

VZTAH SPIRITUÁLNÍ INTELIGENCE A DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ: VÝZNAM NALÉZÁNÍ OSOBNÍHO SMYSLU A DUCHOVNÍ PRAXE

Alena Slezáčková & Eva Janštová

Abstrakt

Cílem studie bylo odhalit souvislosti mezi spirituální inteligencí a duševním zdravím a ověřit vztah spirituální inteligence k demografickým proměnným. Výzkumný soubor se skládal z 223 respondentů (33 % mužů a 67 % žen) s průměrným věkem 34,46 let. Pro sběr dat byly použity dotazníkové metody Spiritual Intelligence Self-Report Inventory a Mental Health Continuum Scale – Short Form. Korelační analýza odhalila statisticky významné vztahy mezi všemi zkoumanými proměnnými. Pomocí regresní analýzy bylo zjištěno, že ze čtyř dimenzí spirituální inteligence je nejsilnějším prediktorem duševního zdraví dimenze Nalézání osobního smyslu. S mírou spirituální inteligence statisticky významně souvisí také náboženské vyznání a vyšší frekvence duchovní praxe.

Klíčová slova: spirituální inteligence; duševní zdraví; osobní smysl; duchovní praxe

SPIRITUAL INTELLIGENCE AND POSITIVE MENTAL HEALTH: THE VALUE OF PERSONAL MEANING PRODUCTION AND SPIRITUAL PRACTICE

Abstract

The objectives of this study were to explore the relationship between spiritual intelligence and mental health and to examine the potential relationship of spiritual intelligence and demographic variables. The research sample consisted of 223 respondents (33 % male and 67 % female, mean age 34.46 years). The tools used included The Spiritual Intelligence Self-Report Inventory and The Mental Health Continuum Scale – Short Form. Basic demographic data including religious belief and regularity of spiritual practice were also administered. The results have shown a statistically significant correlation between spiritual intelligence and mental health. Regression analysis revealed that, out of four dimensions of spiritual intelligence, the personal meaning production was the strongest predictor of mental health. The level of spiritual intelligence is also significantly related to religious belief and higher frequency of spiritual practice.

Keywords: *spiritual intelligence; mental health; personal meaning; spiritual practice*

*Došlo do redakce: 14. 3. 2016
Schváleno k publikaci: 2. 9. 2016*

Spiritualita v psychologii

V posledních dvou dekádách jsme svědky rostoucího zájmu o otázky duševního zdraví a osobní pohody, v nichž v rámci bio-psycho-socio-spirituálního přístupu hraje důležitou roli také spiritualita a religiozita. Pojmy spiritualita a religiozita se sice významově částečně překrývají, avšak v řadě aspektů také odlišují. Spiritualita primárně vyjadřuje duchovní dimenzi lidského života, jež přesahuje individuální existenci jednotlivce. Zahrnuje osobní víru a naplňování potřeby smyslu, účelu a vyššího řádu bytí. Religiozita bývá obvykle vymezována jako příslušnost k určité sociální skupině - náboženské instituci nebo církvi, a zahrnuje přímo víru v Boha, projevy zbožnosti, přesvědčení o správnosti resp. pravdivosti náboženství apod. (Hacklová & Kebza, 2014; Říčan, 2007). Zatímco tedy religiozita prokazuje vztahovost k transcendentnu skrze rituály, hodnoty, způsoby myšlení, přesvědčení, prožívání a jednání v mezích určitého náboženství, spiritualita představuje spíše osobní hledání a pojmenování toho, co nás přesahuje. Vědomí transcendentního rozměru existence a duchovních hodnot se pak projevuje ve vztahu k sobě, druhým lidem, přírodě, životu i ke konečnému cíli (Stríženec, 2006). Zdroje a dimenze spirituality se v pojetí různých autorů liší. Zatímco Pargament spatřuje podstatu spirituality zejména v hledání posvátna (Pargament & Mahoney, 2002), Emmons s Crumplerem (1999, cit. dle Říčan, 2010) ji chápou v širším smyslu jako hledání smyslu, jednoty, propojenosti, transcendence a nejvyššího lidského potenciálu. V moderní psychologii je spiritualita nejčastěji studována ze tří úhlů pohledu: jako osobnostní rys, osobní cíl a spirituální emoce (Emmons, 2006).

V české odborné literatuře bylo téma spirituality a religiozity souhrnně zpracováno v pracích Říčana (2007), Krívohlavého (2006) či Vojtíška, Duška a Motla (2012). V současnosti se objevuje řada přehledových i empirických studií zaměřených na otázku psychologických aspektů spirituality (Belzen, 2009; Hacklová & Kebza, 2014; Jirásek, 2015; Říčan, & Janošová, 2004; Stríženec, 2001), a to jak u vzorků z běžné populace (Moravec & Slezáčková, 2016) tak i psychiatrické populace (Halama, Ondrejka, Žiaková & Farský, 2010). Přibývá také ověřených psychodiagnostických metod mapujících dimenze spirituality (Machů, 2015; Preiss, Příhodová, Babinčák & Příhodová, 2015; Říčan, Janošová & Tyl, 2007).

V zahraničí roste počet výzkumných studií, které zkoumají spiritualitu v kontextu duševního zdraví a životní spokojenosti, jež patří mezi stěžejní témata pozitivní psychologie (Henry, 2013; Slezáčková, 2012). Významní představitelé tohoto směru, Peterson a Seligman (2004), zařazují spiritualitu mezi silné stránky charakteru, jež jsou zahrnuté do ctnosti transcendence. Piedmont (1999) dokonce navrhuje doplnit pětifaktorový model osobnosti o šestou dimenzi - spiritualitu. Souvislosti spirituality byly odhaleny ve vztahu k naději, vděčnosti, odpuštění, meditaci, optimálnímu fungování institucí a dalším oblastem (Hammermeister & Peterson, 2001; Kelley & Miller, 2007; Mahoney, Pargament, & Hernandez, 2013; Pargament, 2008; Phillips, Mock, Bopp, Dudgeon, & Hand, 2006).

Osobní pohoda a duševní zdraví

V současné době se při studiu osobní pohody uplatňují dva základní přístupy: hédonický, který se zaměřuje na potěšení, radost, štěstí a spokojenost (*"feeling good"*) a eudaimonický, jenž zdůrazňuje význam smysluplnosti života, osobního rozvoje a sebeaktualizace (*"functioning well"*). Obě tyto perspektivy se vzájemně prolínají a společně přispívají k naplněnému a spokojenému životu (Wissing, Potgieter, Guse, Khumalo & Nel, 2014).

Zástupci hédonického přístupu, Diener, Lucas & Oishi (2002), vymezili osobní pohodu (*subjective well-being*) jako výsledek racionálního i emocionálního zhodnocení vlastního života. Komplexnější uchopení pojmu z eudaimonického hlediska představili autoři široce přijímaného šestidimenzionálního modelu duševní pohody (*psychological well-being*) Ryff a Singer (2002).

Doplňující pohled na osobní pohodu nabídl Keyes, který pracuje s termínem *flourishing*, označujícím optimální prospívání duševně zdravé osobnosti (Keyes, 2002). Termín *flourishing* operacionalizuje jako tzv. pozitivní mentální zdraví (*positive mental health*), syndrom složený ze symptomů duševní, emocionální a sociální pohody (Keyes, 2002). Optimálně prospívající jedinec je člověk s vysokou mírou psychické, emocionální a sociální pohody, který nejen že netrpí duševními poruchami, ale je převážně pozitivně emocionálně naladěný, disponuje dostatkem energie a vitality, udržuje blízké a důvěrné mezilidské vztahy, vykazuje úspěchy v pracovní a výkonové sféře, pokračuje v procesu sebezvoje a prožívá svůj život jako smysluplný a účelný (Keyes & Haidt, 2003).

Spiritualita a duševní zdraví

V řadě studií byly odhaleny zajímavé souvislosti spirituality, osobní pohody a zdraví jedince (Dull & Skokan, 1995; Maton & Pargament, 1987 cit. dle Peterson & Seligman, 2004). Objevuje se termín spirituální osobní pohoda (*spiritual well-being*), jenž zahrnuje dvě složky: náboženskou osobní pohodu (*religious well-being*) a existenciální osobní pohodu (*existential well-being*). Společným jmenovatelem obou složek je transcendence (Ellison, 1983; Husain & Khan, 2014).

Na nezanedbatelný přesah spirituality do oblasti duševního i tělesného zdraví poukázali George, Larson, Koenig & McCullough (2000). Kauzální vztah mezi duchovní praxí a duševním zdravím naznačily výsledky studie Anand (2013): u probandů, kteří začlenili do běžného života modlitby a meditace, byla zjištěna zvýšená úroveň duševního zdraví.

K porozumění procesu, jakým spiritualita v každodenním životě ovlivňuje duševní pohodu, přispěli Kashdan a Nezlek (2012).

Spiritualita byla identifikována nejen jako významný prediktor životní spokojenosti, pozitivní vztahy nacházíme také směrem k sebeúctě, asertivitě, sebevědomí či sebeaktualizaci (Landes, 1988; Paloutzian & Ellison, 1982; Campbell, Mullins, & Colwell, 1984; Leichtman & Japikse, 1983; cit. dle Husain & Khan, 2014). Vyšší míra spirituální pohody negativně koreluje se symptomy deprese a působí i preventivně (Bekelman, Dy, Becker, Wittstein, Hendricks, Yamashita, & Gottlieb, 2007; Cotton, Larkin, Hoopes, Cromer, & Rosenthal, 2005). Spiritualita v kontextu hledání smyslu událostí a účelu života má rovněž pozitivní vliv na kvalitu života lidí se schizofrenií (Tuchman & Weisman, 2014) či onkologickým onemocněním (Visser, Garssen & Vingerhoets, 2010).

Keyes (2002) uvádí, že spirituální osobní pohodou mohou být podpořeny jak emocionální, tak psychické i sociální komponenty duševního zdraví. Spirituální osobní pohoda byla také prokázána v kontextu léčby poruch příjmu potravy jako signifikantní faktor spojený s pozitivním postojem k jídlu, s menšími obavami o tvar svého těla a celkovou úroveň psychického a sociálního fungování (Smith, Hardman, Richards & Fischer, 2003).

I přes řadu poznatků svědčících o příznivém efektu spirituality a duchovní praxe na duševní zdraví a osobní pohodu je nutno nepřehlížet skutečnost, že ne vždy a za všech okolností je vztah spirituality a duševního zdraví výhradně pozitivní. Problémových aspektů spirituality se dotkli např. Vojtíšek, Dušek a Motl (2012), kteří upozornili na rizika sektářství, represivní mentality a sexuality a nevyhnuli se ani tématu suicida.

Spirituální inteligence

Diskuzi o spirituální inteligenci podnítil Emmons (2000a, 2000b), jenž představil své vymezení spirituální inteligence coby souboru schopností a dovedností, které lidem umožňují řešit problémy a dosahovat cílů v jejich každodenním životě. Identifikoval pět složek duchovní inteligence: kapacitu pro transcendenci; schopnost vstupovat do vyšších stavů vědomí; schopnost naplňovat každodenní aktivity, události a vztahy posvátnem; schopnost využívat duchovní zdroje pro řešení životních

problémů a schopnost být ctnostný (tj. umět odpouštět, být vděčný, soucitný, pokorný apod.). Mayer (2000) ve své reakci na Emmonsův koncept navrhnul oddělení spirituality od inteligence, neboť za jádro inteligence považuje rozumovou složku, kterou spiritualita nenabývá, a nabídnul alternativní pojmenování: spirituální vědomí.

Také Gardner (2000) považoval spiritualitu za fenomenologickou zkušenost, která je neslučitelná s intelektovou oblastí. Nepřiklonil se tedy k názvu spirituální inteligence, ale nabídl širší pojmenování: existenciální inteligence. Gardner definoval existenciální inteligenci jako „schopnost vztahovat se a chápat povahu existence v jejích rozmanitých podobách, která zahrnuje i spirituální inteligenci. Jejím obsahem je také kapacita určit sebe sama s ohledem na existenciální charakteristiky života, jako jsou smysl života, smysl smrti, konečný osud fyzického i psychologického světa aj.“ (Halama, 2006, str. 114). Halama (2003) propojil téma existenciální inteligence s problematikou smyslu života. Existenciální inteligenci definuje jako „schopnost přijmout anebo vytvořit (příp. oboje) a používat takový systém přesvědčení, který umožní člověku poznávat, hodnotit a interpretovat svůj život jako smysluplný, a dokáže nabídnout hodnotné cíle, ve kterých se jednotlivec může angažovat“ (Halama, 2003, str. 48).

Významní zastánci konceptu spirituální inteligence, Zohar a Marshall (2003), vycházeli z předpokladu, že ani racionální, ani emoční inteligence nevyčerpávají možnosti lidského intelektu. Obě tyto inteligence se obvykle uplatňují v daném prostoru konkrétní situace a netáží se, co je za jejími hranicemi. Na tuto otázku podle autorů odpovídá až inteligence spirituální. Spirituální inteligence sjednocuje informace přicházející od rozumu a emocí, od mysli a těla, umožňuje nalézat smysl, vytvářet hodnoty, překračovat meze ega a prohloubit bytí samo.

Ekumenický teoretický základ spirituální inteligence vytvořil klinický psycholog Amram (2007). Ve svém kvalitativním výzkumu zpracoval názory, zkušenosti a přesvědčení z rozhovorů se 71 lidmi z různých náboženství a filozofických směrů. Po zhodnocení všech odpovědí došel k sedmi univerzálním tématům: uvědomění, milost, smysl, transcendence, pravda, mír v sobě sama a vnitřní řízení. Poukázal na to, že kapacita vnímat posvátné může být univerzálně adaptivní náboženstvími, spirituální praxí nebo filozofickými světónázory.

Z hlediska transpersonální psychologie nahlížela problematiku Vaughan (2002), jež ve svém díle spojila psychologii se spirituálním rozvojem. Vaughan (1991) popsala charakteristiky psychologicky zdravé spirituality, jež zahrnují autenticitu, oproštění od minulosti, schopnost čelit vlastním strachům, vhléd a odpuštění, lásku a soucit, prožitek společenství, vnímavost, mír a osvobození.

Povahou inteligence související se spirituální a existenciální dimenzí člověka se ve své přehledové studii důkladně věnovali Halama a Stráženec (2004). Stráženec (2005) upozornil na obtíže s vymezením pojmu spirituální inteligence, jehož přesnější uchopení komplikuje jak problém neostrých hranic mezi spiritualitou a religiozitou, tak i nedostatek validních metod, které by nezkoumaly pouze kognitivní aspekty spirituality.

Novějším pokusem o konceptualizaci spirituální inteligence, z něhož vycházíme ve své empirické práci, je čtyřdimenzionální model spirituální inteligence kanadského psychologa Kinga (2008). Spirituální inteligenci autor definuje jako „soubor mentálních schopností přispívajících k uvědomění, integraci a adaptivní aplikaci nemateriálních a transcendentních aspektů lidské existence“ (King, 2008, s. 56). Respektuje tak požadavek předních teoretiků inteligence, podle nichž by inteligence měla zahrnovat vzájemně propojený soubor mentálních schopností, jenž napomáhá úspěšné adaptaci a řešení problémů. King (2013) svou definici blíže vysvětluje: „Souborem mentálních schopností“ odkazuje na širokou shodu mezi výzkumníky zastávajících názor, že inteligence musí zahrnovat mentální schopnosti - spirituální inteligenci nevyjímaje. Spojením „nemateriální a transcendentní“ vyjadřuje přesvědčení, že lidskou existenci ve světě lze postihnout více než pěti smysly či ráciem. Klíčovým prvkem celé definice je „adaptivní aplikace“ – v autorově pojetí se tedy nejedná o spirituální inteligenci ve smyslu teoretického filozofování nad

duchovními otázkami, ale o začlenění a využití spirituální dimenze v běžném životě. Spirituální inteligence dle Kinga (2008, 2013) zahrnuje čtyři pozorovatelné a měřitelné komponenty: kritické uvažování o existenciálních tématech, nalézání osobního smyslu života, vědomí transcendence a schopnost rozšiřování svého vědomí.

První dimenze „kritické uvažování o existenciálních tématech“ (*Critical existential thinking*) odhaluje otevřenost člověka k uvažování o existenci, realitě, vesmíru, smrti, atd. Autor upozorňuje, že nestačí klást otázky, ale je zapotřebí kritického myšlení, hluboké kontemplace, rozboru myšlenek, případně vytvoření vlastní filozofie, jež slučuje znalosti vědy a osobní zkušenost. Druhá dimenze mapuje „schopnost nalézat osobní smysl života“ (*Personal meaning production*). Reflektuje skutečnost, že člověk je schopen nacházet smysl nejen v každodenních událostech, ale i v horizontu celého života. Třetí dimenze „vědomí přesahu, transcendence“ (*Transcendental awareness*) postihuje schopnost člověka identifikovat transcendentní já u sebe, druhých lidí i fyzického světa. Čtvrtá dimenze „schopnost rozšiřování svého vědomí“ (*Conscious state expansion*) využívá pro své nabytí hlubokou kontemplaci, meditaci, modlitbu a další postupy, skrze něž lze přecházet do různých stavů mysli.

Zvláštní pozornost věnuje King (2010) dimenzi „schopnost nacházet osobní smysl života“, jež se jeví jako vysoce adaptivní především při zvládání krizí existenciální povahy, stejně jako v efektivním řešení problémů souvisejících s fyzickým či psychickým zdravím.

Cíl výzkumu

Hlavním cílem studie je odhalit souvislosti mezi spiritualitou (konkrétně novým konceptem spirituální inteligence) a duševním zdravím ve smyslu optimálního prospívání (*flourishing*). Dalším cílem je zjistit, která z dimenzí spirituální inteligence slouží jako nejsilnější nezávislý prediktor vyšší míry duševního zdraví. Dílčím cílem bylo ověření souvislostí spirituální inteligence a demografických proměnných, jako jsou pohlaví, věk, vzdělání, rodinný stav, příslušnost k náboženskému vyznání (bez vyznání – křesťanství – člověk duchovně založený, ale nereligiózní) a frekvence duchovní praxe (praktikování náboženství/víry: nikdy – občas – pravidelně).

Z cílů práce vyplynuly následující výzkumné otázky:

VO 1: Existuje statisticky významný vztah mezi celkovou mírou spirituální inteligence a duševním zdravím?

VO 2: Která z dimenzí spirituální inteligence souvisí s vyšší mírou duševního zdraví?

VO 3: Jak souvisí míra spirituální inteligence a duševního zdraví se sledovanými demografickými ukazateli (pohlaví, věk, dosažené vzdělání, rodinný stav, náboženské vyznání, frekvence duchovní praxe)?

Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořilo celkem 223 respondentů z České republiky: 73 (32,7 %) mužů a 149 (66,8 %) žen, jeden respondent pohlaví neuvedl. Věkové zastoupení respondentů se pohybovalo v rozmezí od 13 do 87 let, s průměrným věkem souboru 34,46 let ($SD = 14,58$). Nejvíce byla zastoupena věková skupina 20 až 29 let ($n = 100$; 44,8 %), ostatní věkové kategorie byly zastoupeny méně početně: 13 až 19 let ($n = 9$; 4 %), 30 až 39 let ($n = 40$; 17,9 %), 40 až 49 let ($n = 27$; 12,1 %), 50 až 59 let ($n = 24$; 10,8 %) a 60 a více let ($n = 15$; 6,7 %). Osm respondentů věk neuvedlo.

Dle nejvyššího dosaženého vzdělání dosahovali respondenti nejčetnějšího zastoupení v kategorii vysokoškolské vzdělání nebo absolvování vyšší odborné školy ($n = 106$; 47,5 %), středoškolské vzdělání uvádělo 104 respondentů (46,7 %) a základní vzdělání nebo učební obor 12 osob (5,4 %). Mezi studijním/profesionálním zaměřením respondentů převažovaly společensko-vědní ($n = 86$;

38,6 %), technické ($n = 53$; 23,8 %) a přírodovědné ($n = 27$; 12,1 %) směry. V menším počtu pak byly uváděny jiné profese (ekonomické 5,8 %, zdravotnické 3,6 %, umělecké 2,2 %, pedagogické 1,8 %) a další 9,8 %). Většina osob v souboru bylo zaměstnaných ($n = 126$; 56,6 %), studujících bylo 57 (25,6 %), ostatní respondenti byli bez zaměstnání, v domácnosti, na mateřské dovolené či v důchodu.

Rodinný stav ženatý/vdaná/v registrovaném partnerství uvedlo 74 (33,2 %) respondentů, 68 (30,5 %) osob se nacházelo ve stavu svobodném, 57 (25,6 %) žilo v dlouhodobém partnerském vztahu, 17 (7,6 %) bylo rozvedených a 4 osoby (1,8 %) byly ovdovělé. Co se týče rozložení souboru podle náboženského vyznání, nejvíce respondentů ($n = 116$; 52 %) uvedlo, že je bez náboženského vyznání, ke křesťanství se hlásilo 76 osob (34,1 %) a 27 (12,1 %) respondentů se označilo za osoby spirituální, ale nereligiózní. Otázka byla rozšířena i na četnost či pravidelnost praktikování víry: 66 (29,6 %) respondentů svou víru praktikovalo pravidelně, 34 (15,2 %) občas, a nikdy ji nepraktikovalo 50 (22,4 %) respondentů.

Metody

Testová baterie byla sestavena ze dvou dotazníkových metod doplněných o formulář zjišťující demografické údaje.

Dotazník *Mental Health Continuum Short Form – MHC-SF* (Keyes, 2002) obsahuje 14 položek, které reprezentují tři složky duševního zdraví: emocionální pohoda (přítomnost pozitivního prožívání), sociální pohoda (sociální přínos, sociální integrace, sociální aktualizace, sociální akceptace a sociální soudržnost), psychická pohoda (sebepřijetí, zvládnání prostředí, pozitivní vztahy, osobní růst, autonomie a životní účel). Odpovědi respondentů reprezentují frekvenci projevů mentálního zdraví během posledního měsíce na šestibodové Likertově škále (0 = nikdy; 1 = jednou nebo dvakrát za měsíc; 2 = asi jednou týdně; 3 = dvakrát nebo třikrát týdně; 4 = skoro každý den; 5 = každý den). Vyhodnocení dotazníku spočívá v sečtení bodů v příslušných dimenzích a následném přiřazení ke třem možným diagnostickým kategoriím:

1. Optimální prospívání (*flourishing*) – Vysokou úroveň duševního zdraví respondent vykazuje, pokud odpoví alespoň jedenkrát „každý den“ nebo „skoro každý den“ na položky emocionální pohody a alespoň na 6 položek z 11 v oblastech sociální a psychické pohody.
2. Chřadnutí (*languishing*) – Nízké úrovně duševního zdraví dosáhne jedinec, který označí „jednou nebo dvakrát“ nebo „nikdy“ alespoň jednu položku v oblasti emocionální pohody a minimálně 6 položek z 11 v oblastech pohody sociální a psychologické.
3. Střední úroveň duševního zdraví – Do této kategorie spadají respondenti, kteří nenaplnují kritéria duševního zdraví ve smyslu optimálního prospívání, ani je nemůžeme zařadit do kategorie chřadnutí.

O optimálně prospívajícím jedinci tedy lze hovořit v případě, kdy vysoce skóruje alespoň v jedné ze tří škál emocionální pohody a v šesti z jedenácti škál pozitivního fungování zahrnujících psychologickou a sociální pohodu (Keyes, 2002).

Pomocí Cronbachova koeficientu alfa byla ověřena reliabilita metody ve smyslu vnitřní konzistence, hodnota pro všechny položky dotazníku je uspokojivá ($\alpha = 0,87$).

Dotazník *Spiritual Intelligence Self-Report Inventory - SISRI* (King, 2008) předkládá 24 položek, jež sytí čtyři subškály:

- 1) Kritické uvažování o existenciálních tématech (otázky po podstatě reality, účelu existence, smrti, teoriích bytí, smyslu, vztahu člověka a vesmíru či vyšší moci). Např. „Často rozmýšlím o smyslu událostí v mém životě“.

- 2) Nalézání osobního smyslu života (schopnost definovat smysl nebo účel života, vztah osobního smyslu a vyrovnávání se se stresovými situacemi, schopnost nalézt smysl v každodenních zážitcích, i při selhání, schopnost jednat v souladu s vnímáním smyslu svého života). Např. „Když zažiji nějaké selhání, jsem v tom stále schopen/na najít smysl“.
- 3) Vědomí přesahu, transcendence (uvědomění nemateriálních aspektů života, sebe sama, propojenosti s ostatními lidmi a jejich vlivu na osobní vyrovnanost). Např. „Jsem si vědom/a toho, že kromě fyzických aspektů mám v sobě i hlubší stránky“.
- 4) Schopnost rozšiřování svého vědomí (schopnost jedince dosahovat vyšších stavů mysli skrze duchovní praktiky). Např. „Když chci, dokážu si záměrně navozovat vyšší stav vědomí (v modlitbě, meditaci, kontemplaci, apod.)“.

Respondenti odpovídají na pětibodové Likertově škále na základě souladu s uvedenými výroky (0 = vůbec mě nevystihuje; 1 = spíš mě vystihuje; 2 = trošku mě vystihuje; 3 = hodně mě vystihuje; 4 = naprosto mě vystihuje). Následuje sečtení bodů, přičemž u položky 6 dochází k reverznímu kódování. Získat lze jak celkový skór, určující aktuální úroveň spirituální inteligence jedince, tak i skóry pro jednotlivé subškály.

Pomocí Cronbachova koeficientu alfa byla ověřena reliabilita ve smyslu vnitřní konzistence, jejíž hodnota je uspokojivá jak pro celou metodu ($\alpha = 0,94$), tak pro jednotlivé subškály (Kritické uvažování: $\alpha = 0,84$; Osobní smysl: $\alpha = 0,81$; Vědomí přesahu: $\alpha = 0,82$; Schopnost rozšiřování vědomí: $\alpha = 0,92$).

Použité dotazníky byly se souhlasem autorů obou metod přeloženy do češtiny několika nezávislými osobami, poté byl proveden zpětný překlad a následná korekce české verze. Drobné úpravy výsledného znění položek byly provedeny na základě pilotního šetření. Ke sběru dat byla využita technika příležitostného výběru. Data byla získávána pomocí online anonymního dotazníku, odkaz na něj byl šířen prostřednictvím sociálních sítí a emailového rozesílání. Část dat byla získána také formou tužka-papír. V průběhu sběru dat i analýzy bylo dbáno na zachování anonymity respondentů a dodržování etických aspektů výzkumu.

Statistické zpracování dat proběhlo ve statistickém programu IBM SPSS verze 22. Pro popis jednotlivých proměnných a výzkumného souboru byly využity deskriptivní statistiky, ke zjištění normálního rozložení histogram. Pro zjištění vztahů mezi sledovanými proměnnými byla použita korelační analýza (vzhledem k normalitě rozložení dat byl využit Pearsonův korelační koeficient) a regresní analýza. Pro ověření souvislostí sledovaných proměnných a demografických údajů byly využity t-test pro nezávislé výběry a jednofaktoriální analýza rozptylu.

Výsledky

První výzkumná otázka se týkala ověření vztahu mezi celkovou úrovní spirituální inteligence a duševním zdravím. Korelační analýza odhalila signifikantní pozitivní vztah mezi oběma zkoumanými proměnnými a přinesla také odpověď na druhou výzkumnou otázku (Která dimenze spirituální inteligence souvisí s vyšší mírou duševního zdraví?). Ze složek spirituální inteligence prokázala nejtěsnější vztah k míře duševního zdraví dimenze „nalézání osobního smyslu“. Nejméně těsný vztah ukazuje dimenze „kritické uvažování o existenciálních tématech“ (tab. 1).

Tabulka 1: Vzájemné korelace subškál a celkového skóru dotazníku Spiritual Intelligence Self-Report Inventory (SISRI) s celkovým skórem dotazníku Mental Health Continuum (MHC-SF)

SISRI	MHC
Kritické uvažování o existenciálních tématech	0,195
Nalézání osobního smyslu života	0,542
Vědomí přesahu	0,319
Schopnost rozšiřování svého vědomí	0,355
SISRI celkový skór	0,384

Všechny uvedené korelace jsou statisticky významné na hladině významnosti $p < 0,001$.

Možnost hlubšího porozumění zkoumanému jevu nabízejí výsledky regresní analýzy, jejímž cílem bylo odhalit mezi jednotlivými dimenzemi spirituální inteligence nezávislé prediktory duševního zdraví. Bylo zjištěno, že nejtěsnější vztah k duševnímu zdraví vykazovala dimenze „nalézání osobního smyslu“, dále s ním pozitivně souvisela „schopnost rozšiřovat své vědomí“. Naopak negativní vztah k duševnímu zdraví měla vyšší míra „kritického uvažování nad existenciálními tématy“ a „vědomí přesahu, transcendence“, u poslední jmenované dimenze se však nejednalo o vztah statisticky významný (Tab. 2). Společně vysvětlují dimenze spirituální inteligence 34 % rozptylu pozitivního duševního zdraví.

Tabulka 2: Regresní analýza - vliv čtyř dimenzí spirituální inteligence na duševní zdraví

	Nestandardní koeficient		Standardní koeficient	t	Hladina významnosti
	B	SE	Beta		p
1	-0,351	0,147	-0,212	-2,382	0,018
2	1,570	0,202	0,621	7,776	0,000
3	-0,245	0,195	-0,131	-1,260	0,209
4	0,474	0,149	0,247	3,174	0,002

1 = Kritické uvažování o existenciálních tématech

2 = Nalézání osobního smyslu

3 = Vědomí přesahu, transcendence

4 = Schopnost rozšiřování svého vědomí

$R = 0,584$; $R^2 = 0,341$

Třetí výzkumná otázka se zabývá vztahem spirituální inteligence a sledovaných demografických ukazatelů (tj. pohlaví, věku, úrovně dosaženého vzdělání, rodinného stavu, náboženského vyznání a frekvence duchovní praxe).

Vztah spirituální inteligence a demografických proměnných se neukázal jako statisticky významný vzhledem k žádnému údaji kromě náboženského vyznání a pravidelnosti praktikování víry. Pro zjištění souvislostí náboženského vyznání a úrovně spirituální inteligence byla použita

jednofaktoriální analýza rozptylu ($p < 0,001$; $F = 16,406$; $df = 3$). Výsledky naznačují, že nejvyšších hodnot spirituální inteligence dosahovali lidé považující se za věřící, ale nehlásící se k žádnému náboženství, tj. osoby nereligiózní (viz Tab. 3). Pomocí Tukeyho HSD testu byly zjištěny statisticky významné rozdíly mezi skupinami bez náboženského vyznání a křesťany ($p < 0,001$) a rovněž mezi respondenty bez náboženského vyznání a nereligiózními ($p < 0,001$).

Tabulka 3: Průměrné celkové skóry z dotazníku Spiritual Intelligence Self-Report Inventory (SISRI) ve vztahu k náboženskému vyznání

Náboženské vyznání	Počet (N)	M	SD
Bez náboženského vyznání	116	45,38	19,05
Křesťané	76	58,73	12,3
Nereligiózní	27	66,81	17,23

Podrobnější informace přináší bližší pohled na souvislosti náboženského vyznání a jednotlivých dimenzí spirituální inteligence. Respondenti křesťanského vyznání dosahovali nejvyšších hodnot v dimenzi „kritické uvažování o existenciálních tématech“. Naopak jedinci nereligiózní, jejichž víra se nerealizuje v rámci náboženských směrů, dosahovali nejvyšších hodnot v dimenzích „vědomí přesahu“ a „schopnost rozšiřování vědomí“ (viz Tab. 4). Tukeyho test potvrdil statisticky významné rozdíly v dimenzi „kritické uvažování o existenciálních tématech“ mezi lidmi bez vyznání a nereligiózními ($p < 0,001$), rovněž mezi nevěřícími a křesťansky smýšlejícími ($p = 0,012$) a mezi křesťany a nereligiózními ($p = 0,048$). Dimenze „nalézání osobního smyslu“ prokazovala statisticky významné rozdíly mezi lidmi bez vyznání a křesťany ($p < 0,001$) a mezi lidmi bez vyznání a nereligiózními ($p = 0,020$). Poslední dvě dimenze („vědomí přesahu“ a „schopnost rozšiřování vědomí“) se shodovaly ve statisticky významných rozdílech mezi lidmi bez vyznání a křesťany ($p < 0,001$) a také mezi respondenty bez vyznání a nereligiózními ($p < 0,001$).

Tabulka 4: Průměrné skóry jednotlivých dimenzí Spiritual Intelligence Self-Report Inventory (SISRI) ve vztahu k náboženskému vyznání

Dimenze SISRI	Náboženské vyznání		
	Bez vyznání	Křesťané	Nereligiózní
Kritické uvažování o existenciálních tématech			
M	13,49	16,32	4,57
SD	6,85	5,02	5,78
Nalézání osobního smyslu			
M	11,74	14,09	14,33
SD	4,53	3,85	4,16
Vědomí přesahu			
M	15,76	21,12	22,07
SD	5,93	2,98	4,98
Schopnost rozšiřování svého vědomí			
M	4,47	7,20	10,33
SD	4,97	4,85	5,86

Důležitou roli hraje také frekvence praktikování náboženství/víry: vyšší úroveň spirituální inteligence byla nalezena u osob, jež se v rámci svého přesvědčení pravidelně věnují duchovní praxi ($p < 0,001$; $F = 17,781$; $df = 2$). S využitím Tukeyho HSD testu byly zjištěny statisticky významné rozdíly mezi skupinami, které svou víru nikdy nepraktikují, a těmi, kteří svou víru praktikují občas. Dále se statisticky významný rozdíl prokázal mezi skupinami, kteří svou víru nikdy nepraktikují a těmi, kteří ji praktikují pravidelně (viz Tab. 5).

Tabulka 5: Průměrné celkové skóry dotazníku Spiritual Intelligence Self-Report Inventory (SISRI) ve vztahu k pravidelnosti praktikování víry

Praktikování víry	SISRI (M)	Počet (N)	SD
Nikdy	44,24	50	19,88
Občas	58,32	34	15,81
Pravidelně	62,92	66	15,06

Další výsledky analýz přibližují, jak se s frekvencí duchovní praxe mění úroveň spirituální inteligence v jejích jednotlivých dimenzích. V první dimenzi („kritické uvažování o existenciálních tématech“) dosahovali vyšší úrovně jedinci, kteří svou víru praktikují občas (viz Tab. 6). Tukeyho test potvrdil statisticky významné rozdíly v první dimenzi mezi skupinami lidí, kteří víru nepraktikují a praktikují občas ($p = 0,016$) a rovněž mezi nepraktikujícími a praktikujícími pravidelně ($p = 0,007$). V dimenzích spirituální inteligence „nalézání osobního smyslu“, „vědomí přesahu“ a „schopnost rozšiřování vědomí“ se prokázal statisticky významný rozdíl mezi skupinami nikdy nepraktikujícími a těmi, kteří svou víru praktikují pravidelně ($p < 0,001$). Poslední dvě dimenze se shodují ve statistické významnosti rozdílu mezi skupinami nepraktikujícími a víru občas praktikujícími ($p < 0,001$).

Tabulka 6: Průměrné skóry jednotlivých dimenzí Spiritual Intelligence Self-Report Inventory (SISRI) ve vztahu k pravidelnosti praktikování víry

Dimenze SISRI	Praktikování víry		
	Nikdy	Občas	Pravidelně
Kritické uvažování o existenciálních tématech			
M	13,54	17,35	17,11
SD	7,16	5,11	5,79
Nalézání osobního smyslu			
M	11,36	13,32	14,92
SD	5,35	3,90	3,22
Vědomí přesahu			
M	15,48	19,59	21,06
SD	5,43	5,01	4,18
Schopnost rozšiřování svého vědomí			
M	3,86	8,06	9,83
SD	4,93	5,02	5,51

Diskuze

Cílem studie bylo odhalit vztah spirituální inteligence k duševnímu zdraví a lépe porozumět tomu, která ze složek spirituální inteligence (v pojetí čtyřdimenzionálního modelu spirituální inteligence D. Kinga) nejvýrazněji přispívá k duševnímu zdraví ve smyslu optimálního prospívání jedince. Výsledky analýz odhalily signifikantní vztah mezi celkovou mírou spirituální inteligence a úrovní duševního zdraví, což koresponduje se zjištěními o souvislostech spirituality a mentálního zdraví (Phillips a kol., 2006).

Konkrétnější poznatky přinesla analýza vztahů na úrovni jednotlivých dimenzí spirituální inteligence: jako nejvýznamnější nezávislý prediktor duševního zdraví byla odhalena schopnost „nalézání osobního smyslu“. Tento výsledek vhodně doplňuje závěry Kinga (2010), jenž zdůrazňuje klíčový význam schopnosti nalézat smysl v náročných situacích pro efektivní zvládnutí životních těžkostí. K podobným závěrům, upozorňujícím na stěžejní roli smysluplnosti v osobní pohodě a duševním zdraví, došli např. Delle Fave a kol. (2011) a Emmons (2005).

Výsledky regresní analýzy, v níž se projevil tzv. efekt suprese, kdy jedna ze složek potlačuje opačný efekt druhé proměnné skrze společnou variabilitu, přispěly k odhalení dynamické povahy vztahu složek spirituální inteligence vůči duševnímu zdraví. Zatímco dimenze „nalézání osobního smyslu“ a „schopnost rozšiřovat své vědomí“ vykazují významný pozitivní vztah k duševnímu zdraví, samotná dimenze „kritického uvažování nad existenciálními tématy“ míru duševního zdraví spíše snižuje. Získaná zjištění tedy naznačují, že pokud není schopnost kritického uvažování nad existenciálními tématy obohacena o nalezení smyslu, slouží spíše jako rizikový faktor duševního zdraví. Vliv životního smyslu coby mediátoru vztahu víry a osobní pohody jedince již prokázali např. Byron a Miller-Perrin (2008). Také výsledky výzkumu Meraviglia (2004) nasvědčují tomu, že vyšší úroveň osobní pohody předchází nalezení hlubšího smyslu života.

Vztah míry spirituální inteligence k většině sledovaných demografických údajů (pohlaví, věk, úroveň vzdělání, rodinný stav) nebyl prokázán jako signifikantní, byť v jedné z dřívějších studií byl statisticky významný pozitivní vztah spirituální inteligence a věku odhalen (King & DeCicco, 2009). Důvodem odlišného výsledku naší studie může být zřejmě nerovnoměrné věkové rozložení výzkumného souboru, svou roli však mohou hrát i kulturně založené odlišnosti zkoumaných populací.

Signifikantní vztah byl prokázán mezi mírou spirituální inteligence a náboženským vyznáním: výsledky naznačují, že nejvyšších hodnot spirituální inteligence dosahují lidé spirituálně založení, avšak nehlásící se k žádnému náboženství. Uvedené zjištění koresponduje s rozlišením pojmů spiritualita a religiozita (Říčan, 2007), z nichž prvně jmenovaný je naplněn osobním hledáním transcendentního rozměru existence a jeho porozuměním. Právě osoby rozvíjející svou spirituální stránku, aniž by se hlásily k jakémukoli z náboženských směrů, dosahují signifikantně vyšší úrovně v dimenzích spirituální inteligence „vědomí přesahu“ a „schopnost rozšiřování vědomí“. Nabízí se interpretace, že tito jedinci nehlásící se k institucionalizovanému náboženství kultivují svou schopnost transcendence především sami v sobě (např. pomocí meditace, kontemplace, imaginace, jógy a dalších způsobů) a tím si zvyšují schopnost rozšiřování svého vědomí ve smyslu vědomí jednoty, propojenosti světa, vyššího řádu univerza apod. Respondenti hlásící se ke křesťanské víře vykazují v porovnání s ostatními dvěma skupinami (ateisté a spirituálně, ale nereligiózně založení lidé) výrazně vyšší úroveň „kritického uvažování o existenciálních tématech“. Důvodem může být jak formativní vliv křesťanského prostředí (společensví, modlitby, kázání, dogmata), tak skutečnost, že přihlášení se ke křesťanské víře staví věřící v naší společnosti často do role obhájce svého přesvědčení, což je podněcuje k nutnosti kriticky uvažovat o existenciálních tématech.

Další výsledky podpořily očekávatelný trend svědčící o tom, že s častějším praktikováním náboženského vyznání či spirituálního přesvědčení se zvyšuje i celková míra spirituální inteligence. Vyšší úroveň spirituální inteligence byla skutečně nalezena u osob, jež se pravidelně věnují praxi

svého náboženského resp. spirituálního přesvědčení, v porovnání s těmi, kteří ho nepraktikují. Statisticky významné rozdíly však byly nalezeny i mezi těmi, kteří svou víru nikdy nepraktikují, a těmi, kteří ji praktikují alespoň občas. Vzhledem k použité metodě nelze na tomto místě hovořit o kauzalitě, ale pouze o vzájemné souvislosti sledovaných jevů. Kauzální vztah mezi duchovní praxí a duševním zdravím byl však odhalen ve studii Anand (2013).

Navazující zjištění přibližují, jak se s pravidelností duchovní praxe mění úroveň spirituální inteligence v jejích jednotlivých dimenzích. V dimenzích spirituální inteligence „nalézání osobního smyslu“, „vědomí přesahu“ a „schopnost rozšiřování vědomí“ dosahují významně vyšších hodnot respondenti, kteří svou víru praktikují pravidelně (ať již se jedná o meditaci, modlitbu či jiný způsob rozvíjení své spirituální resp. religiozní stránky), než ti, kteří ji nepraktikují vůbec. Byť některé výzkumy podporují zjištění, že spirituální stránku osobnosti lze cíleně rozvíjet a kultivovat pravidelnou praxí, což se odráží v celkové kvalitě života a duševním zdraví (Hodge, 2004), naše výsledky zachycují pouze vzájemný vztah zkoumaných jevů. Směr vztahu tedy může mít i reciproční podobu: čím vyšší je míra spirituální inteligence daného člověka, tím větší zájem může projevat o spirituální a náboženské otázky a praktiky. Více světla do povahy a směru vzájemného vztahu by vnesly především experimentálně zaměřené studie zachycující dlouhodobější efekt pravidelné duchovní praxe.

Výše uvedené poznatky rozšiřují a doplňují porozumění souvislostem spirituální inteligence a duševního zdraví, platnost výsledků však mohla být ovlivněna několika limitujícími faktory. Patří mezi ně jak nerovnoměrné genderové zastoupení, tak převažující počet mladších respondentů ve výzkumném souboru. Vzhledem k charakteristikám souboru si tedy nelze nárokovat možnost zobecnění výsledků na celou populaci. Svá omezení přináší také online sběr dat, při němž výzkumník nemůže nijak kontrolovat jeho podmínky. Nezanedbatelným limitujícím faktorem je také samotné užití sebesposuzovací dotazníkové metody pro zkoumání tak komplexního a obtížně uchopitelného fenoménu, jakým je lidská spiritualita. Nelze opominout ani výrazná specifika spirituality a religiozity české populace, na něž upozornili již Preiss a kol. (2015). Tyto a další kulturní rozdíly je třeba mít na paměti při porovnávání získaných výsledků s výstupy zahraničních studií, z nichž většina je severoamerické provenience (USA, Kanada).

I přes uvedená omezení se však domníváme, že předkládané poznatky mohou nejen prohloubit poznání ve studované oblasti, ale také nabídnout užitečné uplatnění v praxi. Za hlavní výsledek pokládáme, že spirituální inteligence, jež má úzký vztah k duševnímu zdraví a optimálnímu prospívání, není zcela podmíněna tím, k jakému náboženství či víře se daná osoba hlásí a v co věří, ale souvisí spíše se zájmem, upřímností a pravidelností v praktikování své víry. Mezi získanými zjištěními vystupuje také důležitost nalézání osobního smyslu, jež dominuje jako nejsilnější korelát i prediktor duševního zdraví.

Závěr

Účel studie spočívá především v prohloubení porozumění vztahu spirituality a duševního zdraví. Nový úhel pohledu na spirituální inteligenci nabídla metoda Spiritual Intelligence Self-Report Inventory (SISRI), jež byla v českém prostředí použita poprvé. Každá ze čtyř dimenzí spirituální inteligence (kritické uvažování o existenci, nalézání smyslu v životě, vnímání transcendence a rozšiřování svého vědomí) nabízí jinou strategii pro adaptivní zvládnutí životních situací, každou z nich lze celoživotně kultivovat a zdokonalovat.

Téma spirituální inteligence má široký potenciál a otevírá řadu možností pro hlubší zpracování a výzkum. K důkladnějšímu prozkoumání vyzývá naznačená negativní souvislost dimenze „kritické uvažování nad existenciálními tématy“ a duševního zdraví. Pro ověření této nastíněné skutečnosti by bylo vhodné realizovat kvalitativní sondu vysvětlující – či vyvracející – tento fenomén. Užitečný vývojový pohled na otázku spirituální inteligence by mohla nabídnout longitudinální studie zaměřená na vývoj spirituální inteligence v průběhu celoživotní dráhy člověka.

Spirituální dimenze člověka by neměla být opomíjena ani v psychologické praxi. Svou roli může hrát v klinickém prostředí somatickém i psychiatrickém, ale i v rámci seberozvojových programů. Neopomenutelné místo jí náleží také v procesu výchovy a vzdělávání, kde může být podpora zdravé spirituality využita v procesu rozvoje dobrého charakteru. Být spirituálně inteligentní znamená budovat a rozvíjet tuto vnitřní kapacitu nejen v dobách bouřlivých, kdy se přirozeně vynořují existenciální otázky, ale i v dobách klidu, kdy se může stát cenným zdrojem pro upevnění duševního zdraví. Vhodné postupy a intervence, jejichž cílem je kultivace zdravé spirituality, tak mohou významně přispět kvalitě života jednotlivce i celé společnosti.

Poznámka

Autorky děkují Mgr. Tatianě Malatincové za cenné připomínky k rukopisu.

Literatura

- Amram, Y. (2007). *The Seven Dimensions of Spiritual Intelligence. An Ecumenical Grounded Theory*. Paper presented at the 115th Annual Conference of the American Psychological Association, San Francisco, CA.
- Anand, H. (2013). Prayer and meditation: Way of improving psychological wellbeing. In S. K. Srivastava, N. Singh, & S. Kant, *Psychological Interventions of Mental Disorders*. New Delhi: Sarup Book Publishers.
- Bekelman, D. B., Dy, S. M., Becker, D. M., Wittstein, I. S., Hendricks, D. E., Yamashita, T. E., & Gottlieb, S. H. (2007). Spiritual well-being and depression in patients with heart failure. *Journal of General Internal Medicine*, 22, 470-477.
- Belzen, J. A. (2009). Některé podmínky, možnosti a hranice psychologických studií spirituality. *Československá psychologie*, 53, 4, 396-407.
- Byron, K. & Miller-Perrin, C. (2008). The value of life purpose: Purpose as a mediator of faith and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 64-70.
- Cotton, S., Larkin, E., Hoopes, A., Cromer, B., & Rosenthal, S. (2005). The impact of adolescent spirituality on depressive symptoms and health risk behaviors. *Journal of Adolescent Health*, 36, 529.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, 100(2), 185-207.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being. In Snyder, C. R. & Lopez, C. J. (Eds.) *Handbook of Positive Psychology* (63-73). New York: Oxford University Press.
- Ellison, C. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11, 330-340.
- Emmons, R. A. (2000a). Is spirituality an intelligence? Motivation, cognition, and the psychology of ultimate concern. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10, 3-26.
- Emmons, R. A. (2000b). Spirituality and intelligence: Problems and prospects. *The International Journal for the Psychology and Religion*, 10, 57-64.
- Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61, 731-745.
- Emmons, R. A. (2006). Spirituality: Recent progress. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *A Life Worth Living* (62-81). New York: Oxford University Press.

- Gardner, H. (2000). A case against spiritual intelligence. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10, 27-34.
- George, L. K., Larson, D. B., Koenig, H. G., & McCullough, M. E. (2000). Spirituality and health: What we know, what we need to know. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 102-116.
- Hacklová, R. & Kebza, V. (2014). Religiozita, spiritualita a zdraví. *Československá psychologie*, 58, 2, 119-140.
- Halama, P. (2003). Zmysel života ako kognitívny fenomén: je možné hovoriť o existenciálnej inteligencii? In I. Ruisel (Ed.), *Inteligencia v rôznych kontextoch*. (37-52). Bratislava: Slovak Academia Press.
- Halama, P. (2006). Existenciálna inteligencia v procese hľadania zmyslu života. In I. Ruisel a kol. *Úvahy o inteligencii a osobnosti* (111-130). Bratislava: Slovak Academia Press.
- Halama, P., & Stríženec, M. (2004). Spiritual, existential or both? Theoretical considerations on the nature of higher intelligences. *Studia Psychologica*, 43, 239-253.
- Halama, P., Ondrejka, I., Žiaková, K., & Farský, I. (2010). Existenciálne a spirituálne koreláty mentálneho zdravia u bežnej populácie a psychiatrických pacientov. *Československá psychologie*, 54, 1, 42-57.
- Henry, J. (2013). Introduction to spiritual approaches to happiness. In S. A. David, I. Boniwell, & A. C. Ayers (Eds.). *The Oxford Handbook of Happiness* (339-343). Oxford University Press.
- Hodge, D. (2004). Spirituality and people with mental illness: developing spiritual competency in assessment and intervention. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 85, 1, 36-44.
- Husain, A. & Khan, S. (2014). *Applied Spirituality: Theory research and practice*. New Delhi: Global Vision Publishing House.
- Jirásek, I. (2015). Spiritualita a zdraví: ideové podloží pro zkoumání empirických dat. *Československá psychologie*, 59, 2, 174-186.
- Kashdan T. B., & Nezlek, J. B. (2012). Whether, when and how is spirituality related to well-being? Moving beyond single occasion questionnaires to understanding daily process. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(11), 1523-35. doi: 10.1177/0146167212454549.
- Kelley, B. S. & Miller, L. (2007). Life satisfaction and spirituality in adolescents. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 18, 233.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222.
- Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. Washington, DC: APA.
- King, D. B. (2008). *Rethinking Claims of Spiritual Intelligence: A Definition, model, & Measure*. Unpublished master's thesis, Trent University, Peterborough, Ontario, Canada.
- King, D. B. (2013). *A Practical Guide to Spiritual Intelligence*. Dostupné z <http://www.davidbking.net/spiritualintelligence/index.htm/>.
- King, D. B. & DeCicco, T. L. (2009). A viable model and self-report measure of spiritual intelligence. *International Journal of Transpersonal Studies*, 28, 68-85.
- King, D. B. (2010). Personal meaning production as a component of spiritual intelligence. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 3(1), 1-5.
- Křivohlavý, J. (2006). *Psychologie smysluplnosti existence*. Praha: Grada.
- McDonald, D. A. & Holland, D. (2003). Spirituality and the MMPI-2. *Journal of Clinical Psychology*, 59, 399-410.

- 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>
- Mahoney, A., Pargament, K. I., & Hernandez, K. M. (2013). Heaven on Earth: Beneficial effects of sanctification for individual and interpersonal well-being. In S. A. David, I. Boniwell, & A. C. Ayers (Eds.), *The Oxford Handbook of Happiness* (397-410). Oxford University Press.
- Mayer, J. D. (2000). Spiritual intelligence or spiritual consciousness? *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10, 47-56.
- Meraviglia, G. M. (2004). The effects of spirituality on well-being of people with lung cancer. *Oncology Nursing Forum*, 31, 89-94.
- Moravec, P. & Slezáčková, A. (2016). Psychological benefits and costs of participating in men's groups in the Czech Republic. *Journal of European Psychology Students*, 7, 1, 1-8, DOI: <http://dx.doi.org/10.5334/jeps.346>.
- Pargament, K. I. (2008). The sacred character of community life. *American Journal of Community Psychology*, 41, 22-34.
- Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2002). Spirituality: Discovering and conserving the sacred. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (646-659). New York: Oxford University Press.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification*. Oxford University Press.
- Piedmont, R. L. (1999). Does spirituality represent the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and the five-factor model. *Journal of Personality*, 67, 985-1013.
- Phillips, K. D., Mock, K. S., Bopp, C. M., Dudgeon, W. A., & Hand, G. A. (2006). Spiritual well-being, sleep disturbance, and mental and physical health status in HIV-infected individuals. *Issues in Mental Health Nursing*, 27, 125-139.
- Preiss, M., Příhodová, T., Babinčák, P., & Příhodová, K. (2015). Dotazník intenzity náboženské víry – psychometrické výsledky u českých a slovenských vysokoškolských studentů. *E-psychologie*, 9, 2, 36-50. Dostupný z http://e-psycholog.eu/pdf/preiss_etal3.pdf.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2002). From social structure to biology: Integrative science in pursuit of human health and well-being. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (541-555). New York: Oxford University Press.
- Říčan, P. (2007). *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál.
- Říčan, P. (2010). Spiritualita v centru struktury osobnosti. In M. Blatný a kol. *Psychologie osobnosti*. (225-238). Praha: Grada Publishing.
- Říčan, P. & Janošová, P. (2004). Spiritualita českých vysokoškoláků - faktorově analytická sonda. *Československá psychologie*, 48, 2, 97-106 .
- Říčan, P., Janošová, P. & Tyl, J. (2007). Test spirituální citlivosti. *Československá psychologie*, 51, 2, 153-160.
- Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií. Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada Publishing.
- Smith, F. T., Hardman, R. K., Richards, P. S., & Fischer, L. (2003). Intrinsic religiousness and spiritual well-being as predictors of treatment outcome among women with eating disorders. *Eating Disorders*, 11, 15-26.
- Stríženec, M. (2001). Psychologické aspekty spirituality. *Československá psychologie*, 45, 2, 118-126.
- Stríženec, M. (2005). Budeme zisťovať spirituálnu inteligenciu? *Československá psychologie*, 49, 4, 367-373.

- Stríženec, M. (2006). Inteligencia v kontexte spirituality. In I. Ruisel a kol. *Úvahy o inteligenci a osobnosti*. (131-149). Bratislava: Slovak Academia Press.
- Tuchman, N. & Weisman, A. G. (2014). Religion's effect on mental health in schizophrenia. *Clinical Schizophrenia & Related Psychoses*, 1, 1-31.
- Vaughan, F. (1991). Spiritual issues in psychotherapy. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 23, 105-119.
- Vaughan, F. (2002). What is spiritual intelligence? *Journal of Humanistic Psychology*, 42, 16-33.
- Vojtíšek, Z., Dušek, P., & Motl, J. (2012). *Spiritualita v pomáhajících profesích*. Praha: Portál.
- Visser A., Garssen B., & Vingerhoets, A. (2010). Spirituality and well-being in cancer patients: a review. *Psychooncology*, 19(6), 565-72. doi: 10.1002/pon.1626.
- Wissing, M., Potgieter, J., Guse, T., Khumalo, T. & Nel, L. (2014). *Towards Flourishing. Contextualising Positive Psychology*. Pretoria: Van Schaik Publisher.
- Zohar, D. & Marshall, I. (2003). *Spirituální inteligence*. Praha: Mladá fronta.

Údaje o autorkách

Doc. PhDr. Alena Slezáčková, Ph.D. pracuje na Psychologickém ústavu FF MU v Brně. Věnuje se výzkumu v oblasti osobní pohody a duševního zdraví. Je zakladatelkou Centra pozitivní psychologie v ČR a vedoucí Sekce pozitivní psychologie při ČMPS.

Kontaktní údaje:

Adresa: Psychologický ústav, Filozofická fakulta, Masarykova univerzita, Arne Nováka 1, 602 00 Brno.

Email: alena.slezackova@phil.muni.cz

Mgr. Eva Janštová vystudovala jednooborovou psychologii na Psychologickém ústavu FF MU v Brně. V současné době pracuje v Pedagogicko-psychologické poradně České Budějovice v Prachaticích.

Kontaktní údaje:

Adresa: Mokrého 186, 389 01 Vodňany

Email: eva.janstova@gmail.com

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-psychologie.eu/pdf/slezackova_janstova.pdf