicímu systému, zejména díky účinku hladovění na zpomalení fyziologických procesů a funkcí nervového systému. Terapeutické hladovění má velmi příznivý vliv na krevní oběh, nedochází ke stagnaci krve v břišní dutině a játrech při prázdném žaludku a střevě, dochází k normalizaci mikrocirkulace a složení periferní krve se udržuje v mezích normy. Hladovění stimuluje a normalizuje hypotalamo-hypofýzární a nadledvinový systém, vyhodnocení záznamů EEG pacientů během léčebného hladovění ukázala výraznou aktivaci mozkové kůry, zejména jejího předního oddílu. Po ukončení hladovění dochází ke zvýšení regeneračních schopností organismu. Výsledkem hladovění je zvýšení látkové výměny, a tím omlazení. Endogenní výživa je schopna obnovit nejen ochranné (bariérové) buňky, ale i buňky orgánů a systémů s prolongovaným efektem. Proces přechodu od endogenní výživy k normální exogenní výživě je velmi komplikovaný (Partyková, 2010, str. 33-46).

Podle Horákové (2008) je hladovění bez lékařského dozoru vhodné pro zdravého člověka, a to pouze do doby trvání nepřevyšující 3 dny. Jak uvádí Partyková (2010), půst má svoje riziková úskalí, a to zejména strach z hladu, dále kontraindikace hladovění (jsou jimi nemoci žlučníku, ledvin, tuberkulóza, diabetes, AIDS, těhotenství, děti, oslabení staří lidé a rekonvalescenti apod.), a také nesprávné provádění přechodu z období hladovění k normální stravě. Návrat k normální stravě by měl být postupný a trvat stejně dlouho jako hladovění samo (Ibid.). Diedrichsen (1990) popisuje pozitivní efekt léčebného hladovění jak ve fyzické rovině (u srdečních a jaterních nemocí, onemocnění žaludku a jater, revmatismu, astmatu a migrény), tak v psychické rovině (intenzivní duševní prožívání, sebezkušenostní charakter půstu vedoucí k sebepoznání, zesílení pocitu vlastního „já“ a pocitu vlastní nezávislosti, zvýšená citlivost na vjemy, dojmy a myšlenky, zlepšená schopnost soustředění, pocit jasnějšího vědomí, vnímáno je zpomalení životního tempa vedoucí k odbourávání stresu v každodenním životě, půst jako prostor pro zpracování nepřekonaných prožitků spojených s prodělanými onemocněními). Podle Stroblové (2006)

k psychické rovině prožívání půstu patří téma cesty do svého nitra, setkání se sebou sama, bilancování, skryté a potlačované vyplouvá na povrch, půst mnohdy umožňuje řešit jinak raději odkládané problémy. Postící se jedinci hovoří o intenzivnější snové aktivitě, své sny si lépe pamatují. Potrava člověka často nahrazuje jiné základní potřeby, jako blízkost, uvolnění či pohyb. Během půstu je možné nalézt nové alternativy přinášející jedinci požitky a radost, jako např. hudba, procházky, kreativní aktivity (kreslení a tanec), nácvik relaxačních technik, jóga, četba knih.

Jak dále uvádí Stroblová (Ibid.), půst má v medicíně ambivalentní historii, v současné době půst nabral na aktuálnosti, především ale s důrazem kladeným zejména na jeho očištné působení. Člověk se postí, aby se očistil a detoxikoval. Duchovní stránka věci tak přichází poněkud zkrátka. Přesto existuje mnoho lidí, kteří při svém hledání hodnot a smyslu bytí doufají, že skrze půst zakusí dosud nepoznané a získají nové zkušenosti. Mnozí, kteří půst vyzkoušeli, hovoří o „tělesné a duševní očistě“ a cítí se jako „znovuzrození“. Období bez příjmu potravy se také stává vhodnou příležitostí k přehodnocení starých modelů myšlení, jednání a chování, a také vlastních stravovacích a životních návyků: *„Cílem léčebného hladovění není pouze díky ztrátě hmotností přiblížit se docílení moderního ideálu krásy, tedy štíhlého, mladistvého, dynamického a sportovního typu člověka, nýbrž docílit vnitřní rovnováhy člověka tím, že dosáhneme jeho celostního přeladění.“* (Stroblová, 2006, str. 20)

Zajímavý pohled na půst v souvislosti se zdravím nabízí Diedrichsen (1990): vědomý půst není počátkem asketického způsobu života, nýbrž cestou k schopnosti prožívání požitku. Jak vědomě jíst, tak i vědomě hladovět, obojí tvoří předpoklady k rozvoji schopnosti člověka prožívat požitky a radost. Jak půst, tak i jídlo by mělo být prožíváno všemi smysly. Požitky bez pocitů viny i schopnost snést stav nouze jsou z psychoanalytické perspektivy důležitými atributy duševního zdraví (Ibid.).

#### 3.2.4. Léčebné hladovění podle Dr. Otto Buchingera

*„Nestřídmost v jídle a pití způsobuje nemoc, střídmost udržuje zdraví a půst léčí.“*

*Otto Buchinger*



Dr. Otto Buchinger (1878 – 1966) byl německý lékař a zakladatel specifické formy léčebného hladovění (tzv. „Buchinger-Heilfasten“). Buchinger (1979) navazuje na Paracelsovu teorii „Archea – vnitřního lékaře“, účinek léčebného hladovění podle Buchingera tkví v očistě organismu a aktivaci jeho samoléčivých sil. Výživa a pohyb tvoří základ

jeho léčebné metody. Zásadní význam jeho verze léčebného hladovění má rozvíjení ducha, je podle Buchingera stejně důležité jako vnitřní tělesná hygiena. Svým pacientům tak kromě specifické postní výživy předepisoval výživu duchovní, např. biblické žalmy či studium Rilkeho a Goetheho díla. Buchinger-Heilfasten se zakládá na 7 pilířích, jsou jimi:

- ☒ Klid a odpočinek
- ☒ Denní pohyb
- ☒ Podpora detoxikačních procesů organismu
- ☒ Individuální plán terapie a péče
- ☒ Lékařský dohled
- ☒ Doplňky výživy v době hladovění a návrat k vyvážené stravě
- ☒ Tzv. „Potrava Ducha“

Jak uvádí Buchinger (1979), v popředí zájmu terapeutického hladovění stojí především různé choroby, náboženské hladovění má v porovnání s terapeuticky orientovaným hladověním tomu cíl vyšší. Je jím primárně člověk jako duchovní bytost v rozmluvě se světem Boha. Člověk je z Buchingerovy perspektivy nejvyšší biologickou formou, je projevem sňatku těla (bios) a ducha (logos). Duše a tělo jsou jedním a zároveň dvěma projevy vůle Ducha. Nadřazujícím principem léčebného hladovění je tedy léčba těla (zdravé tělo) a ducha (duchovní rovnováha) zároveň. Půst a hladovění mají tělesnou, duševní, duchovní a sociální dimenzi (Ibid.).

### 3.2.5. Léčebné hladovění podle Dr. F.X.Mayra

*„Střevo je kořenem rostliny zvané člověk.“*

*Franz Xaver Mayr*

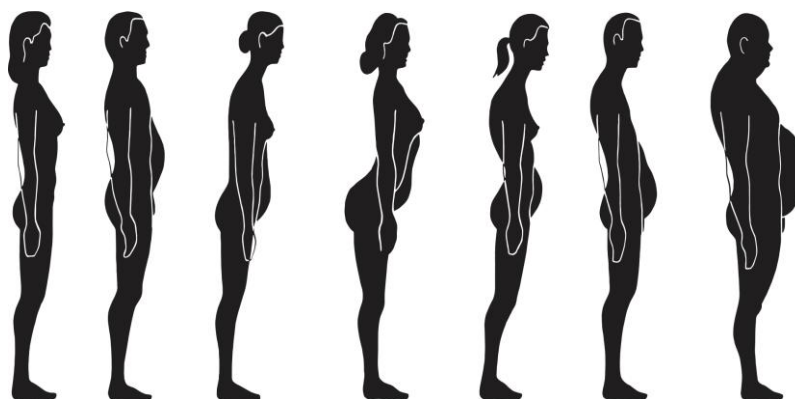


Dr. Franz Xaver Mayr (1875 – 1965) byl, jak uvádí Rauch (2001), mj. lázeňským lékařem ve Štýrsku, Karlových Varech a ve Vídni. Dr. Mayr byl přesvědčen o tom, že většina zdravotních poruch včetně civilizačních onemocnění je zcela zásadně ovlivněna výživou a stavem trávicího systému. Trávicí systém člověka, resp. tenké a tlusté střevo, Dr. Mayr považoval za centrální orgán biologické síly a zdraví, za „kořenový systém člověka“. Dr. Mayr věřil, že na základě analýzy

chybného držení těla a tvaru břišní stěny lze diagnostikovat poruchy zažívání a stupeň tzv. „samootravy“ vlastními metabolity (Rauch, 2004).

V popředí zájmu Mayrovy diagnostiky bylo vytvoření „optimálně zdravého trávicího systému“. Dr. Mayr si kladl za cíl identifikovat poruchy z odchylek od definovaných břišních rozměrů, držení těla a stavu kůže pacienta. Následná terapie sloužila k úlevě,

odpočinku, očistě a regeneraci narušeného trávicího systému (Internationale Gessellschaft der Mayr-Ärzte, nedat.).



Diagnostické metody Dr. F. X. Mayra umožňují odhalit stav a míru poškození trávicí soustavy a následně navrhnout nutné kroky v oblasti cílené terapie a prevence.

Tato metoda léčebného hladovění stojí na 4 pilířích (Ibid.), kterými jsou:

- ❑ Očista - detoxikace a odkyselení organismu (denní očista střeva a pitný režim)
- ❑ Školení – trénink nového životního stylu (monotónní dieta a nácvik správných stravovacích návyků)
- ❑ Odpočinek – zotavení trávicího ústrojí v rámci celostního terapeutického přístupu (lékařské masáže břicha)
- ❑ Doplňková léčba – terapie s pomocí živin a látek směrem k rovnováze v organismu

### 3.3. SPIRITUALITA A PŮST

#### 3.3.1. Role půstu v náboženství

„Můj půst je věc mezi Bohem a mnou.“

*Mahátma Gándhí*

Jak uvádí Buchinger (1979) lze od pradávna u lidstva pozorovat půst ve dvou polaritách, a to půst jako léčebné hladovění a půst jako kultovní nebo náboženské hladovění. Nahlédneme-li nyní stručně na 6 největších (počtem stoupenců) náboženských systémů světa (seřazených pro lepší přehlednost chronologicky) ve snaze najít, zda a v jaké podobě se v nich vyskytuje půst, můžeme o něco lépe pochopit druhou polaritu půstu, tedy kultovní či náboženské hladovění, jak jej ve svém díle zmiňuje Buchinger (Ibid.):

*Hinduismus* zahrnuje celou řadu rozličných praktik a duchovních cest. Postní praxe je zde cestou duchovního očišťování, v radikální podobě u indických asketů, joginů a poustevníků (Halík, 2008). Půst byl pro Gándhího, jak uvádí Grün (2000), politickou akcí a zároveň vyznáním, že jedině Bůh může proměnit srdce lidí. Podle Stroblové (2006) Gándhí věřil, že půst musí vždy vzejít z hloubi duše. Věřil, že půst je bez živoucí víry

v boha k ničemu. Půst není možný bez klidu, trpělivosti, vnitřního míru a cílevědomé upřímnosti. Reutterová (2005) popisuje 3 pilíře *judaismu*, jimiž jsou modlitba, půst a dávání almužen. Jak uvádí Cakirpaloglu (2009), v judaismu je omezování hédonistických a materiálních potřeb podmínkou pro dosažení stavu bytí. Podstatou ‚boží vůle‘ je bytostné zdokonalení u židovského národa cestou strádání, drsného života a pochybností, to vše pro dosažení konečného cíle, tj. spojení s Bohem. Podle Halíka (2008) je Den smíření (Jom Kippur) je jedním z největších židovských svátků a vrcholí jím deset dnů pokání, konaného v září až říjnu. Tento den se připomíná dlouhým, více než dvacet čtyři hodin trvajícím půstem a intenzivními modlitbami. Půst je pojímán jako duchovní příprava na Boží zjevení. *Buddhismus* je spirituálně-etickou cestou osvobození a prozření. Jak uvádí Reutterová (2005), podle Buddha je půst za správného nastavení ducha společně s modlitbou a meditací částí této cesty. Buddha sám prošel etapou extrémní askeze, poté ale tuto praxi zavrhl a nahradil zákonem uměřenosti. K osvícení v buddhismu nestačí odříkání těla. Poznání, jež vítězí nad nevědomostí, je možné docílit umírněným způsobem života mezi extrémy odříkání a blahobytu. Podle Stroblové (2006) byla v *křesťanství* prostřednictvím půstu Bohu projevována pokora a půst byl též žádostí o pomoc a Boží milosrdenství. Půst v křesťanství je ale též živoucím rituálem těsně spjatým s modlitbou. Podle Halíka (2008) existují rozdíly v délce a konkrétní podobě půstu. Na památku smrti Ježíše Krista je každý pátek znamením pro půst, dalšími postními periodami jsou období před velkými svátky, 40 dní před Velikonocemi a v adventním čase, tj. 4 neděle před Vánocemi. Buchinger (1979) v této souvislosti zdůrazňuje, že v křesťansko-židovské tradici půst nikdy neprobíhal izolovaně, součástí půstu byla modlitba, jež tvořila jeho duchovní aspekt a darování almužny, ta představovala jeho sociální prvek. Postní praxe nechybí ani v *islámu*, po sikhismu nejmladším náboženském systému světa. Půst v měsíci Ramadánu je jedním z 5 základních pilířů islámu, jak je uvádí Reutterová (2005): Modlitba, Vyznání (víry), Pout' do Mekky, Půst a Darování almužny. Devátý měsíc islámského měsíčního roku, je měsícem, kdy byl Mohamedovi dán Korán (Halík, 2008). *Sikhismus* postní praxi odmítá, výjimku tvoří půst ze zdravotních důvodů. Mučení těla půstem, denní rituály a přísná sebekázeň nepřináší podle guruů sikhů duchovní pokrok. Moudrosti lze dosáhnout rozjímáním, meditací, kontrolou svých tužeb, soucitem a mnoha jinými cestami (Wikipedia, nedat.).

### 3.3.2. Spirituální rozměr půstu

„Půst je pro vás dobrý, jestliže jej pochopíte.“

Korán, 2. súra, 185

Jak uvádí Diedrichsen (1990), půst je známý téměř ve všech náboženstvích jako částečná nebo úplná abstinence od jídla a pití či konkrétních jídel. Náboženský rituál půstu představuje oběť, pokání nebo očištění. Náboženský a duchovní aspekt půstu v současné době do značné míry ustoupil do pozadí ve prospěch tělesných a duševních aspektů půstu. Jak uvádí Dahlke (2006), fenomén půst má ve svých různých formách jak kultovní, vnější a rituální podobu, je ale také symbolem vnitřní proměny a obnovy jedince. Tato vnitřní proměna by jedinci měla umožnit duchovní vývoj. Půst je i v současnosti náboženským a spirituálním cvičením na cestě k vyššímu vědomí. Rauch (2001) vnímá jako hlavní cíl očištné postní kúry tělesnou a duševně-duchovní regeneraci. Půst je očištnou od zplodin látkové přeměny a jedů z okolního prostředí, jde ale též o duchovní očistu, očistu vlastního já a vlastního života. Postní kúra umožňuje člověku osvobodit se od duševních obsahů již nepotřebného a tísnivého charakteru, dává člověku příležitost k sebeobnově, k naplnění pozitivními psychickými obsahy, jakými jsou například víra, naděje a pozitivní pohled do budoucnosti. Jak uvádí Rauch (2001), na počátku postní kúry se u postících často objevují subjektivně nepříjemně vnímané sny o poušti a pustině, brzy ale mizí. V emocionální rovině lze půst popsat jako proces: od období krize s převažujícími pocity smutku, zlosti, lítosti apod. k stabilizaci až k jevu tzv. postní euforie, kterou lze nejlépe popsat pocity svobody, lehkosti, radosti a štěstí. Podle Grüna (2000) patří k úskalím půstu právě tento emocionální výkyv od depresivního pólu k pólu manickému, přeceňování vlastní hodnoty a pýcha, na což upozornila např. již sv. Hildegarda z Bingen, ale i Otto Buchinger (Grün, 2000): „*Osvícení a zaslepení leží těsně vedle sebe. Půst může vést k obojímu. [...] Zbystření smyslů, zvýšená bdělost a senzibilizace jsou účinky postu, které nám mohou dopomoci k tomu, abychom skrze Boha dosáhli osvícení.*“ (Grün, 2000, str. 44).

Půst a modlitba, půst a meditace, půst a uzavření se do sebe (sebeobnova, vnitřní stanovení si nových cílů a nového uspořádání vlastního života a budoucnosti), a také půst a prožitek jednoty a souladu s Bohem a světem, to vše vnímá Rauch (2001) z pohledu spirituality jako neoddělitelné součásti půstu. Podle Grüna (2000) je půst modlitbou tělem i duší, půst je projevem víry a modlitby. Půst léčí člověka na těle i na duši, vede ho do vnitřní svobody, je cestou k sebeuskutečnění, k vnitřnímu štěstí: „*Jdeme-li špatné náladě z cesty tím, že se dobře najíme a napijeme, nikdy nepoznáme sami sebe. [...] Jistěže je nedobré, zřekneme-li se každého požitku a staneme se sami nepoživatelnými pro druhé. Ale o to v postu vůbec nejde. Spíše jde o poznání toho, co mne vlastně drží, jaká síla mě nese,*



*z čeho v podstatě žiji. Právě když v postu vědomě odložím všechna nespočetná náhražková uspokojení, která mě dost často ohlušují a oslepují, tu poznám svou nejniternější pravdu. Postem snímám slupku, která kryje mé vířící myšlenky a city. Tak může vyjít na povrch vše, co je ve mně: má nesplněná přání a touhy, myšlenky kroužící jen kolem mne samého, mého úspěchu, majetku, zdraví, mého sebepotvrzení, kolem mých citů jako je hněv, hořkost a smutek. [...] Půst mi odkrývá, kdo jsem.“ (Grün, 2000, str. 17).*

Grün (2000) vnímá půst jako konfrontaci člověka se sebou samým, s veškerými přáními, potřebami, myšlenkami a city, s vlastními stinnými stránkami. Je cestou přiblížení se vlastní pravdě, je konfrontací s těmi úskalími, které člověku brání stát se sebou samým.

### 3.3.3. Poznatzky z vědeckých výzkumů půstu

*„Ó Arjuno, je nemožné stát se joginem,  
když člověk jí příliš mnoho, nebo příliš málo,  
když člověk spí příliš mnoho, nebo příliš málo.“*

*Bhagavadgíta*

Periodické hladovění mělo doposud nejčastěji náboženský, demonstrativní a dietní charakter. Existuje celá řada studií z oblasti hladovění zaměřených na množství dalších aspektů půstu. Tato práce obsahuje s ohledem na jejich aktuálnost poznatzky z výzkumů uveřejněných po roce 2000, seřazeny jsou od nejstarších po současné.

Výzkum Steinigera a kol. (2003) uskutečněný v roce 1999 si kladl za cíl zjistit, zda je Pöthigův test vitality schopen objektivně a holisticky hodnotit terapii zahrnující přírodní léčebné prostředky a fyzioterapii. Výzkumný soubor tvořilo 48 pacientů (28 mužů a 20 žen) s diagnózou obezity (adipositas) s BMI v rozmezí 32,1 – 56,5. Zúčastnili se léčebného hladovění podle metody Dr. Otto Buchingera o délce 21 dní s doprovodnou fyzioterapií. Na počátku a na konci období hladovění podstoupili multidisciplinární funkční diagnostiku Pöthigovým testem vitality a testem bioimpedance. Na základě měřených 47 funkčních parametrů organismu (fyzických, mentálních, emocionálních a sociálních, např. krevní tlak, zásobení kyslíkem, test sluchu, zraku, flexibility těla, senzomotorické a psychomotorické testy, dotazníky a inventáře na zjištění emocionality a sociálních aspektů) byl u každého účastníka výzkumu vypočten index vitality a funkčního index věku. Výsledky výzkumu přinesly kromě redukce tělesné hmotnosti (5,1 – 15 kg) a tělesného tuku (3,3 – 8,5 kg) také zjištění o snížené vitalitě na začátku hladovění, a to u 31 % pacientů (funkční index věku probandů byl o 5 – 15 let vyšší než jejich věk skutečný). U 56 % pacientů funkční index věku korespondoval s jejich skutečným věkem a 13 % pacientů mělo nižší funkční index věku oproti věku skutečnému. Závěrečné měření přineslo snížení funkčního indexu věku pacientů oproti věku skutečnému u 94 % probandů

(průměrně o 3-5, max. 12 let věku). Použitý multidisciplinární test vitality se jeví jako objektivní nástroj k dokumentaci příznivým účinků terapie přírodními prostředky a fyzioterapie na lidský organismus (Ibid.).

Studie z roku 2005 uveřejněná Prof. Dr. Arno Hauserem (Institut für Regenerationsforschung, Lans, Rakousko), odhalila, že v porovnání s nepostící se kontrolní skupinou se u probandů účastnících se dvoutýdenního léčebného hladovění podle metody Dr. F.X.Mayra v trávicím traktu nacházelo výrazně méně škodlivých patogenních bakterií a mikroorganismů. Výsledky studie byly získány měřením neopterinu vyloučeného ve stolici. Neopterin je látka tvořená buňkami imunitního systému organismu a příčinou její tvorby je jejich kontakt se škodlivými mikroorganismy v trávicím ústrojí. 46 postících se probandů vyloučilo o 60% méně neopterinu ve srovnání s 33 probandy v kontrolní skupině. Jedná se tak o důkaz, že léčebné hladovění vede ve svém konečném efektu k posílení imunitního systému organismu. Půst měl za následek regeneraci trávicího systému, jež je centrem 70 % imunitních tělu vlastních buněk. Taktéž vyšetření kliniky Blankenstein v Hattingen prokázalo zdravotní přínos léčebného hladovění, jež spočívá v regeneraci trávicího traktu: Po třítydenním půstu bylo v trávicím traktu 55 pacientů vytvořeno výrazně více protilátek, tzv. imunoglobulinů A, jež tvoří imunitní ochranu ochranu střevní sliznice proti bakteriím a cizorodým látkám (Ibid.).

Z důvodu extrémně omezeného příjmu kalorií dochází při půstu k různým hormonálním a metabolickým změnám. Studie Pönickeové a kol. (2005) z Martin-Luther-Universität zu Halle-Wittenberg se zaměřila na kognitivní změny během půstu. Jak výzkumný soubor 15 účastníků půstu o délce 72 hodin podle metody Dr. Otto Buchingera, tak kontrolní skupina tvořená 15 účastníky paralelně rozdělenými podle pohlaví (13 žen a 2 muži), věku a nejvyššího dosaženého vzdělání, byli na počátku půstu a v okamžiku jeho ukončení podrobena neurologickým testům (pozornosti, vizuokonstruktivních funkcí, podmíněného-asociativního učení, duševního stavu). Výsledky zkoumané skupiny ukázaly signifikantně horší výkony v testech pozornosti a podmíněného-asociativního učení. Všeobecný duševní stav byl oproti tomu výrazněji lepší, než u kontrolní skupiny. Verbální učení a vizuálně-prostorová retence pozornosti zůstaly nezměněny. Závěry studie přinesly zjištění, že už po 72 hodinách extrémně omezeného příjmu potravy dochází k selektivnímu ovlivnění kognitivních funkcí (Ibid.).

Jak uvádí Telges (2008), ve studii z roku 2008 byl sledován vliv terapeuticky modifikovaného půstu o celkové délce 2 týdnů na skupinu 50 pacientů s chronickými bolestmi (migrény, fybriomyalgie, gonartróza, HWS- a LWS-Syndrom) a výsledky byly

porovnány s kontrolní skupinou, jež byla tvořena 50 nepostíci se pacienty. Obě skupiny se vyznačovaly rovnoměrným rozložením jednotlivých diagnóz. Stacionární pobyt v nemocnici zahrnoval u obou skupin výživové poradenství, průběžnou denní pohybovou terapii, aplikaci relaxačních technik, fyzioterapii a další přírodní metody léčby (např. akupunkturu). Výsledným efektem půstu byla výraznější úleva od bolesti a částečné zlepšení psychického stavu. Nebyl prokázán vliv půstu na úpravu životního stylu pacientů a motivaci ke změně chování v oblasti vlastního zdraví (Ibid.).

Léčebné hladovění podle Steinigera a kol. (2009) pomáhá předcházet mnoha chronickým onemocněním a udržuje tělo v kondici. Příkladem těchto pozitivních účinků půstu může být výsledek několikaleté studie (uskutečněné v letech 1974-1990) na přibližně 1000 probandech ve Fakultní nemocnici Helios Klinikum Berlin-Buch a výzkumného centra Charité v Berlíně: U osob (mužů a žen) s diagnózou obezita (adipositas), které absolvovaly v průběhu 28-denní postní kúru podle Dr. Otto Buchingera s mírným a pravidelným tělesným cvičením, byla na začátku a na konci půstu testována jejich vytrvalost a parametry metabolismu sacharidů, proteinů a tuků. Výkonnost srdečního svalu se na konci půstu zvýšila až o 20 %. Dále vytrvalostní trénink vedl k vyšší ztrátě tělesné hmotnosti a tukové hmoty a k lepšímu využití tuků, k úspornějšímu metabolismu a menšímu snížení úrovně metabolismu na kilogram tuku. Přiměřená tělesná aktivita se vzhledem k výsledkům tohoto výzkumu jeví jako nutná, bezpečná a důležitá součást Buchingerovy postní metody.

Jak uvádí Ärztgesellschaft Heilfasten und Ernährung (2009), fyziologické a biochemické změny, ke kterým dochází během hladovění v rámci postního měsíce Ramadánu, nejsou rizikovým faktorem u cévních mozkových příhod a nemají žádný negativní dopad na krátkodobé i dlouhodobé přežití pacientů po mozkové mrtvici. To je výsledek studie, kterou předložil výzkumný tým z lékařské fakulty v Isfahan (Írán) na výročním zasedání Evropské neurologické společnosti (ENS) v Miláně. Výzkumníci sledovali v období od roku 2000 do roku 2006 více než 3000 pacientů po mozkové příhodě - v průběhu ramadánu, měsíc před a jeden měsíc později. Míra úmrtnosti činila před, během a po ramadánu 25,3 %, 24 % a 26,1 %. Pokud jde o průměrnou dobu přežití pacientů po mrtvici, nebyly zjištěny žádné rozdíly mezi obdobím ramadánu a měsícem před nebo po něm (Ibid.).

Mezi možná negativa léčebného hladovění může patřit tzv. Gilbertův syndrom. Podle Ärztgesellschaft Heilfasten und Ernährung (2009) může půst způsobit u lidí s metabolickou poruchou zežloutnutí kůže a očí. Jedná se o dědičnou poruchu degradace

hemoglobinu, která se vyskytuje asi u 10 % populace. Půst, stres a konzumace alkoholu u těchto osob může způsobit slabost aktivity enzymu glukuronyltransferázy v játrech. Tento enzym je zodpovědný za metabolismus a vylučování žlutě zbarveného bilirubinu, který je produktem rozpadu červených krevních barviva hemoglobinu. Vysoká hladina bilirubinu v krvi může vést k zežloutnutí kůže a spojivky v očích. Onemocnění je časté u mladších dospělých, a nezpůsobuje žádné komplikace (Ibid.).

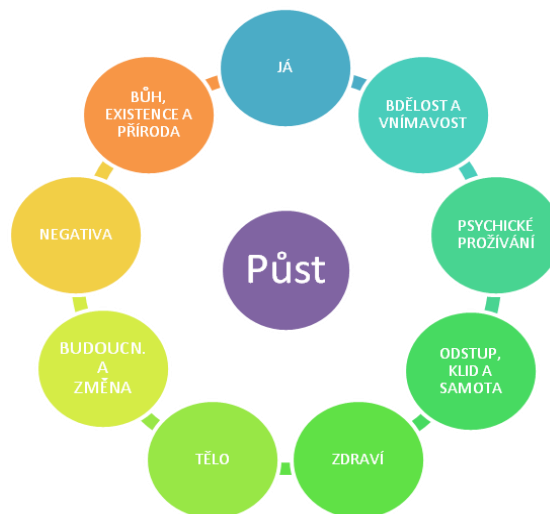
Efekt léčebného hladovění na osteoartrózu zkoumal Prof. Dr. Uwe Lange z Kerkhoff kliniky v Bad Nauheim (Ärztegesellschaft Heilfasten und Ernährung, 2009). Tohoto výzkumu se účastnilo 22 žen a 8 mužů středního věku. Probandi se účastnili ambulantně "dietních omezení" po dobu 15 dnů. První 3 dny byl probandům povolna snižován kalorický příjem, poté následoval přísný půst o délce 8 dní (příjem 30 kcal/den) a testované období uzavíraly 4 dny postupného návratu k normální vyvážené stravě. Bezprostředně po ukončení půstu byly u probandů zaznamenány výrazně menší bolesti, zlepšení kloubní pohyblivosti a probandi prakticky nepotřebovali analgetika. Ještě dvanáct týdnů po ukončení výzkumu byla potřeba analgetik stále výrazně nižší, než před půstem. U revmatoidní artritidy je nicméně velmi nebezpečné sázet jen na půst, varovala Prof. Dr. Elisabeth Maerker-Hermann z Dr. Horst Schmidt kliniky ve Wiesbaden (Ibid.).

Léčebné hladovění může být ale také použito jako preventivní prostředek proti infarktu myokardu. Podle Intermountain Medical Center (2011), vědci z Heart Institute v Murray (Utah) ve své studii potvrdili a na konferenci na American College of Cardiology v New Orleans představili výsledky svého výzkumu periodického hladovění. Jejich předešlá studie z roku 2007 prokázala, že pravidelná období půstu snižují pravděpodobnost vzniku ischemické choroby srdeční, a to zejména svým působením na faktory zvyšující riziko srdečních příhod, mezi něž patří vysoké hladiny triglyceridů, obezita, zvýšená tělesná hmotnost a zvýšená hladina cukru v krvi. Výzkum stejného týmu vědců z roku 2011 byl obohacen o měření hladiny triglyceridů v krvi (HDL a LDL cholesterolu) u 200 postících se pacientů, kteří v minulosti podstoupili koronarografii. Tato měření přinesla překvapivý výsledek. Nejen, že se hladina HDL cholesterolu zvýšila o 6 %, zvýšil se i LDL cholesterol, a to o téměř 14 %. Ředitel výzkumu, Benjamin Horne, vysvětluje výsledky tím, zvýšená produkce obou typů cholesterolu je reakcí těla na období půstu, s cílem využít tuky namísto glukózy jako zdroje energie, čímž se následně sníží počet tukových buněk v těle. Množství tukových buněk v těle je nepřímo úměrné pravděpodobnosti inzulínové rezistence a diabetes. Horne zatím nepokládá výsledky výzkumu za dostatečné pro definitivní léčebné použití v budoucnosti. Je podle něj nutné ještě lépe pochopit účinky

půstu na metabolismus. Vědci se nicméně domnívají, že by se léčebné hladovění v budoucnosti mohlo stát vhodným doporučením pro prevenci diabetu a srdečních onemocnění (Ibid.).

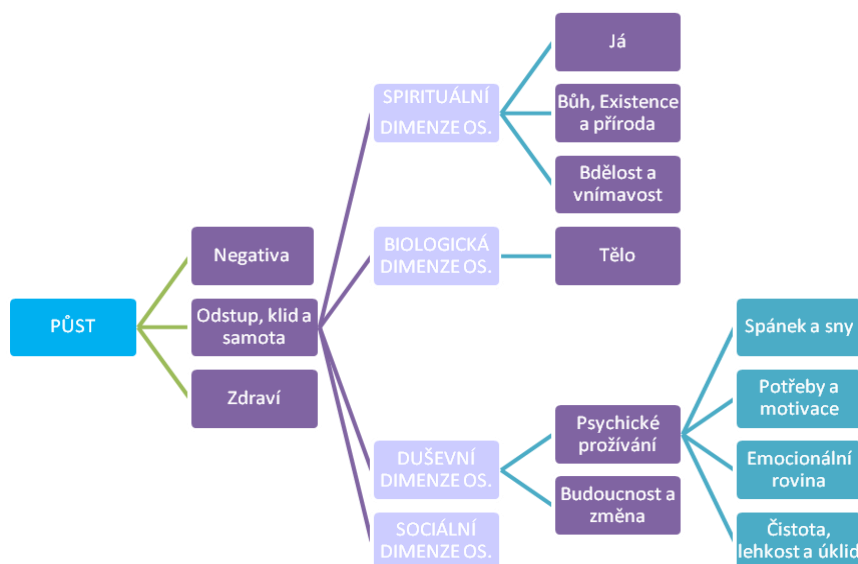
Kvalitativně orientovaný výzkum z roku 2011 provedený mou osobou byl zaměřen na hledání a zachycení souvislosti mezi půstem a spiritualitou člověka, na hlavní přínosy a případná negativa půstu, zejména s ohledem na rozvoj spirituální dimenze člověka. Výzkumný soubor tvořilo 12 osob od 41 do 73 let, které v období od září 2010 do srpna 2011 absolvovaly postní kúru podle Dr. F.X. Mayra na klinice „Gesundheitszentrum Über dem See“ v Überlingen u Bodamského jezera v Německu. Výběr účastníků výzkumného souboru byl uskutečněn formou kombinace metody samovýběru a metody prostého záměrného (účelového) výběru. Výzkum byl proveden formou strukturovaného rozhovoru. Získaná data z uskutečněných interview byla podrobena kvalitativní analýze formou otevřeného kódování. Analýzy jednotlivých rozhovorů a analýza napříč rozhovory umožnily specifikovat 10 základních témat, jež byly dále rozděleny na 9 kategorií graficky znázorněny jsou na schématu č. 1:

Schéma č. 1



9 identifikovaných kategorií a 4 další subkategorie byly následně zasazeny do bio-psycho-sociálně-spirituálního modelu osobnosti a interpretovány v souladu s výzkumnými otázkami, jak je graficky znázorněno na schématu č. 2 na následující straně (kategorie znázorněny fialově, subkategorie mají tyrkysovou barvu):

Schéma č. 2



V rámci výsledků výzkumu lze hovořit o 3 okruzích efektu půstu v oblasti spirituality osobnosti. Prvním okruhem bylo *intenzivnější vnímání a prožívání vlastního „JÁ“*, *sebehodnocení a sebepojetí*. Druhým okruhem bylo *intenzivnější vnímání duchovního života*, během půstu může docházet k silným vnitřním zážitkům Boha a přírody. Půst může být vnímán jako životní zastavení a vést k rozjímání nad sebou a nad otázkami smyslu lidské existence, její konečnosti a podstaty. Třetí okruh souvisí s vlivem půstu na *vědomé vnímání a prožívání člověka*, půst s sebou přináší pocit probuzení a rozšířeného, plného vědomí. V oblasti hlavních přínosů půstu byly identifikovány tyto pozitivní účinky půstu: *klid a uvolnění na všech úrovních, regenerace sil, ozdravení a impuls k převzetí zodpovědnosti za své vlastní zdraví, detoxikace organismu, léčba a prevence somatických onemocnění, úbytek tělesné hmotnosti, pozitivní vnímání těla, návrat přirozených tělesných biorytmů*. Dále *sebepoznávání (rámec ke zpracování vnitřních konfliktních témat), vnitřní klid, optimistický a aktivní pohled na budoucnost, pevnější vůle, vnitřní síla, vyrovnanost, vnímavost k vlastním potřebám, pocit pohody, lehkosti, tělesného a duševního blaha, kladné emoce (štěstí, radost, těšení se), vytvoření nového životního systému, kvalitnější spánek, proces učení (nové, zdravější stravovací návyky)*.

Výzkum přinesl zjištění, že se u většiny postících se jedinců objevují negativně vnímané jevy, jakými jsou např. *v psychické rovině vzpomínky a obrazy z minulosti, v emocionální rovině podráždění, pocit bezmoci a střídání emocí, v somatické rovině nevolnost, bolesti hlavy a těla, tělesný chlad, hlad a chutě, a dále také v kontextuální rovině půstu vnímaná potřeba odborné psychologické pomoci a negativně vnímaná absence podpory tohoto typu po dobu půstu*. Subjektivní hodnocení prožitých obtíží účastníků výzkumu bylo negativní,

nicméně jejich zpětné hodnocení průběhu celého procesu bylo kladné. Tento proces přispěl u zkoumaných osob mj. k lepšímu poznání vlastního těla a jeho skutečných potřeb a v konečném důsledku zkoumané osoby viděly ve všem negativním určitý pozitivní smysl a výsledek. Absence negativ půstu může souviset s připraveností na půst (informovanost o problematice půstu, vnější kontextuální příprava a příprava psychická, ve smyslu vědomého dobrovolného rozhodnutí postit se). Z výzkumu dále vyplynulo, že některé atributy duchovní dimenze osobnosti (víra a vnitřní poznání člověka) mohou mít potenciál minimalizovat případná negativa a krize během půstu (Schillerová, 2011).

Gliomy, včetně anaplastického astrocytomy a multifonního glioblastomy, patří mezi nejčastěji diagnostikované maligní mozkové tumory u dospělých. I v této oblasti byly zkoumány terapeutické možnosti hladovění. Safdie a kol. (2012) z University of Southern California v Los Angeles zkoumali vliv hladovění na gliomové buňky myši, krysy a lidí. Došli k závěru, že krátkodobé hladovění po dobu 48 hodin zvyšuje terapeutický účinek chemo- a radioterapie a délku života pacienta diferencovanou obranou normálních buněk a/nebo zvýšenou citlivostí nádorových buněk na chemotoxicitu.

Další výzkum týmu vědců z University of Southern California v Los Angeles uveřejněný v letošním roce se týká vlivu hladovění na kmenové buňky. Cheng a kol. (2014) uvádí, že opakované cykly prodlouženého hladovění o délce 2-4 dnů v průběhu 6 měsíců měly u myši za následek sníženou cirkulaci starších a poškozených imunitních buněk a generování nových imunitních buněk z buněk kmenových. Zdá se, že hladovění spouští u „spících“ buněk imunitního systému přechod do aktivního stavu sebeobnovy za současného využití v organismu uloženého tuku, glukózy a ketonů. Proregenerativní efekt hladovění na kmenové buňky lze uvést do souvislosti se zjištěným sníženým výskytem buněk typu IGF-1 (inzulínu podobný růstový faktor) a aktivity enzymu PAK (proteinkinázy ovlivňující metabolismus buněk). Tento efekt hraje klíčovou roli v odolnosti organismu vůči stresu, regeneraci, oslabení imunosuprese a ve výrazně opravných účincích na imunitní systém organismu (Ibid.).

## II. Empirická část



#### 4. Výzkumný problém a výzkumné hypotézy

Existuje množství výzkumů účinků hladovění na zdraví a somatickou rovinu, ale pouze velmi malé množství výzkumů zaměřených na půst a spiritualitu člověka, přestože je nábožensky motivovaný půst v literatuře ve značné šíři popsán. Impuls k výzkumům na tomto poli je nepochybně velmi důležitým krokem, protože má podle mého názoru velký potenciál zvýšit laické i odborné povědomí o této problematice a tím otevřít cestu získaným empirickým poznatkům k širšímu praktickému využití v životě člověka.

Výzkumná část této diplomové práce navazuje na můj již uskutečněný kvalitativně orientovaný výzkum souvislosti půstu a rozvoje spirituální dimenze člověka z roku 2011, jež ve svých výsledcích přinesl kromě identifikace a shrnutí hlavních přínosů půstu a negativ spojených s půstem mj. i některá zjištění o efektu půstu na člověka, a to především v rovině bio-psycho-spirituální. Ve spirituální rovině bylo působení půstu na člověka možné rozdělit do těchto tří kategorií, resp. oblastí:

- ∞ JÁ (vnímání sebe sama, sebepojetí a sebehodnocení)
- ∞ BŮH, EXISTENCE A PŘÍRODA
- ∞ BDĚLOST A VNÍMAVOST (vědomé vnímání a prožívání člověka)

S ohledem na tyto výsledky jsem přesvědčena o tom, že je nutné neopouštět hlavní téma a zaměření výzkumu i v rámci této práce, a tím je hledání souvislosti mezi půstem a spiritualitou člověka. Především proto, že s výše uvedenými zjištěními zároveň vyvstalo i mnoho nezodpovězených otázek a úvah, které vybízí k dalšímu, důkladnějšímu bádání, jako např.:

Je možné důkladněji zmapovat spiritualitu lidí absolvujících půst zacílením na větší výzkumný vzorek? Bude možné dojít ke stejným, podobným či zcela jiným závěrům? Z teoretické části práce vyplývá, že se pod pojmem půst skrývají 2 specifické formy hladovění, náboženské a terapeutické (léčebné). Je možné vyslovit domněnku, že se nábožensky motivovaného půstu účastní nábožensky založené osoby. Jací jsou lidé absolvující terapeutické (léčebné) hladovění? Jedná se o silně nábožensky smýšlející osoby? Jaké místo zaujímá spiritualita v jejich životě? Jaké mají tyto lidé zkušenosti s půstem? Co pro ně půst představuje? Soubor těchto otázek tvoří obecnou rovinu zaměření výzkumu.

Práce nepouští ze zřetele téma možnosti praktického využití půstu a právě proto je hlavním výzkumným cílem zjistit, zda spiritualita člověka na konci půstu oproti jeho začátku doznává změn či nikoliv. Tato práce si tak klade za cíl prozkoumat fenomén půstu s akcentem na možnosti rozvoje a růstu, resp. prohlubování spirituality člověka.

Druhým výzkumným cílem je snaha zjistit, zda a jakou roli v případných změnách ve spiritualitě v souvislosti s půstem hrají další skutečnosti, a to zejména faktory pohlaví, délky půstu a to, zda se půstu jedinec účastnil sám, či půst absolvoval ve dvojici.

Půst je časově ohraničeným obdobím s určitými pravidly a průběhem. Půst je procesem se začátkem a koncem a zároveň pokud možno plynulým přechodem z/do každodennosti člověka. Jsou případné změny ve spiritualitě jedince po ukončení půstu trvalé? Jaká je stálost, udržitelnost případných změn ve spiritualitě, po zasazení do běžného životního kontextu jedince, jež absolvoval půst? Z výše uvedeného vyplývá poslední, třetí výzkumný cíl. Je jím snaha zjistit, jakou roli v tomto procesu sehrává čas.

#### 4.1. Výzkumné hypotézy

Vzhledem k zaměření práce a výše uvedeným okruhům otázek, tvořícím tři hlavní výzkumné cíle, jsem stanovila tyto výzkumné hypotézy:

*Výzkumný cíl č. 1:* Zjistit, zda půst souvisí se změnami ve spiritualitě člověka ve smyslu rozvoje-růstu-prohlubování spirituality.

Domněnka č. 1: Existuje souvislost mezi absolvovaným půstem a rozvojem spirituality člověka.

**H<sub>1</sub>: Lidé vykazují po půstu v testu spirituality ASP 2.1 v min. 1 dimenzi spirituality signifikantně vyššího skóre, než v tomtéž testu před půstem.**

*Výzkumný cíl č. 2:* Zjistit, zda a jakou roli v případných změnách spirituality hrají faktory pohlaví, délky absolvovaného půstu, a kontextu půstu, tj. jedinec sám/ve dvojici.

Domněnka č. 2: U jednotlivých pohlaví existuje signifikantní rozdíl ve spiritualitě po půstu oproti jeho začátku.

**H<sub>2</sub>: U mužů a žen existuje signifikantní rozdíl ve spiritualitě měřené testem spirituality ASP 2.1 po půstu oproti jeho začátku.**

Domněnka č. 3: Délka půstu souvisí se změnami ve spiritualitě po půstu oproti jeho začátku.

**H<sub>3</sub>: Existuje signifikantní rozdíl ve spiritualitě probandů (měřené testem spirituality ASP 2.1) po půstu oproti jeho začátku, a to podle délky trvání půstu.**

Domněnka č. 4: Půst absolvovaný bez doprovodu a půst ve dvojici signifikantně souvisí s rozdíly ve změnách spirituality po půstu oproti jeho začátku.

**H<sub>4</sub>: Existuje signifikantní rozdíl ve spiritualitě probandů (měřené testem spirituality ASP 2.1) po půstu oproti jeho začátku, a to podle toho, zda byl půst absolvován bez doprovodu či ve dvojici.**

*Výzkumný cíl č. 3: Změny ve spiritualitě člověka jsou časově udržitelné, tj. patrné i po ukončení půstu.*

Domněnka č. 5: U lidí, kteří absolvovali půst, je 1 měsíc po ukončení půstu spiritualita signifikantně vyšší, než při jeho zahájení.

**H<sub>5</sub>: Lidé vykazují měsíc po ukončení půstu v testu spirituality ASP 2.1 v min. 1 dimenzi spirituality signifikantně vyššího skóre, než v tomtéž testu před půstem.**

## 5. Metodologie výzkumu

### 5.1. Plán výzkumu

Během procesu plánování výzkumu jsem si kladla za hlavní cíl zjistit, zda půst souvisí se spiritualitou jedince a zda je možné hovořit o rozvoji spirituální dimenze osobnosti v souvislosti s půstem. Mým původním úmyslem bylo uskutečnit kvantitativně orientovaný výzkum formou standardizovaného dotazníku se 70 – 80 novými pacienty výše zmíněné kliniky, kteří stacionární postní kúru jakéhokoli typu ještě nikdy neabsolvovali, a to před půstem o délce 3 a více týdnů, po půstu a s odstupem času (po 1 měsíci). S ohledem na kulturní prostředí respondentů se pro tento výzkum ve své kvantitativní části jevíly jako nejvhodnější standardizované dotazníky v německém jazyce, které by umožnily spolehlivější analýzu, statistické vyhodnocení a interpretaci získaných výsledků pro české prostředí.

Problémem se ukázala být především časová náročnost takto koncipovaného výzkumu, dále též bylo nutno vzít v potaz kapacitu kliniky a způsob jejího fungování. Dalším úskalím se stalo hledání pokusných osob, které by odpovídaly požadavkům výzkumu. Velké množství pacientů kliniky absolvuje postní kúru opakovaně, a jak vyplývá z více, než 10leté historie fungování tohoto zdravotnického zařízení, většina nových pacientů dává u své první stacionární postní kúry přednost kratší délce trvání, a to jakési „zkušební“ době 1 – 2 týdnů. Tato kratší délka pobytu tvoří kompromis mezi zdravotními přínosy 3 – 4 týdenní kúry a více faktory, jimiž jsou především obavy pacientů bez zkušeností s půstem z neznámého a nového, strach z hladu a nedostatku jídla, omezené finanční možnosti

pacientů s ohledem na cenu delší postní kúry, časové možnosti s ohledem na zajištění dovolené v zaměstnání a na organizaci chodu domácnosti a rodiny v době postní kúry atd. Z výše uvedených důvodů byla pro tento výzkum stanovena minimální délka trvání léčebného hladovění na 2 týdny.

Též získání dat z období „před“ půstem jsem přehodnotila, poněvadž by takový výzkum v podmínkách kliniky nebyl uskutečnitelný. Důvodem byly jak obavy z ‚odrazování‘ potencionálních respondentů, tak i nebezpečí nedostatečné saturace výběrového souboru vytvořením podmínek k snadnému odmítnutí účasti na výzkumu zejména novými pacienty kliniky, jež neznají prostředí kliniky, problematiku půstu ani osobu výzkumníka, a kteří by museli být kontaktováni pouze telefonicky, bez osobního přístupu. S ohledem na kapacitu kliniky a na aspekty jejího fungování proto byly osoby splňující kritéria výzkumu oslovovány osobně v 1. den postní kúry tak, aby již byli blíže seznámeni s principy fungování půstu, s prostředím kliniky, to vše postupně, jedno po druhém.

Hlavní výzkumný cíl, tedy zjistit, zda existuje souvislost mezi půstem a spiritualitou člověka, byl doplněn ještě dvěma dalšími aspekty, a to výzkumem souvislosti půstu a rozvoje spirituality jedince a zkoumáním časové udržitelnosti jevu.

Výzkumný soubor tvoří 80 osob od 38 do 89 let, které v období od června 2014 do září 2014 absolvovaly postní kúru, tzv. „F.X.Mayr-Kur“ na klinice „Gesundheitszentrum Über dem See“ v Überlingen u Bodamského jezera v Německu. Tento neexperimentální, kvantitativně zaměřený výzkum bez kontrolní skupiny byl proveden formou výběrového (panelového) dotazníkového šetření EPF (ex post facto) a jeho metodou byl standardizovaný dotazník a dotazník vlastní konstrukce na hlavní socio-demografické údaje. Podle Ferjenčíka (2000) těžiště neexperimentálních výzkumných plánů spočívá především v systematickém pozorování, měření a popisu zkoumané reality, nikoliv ve snaze zasahovat do zkoumané reality formou cílevědomé manipulace s proměnnými. Dotazníkové šetření má výhodu v malé časové a finanční náročnosti pro výzkumníka a v malé časové náročnosti pro respondenty dotazníků. Nevýhodou je možnost zkreslení ze strany respondentů, jejich snaha vykreslit se v lepším světle, uvádění nepravdivých odpovědí či posun ve zvolené odpovědi daný nesprávným pochopením otázky. Další zkreslení dotazníkového šetření spočívá v nemožnosti získat data od těch, kteří se šetření rozhodli nezúčastnit.

## 5.2. Výzkumný soubor – jeho výběr a charakteristika

### Výběr výzkumného souboru

Klíčovou metodou výběru výzkumného souboru byla metoda záměrného (účelového) výběru, jež spočívá v cíleném výběru a oslovení účastníků výzkumu podle konkrétního kritéria, které si výzkumník s ohledem na cíl výzkumu sám stanoví.

Záznamy z více než 10leté historie fungování zdravotnického zařízení, ve kterém byl výzkum prováděn, ukazují, že rozhodující zastoupení pacientů tvoří ženy, národnost pacientů je německá a věk osob navštěvujících toto zařízení je nad 50 let (čerpáno ze statistik kliniky). S ohledem na pohlaví pacientů lze hovořit o rozdílech v motivaci pro léčebné hladovění. Primární motivací žen pro účast na postní kúře je péče o zdravotní stav, tělesnou kondici, zevnějšek, prevence a terapie onemocnění, a v neposlední řadě též celková vitalita. U mužů dominují spíše faktory týkající se léčby onemocnění a zdravotních problémů, doporučení ošetřujícího lékaře, likvidace následků onemocnění a prevence jeho návratu či profylaxe, a dále je též motivem mužů celková vitalita, regenerace, obnovení sil a energie.

Klinika je svým umístěním přístupná zejména pacientům z německy mluvících zemí s převahou pacientů z Německa, Švýcarska a Rakouska (uvedené pořadí zemí odpovídá četnosti zastoupení pacientů těchto národností). Národnostní zastoupení pacientů kliniky je ale mezinárodní, toto zařízení pravidelně navštěvují i pacienti z Evropy a celého světa. Klinika má rodinný charakter a vedení kliniky si za prvořadý cíl klade být v denním kontaktu s pacientem a být mu tak během stacionárního pobytu maximální oporou. Z těchto důvodů je kapacita kliniky omezena, zařízení má k dispozici relativně nízký počet 20 pokojů a v závislosti na jejich obsazení max. 29 lůžek. Týdenní rytmus fungování kliniky v praxi znamená, že se jak složení pacientů, tak i délka pobytu pacientů neustále mění. Počet pacientů, kteří v rámci jednoho týdne při/odcházejí, pohybuje kolem 10 – 15, přičemž zhruba polovina z nich absolvuje léčebné hladovění o délce 1 týdne.

Přestože patří mezi teoretická východiska půstu předpoklad vyjmutí jedince z jeho přirozeného, známého prostředí (rodina, přátelé, zaměstnání) a předpoklad sníženého kontaktu se světem (informační technologie a média, TV, rádio, internet) po dobu půstu, je v současnosti tento předpoklad naplňován různou měrou. Pacienti kliniky absolvují léčebné hladovění nejčastěji sami, ale též v páru s partnerem, rodinným příslušníkem, nebo s přáteli.

Základní populaci tvoří všichni lidé, kteří zařazují půst do svého života. S ohledem na základní soubor se klíčovým kritériem pro zařazení do výběrového souboru stala délka

trvání půstu, která činila minimálně 2 týdny. Z výzkumu proto byli již předem vyloučeni všichni, kteří absolvovali půst v délce 1 týdne, protože se s ohledem na nástup zdravotních účinků půstu na lidský organismus jedná o dobu natolik krátkou, že i podle vedení kliniky týdenní stacionární pobyt právě z tohoto důvodu nelze definovat jako půst v pravém slova smyslu, ale jako „krátký zdravotní pobyt“. K oslovení jsem vybírala ty pacienty kliniky Gesundheitszentrum Über dem See, kteří se účastnili 2 – 4 týdenní stacionární kúry léčebného hladovění a do výběrového souboru byli zařazeni ti, kteří s výzkumem souhlasili.

Původní záměr stanovit jako další kritérium pro výzkum „novost“ pacientů, resp. zkoumat pouze nové pacienty kliniky bez předchozích zkušeností s půstem v jakékoli formě, jsem se rozhodla neuskutečnit. Důvodem pro toto rozhodnutí je v první řadě snaha dosáhnout nejvyšší možné míry reprezentativnosti vzorku vzhledem ke zkoumané populaci, již tvoří všichni lidé zařazující půst do svého života, a to bez ohledu na frekvenci a formu půstu. Přesto se nejedná o reprezentativní vzorek, protože byla pro zařazení do výzkumného souboru podstatná ochota respondentů se výzkumu účastnit. Dalším důvodem pro nezahrnutí „novosti“ pacientů do kritérií pro výběr do výzkumného souboru byla s ohledem na kapacitu a způsob fungování zařízení, ve kterém byl prováděn výzkum, a na časovou náročnost takového výzkumu, nemožnost saturovat výběrový soubor pouze novými pacienty kliniky, a to z již zmíněných důvodů, tj. častá volba pouze týdenní délky pobytu a existence předchozích zkušeností půstem v jeho různých formách.

Osloveno bylo celkem 87 osob splňujících kritérium výzkumu, z nichž 1 osoba odmítla účast na výzkumu s odůvodněním, že se jedná o příliš filozofické téma. 1 osoba odmítla účast na výzkumu s odůvodněním, že není zajištěna naprostá anonymita účastníků výzkumu, neboť výzkum provádí pouze 1 osoba (více v kapitole 6.3. Etické problémy a způsob jejich řešení). 3 osoby účast na výzkumu v jeho průběhu zrušily s odůvodněním, že se jedná o příliš osobní téma (1 případ), nebo že nesouhlasily s položkami dotazníku (2 případy). 2 osoby zrušily účast na výzkumu nedobrovolně, neboť musely z naléhavých rodinných důvodů neplánovaně zrušit postní kúru po prvním týdnu a odjet domů. Výzkumu se tedy zúčastnilo celkem 80 osob.

#### Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvoří 80 osob (N = 80) a lze jej charakterizovat z hlediska následujících kategorií:

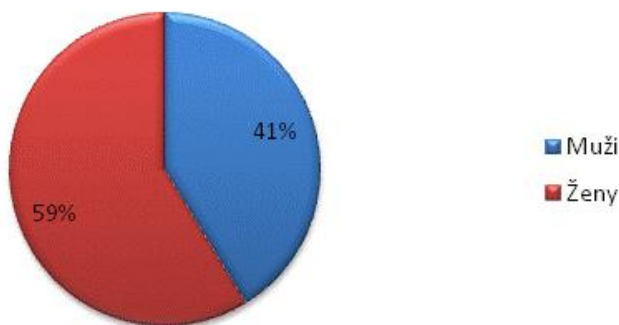
a) Pohlaví

Výzkumný soubor je tvořen ze 41 % muži (33 mužů) a z 59 % ženami (47 žen) – (viz. Graf č. 1).

Pozn. U některých grafů neodpovídá v důsledku zaokrouhlení procent na celá čísla součet jednotlivých položek číslu 100.

Graf č. 1

**Pohlaví (zastoupení v %)**

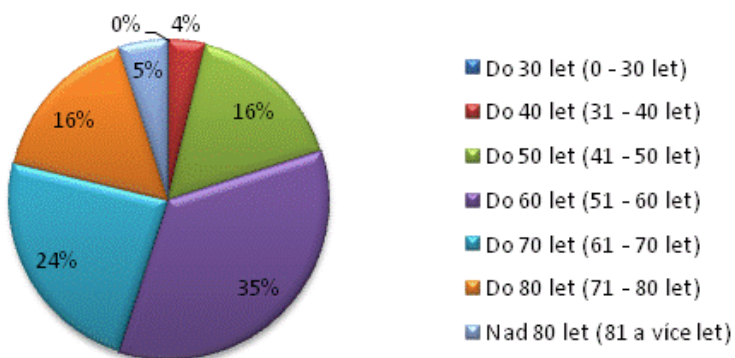


b) Věk

Věkový průměr výzkumného souboru činí 60,4 let (směrodatná odchylka SD 11,2). Nejnižší věk účastníka výzkumu je 38 let, nejvyšší věk je 89 let, přičemž nejvíce je zastoupena věková skupina do 60 let (51 – 60 let), a to 28 osobami (35 %). Věkový medián je 59 let, modus 57 let. Ve skupině mužů byl průměrný věk 60,3 let (SD 9,7), ve skupině žen 60,4 let (SD 12,3). Graf č. 2 znázorňuje věkové zastoupení jednotlivých věkových kategorií v procentech.

Graf č. 2

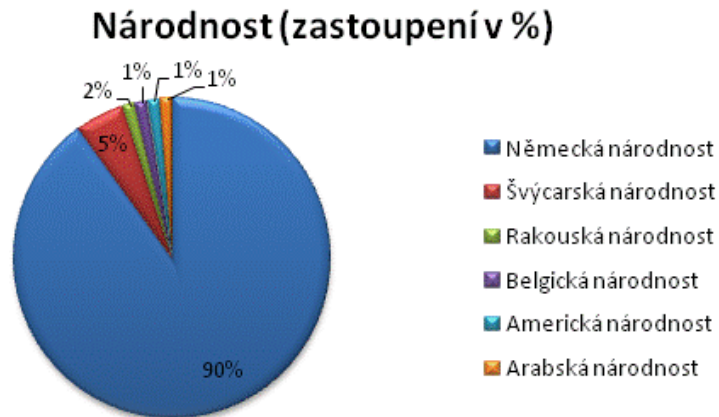
**Věk (zastoupení věk. kategorií v %)**



c) Národnost

Národnost účastníků výzkumu byla převážně německá (90 %), dále švýcarská (5 %), rakouská (2 %), belgická (1 %), americká (1 %) a arabská (1 %). Národnostní zastoupení výběrového souboru v procentech zobrazuje Graf č. 3.

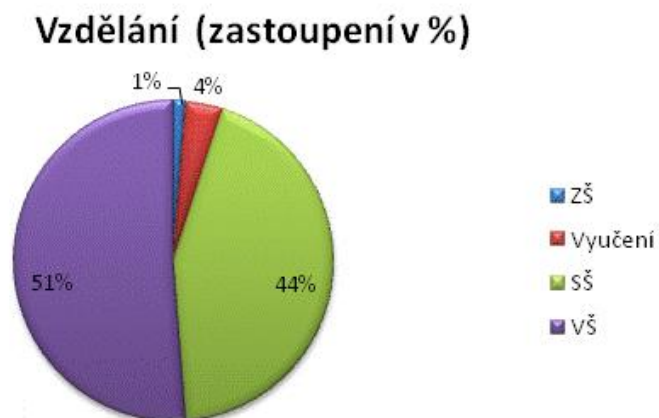
Graf č. 3



d) Vzdělání

Výzkumný soubor je z 51 % tvořen vysokoškolsky vzdělanými osobami, druhou nejpočetnější skupinu tvoří osoby s ukončeným středoškolským vzděláním (44%), 4 % výzkumného souboru jsou vyučena a 1 % tvoří osoby se splněnou základní školní docházkou (viz. Graf č. 4).

Graf č. 4



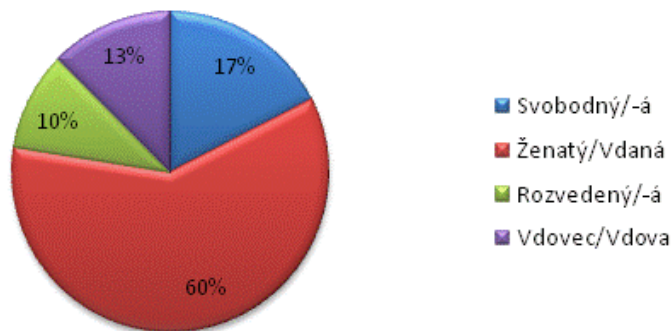


e) Rodinný stav

Nejpočetnější skupinu (60 % výzkumného souboru) tvoří osoby v manželském svazku, dále pak svobodní (17 %) a ovdovělí (13 %). Nejméně zastoupena byla skupina rozvedených osob (10 %). Rodinný stav je znázorněn v grafu č. 5.

Graf č. 5

**Rodinný stav (zastoupení v %)**

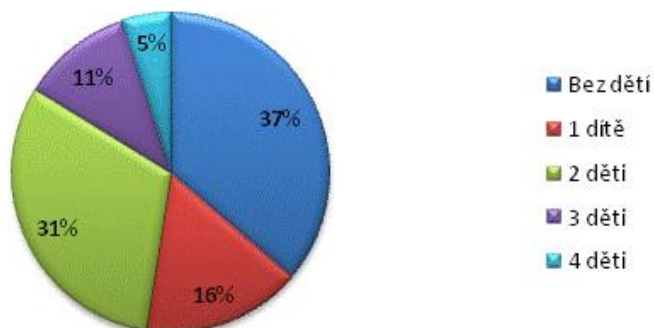


f) Počet dětí

Nejvíce účastníků výzkumu (37 %) je bezdětných, následuje 31 % osob se dvěma dětmi, 1 dítě má 16 % respondentů, 3 děti má 11 % osob tvořících výzkumný soubor. Nejméně zastoupenou skupinou jsou osoby se 4 dětmi (5 %). Počet dětí u účastníků výzkumu v procentech je znázorněn v grafu č. 6.

Graf č. 6

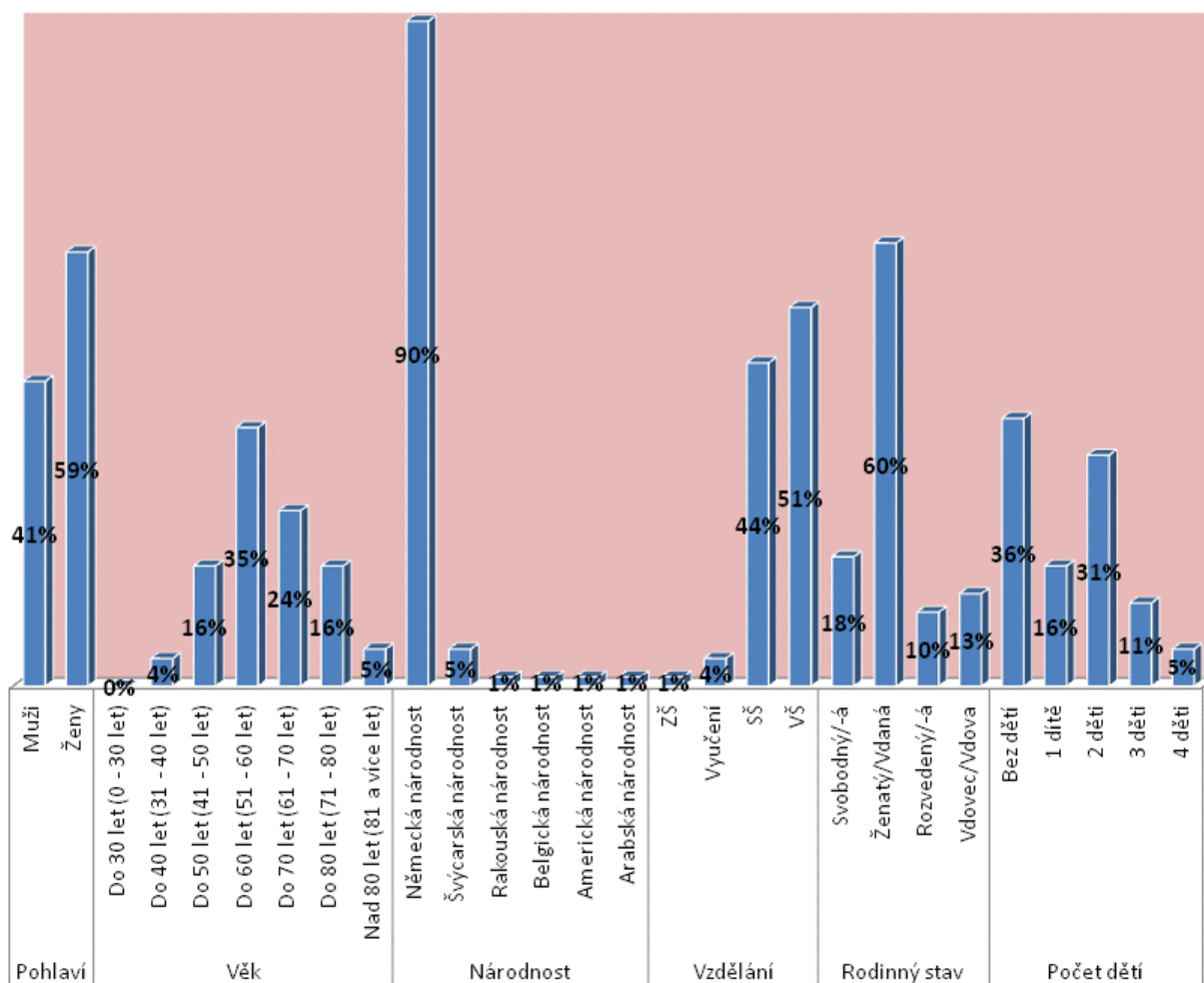
**Počet dětí (zastoupení v %)**



Složení výzkumného souboru (v kategoriích: Pohlaví, Věk, Národnost, Vzdelání, Rodinný stav a Počet dětí) znázorňuje graf č. 7 na následující straně.

Graf. č. 7

Charakteristika výzkumného souboru I (zastoupení v %)

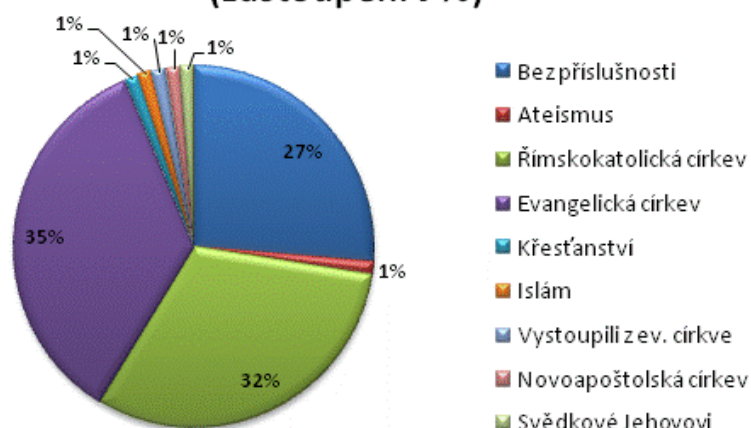


g) Příslušnost k církvi/Vyznání

Římskokatolická a evangelická církevní příslušnost je zastoupena téměř rovnoměrně s mírnou převahou evangelické církve (35% účastníků výzkumu) nad římskokatolickou církví (32% zastoupení), 27 % výběrového souboru je bez církevní příslušnosti, nejmenší podíl (po 1% zastoupení) tvoří ateismus, křesťanství, islám, vystoupivší z evangelické církve, novoapoštolská církev a Svědkové Jehovovi (viz. Graf č. 8 na následující straně):

Graf č. 8

### Církevní příslušnost / Vyznání (zastoupení v %)

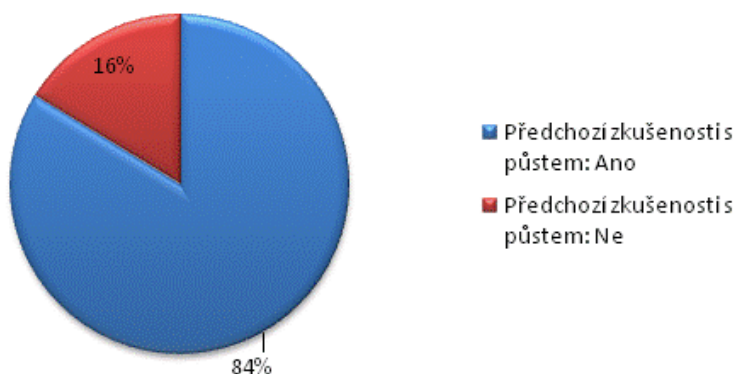


#### h) Půst – předchozí zkušenosti s půstem

Předchozí zkušenosti s půstem jsou přítomny u 84 % výzkumného souboru, o vůbec první zkušenost s půstem se jednalo u 16 % účastníků výzkumu, jak je znázorněno v grafu č. 9.

Graf č. 9

### Půst - předchozí zkušenosti s půstem (zastoupení v %)



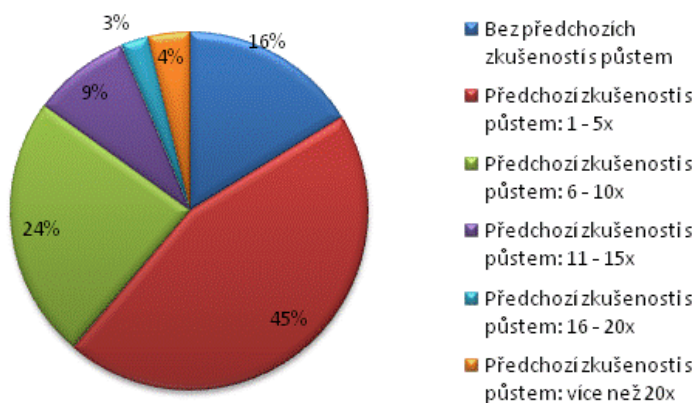
#### i) Předchozí zkušenosti s půstem - historie

Jak je uvedeno výše, předchozí zkušenosti s půstem jsou přítomny u 84 % výzkumného souboru, graf č. 10 na následující straně znázorňuje další dělení této podskupiny výběrového souboru, a to podle počtu dříve absolvovaných postních kúr do 6 kategorií. U 45 % se jedná o 1 – 5 postních období v minulosti (přičemž 9 % výzkumného souboru si

v minulosti vyzkoušelo půst pouze 1x), 24 % osob má zkušenost s 6 – 10 postními obdobími ve svém životě, následuje zastoupení 16 % bez předchozích zkušeností s půstem, 9 % je zastoupena skupina s 11 – 15 postními obdobími v minulosti a 4 % účastníků výzkumu se v životě postilo již více než 20x. Nejméně je zastoupena skupina osob s 16 – 20 obdobími půstu v minulosti (3 %).

Graf č. 10

### Předchozí zkušenosti s půstem - historie (zastoupení v %)

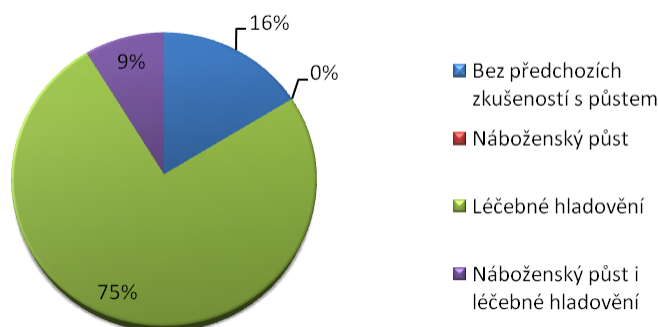


#### j) Formy půstu - historie

Graf č. 11 znázorňuje předchozí zkušenost s půstem výběrového souboru s ohledem na zastoupení forem půstu v minulosti u 84 % účastníků výzkumu, kteří již v minulosti měli zkušenost s půstem. Tuto podskupinu ze 75 % tvořily osoby, které v minulosti vyzkoušely léčebné hladovění, v 9 % účastníků výzkumu se zkušeností s půstem v minulosti vyzkoušelo jak náboženský půst, tak léčebné hladovění. Žádný z účastníků výzkumu neměl zkušenost s výhradně nábožensky motivovaným půstem (0 %). 16 % účastníků výzkumu nemělo předchozí zkušenosti s půstem.

Graf č. 11

### Formy půstu - historie (zastoupení v %)

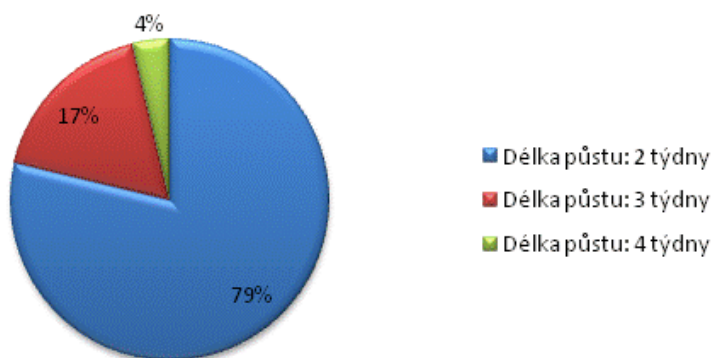


k) Délka absolvovaného půstu

79 % výzkumného souboru tvořily osoby, které absolvovaly dvoutýdenní půst. Druhou nejpočetnější skupinu (17 %) tvořily osoby, u kterých délka půstu činila 3 týdny. Nejméně zastoupenou skupinou byla čtyřtýdenní délka půstu, kterou absolvovaly 4 % výzkumného souboru (viz. Graf č. 12).

Graf č. 12

**Délka půstu (zastoupení v %)**

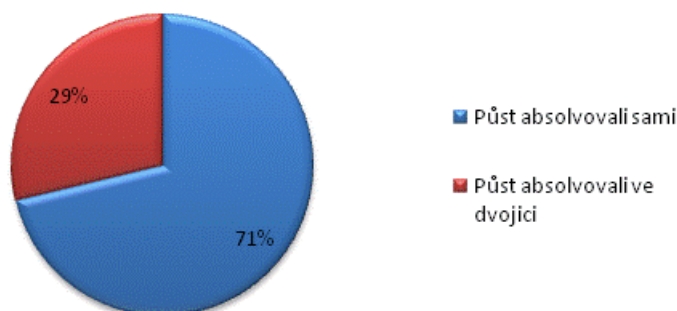


l) Kontext půstu

Nejpočetnější zastoupení (71 %) ve výzkumném souboru měly osoby, které půst absolvovaly samy. 29 % účastníků výzkumu pak půst absolvovalo ve dvojici, tj. s manželem, přítelem, členem rodiny, apod. (viz. Graf č. 13).

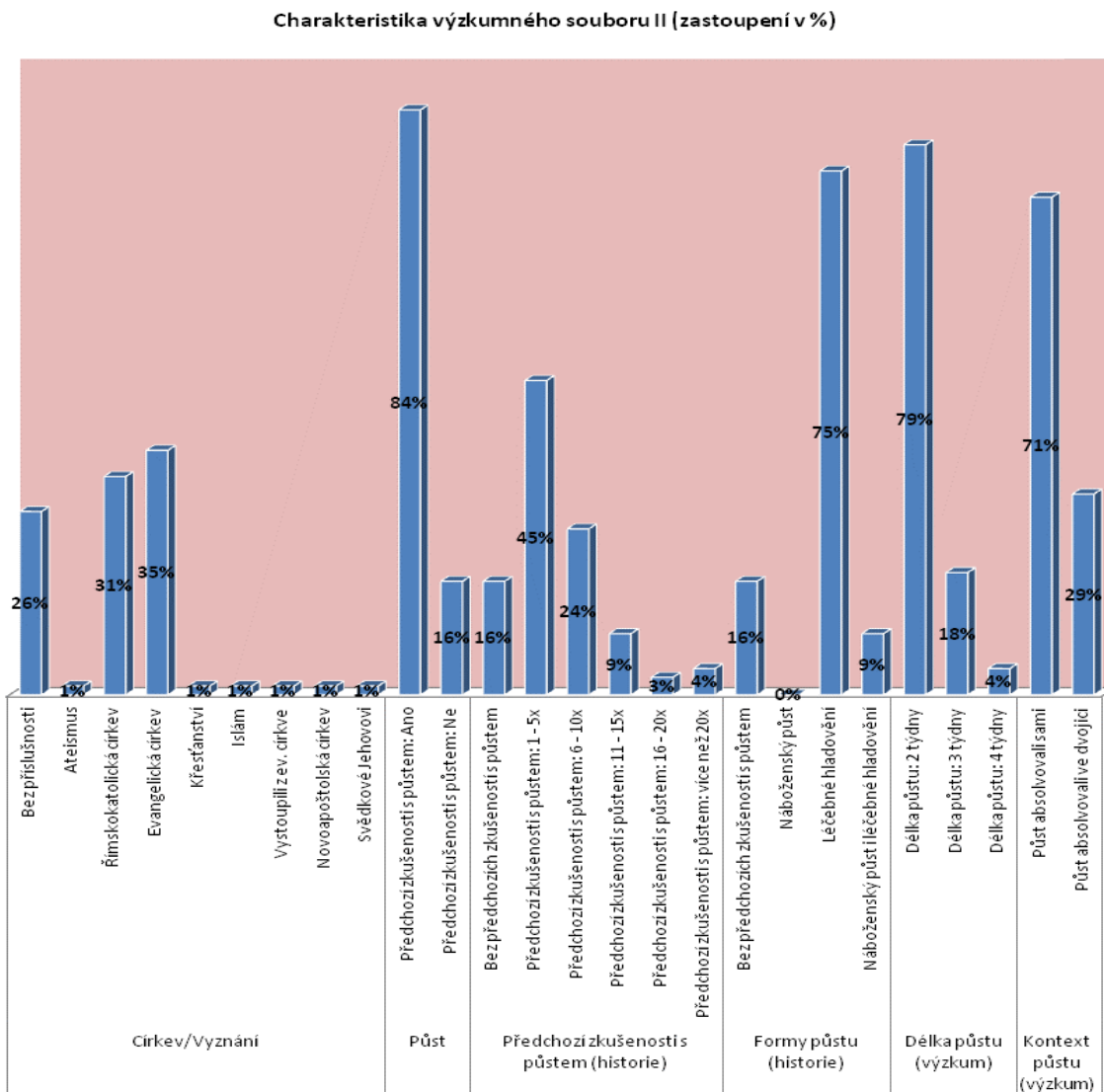
Graf č. 13

**Kontext půstu (zastoupení v %)**



Složení výzkumného souboru v kategoriích: Příslušnost k církvi/Vyznání, Půst – předchozí zkušenosti s půstem, Předchozí zkušenosti s půstem (historie), Formy půstu (historie), Délka půstu a Kontext půstu znázorňuje graf č. 14.

Graf č. 14



## 6. Metody získávání dat

### 6.1. Testová metoda

Jak uvádí Ferjenčík (2000), optika zkoumání kvantitativního výzkumu se liší od kvalitativního především vědomím výzkumníka, že objekt zkoumání je natolik mnohorozměrný a komplexní, že je nemožné jej zachytit přesně ve všech jeho podobách. Výzkumník tak objekt zkoumání redukuje na výběr některých jeho aspektů, a ty podrobuje pečlivému studiu. Výsledná data mají číselnou podobu. Výsledná zjištění mohou být přesnější, ale často jim chybí kontext. Jak dále uvádí Ferjenčík (Ibid.), mezi výhody

dotazníkové metody patří nízká časová a finanční náročnost pro výzkumníka a lepší kvantifikovatelnou dat. Nevýhodou dotazníku je jeho menší pružnost (nemožnost klást doplňující otázky), a malá hloubka – ohraničenost díky předem danému a pevnému znění otázek.

### Standardizovaný dotazník

Při volbě dotazníkové metody jsem si kladla za hlavní cíl nalézt optimální výzkumný nástroj, který by byl v souladu s kontextem mého výzkumu. Ideálně by se mělo jednat o standardizovaný dotazník dostupný v německém jazyce, měřící nejen religiozitu, ale spíše spektrum obecných aspektů spirituality včetně religiozity, aplikovatelný jak u zdravých, tak u nemocných lidí bez ohledu na jejich vyznání a náboženskou příslušnost. Proto se do užšího výběru možných alternativ k testování spirituality, po vyřazení dostupných dotazníkových metod zaměřených na výzkum religiozity, dostaly tyto dotazníkové metody: System of Beliefs Inventory (SBI), System of Belief Inventory (SBI-54), Transpersonales Vertrauen (TPV) a Ausdrucksformen der Spiritualität (ASP 2.1).

Jak uvádí Büssing (2008), System of Beliefs Inventory (SBI) byl vyvinut Hollandem a jeho spolupracovníky v angloamerickém prostoru pro zachycení náboženských a spirituálních přesvědčení u pacientů s život ohrožujícím a chronickým onemocněním. Právě pro aspekty zvládání nemoci, které nejsou pro můj výzkum relevantní, jsem tento dotazník zavrhla, přestože by byla pro můj výzkum výhodná jeho dostupnost v německém jazyce. Ze stejného důvodu jsem z výběru vyřadila System of Belief Inventory (SBI-54) totožného týmu autorů, rovněž se totiž týká náboženských přesvědčení a zvládání nemoci. Jak uvádí Yeginerová (2001), dotazník v německém jazyce Transpersonales Vertrauen (TPV - „Transpersonální důvěra“) od autorů Albaniové, Belschnera a kolegů z roku 2001 a 2002 zachycuje propustnost jedince pro duchovní zážitky. Je zaměřen na vlastní duchovní zkušenost jakožto zdroj poznání, a nikoli na kognitivní poznání náboženské víry. Škála TPV je založena na životní orientaci, která nechává za sebou všední realitu postoje vztáženosti na vlastní „JÁ“ a přijímá vyšší realitu, se kterou se jedinec cítí být spojen. Škála se skládá z 11 položek a z původně jednofaktorové škály transpersonální důvěra byly vytvořeny dvě subškály „transcendentní vedení“ a „transcendentní spojení“. Podle Albaniové et al. (2003) se jednofaktorovou strukturu škály v rámci následného psychometrického potvrzování této testové metody nepodařilo jednoznačně replikovat. Probandi z východního Německa a probandi bez konfese odmítali položky dotazníku jednoznačně silněji, než probandi ze západního Německa a probandi s církevní

příslušností/vyznáním. S ohledem na tyto skutečnosti jsem se rozhodla dotazník TPV taktéž nepoužít pro výzkum.

Zvolenou metodou dotazníkového šetření se pro měření spirituality v rámci tohoto kvantitativně orientovaného výzkumu stal standardizovaný dotazník ASP 2.1 „Ausdrucksformen der Spiritualität“ – Aspekty spirituality v německém jazyce. Tento výzkumný nástroj vyvinul Prof. Dr. Arndt Büssing z Univerzity Witten/Herdecke v roce 2006 pro měření široké škály důležitých aspektů spirituality, jež přesahují rámec běžných koncepčních hranic sekulárních společností. Dotazník ASP 2.1 se používá v populaci zdravých adolescentů, dospělých a seniorů a též u chronicky nemocných pacientů a existuje v německém, anglickém a polském jazyce. Je vhodný pro výzkum zdravotní péče a jeho předností je minimalizace exkluzivity jazyka (pojem „Bůh“ se v dotazníku objevuje pouze 1x) a práce též s neformálními aspekty spirituality. Podle Büssinga (2008) jsou spiritualita a religiozita multidimenzionálními konstrukty, je s nimi spojeno množství významových nuancí a přestože jsou používány často jako synonyma, nejde o dva identické pojmy. Pomocí kvalitativního rozboru a hodnocení výroků lidí s rozdílnými profesemi, církevní příslušností a vyznáním k otázkám „Pod spiritualitou rozumím ...“ a „Spiritualita je podle mne vyjádřena následovně ....“, Büssing identifikoval hlavní témata lidské spirituality, jež je možné shrnout do následujících kategorií: hledání, usilování a snaha nabýt komplexního poznání; moudrost a šíře ducha; prožitek jednoty a holistický aspekt v jednání a zacházení s ostatními a s prostředím; hodnoty, etika a dokonalost; přenos/realizace navenek do každodenního života; rituály, nácvik a jednání; úcta a zdvořilost; schopnost obrátit se k Bohu a důvěra v Boha; přijetí pre-/postexistence a nehmotných bytostí; otázky smyslu života (Ibid.). Na základě těchto témat byl vyvinut 40položkový dotazník aspektů spirituality ASP 1.0, jež byl otestován na osobách různého věku, z rozdílných oblastí života, různých vyznání a postojů k náboženství a spiritualitě. Pomocí faktorové analýzy se podařilo identifikovat těchto 7 faktorů sycených položkami dotazníku:

- 1) Modlitba, důvěra v Boha a bezpečí
- 2) Poznání, moudrost a vhled
- 3) Transcendentní přesvědčení
- 4) Soucit, velkorysost a tolerance
- 5) Vědomý kontakt a zacházení (se sebou, s lidmi a s prostředím)
- 6) Vyrovnanost a meditace
- 7) Úcta a vděčnost



Zkrácená, 28položková verze dotazníku ASP 2.1 obsahuje 20 položek týkajících se aspektů spirituality, jež jsou součástí hodnocení, a 8 položek kontrolních, jež nejsou vyhodnocovány. Tento výzkumný nástroj diferencuje následující 4 faktory/dimenze spirituality (přezkoumáno konfirmatorní faktorovou analýzou):

- 1) Náboženská orientace – tj. modlitba, boží vedení a ochrana jedince, důvěra a obracení se k bohu, duchovní orientace v životě, konkrétní rituály, četba duchovní/náboženské literatury, apod. (7 položek dotazníku)
- 2) Vhled a moudrost – tj. pochopení, pravda, rozvíjení moudrosti, krásy, laskavosti a dobroty, upřímnost, šíře ducha, rozšířené vědomí (6 položek dotazníku)
- 3) Vědomý kontakt a zacházení – tj. uvědomělá interakce s ostatními, prostředím, sebou, soucit, velkorysost (4 položky dotazníku)
- 4) Transcendentní předsvědčení – tj. existence vyšších bytostí, znovuzrození člověka/duše, původ duše ve vyšších dimenzích, člověk jako duchovní bytost (3 položky dotazníku)

Dotazník je k dispozici v anglickém, německém a polském jazyce.

Administrace je tohoto dotazníku je časově nenáročná (5 minut), je možné ji provést formou interview či formou self-administrace (jde o „self-report inventory“) a nevyžaduje předchozí vyškolení administrátora. Na položky dotazníku je odpovídáno označením volby (zaškrtnutím/zakroužkováním) na 5bodové škále (v českém ekvivalentu k německému znění je k numerické hodnotě přiřazeno verbální vyjádření míry souhlasu: 0 – naprosto nesouhlasím, 1 – spíše nesouhlasím, 2 – nevím, nemohu říct, ani ano, ani ne, 3 – spíše souhlasím, 4 – naprosto souhlasím) vycházející z Likertovy škály.

Pro každý ze 4 faktorů/dimenzí (hlavních aspektů spirituality) je následně vypočítána střední hodnota příslušných položek dotazníku, vynásobena číslem 25 pro dosažení úrovně 100, zaokrouhlena na celé číslo a poté je přistoupeno k vyhodnocování síly jednotlivých dimenzí spirituality v životě respondenta dle pokynů k vyhodnocování ASP 2.1.

Dosažené skóre u 4 jednotlivých dimenzí (aspektů) spirituality lze interpretovat následovně:

- 0 – 40 – dimenze nemá žádný nebo má nízký význam v životě jedince
- 41 – 60 – dimenze je na stejné úrovni, jako ostatní (neduchovní) aspekty života jedince
- 61 – 100 – dimenze představuje významný aspekt v životě jedince

Vzhledem k tomu, že při vyhodnocení ASP 2.1 není nutné dodržovat přesné pořadí položek dotazníku, bylo možné vyjít vstříc jedinému požadavku na výzkum ze strany vedení zdravotnického zařízení, kde byl výzkum prováděn, a tím bylo umístění položky

obsahující slovo „Bůh“ ze začátku (1. pozice) na konec dotazníku (28. pozice) za účelem zvýšení neutrality v celkovém působení/vyznění položek dotazníku.

#### Dotazník k socio-demografickým údajům

Kromě hlavní testové metody byl pro účely popisu výzkumného souboru pomocí deskriptivní statistiky ve výzkumu použit i dotazník k socio-demografickým údajům vlastní konstrukce, jež tvoří přílohu této práce. Dotazník „Osobní údaje“ (český ekvivalent) obsahuje jméno a příjmení účastníka výzkumu, údaje o pohlaví, věku, národnosti, nejvyšším dosaženém vzdělání a povolání, rodinném stavu, počtu dětí, vyznání/příslušnosti k církvi, a také obsahuje informace o počtu a formách absolvovaných postních období v minulosti, a o délce půstu, jenž byl předmětem výzkumu.

#### **6.2. Průběh sběru dat**

Dotazníkové šetření se skládalo z písemného informovaného souhlasu, z dotazníku na socio-demografické údaje a z testové metody (ASP 2.1), předložených účastníkům výzkumu na počátku půstu, a z téže testové metody předložené účastníkům výzkumu na konci a měsíc po ukončení půstu.

Sběr dat probíhal podle předem připraveného časového harmonogramu na základě týdně aktualizovaného seznamu z databáze hostů, kteří se na kúru závazně přihlásili. Všechny osoby vyhovující podmínkám výzkumu byly osločovány osobně, a to v 1. den stacionární kúry 1 osobou (výzkumníkem), aby nedošlo ke zkreslení dat již v úvodní části jejich sběru. Byl s nimi proveden podrobný informativní rozhovor týkající se předmětu, cílů, účelu výzkumu a jejich práv a požadavků, které na ně výzkum bude klást s ohledem na jeho předmět. V rámci rozhovoru se od představení výzkumného projektu a žádosti o účast na něm přešlo k vysvětlení informovanému souhlasu (s důrazem na zachování anonymity a možnost od účasti na výzkumu kdykoli odstoupit), k vysvětlení smyslu a účelu dotazníku „Osobní údaje“ (souhrnná statistická analýza) a nakonec byly uděleny přesné a jednotné pokyny k podmínkám vyplnění dotazníku ASP 2.1. Ty zahrnovaly informaci o nutnosti vyplnit a odevzdat dotazník „PŘED“ (formou self-administrace) ještě týž den, nebo nejpozději do 2. dne pobytu. Dále byly všechny osoby informovány o nutnosti vyplnit dotazník na konci pobytu před odjezdem domů a ještě potřetí, 1 měsíc po ukončení půstu. Všichni účastníci výzkumu obdrželi jednotný pokyn vyplnit dotazník sami, v klidu, při jeho vyplňování nespíchat. Tak, aby se měli možnost zamyslet nad jednotlivými položkami dotazníku.

Dotazník „PO“ předkládaný na konci půstu měl jednotné podmínky. Odjezd pacientů kliniky je vždy v sobotu, ve čtvrtek večer byl dotazník označený římskou číslicí II a jménem respondenta v uzavřené obálce připraven tak, aby jej našel každý respondent v pátek ráno a měl tak celý den (a možnost najít v něm klidný okamžik) na jeho vyplnění (opět formou self-administrace).

Dotazník „MĚSÍC PO“ předkládaný měsíc po ukončení půstu byl označen římskou číslicí III a rozeslán vždy ve čtvrtek e-mailem, faxem či poštou v předem ofrankované obálce pro zaslání zpět (dle potřeb a možností účastníků výzkumu) tak, aby ho respondenti obdrželi a mohli vyplnit (taktéž formou self-administrace) v sobotu, která byla 30. dnem od ukončení půstu.

V této fázi sběru dat byla provedena nejprve kompletace vyplněných dotazníků č. I, II a II a kontrola správnosti jejich přiřazení k jednotlivým osobám a pak provedena anonymizace dat přidělením čísel 0 – 80 k jednotlivým trojicím dotazníků. Poté bylo možné přejít k vyhodnocování dotazníků.

Ve výsledcích výzkumu jsem tedy vycházela z celkem 240 vyplněných a odevzdaných dotazníků ASP 2.1 („PŘED“, „PO“, „MĚSÍC PO“) od 80 účastníků výzkumu a z 80 odevzdaných dotazníků „Osobní údaje“. 5 účastníkům, kteří účast na výzkumu zrušili, byla písemně zaslána informace a potvrzení o vyjmutí jejich dat z podkladů pro výzkumný projekt.

### **6.3. Etické problémy a způsob jejich řešení**

Jak uvádí Ferjenčík (2000), psycholog je v rámci výzkumu konfrontován s otázkami morálky, etiky a odpovědnosti. Mezi etické principy při výzkumu s lidmi patří zejména respekt a ohled vůči účastníkům výzkumu, právo účastníků výzkumu na informace, právo na soukromí, důvěrnost informací o účastnících a právo odstoupit z výzkumu.

Tyto etické principy jsem se vynasnažila v rámci výzkumu beze zbytku naplnit a pravidla s nimi související dodržet následujícím způsobem:

Se všemi účastníky výzkumu byl v rámci oslovení pro účast na výzkumu veden detailní informativní rozhovor o předmětu, plánu, způsobu průběhu, účelu a cílech výzkumu. Účastníci byli ubezpečeni o dobrovolnosti své účasti na výzkumu a možnosti z něj kdykoli v jeho průběhu svobodně odstoupit, přičemž jim v tomto případě bude výzkumníkem následně zasláno písemné potvrzení o vystoupení z výzkumu a o likvidaci všech jimi poskytnutých dat. Největším etickým úskalím tohoto výzkumu bylo téma anonymizace dat. S ohledem na fakt, že tento výzkum bylo možné vést, provádět a jeho data vyhodnotit

pouze 1 osobou, nebylo možné s ohledem na skutečnost opakovaného šetření u stejného vzorku respondentů (PŘED, PO a MĚSÍC PO půstu) uspokojit optimální způsob respektování tohoto etického požadavku, a to naprostou anonymizací dat, tj. přiřazení náhodných čísel účastníkům výzkumu již v úvodní fázi výzkumu. Jako výzkumník jsem měla přístup k osobním údajům, a to zejména k poštovním adresám, e-mailovému kontaktu a číslu faxu účastníků výzkumu, jež byly relevantní pro rozesílání III. vlny dotazníků měsíc po ukončení půstu. Anonymizace dat byla provedena po obdržení III. vlny dotazníků a po kompletaci dat ke každému účastníkovi tak, aby dotazník PŘED, PO a MĚSÍC PO tvořily trojici. Každá trojice dotazníků byla zbavena jména respondenta a bylo jí přiděleno číslo od 1 do 80. Teprve poté bylo přistoupeno k počítačovému vyhodnocování dotazníků. Všichni účastníci výzkumu byli informováni o tom, jakým způsobem je anonymizace dat provedena a ubezpečeni o tom, že jejich osobní údaje slouží pouze k souhrnné statistické deskripci celého výběrového souboru.

Všichni účastníci výzkumu podepsali písemný informovaný souhlas a výzkumu se účastnili zdarma, bez nároku na odměnu. Většina účastníků výzkumu vyjádřila přání být informován o výsledcích výzkumu, a proto byla všem účastníkům na jaro 2015 přislíbena písemná informace (zaslaná e-mailem nebo poštou) o výsledcích výzkumu.

## **7. Zpracování získaných dat a jejich statistická analýza**

Nejprve byla data převedena z papírové podoby (dotazníky) do počítačové podoby tak, aby byla možná jejich pozdější analýza a vyhodnocení metodami deskriptivní a induktivní (inferenční) statistiky. Statistické zpracování dat bylo provedeno pomocí programu Statistica 12 CZ a pomocí programu Microsoft Office Excel. Data z dotazníku „Osobní údaje“ byla nejprve převedena do tabulkové podoby. Získaná matice dat byla v jednotlivých kategoriích (pohlaví, věk, vzdělání, atd.) kódována a poté analyzována metodami popisné statistiky (vypočteny míry centrální tendence a míry rozptýlenosti, a to modus, medián, aritmetický průměr, min./max. hodnota a směrodatná odchylka). Poté byly vytvořeny četnosti v jednotlivých kategoriích a na jejich základě byly vytvořeny grafy pro souhrnný popis výzkumného souboru. Data získaná ze třech měření („PŘED“, „PO“ a „MĚSÍC PO“ půstu) pomocí testové dotazníkové metody byla převedena do tabulky a následně byly pro každého probanda vypočteny skóre pro jednotlivé dimenze spirituality (tabulka tvoří Přílohu č. 3 této práce). Následovalo statistické vyhodnocení získaných dat. Pro grafické znázornění spirituality výběrového souboru „PŘED“ půstem byl vytvořen koláčový graf s četnostmi zastoupení jednotlivých dimenzí spirituality osobami se skóre

svědčícím o spirituálním založení. Pro znázornění směru, kterým se naměřené skóre v jednotlivých dimenzích spirituality ubírají, byly pomocí PC nástrojů pro deskriptivní statistiku vytvořeny krabicové grafy s anténami a to jak v souhrnné podobě podle testování PŘED, PO a MĚSÍC PO půstu pro všechny 4 dimenze spirituality, tak jednotlivě, tj. pro každou dimenzi spirituality zvlášť. Poté bylo možné přistoupit k inferenční statistice. Nejprve byla ověřena normalita rozložení dat podle Gaussovy křivky (test normality dat: Kolmogorov-Smirnov). Poté byla provedena matematicko-statistická analýza dat. U dat s normálním rozložením bylo posléze pro zjištění statistické významnosti skóre v testu PŘED-PO a PŘED-MĚSÍC PO možné provést test pro parametrická data (Párový T-Test), u neparametrických dat byl použit Wilcoxonův pořadový test pro párované hodnoty.

## 8. Výsledky

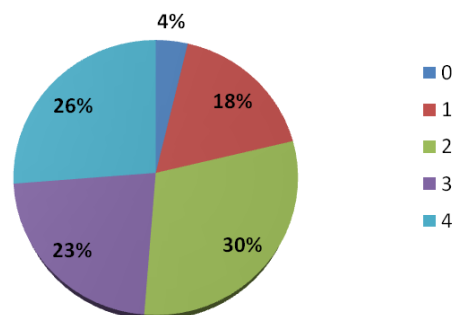
### 8.1. Výsledky deskriptivní analýzy

Získaná data, tj. skóre v testu spirituality ASP 2.1 budou nejprve zpřehledněna v podobě koláčového grafu (data „PŘED“ půstem – obecná rovina pohledu na spiritualitu, resp. spirituální založení výběrového souboru) a poté v podobě krabicového grafu s anténami.

Graf č. 15 znázorňuje, kolik % výběrového souboru skórovalo v dotazníku spirituality ASP 2.1 v jednotlivých dimenzích spirituality nad úroveň faktoru 60.

Graf č. 15

**Spiritualita výběrového souboru "PŘED" půstem  
(v %, počet dimenzí spirituality se skóre v  
dotazníku ASP 2.1 > 60)**

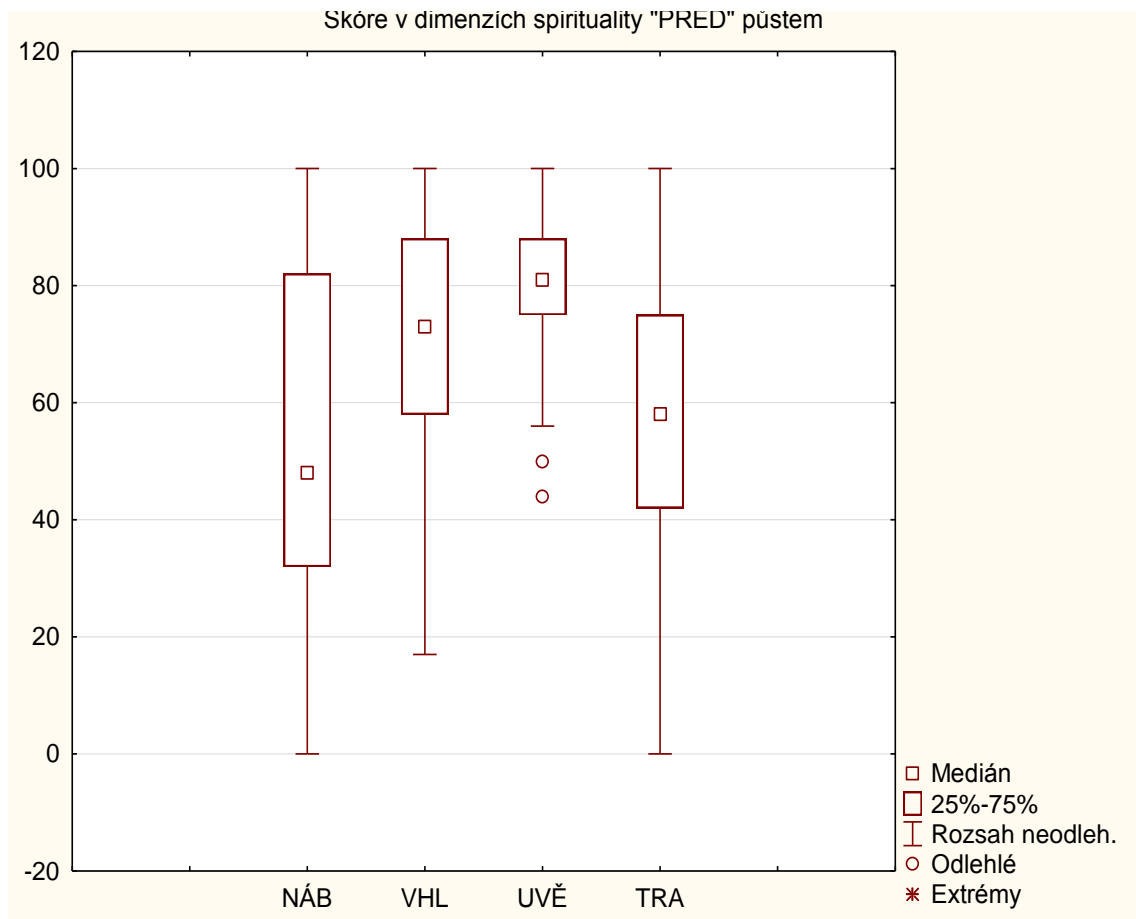


Z tohoto grafu vyplývá, že pouze 4 % výběrového souboru neskórovala ani v jedné dimenzi spirituality nad faktor úrovně 60, zbylých 96 % výběrového souboru skórovalo min. v 1 (18 % účastníků výzkumu) dimenzi spirituality nad faktor úrovně 60. 30 % výběrového souboru skórovalo „PŘED“ půstem ve 2 dimenzích spirituality nad faktor úrovně 60, dále 23% probandů ve 3 dimenzích spirituality a celých 26 % účastníků

výzkumu skórovalo ve všech 4 dimenzích spirituality nad úroveň faktoru 60. Skóre > 60 (resp. úroveň faktoru 60 – 100) svědčí o spirituální orientaci, resp. nastavení jedince a (většímu) významu, který jedinec přikládá spiritualitě a jejím aspektům (dimenzím) ve svém životě ve srovnání s ostatními životními aspekty. Tento výsledek naznačuje, že púst absolvovaly spíše spirituálně založené osoby.

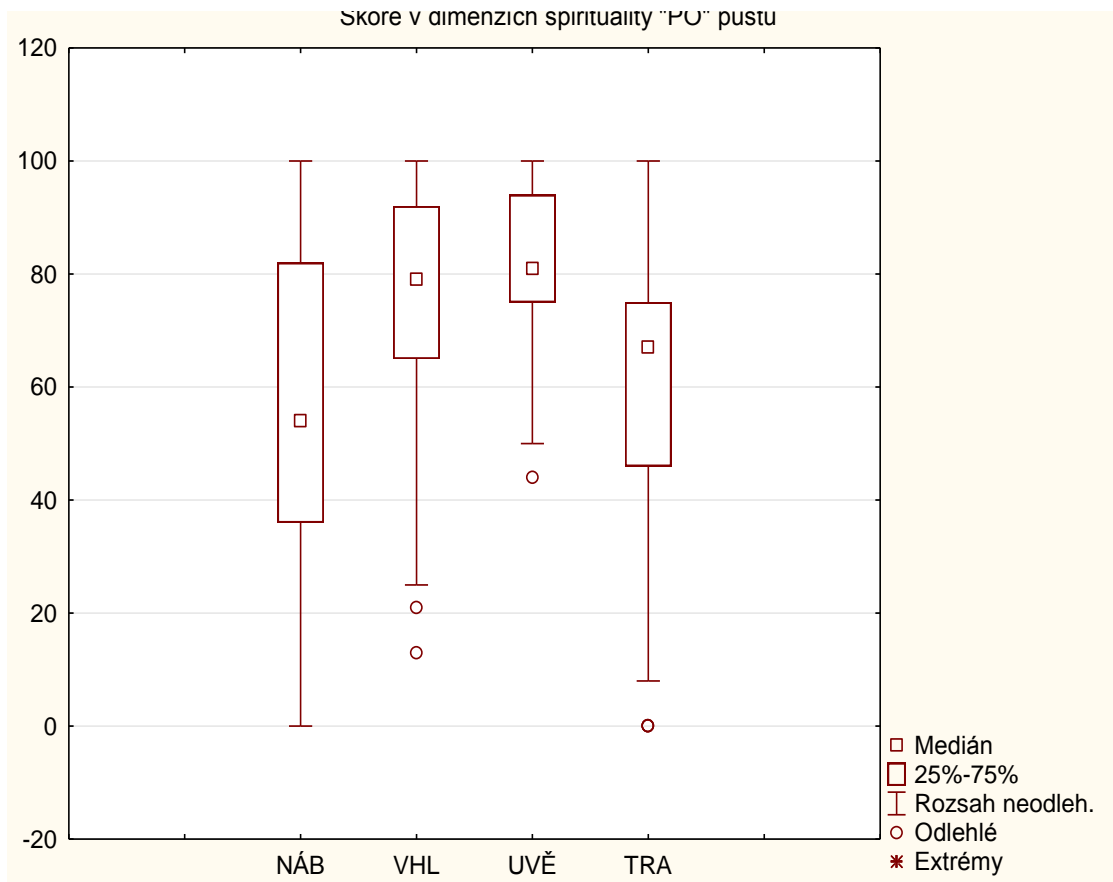
Nyní je možné přistoupit ke grafickému znázornění výsledků pomocí krabicových grafů s anténami. Krabicový graf je sestaven pomocí pěti hodnot, jsou jimi střední hodnota, kvartily, minima a maxima hodnot a medián. „Krabice“ představuje 25 % - 75 % dat, čtverec uvnitř krabice označuje medián ( $q = 50\%$ ), nad ním je horní kvartil ( $q = 75\%$ ), pod ním kvartil dolní ( $q = 25\%$ ). Rozdílná velikost kvartilů v „krabici“ znázorňuje koncentrovanost dat (čím užší jsou tyto části na číselné ose, tím koncentrovanější jsou data). Anténa nad a pod krabicí znázorňuje celkový rozsah neodlehých hodnot minimální hodnotou dole počínaje a maximální hodnotou nahoře konče. Kolečka označují odlehlé hodnoty. Pokud je medián blízko jedné z horizontálních hran krabice, rozdělení dat je zešikmené v opačném směru. Graf č. 16 na následující straně znázorňuje skóre v dimenzích spirituality „PŘED“ pústem, dále následuje graf č. 17 znázorňující totéž „PO“ pústu. Graf č. 18 znázorňuje skóre v dimenzích spirituality „MĚSÍC PO“ pústu. Po těchto souhrnných grafech se zaměříme na výsledky v jednotlivých dimenzích spirituality „PŘED“, „PO“ a „MĚSÍC PO“ pústu.

Graf č. 16



Graf č. 16 znázorňuje způsob rozložení dat ve čtyřech dimenzích spirituality „PŘED“ půstem. Nejbližší symetrickému rozložení je dimenze NÁBOŽENSKÁ ORIENTACE. Dimenze VHLED A MOUDROST, UVĚDOMĚLÉ JEDNÁNÍ A ZACHÁZENÍ, TRANSCENDENTNÍ PŘESVĚDČENÍ jsou záporně zešikmené směrem k vyšším hodnotám. Minimální naměřené hodnoty jsou u dimenzí NÁBOŽENSKÁ ORIENTACE a TRANSCENDENTNÍ PŘESVĚDČENÍ rovny nule, dimenze VHLED A MOUDROST má min. naměřenou hodnotu rovnou skóre 17, dimenze UVĚDOMĚLÉ JEDNÁNÍ A ZACHÁZENÍ má min. naměřenou hodnotu rovnou skóre 44. Maximální naměřené hodnoty jsou u všech dimenzí rovny 100. Odlehlé naměřené hodnoty se vyskytly pouze u dimenze UVĚDOMĚLÉ JEDNÁNÍ A ZACHÁZENÍ, a to ve dvou hodnotách 44 a 50.

Graf č. 17

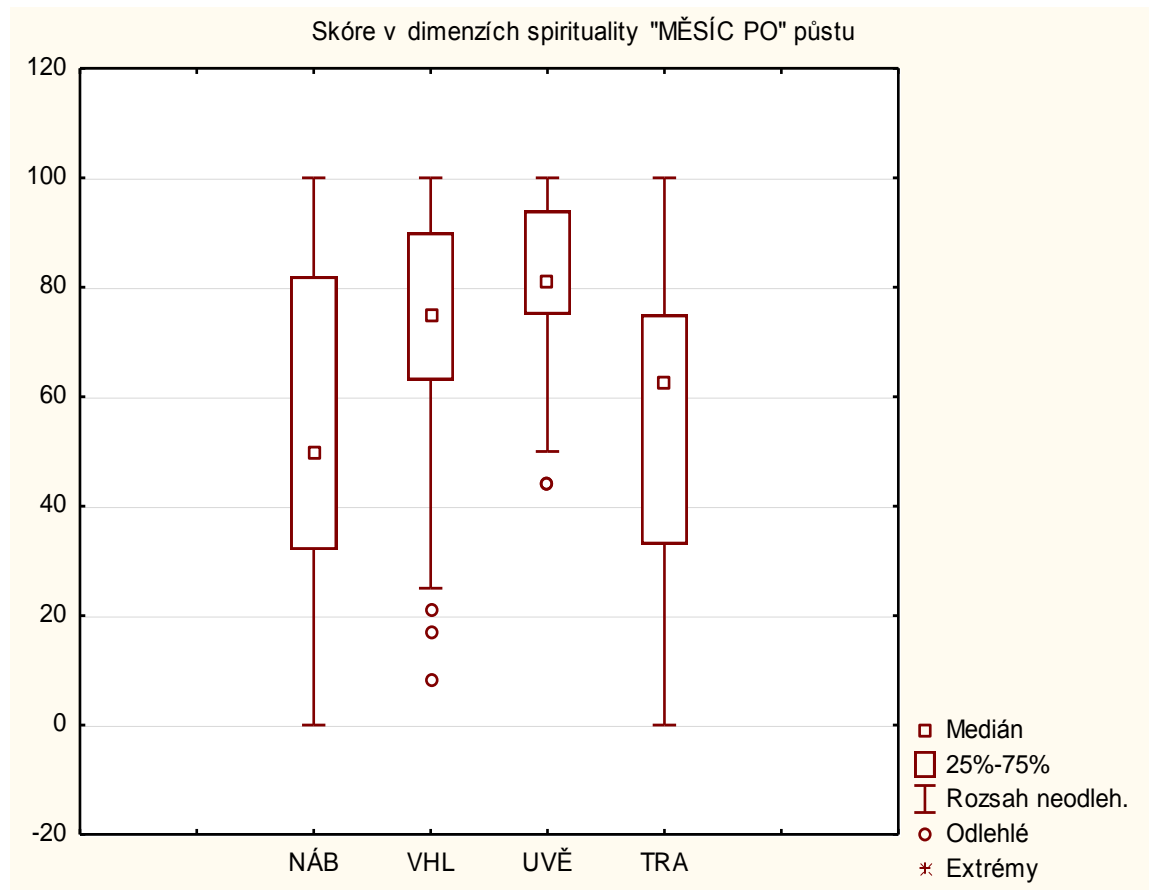


Graf č. 17 znovu znázorňuje způsob rozložení dat ve čtyřech dimenzích spirituality, ale tentokrát „PO“ pústu. Nejblíže symetrickému rozložení je stále dimenze NÁBOŽENSKÁ ORIENTACE. Všechny dimenze jsou záporně zešikmené směrem k vyšším hodnotám. Obecně došlo v porovnání s testováním „PŘED“ pústem k posunu minimálních naměřených hodnot směrem k vyšším hodnotám. Minimální neodlehlé naměřené hodnoty jsou nyní pouze u dimenze NÁBOŽENSKÁ ORIENTACE rovny nule. Dimenze TRANSCENDENTNÍ PŘESVĚDČENÍ má minimální hodnotu též rovnou nule, jedná se ale o odlehlou hodnotu (u třech případech), minimální neodlehlá hodnota je rovna skóre 8. Dimenze VHLED A MOUDROST má min. neodlehlou naměřenou hodnotu rovnou skóre 25, hodnoty 13 a 21 jsou odlehlými hodnotami této dimenze. Dimenze UVĚDOMĚLÉ JEDNÁNÍ A ZACHÁZENÍ má min. naměřenou hodnotu rovnou skóre 44, jedná se o odlehlou hodnotu, minimální neodlehlá hodnota této dimenze je rovna skóre 50 (odlehlá hodnota z testování „PŘED“ pústem 50 se tedy stala minimální neodlehlou hodnotou této dimenze „PO“ pústu). Maximální naměřené hodnoty jsou u všech dimenzí rovny 100. Odlehlé naměřené hodnoty se vyskytly celkem u 3 dimenzí: VHLED A MOUDROST



v hodnotách 13 a 21, UVĚDOMĚLÉ JEDNÁNÍ A ZACHÁZENÍ v hodnotě 44 a v dimenzi TRANSCENDENTNÍ PŘESVĚDČENÍ v hodnotě rovné 0 (u třech případů).

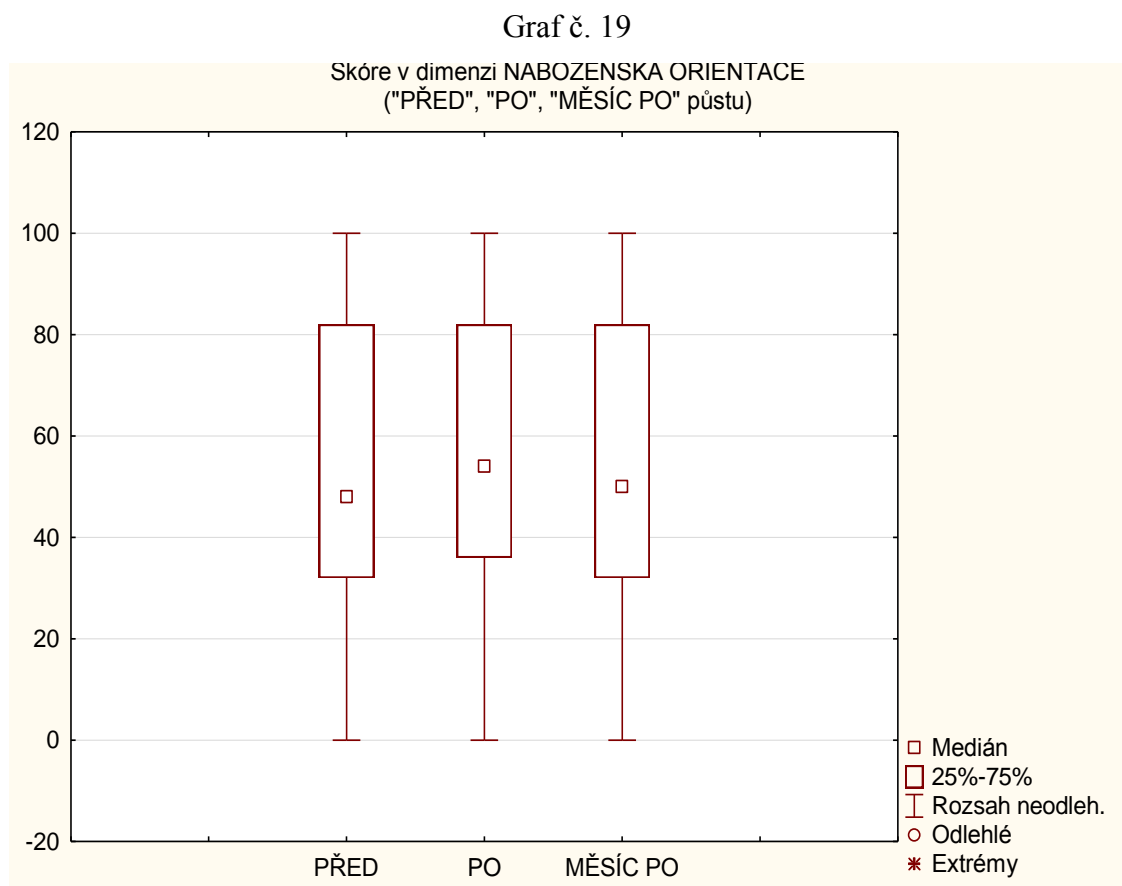
Graf č. 18



Graf č. 18 opět znázorňuje způsob rozložení dat ve čtyřech dimenzích spirituality, ale tentokrát „MĚSÍC PO“ půstu. Nejblíže symetrickému rozložení je stále dimenze NÁBOŽENSKÁ ORIENTACE. Všechny dimenze jsou záporně zešikmené směrem k vyšším hodnotám. V porovnání s testováním „PO“ půstu k posunu minimálních naměřených hodnot směrem k hodnotě rovné nule u dimenze NÁBOŽENSKÁ ORIENTACE a dimenze TRANSCENDENTNÍ PŘESVĚDČENÍ. Dimenze VHLED A MOUDROST má min. neodlehlou naměřenou hodnotu rovnou skóre 25, hodnoty 8, 17 a 21 jsou odlehlými hodnotami této dimenze. Dimenze UVĚDOMĚLÉ JEDNÁNÍ A ZACHÁZENÍ má min. naměřenou hodnotu rovnou skóre 44 (ve 2 případech), jedná se o odlehlou hodnotu, minimální neodlehlá hodnota této dimenze je rovna skóre 50. Maximální naměřené hodnoty jsou u všech dimenzí rovny 100. Odlehlé naměřené hodnoty se vyskytly u dvou dimenzí, a to dimenze VHLED A MOUDROST v hodnotách skóre 8,

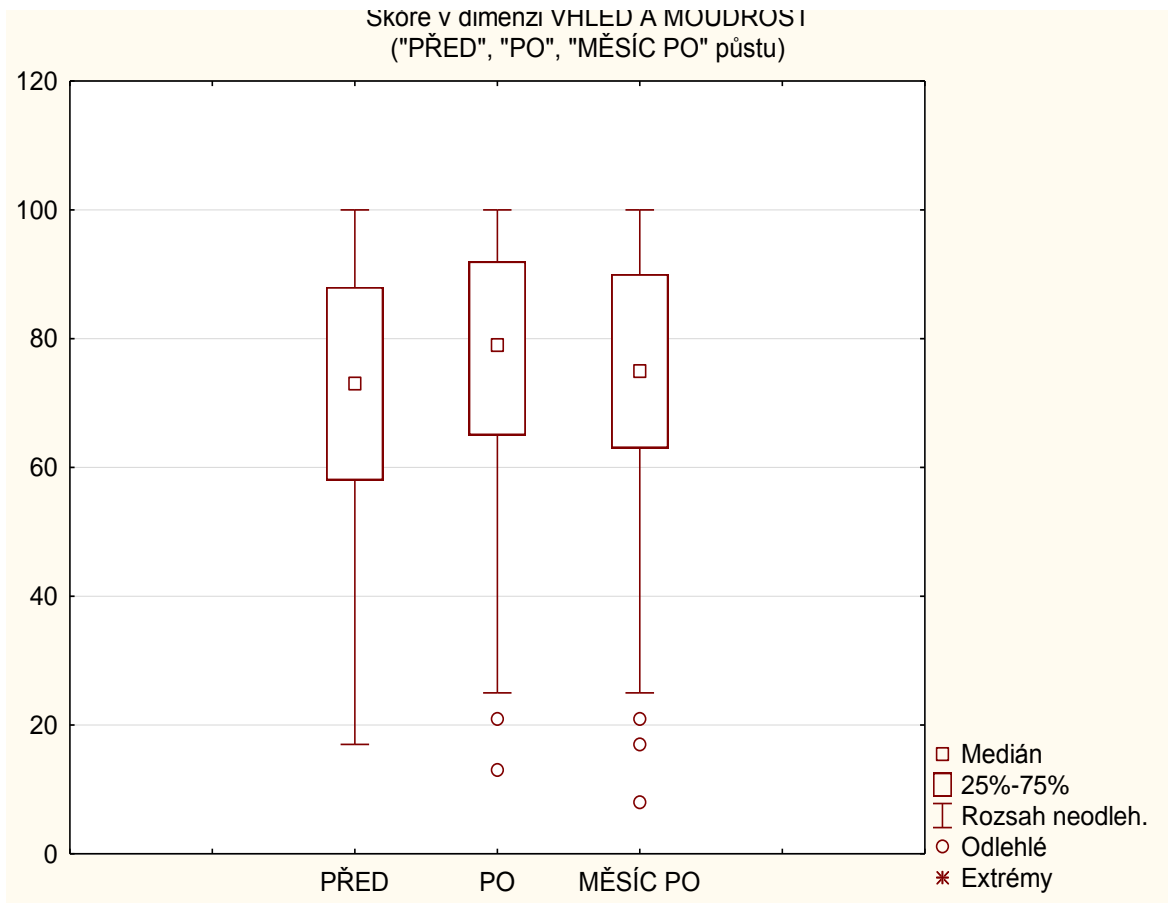
17 a 21 a v dimenzi UVĚDOMĚLÉ JEDNÁNÍ A ZACHÁZENÍ, a to v hodnotě skóre 44 (u dvou případů).

Pro přehlednost nyní následuje popis rozložení dat v jednotlivých dimenzích spirituality (Graf č. 19, 20, 21 a 22) zohledňující časovou osu testování „PŘED“, „PO“ a „MĚSÍC PO“ pústu:



Jak je patrné z Grafu č. 19, dimenze NÁBOŽENSKÁ ORIENTACE nevykazuje v žádném ze tří testování rozdíly v minimálních (všechny rovny 0) a maximálních naměřených hodnotách (všechny rovny 100) a ani jednou rozložení dat neobsahuje odlehlé hodnoty. Tato dimenze je ve všech třech případech rozložením dat ze všech dimenzí nejbližší symetrickému rozložení. Směr rozložení dat naznačuje zvýšení hodnot „PO“ pústu ve srovnání s hodnotami „PŘED“ pústem s následným snížením hodnot „MĚSÍC PO“.

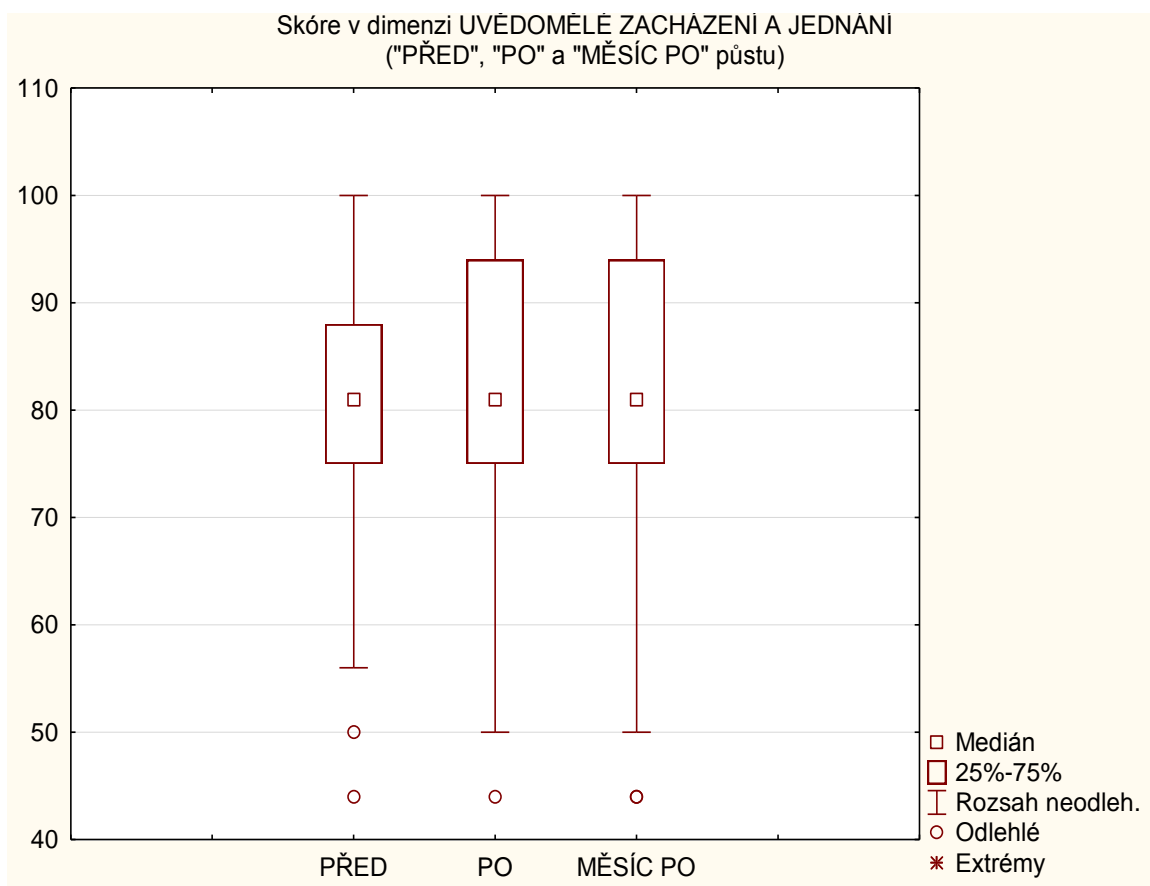
Graf č. 20



Grafu č. 20 znázorňuje rozložení dat v dimenzi VHLED A MOUDROS I. V žádném ze tří testování nebyly rozdíly v maximálních hodnotách (všechny rovny 100), minimální naměřená hodnota testování „PŘED“ je rovna 0, testování „PO“ a „MĚSÍC PO“ je rovna 25 za současného vzniku odlehlých hodnot rovných hodnotě skóre 13 a 21 v testování „PO“ a hodnotě skóre 8, 17 a 21 v testování „MĚSÍC PO“.

Směr rozložení dat zde též jako u dimenze NÁBOŽENSKÁ ORIENTACE naznačuje zvýšení hodnot „PO“ půstu ve srovnání s hodnotami „PŘED“ půstem s následným snížením hodnot „MĚSÍC PO“, přičemž je ale nutné věnovat pozornost odlehlým hodnotám a prokázat statisticky významnost naznačených tendencí.

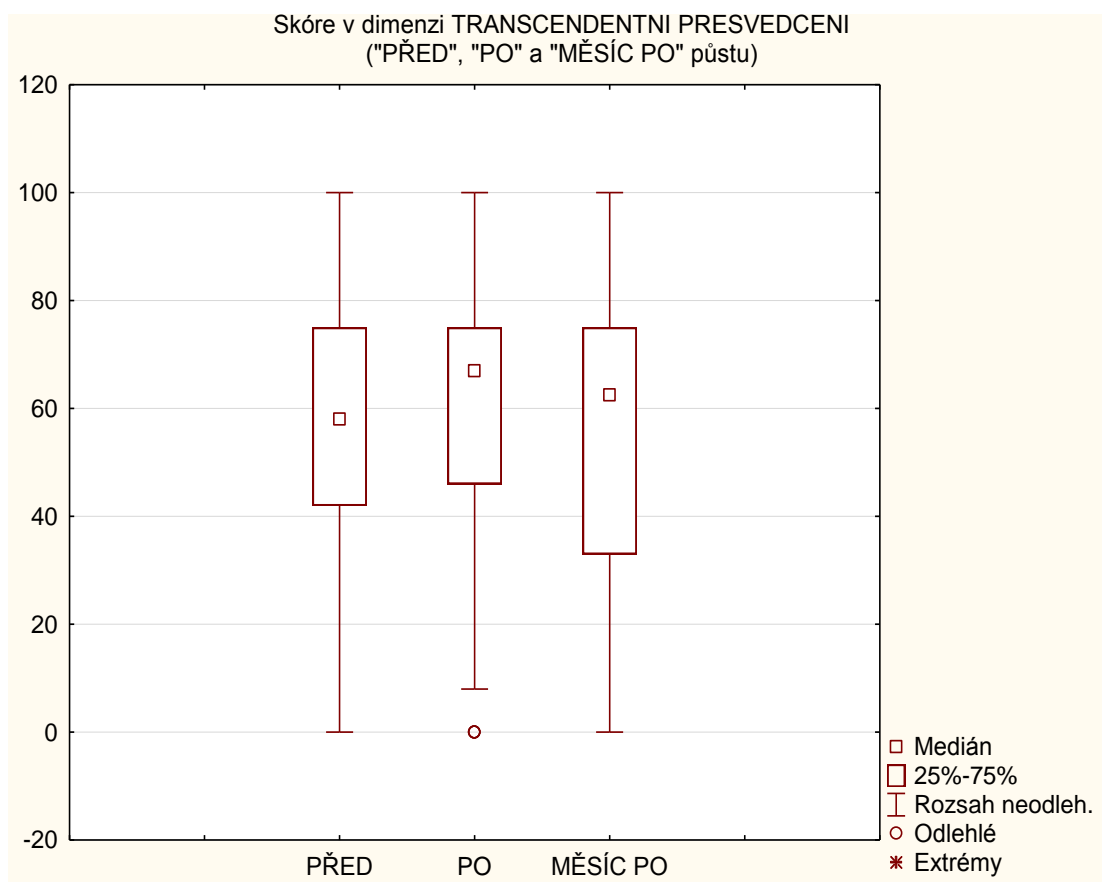
Graf č. 21



Graf č. 21 znázorňuje rozložení dat v dimenzi UVĚDOMĚLÉ ZACHÁZENÍ A JEDNÁNÍ. V žádném ze tří testování nebyly rozdíly v maximálních hodnotách (všechny rovny 100), minimální neodlehlá naměřená hodnota testování „PŘED“ je rovna 56, u testování „PO“ i „MĚSÍC PO“ pak 50. Odlehlé hodnoty jsou přítomny ve všech třech souborech dat, a to u „PŘED“ (50 a 44), „PO“ (44) a „MĚSÍC PO“ (44 ve dvou případech).

Směr rozložení dat zde naznačuje jak, zvýšení, tak i snížení hodnot „PO“ půstu ve srovnání s hodnotami „PŘED“ půstem. Celkově lehce snížené hodnoty „MĚSÍC PO“ půstu se až na odlehlou hodnotu 44 (ve dvou případech) téměř neliší od hodnot „PO“ půstu (odlehlá hodnota 44 v jednom případě), přičemž je ale nutné prokázat statisticky významnost naznačených tendencí.

Graf č. 22



Grafu č. 22 znázorňuje rozložení dat v dimenzi TRANSCENDENTNÍ PŘESVĚDČENÍ. V žádném ze tří testování nebyly rozdíly v maximálních hodnotách (všechny rovny 100), minimální neodlehlá naměřená hodnota testování „PŘED“ a „MĚSÍC PO“ je rovna 0, u testování „PO“ je rovna 8. Odlehlé hodnoty jsou přítomny pouze v souboru dat „PO“ (0 ve třech případech).

Směr rozložení dat zde též jako u prvních dvou dimenzí spirituality NÁBOŽENSKÁ ORIENTACE, VHLED A MOUDROST naznačuje pohyb ve smyslu zvýšení hodnot „PO“ půstu ve srovnání s hodnotami „PŘED“ půstem s následným snížením hodnot „MĚSÍC PO“, přičemž je ale nutné věnovat pozornost odlehlým hodnotám a prokázat statisticky významnost naznačených tendencí.

## 8.2. Výsledky související s $H_1$

Naznačené tendence chceme potvrdit statisticky. Na základě zvolené statistické významnosti, hladiny  $\alpha = 0,05$ , je možná statistická interpretace výsledků, tj. za rozdílné lze označit takové výsledky, které překračují 5% hladinu statistické významnosti. Je-li p-hodnota nižší, než hladina významnosti 0,05, je možné výsledek považovat za statisticky významný. Před statistickým testováním souborů dat „PŘED“ a „PO“ půstu je nejprve třeba provést test souboru dat s cílem zjistit, zda uspořádání dat odpovídá Gaussovu normálnímu rozdělení četností. Testován byl rozdíl dat „PŘED“ a „PO“ půstu.

Normalita dat byla otestována testem Kolmogorov-Smirnov, výsledky jsou uvedeny v tabulce č. 1.

Tabulka č. 1  
Tabulka normality dat "PŘED-PO"

Dimenze spirituality	P-hodnoty testu Kolmogorov-Smirnov	D-hodnoty testu Kolmogorov-Smirnov
Náboženská orientace	< 0,10	d = 0,14250
Vhled a moudrost	> 0,20	d = 0,11469
Uvědomělé zacházení a jednání	< 0,01*	d = 0,22323*
Transcendentní přesvědčení	> 0,05	d = 0,16209

Ve všech dimenzích kromě dimenze „Uvědomělé zacházení a jednání“ P-hodnoty Kolmogorov-Smirnov testu normálního rozložení dat převyšovaly 0,05 hladinu  $\alpha$  a kromě dimenze „Uvědomělé zacházení a jednání“ všechny D-hodnoty testu  $< D_\alpha$  zjištěnou příslušným výpočtem ( $D_\alpha = 0,18223$ ). U dimenzí „Náboženská orientace“, „Vhled a moudrost“ a „Transcendentní přesvědčení“ tedy nezamítáme  $H_0$  předpokládající normální rozložení dat v souboru. Oranžová a žlutá políčka v Tabulce č. 1 znamenají, že předpoklad normality byl dodržen. Pouze u dimenze „Uvědomělé zacházení a jednání“ a její výsledné hodnoty označené hvězdičkou nebyl dodržen předpoklad normality. To lze ale v souladu s centrální limitní větou ignorovat s ohledem na výběrový vzorek o velikosti 80 probandů. Pro testování, zda došlo k signifikantní změně „PŘED“ a „PO“ půstu, byla u dimenzí „Náboženská orientace“, „Vhled a moudrost“ a „Transcendentní přesvědčení“ zvolena parametrická metoda, a to párový t-test pro dva závislé výběry. Pro dimenzi „Uvědomělé zacházení a jednání“ byla zvolena neparametrická metoda, kterou je Wilcoxonův pořadový test pro párované hodnoty.

Párový t-test se používá při testování hypotézy o tom, zda při měření určité veličiny na subjektech/objektech došlo ke změně. Provádí se tedy na jednom subjektu/objektu obvykle dvakrát, na začátku a konci určitého procesu. Nulová hypotéza zde zní: „Průměr rozdílu

naměřených hodnot ve dvou výběrech je nula.“ ( $H_0 : d = 0$ ) Zamítnutí nulové hypotézy znamená, že proběhla změna. Výsledky pro parametrická data jsou uvedeny v tabulce č. 2.

Tabulka č. 2

**Výsledky pro parametrická data PŘED a PO půstu (párový t-test pro závislé výběry)**

Dvojice proměnných	Průměr	Směr. odchylka	N	Rozdíl	Směr. odchylka rozdílu	t	sv	p
NÁB-PŘED	53,35000	28,62773						
NÁB-PO	55,83750	29,25248	80	-2,48750	9,118064	-2,44009	79	0,016923
VHL-PŘED	71,05000	21,22686						
VHL-PO	74,72500	21,27456	80	-3,67500	12,56857	-2,61527	79	0,010676
TRA-PŘED	57,47500	26,26736						
TRA-PO	60,68750	25,48844	80	-3,21250	12,73358	-2,25651	79	0,026802

Červeně označené rozdíly jsou významné na hladině  $p < 0,05000$ . Jelikož p-hodnota u dimenze „NÁBOŽENSKÁ ORIENTACE“, „VHLED A MOUDROST“ a „TRANSCENDENTNÍ PŘESVĚDČENÍ“ vyšla menší, než je hladina významnosti 0,05, zamítáme nulovou hypotézu, která říká, že průměr rozdílu naměřených hodnot „PŘED“ a „PO“ půstu, je nula.

Wilcoxonův pořadový test pro párované hodnoty slouží k ověření hypotézy o tom, zda je signifikantní rozdíl mezi opakovaným měřením na stejných subjektech. Jedná se o test významnosti diferencí, který je citlivější na změnu. Nepracuje se střední hodnotou, ale s mediánem. Nulová hypotéza říká, že obě vyšetřované skupiny jsou ekvivalentní, tj. že součty kladných a záporných pořadí jsou v absolutní hodnotě přibližně stejné. Výsledky pro neparametrická data jsou uvedeny v tabulce č. 3.

Tabulka č. 3

**Výsledky pro neparametrická data PŘED a PO půstu (Wilcoxonův pořadový test pro pár. hodnoty)**

Dvojice proměnných	Počet platných	T Hodnota testové statistiky	Z Hodnota asymptotické statistiky	p-hodnota
UVĚ-PŘED & UVĚ-PO	47	398,5000	1,751347	0,079887

P-hodnota u dimenze „UVĚDOMĚLÉ ZACHÁZENÍ A JEDNÁNÍ“ je vyšší, než hladina významnosti 0,05, z tohoto důvodu nemůžeme zamítnout nulovou hypotézu o rovnosti středních hodnot u měření „PŘED“ a „PO“ půstu.

Z výsledků parametrického t-testu i neparametrického Wilcoxonova testu vyplývá, že u 3 dimenzí spirituality „NÁBOŽENSKÁ ORIENTACE“, „VHLED A MOUDROST“ a „TRANSCENDENTNÍ PŘESVĚDČENÍ“ došlo k signifikantnímu zvýšení hodnot „PO“ půstu ve srovnání s hodnotami „PŘED“ půstem. V dimenzi „UVĚDOMĚLÉ ZACHÁZENÍ A JEDNÁNÍ“ nebyla prokázána statisticky významná změna mezi měřeními „PŘED“ a „PO“ půstu.

### 8.3. Výsledky související s $H_2$

Před statistickým testováním souborů dat „PŘED“ a „PO“ půstu pro ženy a muže byl opět proveden test normálního rozložení dat Kolmogorov-Smirnov, a to na rozdíl těchto dat. Výsledky jsou uvedeny v tabulce č. 4.

Tabulka č. 4  
Tabulka normality dat "PŘED-PO" podle pohlaví

Dimenze spirituality	MUŽI		ŽENY	
	Kolmogorov-Smirnov test		Kolmogorov-Smirnov test	
	P-hodnoty	D-hodnoty	P-hodnoty	D-hodnoty
Náboženská orientace	> 0,20	d = 0,12645	< 0,20	d = 0,16056
Vhled a moudrost	> 0,20	d = 0,09888	> 0,20	d = 0,15245
Uvědomělé zacházení a jednání	< 0,05*	d = 0,24414*	< 0,05*	d = 0,22778
Transcendentní přesvědčení	> 0,20	d = 0,16664	< 0,20	d = 0,16083

Oranžová a žlutá políčka v Tabulce č. 4 znamenají, že předpoklad normality byl dodržen. Jak u mužů, tak u žen v dimenzích „Náboženská orientace“ a „Vhled a moudrost“ a „Transcendentní přesvědčení“ P-hodnoty Kolmogorov-Smirnov testu normálního rozložení dat převyšovaly 0,05 hladinu  $\alpha$  a též příslušné D-hodnoty testu  $< D_\alpha$  tabulkové či zjištěné příslušným výpočtem [ $D_\alpha$  (33) muži = 0,231 a  $D_\alpha$  (47) ženy = 0,238]. U dimenzí „Náboženská orientace“, „Vhled a moudrost“ a „Transcendentní přesvědčení“ tedy nezamítáme tedy  $H_0$  předpokládající normální rozložení dat v souboru. U dimenze „Uvědomělé zacházení a jednání“ (výsledné hodnoty označeny hvězdičkou) nebyl dodržen předpoklad normality. To lze ale v souladu s centrální limitní větou ignorovat s ohledem na výběrový vzorek o velikosti 33 mužů a 47 žen.

Pro testování, zda došlo u mužů a žen ke změně „PŘED“ a „PO“ půstu, byla u dimenzí „Náboženská orientace“ a „Vhled a moudrost“ a „Transcendentní přesvědčení“ zvolena



parametrická metoda, a to párový t-test pro dva závislé výběry. Pro dimenze „Uvědomělé zacházení a jednání“ byla zvolena neparametrická metoda, kterou je Wilcoxonův pořadový test pro párované hodnoty.

Nulová hypotéza u párového t-testu pro parametrická data zní: „Průměr rozdílu naměřených hodnot ve dvou výběrech je nula.“ ( $H_0 : d = 0$ ) Zamítnutí nulové hypotézy znamená, že proběhla změna. Výsledky pro parametrická data jsou uvedeny v tabulce č. 5.

Tabulka č. 5  
Výsledky pro parametrická data PŘED a PO pŕstu u mužů a žen  
(párový t-test pro závislé výběry)

Dvojice proměnných	Průměr	Směr. odchylka	N	Rozdíl	Směr. odchylka rozdílu	t	sv	p
<b>MUŽI</b>								
NÁB-PŘED	53,66667	27,38004						
NÁB-PO	56,75758	27,36105	33	-3,09091	9,230939	-1,92352	32	0,063350
VHL-PŘED	67,36364	21,11548						
VHL-PO	71,90909	20,97374	33	-4,54545	11,85615	-2,20237	32	0,034962
TRA-PŘED	53,27273	24,50290						
TRA-PO	57,15152	23,63144	33	-3,87879	12,56920	-1,77274	32	0,085792
<b>ŽENY</b>								
NÁB-PŘED	53,12766	29,76328						
NÁB-PO	55,19149	30,78582	47	-2,06383	9,113784	-1,55247	46	0,127403
VHL-PŘED	73,63830	21,14384						
VHL-PO	76,70213	21,48499	47	-3,06383	13,13708	-1,59888	46	0,116695
TRA-PŘED	60,42553	27,30802						
TRA-PO	63,17021	26,68277	47	-2,74468	12,96227	-1,45164	46	0,153387

Červeně označené rozdíly jsou významné na hladině  $p < 0,05000$ . Jelikož p-hodnota u dimenze „VHLED A MOUDROST“ u mužů vyšla menší, než je hladina významnosti 0,05, zamítáme nulovou hypotézu, která říká, že průměr rozdílu naměřených hodnot „PŘED“ a „PO“ pŕstu, je nula. Jelikož párovým t-testem zjištěná p-hodnota u dimenzí „NÁBOŽENSKÁ ORIENTACE“ a „TRANSCENDENTNÍ PŘESVĚDČENÍ“ u mužů a „NÁBOŽENSKÁ ORIENTACE“ a „VHLED A MOUDROST“ a „TRANSCENDENTNÍ PŘESVĚDČENÍ“ u žen překročila hladinu významnosti 0,05, nemůžeme zamítnout nulovou hypotézu, která říká, že průměr rozdílu naměřených hodnot „PŘED“ a „PO“ pŕstu, je nula.

Wilcoxonův pořadový test pro párované hodnoty testující signifikantnost změn u mužů a žen pro neparametrická data „PŘED“ a „PO“ půstu přinesl výsledky uvedené v tabulce č. 6.

Tabulka č. 6  
Výsledky pro neparametrická data PŘED a PO půstu u mužů a žen  
(Wilcoxonův pořadový test pro pár. hodnoty)

Dvojice proměnných	Počet platných	T Hodnota testové statistiky	Z Hodnota asymptotické statistiky	p-hodnota
<b>Muži</b>				
UVĚ-PŘED & UVĚ-PO	18	69,00000	0,718581	0,472400
<b>Ženy</b>				
UVĚ-PŘED & UVĚ-PO	29	140,0000	1,675798	0,093779

Jelikož p-hodnota zjištěná Wilcoxonovým pořadovým testem pro párové hodnoty u mužů i žen v dimenzi „UVĚDOMĚLÉ ZACHÁZENÍ A JEDNÁNÍ“ převyšovala hladinu významnosti 0,05, nemůžeme zamítnout nulovou hypotézu, která říká, že obě vyšetřované skupiny dat „PŘED“ a „PO“ půstu jsou ekvivalentní.

Z výsledků parametrického t-testu i neparametrického Wilcoxonova testu vyplývá, že pouze u dimenze „VHLED A MOUDROST“ u mužů došlo k signifikantní změně (zvýšení) hodnot „PO“ půstu ve srovnání se situací „PŘED“ půstem. V ostatních třech dimenzích spirituality u mužů a ve všech 4 dimenzích spirituality u žen nebyla prokázána statisticky významná změna mezi měřeními „PŘED“ a „PO“ půstu.

#### 8.4. Výsledky související s H<sub>3</sub>

Před statistickým testováním souborů dat podle délky půstu „PŘED“ a „PO“ půstu byl opět proveden test normálního rozložení dat Kolmogorov-Smirnov, a to na rozdíl těchto dat. Výsledky jsou uvedeny v tabulce č. 7.

Tabulka č. 7  
Tabulka normality dat "PŘED-PO" podle délky půstu

Dimenze spirituality	2 TÝDNY		3 TÝDNY		4 TÝDNY	
	Kolmogorov-Smirnov		Kolmogorov-Smirnov test		Kolmogorov-Smirnov test	
	P-hodnoty	D-hodnoty	P-hodnoty	D-hodnoty	P-hodnoty	D-hodnoty
Náboženská orientace	> 0,20	d = 0,11698	> 0,20	d = 0,24161	> 0,20	d = 0,36239
Vhled a moudrost	> 0,20	d = 0,12380	> 0,20	d = 0,21413	> 0,20	d = 0,21935
UVědomělé zacházení a jednání	< 0,01*	d = 0,25174*	> 0,20	d = 0,16717	> 0,20	d = 0,17468
Transcendentní přesvědčení	< 0,10	d = 0,16016	> 0,20	d = 0,20049	> 0,20	d = 0,38482

Oranžová a žlutá políčka v Tabulce č. 7 znamenají, že předpoklad normality byl dodržen. Ve všech dimenzích spirituality kromě dimenze „Uvědomělé zacházení a jednání“ u délky půstu 2 týdny P-hodnoty Kolmogorov-Smirnov testu normálního rozložení dat převyšovaly 0,05 hladinu  $\alpha$  a též příslušné D-hodnoty testu  $< D_\alpha$  tabulkové či zjištěné příslušným výpočtem [ $D_\alpha(63)$  2 týdny = 0,205 a  $D_\alpha(14)$  3 týdny = 0,349 a  $D_\alpha(3)$  4 týdny = 0,708]. U dimenzí „Náboženská orientace“, „Vhled a moudrost“ a „Transcendentní přesvědčení“ a u 3 a 4týdenní délky trvání půstu v dimenzi „Uvědomělé zacházení a jednání“ tedy nezamítáme  $H_0$  předpokládající normální rozložení dat v souboru. U dimenze „Uvědomělé zacházení a jednání“ (výsledné hodnoty označeny hvězdičkou) a délky půstu 2 týdny nebyl dodržen předpoklad normality. To lze ale v souladu s centrální limitní větou ignorovat s ohledem na výběrový vzorek o velikosti 63 probandů (2týdenní půst).

Pro testování, zda došlo co do délky půstu ke změně mezi situacemi „PŘED“ a „PO“ půstu, byl u dimenzí s normálním rozložením zvolen párový t-test pro dva závislé výběry. Pro dimenzi „Uvědomělé zacházení a jednání“ a délku půstu 2 týdny byla zvolena neparametrická metoda, a to Wilcoxonův pořadový test pro párované hodnoty. Nulová hypotéza u párového t-testu pro parametrická data zní: „Průměr rozdílu naměřených hodnot ve dvou výběrech je nula.“ ( $H_0 : d = 0$ ) Zamítnutí nulové hypotézy znamená, že proběhla změna.

Výsledky pro parametrická data jsou uvedeny v tabulce č. 8 na následující straně.

Tabulka č. 8

**Výsledky pro parametrická data PŘED a PO půstu podle délky půstu  
(párový t-test pro závislé výběry)**

Dvojice proměnných	Průměr	Směr. odchylka	N	Rozdíl	Směr. odchylka rozdílu	t	sv	p
<b>2 týdny</b>								
NÁB-PŘED	53,69841	27,93924						
NÁB-PO	56,50794	28,67891	63	-2,80952	9,768047	-2,28294	62	0,025874
VHL-PŘED	69,17460	21,87688						
VHL-PO	72,79365	22,03381	63	-3,61905	13,66232	-2,10252	62	0,039575
TRA-PŘED	57,11111	26,41915						
TRA-PO	61,66667	24,89267	63	-4,55556	13,35469	-2,70756	62	0,008747
<b>3 týdny</b>								
NÁB-PŘED	53,78571	30,84746						
NÁB-PO	55,57143	30,88120	14	-1,78571	6,078696	-1,09917	13	0,291633
VHL-PŘED	77,71429	18,44922						
VHL-PO	81,85714	17,52298	14	-4,14286	7,326004	-2,11591	13	0,054223
UVĚ-PŘED	81,78571	13,34269						
UVĚ-PO	83,28571	14,87087	14	-1,50000	12,67190	-0,442908	13	0,665113
TRA-PŘED	60,71429	21,32326						
TRA-PO	59,14286	23,58897	14	1,571429	9,492623	0,619402	13	0,546354
<b>4 týdny</b>								
NÁB-PŘED	44,00000	43,03487						
NÁB-PO	43,00000	42,93018	3	1,000000	7,810250	0,221766	2	0,845081
VHL-PŘED	79,33333	14,97776						
VHL-PO	82,00000	16,70329	3	-2,66667	10,06645	-0,458831	2	0,691393
UVĚ-PŘED	92,00000	3,464102						
UVĚ-PO	92,00000	3,464102	3	0,00	6,000000	0,00	2	1,000000
TRA-PŘED	50,00000	50,00000						
TRA-PO	47,33333	50,21288	3	2,666667	4,618802	1,000000	2	1,000000

Červeně označené rozdíly jsou významné na hladině  $p < 0,05000$ . Jelikož p-hodnota u dvoutýdenní délky půstu u dimenzí „NÁBOŽENSKÁ ORIENTACE“, „VHLED A MOUDROST“ a „TRANSCENDENTNÍ PŘESVĚDČENÍ“ vyšla menší, než je hladina významnosti 0,05, zamítáme nulovou hypotézu, která říká, že průměr rozdílu naměřených hodnot „PŘED“ a „PO“ půstu, je nula. P-hodnota dimenze „TRANSCENDENTNÍ PŘESVĚDČENÍ“ zde vyšla dokonce menší, než hladina významnosti 0,01, což svědčí o tom, že se jedná o statisticky vysoce signifikantní rozdíl (zvýšení hodnot) „PO“ půstu oproti situaci „PŘED“ ním. Jelikož párovým t-testem zjištěná p-hodnota u všech čtyř dimenzí spirituality u tří a čtyřtýdenní délky půstu překročila hladinu významnosti 0,05, nemůžeme zamítnout nulovou hypotézu, která říká, že průměr rozdílu naměřených hodnot „PŘED“ a „PO“ půstu, je nula.

Wilcoxonův pořadový test pro párované hodnoty testující signifikantnost změn u neparametrických dat „PŘED“ a „PO“ půstu přinesl výsledky uvedené v tabulce č. 9.

Tabulka č. 9

**Výsledky pro neparametrická data PŘED a PO půstu  
podle délky půstu  
(Wilcoxonův pořadový test pro pár. hodnoty)**

Dvojice proměnných	Počet platných	T Hodnota testové statistiky	Z Hodnota asymptotické statistiky	p-hodnota
<b>2 týdny</b>				
UVĚ-PŘED & UVĚ-PO	35	214,5000	1,646104	0,099743

Jelikož p-hodnota zjištěná Wilcoxonovým pořadovým testem pro párové hodnoty v dimenzi „UVĚDOMĚLÉ ZACHÁZENÍ A JEDNÁNÍ“ u dvoutýdenní délky půstu převyšovala hladinu významnosti 0,05, nemůžeme zamítnout nulovou hypotézu, která říká, že obě vyšetřované skupiny dat „PŘED“ a „PO“ půstu jsou ekvivalentní.

Z výsledků parametrického t-testu i neparametrického Wilcoxonova testu vyplývá, že pouze u dvoutýdenní délky půstu došlo ve třech dimenzích spirituality „NÁBOŽENSKÁ ORIENTACE“, „VHLED A MOUDROST“ a „TRANSCENDENTNÍ PŘESVĚDČENÍ“ k signifikantní změně (zvýšení hodnot) „PO“ půstu ve srovnání se situací „PŘED“ půstem. V dimenzi „UVĚDOMĚLÉ ZACHÁZENÍ A JEDNÁNÍ“ u dvoutýdenního půstu a ve všech čtyř dimenzích spirituality jak u tří-, tak u čtyřtýdenní délky půstu nebyla prokázána statisticky významná změna mezi měřeními „PŘED“ a „PO“ půstu.

#### 8.5. Výsledky související s H<sub>4</sub>

Před statistickým testováním souborů dat „PŘED“ a „PO“ půstu s ohledem na dělení na půst s/půst bez doprovodu (dále jako půst „sám/ve dvojici“) byl opět proveden test normálního rozložení dat Kolmogorov-Smirnov, a to na rozdíl těchto dat. Výsledky jsou uvedeny v tabulce č. 10.

Tabulka č. 10

**Tabulka normality dat "PŘED-PO" podle půstu s/bez doprovodu**

Dimenze spirituality	PŮST SÁM		PŮST VE DVOJICI	
	Kolmogorov-Smirnov test		Kolmogorov-Smirnov test	
	P-hodnoty	D-hodnoty	P-hodnoty	D-hodnoty
Náboženská orientace	> 0,20	d = 0,12701	> 0,20	d = 0,1551
Vhled a moudrost	< 0,15	d = 0,15698	> 0,20	d = 0,10101
Uvědomělé zacházení a jednání	< 0,01*	d = 0,24028*	> 0,20	d = 0,19980
Transcendentní přesvědčení	< 0,05*	d = 0,19082	> 0,20	d = 0,16170

Oranžová a žlutá políčka v Tabulce č. 10 znamenají, že předpoklad normality byl dodržen. U půstu ve dvojici u všech dimenzí spirituality a u půstu sám u dimenze „Náboženská orientace“ a „Vhled a moudrost“ P-hodnoty Kolmogorov-Smirnov testu normálního rozložení dat převyšovaly 0,05 hladinu  $\alpha$  a též příslušné D-hodnoty testu  $< D_\alpha$  tabulkové či zjištěné příslušným výpočtem [ $D_\alpha(57)$  půst sám = 0,216 a  $D_\alpha(23)$  půst ve dvojici = 0,275]. U všech dimenzí spirituality ve skupině probandů, která se účastnila půstu ve dvojici a u dimenze „Náboženská orientace“ a „Vhled a moudrost“ u probandů, kteří se postili sami, tedy nezamítáme  $H_0$  předpokládající normální rozložení dat v souboru. U dimenze „Uvědomělé zacházení a jednání“ a „Transcendentní přesvědčení“ (výsledné hodnoty označeny hvězdičkou) u probandů, kteří se půstu účastnili sami, nebyl dodržen předpoklad normality. To lze ale v souladu s centrální limitní větou ignorovat s ohledem na výběrový vzorek o velikosti 57 probandů (půst sám) a 23 probandů (půst ve dvojici). Pro testování, zda zde došlo k signifikantní změně „PŘED“ a „PO“ půstu, byl pro data s normálním rozložením zvolen párový t-test pro dva závislé výběry, pro 2 dimenze nesplňující předpoklad normálního rozdělení neparametrický test, a to opět Wilcoxonův pořadový test pro párované hodnoty. Nulová hypotéza u párového t-testu pro parametrická data zní: „Průměr rozdílu naměřených hodnot ve dvou výběrech je nula.“ ( $H_0 : d = 0$ ) Zamítnutí nulové hypotézy znamená, že proběhla změna. Výsledky pro parametrická data jsou uvedeny v tabulce č. 11.

Tabulka č. 11  
**Výsledky pro parametrická data PŘED a PO půstu podle půstu sám/ve dvojici  
 (párový t-test pro závislé výběry)**

Dvojice proměnných	Průměr	Směr. odchylka	N	Rozdíl	Směr. odchylka rozdílu	t	sv	p
<b>PŮST SÁM</b>								
NÁB-PŘED	54,14035	28,79573						
NÁB-PO	57,03509	29,88488	57	-2,89474	7,788921	-2,80588	56	0,006889
VHL-PŘED	73,87719	19,39999						
VHL-PO	78,07018	18,04742	57	-4,19298	9,79511	-3,23185	56	0,002062
<b>PŮST VE DVOJICI</b>								
NÁB-PŘED	51,39130	28,75087						
NÁB-PO	52,86957	28,04429	23	-1,47826	11,942550	-0,59363	22	0,558812
VHL-PŘED	64,04348	24,24773						
VHL-PO	66,43478	26,36945	23	-2,39130	17,90566	-0,64048	22	0,528473
UVĚ-PŘED	80,52174	12,12012						
UVĚ-PO	82,95652	12,84692	23	-2,43478	7,56082	-1,54438	22	0,136759
TRA-PŘED	57,30435	20,02824						
TRA-PO	60,82609	21,33212	23	-3,52174	12,49680	-1,35152	22	0,190264

Červeně označené rozdíly jsou významné na hladině  $p < 0,05000$ . Jelikož p-hodnota u těch, kteří se postili sami, u dimenzí „NÁBOŽENSKÁ ORIENTACE“ a „VHLED A MOUDROST“ vyšla menší, než je hladina významnosti 0,05, zamítáme nulovou hypotézu, která říká, že průměr rozdílu naměřených hodnot „PŘED“ a „PO“ půstu, je nula. P-hodnota vyšla v obou případech dokonce menší, než je hladina významnosti 0,01, což svědčí o tom, že se jedná o statisticky vysoce signifikantní rozdíl v datech „PO“ půstu oproti situaci „PŘED“ půstem. Jelikož párovým t-testem zjištěná p-hodnota u těch, kteří se postili ve dvojici, u všech čtyř dimenzí spirituality překročila hladinu významnosti 0,05, nemůžeme zamítnout nulovou hypotézu, která říká, že průměr rozdílu naměřených hodnot „PŘED“ a „PO“ půstu, je nula.

Wilcoxonův pořadový test pro párované hodnoty testující signifikantnost změn pro neparametrická data „PŘED“ a „PO“ půstu přinesl výsledky uvedené v tabulce č. 12.

Tabulka č. 12  
**Výsledky pro neparametrická data PŘED a PO půstu podle  
 půstu sám/ve dvojici  
 (Wilcoxonův pořadový test pro pár. hodnoty)**

Dvojice proměnných	Počet platných	T Hodnota testové statistiky	Z Hodnota asymptotické statistiky	p-hodnota
<b>Půst sám</b>				
UVĚ-PŘED & UVĚ-PO	33	213,50000	1,197145	0,231251
TRA-PŘED & TRA-PO	<b>36</b>	<b>203,5000</b>	<b>2,034519</b>	<b>0,041900</b>

Červeně označené rozdíly jsou významné na hladině  $p < 0,05000$ . Jelikož p-hodnota u těch, kteří se postili sami, u dimenze „TRANSCENDENTNÍ PŘESVĚDČENÍ“ vyšla menší, než je hladina významnosti 0,05, zamítáme nulovou hypotézu, která říká, že průměr rozdílu naměřených hodnot „PŘED“ a „PO“ půstu, je nula. Jelikož p-hodnota zjištěná Wilcoxonovým pořadovým testem pro párové hodnoty u půstu „sám“ v dimenzi „UVĚDOMĚLÉ ZACHÁZENÍ A JEDNÁNÍ“ převyšovala hladinu významnosti 0,05, nemůžeme zamítnout nulovou hypotézu, která říká, že obě vyšetřované skupiny dat „PŘED“ a „PO“ půstu jsou ekvivalentní.

Z výsledků parametrického t-testu i neparametrického Wilcoxonova testu vyplývá, že pouze u půstu „sám“ a dimenzí „NÁBOŽENSKÁ ORIENTACE“, „VHLED A

MOUDROST“ a „TRANSCENDENTNÍ PŘESVĚDČENÍ“ došlo k signifikantní změně (zvýšení hodnot) „PO“ půstu ve srovnání se situací „PŘED“ půstem. V dimenzi „UVĚDOMĚLÉ ZACHÁZENÍ A JEDNÁNÍ“ u těch, kteří se postili sami a ve všech čtyřech dimenzích spirituality u těch, kteří se postili ve dvojici, nebyla prokázána statisticky významná změna mezi měřeními „PŘED“ a „PO“ půstu.

## 8.6. Výsledky související s $H_5$

Před statistickým testováním souborů dat „PŘED“ a „MĚSÍC PO“ půstu byl opět proveden test normálního rozložení dat Kolmogorov-Smirnov, a to na rozdíl těchto dat. Výsledky jsou uvedeny v tabulce č. 13.

Tabulka č. 13  
Tabulka normality dat "PŘED-MĚSÍC PO" půstu

Dimenze spirituality	P-hodnoty testu Kolmogorov-Smirnov	D-hodnoty testu Kolmogorov-Smirnov
Náboženská orientace	< 0,10	d = 0,13707
Vhled a moudrost	> 0,20	d = 0,11340
Uvědomělé zacházení a jednání	< 0,01*	d = 0,21718*
Transcendentní přesvědčení	< 0,01*	d = 0,22524*

Oranžová a žlutá políčka v Tabulce č. 13 znamenají, že předpoklad normality byl dodržen. V dimenzích „Náboženská orientace“ a „Vhled a moudrost“ P-hodnoty Kolmogorov-Smirnov testu normálního rozložení dat převyšovaly 0,05 hladinu  $\alpha$  a též příslušné D-hodnoty testu  $< D_\alpha$  zjištěné příslušným výpočtem ( $D_\alpha = 0,18223$ ). U dimenzí „Náboženská orientace“, „Vhled a moudrost“ tedy nezamítáme tedy  $H_0$  předpokládající normální rozložení dat v souboru. U dimenzí „Uvědomělé zacházení a jednání“ a „Transcendentní přesvědčení“ (výsledné hodnoty označeny hvězdičkou) nebyl dodržen předpoklad normality. To lze ale v souladu s centrální limitní větou ignorovat s ohledem na výběrový vzorek o velikosti 80 probandů.

Pro testování, zda došlo ke změně „PŘED“ a „MĚSÍC PO“ půstu, byla u dimenzí „Náboženská orientace“ a „Vhled a moudrost“ zvolena parametrická metoda, a to párový t-test pro dva závislé výběry. Pro dimenze „Uvědomělé zacházení a jednání“ a „Transcendentní přesvědčení“ byla zvolena neparametrická metoda, kterou je Wilcoxonův pořadový test pro párované hodnoty.

Nulová hypotéza u párového t-testu pro parametrická data zní: „Průměr rozdílu naměřených hodnot ve dvou výběrech je nula.“ ( $H_0 : d = 0$ ) Zamítnutí nulové hypotézy



znamená, že proběhla změna. Výsledky pro parametrická data jsou uvedeny v tabulce č. 14.

Tabulka č. 14

**Výsledky pro parametrická data PŘED a MĚSÍC PO půstu (párový t-test pro závislé výběry)**

Dvojice proměnných	Průměr	Směr. odchylka	N	Rozdíl	Směr. odchylka rozdílu	t	sv	p
NÁB-PŘED	53,35000	28,62773	80	-0,925000	9,940042	-0,832336	79	0,407729
NÁB-MĚSÍC PO	54,27500	28,96527						
VHL-PŘED	71,05000	21,22686	80	-1,16250	12,65356	-0,821723	79	0,413708
VHL-MĚSÍC PO	72,21250	22,27998						

Jelikož párovým t-testem zjištěná p-hodnota u dimenzí „NÁBOŽENSKÁ ORIENTACE“ a „VHLED A MOUDROST“ překročila hladinu významnosti 0,05, nemůžeme zamítnout nulovou hypotézu, která říká, že průměr rozdílu naměřených hodnot „PŘED“ a „MĚSÍC PO“ půstu, je nula.

Wilcoxonův pořadový test pro párované hodnoty testující signifikantnost změn v dimenzích spirituality „PŘED“ a „MĚSÍC PO“ půstu přinesl výsledky uvedené v tabulce č. 15.

Tabulka č. 15

**Výsledky pro neparametrická data PŘED a MĚSÍC PO půstu (Wilcoxonův pořadový test pro pár. hodnoty)**

Dvojice proměnných	Počet platných	T Hodnota testové statistiky	Z Hodnota asymptotické statistiky	p-hodnota
UVĚ-PŘED & UVĚ-MĚSÍC PO	51	609,0000	0,506167	0,612740
TRA-PŘED & TRA-MĚSÍC PO	46	448,5000	1,005134	0,314833

Jelikož p-hodnota zjištěná Wilcoxonovým pořadovým testem pro párové hodnoty u dimenzí „UVĚDOMĚLÉ ZACHÁZENÍ A JEDNÁNÍ“ a „TRANSCENDENTNÍ PŘESVĚDČENÍ“ převyšovala hladinu významnosti 0,05, nemůžeme zamítnout nulovou hypotézu, která říká, že obě vyšetřované skupiny dat „PŘED“ a „PO“ půstu jsou ekvivalentní.

Z výsledků parametrického t-testu i neparametrického Wilcoxonova testu vyplývá, že ani u jedné ze čtyř dimenzí spirituality nedošlo k signifikantní změně „MĚSÍC PO“ půstu ve srovnání se situací „PŘED“ půstem.

## 9. Testování hypotéz

Pro testování jednotlivých hypotéz byl na relevantní data k jednotlivým hypotézám nejprve aplikován Kolmogorov-Smirnov test pro jeden výběr, na parametrická data poté párový t-test pro dva závislé výběry. Na neparametrická data byl použit Wilcoxonův pořadový test pro párované hodnoty. Hladina významnosti  $\alpha = 0,05$ .

<p>H<sub>1</sub>: Lidé vykazují po půstu v testu spirituality ASP 2.1 v min. 1 dimenzi spirituality signifikantně vyššího skóre, než v tomtéž testu před půstem.</p>	<p>Platnost H<sub>1</sub> jsem ověřila a <b>přijímám ji.</b></p> <p>Ve třech z celkových čtyř dimenzí spirituality bylo prokázáno signifikantně vyšší skóre v testu spirituality ASP 2.1 po půstu oproti skóre v tomtéž testu před půstem.</p> <p>Náboženská orientace: <b>p = 0,016923</b></p> <p>Vhled a moudrost: <b>p = 0,010676</b></p> <p>Uvědomělé zacházení a jednání: p = 0,079887</p> <p>Transcendentní přesvědčení: <b>p = 0,026802</b></p>
--	--

<p>H<sub>2</sub>: U mužů a žen existuje signifikantní rozdíl ve spiritualitě měřené testem spirituality ASP 2.1 po půstu oproti jeho začátku.</p>	<p>Platnost H<sub>2</sub> jsem ověřila a <b>přijímám ji.</b></p> <p>V dimenzi spirituality „Vhled a moudrost“ bylo u mužů na rozdíl od žen prokázáno signifikantně vyšší skóre v testu spirituality ASP 2.1 po půstu oproti skóre v tomtéž testu před půstem.</p> <p><u>Náboženská orientace:</u></p> <p>p<sub>muži</sub> = 0,063350</p> <p>p<sub>ženy</sub> = 0,127403</p> <p><u>Vhled a moudrost:</u></p> <p>p<sub>muži</sub> = <b>0,034962</b></p> <p>p<sub>ženy</sub> = 0,116695</p> <p><u>Uvědomělé zacházení a jednání:</u></p> <p>p<sub>muži</sub> = 0,472400</p> <p>p<sub>ženy</sub> = 0,093779</p> <p><u>Transcendentní přesvědčení:</u></p> <p>p<sub>muži</sub> = 0,085792</p> <p>p<sub>ženy</sub> = 0,153387</p>
---	---

<p>H<sub>3</sub>: Existuje signifikantní rozdíl ve spiritualitě probandů (měřené testem spirituality ASP 2.1) po půstu oproti jeho začátku, a to podle délky trvání půstu.</p>	<p>Platnost H<sub>3</sub> jsem ověřila a <b>přijímám ji</b>.</p> <p>Ve třech z celkových čtyř dimenzí spirituality bylo u 2týdenní délky půstu prokázáno signifikantně vyšší skóre v testu spirituality ASP 2.1 po půstu oproti skóre v tomtéž testu před půstem.</p> <p><u>Náboženská orientace:</u></p> <p>P2 týdny = <b>0,025874</b></p> <p>P3 týdny = 0,291633</p> <p>P4 týdny = 0,845081</p> <p><u>Vhled a moudrost:</u></p> <p>P2 týdny = <b>0,039575</b></p> <p>P3 týdny = 0,054223</p> <p>P4 týdny = 0,691393</p> <p><u>Uvědomělé zacházení a jednání:</u></p> <p>P2 týdny = 0,099743</p> <p>P3 týdny = 0,665113</p> <p>P4 týdny = 1,000000</p> <p><u>Transcendentní přesvědčení:</u></p> <p>P2 týdny = <b>0,039575</b></p> <p>P3 týdny = 0,546354</p> <p>P4 týdny = 1,000000</p>
--	---

<p>H<sub>4</sub>: Existuje signifikantní rozdíl ve spiritualitě probandů (měřené testem spirituality ASP 2.1) po půstu oproti jeho začátku, a to podle toho, zda byl půst absolvován bez doprovodu či ve dvojici.</p>	<p>Platnost H<sub>4</sub> jsem ověřila a <b>přijímám ji</b>.</p> <p>Ve třech z celkových čtyř dimenzí spirituality bylo u těch, kteří půst absolvovali sami na rozdíl od těch, kteří se postili ve dvojici, prokázáno signifikantně vyšší skóre v testu spirituality ASP 2.1 po půstu oproti skóre v tomtéž testu před půstem.</p> <p><u>Náboženská orientace:</u></p> <p>P<sub>sám</sub> = <b>0,006889</b></p> <p>P<sub>ve dvojici</sub> = 0,558812</p> <p><u>Vhled a moudrost:</u></p> <p>P<sub>sám</sub> = <b>0,002062</b></p> <p>P<sub>ve dvojici</sub> = 0,528473</p>
---	--

	<u>Uvědomělé zacházení a jednání:</u> $P_{\text{sám}} = 0,231251$ $P_{\text{ve dvojici}} = 0,136759$ <u>Transcendentní přesvědčení:</u> $P_{\text{sám}} = 0,041900$ $P_{\text{ve dvojici}} = 0,190264$
--	---

<p>H<sub>5</sub>: Lidé vykazují měsíc po ukončení půstu v testu spirituality ASP 2.1 v min. 1 dimenzi spirituality signifikantně vyššího skóre, než v tomtéž testu před půstem.</p>	<p>Platnost H<sub>5</sub> jsem ověřila a tato <b>nebyla potvrzena</b>.</p> <p>Ani v jedné z celkových čtyř dimenzí spirituality nebylo prokázáno signifikantně vyšší skóre v testu spirituality ASP 2.1 měsíc po půstu oproti skóre v tomtéž testu před půstem.</p> <p>Náboženská orientace: <math>p = 0,407729</math>  Vhled a moudrost: <math>p = 0,413708</math>  Uvědomělé zacházení a jednání: <math>p = 0,612740</math>  Transcendentní přesvědčení: <math>p = 0,314833</math></p>
---	--

## 10. Diskuse

V této části budou nejprve shrnuty výsledky výzkumu s ohledem na širší teoretický kontextuální rámec a možnosti praktického využití především v rámci vědecké a profesionální činnosti. Prostor bude věnován také zamyšlení o možných slabinách a omezeních týkajících se závěrů tohoto výzkumu, které mohou vyplývat z použitých metod. Výsledky jsou uvedeny v kontextu se stanovenými cíly výzkumu.

*Obecná rovina zaměření výzkumu: Zjistit, jaká je spiritualita lidí absolvujících terapeutickou formu půstu (léčebné hladovění).* Z deskriptivní statistické analýzy výsledků dotazníku spirituality ASP 2.1 „PŘED“ půstem vyplývá, že pouze 4 % výběrového souboru o 80 probandech neskórovala ani v jedné z dimenzí spirituality nad úroveň faktoru 60 (tj. faktor dimenze spirituality 60 – 100 svědčí o silné spirituální životní orientaci jedince ve vztahu k obsahu konkrétní dimenze spirituality). 96 % výběrového souboru skórovalo v 1-4 dimenzích spirituality nad faktor úrovně 60. Tento výsledek svědčí o tom, že se výzkumu účastnily spíše spirituálně založení jedinci. Zároveň je ale třeba vzít v úvahu, že 84 % výběrového souboru mělo předchozí zkušenosti s půstem (1x – více než 20x v minulosti), přestože žádný z účastníků za sebou před „výzkumným“ půstem neměl pouze nábožensky motivovaný půst. Vždy se jednalo o na zdraví orientované, léčebné hladovění, pouze 9 % vzorku v minulosti vyzkoušelo jak léčebné hladovění, tak nábožensky motivovaný půst. Především v této souvislosti je třeba chápat výsledky výzkumu a zároveň jejich limity s ohledem na vzorek a použitou metodiku, kterým se budeme věnovat v další části textu.

*Výzkumný cíl č. 1: Zjistit, zda půst souvisí se změnami ve spiritualitě člověka ve smyslu rozvoje-růstu-prohlubování spirituality.* Výsledky mého výzkumu ukázaly, že v průběhu půstu dochází k signifikantním změnám ve spiritualitě člověka ve smyslu trendu rozvoje/růstu, resp. prohloubení spirituality. Ve třech z celkových čtyř dimenzí spirituality bylo prokázáno signifikantně vyšší skóre v testu spirituality ASP 2.1 po půstu oproti skóre v tomtéž testu před půstem (v dimenzích: „Náboženská orientace“, „Vhled a moudrost“ a „Transcendentní přesvědčení). V dimenzi „Uvědomělé zacházení a jednání“ k signifikantní změně ve smyslu zvýšení (prohloubení) spirituality po půstu ve srovnání se situací před půstem nedošlo. Tento výsledek potvrdil moje očekávání s ohledem na zjištění mého již uskutečněného kvalitativně orientovaného výzkumu z roku 2011. Tento výzkum ve spirituální rovině identifikoval změny v souvislosti s půstem týkající se 3 témat: „Já“ (sebepoznávání, půst jako prostor pro zpracování vnitřních konfliktních témat, intenzivnější vnímání a prožívání já, sebehodnocení, sebezpetí), „Bůh, existence a

příroda“ (intenzivnější vnímání duchovního života) a „Bdělost a vnímavost“ (vědomé vnímání a prožívání, probuzení, pocit rozšířeného, plného vědomí).

*Výzkumný cíl č. 2: Zjistit, zda a jakou roli v případných změnách spirituality hrají faktory pohlaví, délky absolvovaného půstu, a kontextu půstu, tj. jedinec sám/ve dvojici.* Výsledky uskutečněného výzkumu přinesly zjištění, že v dimenzi spirituality „Vhled a moudrost“ bylo u mužů na rozdíl od žen prokázáno signifikantně vyšší skóre v testu spirituality ASP 2.1 po půstu oproti skóre v tomtéž testu před půstem. Tento výsledek považuji za překvapivý s ohledem na fakt, že jsem co do pohlaví nepředpokládala signifikantní změny ve spiritualitě. S ohledem na fakt, že rozložení pohlaví ve vzorku nebylo rovnoměrné (žen bylo ve vzorku 47 a mužů 33), by mne zajímalo, k jakým závěrům by došel výzkum na větším vzorku probandů s rovnoměrným zastoupením pohlaví.

Ve třech z celkových čtyř dimenzí spirituality bylo u 2týdenní délky půstu prokázáno signifikantně vyšší skóre v testu spirituality ASP 2.1 po půstu oproti skóre v tomtéž testu před půstem (jednalo se o dimenze: „Náboženská orientace“, „Vhled a moudrost“ a „Transcendentní přesvědčení“). U 3- a 4týdenní délky půstu signifikantní změny ve spiritualitě prokázány nebyly. Tento výsledek je celkově v souladu se závěry mého výzkumu z roku 2011, v němž polovinu výběrového souboru tvořily osoby absolvující právě 2týdenní půst. Zároveň je nutné vzít v úvahu, že 2týdenní délka půstu v tomto výzkumu tvořila celých 79 % výběrového souboru (3týdenní délka půstu tvořila 17 % vzorku a 4% zastoupení ve vzorku měla 4týdenní délka půstu). Opět se zde nabízí otázka, k jakým výsledkům by bylo možné dojít v případě, že by byly zkoumány 3 stejně velké skupiny probandů rozdělených podle délky půstu (2, 3, 4týdenní délka půstu).

Výsledky mého výzkumu přinesly zjištění, že ve třech z celkových čtyř dimenzí spirituality bylo u těch, kteří půst absolvovali sami na rozdíl od těch, kteří se postili ve dvojici, prokázáno signifikantně vyšší skóre v testu spirituality ASP 2.1 po půstu oproti skóre v tomtéž testu před půstem (jednalo se o dimenze „Náboženská orientace“, „Vhled a moudrost“ a „Transcendentní přesvědčení“). Tento výsledek je do jisté míry v souladu se zjištěními mého výzkumu z roku 2011 a se základními teoretickými poznatky o půstu, resp. o základním smyslu a výchozím kontextu půstu. Podle nich odstup, klid a samota tvoří ryzí podobu půstu, a to rámeč, díky němuž je možný proces změny v bio-psycho-sociálně-spirituální rovině osobnosti člověka. Přesto by bylo dosti odvážné a hlavně generalizující, z výsledků těchto dvou uskutečněných výzkumů vyvozovat závěry předtím, než bude faktor půstu „sám“ a půstu „ve dvojici“ podroben hlubšímu empirickému zkoumání. Půst ve dvojici totiž může znamenat vzájemné posílení, motivaci, psychickou

podporu v procesu odříkání a úlevu v jeho obtížnějších fázích, a v konečném důsledku se lze např. domnívat, že při respektování sebe navzájem, při respektování potřeby samoty druhého člověka v průběhu půstu, by bylo i u dvojic možné po půstu identifikovat signifikantní změny ve spiritualitě. Tato domněnka též souvisí s faktem, že 71% vzorku bylo tvořeno jedinci, kteří půst absolvovali sami, 29 % pak osobami absolvujícími půst ve dvojici (manžel/partner/přítel). Opět by stálo za to empiricky prověřit dvě skupiny probandů rozdělených rovnoměrně podle tohoto kritéria.

*Výzkumný cíl č. 3: Změny ve spiritualitě člověka jsou časově udržitelné, tj. patrné i po ukončení půstu.* Výsledky výzkumu přinesly v této oblasti zjištění, že ani v jedné z celkových čtyř dimenzí spirituality nebylo prokázáno signifikantně vyšší skóre v testu spirituality ASP 2.1 měsíc po půstu oproti skóre v tomtéž testu před půstem. Tento výsledek jsem očekávala. Je v souladu s mou domněnkou, že existuje velké množství faktorů, které mohly ovlivnit tento výsledek. Záleží tedy na tom, kdy je šetření provedeno, zda se tak stalo po nějaké významné události, která mohla ovlivnit výsledek výzkumu. Zejména se zde může jednat o témata každodenního života, např. téma stresu a jeho působení, změn a ztrát v životě jedince (především v trojici partner-zaměstnání-zdraví). Nemoc, úraz, operace, smrt v rodině, a další životní okolnosti tak patří k faktorům, které v případě, že vstoupí do jedincova života (nejen) po ukončení půstu, mohou ovlivnit výsledky výzkumu.

Shrme-li jednotlivá výzkumná zjištění uvedená výše, otevírá se nám hned několik cest, jakými by se budoucí výzkumy v této oblasti mohly a měly ubírat. Existuje množství výzkumů účinků hladovění na zdraví a somatickou rovinu, ale vážný nedostatek výzkumů zaměřených na půst a spiritualitu člověka, přestože je nábožensky motivovaný půst v literatuře ve značné šíři popsán. Proto jsem v rámci obou výzkumů, které jsem v této oblasti uskutečnila, musela vycházet pouze z teorie k půstu v jeho dvou základních formách, tj. ve formě náboženského a léčebného hladovění. Je třeba dalších výzkumů na poli těchto dvou forem hladovění a spirituality obecně a je třeba hlubšího zkoumání v oblasti léčebného hladovění a spirituality, aby bylo možné potvrdit, vyvrátit či doplnit mé závěry. Zejména s ohledem na nutnost hlubšího zkoumání, identifikace a popisu mechanismů, díky nimž dochází ke změnám ve spiritualitě člověka v souvislosti s půstem. Dále je nutné zaměřit se na faktory, které spolu-/utvářejí výsledek, které jej brzdí či do něj jakkoli zasahují a tyto lépe poznat a pochopit. Tento výzkum prokázal změny ve spiritualitě v souvislosti s léčebným hladověním. Jsou tedy změny ve spiritualitě vedlejším efektem půstu, následkem celkového ozdravení tělesné a psychické roviny? Je možné

hovořit o kauzalitě? Působí půst zároveň na všechny dimenze lidské osobnosti v souladu s principy teorie bio-psycho-sociálního modelu osobnosti se spirituální rovinou? Nebo se jedná o výsledek interakcí, resp. spolupůsobení více různých faktorů prostředí, kontextu půstu? Design výzkumu s existencí kontrolní skupiny, např. čekatelů na postní „kúru“ a tedy dvojí časová osa ne- a posticích se probandů by jistě přinesla zajímavé výsledky. Dále by mohla být větší pozornost věnována výzkumu léčebného hladovění ve své stacionární a ve své ambulantní podobě či porovnání léčebného a náboženského hladovění. Cest pro budoucí výzkumy je opravdu mnoho. V oblasti vědeckého zkoumání se tedy nabízí velký prostor pro další výzkumy, aby bylo možné půst a léčebné hladovění v profesionální praxi uznat a aplikovat jak v medicíně jako léčebný prostředek, tak v psychologii např. pro jeho potenciál v oblasti seberozvoje a sebepoznání. Přesto je nutné brát tuto vizi s velkou rezervou, neboť bez pozornosti věnované úskalím, limitům a omezením souvisejícím s výzkumnými závěry a zjištěními není jakékoli zobecňování správné. V této části následuje rozbor možných slabin v celkových zjištěních výzkumu souvisejících s použitými výzkumnými metodami. Prvním úskalím výzkumu je vzorek a otázka jeho nízké reprezentativnosti vzhledem k populaci. Jak již v úvodu empirické části práce zmíněno, problematická zde je nemožnost získat data od oslovených osob pro výzkum, které účast na výzkumu odmítly. Dále tato postní metoda léčebného hladovění nereprezentuje půst jako celek, je jednou ze dvou forem hladovění a jednou z mnoha forem léčebného hladovění, s ohledem na tento fakt výběrový vzorek nereprezentuje reálný základní soubor, jímž jsou všichni lidé zařazující půst do svého života. S tím souvisí i fakt, že vzorek o širším věkovém spektru a větší velikosti by mohl lépe reflektovat základní populaci. Kromě dalších úskalí výsledků, a to zejména s ohledem na nerovnoměrnost velikosti vzorku rozdělených podle pohlaví, délky půstu a kontextu půstu (sám/ve dvojici) rozebraných v úvodu diskuse patří v oblasti použité výzkumné metodologie zejména zvolený design výzkumu, dotazníkové šetření ex post facto. Zvolená metoda, dotazník ASP 2.1, byla probandům předkládána celkem v průběhu půstu celkem třikrát. Je možné, že si probandi pamatovali své odpovědi, což by vedlo ke zkreslení celkových výsledků. Dále je možné, že probandi neporozuměli jednotlivým položkám dotazníku. Je též možné, že měsíc po půstu za ně dotazník vyplnil někdo jiný, nelze ověřit, zda odpovídali opravdu oni. Dalším zkreslením mohou být nepravdivé odpovědi na položky dotazníku. Další zkreslení mohl znamenat kontext půstu, výzkum probíhal od června do září 2014, nezahrnoval tedy všechna čtyři roční období ani všechna postní období podle náboženské tradice. Dále je třeba mít na paměti, že je půst podle F.X.Mayra ve své stacionární podobě



velmi komplexní metodou léčebného hladovění doprovázenou dalšími terapeutickými postupy, a to především fyzio- a balneoterapií, individuálními (a na základě dobrovolnosti volenými) sportovními aktivitami, relaxačními technikami, meditací, saunováním, pobytem v přírodě, atd. Nelze z tohoto komplexu působení jednotlivých terapeutických postupů nijak extrahovat a od půstu oddělit. Jde o celek, jenž je třeba brát v úvahu v souvislosti s výsledky, které tento výzkum přinesl. Posledním úskalím je použitelnost výsledků pro české prostředí. Vnímání půstu, jeho pojetí a problematika doznává v rámci sociokulturního kontextu německy mluvících zemí a České republiky zcela nepochybně určitých odlišností. Téma léčebného hladovění a především jeho praxe jsou v České republice zatím téměř neznámými pojmy, a dokud nebudou existovat relevantní výzkumy na tomto poli z českého prostředí, nebude bohužel možné srovnání. Použitelnost výsledků pro české prostředí je tedy zatím velmi omezená. Výsledná zjištění této práce by se tedy měla stát výzvou a inspirací k dalšímu empirickému zkoumání fenoménu „půst“.

## 11. Závěr

Záměrem této diplomové práce bylo zjistit, zda půst souvisí se změnami ve spiritualitě člověka ve smyslu rozvoje-růstu-prohlubování spirituality, dále zda v případných změnách spirituality hrají roli faktory pohlaví, délky absolvovaného půstu a kontextu půstu (jedinec sám/ve dvojici) a nakonec zda jsou případné změny ve spiritualitě časově udržitelné.

Výsledky dotazníkového šetření v roce 2014 na klinice Gesundheitszentrum über dem See GmbH v Überlingen v Německu u 80 probandů před, po a měsíc po půstu ve stacionární formě léčebného hladovění (tzv. „F.X.Mayr-Kur“) přinesly z pohledu interpretace pěti hypotéz následující zjištění:

- ∞ Ve třech z celkových čtyř dimenzí spirituality bylo prokázáno signifikantně vyšší skóre v testu spirituality ASP 2.1 po půstu oproti skóre v tomtéž testu před půstem.
- ∞ V dimenzi spirituality „Vhled a moudrost“ bylo u mužů na rozdíl od žen prokázáno signifikantně vyšší skóre v testu spirituality ASP 2.1 po půstu oproti skóre v tomtéž testu před půstem.
- ∞ Ve třech z celkových čtyř dimenzí spirituality bylo u 2týdenní délky půstu prokázáno signifikantně vyšší skóre v testu spirituality ASP 2.1 po půstu oproti skóre v tomtéž testu před půstem.
- ∞ Ve třech z celkových čtyř dimenzí spirituality bylo u těch, kteří půst absolvovali sami na rozdíl od těch, kteří se postili ve dvojici, prokázáno signifikantně vyšší skóre v testu spirituality ASP 2.1 po půstu oproti skóre v tomtéž testu před půstem.
- ∞ Ani v jedné z celkových čtyř dimenzí spirituality nebylo prokázáno signifikantně vyšší skóre v testu spirituality ASP 2.1 měsíc po půstu oproti skóre v tomtéž testu před půstem.

## 12. Souhrn

Teoretická část práce stojí na třech pilířích, kterými jsou: osobnost, spiritualita v obecném pojetí a půst. Autor nejprve vymezuje osobnost v souladu s psychologickými teoriemi osobnosti a zmiňuje v této souvislosti jednotící komponentu integrující osobnost do funkčního celku. V soudobých teoriích osobnosti se často poukazuje na biologickou, psychosociální a duchovní dimenzi osobnosti. Jednotící prvek spirituality v koncepci holistického modelu osobnosti je přechodem od prvního pilíře teoretické části práce, jímž je osobnost, ke spiritualitě člověka v obecném pojetí. S lidskou spiritualitou a duchovními otázkami života člověka úzce souvisí filosofie a religiozita. Filosofie se pokouší vytvořit smysluplný pohled na lidskou existenci obecně a na existenci jednotlivce zvláště, předmětem filozofie je poznání, jednání a víra (Störig, 2000). Spiritualita, náboženství a religiozita člověka jsou předměty vědeckého zkoumání a ústředního zájmu dalších vědních oborů, je tedy nutno je vnímat v interdisciplinárním kontextu. Autor kromě vymezení spirituality a náboženství nabízí pro lepší uchopení problematiky perspektivu jejich vzájemného vztahu. Dále se autor věnuje tématům souvisejícím se spiritualitou. Jsou jimi smysluplnost života, otázky konečnosti lidského života, kvalita života, životní styl, zdraví. Po jejich vymezení a uvedení do souvislosti s hodnotami lidského bytí autor přechází k fenoménu půst, jenž tvoří třetí pilíř teoretické části práce. Nejprve je představena výživa a její role v životě člověka včetně vztahu výživy k náboženství a spiritualitě. Poté se autor věnuje půstu, jeho definici a významovému odlišení od pojmů dieta, askeze, hladovění a hladovka. Autor představuje půst a jeho pozici v jednotlivých náboženstvích a posléze léčebné hladovění. Závěrečnou část teoretické části práce tvoří poznatky z uskutečněných výzkumů na poli léčebného hladovění. Zde autor uvádí závěry a zjištění ze svého již uskutečněného výzkumu z roku 2011, na který tato práce i výzkum navazuje.

Empirická část práce je zaměřena především na hledání souvislosti mezi půstem a spiritualitou člověka. Jejím záměrem je zjistit, zda půst souvisí se změnami ve spiritualitě člověka ve smyslu rozvoje-růstu-prohlubování spirituality, dále zda v případných změnách spirituality hrají roli faktory pohlaví, délky absolvovaného půstu a kontextu půstu (jedinec sám/ve dvojici) a nakonec zda jsou případné změny ve spiritualitě časově udržitelné.

Autor stanovil následující výzkumné hypotézy:

- H<sub>1</sub>: Lidé vykazují po půstu v testu spirituality ASP 2.1 v min. 1 dimenzi spirituality signifikantně vyššího skóre, než v tomtéž testu před půstem.
- H<sub>2</sub>: U mužů a žen existuje signifikantní rozdíl ve spiritualitě měřené testem spirituality ASP 2.1 po půstu oproti jeho začátku.

- H<sub>3</sub>: Existuje signifikantní rozdíl ve spiritualitě probandů (měřené testem spirituality ASP 2.1) po půstu oproti jeho začátku, a to podle délky trvání půstu.
- H<sub>4</sub>: Existuje signifikantní rozdíl ve spiritualitě probandů (měřené testem spirituality ASP 2.1) po půstu oproti jeho začátku, a to podle toho, zda byl půst absolvován bez doprovodu či ve dvojici.
- H<sub>5</sub>: Lidé vykazují měsíc po ukončení půstu v testu spirituality ASP 2.1 v min. 1 dimenzi spirituality signifikantně vyššího skóre, než v tomtěž testu před půstem.

Výzkumný soubor tvořilo 80 osob od 38 do 89 let, které v období od června 2014 do září 2014 absolvovaly stacionární postní kúru, tzv. „F.X.Mayr-Kur“ na klinice „Gesundheitszentrum über dem See“ v Überlingen u Bodamského jezera v Německu. Tento neexperimentální, kvantitativně zaměřený výzkum bez kontrolní skupiny byl proveden formou výběrového (panelového) dotazníkového šetření EPF (ex post facto) před, po a měsíc po půstu a jeho metodou byl standardizovaný dotazník spirituality ASP 2.1 v německém jazyce a dotazník vlastní konstrukce na hlavní socio-demografické údaje. Zvolený výzkumný nástroj, dotazník ASP 2.1, diferencuje následující 4 faktory/dimenze spirituality:

- 1) Náboženská orientace – tj. modlitba, boží vedení a ochrana jedince, důvěra a obracení se k bohu, duchovní orientace v životě, konkrétní rituály, četba duchovní/náboženské literatury, apod. (7 položek dotazníku)
- 2) Vhled a moudrost – tj. pochopení, pravda, rozvíjení moudrosti, krásy, laskavosti a dobroty, upřímnost, šíře ducha, rozšířené vědomí (6 položek dotazníku)
- 3) Vědomý kontakt a zacházení – tj. uvědomělá interakce s ostatními, prostředím, sebou, soucit, velkorysost (4 položky dotazníku)
- 4) Transcendentní předsvědčení – tj. existence vyšších bytostí, znovuzrození člověka/duše, původ duše ve vyšších dimenzích, člověk jako duchovní bytost (3 položky dotazníku)

Klíčovou metodou výběru výzkumného souboru byla metoda záměrného (účelového) výběru, jež spočívá v cíleném výběru a oslovování účastníků výzkumu podle konkrétního kritéria stanoveného výzkumníkem. Tímto kritériem byla délka trvání léčebného hladovění, která byla stanovena na min. 2 týdny. Získaná data z vyplněných dotazníků ASP 2.1 a z dotazníku na sociometrické údaje byla nejprve převedena z papírové do počítačové podoby tak, aby byla možná jejich analýza, vyhodnocení a grafické znázornění metodami deskriptivní a induktivní (inferenční) statistiky. Normalita rozložení dat byla testována Kolmogorov-Smirnov testem pro jeden výběr. U neparametrických dat byl

použit párový T-Test pro dva závislé výběry, u neparametrických dat Wilcoxonův pořadový test pro párované hodnoty.

Statistická analýza dat získaných z dotazníkového šetření přinesla z pohledu interpretace pěti hypotéz následující výsledky:

- ∞ Ve třech z celkových čtyř dimenzí spirituality bylo prokázáno signifikantně vyšší skóre v testu spirituality ASP 2.1 po půstu oproti skóre v tomtéž testu před půstem.
- ∞ V dimenzi spirituality „Vhled a moudrost“ bylo u mužů na rozdíl od žen prokázáno signifikantně vyšší skóre v testu spirituality ASP 2.1 po půstu oproti skóre v tomtéž testu před půstem.
- ∞ Ve třech z celkových čtyř dimenzí spirituality bylo u 2týdenní délky půstu prokázáno signifikantně vyšší skóre v testu spirituality ASP 2.1 po půstu oproti skóre v tomtéž testu před půstem.
- ∞ Ve třech z celkových čtyř dimenzí spirituality bylo u těch, kteří půst absolvovali sami na rozdíl od těch, kteří se postili ve dvojici, prokázáno signifikantně vyšší skóre v testu spirituality ASP 2.1 po půstu oproti skóre v tomtéž testu před půstem.
- ∞ Ani v jedné z celkových čtyř dimenzí spirituality nebylo prokázáno signifikantně vyšší skóre v testu spirituality ASP 2.1 měsíc po půstu oproti skóre v tomtéž testu před půstem.

„F.X.Mayr Kúra“ není primárně nábožensky orientovaným půstem, specifičnost této postní metody tkví především v orientaci na konkrétní orgánovou soustavu člověka, a proto mají výsledky tohoto výzkumu v oblasti lidské spirituality potenciál obohatit dosavadní poznatky z již uskutečněných výzkumných studií.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY:

### A. Knihy

- Allport, G. W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. New York: Holt, Rinehart and Winston
- Břicháček, V. (2007). *Uvedení do studia psychologie zdraví*. Studie z psychologie zdraví. Praha: Ermat
- Buchinger, O. (1979). *Das Heilfasten und seine Hilfsmethoden als biologischer Weg*. Stuttgart: Hippokrates-Verlag
- Cakirpaloglu, P. (2009). *Psychologie hodnot*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci
- Dahlke, R. (2008). *Zbavte se toxinů v těle*. Praha: Euromedia Group – Ikar
- Dahlke, R. (2009). *Velká kniha půstu*. Praha: Fontána
- Diedrichsen, I. (1990). *Ernährungspsychologie*. Berlin: Springer-Verlag
- Drapela, V. J. (2003). *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál
- Fromm, E. (2008). *Umění milovat*. Praha: Simon and Simon Publishers
- Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál
- Grün, A. (2000). *Půst*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství
- Grün, A. (2002). *Modlitba jako setkání*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství
- Hartl, P., Hartlová, H. (2004). *Psychologický slovník*. Praha: Portál
- Horáková, K. (2008). *Detoxikace organismu*. Bratislava: Vydavatelství Metro Media
- Koukolík, F. (2013). *O mozku, vědomí a sebeuvědomování*. Praha: Nakladatelství Karolinum
- Krch, F.D. a kol. (2005). *Poruchy příjmu potravy*. Praha: Grada
- Křivohlavý, J. (2002). *Psychologie nemoci*. Praha: Grada
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál
- Kumar, R. a Kumar Larsen, J. (2006). *Kundalíní aneb Kniha o životě a smrti*. Praha: Eminent
- Kushi, M. (1980). *Orientální diagnostika*. Praha: Nakladatelství Pragma
- Langmeier, J. a Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada
- Logue, A.W. (2009). *Die Psychologie des Essens und Trinkens*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag
- Nakonečný, M. (2003). *Úvod do psychologie*. Praha: Academia
- Nakonečný, M. (2004). *Psychologie téměř pro každého*. Praha: Academia
- Nakonečný, M. (2009). *Sociální psychologie*. Praha: Academia
- Nešpor, Z. (2007). *Sociologie náboženství*. Praha: Portál
- Nilov, E.I., Nikolajev, J.C. (2007). *Léčivý půst*. Bratislava: Eko-konzult

- Nykl, L. (2012). *Carl Ransom Rogers a jeho teorie*. Praha: Grada
- Partyková, V. (2010). *Hladovění pro zdraví*. Praha: Impuls
- Plháková, A. (2005). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia
- Escher, F., Buddeberg, C. (2003). *Essen und Trinken zwischen Ernährung, Kult und Kultur*. Zürich: Hochschulverlag
- Rauch, E. (2001). *Die Darmreinigung nach Dr. Med. F.X.Mayr: Wie Sie richtig entschlacken, entgiften & entsäuern*. Stuttgart: Karl F.Haug Fachbuchverlag
- Rauch, E. (2001). *Die F.X.Mayr-Kur und danach gesünder leben*. Stuttgart: Karl F. Haug Fachbuchverlag
- Rauch, E. (2004). *Lehrbuch der Diagnostik & Therapie nach F.X.Mayr. Kriterien des Krankheitsvorfalles, der Gesundheit und Krankheit*. Stuttgart: Karl F. Haug Fachbuchverlag
- Reutter, L. (2005). *Leib und Seele Reinigen. Heilfasten nach Hildegard von Bingen*. Tübingen: Amarys Verlag
- Říčan, P. (2007). *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál
- Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada
- Schwitzerová S. (1998). *Zázračný půst*. Olomouc: Fontána
- Sheehy, N. (2005). *Encyklopedie nejvýznamnějších psychologů*. Brno: Barrister & Principal
- Smékal, V. (2002). *Pozvání do psychologie osobnosti*. Praha: Barrister & Principal
- Šolcová, I. a Kebza, V. (2007). *Stres, jeho zvládnutí, psychologické faktory a imunitní procesy. Studie z psychologie zdraví*. Praha: Ermat
- Šmarda, J. a kolektiv (2004). *Biologie pro psychology a pedagogy*. Praha: Portál
- Störig, H. J. (2000). *Malé dějiny filosofie*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství
- Strobl, A. (2001). *Psychologie des Fastens unter besonderer Berücksichtigung der Adipositas*. Horitschon: novum Verlag

## **B. Časopisy**

- Albani, C., Bailer, H., Blaser, G., Geyer, M., Brähler, E., & Grulke, N. (2003). Psychometrische Überprüfung der Skala "Transpersonales Vertrauen" (TPV) in einer repräsentativen Bevölkerungsstichprobe. *Transpersonale Psychologie Und Psychotherapie*, 9(1), 86-98.
- Büssing, A. (2008). Spiritualität - inhaltliche Bestimmung und Messbarkeit. *Prävention*, 2008/31 (2), 35-37.

Jeserich, F. (2011). Religion, Spiritualität und Gesundheitswissenschaft: Eine formale und inhaltliche Analyse deutscher Fachbücher und Zeitschriften. *Zeitschrift für Nachwuchswissenschaftler*, 2011/3 (1), 140-141.

Pönicke J., Albacht B., Leplow B. (2005). Kognitive Veränderungen beim Fasten. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 2005/34 (2), 86-94.

Schneider, J. (2012). Spiritualität und spirituality in der Welt der Arbeit und der Welt der Gesundheit. *International Journal of Practical Theology*. 2012/16 (1), 124-155.

Steiniger, J., Schneider A., Rohde, J. (2003). Die Vitalität adipöser Patienten nach einer Gewichtsreduktion durch Fasten. *Forschende Komplementärmedizin und Klassische Naturheilkunde* 2003/10, 12–18.

### **C. Dizertační a diplomové práce**

Schillerová, L. (2011). *Půst jako cesta k rozvoji spirituální dimenze osobnosti*. (Nepublikovaná bakalářská diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci.

### **D. Elektronické/online/celosvětová síť**

Ärztgesellschaft Heilfasten und Ernährung (2009): *Schlaganfall: Ramadan-Fasten scheint Inzidenz und Überlebenszeit nicht zu beeinflussen*. Získáno 25.11.2011 z <http://www.aerztegesellschaftheilfasten.de/pressemeldungen/pressemeldung-news-13.html>

Ärztgesellschaft Heilfasten und Ernährung (2009): *Gilbert-Syndrom: Fasten kann die Haut gelb färben*. Získáno 25.11.2011 z <http://www.aerztegesellschaftheilfasten.de/pressemeldungen/pressemeldung-news-13.html>

Ärztgesellschaft Heilfasten und Ernährung (2009): *Heilfasten lindert Arthroseschmerz*. Získáno 25.11.2011 z <http://www.aerztegesellschaftheilfasten.de/pressemeldungen/pressemeldung-news-13.html>

Ärztgesellschaft Heilfasten und Ernährung (2009): *Fasten: Weitere Studien lassen gesundheitlichen Nutzen vermuten*. Získáno 25.11.2011 z <http://www.aerztegesellschaftheilfasten.de/pressemeldungen/pressemeldung-news-13.html>

*Fasting*. (nedat.): In Wikipedia. Získáno 11.10.2014 z <http://en.wikipedia.org/wiki/Fasting>



Halík, T. (2008): *Půst v různých náboženských tradicích*. Získáno 18.3.2011 z  
[http://www.dpv.cz/index.php?option=com\\_content&task=view&id=26070&Itemid=2](http://www.dpv.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=26070&Itemid=2)

Intermountain Medical Center (2011): *New Research Finds Routine Periodic Fasting is Good for Your Health, and Your Heart*. Získáno 25.11.2011 z  
<http://intermountainhealthcare.org/hospitals/imed/about/news/Pages/home.aspx?NewsID=713>

Internationale Gesellschaft der Mayr-Ärzte (nedat.). *MayrPrevent*. Získáno z  
<http://fxmayr.com/>

*Modlitba*. (nedat.): In Wikipedia. Získáno 11.10.2014 z  
<http://cs.wikipedia.org/wiki/Modlitba>

*Meditace*. (nedat.): In Wikipedia. Získáno 11.10.2014 z  
<http://cs.wikipedia.org/wiki/Meditace>

Cheng, C., Adams, G., Perin, L., Wei, M., Zhou, X., Lam, B., & ... Longo, V. (2014). Prolonged fasting reduces IGF-1/PKA to promote hematopoietic-stem-cell-based regeneration and reverse immunosuppression. *Cell Stem Cell*, 14(6), 810-823. doi:10.1016/j.stem.2014.04.014

Safdie, F., Brandhorst, S., Min, W., Weijun, W., Changan, L., Saewon, H., & ... Longo, V. D. (2012). Fasting Enhances the Response of Glioma to Chemo- and Radiotherapy. *Plos ONE*, 7(9), 1-9. doi:10.1371/journal.pone.0044603

Steiniger, J. a kol. (2009). *Einfluss von therapeutischem Fasten und Ausdauertraining auf den Energiestoffwechsel und die körperliche Leistungsfähigkeit Adipöser*. Forschende Komplementär Medizin. Získáno 20.10.2014 z  
<http://jsteiniger.de/pdf/Steiniger%20FoKo%202009.pdf>

Telges, I. (2008). *Effekte des modifizierten therapeutischen Fastens auf Beschwerden, Lebensstil und Selbstwirksamkeit bei Patienten mit chronischen Schmerzsyndromen*.

Získáno 20.10.2014 z

[http://deposit.ddb.de/cgi-](http://deposit.ddb.de/cgi-bin/dokserv?idn=99880844x&dok_var=d1&dok_ext=pdf&filename=99880844x.pdf)

[bin/dokserv?idn=99880844x&dok\\_var=d1&dok\\_ext=pdf&filename=99880844x.pdf](http://deposit.ddb.de/cgi-bin/dokserv?idn=99880844x&dok_var=d1&dok_ext=pdf&filename=99880844x.pdf)

Yeginer, A. (2001). Psychometrische Messung in der Transpersonalen Psychologie. *transpersonaler Forschung*, 55. Získáno 9.11.2014 z

<http://oops.uni-oldenburg.de/612/1/645.pdf#page=54>

### **E. Jiné materiály**

*Dr. Franz Xaver Mayr* [fotografie]. Získáno 8.11.2014 z

<http://fxmayr.com/de/ueber-f.x.-mayr/10/ueber-fx-mayr.html>

*Dr. Otto Buchinger* [fotografie]. Získáno 8.11.2014 z

<http://biohacks.net/fasting-no-food-for-7-days/>

**Podklad pro zadání DIPLOMOVÉ práce studenta**

<b>PŘEDKLÁDÁ:</b>	<b>ADRESA</b>	<b>OSOBNÍ ČÍSLO</b>
Bc. SCHILLEROVÁ Lenka	Holečkova 798/101, Praha - Košiče	F120696

**TÉMA ČESKY:**

PŮST A JEHO SOUVISLOST S ROZVOJEM SPIRITUALITY

**NÁZEV ANGLICKY:**

FASTING AND ITS RELATION TO THE SPIRITUALITY DEVELOPMENT

**VEDOUcí PRÁCE:**

Doc. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc. - PCH

**ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:**

Písemná podoba práce dle metodiky dostupné na [www.psych.upol.cz](http://www.psych.upol.cz):

Miovský, M. (2004). Diplomové práce v oboru psychologie. Olomouc: SDV

Metodika: Kvantitativní design

Zkoumaný soubor: soubor 70-80 pacientů účastnících se min. dvoutýdenního léčebného hladovění na klinice F.X.Mayr Zentrum Bodensee, Überlingen - Německo

Analýza a zpracování dat: dotazníkové šetření s novými pacienty, kteří půst ještě nikdy neabsolvovali, před, po půstu a s odstupem času, kvantitativní analýza dat, vyhodnocení výsledků pomocí statistických metod

Student bude svůj postup práce pravidelně konzultovat s vedoucím práce a při vypracovávání bude postupovat v následujících krocích:

1. Vyhledá a prozkoumá relevantní literaturu a výzkumy k tématu.
2. Zvolí vhodný standardizovaný dotazník v německém jazyce a v případě potřeby i screeningový dotazník vlastní konstrukce.
3. Následně provede utřídění dat, dále analýzu dat včetně jejich statistického vyhodnocení.

**SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:**

Dahlke, R. (2009): Velká kniha půstu. Praha: Fontána

Ferjenčík, J. (2000): Úvod do metodologie psychologického výzkumu. Praha: Portál

Grün, A. (2000): Půst. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství

Partyková, V. (2010): Hladovění pro zdraví. Praha: Impuls

Rauch, E. (2001): Die F.X.Mayr-Kur und danach gesünder leben, Stuttgart: Karl F. Haug Fachbuchverlag

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

Podpis studenta: .....

Datum: .....

Podpis vedoucího práce: .....

Datum: .....

## **ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE**

<b>Název práce:</b>	Půst a jeho souvislost s rozvojem spirituality
<b>Autor práce:</b>	Lenka Schillerová
<b>Vedoucí práce:</b>	Doc. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc.
<b>Počet stran a znaků:</b>	105 stran, 194 974 znaků
<b>Počet příloh:</b>	4
<b>Počet titulů použité literatury:</b>	67

### **Abstrakt:**

Diplomová práce se zabývá duchovní dimenzí lidské osobnosti a fenoménem půstu a léčebného hladovění v životě člověka. Teoretická část práce obrací pozornost k spiritualitě a k otázkám filosofie a religiozity v kontextu duchovní dimenze osobnosti. Představuje fenomén půstu, jeho formy, metody a jeho roli ve spiritualitě. Empirická část je zaměřena na hledání souvislosti mezi půstem a změnami ve spiritualitě člověka ve smyslu rozvoje a zkoumá časovou udržitelnost změn ve spiritualitě v souvislosti s půstem. Výzkumný soubor tvořilo 80 osob, které v období 6 - 9/2014 absolvovaly stacionární kúru léčebného hladovění, tzv. „F.X.Mayr Kur“. Metodou sběru kvantitativních dat před, po a měsíc po půstu byla německá verze standardizovaného dotazníku spirituality ASP 2.1. Data byla vyhodnocena párovým t-testem pro závislé vzorky a Wilcoxonovým testem pro párové výběry. Ve 3 ze 4 dimenzí spirituality bylo prokázáno signifikantně vyšší skóre v testu spirituality po půstu oproti skóre před půstem. V 1 ze 4 dimenzí spirituality bylo u mužů prokázáno signifikantně vyšší skóre v testu spirituality po půstu oproti skóre před půstem. Ve 3 ze 4 dimenzí spirituality bylo u 2týdenní délky půstu prokázáno signifikantně vyšší skóre v testu spirituality po půstu oproti skóre před půstem. Ve 3 ze 4 dimenzí spirituality bylo u skupiny „půst sám“ prokázáno signifikantně vyšší skóre v testu spirituality po půstu oproti skóre před půstem. Ani v jedné ze 4 dimenzí spirituality nebylo prokázáno signifikantně vyšší skóre v testu spirituality měsíc po půstu oproti skóre před půstem.

**Klíčová slova:** osobnost, bio-psycho-sociální model osobnosti, spiritualita, půst, ASP 2.1

## ABSTRACT OF THESIS

<b>Title:</b>	Fasting and its relation to spiritual development
<b>Author:</b>	Lenka Schillerová
<b>Supervisor:</b>	Doc. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc.
<b>Number of pages and characters:</b>	105 pages, 194 974 characters
<b>Number of appendices:</b>	4
<b>Number of references:</b>	67

### **Abstract:**

This thesis deals with the spiritual dimension of the human personality and the phenomenon of therapeutic fasting in human life. The theoretical part focuses on spirituality and the core issues of philosophy and religiosity in the context of spiritual dimension of personality. It introduces fasting as a human existence phenomenon, describes its forms, methods as well as its role in the spiritual life of man. The empirical part is focused on finding and charting the link between fasting and changes of spirituality, particularly with regard to spiritual development, and examines the time sustainability of spiritual changes related to fasting. Research participants were recruited through an intentional (purpose-build) method. Quantitative data obtaining method from before, after and a month after fasting is a German version of the standardized questionnaire ASP 2.1 used on the sample of 80 research subjects who completed a therapeutic fasting stay, the so called F.X.Mayr treatment, in the time period of 6 - 9/2014. Obtained data were statistically evaluated by the paired t-test and paired Wilcoxon Test. Results: 3 out of 4 dimensions of spirituality demonstrated significantly higher spirituality test scores after fasting compared to the test scores before fasting. Males demonstrated in 1 out of 4 dimensions of spirituality significantly higher spirituality test scores after fasting compared to the test scores before fasting. A sample group of a 2-week fasting length demonstrated in 3 out of 4 dimensions of spirituality significantly higher spirituality test scores after fasting compared to the test scores before fasting. A sample group of "fasting alone" demonstrated in 3 out of 4 dimensions of spirituality significantly higher spirituality test scores after fasting compared to the test scores before fasting. None of the 4 dimensions of spirituality demonstrated significantly higher spirituality test scores one month after fasting compared to the scores before fasting.

**Key words:** personality, bio-psycho-social personality model, spirituality, fasting, ASP 2.1

Příloha č. 3 - Vyhodnocené odpovědi dotazníku ASP 2.1

Vyhodnocené odpovědi dotazníku ASP 2.1

Číslo probanda	Dosažené skóre											
	I "PŘED"				II "PO"				III "MĚSÍC PO"			
	Číslo dimenze				Číslo dimenze				Číslo dimenze			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	50	29	81	58	21	13	100	50	46	21	94	75
2	57	42	81	25	43	63	94	42	50	63	69	25
3	11	42	44	0	18	75	44	25	11	50	44	25
4	25	46	94	25	25	71	94	67	0	50	69	33
5	68	67	94	58	71	63	88	67	50	67	75	58
6	54	96	75	50	61	83	75	58	50	75	75	58
7	36	96	94	25	36	96	94	25	14	100	94	17
8	100	100	94	100	93	100	100	100	100	100	94	100
9	39	58	88	33	39	54	88	25	43	58	81	25
10	100	79	81	67	96	83	100	67	100	75	94	67
11	36	100	69	58	46	96	69	67	50	96	69	75
12	14	75	88	33	18	71	88	17	18	50	88	25
13	43	71	69	58	54	71	75	58	54	75	75	50
14	68	96	94	100	93	100	88	100	93	92	88	100
15	100	100	100	100	100	100	100	92	100	100	100	92
16	46	67	75	67	71	71	81	83	71	63	69	75
17	39	75	69	50	57	79	75	67	61	92	75	67
18	14	83	81	33	14	88	69	50	14	83	94	17
19	11	38	50	58	11	29	50	50	11	8	50	42
20	89	92	88	75	86	83	94	67	79	79	81	75
21	50	88	69	50	64	79	69	50	50	79	63	33
22	89	42	88	67	93	54	63	67	86	63	75	67
23	46	75	75	58	36	75	75	58	46	75	75	58
24	4	100	81	33	4	100	88	42	18	100	100	58
25	46	67	94	50	36	79	88	42	46	83	100	75
26	68	75	94	58	68	71	100	42	82	92	81	100
27	4	42	94	8	7	38	88	33	7	50	100	0
28	0	75	88	0	4	67	94	0	11	71	81	8
29	82	100	75	83	82	92	94	92	86	96	81	92
30	14	54	100	42	18	71	100	42	21	63	100	33
31	43	58	75	50	50	58	75	67	57	29	75	50
32	61	67	81	42	54	83	100	67	43	58	100	42
33	32	58	69	42	36	42	69	25	36	42	69	25
34	100	96	100	92	100	100	100	100	100	100	100	100
35	93	67	69	50	93	83	75	50	86	79	69	67
36	71	75	75	58	64	63	75	58	61	88	88	58
37	36	25	75	17	50	38	75	33	25	42	63	25
38	82	83	75	100	86	100	81	100	86	96	81	100
39	96	88	94	42	96	88	94	58	96	96	100	83
40	93	46	69	33	79	21	75	58	89	63	69	50
41	43	88	88	75	32	83	81	75	39	79	75	75
42	79	100	81	100	82	79	75	100	79	100	88	100
43	25	96	94	17	29	96	81	8	32	75	75	17
44	7	46	56	0	0	50	50	17	4	29	44	8

Číslo probanda	Dosažené skóre											
	I "PŘED"				II "PO"				III "MĚSÍC PO"			
	Číslo dimenze				Číslo dimenze				Číslo dimenze			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
45	89	71	88	83	100	75	94	83	86	75	94	83
46	89	71	75	67	96	88	75	67	96	75	81	67
47	82	83	88	67	75	96	100	83	75	100	94	92
48	82	67	100	75	89	79	94	67	82	63	81	58
49	86	96	94	100	89	100	94	100	89	100	94	100
50	32	79	75	17	36	88	75	50	29	79	75	50
51	39	92	75	67	25	100	63	50	21	100	56	17
52	43	88	81	58	43	83	75	67	39	83	75	50
53	68	88	81	58	79	92	75	50	68	88	81	58
54	25	58	56	67	29	54	69	75	11	71	50	67
55	36	54	63	83	54	63	81	92	43	58	81	83
56	29	50	75	42	54	67	75	58	43	58	75	25
57	46	63	63	58	46	79	63	67	43	63	63	58
58	71	83	88	50	71	79	75	67	68	75	75	58
59	93	92	81	83	93	96	81	83	93	96	81	83
60	82	63	56	83	93	75	100	67	64	88	75	83
61	64	83	88	58	75	92	88	67	61	75	75	58
62	43	71	75	83	39	71	69	92	36	67	75	75
63	93	100	81	100	100	100	81	100	93	100	81	100
64	11	63	81	25	14	96	81	0	29	75	81	17
65	29	79	75	67	39	88	94	67	43	79	81	67
66	43	25	88	67	39	25	88	75	61	17	100	67
67	71	79	81	83	75	92	94	92	86	88	88	100
68	57	38	100	33	61	46	88	42	64	58	88	42
69	36	17	75	42	54	46	75	25	39	42	75	8
70	18	42	63	8	14	50	69	0	11	29	69	17
71	29	58	63	75	36	75	75	75	32	71	69	75
72	64	100	75	67	64	100	75	75	75	100	94	67
73	89	71	94	100	82	67	100	75	93	75	94	75
74	43	92	88	83	54	96	88	83	46	83	88	83
75	71	46	88	58	79	79	94	67	71	63	63	75
76	18	63	75	67	18	25	81	58	18	25	81	58
77	54	75	75	50	50	71	81	33	50	71	81	33
78	18	58	81	67	14	79	75	75	18	75	75	67
79	82	96	100	100	93	100	100	100	86	100	100	100
80	79	67	100	67	79	67	100	67	79	67	100	67

**DIMENZE SPIRITUALITY:**

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| 1 | NÁBOŽENSKÁ ORIENTACE          |
| 2 | VHLED A MOUDROST              |
| 3 | UVĚDOMĚLÉ ZACHÁZENÍ A JEDNÁNÍ |
| 4 | TRANSCENDENTNÍ PŘESVĚDČENÍ    |

## **Příloha č. 4 – Informovaný souhlas**

### Einwilligungserklärung für die Teilnahme am Forschungsprojekt im Rahmen der Diplomarbeit

Titel der Diplomarbeit: PŮST A JEHO SOUVISLOST S ROZVOJEM  
SPIRITUALITY  
„FASTEN UND SEINE VERBINDUNG MIT  
SPIRITUELLER ENTWICKLUNG“

Autor: Lenka Schillerova

Leiter der Diplomarbeit: Doc. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, Dr.Sc.  
Palackého Universitát in Olomouc, Tschechien

Die Laufzeit des Forschungsprojekts: 1.6.2014 – 31.10.2014

Ort der Durchführung: F.X.Mayr Zentrum Bodensee, Brunnenstrasse 30a,  
886 62 Überlingen

Lenka Schillerova hat mit mir ein ausführliches Informationsgespräch über Art, Umfang und Bedeutung des Forschungsprojektes geführt. Ich erkläre mich bereit, an dem Forschungsprojekt "FASTEN UND SEINE VERBINDUNG MIT SPIRITUELLER ENTWICKLUNG" teilzunehmen.

Ich nehme zur Kenntnis, dass die Daten anonym sind und ausschließlich zum Zweck der Interpretation der Ergebnisse im Rahmen der Diplomarbeit verwendet werden.

Mir ist bekannt, dass die Teilnahme freiwillig ist und ich sie jederzeit ohne Angabe von Gründen und ohne persönlichen Nachteil widerrufen kann. Meine Daten werden dann vollständig gelöscht. Hierüber erhalte ich eine Nachricht.

Ort, Datum: .....

Vorname und Name: .....

Unterschrift: .....