

Andrzej Mamroł

SPIRITUALITY OF YOUNG PEOPLE AGAINST THE BACKGROUND OF TRANSFORMATIONS AND CONDITIONS OF PRESENT-DAY REALITY – RESEARCH ANALYSIS

Duchowość młodych ludzi na tle przeobrażeń i uwarunkowań współczesnej rzeczywistości – komunikat z badań

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8951-8719> E-mail: amamrol@uni.opole.pl

DOI: <https://doi.org/10.62266/PK.1898-3685.2023.33a.21>

Wstęp

Kiedy w XIX wieku Auguste Comte przedstawiał założenia swojej filozofii pozytywnej, wierzył, że społeczeństwo można badać naukowo. Postulował całkowitą rezygnację z wyjaśnień opartych na wierze w Boga i metafizyce, które wcześniej dominowały, na rzecz poznania empirycznego – za pomocą pięciu zmysłów, zgodnego z zasadami logiki i racjonalności. Paradygmat pozytywistyczny, który dominował w XX wieku, wywarł niewątpliwie ogromny wpływ na sposób myślenia ludzi i kierunki rozwoju świata, przyczynił się do podniesienia poziomu życia, dał podstawy do dalszego rozwoju nauk społecznych. W ostatnich dekadach ideę tę jednak poważnie zakwestionowano¹.

Istnieje na przykład pogląd, że nauka wywarła pewien negatywny wpływ na społeczeństwa. Oto w wyniku jej oddziaływania życie ludzkie odarte zostało z mitów i doświadczeń archetypowych, które na bardzo głębokim i ludzkim poziomie stanowią istotną potrzebę naszej natury. Nauka mówi nam, „że nie ma bogów ani demonów, nieba ani piekła, [...] że świat jest zimnym, mechanistycznym miejscem bez mitu i znaczenia – krwi koniecznej do życia dla ludzkiej psychiki”².

Tymczasem człowiek jest jednak istotą, która w swojej skomplikowanej strukturze dąży do przekraczania tego, co obiektywne, co oczywiste, do przekraczania siebie w swoich naturalnych wymiarach (fizycznym, psychicznym, społecznym). Kieruje uwagę ku własnemu wnętrzu – rozważa sens swojego życia, zadaje pytania o to, co było przed nim, co będzie po nim, przeżywa dylematy moralne, analizuje zmiany, które się w nim dokonują. Dzieje się tak, ponieważ jest istotą duchową.

Przez wieki duchowość kojarzona była z wyznawaną religią, która określała jej charakter i sposoby kultywowania. Jednak w obliczu zachodzących obecnie procesów ulega to pewnym zmianom. Wielu współczesnych ludzi, w większym stopniu niż to bywało dotychczas, samodzielnie podejmuje trud kształtowania swojej duchowości. Tak zwana *nowa duchowość* ma zatem bardziej indywidualny charakter, skierowana jest w stronę immanentnych celów człowieka, jego osobistych potrzeb i zainteresowań. Transcendencja i Bóg mogą w niej odgrywać pewną rolę, czasami nawet zauważa się praktykowanie niektórych rytuałów czy obchodzenie świąt tradycyjnych religii, ale „więcej jest w niej odniesień do *Siły Wyższej, Kosmosu, Natury, Uniwersum*” itp.³

Przejęcie odpowiedzialności za kształt i rozwój własnej duchowości jest dla współczesnego człowieka wielkim wyzwaniem, z którym jednak nie każdy sobie poradzi. W wielu przypadkach może to doprowadzić do relatywizacji najważniejszych wartości, ale też do podejmowania aktywności, które pomimo swej atrakcyjności mogą powodować destrukcję oso-

¹ E. Babby, *Badania społeczne w praktyce*, PWN, Warszawa 2003, s. 57–58.

² N. Kardaras, *Dzieci ekranu*, CeDeWu, Warszawa 2018, s. 24–25.

³ J. Mariański, *O nowej duchowości – próba opisu zjawiska*, Nauki o Wychowaniu. Studia Interdyscyplinarne, 2021, nr 1 (12), s. 44.

bowości, depresję i popadanie w bezsens. Jest to szczególnie możliwe w przypadku młodego pokolenia, które przecież dopiero szuka swojej tożsamości.

Można zatem zadać sobie pytanie ogólne – *jaki rodzaj duchowości przejawiają współcześnie żyjący młodzi Polacy?* Odpowiedź na nie pozwoli ustalić, ilu z nich pozostaje przy tradycyjnych wartościach, które wraz z religią katolicką przez ponad tysiąc lat były obecne w naszym narodzie, ale także jaka część preferuje tę nową formę duchowości i w jakim wydaniu. Zwrócenie uwagi na młodych jest uzasadnione, ponieważ pomoże zorientować się, w jakim kierunku zmierza społeczeństwo w tej ważnej sferze, która ma przecież wielki wpływ cały jego obraz i funkcjonowanie, która ma decydujące znaczenia dla „zdrowia” całego narodu. To być może pozwoli podjąć refleksję na temat właściwej drogi rozwoju duchowego młodych ludzi, a także na podjęcie odpowiednich działań zapobiegających powstawaniu zaburzeń i deformacji.

Oczywiście precyzyjne określenie tego zjawiska jest bardzo trudne, ponieważ sama duchowość jest pojęciem wieloznacznym, a przez to trudnym do zoperacjonalizowania. Jednak podjęty trud, zdaniem autora, może prowadzić do lepszego zrozumienia zachodzących przeobrażeń i poznania najważniejszych wyznaczników duchowości młodego pokolenia, a przez to podejmowanie inicjatyw ukierunkowanych na profilaktykę postawiania potencjalnych patologii. Do realizacji zamierzonych celów wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego w technice ankiety. Wzięty w niej udział 443 osoby w wieku od 14 do 25 lat. Sformułowany wyżej problem wyznacza główny kierunek dociekań, jednak badania swoim zasięgiem objęły jedynie teren województwa opolskiego.

Niniejszy artykuł zawiera treści, które w części teoretycznej dotyczą odpowiedzi na następujące pytania: *Na czym polegają przeobrażenia duchowości współczesnych ludzi? Jakie czynniki mogą determinować rodzaj i cechy duchowości ludzi we współczesnym społeczeństwie?* W części metodologicznej przedstawiono problematykę podjętego postępowania badawczego, zawarto informacje na temat metody, techniki, zastosowanego narzędzia, a także badanej grupy. W części empiryczno-sprawozdawczej umieszczono materiał, który dotyczy następujących pytań szczegółowych: *Jakie znaczenie ma życie duchowe dla współczesnej młodzieży z terenu województwa opolskiego? Jakie są przejawy życia duchowego współczesnej młodzieży z terenu województwa opolskiego? Jakie opinie ma młodzież z terenu województwa opolskiego na temat zagrożeń i okoliczności sprzyjających rozwojowi duchowemu, wynikających z wykorzystania mediów elektronicznych?*

1. Istota duchowości i jej przeobrażenia

Pojęcie *duchowość* powstało na gruncie chrześcijaństwa, etymologicznie pochodzi od pojęcia ducha – Ducha Świętego – który według wiary chrześcijańskiej od dnia Zesłania aż po dzień dzisiejszy kształtuje życie ludzi zgodnie z wolą Boga⁴. Przez wieki zatem utożsamiane było z wyznawaniem konkretnej religii.

Współcześnie coraz częściej mówi się o tak zwanej *nowej duchowości*. Owa nowa duchowość nie ma rzeczywiście najczęściej wiele wspólnego z konkretną religią w znaczeniu instytucjonalnym, jakimś jednym kościołem, wyznaniem czy filozofią. Ale przede wszystkim ma immanentny, subiektywny, mocno zindywidualizowany charakter. Oznacza to, że w przypadku każdego człowieka przyjmuje inny kształt, a to wszystko sprawia, iż jest też bardzo trudna do jednoznacznego zdefiniowania. Każdy z nas, mając indywidualną konstrukcję psychiczną, określoną osobowość, warunki życia, przechodząc różne doświadczenia, żywi określone potrzeby, stawia pytania, szuka sensu, dąży do osiągnięcia szczęścia. Nowa duchowość

⁴ *Duchowość*, (w:) Encyklopedia PWN, Pobrano z: <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/duchowosc;3894715.html>

jest konstrukcją, która temu wszystkiemu wychodzi naprzeciw. Najważniejsze jej cechy, przejawy czy praktyki to⁵:

- docenienie życia jako wartości samej w sobie;
- zwrócenie się do swojego wnętrza, docenienie swoich przeżyć, emocji, pragnień, akceptacja siebie;
- potrzeba samorealizacji i rozwoju osobistego;
- odkrywanie sensu codziennych doświadczeń, a także całej egzystencji;
- zwracanie uwagi na moralność postępowania, zasady etyczne, dążenie do rozwoju moralnego, harmonijne współżycie z innymi ludźmi;
- szacunek do podstawowych wartości, takich jak między innymi: miłość, prawda, wolność, dobro, piękno;
- otwartość na naturę, dostrzeganie jej mądrości i piękna, dbałość o zdrowie;
- pragnienie szczęścia, osiągnięcia dobrostanu psychologicznego;
- możliwe odniesienia do różnych religii – na przykład religii Wschodu, Boga, Natury, Siły Wyższej, Kosmosu, Uniwersum, a także do ezoteryki;
- joga, reiki (system wartości i wierzeń, według którego można stymulować swoją energię życiową poprzez pozytywne nastawienie, wzbudzanie w sobie wdzięczności, uważność na przeżywane emocje⁶), tai chi, medytacja, rebirthing (technika relaksacji poprzez świadomy oddech⁷), aromatoterapia⁸.

Dla Katarzyny Skowronek i Zbigniewa Paska nowa duchowość „oznacza m.in. charakterystyczne dla współczesnego człowieka przeświadczenie o istnieniu wartościowych i atrakcyjnych dla niego treści w wielu tradycjach religijnych, a w konsekwencji – wezwanie do dokonywania wyboru tych sensów i znaczeń, które są dobre, przydatne, cenne dla jednostki”⁹.

Duchowość w ujęciu wymienionych wyżej naukowców obejmuje ponadto wszelkie działania, przekonania i postawy, dzięki którym w imię wartości uznawanych za dobre (religijnych, ale też etycznych, estetycznych czy jeszcze innych) dokonuje się transgresja, czyli przekraczanie własnej kondycji i aktualnej sytuacji życiowej. Takie zaangażowanie dostarcza poczucia sensu, wyjaśnia świat, niekiedy zaspokaja potrzeby przynależności i akceptacji, dostarcza odpowiedzi na pytania egzystencjalne¹⁰.

Zatem duchowość we współczesnym wydaniu to ten obszar funkcjonowania człowieka, który jest związany z przeżywaniem własnej egzystencji. To wszelkie aktywności, stany wewnętrzne, myśli, przeżycia, w wyniku których ludzie dążą do przekraczania siebie, odkrycia sensu zaistniałych wydarzeń, wartości dokonywanych czynów, spełnienia czy po prostu osiągnięcia dobrostanu fizyko-psycho-społecznego, rozumianego jako harmonia zdrowia fizycznego, psychiki i relacji międzyludzkich. Może być ona powiązana z wyznawaniem jakiejś religii, jednak coraz częściej obserwuje się inne strategie „uprawiania” duchowości.

⁵ Za: J. Mariański, *O nowej duchowości – próba opisu zjawiska*, Nauki o Wychowaniu. Studia Interdyscyplinarne, 2021, nr 1 (12), s. 44–58.

⁶ M. Trzaska, *Reiki – co to jest i jak może pomóc?* Pobrano z: <https://stylzycia.radiozet.pl/Magia/Wrozby/Reiki-co-to-jest-i-jak-moze-pomoc-31456>

⁷ M. Rybak, *Rebirthing, czyli świadomy oddech. Jak zacząć praktykować?* Pobrano z: <https://zwierciadlo.pl/lifestyle/129172,1,rebirthing-czyli-swiadomy-oddech-jak-zaczac-praktykowac.read#>

⁸ Za: Ł. Kutyló, *Nowa duchowość w perspektywie podejścia ekonomicznego. Przyczynek do reinterpretacji podstawowych założeń paradygmatu*, Studia Humanistyczne AGH, 2013, nr 12(3), s. 56.

⁹ K. Skowronek, Z. Pasek, *Nowa duchowość w kulturze popularnej. Studia tekstologiczne*, LIBRON, Kraków 2013, 16–17.

¹⁰ Tamże, s. 18–19.

Naukowcy zauważają, że może ona w ogóle nie być powiązana z jakimkolwiek wyznaniem – nazywają to strategią zdywersyfikowaną; w innym przypadku widzą połączenie religijności z odmiennymi praktykami¹¹.

Determinantów wyboru konkretnej drogi rozwoju czy przeżywania duchowości może być wiele. Z jednej strony są one związane z predyspozycjami (w tym możliwościami intelektualnymi czy ogólną emocjonalnością), cechami osobowościowymi, dotychczasowymi doświadczeniami jednostek. Wiążą się także z pewnymi ogólnymi procesami, które mają miejsce w społeczeństwie i szeroko rozumianej kulturze współczesnej.

2. Determinanty duchowości współczesnego człowieka

Czynników, które mają wpływ na kondycję duchową współczesnego człowieka i aktywność w tym obszarze, jest wiele, mogą być one ze sobą powiązane, a ich siła oddziaływania może być uwarunkowana kontekstem: kulturowym, historycznym, światopoglądowym. Trudno więc o formułowanie tutaj jednoznacznych stwierdzeń. Niemniej jednak warto wskazać kilka aspektów tego zagadnienia, aby lepiej rozumieć zachodzące zmiany.

Według niektórych teorii istotne znaczenie może mieć na przykład dokonujący się – w miarę tworzenia się społeczeństwa nowoczesnego – proces *sekularyzacji*, który polega na uniezależnianiu się różnych dziedzin życia spod prymatu organizacji religijnych i kościelnych. Proces ten nierozzerwalnie związany jest z postępującą modernizacją społeczną. „Rozszerzanie się horyzontu ofert materialnych i kulturalnych osłabia atrakcyjność ofert religijnych i kościelnych, które stają się do pewnego stopnia wtórne i «płynne». Tak rozumiana modernizacja społeczna oddziałuje negatywnie na religijność i nie jest z nią kompatybilna”¹².

Jednak jak twierdzi Daniele Hervieu-Leger sekularyzacja nie musi powodować jedynie osłabienia religii, ale może też doprowadzić do powstawania nowych ruchów religijnych czy nowych form duchowości¹³. Na płaszczyźnie jednostkowej może oznaczać uwalnianie się spod dyktatu religii i Kościoła oraz zwrot ku immanentnym prawidłowościom życia ludzkiego¹⁴.

W ostatnim czasie istotną rolę w tym względzie odegrała *pandemia COVID-19*. Z obiektywnych względów – i zgodnie z obowiązującymi obostrzeniami – ludzie przestali wtedy uczestniczyć w nabożeństwach czy zbiorowych modlitwach, by ograniczyć transmisję koronawirusa. Wielu z nich jednak po zniesieniu zakazów nie powróciło do dawnych praktyk.

Współcześni ludzie stają się też coraz bardziej wybredni. Mają przecież w czym wybierać, codziennie różnymi kanałami (szczególnie za pośrednictwem mediów masowych i hipermediów) kieruje się pod ich adresem wiele treści, propozycji, którym trudno się oprzeć. Wobec tak wielkiej różnorodności ofert mózg ludzki staje przed nie lada dylematem, na co skierować swoją uwagę, w co się zaangażować. W takiej sytuacji wybór pada na to, co jest najbardziej atrakcyjne, zaskakujące, niesamowite, ciekawe, ale też niestety – zgodnie z piramidą potrzeb Masłowa¹⁵ – często na to, co najbardziej prymitywne. To może powodować spadek popularności Kościoła, a tym samym zwrot ku nowym formom zaspokajania potrzeb duchowych.

Zwrot w stronę nowej duchowości dokonuje się w powiązaniu z innymi procesami, jakie obserwujemy w społeczeństwie. Dla człowieka początku XXI wieku tracą na znaczeniu

¹¹ Ł. Kutyło, *Nowa duchowość w perspektywie podejścia ekonomicznego. Przyczynek do reinterpretacji podstawowych założeń paradygmatu*, Studia Humanistyczne AGH, 2013, nr 12(3), s. 59.

¹² J. Mariański, *Sekularyzacja jako megatrend społeczno-kulturowy*, RELACJE MIĘDZYKULTUROWE. INTERCULTURAL RELATIONS, 2017, nr 1 (1), s. 240.

¹³ Za: J. Mariański, *Religia w społeczeństwie ponowoczesnym. Studium socjologiczne*, Lublin 2010, Oficyna Naukowa, s. 159.

¹⁴ J. Mariański, *Sekularyzacja*, [w:] *Leksykon socjologii religii*, pod red. M. Libiszowskiej-Żółtkowskiej, J. Mariańskiego, Verbinum, Warszawa 2004, s. 365.

¹⁵ A. Maslow, *Motywacje i osobowość*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009, s. 62–65.

instytucjonalne formy życia społecznego, a w coraz większym stopniu wzmacnia się jego *indywidualizm*. Jak pisze Wiesław Romanowicz, „w wyniku zmiany postaw wobec zunifikowanych mechanizmów społecznych powstają nowe relacje międzyludzkie, które w większym stopniu uwzględniają potrzeby jednostek w kontekście samodzielności, indywidualności oraz realizacji własnych planów życiowych”¹⁶. Jest to szczególnie widoczne w odniesieniu do młodych ludzi (ale często również starszych), tak bardzo skupionych na swoim wyglądzie, karierze zawodowej, czasem wręcz obsesyjnie odnoszących się do konieczności własnego rozwoju, mocno zdeterminowanych, by odnieść sukces.

W niemałym stopniu do rozwoju nowej duchowości przyczynia się także kultura popularna i lansowane przez nią wartości. Jedną z nich jest *hołdowanie przyjemnościom*, przy deprecjonowaniu wszystkiego, co wiąże się z wysiłkiem, dyskomfortem, obowiązkiem, samokontrolą. Bardzo mocno akcentowaną, ale też głęboko zakorzenioną w naturze ludzkiej wartością jest *wolność*, w tym wolność wyboru. Kreatorzy popkultury zdają sobie sprawę z tego, jak istotna jest ona dla człowieka, dlatego na przykład, prezentując swoje produkty, nie narzucają ich, ale proponują, stwarzając pole do działania. Dokonywanie wyborów dowartościowuje, daje poczucie sprawczości, satysfakcję, dlatego ludzie bardzo sobie to cenią i często z tego prawa korzystają – i jest wielce prawdopodobne, że również w kwestii rozwoju duchowego.

Z kulturą popularną nierozzerwalnie powiązane są środki masowego przekazu i w ogóle szeroko rozumiane media (w tym hipermedia – jak Internet). Mają one wpływ na wszystkie dziedziny życia, więc niewątpliwie również na kształtowanie duchowości ludzi. Przez samą różnorodność prezentowanych treści stanowią one nieprzebrane źródło inspiracji dla potencjalnych aktywności, sposobów myślenia, stylów życia, interpretacji świata. Zawierają precyzyjne instrukcje – na przykład w postaci łatwo przyswajalnych filmów – w odniesieniu do wielu praktyk duchowych, takich jak: medytacje, joga, techniki relaksacyjne, poszerzanie granic świadomości itp. Dają możliwość uczestnictwa w wydarzeniach religijnych – jak msza święta, droga krzyżowa, gorzkie żale – czy wysłuchania/odtworzenia wystąpień znanych kaznodziejów, przewodników duchowych, coachów itp. Nie bez znaczenia jest także łatwość dostępu do nich o każdej porze dnia i nocy, a więc również w tych chwilach, kiedy pojawia się kryzys, złe samopoczucie, niepokój.

Czynników kształtujących duchowość człowieka i uwarunkowań wyboru jej drogi rozwoju jest znacznie więcej – trudno je wszystkie ująć w tak krótkim opracowaniu. Niektóre na pewno są nieuchwytnie czy przynajmniej trudne do zwerbalizowania. Ludzie będąc pod ich wpływem, na miarę swoich możliwości, zgodnie ze swoimi potrzebami, intuicyjnie podążają w kierunku, w którym – jak wierzą (czy zawsze słusznie?) – osiągną równowagę tak potrzebną do prawidłowego funkcjonowania w bardzo wymagającym współczesnym świecie.

Może też być i tak, że współczesny człowiek (szczególnie młody), pochłonięty smartfonem, aktywnością na Facebooku, Instagramie, Tik Toku i wielu innych podobnych portalach społecznościowych, zaangażowany w rozgrywki sieciowe, kuszony propozycjami platform, takich jak Netflix, Disney+ czy HBO Max, zatopiony w szeroko rozumianym świecie konsumpcji, nie ma czasu na aktywność duchową. Mało tego – konsekwentnie jej unika, podświadomie czując, że przyniesie ona przykrą refleksję na temat jego własnej osoby i bezsensowności życia, które prowadzi.

3. Metodologiczne przesłanki badań własnych

Badania, których wyniki przedstawiono poniżej, zostały przeprowadzone metodą sondażu diagnostycznego w technice ankiety wśród 443 osób w wieku 14–25 lat z terenu woje-

¹⁶ W. Romanowicz, *Nowa duchowość jako zjawisko społeczno-kulturowe w nowoczesnym społeczeństwie*, Rozprawy Społeczne 2017, Tom 11, nr 3, s. 12.

wództwa opolskiego. W grupie tej znalazło się 70,9% dziewcząt i 29,1% chłopców. 49,3% pochodziło ze środowiska wiejskiego, 50,7% – ze środowiska miejskiego.

Ich celem było zbadanie *życia duchowego młodych ludzi z terenu Śląska Opolskiego, zagrożeń i okoliczności sprzyjających jego rozwojowi, wynikających z wykorzystania mediów elektronicznych.*

Kwestionariusze w wersji elektronicznej, po uprzednim instruktażu dotyczącym sposobu ich wypełnienia, a także obszaru zastosowania, wysłano do studentów kierunków pedagogicznych Uniwersytetu Opolskiego, a następnie za ich pośrednictwem do innych osób (rodzeństwo, rodzina, znajomi, przyjaciele) zamieszkujących wymieniony wyżej obszar. Zastosowane narzędzie składało się z 15 pytań, wśród których były: pytania otwarte, oparte na skali, projekcyjne, alternatywne, pytanie z uszeregowaniem wariantów odpowiedzi, a także pytanie zamknięte (koniunktywne).

Problematyka badawcza skupiała się wokół pytania głównego – *Jaki rodzaj duchowości przejawiają współcześnie żyjący młodzi Polacy?*, a także kilku pytań szczegółowych:

– *Jakie znaczenie dla współczesnej młodzieży z terenu województwa opolskiego ma życie duchowe?*

– *Jakie są przejawy życia duchowego współczesnej młodzieży z terenu województwa opolskiego?*

– *Jak media elektroniczne, zdaniem młodzieży z terenu województwa opolskiego, zagrażają/sprzyjają jej rozwojowi duchowemu?*

4. Duchowość młodych ludzi z terenu Śląska Opolskiego – komunikat z badań

4.1. Znaczenie życia duchowego dla współczesnej młodzieży z terenu województwa opolskiego

Obserwując współczesną młodzież, tak bardzo zanurzoną w świecie mediów elektronicznych i skoncentrowaną na konsumpcji, można by przewidywać, że życie duchowe nie ma dla niej większego znaczenia. Wyniki przeprowadzonych badań zdają się to potwierdzać. Na pytanie – *Jak myślisz, czy dla Twoich rówieśników ważne jest życie duchowe?* zaledwie 1/3 wskazuje odpowiedź jednoznacznie twierdzącą. Blisko połowa (49,1%) uważa, że nie ma ono znaczenia, pozostali (22,1%) nie mają na ten temat zdania, co również jest bardzo wymowne.

Jedynie 9,8% respondentów zgadza się ze stwierdzeniem, że *msza święta odprawiana w kościele jest dla współczesnych młodych ludzi bardzo ważna i regularnie w niej uczestniczą*. Większość (68,3%) badanych ma na ten temat przeciwne zdanie, 29,1% nie ma żadnego zdania. Swojej duchowości młode pokolenie nie wiąże z Kościołem, jednak jest pewna część osób, dla których wartości chrześcijańskie są istotne. Na pytanie – *Jak ważny dla młodych ludzi jest religijny wymiar świąt – na przykład przyjście na świat Pana Jezusa w Boże Narodzenie czy męka i zmartwychwstanie Chrystusa w Święta Wielkanocne?* – 30,8% z nich wskazuje na odpowiedzi świadczące o pewnym znaczeniu tych wydarzeń – 4,8% mianowicie twierdzi, że są one „bardzo ważne”, a 26,0% – „raczej ważne”. Pozostali nie przywiązują do nich większej wagi. Istotne znaczenie tradycyjnych praktyk dla pewnej części młodzieży potwierdzają także dane dotyczące przejawów jej życia duchowego, które zaprezentowano w dalszej części artykułu.

Z badań ponadto wynika, że osoby w wieku 14–25 lat zamieszkujące województwo opolskie w swoim życiu cenią najbardziej czas spędzony z rodziną. W zaproponowanym pytaniu z uszeregowaniem wariantów odpowiedzi tę kategorię najwięcej badanych (50,2%) wskazało na pierwszym miejscu. Dla 23,7% grupy najważniejsze jest przebywanie w gronie rówieśników, z kolei 20,5% stawia na rozwój osobowości (rozwój zainteresowań). Pozostałe kategorie uzyskały bardzo podobny wynik – życie duchowe (15,3%), edukacja szkolna (13,9%), aktywność sportowa (ruchowa) (11,4%) oraz korzystanie z mediów (11,2%) na

pierwszym miejscu umieściła bardzo podobna liczba badanych. Powyższe zestawienie potwierdza również suma wskazań dla trzech pierwszych miejsc, to znaczy układ wymienionych wyżej kategorii w odniesieniu do trzech czołowych pozycji przedstawia się w bardzo podobnie. Podane wyniki oznaczają, że rodzina, rówieśnicy i rozwój osobisty są dla młodych ludzi najważniejszymi wartościami w życiu. Przypuszczenie, że być może w ich życiu nie ma już miejsca na duchowość, nie do końca znajduje uzasadnienie w wynikach badań. Jednak pozycja podobna do takich aktywności, jak korzystanie z mediów czy aktywność ruchowa – co sugeruje bardzo zbliżona liczba wskazań – również daje wiele do myślenia.

Wyniki badań zdają się świadczyć o tym, że młodzież w pewnej istotnej części buduje swój profil duchowości odwołując się do wartości innych niż Bóg, odchodząc od idei przeżywania swojej codzienności według słów św. Augustyna – *Gdzie Bóg na pierwszym miejscu, tam wszystko na swoim miejscu*¹⁷, stawiając nie tylko Transcendencję, ale w ogóle życie duchowe na dalszym planie.

4.2. Przejawy życia duchowego współczesnej młodzieży z terenu województwa opolskiego

Wyniki przeprowadzonych badań wskazują na stosunkowo zróżnicowany obraz duchowości współczesnej młodzieży. Raczej nie można wymienić jakiegś jednej aktywności z tego obszaru, która byłaby zauważalna u wszystkich lub przynajmniej u zdecydowanej większości badanych osób. Największa liczba respondentów (59,3%) wśród swoich doświadczeń duchowych wymienia *refleksję i planowanie swojego rozwoju*, co potwierdza, że ten obszar życia jest teraz dla młodych ludzi szczególnie istotny. Nieznacznie więcej niż połowa (53,7%) przyznaje, że *zastanawia się nad swoim zachowaniem czy wypowiedzianymi słowami*, oceniając je w kategoriach moralnych.

Prawie co drugi młody człowiek (47,9%) *modli się do Boga*. Jedno z badań przeprowadzonych w ostatnich latach przez CBOS pokazuje, że systematycznie maleje odsetek młodych ludzi (w wieku 18–24 lat), którzy deklarują wiarę – w roku 1992 było ich 93%, w roku 2021 – zaledwie 71%. Jeszcze bardziej zauważa się odchodzenie od praktyk religijnych (uczęszczanie do kościoła, na nabożeństwa, spotkania religijne) – w omawianym okresie z 69% do zaledwie 23%¹⁸. Stwierdzony zatem w badaniach przeprowadzonych przez autora niniejszego artykułu odsetek osób modlących się może z jednej strony potwierdzać opisaną tendencję, z drugiej – mając na uwadze, że wspomniana czynność jest istotnym wskaźnikiem wiary – może świadczyć o tym, że wierzących jest jeszcze mniej – już nie 71%, jak pokazuje CBOS. Oczywiście należy zaznaczyć, że w tych badaniach wzięły udział osoby w wieku 14–25 lat.

Ponadto duchowość młodych ludzi nierozzerwalnie wiąże się z *przeżyciami miłosnymi*, na co wskazuje 45,9% młodzieży. Co trzeci badany (33,6%) swoje myśli kieruje na sprawy związane z własnym *stanem zdrowia*. Podobny odsetek respondentów (30,1%) buduje życie duchowe na podstawie *zachwytu nad przyrodą*. W przypadku 28,1% osób jego istotą są *emocje i uczucia w odniesieniu do zwierząt*. Swoją aktywność duchową 21,7% grupy skupia na sprawach związanych z *urodą i atrakcyjnością fizyczną*. *Medytację* uprawia 11,4% młodych. Dla 3,0% żadne z powyższych doświadczeń nie jest istotne.

4.3. Opinie młodzieży z terenu województwa opolskiego na temat zagrożeń i okoliczności sprzyjających rozwojowi duchowemu, wynikających z wykorzystania mediów elektronicznych

¹⁷ ks. K. Goc, *Kochać bardziej*, Pobrano z: <https://lowicz.gosc.pl/doc/6382123.Kochac-bardziej>

¹⁸ M. Grabowska, *Religijność młodych na tle ogółu społeczeństwa*, CBOS, 2021, nr 144, Pobrano z: https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2021/K_144_21.PDF

Zdecydowana większość, czyli blisko 4/5 badanych młodych ludzi z terenu województwa opolskiego, zauważa negatywne oddziaływanie mediów elektronicznych w kontekście rozwoju życia duchowego – z przekonaniem wskazując bardzo konkretne przykłady. Niespełna co piąty z nich nie potrafi jednoznacznie się na ten temat wypowiedzieć, a bardzo znikomy odsetek (2,9%) twierdzi, że media w żaden sposób nie zagrażają tej sferze funkcjonowania człowieka.

W ich opinii wiele zagrożeń niosą *portale społecznościowe* (29,6%), w szczególności *Tik Tok* (z o wiele większą od pozostałych liczbą wskazań) i *Instagram* (w tym tak zwani influencerzy), ale również *Facebook*, *Tinder* czy *Snapchat*. Przede wszystkim pochłaniają zbyt dużo czasu, kreują sztuczną, zakłamana rzeczywistość, promują złe wzorce zachowań.

W przekonaniu pewnej części respondentów (10,6%) negatywnie na rozwój duchowy wpływają te media, które – jak twierdzą – nazbyt nachalnie uprawiają intensywną propagandę.

Podobny odsetek badanych (8,8%) jako zagrażające rozwojowi duchowemu wymienia gry komputerowe. Mieli oni szczególnie na uwadze te z nich, które oparte są na strategiach zachęcających do zachowań agresywnych, jak: *Tekken*, *League of Legends*, *Resident Evil* i podobne. Niebezpieczeństwo, zdaniem respondentów, w tym przypadku polega na uzależnieniu, prezentowaniu niebezpiecznych wzorców i stymulowaniu do podobnych zachowań.

Ponadto zagrożeniem dla duchowości młodych, w odniesieniu do mediów elektronicznych, są *treści pornograficzne*. Taki pogląd wyraża stosunkowo niski ich odsetek – 7,9% badanej grupy. Degradują one szacunek do ciała człowieka, zaburzają relacje, zbyt skupiają uwagę na fizyczności i cielesnych przyjemnościach. To zaskakujące, że obiektywnie tak niszcząca dla duchowego rozwoju młodych ludzi pornografia postrzegana jest w ten sposób zaledwie przez 8 na 100 badanych.

W kontekście omawianych w tym miejscu spraw sygnalizowane były (przez 4,3% grupy) również programy typu *reality show* – np. *Hotel Paradise*, *Love Island* czy *Warsaw shore*. W tego typu produkcjach bardzo atrakcyjni fizycznie uczestnicy mieszkają w jednym miejscu, nawiązują relacje, również te bardzo intymne, spekulują, intrygują, by zdobyć wysoką nagrodę pieniężną, według specyficznych dla każdego z programów zasad. Zdaniem młodych ludzi z województwa opolskiego uczestniczący w nich ludzie mają bardzo prymitywną mentalność, prezentują kontrowersyjne wartości, ich życie w tym miejscu nie ma nic wspólnego z rzeczywistością. Śledzenie ich losów powoduje zniekształcenie obrazu świata, a oglądanie seksownych, idealnych ciał tworzy ponadto kompleksy i obniża samoocenę.

Podobnie jak w przypadku liczby wskazań, do powyższej kategorii jako zagrażające zaliczone zostały *filmy czy też inne produkcje medialne epatujące agresją, a nawet nakłaniające do nienawiści*, a także *komunikaty kompromitujące Boga i wiarę w niego, Kościół, księży*.

To tylko niektóre z wymienionych przez badanych zagrożeń dla życia duchowego. W zgromadzonym bardzo bogatym materiale empirycznym pojawiły się odpowiedzi, które nie stanowiły dużego odsetka, jednak w wyraźny sposób sygnalizowały obszary niebezpiecznego wpływu. Były to między innymi: te media, które bardzo uzależniają, zbyt mocno angażują, seriale, komunikaty z akcentami astrologii (np. wróżka itp.), memy (strony internetowe) z czarnym humorem (np. *chamsko.pl* itp.), komunikaty medialne z elementami satanistycznymi, niektóre filmy fabularne (np. z elementami magii), strony sekt.

Media elektroniczne niekoniecznie jedynie w negatywny sposób wpływają na duchowość młodych ludzi. Ich zdaniem mogą też jej sprzyjać. Szczególnie często przy tym wskazywany jest *Internet* (to wskazania 1/3 badanych). Wymieniając obszary przepastnych zasobów sieci, respondenci za pomocne w rozwoju duchowym uznali: portale społecznościowe – *Tik Tok*, *Facebook* i *Instagram* (12,2% wszystkich badanych). Są to przede wszystkim miejsca, jak twierdzili, gdzie tworzą się różnego rodzaju grupy stwarzające możliwość: rozmowy, dzielenia się swoimi przemyśleniami, poznania nowych osób. Wymienione portale to również

konta mądrych ludzi, także duchownych – którzy w przystępny sposób mówią o Bogu, moralności, rozwoju duchowym. Równie często w tej kategorii odpowiedzi wymieniano *YouTube* (12,2%) – zamieszczone w tym miejscu filmiki, zdaniem młodych ludzi, również mają wielką wartość – kazania, refleksje, wykłady, doświadczenia, modlitwy, medytacje, słowa wsparcia, muzyka – pomagają uporządkować myśli, inspirują, uspokajają.

Wskazywano również na *strony internetowe* poświęcone podobnym sprawom – jak np. *poglebiarka.pl*, *niezbędnik.niedziela.pl*, *deon.pl* itp. Wskazując na Internet w kontekście rozwoju duchowego, wymieniano ponadto blogi, fora dyskusyjne czy podcasty; te ostatnie mają tę wielką zaletę, że można je odsłuchiwać w dowolnym momencie – na przykład w czasie dojazdu do szkoły, uczelni czy pracy.

W zebranych materiale badawczym dało się również zauważyć odpowiedzi (15,1% grupy), które jednoznacznie wskazywały na naukowy, ewentualnie *edukacyjny pierwiastek mediów* czy komunikatów medialnych. Mówiąc inaczej, respondenci twierdzili, że w rozwoju duchowym pomocne są wszelkie produkcje medialne wzbogacające wiedzę, przyczyniające się do rozwoju umiejętności czy szeroko rozumianych kompetencji, rozwijające pasje i zainteresowania. Wśród nich pojawiły się: kanały telewizyjne – *Animal Planet*, *Nat Geo Wild*, programy telewizyjne – jak *Boso przez świat*, internetowe artykuły naukowe, programy i filmy dokumentalne, historyczne, programy o zdrowiu, reportaże o innych krajach, kulturach itp.

Zdaniem młodych ludzi rozwojowi duchowemu sprzyjają także różnego rodzaju *produkcje medialne o wyraźnym religijnym charakterze* (w tym przypadku niezwiązane z Internetem). W tej kategorii wymieniano programy telewizyjne (jak np. *Ziarno*, *Między ziemią a niebem*, transmisje wystąpień papieskich), kanały telewizyjne i radiowe (*Trwam*, *Doxa*, *Radio Maryja*) itp. Odpowiedzi przyporządkowane do wskazanej grupy tematycznej stwierdzono u 8,8% badanych.

Pewna grupa młodych ludzi (5,6%) wskazuje jako pomocne w rozwoju duchowym różnego rodzaju *aplikacje* zainstalowane w telefonie komórkowym. Przeważająca część przykładów, które wymieniali, dotyczyła Pisma Świętego, to znaczy jego fragmentów, przysyłanych/proponowanych każdego dnia dla osobistej refleksji użytkownika, jak również cytatów z wypowiedzi mądrych ludzi, motywujących do działania, pozwalających uspokoić myśli, opłacać stres czy nabrać dystansu w odniesieniu do codzienności. Za wartościowe w tym kontekście uważane są także aplikacje zachęcające do aktywności ruchowej, a także ograniczające/kontrolujące czas korzystania ze smartfona. Jedna z osób wymieniła aplikację *My Ola*. Jak czytamy w jednym ze źródeł internetowych – została ona stworzona przede wszystkim dla kobiet (ale nie tylko), jest motywatorem, doradcą, przyjaciółką, potrafi zapewnić także relaks i rozrywkę¹⁹. Wymieniona respondentka twierdzi, że „pomaga zrozumieć swoje uczucia, myśli”.

Jak wyżej, 5,6% badanych ceni *filmy* – fabularne, dokumentalne. Jeśli chodzi o pierwszy z wymienionych rodzajów, respondenci podają jako przykłady produkcje oparte na wydarzeniach biblijnych (ale też dotyczące innych treści religijnych), biografie ludzi, których można uznać za autorytety moralne, filmy psychologiczne – przedstawiające naturę człowieka, pozwalające zrozumieć siebie, relacje z innymi ludźmi. Wśród tytułów pojawiały się np. *Chata* czy *Bóg nie umarł*. Odpowiedzi dotyczące drugiego z wymienionych rodzajów odnosiły się na przykład do filmów przedstawiających założenia innych religii, a także prezentujące treści historyczne.

Zakończenie

¹⁹ D. Wasserman, *Aplikacja MyOla – pierwsza w Polsce mobilna przyjaciółka*. Pobrano z: <https://mamopracuj.pl/aplikacja-myola-pierwsza-w-polsce-mobilna-przyjaciolka/>

Przemiany ludzkiej duchowości, które dokonują się we współczesnym świecie, szczególnie interesujące i ważne są w odniesieniu do młodego pokolenia. Za kilkanaście lat to ono będzie decydować o najważniejszych sprawach, które dotyczą naszego narodu, państwa, będzie współdecydować o losach Europy czy świata. Jego wartości, mentalność, opinie zadecydują o tym, jakie będą: prawo, obyczaje, strategie i kierunki rozwoju. Pytanie o rodzaj duchowości młodych – jej miejsce wśród innych sfer życia, przejawy, czynniki mające na nią wpływ (zagrożające czy ją rozwijające) – ma zatem niezmiernie istotne znaczenie.

Zmiany, różnego rodzaju procesy społeczne to naturalna sprawa i nie należy się dziwić, że zachodzą. Podobnie jest z przeobrażeniami w obszarze duchowości. Wobec tak intensywnego oddziaływania wielu opisanych w tym artykule (ale też innych, często trudnych do uchwycenia) czynników – w zasadzie dziwne byłoby, gdyby one nie następowały. Istotne jest raczej to, by je zauważać i adekwatnie, w sposób racjonalny, na nie reagować.

Z przeprowadzonych badań wynika, że dla młodych ludzi z terenu województwa opolskiego duchowość nie jest najistotniejszą sprawą w życiu. Jedynie 1/3 z nich uważa, że ten obszar życia ma jakieś znaczenie dla ich rówieśników. Ponad aktywność tego rodzaju stawiają jednak możliwość spędzania czasu z własną rodziną, kontakty z rówieśnikami, a także planowanie i aranżowanie własnego rozwoju. Zauważa się małe zainteresowanie tradycyjnymi obrzędami Kościoła instytucjonalnego – zaledwie 30,8% dostrzega religijny wymiar Świąt Bożego Narodzenia czy Wielkanocy. Ale nie jest też tak, że duchowy wymiar życia nie ma dla nich żadnego znaczenia, jednak stawianie go na równi na przykład z aktywnością medialną może budzić uzasadniony niepokój.

Wśród przejawów swojej duchowości 59,3% młodych wymienia refleksje na temat własnego rozwoju, a nieznacznie ponad połowa – ocenę moralną swojego postępowania. Warto zauważyć, że blisko połowa z nich modli się do Boga. Co świadczy o tym, że wrażliwość tego rodzaju ciągle jest istotną częścią duchowości młodego pokolenia. Przeżycia miłostne, zdrowie, zachwyty nad przyrodą, miłość do zwierząt, własna uroda, medytacja – to pozostałe tworzywa konstrukcji duchowej respondentów.

Młodzi ludzie (i co znamienne – aż 4/5 z nich) dostrzegają w środowisku medialnym, w którym przyszło im żyć, wiele zagrożeń dla życia i rozwoju duchowego. Dostrzegają na przykład „śmieciową” zawartość portali społecznościowych. Nie podoba im, co wyraźnie wybrzmiewało z udzielanych odpowiedzi, propagandowa działalność mediów. Zaledwie 7,9% jako zagrożenie wymienia pornografię, która – jak wynika z innych badań²⁰ – coraz bardziej staje się powszechnością i chyba coraz rzadziej jest postrzegana w tych kategoriach. Zagrożające według młodych są także programy *reality show*, prezentujące oderwany od rzeczywistości styl życia, których w ostatnim czasie pojawia się coraz więcej; ponadto niebezpieczne mogą być filmy oparte na drastycznych, agresywnych treściach.

Niemniej jednak dostrzegane są również pozytywne oddziaływania mediów elektronicznych. Respondenci zwracają uwagę na wielkie bogactwo i różne możliwości, jakie niosą ze sobą media elektroniczne. Poczynając od portali społecznościowych, stron internetowych poświęconych treściom duchowym, przez programy telewizyjne i radiowe, filmy, aż do aplikacji telefonicznych. Z badań wynika, że rzeczywiście są one wykorzystywane w sposób świadomy i celowy.

Jaka zatem jest duchowość współczesnych młodych ludzi? Zdecydowanie nowa, jednak w dużej części (blisko połowa badanych) przywiązana do tradycyjnej prawdy wiary – wiary w Boga. Jest to duchowość mocno skoncentrowana na własnej indywidualności i rozwoju oso-

²⁰ T. Krasuski, M. Żelazo, *Przekonania kobiet dotyczące oglądania pornografii przez mężczyzn*, Seksuologia Polska, 2017, nr 15(2), s. 59.

²⁰ *Seks Polaków w Internecie. Raport Polpharmy Prof. dr hab. Zbigniew Izdebski*. Pobrano z: <https://docplayer.pl/9773600-Seks-polakow-w-internecie-raport-polpharmy-2010-prof-dr-hab-zbigniew-izdebski.html>

bistym, gdzie niezmiernie ważną rolę odgrywają rodzina i rówieśnicy. Duchowość, zgodnie z którą – jak się okazuje – przynajmniej zdecydowana większość młodych ludzi zauważa pozytywne i negatywne oddziaływanie mediów elektronicznych – tak licznie obecnych w ich życiu.

Można zadawać kolejne pytania – Czy zaprezentowane wyniki prognozują odpowiedni kierunek rozwoju społeczeństwa? Czy ludzie z nową duchowością będą żyli pełniej, z większym poczuciem szczęścia? Jakie będą mieli ze sobą relacje? Jak w ogóle będzie wyglądała ich wspólnota? A może ukształtowane zostaną nowe struktury społeczne, wbrew powszechnemu przekonaniu, że bez grupy nie można żyć? Obserwując codzienność, można mieć pewne wątpliwości co do kierunku zachodzących przemian. Jednym z argumentów przemawiających za tym może być aktualny, powszechnie zauważalny, zatrważający wzrost zapotrzebowania (bardzo wyraźnie widoczny właśnie u młodych ludzi) na pomoc psychoterapeutyczną i psychiatryczną. Pozbawieni bardzo istotnych filarów swojej duchowości, w poczuciu presji osiągnięcia sukcesu, zanurzeni w intensywnej konsumpcji i uzależnieniach (np. od środków psychoaktywnych czy mediów), stojący wobec wielu innych zagrożeń świata – młodzi na własną rękę poszukują odpowiedzi na pytania, szukają oparcia, pomocy, pokrzepienia. Nie wszyscy jednak znajdują w sobie kompetencje – na przykład odpowiedni poziom zdyscyplinowania, determinację, wyobraźnię, by je znaleźć.

Dlatego w chwili obecnej wielkim wyzwaniem staje się znalezienie skutecznych sposobów wzmocnienia duchowości młodych ludzi, ponowne zwrócenie ich uwagi na tradycyjne wartości, postawy i zachowania, które będą ich hartowały, dodawały sił, ochronią przed depresją czy podejmowaniem, niosących beznadzieję, destrukcyjnych zachowań.

Streszczenie:

Duchowość człowieka ulega obecnie diametralnym przekształceniom. Szczególnie interesujące i niezmiernie ważne są zmiany, które dokonują się w tym obszarze wśród młodego pokolenia. Celem artykułu jest ukazanie determinantów i rodzaju duchowości, jaki przejawiają współcześnie żyjący młodzi Polacy. Zwrócenie uwagi na te sprawy jest uzasadnione. Za pewien czas to oni będą tworzyć przepisy prawa, ustanawiać obyczaje, wyznaczać kierunki rozwoju społecznego, a ich jakość będzie zależeć od kondycji duchowej – mentalności i wyznawanych wartości. Zawarty w treści opracowania materiał badawczy, zebrany za pomocą metody sondażu diagnostycznego wśród 443 osób w wieku od 14 do 25 lat zamieszkujących teren województwa opolskiego, świadczy o tym, że młodzi ludzie nie przywiązują do życia duchowego zbyt dużej wagi. Tak zwana *nowa duchowość*, której cechy przejawiają, związana jest z podejmowaniem różnych aktywności, z których jedynie część oparta jest na tradycyjnych chrześcijańskich wartościach. Ponadto wyniki świadczą o niezmiernie istotnym oddziaływaniu (pozytywnym i negatywnym) środowiska medialnego na ten obszar ich osobowości. Poczynione ustalenia pozwolą na lepsze zrozumienie zachodzących procesów, a także, w nadziei autora, przyczynią się do podjęcia działań zapobiegających dalszym niekorzystnym (niebezpiecznym) przemianom społecznym.

Słowa kluczowe: duchowość, nowa duchowość, determinanty duchowości, media elektroniczne

Summary:

Spirituality of young people against the background of transformations and conditions of present-day reality – research analysis

Human spirituality is currently undergoing radical transformations. Changes among younger generations in this area are particularly interesting and important. The purpose of this article is to show the determinants and the type of spirituality manifested by young Poles nowadays. Paying attention to these matters is well justified. Eventually, they will be the ones

to make laws, establish traditions, set the directions of social development, the quality of which will depend on their spiritual condition – mindset and manifested values. The research material included in the study, gathered in the form of diagnostic survey from 443 people aged 14-25 living in the Opole Voivodeship, shows that young people do not attach much importance to spiritual life. The so-called new spirituality, the features of which they manifest, is associated with a wide variety of activities, including only few based on traditional Christian values. Furthermore, the results indicate extremely significant impact (positive and negative) of the media environment on this area of their personality. The author believes that the findings will allow a better understanding of the processes taking place and will contribute to taking measures to prevent further unfavourable (dangerous) social transformations.

Keywords: spirituality, new spirituality, determinants of spirituality, electronic media

Bibliografia:

- Babby E., *Badania społeczne w praktyce*, PWN, Warszawa 2003.
- Kardaras N., *Dzieci ekranu*, CeDeWu, Warszawa 2018.
- Krasuski T., Żelazo, M., *Przekonania kobiet dotyczące oglądania pornografii przez mężczyzn*, Seksuologia Polska, 2017, nr 15(2).
- Kutyło Ł., *Nowa duchowość w perspektywie podejścia ekonomicznego. Przyczynek do reinterpretacji podstawowych założeń paradygmatu*, Studia Humanistyczne AGH, 2013, nr 12(3).
- Mariański J., *O nowej duchowości – próba opisu zjawiska*, Nauki o Wychowaniu. Studia Interdyscyplinarne, 2021, T.12, nr 1.
- Mariański J., *Religia w społeczeństwie ponowoczesnym. Studium socjologiczne*, Lublin 2010, Oficyna Naukowa.
- Mariański J., *Sekularyzacja jako megatrend społeczno-kulturowy*, RELACJE MIĘDZYKULTUROWE. INTERCULTURAL RELATIONS, 2017, nr 1 (1).
- Mariański J., *Sekularyzacja*, [w:] *Leksykon socjologii religii*, pod red. M. Libiszowskiej-Żółtkowskiej, J. Mariańskiego, Verbinum, Warszawa 2004.
- Maslow A., *Motywacje i osobowość*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009.
- Romanowicz W., *Nowa duchowość jako zjawisko społeczno-kulturowe w nowoczesnym społeczeństwie*, Rozprawy Społeczne 2017, Tom 11, nr 3.
- Skowronek K., Pasek, Z., *Nowa duchowość w kulturze popularnej. Studia tekstologiczne*, LIBRON, Kraków 2013.
- Netografia:
- Duchowość*, [w:] *Encyklopedia PWN*, Pobrano z: <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/duchowosc;3894715.html>
- Grabowska, M., *Religijność młodych na tle ogółu społeczeństwa*, CBOS, 2021, nr 144, Pobrano z: https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2021/K_144_21.PDF
- Goc K., *Kochać bardziej*, Pobrano z: <https://lowicz.gosc.pl/doc/6382123.Kochac-bardziej>
- Rybak M., *Rebirthing, czyli świadomy oddech. Jak zacząć praktykować?* Pobrano z: <https://zwierciadlo.pl/lifestyle/129172,1,rebirthing-czyli-swiadomy-oddech-jak-zaczac-praktykowac.read#>
- Seks Polaków w Internecie. Raport Polpharmy Prof. dr hab. Zbigniew Izdebski*. Pobrano z: <https://docplayer.pl/9773600-Seks-polakow-w-internecie-raport-polpharmy-2010-prof-dr-hab-zbigniew-izdebski.html>
- Trzaska M., *Reiki – co to jest i jak może pomóc?* Pobrano z: <https://stylzycia.radiozet.pl/Magia/Wrozby/Reiki-co-to-jest-i-jak-moze-pomoc-31456>
- Wasserman D., *Aplikacja MyOla – pierwsza w Polsce mobilna przyjaciółka*. Pobrano: <https://mamopracuj.pl/aplikacja-myola-pierwsza-w-polsce-mobilna-przyjaciolka/>