

# ÚLOHA SPIRITUALITY V KVALITĚ ŽIVOTA A ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI U MLADÝCH LIDÍ

---

*Irena OCETKOVÁ*

## Hlavní výzkumné otázky

1. Existuje souvislost úrovně spirituality a kvality života, projevované v pocitu subjektivní pohody?
2. Existuje souvislost úrovně spirituality ve vztahu k relevantním sociodemografickým proměnným (jako jsou rozdíly mezi muži a ženami, mezi mladšími a staršími, rozdíly mezi středoškoláky a vysokoškoláky, rozdíly ve zdravotním stavu, rozdíly mezi obyvateli města a venkova, členství nebo nečlenství v církvi nebo náboženském hnutí, členství nebo nečlenství v mládežnických organizacích a posléze i rozdíly mezi nábožensky praktikujícími a nepraktikujícími)?
3. Jaká je interakce výše uvedených sociodemografických proměnných a významu přisuzovanému jednotlivým oblastem života (jako jsou fyzická, materiální, spirituální a psychosociální pohoda)?
4. Jak jsou v jednotlivých sledovaných oblastech života spokojeni muži a ženy, starší a mladší, respondenti vzhledem k typu školy, zdravotnímu stavu, bydlišti, členství v církvi nebo náboženském hnutí, členství v mládežnických organizacích, praktikování nebo nepraktikování náboženských předpisů a povinností?
5. V kterých oblastech života a v kterých proměnných vzhledem ke kvalitě života se liší mladí lidé s vyšší úrovní spirituality od těch, kteří mají nižší úroveň spirituality?

## Soubor respondentů

Soubor respondentů tvořilo 445 osob, 233 mužů a 211 žen, ve věku od 16 do 35 let, 216 osob mladších (ve věku 16 – 21 let) a 229 starších (22 – 35 let). Průměrný věk byl 21,14 let. Všichni zúčastnění byli současní studenti nebo absolventi SŠ (156 osob) nebo současní studenti nebo absolventi VŠ (289 osob).

## Sběr dat, metody, statistické zpracování dat

Pro sběr dat, který probíhal v průběhu měsíců května a června 2006, bylo použito dotazníkových metod (dotazník SQUALA, Dotazník osobního smyslu M. Soudkové (Wong, 1998), Bernský dotazník pro zjišťování subjektivní pohody adolescentů

(Grob, Luthi, Kaiser, Flammer, Mackinnon, Wearing, 1991, dle Lukášová, 1994), škála M. Rosenberga Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965 dle Lukášová, 1994).

Respondenti vyplňovali dotazníky anonymně.

Statistické zpracování dat bylo provedeno pomocí statistického programu SPSS 14. Pro zjištění dimenzionální struktury dotazníku osobního smyslu byla provedena faktorová analýza všech 67 položek. Pro testování rozdílů mezi více než dvěma skupinami byla použita analýza rozptylu. Pro posouzení rozdílů mezi průměry dvou skupin bylo použito t-testu. Pro posouzení statistické významnosti výsledků byla zvolena obvyklá hladina významnosti  $p = 0,05$ , resp.  $p = 0,01$ .

Výzkum se zabýval

1. a) zjišťováním vnímání důležitosti jednotlivých oblastí životní pohody,  
b) zjišťováním spokojenosti v daných oblastech,  
c) zjišťováním úrovně spirituality a osobního smyslu,  
d) zjišťováním životní spokojenosti a sebeúcty, dvou dimenzí subjektivní pohody u jednotlivých respondentů.
2. Byly hledány rozdíly v jednotlivých položkách:  
a) vzhledem k pohlaví,  
b) vzhledem k věku,  
c) vzhledem k typu školy, kterou respondenti studují nebo vystudovali,  
d) vzhledem k životní úrovni rodiny, ve které probandí žijí,  
e) vzhledem ke zdravotnímu stavu,  
f) vzhledem k místu trvalého bydliště,  
g) mezi věřícími a nevěřícími,  
h) vzhledem ke členství nebo nečlenství v církvi nebo v náboženském hnutí,  
i) vzhledem k členství nebo nečlenství v některé mládežnické nebo jiné organizaci,  
j) mezi těmi, kteří praktikují nebo neprotikují náboženské předpisy a povinnosti.
3. Byly identifikovány položky, v nichž se liší respondenti s vyšší a nižší spiritualitou.

## Shrnutí výsledků výzkumu

Jedním z důležitých výsledků zpracování dat výzkumu byla identifikace tří faktorů spirituality na základě faktorové analýzy dotazníku smysluplnosti života, které pak byly dále využity v interpretaci jako samostatné spirituální dimenze (1) prosociální orientace (život pro druhé), (2) smysluplnost života a (3) univerzální spiritualita.

Spiritualita nebyla chápána v úzce náboženském významu, ale jako integrující složka osobnosti.

Z výsledků výzkumu také vyplynulo, že:

1. Mladí lidé, kteří se zúčastnili výzkumu, si jsou vědomi prázdného místa ve sféře duchovnosti vlastní osobnosti, které není naplněno pozitivními obsahy. Ve svém běžném životě se mladí lidé cítí být spíše spokojeni (průměrná hodnota životní spokojenosti všech zkoumaných osob na šestibodové škále je 2,78).
2. Ve zkoumaném souboru se mladí lidé bez ohledu na věk a pohlaví hodnotili jako spíše spirituálnější (průměrná hodnota na šestibodové škále byla 2,87). Svou spiritualitu realizují zejména v obecně dobrých vzájemných vztazích k jiným

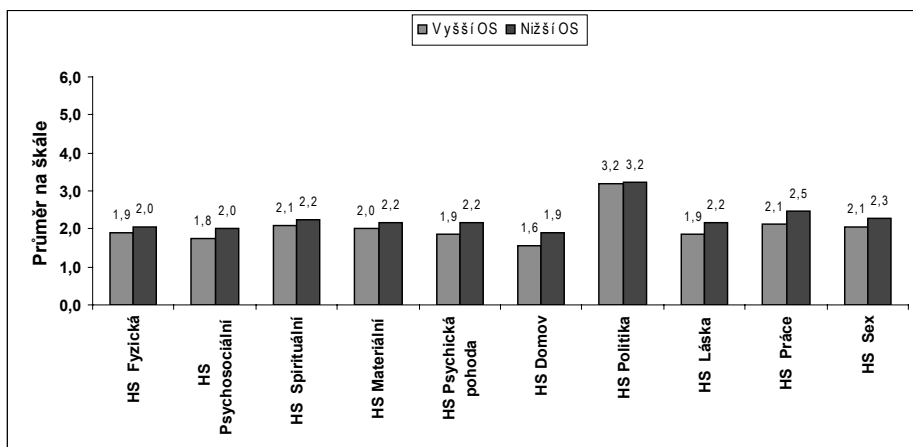
lidem (průměrná hodnota prosociální orientace bez ohledu na věk a pohlaví na šestibodové škále byla 2,47). Průměrná hodnota smysluplnosti života byla na šestibodové škále 2,97 a nejnižší ze všech tří faktorů spirituality byla naměřena hodnota ekospirituality, tzn. schopnosti vnímat a prožívat transcenci, přesah běžné reality k něčemu, co stojí „nad ní“ (průměrná hodnota na šestibodové škále byla 3,53).

3. Výšku spirituality neovlivňuje věk osob, ale spirituální naplnění s věkem souvisí (starší respondenti, tj. ve věku 22 – 35 let, byli statisticky průkazně spokojenější v oblasti spirituální pohody než respondenti mladší 16 – 21 let).
4. Výšku spirituality neovlivňuje stupeň vzdělání, ale vysokoškoláci jsou statisticky průkazně spokojenější v oblasti spirituální pohody než středoškoláci.
5. Ženy jsou statisticky průkazně spirituálnější, jsou více orientovány na jiné lidi a svůj život vnímají jako více smysluplný než muži
6. Na úroveň spirituality mladého člověka má pozitivní vliv členství v církvi nebo náboženském hnutí a také členství v mládežnických nebo jiných organizacích, obojí statisticky průkazně pozitivně ovlivňuje také jejich pocit smysluplnosti života.
7. Duchovnost a spiritualita projevující se prožíváním smysluplnosti vlastního života a realizující se ve vztazích a prosociální oddanosti zlepšuje svým nositelům vnímání vlastního zdravotního stavu.
8. Víra a praktikování náboženských předpisů a povinností přináší věřícím a praktikujícím statisticky průkazně vyšší pocit životní spokojenosti, pocit spokojenosti a pohody v oblasti víry, spravedlnosti, svobody, krásy a umění a pravdy a vyšší spokojenost v materiální oblasti a v oblasti lásky a práce
9. Materiální spokojenost a důraz a orientace na materiální spokojenost v životě je nepřímě úměrná spirituální, duchovní orientaci a spokojenosti se životem.
10. Spiritualitě nesvědčí nízká ani moc vysoká životní úroveň.
11. Rozdíly mezi respondenty ve skupině s vyšší a nižší spiritualitou a osobním smyslem vzhledem ke spokojenosti v uvedených oblastech života udává graf č. 1.
12. Rozdíly mezi skupinami s vyšší a nižší spiritualitou a osobním smyslem (OS) v celkovém pocitu subjektivní pohody (WB), v životní spokojenosti (LS), v sebeúctě (SE) v prosociální orientaci (FA1), v prožívání smysluplnosti života (FA2) a v universální spiritualitě (FA3) udává graf č. 2.
13. Statisticky významné rozdíly mezi skupinou respondentů s vyšší a nižší spiritualitou v jednotlivých sledovaných oblastech udává tabulka č. 1.

### **Graf č. 1**

Rozdíly mezi skupinami s vyšší a nižší spiritualitou a osobním smyslem (OS) vzhledem ke spokojenosti v uvedených oblastech života na čtyřbodové škále (velmi nespokojen/a = 4, spíše nespokojen/a = 3, spíše spokojen/a = 2, velmi spokojen/a = 1), HS Fyzická = průměrná hodnota životní spokojenosti ve fyzické oblasti, HS Spirituální = průměrná hodnota životní spokojenosti ve spirituální oblasti, HS Materiální = průměrná hodnota životní spokojenosti v materiální oblasti, HS Psychosociální = průměrná hodnota životní spokojenosti v psychosociální oblasti, HS Psychická pohoda = průměrná hodnota životní spokojenosti v oblasti psychické pohody, HS Domov = průměrná hodnota životní spokojenosti v oblasti prostředí

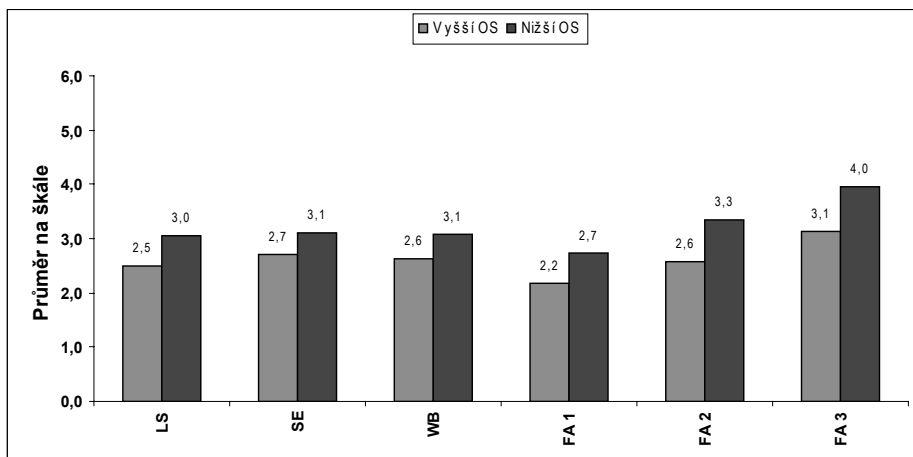
a domov, HS Láska = průměrná hodnota životní spokojenosti v oblasti lásky, HS Sex = průměrná hodnota životní spokojenosti v oblasti sexu, HS Politika = průměrná hodnota životní spokojenosti v oblasti politiky, HS Práce = průměrná hodnota životní spokojenosti v oblasti práce).



Graf č.1

## Graf č. 2

Rozdíly mezi skupinami s vyšší a nižší spiritualitou a osobním smyslem (OS) v celkovém pocitu subjektivní pohody (WB), v životní spokojenosti (LS), v sebeúctě (SE), v prosociální orientaci (FA1), v prožívání smysluplnosti života (FA2) a v univerzální spiritualitě, (FA3) na 6 bodové škále (rozhodně nesouhlasím = 6, nesouhlasím = 5, spíše nesouhlasím = 4, spíše souhlasím = 3, souhlasím = 2, naprosto souhlasím = 1).



Graf č.2

<b>Skupina mladých lidí s vyšší spiritualitou</b>	<b>Skupina mladých lidí s nižší spiritualitou</b>
<b>Více žen než mužů.</b>	Více mužů než žen.
<b>Více věřících než nevěřících.</b>	Méně věřících než nevěřících.
<b>Více členů církví nebo náboženských.</b>	Méně členů církví a náboženských hnutí než a více nečlenů než ve skupině s vyšší spiritualitou.
<b>Více praktikujících.</b>	Méně praktikujících a více neprojektujících než ve skupině s vyšší spiritualitou.
Pokládají <b>oblast spirituální pohody</b> (víra, spravedlnost, svoboda, krása a umění, pravda) <b>za důležitější v životě</b> než respondenti s nižší spiritualitou.	Pokládají spirituální oblast za méně důležitou než osoby s vyšší spiritualitou.
Hodnotí <b>oblast psychosociální pohody</b> (rodina, mezilidské vztahy, děti, záliby a bezpečí) jako <b>důležitější v životě</b> než mladí lidé ve skupině s nižší spiritualitou.	Pokládají oblast psychosociální pohody za méně důležitou než respondenti s vyšší spiritualitou.
Prisuzují <b>větší význam oblasti psychické pohody v životě</b> než osoby s nižší spiritualitou.	Pokládají oblast psychické pohody za méně důležitou než respondenti s vyšší spiritualitou.
Pokládají <b>oblast prostředí a domova v životě za důležitější</b> než probandi s nižší spiritualitou.	Hodnotí oblast prostředí a domova za méně důležitou než ti, kteří mají vyšší spiritualitu.
Hodnotí <b>oblast lásky jako důležitější v životě</b> než ti, kteří mají nižší spiritualitu.	
Hodnotí oblast politiky za méně nedůležitou než ti, kteří mají nižší spiritualitu.	Pokládají <b>oblast politiky za více nedůležitou až bezvýznamnou</b> než respondenti s vyšší spiritualitou.
Jsou <b>více spokojeni v oblasti fyzické pohody</b> ve svém životě, tzn. v oblasti zdraví, fyzické soběstačnosti, spánku, péče o sebe a odpočinku, než respondenti s nižší spiritualitou.	Hodnotí se jaké méně spokojeni v oblasti fyzické pohody než ti, kteří mají vyšší spiritualitu.
Jsou <b>více spokojeni v oblasti psychosociální pohody</b> , tzn. v oblasti rodiny, mezilidských vztahů, dětí, zálib a bezpečí, než osoby s nižší spiritualitou.	Hodnotí se jako méně spokojeni v oblasti psychosociální pohody než ti, kteří mají vyšší spiritualitu.
Jsou <b>více spokojeni v oblasti spirituality</b> , tzn. v oblasti víry, spravedlnosti, svobody, krásy, umění a pravdy, než osoby s nižší spiritualitou.	Hodnotí se jako méně spokojeni v oblasti spirituality než ti, kteří mají vyšší spiritualitu.
Jsou <b>více spokojeni v oblasti materiální pohody ve svém životě</b> (peníze, jídlo) než osoby s nižší spiritualitou.	Méně spokojeni v oblasti materiální pohody než respondenti s vyšší spiritualitou.
Jsou <b>více spokojeni v oblasti psychické pohody.</b>	Méně spokojeni v oblasti psychické pohody než ti, kteří mají vyšší spiritualitu.
Jsou <b>více spokojeni v oblasti prostředí domova.</b>	Méně spokojeni.
Jsou <b>více spokojeni v oblasti lásky</b> než osoby s nižší spiritualitou.	Méně spokojeni.
Jsou <b>více spokojeni v oblasti práce</b> než osoby s nižší spiritualitou.	Méně spokojeni.
Jsou <b>více spokojeni v oblasti sexu</b> než osoby s nižší spiritualitou.	Méně spokojeni.

Hodnotili se jako <b>celkově spokojenější</b> než osoby s nižší spiritualitou a osobním smyslem.	Celkově méně spokojeni.
Mají <b>pozitivnější postoj k životu</b> než mladí lidé s nižší spiritualitou a osobním smyslem.	Méně pozitivní postoj k životu.
Mají <b>vyšší sebeúctu</b> než osoby s nižší spiritualitou a osobním smyslem.	Nižší sebeúcta.

Tabulka č. 1

Statisticky významné rozdíly mezi skupinami respondentů s vyšší a nižší spiritualitou

## **Závěr:**

Byly nalezeny souvislosti mezi spiritualitou na jedné straně a kvalitou života a životní spokojeností na straně druhé v kontextu dalších relevantních proměnných. Zjištěné výsledky realizovaného výzkumu potvrdily, že rozvinutá spiritualita je důležitou komponentou kvalitního a spokojeného života mladých lidí.