

Spiritualita v pomáhajících profesích

Veronika Pleváková

Bakalářská práce
2021



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2020/2021

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE (projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Veronika Pleváková**
Osobní číslo: **H18140**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **Prezenční**
Téma práce: **Spiritualita v pomáhajících profesích**

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti spirituality, náboženství a pomáhajících profesí.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování bakalářské práce: **Tištěná/elektronická**

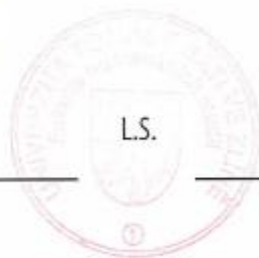
Seznam doporučené literatury:

- CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu*. 2. vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5326-3.
- JANKOVSKÝ, Jiří, 2018. *Etika pro pomáhající profese*. 2. vydání. Praha: TRITON. ISBN 978-80-7553-414-9.
- ŘÍČAN, Pavel, 2007. *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-312-3.
- VÁCLAVÍK, David, 2010. *Náboženství a moderní česká společnost*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2468-3.
- VOJTÍŠEK, Z., P. DUŠEK a J. MOTL, 2012. *Spiritualita v pomáhajících profesích*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0088-8.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Jana Martincová, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **27. ledna 2021**
Termín odevzdání bakalářské práce: **30. dubna 2021**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan



doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má ÚTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užit své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval.
V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně

13.4.2021

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování sdělovacích prací;

(1) Vysoká škola nevdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledků obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlášení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, učiní-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

3). *Opírá-li autor takového díla udělit svolení bez vědného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělků jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložil, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídá k větší výdělků dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zabývá spiritualitou v pomáhajících profesích. Celá práce je rozdělena do dvou částí, na teoretickou a praktickou část. Teoretickou část tvoří rešerše shrnující téma, která je rozdělena do tří kapitol, doplněna aktuálním poznáním v rámci tématu. Byla vytvořena pomocí odborné české i zahraniční literatury. Praktická část je zaměřena na prozkoumání prožívání spirituality u pracovníků pomáhajících profesí metodou dotazníku.

Klíčová slova: spiritualita, pomáhající profese, pomáhání, posvátno, spirituální prožitek, osobnost, motivace, duchovní potřeby

ABSTRACT

This bachelor thesis deals with the topic of spirituality in helping professions. The thesis is divided into theoretical and practical part. The theoretical part consists of research summarizing the topic and it is divided into three chapters. This part is enriched by current research related to the topic. It was based on Czech and foreign scholarly literature. The practical part is focused on researching the experience of spirituality of workers in helping professions by using the questionnaire.

Keywords: spirituality, helping professions, helping, spiritual, spiritual experience, personality, motivation, spiritual needs

Poděkování patří mé vedoucí Mgr. Janě Martinové, Ph.D. za vedení a podporu při tvorbě mé bakalářské práce. Chtěla bych také poděkovat Mgr. lic. Renátě Matušů za poskytnutí cenných rad. V neposlední řadě děkuji všem respondentům za jejich účast na výzkumu.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

1 Spiritualita	12
1.1 Definice souvisejících pojmů	12
1.1.1 Spiritualita	12
1.1.2 Náboženství	13
1.1.3 Religiozita	14
1.1.4 Rozdíly mezi pojmy	15
1.2 Posvátno a posvátné	15
1.2.1 Vymezení pojmu	15
1.2.2 Posvátné a profánní	16
1.3 Spirituální prožitky	16
1.3.1 Mimořádné a běžné prožitky	17
1.3.2 Prohlubování prožitků	18
2 Pomáhající profese	20
2.1 Definice pomáhající profese	20
2.2 Osobnost pomáhajícího	21
2.2.1 Osobnost a spiritualita	22
2.3 Motivace pro pomáhání	22
2.3.1 Žádoucí a nežádoucí motivace	23
3 Spiritualita a pomáhání	25
3.1 Spirituální potřeby klientů	25
3.2 Spiritualita a zdravotní benefity	26
3.3 Jak pomáhat v oblasti spirituality	27
3.3.1 Mluvit, naslouchat a nesoudit	27
3.3.2 Poznat vlastní spiritualitu	28
3.4 Odborná pomoc se spiritualitou	29
3.5 Aktuální poznání v rámci tématu	30
4 Metodologie výzkumu	32
4.1 Výzkumné cíle	32
4.2 Výzkumné otázky	33
4.3 Pojetí výzkumu	33
4.4 Výzkumný soubor	33
4.5 Metoda výzkumu	34
4.5.1 Dotazník SISRI	34
4.5.2 Vyhodnocení techniky	36
4.6 Způsob zpracování dat	36

5 Výsledky výzkumu	37
5.1 Interpretace získaných dat	37
5.1.1 Vyhodnocení hypotéz	41
5.2 Závěry výzkumu	42
5.3 Doporučení pro praxi	43

ÚVOD

Každý člověk si uvědomuje skutečnosti, které nás přesahují. Tomu říkáme spiritualita. Spiritualita patří odedávna k člověku, je součástí jeho identity, a můžeme předpokládat, že tomu tak bude i nadále. Proto bude také téma spirituality v pomáhajících profesích vždy aktuální. V naší zemi bylo období, kdy nebylo o spiritualitě zvykem příliš mluvit, a někdy se zdá, že to v mnohých z nás stále přetrvává. Tato práce proto poukazuje na důležitost spirituality v životě každého člověka a nutnost věnovat spiritualitě pozornost také v rámci pomáhajících profesí.

Podstatou spirituality je vnímání něčeho, co nás přesahuje. Spiritualita nevyžaduje přesné pojmenování toho, v koho nebo co člověk věří, a tak uvádí pojem Posvátno, který všechny tyto elementy sdružuje. Zároveň není nutné spiritualitu spojovat s jakýmkoliv konkrétním náboženským vyznáním, a tak je spiritualita pro každého. Potlačování a zanedbávání spirituality své, nebo spirituality někoho, kdo je odkázaný na naši pomoc, není správné, a může se projevit psychickou nebo fyzickou nepohodou.

Ve výkonu pomáhající profese se se spiritualitou setkáváme často. Otázky a problémy spirituality řeší člověk po celý život, i když v různých obdobích života jsou pro něj různě důležité. Pokud se však člověk ocitne v náročné životní situaci, spirituální potřeby se ozývají intenzivněji a nabírají na důležitosti. Takovými situacemi bývá osamělost, ztráta blízké osoby, ztráta svobody, změna způsobu života, na který byl člověk doposud zvyklý, nemoc, hledání smyslu života a další. V takových situacích je často pomáhající jediný, na koho se může klient obrátit s prosbou o pomoc.

Proto bychom neměli být k těmto potřebám lhostejní a každý pomáhající by měl mít snahu pomáhat také v oblasti spirituality. Je důležité znát sám sebe, pochopit svou vlastní spiritualitu a nebát se o ní mluvit. Pokud totiž rozumíme vlastní spiritualitě, můžeme s ní pomáhat ostatním. K zodpovědnému pomáhání patří také schopnost přiznat si, že mi na něco nestačí síly, ať už z důvodu velké pracovní vytíženosti, nebo osobních důvodů. V takové situaci je vhodné požádat o spolupráci dalšího pracovníka, zkušeného odborníka, nebo příslušnou instituci, která se orientuje na pomoc se spiritualitou.

Spiritualita proměňuje naše vztahy k ostatním lidem, učí nás vážit si každého života, respektovat druhé, jejich názory a hodnoty, pomáhá snášet obtěžující a nepříjemné. Ve spiritualitě mnozí pomáhající nacházejí zdroj motivace pro pomáhání. Poskytuje odpovědi na otázky, které si při pomáhání budeme klást a nabízí řadu zdravotních benefitů.

I. **TEORETICKÁ ČÁST**

1 SPIRITUALITA

Spiritualita je součástí každého člověka a jeho identity, v různých obdobích různě důležitá. Podstatou spirituality je prožívání a vnímání posvátného, které je protikladem pro všechno to, co je pro náš život běžné. Rozlišování posvátného a běžného je naprosto individuální, stejně jako spiritualita samotná. Její rozvoj a duchovní spojení zakoušíme skrze spirituální prožitky, které mají různou formu a intenzitu, takže je můžeme v různých situacích prožívat denně, nebo výjimečně. Abychom mohli tyto prožitky zažívat častěji, existuje několik způsobů, jak si tyto prožitky vyvolávat, prodlužovat a jak s nimi pracovat.

1.1 Definice souvisejících pojmů

Nejprve je nutné vymezit pojem spiritualita a další, které jsou s ním spojovány nebo zaměňovány. Dalšími pojmy, kterým se budeme věnovat, jsou náboženství, religiozita a religionistika. Zároveň se pokusíme vysvětlit, jaký je mezi nimi rozdíl a jaký je jejich vztah.

1.1.1 Spiritualita

Pojem spiritualita má velké množství různých definic, které jsou natolik různé a odlišné, že nedošlo ani k základní shodě. (De Fiore, 1999, s. 906) Pojem je hojně využíván v teologii, psychologii, filosofii, ve výchově, psychoterapii a dalších oborech, ale každý autor jej popisuje trochu jinak.

Původ tohoto pojmu je v latinském slově *spiritualis*, v překladu duchovní a je odvozeno od slova *spiritus*, tedy dech, nebo duch. Pochází z křesťanské tradice, která tímto pojmem poukazuje na Ducha svatého a jeho působení na život jedince. (Vojtíšek, Dušek, Motl, 2012, s. 10)

Jesenský a Janiš (2004, s. 109) uvádí, že pojem spiritualita pochází z hebrejského slova *Ruach*, což je překládáno jako duch, nebo spiritus. Na spiritualitu nahlíží ze tří různých úhlů. Prvním z nich je spiritualita jako způsob života člověka, při kterém zažívá povznesení nad běžným životem a snaží se o zakoušení zvláštních zážitků. Druhá možnost, jak lze na spiritualitu pohlížet, je spiritualita jako citlivost k duchovním hodnotám. Poslední možnost je chápat ji jako životní styl křesťanů, kdy se nechávají řídit a inspirovat Duchem svatým.

Jinak definuje spiritualitu Stríženec (2004, s. 63 - 72). Vysvětluje spiritualitu jako spontánní a osobní projev spirituálního života, hledání osobního spojení s transcendentem, tedy něčím, co nás přesahuje. Chápe spiritualitu jako něco nemateriálního, vyšší sílu, božství, Boha, přírodu, Vesmír,

hledání smyslu a jistoty. Zároveň neztotožňuje vnitřní a spirituální život. Spiritualitu vidí spíše bez explicitního vztahu k Duchu svatému, tedy opačně, než je tomu v křesťanském náboženství.

Vojtíšek, Dušek a Motl (2012, s. 15) vysvětlují spiritualitu jako jakékoliv vnímání posvátného, vztah jedince k něčemu posvátnému a také všechny způsoby projevení tohoto vztahu.

De Fiores (1999, s. 906) se pokusil shrnout všechny definice pojmu do jedné: Spiritualita je souhrn celého Kristova tajemství, který je utvořen Duchem svatým. Tato syntéza pak uspořádává jednotlivé části kolem stavebního prvku, což následně vystihuje celkový projev.

Poslední vymezení pojmu spirituality je od Blooma (2011, s. 276), který jej definuje jako osobní prožívání magičnosti kosmu a přírody, jinak také jako životní praxi, vnímání a vztah s Bohem, božským a také transcendentním.

Můžeme tedy říct, že spiritualita je vnímání, prožívání a vztah jedince k něčemu posvátnému, co jej přesahuje a je pro přirozenou součástí každého člověka. To může nazývat Bohem, bohy, Vesmírem, nebo jakkoliv jinak. Spiritualita může, ale nemusí souviset s konkrétním náboženským vyznáním a může obsahovat různé rituály, nebo cvičení, skrze které jedinci dosahují spirituálních prožitků.

K rozšíření pojmu na Západě i mimo oblast křesťanství přispělo ve 2. polovině 20. století hnutí New Age, což mělo pomoci k příchodu blaženého věku. Toto hnutí chápalo spiritualitu jako osobní zbožnost, která není vázána na žádnou instituci a její pravidla, je založena na náboženském zážitku, sjednocuje a vede společnost k harmonii. Dalším důvodem, proč se pojem poměrně rychle šířil, byl zvýšený zájem o alternativní náboženství a náboženství, které je mimo jakoukoliv církev, a to především v západních zemích. Tento jev doprovázela krize náboženských institucí a odmítání konkrétního typu zbožnosti. (Vojtíšek, Dušek, Motl, 2012, s. 10)

1.1.2 Náboženství

Pro začátek je nutné uvést, že pojem náboženství je polysémantický výraz, takže v různých souvislostech má různý význam. Není tedy možné vybrat jedinou definici, protože lze pojem užívat v různém smyslu s ohledem na kontext. Dříve byl pojem náboženství synonymem pro zbožnost, avšak od 18. století se používá k označení druhového pojmu, který zahrnuje různá náboženství. (Říčan, 2007, s. 39 - 40)

Bloom (2011, s. 276) definuje náboženství jako ucelený soubor přesvědčení a zvyků. Jinak pojem náboženství také vymezuje jako souhrnný pro soustavy jednání, symbolů a představ, skrze které lidé vyjadřují svůj vztah k tomu, co přesahuje smyslové a rozumové možnosti.

Náboženství je tedy možné vymezit jako snahu o vědomý vztah člověka k světu jako celku. Pro náboženství je charakteristická snaha o výklad světa a postavení člověka ve světě. Je spjata s lidským bytím, a proto se vždy vyskytovalo a vyskytuje v každé lidské společnosti. (Hejna, 2010, s. 9)

K náboženství se váže pojem sekularizace, který původně označoval snahu zbavit církev světské moci. Dnes jím však rozumíme spíše ztrátu sociální významnosti náboženství ve společnosti. Úpadek role a významu pro společnost dokládá nižší účast na náboženském životě, nižší podpora organizací, které spravuje církev, nebo pokles náboženských myšlenek a praktik. V naší společnosti začala sekularizace zhruba od poloviny 19. století a vlivem komunistického režimu a dalších různých událostí se nadále prohlubovala. (Václavík, 2010, s. 30 – 71)

1.1.3 Religiozita

Pojem pochází z latinského slova *religio*, což je v překladu náboženství. Religiozita je projev otázky na smysl bytí člověka, která patří k lidem už odedávna. Odpovědi hledáme například ve vědě, umění, nebo filosofii, avšak zde člověk zpravidla nachází pouze nehotové odpovědi. Náboženství pak poskytuje celý systém ucelených odpovědí, které vydává za jediné a pravdivé. (Hejna, 2010, s. 10)

Říčan (2007, s. 43) užívá pojem religiozita pro souhrn niterného náboženského prožívání a jednání člověka. Především v sociologii se tímto pojmem rozumí rozšířenost náboženství v dané populaci.

V určité části západní společnosti získal pojem religiozita negativní význam a alternativou se tak stal pojem spiritualita, který v tomto smyslu odmítá organizované pojetí náboženského života. Pojem religiozita pro ně totiž souvisí s konkrétní duchovní tradicí a příslušnými institucemi, vyjadřuje svázanost, omezování, něco zastaralého a nepraktického. Pokud se pojmem spiritualita myslí opak pojmu religiozita, pak má asociovat především volnost, svobodu, rozvoj a tvořivost bez nutnosti být příslušníkem církve, nebo mít znalosti v oblasti náboženství. (Vojtíšek, Dušek, Motl, 2012, s. 11)

S pojmem religiozita souvisí také pojem religionistika. Religionistika je vědní obor, který se zabývá studiem náboženství a jeho vznik datujeme do 2. poloviny 19. století. Tento obor se distancuje od závaznosti k jakékoli náboženské víře, aby mohla sledovat různá náboženství objektivně. Od samého vzniku se také odklání od teologie ve smyslu nauky o Bohu, aby mohla vlastními způsoby zkoumat fenomén náboženství. Vědecky pohlíží pouze na náboženské chování člověka a nepřináší jakékoliv odpovědi na otázky existence nebo neexistenci Boha. Nekoná tedy ani žádné soudy o pravdivosti žádného konkrétního náboženství. Takové závěry již řadíme do jiných vědních oborů, a to do filosofie, nebo právě teologie. (Hejna, 2010, s. 11 - 13)

Religionistika se tedy zabývá typy a formami náboženství, příčinami existence náboženských proudů, náboženskými představami, náboženským chováním člověka, vyjadřováním, žitím a provozováním náboženství. Zaměřuje se výhradně na fenomén náboženství jako na lidský výtvar a aspekt kultury. Proto se religionistika řadí mezi vědy o člověku, antropologické disciplíny a humanitní obory. Rozlišujeme obecnou religionistiku a speciální religionistiku. Obecná religionistika zkoumá všechno to, co mají různá náboženství společné, zatímco speciální sleduje jednotlivé náboženské soustavy. (Hejna 2010, s. 12)

1.1.4 Rozdíly mezi pojmy

Náboženství a spiritualita se postupem času staly spíše protiklady. Zároveň se tradiční pojem náboženství hodně zúžil, protože část toho, co bylo dříve nazýváno náboženským, se dnes označuje za spirituální. Náboženství se pojí s čímsi institučním, naproti tomu spiritualita s individuálním. To znamená náboženství ve spojitosti s institucemi, rituály, naukami, spiritualita v souvislosti s prožíváním a jednáním individua, vnitřní zkušeností, tvořivostí a dobrodružným experimentováním. Můžeme tak mluvit o idealizování spirituality a vnímání spirituality jako něčeho svobodnějšího a nadčasového. (Říčan, 2007, s. 50)

Co se týká rozlišení spirituality od religiozity, společné je pro oba uznávání něčeho, co nás přesahuje. Religiozita se popisuje jako formálně strukturovaná, náležející církvi a náboženské instituci, zatímco spiritualita je spíše individuální jev, ve kterém se zdůrazňuje duchovní zkušenost, souvisí s osobní transcendencí a smysluplností a je projevem úsilí najít vztah s posvátným. Spiritualita je tedy nepostradatelnou součástí, nebo spíše jádrem religiozity, ale značně religiozitu přesahuje. (Stríženec, 2004, s. 72)

1.2 Posvátno a posvátné

V definicích pojmu spirituality se objevovalo posvátno. Spiritualita souvisí s vnímáním posvátna a rozvíjí se ve vztahu s ním. Můžeme tedy říct, že posvátno je neodmyslitelnou součástí, nebo dokonce samotnou podstatou spirituality.

1.2.1 Vymezení pojmu

Posvátno můžeme vymezit jako vztahování a vnímání transcendentních skutečností, které mohou mít pro každého jedince jinou podobu. Může to být Bůh, božstvo, nadosobní ideál, neosobní síly, nebo cokoli jiného, co jedinec chápe jako posvátné. Posvátno přesahuje existenci člověka a je jí nadřazené. Pro posvátno je charakteristická skutečnost, že člověk posvátno chápe jinak, než ostatní

běžné a všední záležitosti svého života. Je to tedy protiklad toho, co chápeme jako běžné, obyčejné, zdejší a světské. Naopak posvátno je něco jiného a pocházejícího odjinud. (Vojtíšek, Dušek, Motl, 2012, s. 15- 16)

Říčan (2007, s. 38) při vymezení pojmu posvátno také poukazuje na důležitost postavení posvátného a běžného, nazývaného též jako profánní, proti sobě. Pouze touto skutečností, že posvátné a profánní považujeme za protiklad, se můžeme pokusit o definování pojmu posvátno.

Vojtíšek, Dušek a Motl (2012, s. 17) odlišují Posvátno a posvátné. Velké písmeno ve slově Posvátno má poukázat na rozdíl mezi těmito dvěma slovy. Posvátné totiž vzniká po setkání s Posvátnem, které je mu svým způsobem nadřazené. Čas, místo zážitku a další okolnosti se stávají posvátnými a označujeme je jako stopy Posvátna, které se vyskytují v našem běžném životě. Posvátné se po dotyku Posvátna stane jeho stopou, díky níž se můžeme vzdalovat z tohoto světa, přibližovat se k Posvátnu a zažívat tak setkání s ním.

1.2.2 Posvátné a profánní

Co je pro daného člověka posvátné a co je profánní, si určuje každý jedinec sám tím, jaký význam dané skutečnosti přisuzuje. Vysvětlení poskytne jednoduchý příklad, kdy pro jednoho člověka je dané datum významné a velice posvátné, zatímco pro spoustu ostatních lidí je zcela profánní. Posvátnost data pro jedince je dána tím, že se v onen den stalo něco, co vnímá jako přesahující jeho samého, tedy narození dítěte, nebo setkání s láskou. (Vojtíšek, Dušek, Motl, 2012, s. 17)

Jinak můžeme individuální vnímání posvátna vysvětlit na předmětech, jako jsou stromy a kameny, jež se stávají pro některé jedince předmětem uctívání. Ostatní lidé, kteří tyto předměty vnímají jako přirozené a běžné, mohou nahlížet na projevy posvátna, určené stromu nebo kamenu silně negativně. Posvátný strom je stále stromem, zdánlivě se ničím neodlišuje od ostatních. Avšak ti, kterým se jeví jako posvátný, vnímají jeho nadpřirozenou skutečnost. Strom tedy není uctíván proto, že je sám o sobě stromem, ale protože představuje cosi, co není strom, ale je posvátno. (Eliade, 1994, s. 11)

1.3 Spirituální prožitky

Součástí a podstatným prvkem spirituality jsou spirituální prožitky, ať už spontánní nebo záměrně vyvolané. Jejich interpretaci je možné vyjádřit vztah k Posvátnu. (Vojtíšek, Dušek, Motl, 2012, s. 21) Skrze spirituální prožitky je možné prožívat svou spiritualitu a spojovat se s duchovnem.

Jsou to různě dlouhé chvíle, ve kterých se otevírá naše srdce a rozšiřuje se vědomí. (Bloom, 2011, s. 65 - 70)

Spirituální prožitky mají několik podob. Mohou mít různou intenzitu, dobu trvání, kvalitu a mohou se objevovat v naprosto odlišných situacích. To všechno je ovlivněno povahou konkrétního jedince a také kulturou, která je mu vlastní. Různorodost spirituálních prožitků můžeme přirovnat k různorodosti jídla. To známe ve formě teplého jídla, studeného, připravovaného doma, jídla v restauraci, nedělního oběda, tradičního jídla, nebo exotického. Ohledně každé této podoby jídla máme jiné pocity a známe ji v jiných situacích. Stejně tak je možné zažít pouze prchavý moment, nebo vrcholně intenzivní spirituální prožitek. (Bloom, 2011, s. 59)

U jejich prožívání můžeme mít příjemné nebo nepříjemné pocity a nejčastěji se tyto pocity mísí. Například prožívání daného prožitku je velmi příjemné, ale zároveň při něm můžeme mít pocit, že tak velké věci nejsme hodni. V jiné situaci může mít prožitek charakter trestu za naše činy, ale zároveň je doprovázen příjemným pocitem z uvědomění, že díky němu můžeme růst a být lepší. Jindy jsou prožitky pocíťovány jako příjemné spirituální procitnutí, zároveň se ale při nich můžeme o sobě samém dozvědět velmi nepříjemné skutečnosti. Spirituální prožitky jsou tedy nejčastěji spojeny se smíšenými pocity a pouze výjimečně jsou jednoznačné. Libost prožitku ale neurčuje jeho hodnotu. (Vojtíšek, Dušek, Motl, 2012, s. 190 - 191)

Není nutné spojovat spirituální prožitky s náboženstvím, protože se objevují u ateistů stejně jako u věřících. Nenáboženské spirituální prožitky mohou souviset také s užíváním drog. Díky nim se totiž člověku rozpadnou vzorce, kterými si běžně vysvětluje chod světa a rozumí sám sobě, což může vyvolat řadu otázek, které mají duchovní charakter. (Vojtíšek, Dušek, Motl, 2012, s. 191)

1.3.1 Mimořádné a běžné prožitky

V rámci spirituality mohou být mimořádné spirituální prožitky velkým lákadlem. Jinak bývají označovány jako vrcholné prožitky a změněné nebo rozšířené stavy vědomí. Tyto prožitky ale bývají často špatně vysvětlovány a lidé se následně snaží prožít něco, čeho dosáhne pouze pár jedinců. Neustálá snaha o prožití něčeho mimořádného svádí ke konzumnímu přístupu ke spiritualitě. Mimořádné prožitky pak mohou člověku způsobit podobný stav, jako užívání drog, protože přinesou novou zkušenost a opojení, a tak jedinec touží dosahovat těchto stavů vědomí opakovaně. Po této zkušenosti se ale mohou dostavit pocity zmatku a nejistoty. Mimořádné prožitky jsou velmi intenzivní, dotýkají se člověka velmi silně a mohou vyvolat výraznou změnu v hodnotové i životní orientaci. (Vojtíšek, Dušek, Motl, 2012, s. 193 - 194)

Tyto prožitky se mohou dostavit nečekaně a člověka překvapit, nebo naopak přijít po dlouholeté meditaci a úsilí si je vyvolat. Mohou člověka ovlivnit natolik, že přehodnotí svou životní cestu nebo ho prožitek přesvědčí o její správnosti. (Říčan, 2007, s. 94)

Jedním z mimořádných prožitků je modlitba v jazyce, kterou nikdo nezná, tedy glosolalie. Prožívající nad ní nemá kontrolu a nenachází její zdroj v sobě, takže to považuje za dar a projev Posvátna. (Vojtíšek, Dušek, Motl, 2012, s. 195)

Kvůli vrcholným prožitkům ale někdy bývají každodenní prožitky podceňovány. Duchovního spojení je možné dosáhnout i skrze méně okázalé, tišší a nenápadnější každodenní prožitky. (Bloom, 2011, s. 64)

Vojtíšek, Dušek a Motl (2012, s. 196 - 197) naopak každodenní, jinak řečeno běžné prožitky, označují za hodnotnější. Tyto prožitky umožňují spiritualitě častěji vstupovat do našeho života, protože je prožíváme při běžných činnostech. Radíme mezi ně obyčejnou radost z krásného dne, vědomí existence Posvátna, prožitek odpuštění a projevy zbožnosti, jako jsou soucit a láska k druhému člověku. Spiritualitu a duchovní život můžeme totiž prožívat i v těchto drobnostech, které jsou zpravidla trvalejší, než mimořádné prožitky. Běžný prožitek ale může nabýt tak velké intenzity, že přeroste v prožitek mimořádný. Příkladem je láska k bližnímu, která se někdy může projevit natolik intenzivně, až mění stav vědomí.

1.3.2 Prohlubování prožitků

Řadu let se lidé snaží nacházet způsoby, jak si spirituální prožitky vytvářet a vyvolávat, aby se neobjevovaly pouze nahodile. Pro vědomé vyvolání prožitku byly tedy vypracovány různé metody a situace, skrze které je možné toto duchovní spojení plánovat, usměřňovat a řídit. Tím je možné prožitky prodlužovat, zvyšovat jejich intenzitu a umožnit svému vědomí jejich dlouhodobější zkoumání. Díky tomu můžeme rozvíjet svou spiritualitu. (Bloom, 2011, s. 70)

Bloom (2011, s. 71) popisuje tři takové spirituální strategie. První strategií je hudba, která je běžně užívána napříč všemi náboženstvími a kulturami. K tomu slouží křesťanské zpěvy, kmenové bubnování, rocková hudba a mnoho dalších podob hudby. Další strategií představuje příroda, která poskytuje člověku spoustu krásných pocitů a prožitků. Jako třetí strategii uvádí mlčení. Platí přímá úměra mezi tím, jak často a dlouho člověk uplatňuje tyto strategie a délkou a hloubkou spirituálních prožitků.

Alternativní duchovní proudy používají pro navozování změněných stavů vědomí řadu různých technik, například poslouchání hudby, tanec, rytmické bubnování, imaginační techniky,

holotropní dýchání, užívání drog a další. Tím se pokouší docílit mimořádných zážitků, jako je astrální cestování, nebo návrat do minulého života. (Vojtíšek, Dušek, Motl, 2012, s. 193)

Dalším způsobem, jak lze spirituální prožitek prohlubovat, je meditace, o které se zmiňuje několik různých náboženství včetně křesťanství a buddhismu. Podstatou meditace je vnitřní jednání v klidu a tichu, opakování formule a soustředění na vlastní dech. Nejčastěji se při meditování sedí nebo klečí, ale je možné ji provádět i při pomalé chůzi. Cílem je přiblížení se k Bohu, nebo něčemu jinému, co člověk chápe jako Posvátno. (Říčan, 2007, s. 100)

Bloom (2011, s. 126) považuje meditaci za přirozenou lidskou činnost, kterou děláme všichni, aniž bychom si to přímo uvědomovali. Jedna z forem meditace je stav uvolnění, kdy člověk jako klidný pozorovatel sleduje, co se děje kolem. Vědomá meditace se od této formy liší tím, že si uvědomujeme sami sebe a také skutečnost, že právě meditujeme. V tomto případě meditujeme, protože jsme se tak rozhodli a snažíme se v tomto stavu setrvat delší dobu. Pokud máme s meditací zkušenosti, můžeme ji provádět kdekoliv a kdykoliv. V meditačním stavu prožíváme spojení s Posvátnem, přemýšlíme o smyslu života a snažíme se dosáhnout moudrosti, která osvětluje tajemství existence.

V křesťanských kruzích se častěji než s označením náboženská meditace setkáváme s pojmem modlitba. Modlit se je možné v tichu nebo nahlas. Znamená to setkat se s Bohem, poznávat sám sebe s Boží pomocí, poznávat své touhy, spojovat se s Bohem a nechat všechno jít, aby jeho láska všechno proměnila. Cílem modlitby je dojít k tichu, ve kterém ustávají myšlenky a nacházíme útočiště a svobodný prostor pro to, abychom mohli být sami sebou. (Grün, Steindl-Rast, 2019, s. 76 - 79)

Kontemplace znamená stav, ve kterém je člověk pasivní, zatímco Bůh nás aktivně proměňuje. Je to dar Ducha svatého, jeho působení v člověku, jeho záblesk blízkosti a bezmyšlenkovité bytí v Boží společnosti. Někdy je kontemplace označována za opak meditace, protože meditace je aktivní činnost člověka, při které se snaží zapojovat své myšlení. (Zenová meditace © 2003)

2 POMÁHAJÍCÍ PROFESE

Abychom se mohli zabývat tématem spirituality v pomáhajících profesích, je také nezbytné vysvětlit, proč některé profese nazýváme právě pomáhající, jakou práci tahle skupina lidí vykonává a které profese se do skupiny pomáhajících zařazují. Zároveň je důležité popsat, kteří lidé jsou pro tyto profese vhodní, jak souvisí osobnost pomáhajícího s výkonem jeho práce a jak může optimální pracovník v pomáhajících profesích vypadat.

2.1 Definice pomáhající profese

Tento termín pomáhající profese je sice poměrně nový, ale jeho obliba prudce vzrostla, a tak už i široká veřejnost tuší, co si pod tímto slovním spojením představit. Přesto je složité najít v odborné literatuře jeho přesné definice a výkladů a opisů tak můžeme najít hned několik.

Definice se ale shodují na tom, že termínem označujeme profese, které se zaměřují na potřeby člověka, a to přímo na individuální potřeby jednotlivce, ne všech lidí nebo celé společnosti. V takovém případě bychom totiž mezi pomáhající profese mohli zařadit velkou spoustu povolání, která se starají o blaho lidí jako celku. (Michalík a kol., 2011, s. 14)

Podle Vávrové (2012, s. 7) můžeme pomáhající profese popsat jako oblast lidské činnosti primárně zaměřenou na práci s lidmi, což zároveň považuje za jejich nejdůležitější a nejvýraznější aspekt. Mezi tyto profese řadí především ty profese, které se zaměřují na výchovně-vzdělávací, zdravotnickou a sociální činnost.

Můžeme také říct, že termín pomáhající profese sdružuje skupinu povolání, pro které je charakteristická pomoc druhým na profesní úrovni. Pomoc a podpora nabízená druhému člověku je jejich cílem a zároveň i důvodem, proč vznikly. K výkonu těchto povolání je nezbytný vztah s klientem a také zapojení osobnosti pomáhajícího. Neřadí se mezi ně taková povolání, kde se sice také vyskytuje pomáhání, ale není to jejich hlavní účel. Jedná se tedy o vztah pomáhajícího a toho, kterému je pomáháno. (Géringová, 2011, s. 21)

Kopřiva (2006, s. 14) také hovoří o důležitosti vztahu mezi pomáhajícím a klientem. Tvrdí, že stejně jako u ostatních profesí, musí pracovníci v pomáhajících profesích disponovat vědomostmi a dovednostmi potřebnými pro výkon jejich práce, které poskytují školy, aby byla zaručena odbornost. Navíc zdůrazňuje prvek, kterým se pomáhající profese od ostatních odlišují, a to lidský vztah, který je mezi pomáhajícím profesionálem a jeho klientem. Uvádějí některá konkrétní povolání, která řadí do této skupiny. Jsou to lékaři, pečovatelky, zdravotní sestry a psychologové. Vojtíšek, Dušek a Motl (2012, s. 7). Navíc označují jako pomáhající také psychoterapeuty a psychiatry, sociální

pracovníky, charitativní pracovníky a další povolání, která se zajímají o vnitřní svět druhých lidí. Guggenbühl-Craig (2007, s. 8) zmiňuje ještě duchovní pracovníky a pedagogy.

V širším kontextu pomáhajících profesí sem řadíme další nejrozličnější povolání, jejichž účelem je “práce s lidmi”. Není tedy striktně dané, která povolání můžeme zařadit a která už ne.

2.2 Osobnost pomáhajícího

Při výkonu práce v pomáhajících profesích velmi záleží na osobnosti pomáhajícího. Právě to má vliv na její kvalitu a celkový charakter. To se týká všech oblastí pomáhajících profesí, tedy v oblasti zdravotnictví, školství i psychologie. (Géringová, 2011, s. 25)

Hartl (1993, s. 131) uvádí, že nejčastěji různé definice osobnost popisují jako celek duševního života jedince. Jinak můžeme popsat osobnost jako poměrně stálou jednotu charakteru, temperamentu a inteligence, díky čemuž je umožněno přizpůsobení se prostředí. Pojem osobnost vychází ze slova persona, kterým se označoval charakter, typ a role člověka.

Osobnost chápeme jako integritu psychických funkcí člověka, jednotu vlastností a procesů. Jedná se o celek, který je schopen nahlížet na sebe i okolní svět a projevuje se především svobodným rozhodováním, hodnotovou orientací a v pohledu na svět dané osoby. Není možné osobnost zcela objektivně zkoumat a rozebírat, protože je odrazem jedinečnosti a svobody člověka. (Jankovský, 2018, s. 57, 58)

Géringová (2011, s. 25) pohlíží na osobnost jako na hypotetický konstrukt, který není možné nějak přímo pozorovat. Osobností popisujeme a vysvětlujeme chování a prožívání jedince. Tvrdí, že pocit naplnění, nebo uspokojení z práce, může záviset na míře zapojení osobnosti do vztahu s klientem. Zároveň se ale pak mohou projevit i nepříjemné pocity, jako je například pocit vyhoření.

Předpokladem pro pracování v pomáhajících profesích je spontánní prosociální jednání, respekt ke všem lidem, empatické jednání, snaha pomáhat ostatním s jejich problémy a dosahovat pozitivních cílů v rámci celé společnosti. Tímto se dá shrnout podstata pomáhajících profesí a také dispozice, které by měli lidé pracující v této oblasti mít. Pokud je člověk schopen tohoto chování pouze z podstaty dobra, je to optimální. Takové jednání bychom mohli označit pojmem afiliace, který pochází z řeckého slova “fileó” a znamená přátelství, milovat, nebo mít pozitivní vztah k ostatním lidem. (Jankovský, 2018, s. 11)

Za opak afiliace bývá označována hostilita. Tento pojem je známý v různých oblastech, ale nás zajímá jeho psychologické pojetí. Hostilitu chápeme jako nepřátelský postoj vůči sobě, nebo vůči

ostatním. Může se projevovat nepřátelstvím a agresí. Chování bývá vyvoláno žárlivostí, závistí nebo chorobnými duševními pochody. (Hartl, 1993, s. 64)

2.2.1 Osobnost a spiritualita

Spiritualitu můžeme chápat také jako složku osobnosti. Tato část osobnosti vzniká vnímáním posvátného, ve vztahu k posvátnému ji rozvíjíme a následně různě projevujeme tento vztah navenek. Spiritualita tvoří celek motivů, postojů, smyslu života, hodnot a kognitivní orientace. Můžeme ji označit za jádro osobní identity. Pro každého jedince je spiritualita jinak důležitá. Někdo spiritualitu vnímá ve svém životě denně, někdo pouze občas, ale neexistuje pravděpodobně žádný člověk, který by spiritualitu nikdy a v žádné formě nepoznal. Je možné ji považovat za přirozenou součást člověka, stejně jako smysl pro estetično, nebo smysl pro humor a každý se může rozhodnout, jestli svou spirituální část bude kultivovat a rozvíjet, zanedbávat, projevům spirituality se bude vědomě vyhýbat, nebo dokonce spiritualitu potlačovat. Tato potřeba vnímat spiritualitu, se může během našeho života měnit a v odlišných situacích a obdobích života je pro člověka spiritualita různě důležitá. Nejvíce ji vnímáme v momentech, kdy cítíme, že je dosavadní řád věcí ohrožen, potýkáme se s nahodilostí a nevysvětlitelným. Tehdy pocítujeme spirituální potřebu přisoudit těmto věcem, svému životu i celému světu smysl. (Vojtíšek, Dušek, Motl, 2012, s. 12-14)

Ve své poslední, méně známé verzi hierarchie potřeb Abraham Maslow pojednává o potřebě spirituality. Na vrchol pyramidy umísťuje právě potřebu přesahu, tedy transcendence, uvědomění si, že člověk je součástí celku a všechno dohromady dává smysl. Když se u jedince projeví hierarchicky vyšší potřeba, může převážit nad těmi nižšími a následně je zastíňovat. Z toho je možné usuzovat, že pro některé lidi je spiritualita centrální složkou osobnosti. (Říčan, 2007, s. 60)

Americký psycholog Emmons zavedl kategorii spirituální inteligence, která měla poukazovat na fakt, že pro každého jedince má spiritualita jinou důležitost. Do této kategorie řadí dovednosti a schopnosti, které člověku umožňují využívání informací z oblasti spirituality. Spirituální inteligenci u jedinců vyjadřuje schopností překračovat materiální aspekty, zažívat jiné stavy vědomí, posvěcovat každodenní zkušenosti, být mravný a k řešení problémů využívat duchovní zdroje. Tyto dovednosti považuje za součást znalostního základu osobnosti. (Vojtíšek, Dušek, Motl, 2012, s. 13)

2.3 Motivace pro pomáhání

Motivace je Hartlem (1993, s. 110) definována jako pohnutka k jednání a intrapsychický proces vyvolávající mobilizaci sil. Za každou naši činnost se tedy nachází motivace, a také motivace pro pomáhání má různé zdroje.

Důvody pro výkon profese jsou pro každého člověka jiné. Při výběru této profese často sehrají roli různé náhody. Lze ale najít zdroje motivace, které jsou pro všechny pracovníky v pomáhajících profesích společné, a to jak pro výběr, tak pro výkon. Můžeme s nadsázkou mluvit o zvláštním druhu lidí, protože většina lidí se snaží problémům, neštěstí, konfliktům, starostem a utrpení druhých spíše vyhýbat. V této profesi nenajdeme pouze zapálené křesťany, nebo naopak pouze jedince toužící uplatňovat si svou moc nad druhými. Lidé, kteří se rozhodli vykonávat tuto profesi, se vyznačují zvláštní a specifickou psychologickou strukturou. (Guggenbühl-Craig, 2007, s. 19)

Pomáhání u lidí můžeme označit jako altruismus, který je vysvětlován jako ochota pomáhat ostatním bez nároku na odměnu, ale zároveň se altruismus nevyklučuje s očekáváním zajištění nějakých vlastních výhod. Těmi se rozumí pocit uspokojení, sebeúcty, splnění morální povinnosti a další dobré pocity. Za altruistické činy jsou považovány takové, které nejsou motivovány ziskovostí. Podstatou takového činu je nějaký užitek pro druhého člověka, ne získání respektu, lásky nebo vděčnosti. Pak mluvíme o egoismu, což je opak altruismu. (Géringová, 2011, s. 18 - 19)

2.3.1 Žádoucí a nežádoucí motivace

Géringová (2011, s. 82) mluví o polaritě motivace pro pomáhání. Oficiálně a vědomě lidi profesně pomáhající motivuje ochota pomáhat, ale ve skrytu může být motivací přesný opak, čímž je touha mít nad druhými moc a ovládat je.

Pomáhání je smysluplnou činností pro spoustu lidí. Zabývá se životními problémy konkrétních jedinců, a pokud se nám jejich řešení daří, přináší pomáhání velmi uspokojivý pocit. Pomáhání může také pomoci s překonáním pocitu osamělosti a podporováním sebeúcty prostřednictvím kontaktu s klienty. Pomáhající profese mohou člověka nadchnout a zajistit tak jeho plnou angažovanost. Dnes jsme nevyhnutelně obklopeni civilizací, technikou a umělým světem, ale touha člověka být spjatý s přírodou nehasne. Dalším motivací tedy může být touha člověka po kontaktu s přírodou, protože pomáhání znamená podporu života a každodenní kontakt s životem, čímž se při výkonu pomáhající profese vlastně ocitáme v kontaktu s přírodou. (Kopřiva, 2016, s. 17)

Motivaci pro pomáhání můžeme najít také ve víře. Konkrétně křesťanská nauka staví na účtě ke všemu živému a vnímá život jako dar. Tento dar dal Bůh člověku, ne aby rozhodoval, co živé ponechá a co ne, ale aby se o život staral a spravoval ho. Velký důraz je zde kladen na důstojnost každého člověka a na nezištnou pomoc vůči všem slabým, nemocným a také trpícím. (Jankovský, 2018, s. 119)

Je tenká hranice mezi tím, co je pozitivní a co negativní působení. V rámci profesního pomáhání se ale také můžeme setkat s různými negativními aspekty a motivací, kterou bychom mohli

označit za nežádoucí. Motivací pro pomáhání se může stát i touha po moci. Uplatňování moci je v jednotlivých pomáhajících profesích různé a časem se mění také pohled na tento jev. Z komunikace mezi klientem a pracovníkem můžeme toto jednání vyčíst například z pohledu, tónu hlasu, nebo postavení. (Géringová, 2011, s. 79)

Na zacházení s mocí naráží Úlehla (2005, s. 23) se svým rozlišením pomoci a kontroly nad klientem. Nabízením pomoci můžeme klienta zvát ke spolupráci, a tím vytváříme vztah dvou sobě rovných. Naopak pokud přebíráme nad klientem kontrolu, automaticky vzniká schéma nadřízený a podřízený. Pracovník v pomáhající profesi si každou chvíli vybírá, jestli bude pomáhat, nebo kontrolovat, protože není možné dělat obojí zároveň.

Motivací pro pomáhání, která vychází z pouhé touhy po uspokojení vlastních potřeb, můžeme nazvat jako syndrom pomocníka, kterým se zabýval Schmidbauer. Pomáhající pracovníci jsou při práci extrémně motivovaní, protože pomáháním uspokojují své vyšší potřeby seberealizace. U některých jedinců je pomáháním uspokojována také potřeba transcendence, protože mají pocit, že pomáháním vytváří přesahující hodnoty. Snaží se pomáhat dokonale, jsou obětaví a spolehliví, jejich chuť do práce často přerůstá ve workoholismus. Pokud snaha nepřináší očekávané výsledky, jako ocenění nebo uznání, může u nich nastat vyhoření, které způsobuje v práci opačný efekt a má dopad i na soukromé vztahy pracovníka. (Jankovský, 2018, s. 179)

Uspokojování vlastních potřeb ale nemusí znamenat pouze touhu po moci, ovládnání druhých, nebo sobeckou saturaci svých potřeb. Potřeba uznání a obdivu nebo naplňování potřeby lásky, jsou další zdroje motivace pro pomáhání. Je těžké rozhodnout, jestli je tento zdroj motivace dobrý nebo špatný. Pro někoho je při pomáhání uspokojování těchto potřeb naprosto přirozené a neškodné, zatímco pro někoho značí nestabilitu pracovního výkonu pomáhajícího z důvodu závislosti na projevech těchto emocí. (Géringová, 2011, s. 89)

Michalík (2011, s. 20) přichází kromě altruismu a mocensko-manipulativní motivací se třetím přístupem, který nazval jako realistický přístup. Pomáhající, kteří zastávají tento realistický přístup, motivuje k pomáhání vyhodnocení osobních schopností a možností a regionální charakteristiky na pracovním trhu. Zřídka najdeme pouze jednu z těchto motivačních variant pro pomáhání. Při přípravě na povolání i výkonu práce u pomáhajících se v motivaci mísí všechny tyto prvky. Hlavní motivací pro pomáhání u konkrétního jedince bychom pak hledali pomocí podrobného sledování jeho činnosti.

3 SPIRITUALITA A POMÁHÁNÍ

Protože je spiritualita součástí každého jedince, při pomáhání se této oblasti nevyhneme. Abychom mohli pomáhat komplexně, je nutné vědět také o existenci spirituálních potřeb, jak u klientů tyto potřeby rozeznat a proč je dobré se jimi zabývat. Pomáhající pracovníci by také měli vědět, kdy a jakým způsobem jsou schopni s potížemi se spiritualitou pomoci sami, a kdy je dobré obrátit se na odbornou pomoc.

3.1 Spirituální potřeby klientů

V pomáhajících profesích je důležité znát potřeby lidí, kterým chceme pomáhat. Abychom pomáhali co nejefektivněji, neměli bychom některé potřeby opomíjet a měli bychom se naučit způsobům, jak je uspokojovat. Také v Maslowově pyramidě lidských potřeb se nachází potřeba spirituality, která je umístěna na samém vrcholu.

Je obecně známo, že pro blaho a celkovou pohodu jedince, je nutné mít uspokojených hned několik potřeb. Můžeme tyto potřeby rozdělit do čtyř okruhů, tedy na tělesné, duševní, sociální a duchovní. V různých zdravotnických zařízeních, ale také v mnohých dalších, jsou často spirituální potřeby zanedbávány. Je důležité o těchto potřebách vědět, abychom mohli poskytovat lidštější a mnohem komplexnější pomoc. (Svatošová, 2012, s. 21)

Mezi biologické potřeby patří jednoduše všechno, co potřebuje zdravé, nebo nemocné tělo. To znamená přijímat potravu, vylučovat, dýchat, být do nejvyšší možné míry aktivní, tišit bolest, spát atd. Okruhem psychologických potřeb člověka myslíme především potřebu respektování lidské důstojnosti, pocit bezpečí, potřebu komunikovat a cítit lásku. Dokonce i pro lidi, kteří již umírají a jsou v agónii, tedy poslední fázi života, je komunikace velmi důležitá. Protože je člověk společenský tvor, jeho sociální potřeby neutichají ani v případě nemoci, umírání, nebo jiných náročných obdobích života. Proto je pro něj důležitý kontakt s rodinou, přáteli a dalšími lidmi. (Svatošová, 2012, s. 22 - 23)

Spirituální potřeby byly dlouhou dobou tabuizovaným tématem. Předpokládalo se, že tyto potřeby mají pouze věřící lidé, tedy ti, kteří se hlásí ke konkrétní církvi a veřejně své přesvědčení ukazují. To je jistě pravda, ale tito lidé již často vědí sami, jak tyto potřeby uspokojovat a jak s nimi zacházet. Naopak lidé, kteří víru neznají a o svou spiritualitu se nikdy příliš nezajímali, potřebují především v náročných situacích pomoc. Zajímají se pak především o odpuštění sobě i druhým, přemýšlí nad smyslem svého života, chtějí uzdravit vztahy s lidmi i s Posvátnem, potřebují usmíření. Všechno tohle je jistě soukromá věc konkrétního člověka. Zároveň by ale měl pomáhající umět

poskytnout pomoc, pokud to potřebuje. Někdy stačí zprostředkovat kontakt s blízkými, psychologem, nebo duchovním. Jindy však musí být pomáhající schopen poradit sám. (Svatošová, 2012, s. 23 - 49)

O tabuizování spirituálních potřeb klienta pojednávají také Vojtíšek, Dušek a Motl (2012, s. 189). V minulosti bylo prožívání spirituality častěji odsouváno do privátní sféry, k čemuž v naší zemi docházelo především kvůli komunismu a jeho ideologii. O spirituálních potřebách se vědělo, ale nemluvalo. Pokud se někdo chtěl o svou spiritualitu podělit, jeho prožitky nebyly brány vážně, nebo byly považovány za chorobné. Dnes si již ale naše společnost uvědomuje důležitost spirituality a snaží se tyto potřeby nezanedbávat.

Ne vždy ale klient řekne sám, že má takovou potřebu a musíme ji odhalit sami. Potřebu začít mluvit o spiritualitě a pomoci se svou spiritualitou nám může signalizovat tzv. spirituální bolest. Jejimi projevy jsou nadměrná, až přehnaná touha po pozornosti, lásce a přijetí nebo zmiňování nespravedlnosti, vlastní neschopnosti, osobního selhání a rezignace. Spirituální bolest mohou doprovázet také tělesné projevy, které se nedají jinak vysvětlit. Také u spirituální bolesti sledujeme různou intenzitu. Nejvyšší možná intenzita bolesti pak může dovést klienta až k úvahám nad sebevraždou nebo eutanázií, takže její podceňování by mohlo mít vážné důsledky. (Svatošová, 2012, s. 55 - 57)

3.2 Spiritualita a zdravotní benefity

Spiritualita, náboženství a víra, nám přináší mnohé benefity. Spiritualita slibuje především vnitřní klid, uvolnění a spokojenost. Tento stav se dnes lidé snaží navozovat především dobrým jídlem a pitím, nakupováním, uměním nebo sportem, ale většinou tyto aspekty poskytují pouze dočasný pocit klidu a úlevy, zatímco spiritualita slibuje toto naplnění trvalejší. Spiritualita poskytuje také radost ze života, která přetrvává i pokud se objeví problém, nebo utrpení. Dává poměrně trvalý pocit pohody, který je potřebný pro dobré duševní i fyzické zdraví. Dále přináší rozvoj soucítění a vědomí, pocit osobní integrity a smyslu života, hodnoty a snahu konat dobro a sloužit ostatním. (Bloom, 2011, s. 16)

Ve spojitosti se spiritualitou pozorujeme také jevy, kdy jsou silou vůle ovlivňovány tělesné děje, které jsou běžně na vůli nezávislé. Duchovně vyspělí jedinci údajně dokáží ovlivňovat termoregulaci, snížit spotřebu kyslíku, zpomalit srdeční činnost, nebo zvýšit bdělost vůči vnější realitě. Byly pozorovány také případy, kdy vítězným vojákům hojily rány z bitvy snáze a rychleji, než těm, kterých strana byla poražena. Náboženské úkony tedy mohou léčit i tělesné poruchy. Například kněz, který léčil uštknutého pacienta pomocí mystického příběhu o bohu, dokázal v pacientovi ovlivnit nervové procesy, které zamezily působení jedu. (Říčan, 2007, s. 140 - 207)

Duševní zdraví pak spiritualita může posilovat také pomocí principu otevřené budoucnosti. To znamená, že člověk věří, že jeho život nekončí smrtí, ale čeká ho posmrtný život, na který se především ve stáří připravuje. Díky tomuto principu jsou v životě lidé zpravidla šťastnější, duševně zdravější a vyrovnanější. (Říčan, 2007, s. 207)

Spiritualita má velký význam také při prevenci i léčbě různých závislostí a návykového chování. Spiritualita je u dospívajících a dospělých spojena s optimistickou životní orientací, pozitivním vztahem ke svému zdraví a rozumnějším zacházením se stresem. Zároveň se ukázalo, že spiritualita snižuje míru kouření a užívání alkoholu. Terapeutům je proto při léčbě doporučováno získávat od klientů jejich spirituální anamnézu, začlenit do léčby duchovní pracovníky a duchovní postupy. (Nešpor, 2011, s. 141)

Celkově zdravotní benefity spirituality shrnul Puchalski (2001, citovaný Nešporem, 2011, s. 141) do tří skupin: nižší úmrtnost, lepší vypořádávání se se stresujícími událostmi a vyšší míru spolupráce při léčbě, což vede k celkově lepší léčbě.

3.3 Jak pomáhat v oblasti spirituality

Každý pracovník v pomáhající profesi se nejspíše setká s potížemi se spiritualitou. Proto by měl být schopen poskytnout základní pomoc. Není nutné, aby měli v této oblasti pracovníci nějaké speciální vzdělání, ale školení o těchto tématech a základní znalosti religionistiky, by měly být součástí přípravy na výkon profese. Zároveň by měl mít pomáhající zájem o spiritualitě hovořit a být ochotný si informace z této oblasti vyhledávat. (Vojtíšek, Dušek, Motl, 2012, s. 67 - 68)

Bloom (2011, s. 18) vysvětluje podstatu pomáhání v oblasti spirituality třemi způsoby chování: spojením, reflexí a službou. Uvádí, že sami pomáhající by měli cítit, že se spojují se zázračnou energií života, uvažovat o svých činech a hodnotách, mít touhu být stále lepší a prokazovat ostatním dobro vlastní službou.

3.3.1 Mluvit, naslouchat a nesoudit

Mlčet o tom, co je pro člověka důležité, není prospěšné. Potlačovat a dusit v sobě důležitá témata může narušit psychické i fyzické zdraví. Přesto se lidé o své spiritualitě často nedokáží s ostatními bavit, a tím se v ní mohou cítit osamělí. Duchovno a osobní rozvoj není úplně běžné téma, které bychom rozebírali s příbuznými, kamarády, nebo třeba spolupracovníky. Může to být způsobeno i tím, že jsme se v minulosti setkali s nepochopením. Ve sféře pomáhajících profesí je ale nutné naučit se o spiritualitě mluvit a poskytnout tím prostor k bádání v mimosmyslové sféře. (Bloom, 2011, s. 41 - 42)

Pokud hledáme způsob, jak mluvit o spiritualitě, ale zároveň neodradit druhého tím, že hned na začátek narazíme na neshody, řešení poskytne několik univerzálních námětů. Chceme totiž rozpoutat pozitivní a zdravou rozmluvu, při které klademe důraz na vzájemné pochopení. Prvním námětem je rozhovor o duchovních tématech souvisejících s hodnotami a službami, při němž si vysvětlíme, co zformovalo hodnoty a co ovlivnilo rozhodnutí, která jsme v životě udělali. Dalším námětem je osobní růst, rozvoj a vzdělávání. Poslední téma je spiritualita jako spojení s kosmem, existencí a energií přírody. (Bloom, 2011, s. 43)

Naučit se naslouchat a slyšet víc, než bylo slovy vyjádřeno, je velmi těžké. K tomu nám pomáhá opakování klientových výroků, sledování gest, emocí a následná správná interpretace. Pro začátek bychom měli vyvolat ve druhém pocit bezpečí a respektu. To ale musí být již v nás. Pokud jej budeme v duchu kritizovat, klient pozná, že respekt a tolerance je pouze předstíraná a chuť se nám svěřovat a mluvit o citlivém tématu spirituality, jej opustí. Pokud rozpoznáme, že má klient z rozhovoru obavy, je správným postupem zpomalit a nenaléhat, najít si k rozhovoru jinou příležitost, nebo nechat pomoc na odborníkovi. (Svatošová, 2012, s. 50)

Pokud chceme pomáhat se spiritualitou, musíme se vyvarovat moralizování. Nemůžeme v žádném případě dopustit, aby měl klient pocit, že se nad ním pohoršujeme, nebo jej dokonce odsuzujeme. Je důležité nehodnotit, jestli je jeho jednání a prožívání v této oblasti podle nás dobré, nebo špatné a neprojevovat žádnou formou morální převahu. (Vojtíšek, Dušek, Motl, 2012, s. 147)

Svatošová (2012, s. 52) nabízí řešení, jak postupovat, pokud nesdílíme s klientem stejné názory a hodnoty. V takových případech se nemusíme vzdávat své víry a přesvědčení, abychom si mohli porozumět, stačí spiritualitu druhého respektovat a nijak neomezovat. Člověk, který se nachází v roli pomáhajícího, by se měl umět vžít do situace druhého, být mu oporou a dokázat pomoci i člověku jinak smýšlejícímu. Běžně se totiž stává, že nevěřící a věřící lidé se vzájemně odsuzují.

Pokud budeme dbát na všechny tyto zásady, ale nebudeme pomáhat se spiritualitou upřímně, nejspíš to bude na ostatní působit falešně a manipulativně. V situaci, kdy se ocitneme v autoritativním postavení, bychom měli umět nabídnout moudré vedení, které klient, když je nejzranitelnější, potřebuje. Je doporučováno, abychom tedy i o vlastních spirituálních problémech otevřeně mluvili a byli vzorem upřímnosti a sebereflexe. (Bloom, 2011, s. 201)

3.3.2 Poznat vlastní spiritualitu

Nelze pomáhat druhým se spiritualitou, pokud svým spirituálním potřebám nerozumíme, neuvědomujeme si je, nebo je vědomě potlačujeme. Pokud nedokážeme pracovat s vlastní spiritualitou, je málo pravděpodobné, že dokážeme odpovídat na klientovy potřeby. V případě, že

pozná, že je pomáhající nejistý a neznalý těchto témat, pravděpodobně se nebude chtít pouštět do rozhovoru. Základním předpokladem pro soucit a chápání klienta, je pochopení vlastních pocitů a zkušeností. Tím není myšleno, že by musel pomáhající prožít to samé, jako klient, protože pak by nikdy nemohl mladý pochopit člověka na sklonku života, muž ženu, bezdětný rodiče. Je potřeba pochopit klientovu situaci a pokusit se odhadnout, jak by bylo jemu a jak by se v takové situaci choval. (Svatošová, 2012, s. 40)

Uvědomování si vlastní spirituality také proměňuje naše vztahy k ostatním lidem. Zároveň ale samotné mezilidské vztahy mají spirituální povahu, protože jejich prožívání může vést k vrcholnému prožitku. Ve vztazích nalézáme okouzlení krásou jiného člověka, respekt a úctu k lidským bytostem, intimitu, lásku a blízkost pocíťovanou k blízkému člověku a také soucit. Všechny tyto vztahové emoce a spirituální aspekty vztahů jsou spojovány s vrcholnými prožitky. Překračují naše běžné zkušenosti a dávají nám pocit štěstí, něčeho transcendentního a posvátného. (Říčan, 2007, s. 61 - 62)

Podstatou služby v duchu spirituality je snaha vidět v lidech kolem sebe to nejlepší (stejně jako ve vztahu s přírodou a s vesmírem), pečovat o všechny tvory a navazovat s nimi takové vztahy, kde budou mít prostor se léčit, cítit se bezpečně, růst a rozvíjet se, projevit a naplnit svůj potenciál. K tomu nám pomůže bezpodmínečně pozitivní vztah k těm, kterým chceme pomáhat, naslouchání a empatické pochopení. Je důležité při tom být sám sebou a snažit se být upřímný a poctivý. (Bloom, 2011, s. 198 - 199)

3.4 Odborná pomoc se spiritualitou

Mohou nastat situace, kdy už pomáhající pracovník s neodbornými teologickými znalostmi nestačí, nenachází jako jednotlivec způsoby řešení, nebo nemá na daného klienta kvůli jiným povinnostem tolik času a prostoru, kolik by uspokojování jeho spirituálních potřeb vyžadovalo. V takových případech je nutné odkázat klienta na odborníky a na příslušné instituce, které jsou pro pomoc při potížích s vlastní spiritualitou kompetentní. (Svatošová, 2012, s. 64)

Instituce pro pomoc se spiritualitou můžeme dělit podle toho, kdo pomoc poskytuje, na konfesní a nekonfesní. Konfesní pomoc vychází z určité duchovní tradice, u nás nejčastěji z křesťanské, udržuje ji, rozvíjí a hlásí se k hodnotám daného náboženství. V nekonfesních institucích se spiritualita pomáhajících staví stranou, a je zde poskytována pomoc, která je nábožensky neutrální. Těmito institucemi jsou například různé internetové poradny, jednotlivé církve poskytující poradenství, nebo knihy, které se zabývají otázkami spirituálních potíží. Základním předpokladem

pro odkázání klienta na konkrétní instituci je zájem o svou spiritualitu a potíže týkající se této oblasti, tedy reflexe vlastní spirituality. (Vojtíšek, Dušek, Motl, 2012, s. 49 - 56)

Svatošová (2012, s. 27 - 86) mluví o důležitosti spolupráce pracovníků pomáhajících profesí a duchovních pracovníků. Přirovnává tuto spolupráci k odborným lékařům a lékařům praktickým, kteří pro odborné lékaře pacienty vyhledávají, určují, jaké mají potíže a následně je na jejich pomoc odkazují. Podobně spolu fungují pomáhající a duchovní pracovníci, kdy po odhalení potřeb klienta pomáhají vybrat správnou pomoc duchovního, nebo celých institucí. Kvůli vytíženosti pomáhajících pracovníků je vhodné, aby byl součástí týmu duchovní. Od duchovních externistů, kteří mají svou práci ve farnosti, sboru a podobně, není možné očekávat každodenní pomoc a účast v zařízení. Výhodou tedy je duchovní pracovník, který je součástí týmu a může se tak podílet na pomoci klientům se spiritualitou denně.

3.5 Aktuální poznání v rámci tématu

Pro doplnění tématu jsme vybrali nedávný výzkum Suchánkové a Matušů (2020, s. 29), který se zabývá spiritualitou u pedagogů, tedy jedné z pomáhajících profesí. Předmětem zkoumání byla míra spirituality a empatie u pedagogů, vztah mezi spiritualitou a empatií a rozdíly mezi mírou spirituality u dvou skupin - skupině pedagogů z tradičních škol a skupině z alternativních škol. Důvodem, proč se spiritualitou u pedagogů zabývají, je důležitost uspokojování duchovních potřeb žáků a empatie u pedagogů.

V jejich kvantitativním výzkumu se zaměřují na spiritualitu samotnou, aniž by se autorky věnovaly konkrétnímu vyznání respondentů. Cílem bylo prozkoumat míru spirituality u pedagogů a zjistit, zda se míra spirituality liší podle toho, na jaké škole pedagog pracuje. Pro sběr dat sloužil Pražský dotazník spirituality, respondentů bylo 192 a všichni měli praxi delší než 3 roky. (Suchánková, Matušů, 2020, s. 33 - 34)

Z výsledků vyplynulo, že zúčastnění pedagogové z alternativních škol dosáhli vyšší míry spirituality, než pedagogové z tradičních škol. Stejně tak dosahovali vyšší míry empatie. Není možné ale tyto výsledky zobecnit na všechny pedagogy alternativních a tradičních škol, protože hlavní roli hraje osobnost daného pedagoga, ne jeho příslušnost k dané škole. Celkově míra spirituality dosáhla 131,48 bodů z možných 180. (Suchánková a Matušů, 2020, s. 37 - 38)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

Výzkum se zaměřuje na spiritualitu v pomáhajících profesích. Spiritualitu chápeme jako vnímání a zacházení s tím, co člověka přesahuje. Tuto touhu má v sobě přirozeně každý člověk a není možné ji dlouhodobě utlumit. Stejně tak, jako má člověk potřebu se nasytit, napít a být v bezpečí, má také potřebu hledat odpovědi na otázky nadpřirozena.

Podle autorů Vojtíška, Duška a Motla (2012, s. 14) hraje spiritualita největší význam právě ve chvíli, kdy člověk cítí ohrožení dosavadního řádu věcí, potýká se s nahodilostí, nebo nevysvětlitelnými situacemi a okolnostmi v jeho životě. V pomáhajících profesích se často setkáváme s lidmi, kteří prožívají těžká období svého života, a také proto je důležité se tématu spirituality dostatečně věnovat.

Takovými těžkými obdobími rozumíme například samotu, kterou lidé prožívají v různých zařízeních, setkání se s nemocí, ztrátu milované osoby, obavy o budoucnost a další krize.

Spiritualita může poskytovat únik z tíživé situace ale také těm, kteří si vybrali pomáhající profesi pro svou životní orientaci. Začít se zajímat o spiritualitu znamená se duchovně probouzet. Pomáhající se ale nesmí snažit přesvědčovat ostatní o své jediné pravdě. Měl by dojít k poznání, že žádná definitivní pravda neexistuje a smysl života může být pro každého jedince individuální. (Géringová, s. 107-108, 2011) Stejně jako u ostatních aspektů života, by měl být pomáhající tolerantní a plný porozumění i v otázkách spirituality.

4.1 Výzkumné cíle

Cílem tohoto výzkumu je prozkoumat, jak je prožívána spiritualita v pomáhajících profesích. Při realizaci výzkumu jsme se zaměřili na vliv několika nezávislých proměnných, abychom mohli zjistit, které faktory hrají roli právě v oblasti spirituality.

Jako nezávislé proměnné jsme zvolili věk respondentů, pohlaví a skutečnost, zda se považují za věřící. Budeme se tedy snažit zjistit, jaký je rozdíl ve spiritualitě podle toho, v jakém je člověk věku. Dalším cílem je porozumění tomu, jak vnímají spiritualitu ženy a jak muži. Chceme také prozkoumat, zda jsou rozdíly ve spiritualitě lidí, kteří se považují za věřící a těch, kteří se cítí být nevěřícími.

4.2 Výzkumné otázky

1. Jak je spiritualita vnímána v pomáhajících profesích?
2. Jaký je rozdíl ve spiritualitě mužů a žen?
3. Jaký je rozdíl ve spiritualitě v závislosti na věku?

H: Existuje rozdíl v prožívání spirituality v závislosti na věku.

4. Jaký je rozdíl ve spiritualitě podle toho, jestli se člověk považuje za věřícího, nebo nevěřícího?

H: Existuje rozdíl ve spiritualitě v závislosti na víře.

4.3 Pojetí výzkumu

Pro tento výzkum spirituality v pomáhajících profesích, jsme zvolili kvantitativní pojetí výzkumu. Díky tomu bude možné oslovit větší počet lidí a zajistit větší počet dat, což umožní objektivněji nahlédnout do spirituality pomáhajících profesí. Protože je spiritualita poměrně těžko uchopitelná a měřitelná, kvantitativní pojetí výzkumu nabídne respondentům jasné otázky, na které budou odpovídat označením čísla podle toho, do jaké míry s výrokem souhlasí. Díky tomu získáme zároveň jasná data, která budeme moci snáze vyhodnotit.

4.4 Výzkumný soubor

Základní soubor tvoří všichni lidé z České republiky pracující v pomáhajících profesích. Tímto termínem označujeme všechna taková povolání, která jsou založena na profesní pomoci jiným lidem. Mezi ně řadíme zdravotnické profese, pedagogické profese, profese, které se zaměřují na sociální nebo duchovní pomoc, psychology a terapeuty. Společným rysem všech těchto povolání je vztah s klientem, což je od ostatních odlišuje. S pomáháním se setkáváme také u jiných profesí, ale rozdílem je skutečnost, že zde se jedná o vedlejší účinek, a ne o hlavní cíl práce. V pomáhajících profesích jsou na jedné straně ti, co pomáhají (pedagogové, lékaři, kněží, sociální pracovníci, psychologové, zdravotní sestry atd.), na druhé straně jsou pak ti, kterým je pomáháno (žáci a studenti, pacienti, klienti nebo uživatelé atd.). (Géringová, 2011, str. 21)

Předpokládaný rozsah výzkumného souboru je 100 respondentů a budou jej tvořit pracovníci v pomáhajících profesích. Výzkum je omezen na Českou republiku.

Vzhledem k tomu, že pro výzkumný soubor potřebujeme vybrat respondenty ze všech různých profesí, které do této skupiny spadají, aby byl výzkumný vzorek opravdu pestrý a zastupoval co nejvíce z nich, není výzkumný soubor omezen ani věkem, ani místem výkonu práce nebo bydliště.

Tím vzorek může splňovat podmínku reprezentativity a výzkum tak více odrážet skutečnost. Proto jsme zvolili oportunní výběr, který nám zajišťuje, že ve vzorku bude zastoupeno co nejvíce profesí, a tím bude pestrý.

Pro výzkum bylo získáno 100 odpovědí, avšak použito bylo následně pouze 76 z nich. 24 odpovědí jsme vyřadili na základě 4. otázky, jejímž účelem bylo zjistit povolání respondentů, abychom mohli posoudit, zda jejich povolání můžeme zařadit mezi skupinu pomáhajících profesí, která byla dříve vymezena. Nejčastěji vyřazenými byli lidé, kteří uvedli do kolonky povolání student, což není možné mezi pomáhající profese zařadit, přestože respondenti v rámci pomáhajících profesí mají nejspíše praxi. Dále jsme vyřadili povolání policista, strážník, účetní nebo IT konzultant, které na základě definice mezi pomáhající profese nepatří. Nejvíce zastoupeným povoláním bylo ve výzkumu povolání sociálního pracovníka, a to přesně 21 respondentů. Výzkumný soubor tvořili lidé ve věku od 20 do 60 let.

4.5 Metoda výzkumu

Pro náš výzkum jsme se rozhodli využít techniku dotazníku, která umožnila získat větší množství odpovědí a mohla oslovit respondenty z různých míst České republiky.

Jedná se o často používanou metodu sběru dat, kdy jsou písemně kladeny dotazy a také se získávají písemně odpovědi. Dotazník je tedy soustava otázek, které si výzkumný tým předem připraví a snaží se je co nejlépe formulovat. Dotazy jsou pak systematicky poskládány tak, aby dotazovanou osobu neboli respondenta, zaujaly a výzkumný tým tak mohl získat požadovaná data.

Největší výhodou techniky dotazníku je možnost rychlého a ekonomického sběru dat, kterých je možné zároveň shromáždit poměrně velké množství. Tato technika ve srovnání s jinými také umožňuje oslovit velké množství respondentů. Nevýhodou může být neodborné sestavení dotazníku, špatná volba otázek, nebo špatná interpretace zjištěných dat. Dalším negativem je skutečnost, že respondenti se mohou snažit vypadat tak, jací by chtěli být, než tak, jací opravdu jsou. V takovém případě shromážděná data neodráží skutečnost.

4.5.1 Dotazník SISRI

Vybírali jsme vhodnou metodu z více než 100 existujících metod vytvořených za účelem měřit spiritualitu a transpersonální konstrukty. Mezi známější patří například Dotazník spirituální orientace, který vytvořil Elkins v roce 1988. Další metodou je Škála spirituální transcendence z roku 1999 od R. L. Piedmonta, ten považuje za zdroj vnitřní motivace právě spirituální transcendenci. V roce 2004

vznikl Pražský dotazník spirituality autorů Říčana a Janošové. Dotazník Expressions of Spirituality Inventory vytvořil v roce 2002 McDonald. (Machů, s. 3-4, 2015)

Využili jsme dotazník s názvem Škála spirituální inteligence (SISRI), který připravil kanadský psycholog D. King. S autorovým souhlasem byl dotazník přeložen do češtiny několika odborníky, kteří spolupracovali na výzkumu A. Slezáčkové. Dotazník s dočkal drobných úprav a poprvé byl použit jako česká verze SISRI-24 ve studii Slezáčkové a Janštové (2016). (Moravec, Slezáčková, s. 86, 2018)

Jeví se nám tedy jako nejvhodnější z mnoha dotazníků zaměřujících se na zkoumání spirituality pro naše zkoumání. Je vhodné jej použít pro naše téma, pro pracovníky pomáhajících profesí v České republice, nezávisle na úrovni jejich vzdělání.

Dotazník je tvořen uzavřenými otázkami, které respondentům nabízí určitý počet možných odpovědí. Tím je vyhodnocování odpovědí zjednodušeno a respondenti ochotněji dotazník s uzavřenými položkami vyplňují. V úvodu dotazníku se nachází další čtyři otázky, které jsme připojili mimo jiné za účelem ověření, zda respondent spadá do našeho výběrového souboru, a následně se mohli rozhodnout, zda mohou být tato data zahrnuta. Dvě položky jsou uzavřené a dvě otevřené. Tento dotazník se soustředí na vnitřní jevy, tedy postoje a citové stavy.

Pro zaznačení odpovědí je užitá škála Likertova typu. Respondenti si přečtou otázku a následně vyjadřují stupeň svého souhlasu nebo nesouhlasu na pětibodové hodnotící škále, na které mají na výběr od “vůbec mě nevystihuje (1)” až po “naprosto mě vystihuje (5)”, přičemž u jedné otázky je při vyhodnocování potřeba obrátit skór.

Dále se dotazník soustředí na čtyři dimenze, které definoval D. King. Do češtiny byly přeloženy takto: Kritické existenciální myšlení (CET) znamená schopnost uvažovat nad existenciálními otázkami a hledat jejich odpovědi. Toto myšlení je možné rozvíjet debatami s ostatními lidmi a analýzou různých názorů. Další dimenzí je Nalézání osobního smyslu života (PMP), což znamená, že se člověk snaží hledat a také nalézat smysl svého života. K tomu může napomocť vytvoření seznamu věcí, které pro nás mají význam a hledání pozitiv dokonce i v těžkých situacích a chvílích v životě. Vědomí přesahu (TA) je schopnost člověka soustředit se na transcendentní dimenzi sebe sama. Ta se dá rozvíjet tak, že budeme vnímaví sami k sobě i k světu. Schopnost rozšiřování svého vědomí (CSE) znamená schopnost vstupovat do vyšších stavů své mysli. Toho jedinec docílí pomocí různých meditací, modlitby a vnímání vlastních emocí a může tuto schopnost těmito činnostmi také rozvíjet. (Moravec, Slezáčková, s. 85-86, 2018)

Dotazníky se k respondentům dostanou skrze internet. Tímto způsobem se nejlépe dostanou mezi více lidí, mezi různé pomáhající profese, respondenty různého věku a vyznání, než v případě, kdy bychom dotazníky rozdali v tištěné formě například v konkrétních pracovištích.

Dalším důvodem pro volbu tohoto způsobu oslovení respondentů je současná situace způsobena koronavirem. Pomáhající profese pracují s nejvíce ohroženými lidmi, a to lidmi nemocnými a také v pokročilém věku. Proto by nebylo vhodné nyní navštěvovat tato zařízení nebo pracovníky samotné, abychom neriskovali přenos viru.

Na webové stránce pro tvorbu dotazníků byl vytvořen dotazník, který jsme následně umístili do skupin sdružujících pracovníky pomáhajících profesí na sociálních sítích.

4.5.2 Vyhodnocení techniky

Pro vyhodnocování se používá vyhodnocovací arch SISRI. Jednotlivé otázky jsou v něm přiděleny ke čtyřem kategoriím, které jsou výše popsány. Do archu se ke každé otázce připsává právě to číslo, které respondent vybral pro vyjádření svého (ne)souhlasu. Poté čísla sečteme a tím si vytvoříme u každé kategorie zvlášť výsledek.

Pro získaná data provedeme analýzu v programu MS Office - Excel, abychom s nimi mohli dále pracovat.

4.6 Způsob zpracování dat

Po tom, co budou získaná data z dotazníků utříděna v programu MS Office - Excel, zobrazíme výsledky v tabulkách.

Pro testování našich hypotéz jsme zvolili metodu Studentova t-testu, který se řadí mezi nejznámější statistické testy významnosti používané pro metrická data. Díky němu pak rozhodneme, zda dva soubory dat měřené ve dvou různých skupinách objektů, budou mít stejný aritmetický průměr.

5 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Výsledky výzkumu jsou zobrazeny a popsány v následujících tabulkách. V tabulce jsou také zobrazeny výpočty pro ověřování hypotéz. Následně jsou shrnuty výsledky v závěru a uvedeno doporučení pro praxi v souvislosti s tématem spirituality v pomáhajících profesích.

5.1 Interpretace získaných dat

Nejdříve jsme vyhodnotili, jakých hodnot v průměru dosahovali respondenti v jednotlivých kategoriích. Nejvyšší hodnoty byly pozorovány u otázek, které byly zařazeny do kategorie nazvané Vědomí přesahu. Tabulka zobrazuje vypočítané průměrné hodnoty u jednotlivých kategorií.

Tabulka 1 Průměrné hodnoty u jednotlivých kategorií

kategorie	CET	PMP	TA	CSE
průměrná hodnota	3,34	3,66	3,85	2,68

Význam zkratk v tabulce: CET – Kritické existenciální myšlení, PMP – Nalézání osobního smyslu života, TA – Vědomí přesahu, CSE – Schopnost rozšiřování svého vědomí

U dimenze Vědomí přesahu (TA) dosahovali respondenti v průměru nejvyšších hodnot. King citovaný Moravcem a Slezáčkovou (2018, s. 86) dimenzi popisuje jako schopnost jedince vnímat svou vlastní transcendentní dimenzi, tedy to, co člověka nějakým způsobem přesahuje. Je možné tuto schopnost posilovat a rozvíjet tím, že budeme vnímaví k sobě i ke světu okolo nás, vnímáním světa jako celku a hledáním souvislostí ve všem, co se kolem děje.

Zajímavé je srovnání s výzkumem Suchánkové a Matušů (2020). Ty uvádějí, že 192 pedagogů z tradičních a alternativních škol dosahuje nejnižší míry spirituality právě v dimenzi nazvané Mystika. Tato dimenze je nejpodobnější námi zkoumané dimenzi Vědomí přesahu ze všech šesti dimenzí, které se věnují Suchánková a Matušů. Kategorie Mystika představuje pocity sjednocení s něčím, co člověka přesahuje, vnímání transcendentna, prožívání vnitřního klidu a změny stavu vědomí. Tedy dimenze, která je v našem výzkumu na prvním místě, je podobná dimenzi, která je v jejich výzkumu na místě posledním.

Druhá v pořadí je dimenze Nalézání osobního smyslu života (PMP). To znamená schopnost zamýšlet se nad svým životem, přemýšlet, jaký je jeho smysl a hledat odpovědi na tyto otázky o smyslu svého života. (King cit. In: Moravec a Slezáčková, 2018, s. 86)

Říčan (2007, s. 91) uvádí, že výraz smysl života je náročné definovat, ale pro dnešního člověka je velmi významný a drahý. Pro moderního člověka je totiž ztráta smyslu života častým problémem, se kterým se musí potýkat.

Z naměřených vysokých hodnot v této dimenzi je patrné, že zkoumaní pracovníci v pomáhajících profesích hledají smysl také v těžkých situacích, které se objevují v životě každého člověka. Důležité je snažit se vidět pozitiva i v negativních zkušenostech, jako je ztráta blízké osoby, utrpení, osamocení a další. V tom nám může spiritualita významně pomoci. Tyto schopnosti nám pomáhají vidět smysl toho, co děláme, každý den.

Další dimenzí je Kritické existenciální myšlení (CET). Tuto dimenzi vymezuje King citovaný Moravcem a Slezáčkovou (2018, s. 86) jako schopnost zamýšlet se nad existenciálními otázkami a pátrat po jejich odpovědích. Bloom (2011, s. 114 – 115) tvrdí, že tato schopnost o životě přemýšlet a zkoumat jej, je každému přirozená. Není vlastní pouze velmi spirituálně osvíceným jedincům, ale je součástí duševní výbavy každého z nás. Naše mysl a vědomí jsou schopny jakéhosi odstupu, který je zapotřebí pro pozorování života, emocí, našeho způsobu uvažování. To je ale potřeba posilovat a rozvíjet. Toho je možné docílit zaznamenáváním svých myšlenek do deníku, diskuzí o těchto tématech s lidmi a analýzou názorů, se kterými se v diskuzích setkáme. (Moravec a Slezáčková, 2018, s. 86)

Nejnižší průměrné hodnoty se ukazují u dimenze s názvem Schopnost rozšiřování svého vědomí (CSE). Jedná se o schopnost měnit své stavy mysli a vstupovat do vyšších stavů skrze sebereflexi, meditaci, modlitbu nebo kontemplaci. Je možné ji rozvíjet vnímáním svých emocí a zkoušením různých způsobů meditace. (King cit. In: Moravec a Slezáčková, 2018, s. 86)

Sebereflexe je přitom důležitá pro všechny tradice a kultury, které usilují o rozvoj osobnosti a sebevzdělávání. Praktikovat pravidelně a soustavně reflexi, při níž vyhodnocujeme vlastní chování, je nezbytné pro správné rozhodování o našem budoucím životě. To je neodmyslitelná součást každé meditace a modlitby. (Bloom, 2011, s. 118)

V následujících tabulkách jsou zaznačeny průměrné hodnoty u jednotlivých otázek. Ty jsou rozděleny do čtyř kategorií. Nejvyšší hodnota byla naměřena u otázky č. 2: *Uvědomuji si, že kromě fyzických aspektů mám v sobě i hlubší stránky*. Naopak nejnižší hodnoty pozorujeme u otázky č. 17: *Často přemýšlím o vztahu člověka a vesmíru*.

Tabulka 2 Průměrné hodnoty u jednotlivých otázek v kategorii CET

číslo otázky	1	3	5	9	13	17	21
průměrná hodnota	3,52	3,63	3,48	2,85	3,81	2,48	3,61

Tabulka 3 Průměrné hodnoty u jednotlivých otázek v kategorii PMP

číslo otázky	7	11	15	19	21
průměrná hodnota	3,63	3,48	3,52	3,81	3,88

Tabulka 4 Průměrné hodnoty u jednotlivých otázek v kategorii TA

číslo otázky	2	6	10	14	18	20	22
průměrná hodnota	4,21	4,06	3,48	3,39	4	3,98	3,78

Tabulka 5 Průměrné hodnoty u jednotlivých otázek v kategorii CSE

číslo otázky	4	8	12	16	24
průměrná hodnota	2,86	2,51	2,56	2,80	2,80

Dále jsme se zaměřili na zkoumání jednotlivých faktorů. Prvním z nich bylo pohlaví respondentů. Zkoumaní muži dosahovali v průměru vyšších hodnot, než zkoumané ženy, avšak skupina mužů byla podstatně méně početná, než druhá skupina. Kvůli nízkému počtu respondentů není možné dělat závěry.

Na tento faktor a jeho vliv na míru spirituality se ale můžeme podívat do výzkumu Moravce a Slezáčkové (2018). To bylo zkoumáno na 170 mužích a 305 ženách. Ukázalo se, že významný statistický rozdíl mezi těmito dvěma skupinami byl pouze u jediné kategorie Vědomí přesahu, ale v ostatních dimenzích, ani v celkové míře tento rozdíl nebyl. Spirituální inteligence se zde ukázala jako nezávislá na pohlaví.

Tabulka 6 Rozdělení respondentů podle pohlaví

	ženy	muži
počet respondentů	70	6
průměrná hodnota	81,31	92,16

Druhým faktorem byl věk respondentů. Ti byli na základě svého věku rozděleni do dvou stejně početných kategorií. Mladší skupina do 28 let včetně, vykazovala v průměru nižší míru spirituality, než skupina nad 28 let.

Tabulka 7 Rozdělení respondentů podle věku

	do 28 let	nad 28 let
počet respondentů	38	38
průměrná hodnota	80,42	83,92

Posledním z faktorů byla víra respondentů. Počet respondentů, kteří uvedli, že jsou věřící, je 56. 20 respondentů uvedlo, že jsou nevěřící. Průměrná hodnota byla zaznamenána u té skupiny lidí, která uvedla, že jsou věřící.

Tabulka 8 Rozdělení respondentů podle víry

	věřící	nevěřící
počet respondentů	56	20
průměrná hodnota	85,45	72,95

5.1.1 Vyhodnocení hypotéz

Pro ověření stanovených hypotéz jsme použili studentův t-test. Ten srovnává průměry dvou skupin a ukazuje, zda je mezi nimi významný statistický rozdíl. Testové kritérium je $f = 74$, kterému je nejbližší stupeň volnosti 70. Zároveň jsme zvolili hladinu významnosti 0,05.

Hypotéza č. 1

1H: Existuje rozdíl v prožívání spirituality v závislosti na věku.

1H₀: Mezi průměry hodnocení spirituality jednotlivých skupin rozdělených podle věku neexistuje významný statistický rozdíl.

1H_A: Mezi průměry hodnocení spirituality jednotlivých skupin rozdělených podle věku existuje významný statistický rozdíl.

Tabulka 9 Výpočet t-testu pro ověření hypotézy č. 1

	průměrné hodnoty	x	s	t
do 28 let	80,42	304,75	2,87	5,26
nad 28 let	83,92	307,29		

x – hodnota získaná odečtením průměru od výsledku jednotlivce a následně umocněna 2, s – směrodatná odchylka,

t – kritérium t

$$t_{0,05} = 1,9994 < 5,26$$

Vypočítanou hodnotu t jsme srovnali s kritickou hodnotou pro hladinu významnosti 0,05 a 70 stupňů volnosti. Protože je naše hodnota vyšší, než kritická hodnota v tabulce, odmítli jsme nulovou

hypotézu a přijali alternativní. To znamená, že existuje významný statistický rozdíl mezi průměry hodnocení spirituality skupin podle věku. Z toho vyplývá, že respondenti starší 28 let dosahují vyšší míry spirituality, než mladší 28 let nebo respondenti ve věku 28 let.

Hypotéza č. 2

2H: Existuje rozdíl ve spiritualitě v závislosti na víře.

2H₀: Mezi průměry hodnocení spirituality jednotlivých skupin rozdělených podle víry neexistuje významný statistický rozdíl.

2H_A: Mezi průměry hodnocení spirituality jednotlivých skupin rozdělených podle víry existuje významný statistický rozdíl.

Tabulka 10 Výpočet t-testu pro ověření hypotézy č. 2

	průměrné hodnoty	x	s	t
věřící	85,46	293,14	2,65	18,17
nevěřící	72,95	228,44		

x – hodnota získaná odečtením průměru od výsledku jednotlivce a následně umocněna², s – směrodatná odchylka,

t – kritérium t

$$t_{0,05} = 1,9994 < 18,17$$

Vypočítanou hodnotu t jsme opět srovnali s kritickou hodnotou pro hladinu významnosti 0,05 a 70 stupňů volnosti. Vypočítaná hodnota, je vyšší, než kritická hodnota, takže jsme odmítli nulovou hypotézu a přijali alternativní hypotézu. Mezi průměry hodnocení spirituality jednotlivých skupin rozdělených podle víry tedy existuje významný statistický rozdíl.

5.2 Závěry výzkumu

Celková míra spirituality u pracovníků pomáhajících profesí dosahuje v testu SISRI v průměru 82,17 bodů z možných 120 bodů. V průměru pak dosahovali nejvyšší míry spirituality v kategorii Vědomí přesahu (TA). Druhá v pořadí byla kategorie Nalézání osobního smyslu života (PMP), třetí pak kategorie Kritické existenciální myšlení (CET). Nejnižší průměrný počet bodů sledujeme v kategorii Schopnost rozšiřování svého vědomí (CSE).

Po vypočítání průměrných hodnot u jednotlivých otázek se ukázalo, že nejvíce respondenti souhlasili s tvrzením č. 2, tedy že si uvědomují své nefyzické, hlubší stránky sebe. Tato otázka byla

zařazena do kategorie Vědomí přesahu. Nejméně projevovali respondenti souhlas s tvrzením č. 17, které se zaměřuje na zabývání se vztahem člověka a Vesmíru, které patří do kategorie Schopnost rozšiřování svého vědomí.

Dále jsme se zaměřili na výzkumnou otázku rozdílu mezi spiritualitou mužů a spiritualitou žen. Zkoumaným faktorem bylo tedy pohlaví respondentů. Kvůli příliš nízkému zastoupení mužů, jsme nemohli tento faktor správně vyhodnotit. Muži v průměru dosahovali vyšší míry spirituality, než zkoumané ženy, nicméně je pravděpodobné, že se výzkumu zúčastnili převážně vysoce spirituálně inteligentní muži. Pro jasné závěry by bylo nutné sehnat větší množství odpovědí od mužů pracujících v pomáhajících profesích.

Pro zjištění míry spirituality v závislosti na věku jsem respondenty rozdělila do dvou skupin. Rozhodujícím faktorem byl medián, kterým bylo číslo 28. V jedné skupině tedy byli respondenti ve věku od 20 do 28 let včetně. Druhá skupina pojala respondenty od 29 let do 60. Výsledky ukazují, že skupina, ve které byli starší respondenti, měla vyšší průměrné hodnoty. Starší respondenti tedy v průměru dosahovali vyšší míry spirituality, než mladší, což znamená, že míra spirituality roste v závislosti na věku respondentů.

Jako poslední byla předmětem zkoumání otázka, zda se považuje respondent za věřícího, nebo nevěřícího, a zda tato skutečnost má vliv na míru spirituality. Věřící mohl svou víru vztahovat k Bohu, bohům, i čemukoliv jinému posvátnému, co vnímá. Protikladem bylo uvedení, že respondent není věřící a považuje se za ateistu. Výzkum poskytl odpověď na poslední výzkumnou otázku ohledně rozdílu ve spiritualitě podle toho, zda se člověk považuje za věřícího, nebo nevěřícího. Skupina respondentů, kteří uvedli, že jsou věřící, vykazuje v průměru vyšší míru spirituality, než skupina respondentů, kteří se označili za nevěřící.

5.3 Doporučení pro praxi

Z výzkumu je zřejmé, že nejjistější jsou si pracovníci pomáhajících profesí v kategorii nazvané Vědomí přesahu. To znamená, že jsou schopni soustředit se na vlastní transcendentní dimenzi, tedy na svou spiritualitu. Tato schopnost je posilována a rozvíjena především vnímáním sebe i druhých lidí okolo nás. To je vynikající základ pro kvalitní a citlivé pomáhání druhým. Abychom ale mohli pomáhat celistvě, je nutné nenechávat svou spirituální stránku dřímat uvnitř, ale mluvit o spiritualitě i s ostatními. Vnímám, že lidé obecně nejsou v otázkách spirituality příliš otevření a považují takhle témata spíše za intimní záležitost, o které se nemluví. Především mladí lidé, které jsem potkala při své přípravě na výkon povolání, nepovažují za příliš důležité tohle téma rozebírat veřejně. Pokud chce někdo z nich o spiritualitě hovořit, většinou v důvěrných rozhovorech.

Ze zkušeností z praxe mohu ale říci, že mluvit o spiritualitě s ostatními, je velmi důležité. Klienti potřebovali o problémech se svou spiritualitou hovořit, nebo se pouze sdílet, aniž by sami řešili nějaké spirituální problémy. Spiritualita se proplétala do našich běžných každodenních rozhovorů, mezitím co jsem vykonávala pracovní úkony. Klienti například chtěli, abych jim předčítala z Bible, povídala si o jejich spirituálních zážitcích, prosili o doprovázení do kaple, která se nachází v daném zařízení, nebo vyžadovali přednášku od duchovních. Zkrátka měli potřebu nenechávat si svou spiritualitu pouze pro sebe a měli radost, když jim byl s tím ochotný někdo pomoci. Nejedná se pouze o starších klienty v domově pro seniory, ale také mladší klienty se zdravotním postižením, nebo děti a mladistvé v nízkoprahovém zařízení. Otázky spirituality vnímají a mají potřebu probírat lidé všech věkových kategorií, klienti různých cílových skupin, a to nezávisle na pohlaví nebo jejich vyznání.

Někteří pomáhající jsou v oblasti spirituality otevření a vzdělaní, jiní zase méně. To může být dáno vlivem prostředí, charakterem jednotlivce a dalšími faktory. Přesto je ale žádoucí mít alespoň základní povědomí o různých náboženstvích, znát spirituální potřeby klientů a klást na spiritualitu v pomáhajících profesích větší důraz. K tomu by mohlo pomáhat zařazení určitých předmětů týkajících se spirituality do vzdělávacího programu, který připravuje lidi na výkon profese. Zařazení pastorační složky do studijního programu zprostředkovává studentům znalosti a dovednosti potřebné k práci se spirituálními potřebami budoucích klientů. (Evangelická teologická fakulta © 2021)

Vedle vzdělávání po dobu přípravy na výkon profese, je také důležité, aby se pracovníci v pomáhajících profesích vzdělávali i během výkonu práce. Dnes máme na výběr z velkého množství kurzů a školení určených pro pomáhající, které se na spiritualitu zaměřují. Kurzy jsou určeny pro vedoucí i další pracovníky v pomáhajících profesích a nabízí porozumění spiritualitě, zkušenosti se spiritualitou z jiných zařízení, nebo také z jiných zemí, což může v mnohém rozšířit obzory. Poskytuje také informace o spirituálních potřebách klientů jako adresátů pomoci. Kurz může spiritualitu pracovníkům představit také jako nástroj pro péči o mezilidské vztahy, o zdravý životní styl a ve smyslu motivujícího působení. Díky těmto školením a kurzům můžeme lépe rozumět spirituálnímu rozměru, potřebám našich klientů, poskytovat pomoc v oblasti spirituality v souladu s etickými zásadami, rozvinout svůj respekt k úctu k druhým lidem, zacházet se svou vlastní spiritualitou a chápat její roli ve své profesi, nebo naučit se využívat spiritualitu k řešení obtížných životních situací. (bfz © 2021)

Proto by se mělo vedení zařízení nebo organizace, i pracovníci samotní, zajímat o tuto oblast a nadále se v ní vzdělávat. Pokud se takového kurzu účastní celý pracovní kolektiv, mohou být tyto

akce také dobrým způsobem, jak stmelit kolektiv. Tyto akce totiž poskytují prostor a možnosti, aby se také kolegové navzájem více poznali. Pro ta zařízení, kde je těžké nebo nemožné přerušit provoz, existují také kurzy, které jsou uskutečňovány v kratším časovém rozmezí. Je tedy možné, aby se každý pracovník v pomáhající profesi mohl v oblasti spirituality stále rozvíjet.

Nejméně zdatní jsou podle výzkumu pomáhající ve schopnostech přecházet mezi stavy své mysli pomocí meditací, modliteb a vnímání svých emocí. Ke zdokonalování těchto schopností je potřeba chuť jedince na sobě pracovat a osobní zodpovědnost. Také tyto schopnosti můžeme rozvíjet za pomoci odborníků prostřednictvím kurzů.

ZÁVĚR

Pomáhání, stejně jako spiritualita, patří k lidem odjakživa. Není samozřejmostí, že jsou tyto dva pojmy spojovány, ale pokud chceme pomáhat komplexně, není možné spiritualitu opomíjet, protože je přirozenou součástí každého jedince.

Spiritualita je poměrně nový pojem, jehož definice není jednoznačná. Někdy je vnímán jako nadřazený a sdružující pojmy náboženství a religiozitu, jindy je jím vyjadřován nový přístup k vztahu člověka k transcendentnu. V každém případě jeho obliba roste a je používán v různých oblastech. Podstatou spirituality je vnímání posvátného, náš vztah k němu a následné jednání. To, co je pro jednoho posvátné, může být pro druhého člověka naprosto běžné, protože vnímání posvátného je naprosto individuální, podobně jako celá spiritualita. Tu můžeme prožívat skrze spirituální prožitky, které nás spojují s duchovnem. Rozlišujeme každodenní a mimořádné prožitky, které jsou pro mnohé velmi atraktivní.

Přestože v pomáhajících profesích může pomáhat kdokoliv, jsou vlastnosti a charakterové rysy, které jsou pro pomáhání vhodnější. Pomáhající by měl mít respekt vůči ostatním, úctu k životu a empatii, což můžeme shrnout jako prosociální jednání. Ve spiritualitě může pomáhající také nacházet zdroj motivace pro výkon své profese. Nevyhneme se ale ani motivaci pramenící z touhy po moci, nebo pouhého uspokojování svých potřeb.

Je důležité porozumět vlastní spiritualitě, rozvíjet ji a nezanedbávat vlastní duchovní potřeby. Potom teprve můžeme pomáhat ostatním. Musíme si uvědomit, že prožívat a vnímat vlastní spiritualitu nepotřebují pouze ti lidé, kteří se považují za věřící a svou víru okatě ukazují, nebo pouze ti, kteří si o pomoc se spiritualitou sami říkají. Musíme být vnímaví a poznat, kdy je třeba pomáhat, kdy naslouchat, a kdy mluvit. Pomáhající by měl dokázat pomáhat vhodně a citlivě, aby adresáta pomoci nezastrašil, neurazil, nebo neodsoudil, a tím jeho problém ještě více neprohloubil. Základní pomoc se spiritualitou by měl být schopen poskytnout každý pracovník v pomáhajících profesích, ale pokud je to nad jeho možnosti, je možné se obrátit na odborníky a instituce, které klientům dokáží pomoci.

Cílem práce bylo prozkoumat prožívání spirituality v pomáhajících profesích. K tomu nám sloužil dotazník Škály spirituální inteligence od D. Kinga, který byl přeložený a celkově přepracovaný do české verze, pro naše podmínky. Ten zkoumá čtyři dimenze spirituality. V našem výzkumu nejvyšších hodnot dosahovala dimenze nazvaná jako Vědomí přesahu. Výsledky pak naznačují, že pracovníci v pomáhajících profesích rozumí své spiritualitě, svým emocím, přemýšlí nad smyslem svého života a uvědomují si důležitost spirituality u každého jedince. Jako nejsilnější

se u nich projevilo vědomí vlastního přesahu, což je důležité, abychom rozuměli jak sami sobě, tak lidem okolo nás.

Výzkum by mohl přinést ještě zajímavější výsledky, pokud by se nám podařilo zajistit větší množství respondentů. Především mužské zastoupení by mohlo být výrazně početnější. Dále by bylo možné zkoumat vliv dalších faktorů, jako jsou například úroveň vzdělání, inteligence, konkrétní vyznání, spiritualita v rodině respondenta, skutečnost, zda škola, kterou respondent studoval, zahrnuje spiritualitu do studijního programu a další. Celistvější náhled do spirituality jednotlivých respondentů by zajistil rozhovor, nebo jiná metoda využívaná pro kvalitativní výzkum, tedy spojení kvantitativního a kvalitativního výzkumu.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. Bfz, 2021 [online]. Spiritualita a sociální práce. Dostupné z: <https://www.eshop.bfz.cz/skupina-kurzu/spiritualita-a-socialni-prace>
2. DE FIORES, Stefano. *Slovník spirituality*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1999. ISBN 80-7192-338-9.
3. ELIADE, Mircea. *Posvátné a profánní*. Praha: Česká křesťanská akademie, 1994. ISBN 80-85795-11-6.
4. *Evangelická teologická fakulta*, 2021 [online]. Sociální a pastorační práce (Bc.). Dostupné z: <https://web.etf.cuni.cz/ETFN-521.html>
5. GÉRINGOVÁ, Jitka. *Pomáhající profese - tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. Praha: TRITON, 2011. ISBN 978-80-7387-394-3.
6. GRÜN, Anselm a David STEINDL-RAST. *Tak věříme: spiritualita pro naši dobu*. Brno: Barrister & Principal, 2019. ISBN 978-80-7364-099-6.
7. GUGGENBÜHL-CRAIG, Adolf. *Nebezpečí moci v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-302-4.
8. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
9. JANKOVSKÝ, Jiří. *Etika pro pomáhající profese. 2.*, doplněné a podstatně přepracované vydání. Praha: TRITON, 2018. ISBN 978-80-7553-414-9.
10. JESENSKÝ, Ján a Kamil JANÍŠ. *Malý slovník pomáhajících profesí*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2004. ISBN 80-7041-126-0.
11. JIŘÍKOVÁ, Hana a Radovan JIŘÍK. *Zenová kontemplace: Kontemplace* [online]. 2003. Dostupné z: <https://www.zenovakontemplace.cz/zenova-meditace/kontemplace-a-meditace/>
12. KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese. 2. vyd.* Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-150-9.
13. Machů, K. (2015). Dotazník Expressions of Spirituality Inventory (ESI) jako metoda měření spirituality. *E- psychologie*, 9(3), 1-9. Dostupný z <http://e-psycholog.eu/pdf/machu.pdf>
14. MICHALÍK, Jan. *Zdravotní postižení a pomáhající profese*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-859-3.
15. Moravec, P. & Slezáčková, A. (2018) Psychometrické vlastnosti české verze škály Spirituální inteligence D. Kinga. *Psychologie a její kontexty* [online], 9(1), 83-100. Dostupné z https://psychkont.osu.cz/fulltext/2018/2018_1_7_MS_Moravec_Slezackova.pdf

16. NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost*. 4. vyd. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-908-8.
17. Slezáčková, A. & Janštová, E. (2016). Vztah spirituální inteligence a duševního zdraví: význam nalézání osobního smyslu a duchovní praxe. *E-psychologie* [online], 10(2), 18-33. Dostupné z http://e-psycholog.eu/pdf/slezackova_janstova.pdf
18. STRÍŽENEC, Michal. *Teologický časopis: Ako psychológia dnes chápe spiritualitu* [online]. 2004, 2. ročník (1) [cit. 2021-03-23]. ISSN 1336–3395. Dostupné z: http://tftu.sk/sites/default/files/teologick%C3%BD%20%C4%8Dasopis/TC_2_2004_1.PDF
19. Suchánková, E., & Matušů, R. (2020). Spiritualita pedagogů tradičních a alternativních škol. *Sociální pedagogika/Social Education*, 8(2), 29–43. Dostupné z: <https://doi.org/10.7441/soced.2020.08.02.02>
20. ÚLEHLA, Ivan. *Umění pomáhat*. 2. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2005. ISBN 978-80-86429-36-6.
21. VÁCLAVÍK, David. *Náboženství a moderní česká společnost*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2468-3.
22. VÁVROVÁ, Soňa. *Doprovázení v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0087-1.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

- CET Kritické existenciální myšlení
- CSE Schopnost rozšiřování svého vědomí
- PMP Nalézání osobního smyslu života
- TA Vědomí přesahu
- č. číslo

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Průměrné hodnoty u jednotlivých kategorií.....	37
Tabulka 2 Průměrné hodnoty u jednotlivých otázek v kategorii CET	39
Tabulka 3 Průměrné hodnoty u jednotlivých otázek v kategorii PMP	39
Tabulka 4 Průměrné hodnoty u jednotlivých otázek v kategorii TA	39
Tabulka 5 Průměrné hodnoty u jednotlivých otázek v kategorii CSE.....	39
Tabulka 6 Rozdělení respondentů podle pohlaví.....	40
Tabulka 7 Rozdělení respondentů podle věku	40
Tabulka 8 Rozdělení respondentů podle víry	41
Tabulka 9 Výpočet t-testu pro ověření hypotézy č. 1	41
Tabulka 10 Výpočet t-testu pro ověření hypotézy č. 2	42

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník Škála spirituální inteligence (SISRI)

Příloha P II: Vyhodnocovací arch SISRI

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK ŠKÁLA SPIRITUÁLNÍ INTELIGENCE (SISRI)

Jste muž/žena?

Kolik je vám let?

Jste věřící?

Jaké je vaše povolání?

U všech následujících otázek si, prosím, přečtete každé tvrzení a pomocí počtu hvězdiček 1 až 5 označte takovou odpověď, která Vás nejvíce vystihuje: 1 hvězda = vůbec mě nevystihuje 2 = spíše mě nevystihuje 3 = trochu mě vystihuje 4 = hodně mě vystihuje 5 = naprosto mě vystihuje

- | | | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. | Často se zamýšlím nad podstatou reality | 1 2 3 4 5 |
| 2. | Uvědomuji si, že kromě fyzických aspektů mám v sobě i hlubší stránky. | 1 2 3 4 5 |
| 3. | Často přemýšlím nad smyslem a účelem své existence. | 1 2 3 4 5 |
| 4. | Umím dosáhnout vyšších stavů mysli (v modlitbě, meditaci, kontemplaci, apod.) | 1 2 3 4 5 |
| 5. | Přemýšlím o tom, co nastane po smrti. | 1 2 3 4 5 |
| 6. | Vnímám i nefyzické a nemateriální aspekty života. | 1 2 3 4 5 |
| 7. | Moje schopnost nacházet smysl a účel života mi pomáhá se vyrovnávat se stresovými situacemi. | 1 2 3 4 5 |
| 8. | Když chci, dokážu si záměrně navozovat vyšší stav mysli (v modlitbě, meditaci, kontemplaci, apod.). | 1 2 3 4 5 |
| 9. | Vytvořil/a jsem si vlastní teorie o životě, smrti, skutečnosti a bytí. | 1 2 3 4 5 |
| 10. | Vnímám hlubší propojení mezi sebou a ostatními lidmi. | 1 2 3 4 5 |
| 11. | Jsem schopen/na definovat smysl nebo účel svého života. | 1 2 3 4 5 |
| 12. | Dokážu přecházet mezi úrovněmi stavů mé mysli. | 1 2 3 4 5 |
| 13. | Přemýšlím o smyslu událostí v mém životě. | 1 2 3 4 5 |
| 14. | Přistupuji k sobě na základě svého hlubšího já. | 1 2 3 4 5 |
| 15. | Když zažiji nějaké selhání, jsem v tom stále schopen/na najít smysl. | 1 2 3 4 5 |
| 16. | Ve vyšších stavech mysli často vidím věci jasněji. | 1 2 3 4 5 |
| 17. | Často přemýšlím o vztahu člověka a vesmíru. | 1 2 3 4 5 |
| 18. | Jsem si vědom/a nemateriálních stránek života. | 1 2 3 4 5 |

- | | | |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 19. | Jsem schopen/na se rozhodovat v souladu s tím, co vnímám jako smysl svého života. | 1 2 3 4 5 |
| 20. | Vnímám u lidí důležitější kvality, než je jejich tělo, osobnost nebo emoce. | 1 2 3 4 5 |
| 21. | Rozjímám nad tím, zda existuje nějaká vyšší síla nebo moc (např. Bůh, božská bytost, vyšší energie, atd.) | 1 2 3 4 5 |
| 22. | Uvědomění existence nemateriálních stránek života přispívá k mé vyrovnanosti. | 1 2 3 4 5 |
| 23. | Nacházím smysl ve svých každodenních zážitcích a zkušenostech. | 1 2 3 4 5 |
| 24. | Vytvořil/a jsem si vlastní postupy, jak dosahovat vyšších stavů mysli (v modlitbě, meditaci, kontemplaci apod.). | 1 2 3 4 5 |

PŘÍLOHA P II: VYHODNOCOVACÍ ARCH SISRI

1		3		5		9		13		17		21		CET	
7		11		15		19		23						PMP	
2		6		10		14		18		20		22		TA	
4		8		12		16		24						CSE	