

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

**JAK SE STAVÍME K ŽIVOTU A KE SMRTI – STYČNÉ
PLOCHY PROŽITKU ŽIVOTNÍ SMYSLUPLNOSTI A
POSTOJŮ KE SMRTI**

**HOW WE APPROACH LIFE AND DEATH –
INTERFACES OF MEANING IN LIFE AND ATTITUDES
TOWARDS DEATH**

Magisterská diplomová práce

Autor: Mgr. et Bc. Kateřina Hanáková
Vedoucí práce: Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

Olomouc
2018

Prohlášení

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

Prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma „Jak se stavíme k životu a ke smrti – styčné plochy prožitku životní smysluplnosti a postojů ke smrti“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci, dne

Podpis

Poděkování

Děkuji Mgr. Martinu Kupkovi, Ph.D. za ochotu a spolupráci při vedení této magisterské práce a Mgr. Tomáši Dominikovi za rady při statistické analýze. Děkuji svému muži Jakubovi za pevné nervy, trpělivost a praktickou pomoc. Jemu i rodině, přátelům a kolegům děkuji za podporu, inspiraci a dodávání síly práci vytvořit a dokončit.

Obsah

Úvod	7
I. TEORETICKÁ ČÁST	9
1 Co je smysl života?	9
1.1 Smysl života jako filozofická otázka	9
1.2 Smysl života jako téma psychologie	12
1.3 Pár slov k duchovnu a spiritualitě	16
2 Logoterapie a životní smysluplnost	18
2.1 Smysl jako lidská potřeba	20
2.2 Hodnoty jako zdroje smyslu	21
2.3 Když smysl nenacházíme anebo ztrácíme	22
3 Smysluplnost života v psychologickém výzkumu	25
3.1 Škály orientované na životní smysl	27
4 Životem vstříc smrti	28
4.1 Smrt a umírání	28
4.2 Co je po smrti?	32
4.3 Tradice a rituály spojené se smrtí včera a dnes	35
5 Postoje ke smrti	37
5.1 Postoj jako psychologický pojem	38
5.2 Multidimenzionální koncepce postojů ke smrti	39
5.3 Odmítání smrti: úzkost a strach	40
5.4 Přijetí smrti: smrt jako pokračování života	41
5.5 Neutrální přijetí smrti: smrt jako holý fakt	42
5.6 Přijetí smrti na úkor života	42

6	Postoje ke smrti a psychologický výzkum	43
6.1	Škály zjišťující strach a úzkost ze smrti a postoje ke smrti	45
II. PRAKTICKÁ ČÁST		47
7	Cíle, otázky a hypotézy výzkumu	47
8	Metodologie	49
8.1	Výběr souboru a sběr dat	49
8.2	Popis souboru	49
8.3	Výzkumné nástroje	54
8.4	Analýza dat	56
9	Výsledky	57
10	Diskuze	62
11	Závěry	66
Souhrn		67
Seznam použitých zdrojů a literatury		70

Přílohy

Příloha 1: Formulář zadání diplomové práce

Příloha 2: Abstrakt diplomové práce

Příloha 3: Abstract of thesis

Příloha 4: Statistické výpočty

Příloha 5: Dotazník - instrukce a položky

Úvod

„Každý dokáže nést břemeno, jakkoliv těžké, dokud se nesetmí. Každý dokáže dělat svoji práci, jakkoliv těžkou, jeden den. Každý může žít sladce, trpělivě, zamilovaně, skromně – dokud nezapadne slunce. A v tom spočívá skutečný smysl života.“

Robert Louis Stevenson

Tato magisterská diplomová práce tematicky a výzkumně navazuje na moji práci bakalářskou, která hledala souvislosti mezi mírou prožívání smyslu v životě člověka a postoji k nevyhnutelnosti jeho konce - ke smrti. Bakalářský výzkum shromáždil data 277 dotazovaných a využil standardizovaných dotazníkových metod ESK a DAP-R. Magisterský výzkum, který je součástí této práce, rozšířil počet účastníků výzkumu na 341. Hluběji propojuje téma životního smyslu a smrti zahrnutím dalších aspektů jako je věk, vzdělání, osobní víra a další. Cílem výzkumu je ověřit výstupy z některých dřívějších studií a otestovat předpoklady vycházející především z teorie existenciální psychologie a psychotherapeutické praxe.

Zdrojem každého zkoumání je myšlenka. Kdo z nás už někdy nepomyslel na smrt, nebo se sám sebe neptal, jaký má jeho život smysl? Tyto myšlenky se týkají každého z nás, a tak není divu, že jim věnovala pozornost řada filozofů. V teoretické části práce představuji jen některé z řady známých úvah, zaměřuji se především na ideové zdroje související s použitými výzkumnými metodami. Hlavním z nich je logoterapie, která se svou podstatou dotýká jak životního smyslu, tak smrti. Jejím autorem je vídeňský psychiatr s brněnskými kořeny, Viktor Emil Frankl, který byl po více než 3 roky vystaven smrti v jedné z nejsurovějších podob, jaké lidstvo v moderních dějinách zažilo. Své myšlenky vycházející z humanismu a existenciální filozofie si v koncentračním táboře kódoval do stenografických poznámek. Na Franklovu koncepci navazují další autoři jako Irvin Yalom, který smysl a smrt považuje za základní témata lidského života.

Z existenciálně psychologického hlediska smysluplné bytí neznamená „muset být“, ale „moci se stát“. Náš život je možností. Jak ho žijeme, se odvíjí od toho, jak se rozhodujeme. Rozhodování je svobodná volba určité možnosti. V jakých situacích se v životě ocitneme, často neovlivníme, ale vždy máme možnost si zvolit, co v dané situaci

uděláme, i kdyby to mělo znamenat situaci „pouze“ přijmout; právě přijetí nevyhnutelného může být v těžkých životních situacích vrcholem realizace svobodné volby.

Tím se dostáváme ke smrti, která je nevyhnutelností každého lidského života. Čím spíš si svou smrtelnost uvědomujeme, tím snáz si také uvědomujeme jedinečnost situace, ve které zrovna jsme. Většinou nemáme tušení, kdy naše smrt přijde, ale můžeme se spolehnout na to, že co bylo, už jsme prožili a nemůžeme to vrátit, a co teprve přijde, o tom nevíme nic, ani zda to vůbec ještě přijde. Jediné, co skutečně můžeme prožít, je přítomná situace, daný okamžik.

Většina z nás dnes žije rychlý, produktivní a vesměs pohodlný život a na smrt nemyslí a ani se jí necítí být ohrožen jako lidé nemocní, staří nebo obklopení válkou a politickou tyraníí. Osobní smrt je v naší společnosti novodobé tabu, odehrávající se někde, kde se nás netýká. Proto moc nepřemýšlíme nad limitem času, který máme k dispozici.

Jak uvádí jedna ze současných českých předních logoterapeutek Martina Kosová: „Tlukot srdce i hodin určuje délku pobytu našeho života. Umět rozpoznat výzvu hodiny, daného okamžiku i instinktu srdce se učíme po celý život“ (Kosová, 2014, 10).

Smrt je a vždy byla určitým imperativem, závazkem brát každý okamžik vážně a žít tak, jak skutečně chceme a jak nejlépe dovedeme. Touto myšlenkou se téma smrti a smyslu propojuje a stává se podnětem k zamyšlení a zkoumání – jak si ceníme života a jak se stavíme ke své smrtelnosti? Záleží přitom na věku, víře nebo je to čistě individuální záležitost daná zkušeností? Výzkum v této práci představuje jen velmi drobný úsek reality. Přesto věřím, že nás přivede snad k zajímavým výsledkům, a zcela jistě k zajímavým úvahám. Začít jako čtenář nebo účastník výzkumu uvažovat o své smrtelnosti a smyslu ve svém životě může být konec konců hodnotnějším produktem výzkumu než samotné vyhodnocení jeho výsledků.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 Co je smysl života?

„Ten, kdo má pocit smysluplnosti, vnímá život, jako že má nějaký účel nebo funkci, kterou je možné naplnit, nějaký prvořadý cíl či cíle, o něž je možné usilovat.“

Irvin D. Yalom

Smysl života jako pojem může znít jako klišé. O smyslu života hovoří nejstarší filozofické a náboženské spisy, je tématem mnoha literárních děl a kulturní epoch. I když každý z nich má svá paradigmatata poplatná době a společnosti, ve které vznikaly, zůstává smysl života vždy zahalen určitým tajemstvím, například v romantismu v podobě symbolu hledání modrého květu (Novalis, 1802). K filozofickým pojetím smyslu života by nestačila jedna kniha, natož jedna práce. Následující kapitola představí některé příklady filozofických pojetí a zaměří se především na fenomenologickou koncepci, která je důležitá pro vznik psychologických směrů, kde je smysl klíčovým pojmem.

1.1 Smysl života jako filozofická otázka

Historie filozofie zrcadlí kulturu lidstva, ukazuje nám, jak události a charakter doby ovlivňují smýšlení společnosti. Téma smyslu života je lidskou přirozeností, která zůstává, jeho formy jsou však rozmanité, podobně jak je tomu s postojem k tělu, zdraví, manželství, sexu, smrti a podobně.

Smysl života můžeme obecně chápat jako více či méně závislý na jednotlivci. V centrální Evropě po dlouhá století převládal názor, že člověka stvořil křesťanský Bůh, který zároveň určuje jeho osud. Pohled na smysl života byl tedy dán zejména náboženstvím. Náboženský smysl je smysl objektivní, stojící nad člověkem jako tajemná autorita, ke které se člověk v naději obrací. Podle bývalého papeže Josefa Ratzingera je *„smysl života na člověku nezávislý – člověk si jej neurčuje sám. A kdyby se o to pokusil, podobal by se baronu Prášilovi, který se snažil vytáhnout se z bláta za vlastní cop. Myslím, že v absurdnosti tohoto příběhu je i situace člověka. Z bláta nejistoty a ze situace, kdy*

člověk již nemůže žít, se nedostane nikdo, ani my...Smysl, který si člověk sám stanoví, je vlastně nesmysl. Smysl – půdu, na níž celá naše existence může stát a žít, nelze vytvořit, ale jen přijmout.“ (Ratzinger, 1991, 30-31).

Takový, na člověku nezávislý, smysl může být naopak zcela popřen, jako to často dělali filozofové od dob krize křesťansky orientované filozofie (konec 19. století), například francouzští existencialisté nebo němečtí filozofové ovlivnění darwinismem. Pro Jeana-Paula Sartera je člověk „odsouzen ke svobodě“. Člověk prostý jakéhokoli determinismu tak stojí vyzván k uskutečnění svého „životního projektu“, který může naplnit smyslem, sám však zůstává neukotven ve světě a to, pro co se rozhodne, je zcela nahodilé (Sartre, 2006). Albert Camus tvrdí, že člověk ze své přirozenosti volá po smyslu života, ale svět mu nedokáže dát odpovědi, což vede k pocitu absurdna (Camus, 1995). Také pro Friedricha Nietzscheho byl „Bůh mrtev“, nicméně věřil, že „*kdo má proč žít, ten snese téměř každé jak*“. Podle Nietzscheho nihilismu svět postrádá jakýkoli objektivní smysl, čímž je dána moc, ale také zodpovědnost, do rukou člověka: „Člověk“, píše Nietzsche, „je vlastním básníkem a spolutvůrcem života.“ (Nietzsche, 2001, 301).

Svébytnou kapitolou pohledu na to, jak si vykládáme smysl života i věcí kolem nás, mají filozofové století 20. a 21., označovaní jako strukturalisté a analytičtí filozofové, počínaje předpokladem Ferdinanda de Saussura, že je každý smysl dán strukturou jazyka, která určuje vnímanou realitu. (Saussure, 1914). Ve filozofii jazyka jsou smysl, tradiční hodnoty jako láska nebo zdraví, a dokonce i vnímání člověka jako subjektu „já“ relativizovány na významy dané vztahem k významům jiným, vzájemně se ovlivňujícím v nekonečné síti sémantických vztahů.

Zatímco filozofie jazyka stavěla člověka do pozadí, byli zde současníci, kteří se o „já“ zajímali nejen teoreticky, ale také metodicky. Je možné, že bez metody zkoumání subjektivní zkušenosti Edmunda Husserla, jednoho ze zakladatelů fenomenologie, by existenciální psychologie možná vůbec nevznikla. Právě filozofové jako Husserl, Max Scheler nebo Martin Heidegger byli klíčovou inspirací pro vznik psychologických směrů jako je logoterapie, proto si zaslouží bližší popis.

1.1.1 Heideggerova fenomenologie bytí

Fenomenologii je nauka o struktuře zkušenosti tak, jak se jeví v perspektivě první osoby, tedy „já“ (Gallagher, Zahavi, 2008). Reflektuje obsahy vnímání a také dalších aktů

vědomí jako je paměť, myšlení, představivost nebo svědomí z perspektivy prožívajícího jednotlivce v konkrétním čase a situaci, oddělené od předpokladů o vnějším světě.

V Husserlově pojetí jde spíše o nezúčastněné pozorování světa v jeho ryzí podobě. Martin Heidegger staví do popředí aktivitu člověka ve světě a soustředí se na fenomenologickou analýzu lidské existence, popsanou v díle *Bytí a čas* (Sojka in Kosová, 2014). „Bytí“ je tradičním filozofickým pojmem, Heidegger se ptá, co vlastně to být znamená vzhledem k životu konkrétního člověka. Každý člověk podle něj intuitivně rozumí Bytí (Sein), a osobně se o něj zajímá. Sein je nedílnou součástí Da-sein (Pobytu), což je existence určitého lidského života v určitém čase. Bytí je tvořeno světem plným věcí, které mají pro člověka vždy smysl tehdy, když je s nimi spojené nějaké „aby“. Věci mě odkazují k možnostem, co skrze ně mohu a co nemohu. Tato práce vzniká, aby mi pomohla k magisterskému titulu. Ten je cílem, který jsem si zvolila, a který určuje moje aktuální jednání. Člověk je podle Heideggera „vržen“ do situace, nad kterou nemá vždy úplnou moc (to, že je k magisterskému titulu zapotřebí diplomová práce, nemohu změnit), ve které má určité možnosti a „rozvrhování“ si z nich některou svobodně volí (i když je to těžké a raději bych brouzdala na internetu, píšu dál). Tím pádem vše, co vytváříme, děláme s určitým cílem, protože máme přirozenou starost o své bytí a budoucnost a také přirozenou schopnost porozumět svým možnostem.

Jak vypadá smysluplný život? Smysl dáváme svému „dasein“ svou aktivitou, a podle toho, jak si své možnosti volíme, realizujeme nebo nerealizujeme smysl své existence. Heidegger rozlišuje mezi dvěma módy způsobu života. Běžný je neautentický, automatický způsob života, který označuje jako „Das man („Ono se“), což je stav, kdy „se něco děje“, ani nad tím nepřemýšlíme, chováme se stereotypně. Je to konvenční život bez uvědomování si smyslu existence, Heideggerovým kritickým příkladem je typický městský pracovní život. Autentický způsob života nastává s uvědoměním si jeho konečnosti. Být autentický znamená „být sebou ve struhující, iluzi neurčitěho „ono se“ zbavené, faktické, sebejisté a sebeúzkostné svobodě ke smrti“ (Heidegger, 1996, 295-296). Tehdy víme, že není na co čekat, co odkládat, a jsme schopni odhodlání, odpovědných rozhodnutí a vědomé realizace smysluplné životní cesty.

Vidíme, že Heidegger nachází logiku v propojení nalézání smyslu života a uvědomování si smrti. Svými myšlenkami se stal jedním z hlavních filozofických inspirací,

nejen pro Frankla, ale také pro Yaloma, který v souladu s Heideggerem vyjadřuje názor, že materiálnost smrti člověka ničí, ale myšlenka na smrt jej zachraňuje (Yalom, 2008).

Popsali jsme si několik z různých filozofických přístupů ke smysluplnosti života a Heideggerem vytvořili můstek k psychologii. V dalších kapitolách bude více zjevné, že podle existenciální psychologie smysl v životě existuje a člověk se na něm může podílet, čímž ho realizuje. Ke smyslu nelze dojít racionálně, ale intuitivně. Psychologie je tedy vesměs optimistická, protože ve smysl věří. Smysl pro ni existuje jako součást lidského prožívání. Nemusíme ho rozumově chápat, abychom ho intuitivně cítili. Smysl je něco osobního, něco, co možná nedokážeme pojmenovat, ale vstaneme kvůli tomu ráno z postele, pracujeme, děláme příjemné, ale i nepříjemné věci, a často dokážeme něco, co sami od sebe ani nečekáme. Konec konců, Albert Camus psal o tom, že o něco usilovat je absurdní, protože obecný smysl neexistuje. Osobně mu však dávalo smysl své slavné dílo *Mýtus o Sisyfovi* napsat, dokončit i vydat. Miloš Raban (2008) poznamenává, že ani badatelům smyslu života, kteří se tématem vědecky zabývali, se nevyhnula subjektivita a ovlivnění postojem k sobě samému a ke svému životu. Snad jsme si ukázali, že problém subjektivity a objektivit smyslu života je a nejspíše zůstane neřešitelnou filozofickou otázkou (Tavel, 2007).

1.2 Smysl života jako téma psychologie

Jedním z prvních klasiků psychologie, kteří se tématu dotkli, byl Alfred Adler. Podle něj bylo vždy nutné pátrat po smyslu konkrétního člověka v souvislosti s okolním světem, ke kterému se vztahoval a který má na člověka formující vliv. Podle Adlera se svět evolucí stále zdokonaluje a vede tak člověka k lepší adaptaci na prostředí. Člověk by tedy měl usilovat o dokonalost, a právě taková snaha vytváří životní smysl. Snaha o dokonalost je vrozená a hlavní roli v ní hraje snaha o sounáležitost s druhými, která je podle něj hlavním faktorem zdraví člověka (Adler, 1995). To mimochodem potvrzuje i jedna z nejslavnějších longitudinálních studií moderní psychologie Harvard Study of Adult Development, která trvá již více než 75 let (Mineo, 11. 4. 2017).

Carl Gustav Jung je známý svým konceptem archetypů, jejichž poznání vede člověka k porozumění smyslu a odhalení kolektivní moudrosti ve světě, který se mu jinak jeví jako chaotický (Halama, 2007).

Struktura slavné pyramidy potřeb humanistického psychologa Abrahama Maslowa obsahuje i hodnoty růstové neboli hodnoty bytí, které můžeme chápat jako hodnoty realizace smyslu. Nicméně Maslow postupuje hierarchicky – deficitní potřeby jako je potřeba jídla či bezpečí musí být naplněny, aby přišla řada na hodnoty bytí (Maslow, 1999). Frankl (1994) i jeho žačka Elizabeth Lukasová (1997) zde nesouhlasí – sám Franklův příběh koncentračního tábora demonstruje, že i v podmínkách hraničících se schopností přežít může člověk naplňovat své potřeby bytí. Navíc kritizují vyzdvihování svobody, aniž by se bral v potaz její protipól – zodpovědnost za následky svobodné volby. Frankl s oblibou říkával, že naproti soše svobody by na Manhattanu měli postavit sochu zodpovědnosti (Frankl, 1994a).

Smysl života je centrálním tématem logoterapie, „nauky o smyslu“ Viktora Frankla a jeho následovníku Elizabeth Lucasové a Alfrieda Längleho. Jelikož je Franklovo logoterapeutické pojetí nejkompexnější a také proto, že z ní vychází jeden z dotazníků naše výzkumu, rozebereme ji ve zvláštní kapitole. Rakousko – německá tradice vesměs následuje odkaz Franklův. Elisabeth Lukasová se zaměřila zejména na realizaci smyslu ve výchově dětí a vytvořila psychodiagnostická nástroj Logo-test. Alfried Längle je mimo jiné autorem nástroje použitého v mém výzkumu – škály ESK (Existenzskala). Franklovu teorii rozvinul o další aspekty, především se zaměřil na práci s emocemi a s minulostí klienta (Raban, 2006). Ze současníků logoterapeutické praxe můžeme uvést Uweho Böschmeyera, který se původně věnoval Franklově pojetí smyslu z teologického hlediska (Böschmeyer, 1997).

Irvin Yalom, inspirován Franklovými přednáškami v USA, zahrnul téma smyslu do jedné z klíčových oblastí existenciální psychoterapeutické praxe. Pozastavil se nad tím, jak a proč se na smysl vlastně ptáme. Ptáme se často, jaký má smysl nějaká hra nebo třeba naše práce. Ptáme se, k čemu to je? Jaký to má účel? (Křivohlavý, 2006).

A co smysl života? K čemu je život a proč tu jsme? Proč je tu život jako takový, už 4 miliardy let existence všeho živých organismů? A co pak já v něm, proč je tu život můj, nějakých průměrných 72 let života (The World Bank, 11. 12. 2017)? Jsou to dvě různé otázky, a jdou spolu navzájem spjaté. Yalom je rozlišuje jako otázky po kosmickém a osobním smyslu. „Jaký je smysl života?“ je dotazem na smysl kosmický. „Jaký je smysl mého života?“ je dotazem na smysl osobní, pozemský. Kosmický smysl je obsahem různých nauk a náboženství, kde nabírá konkrétnější podobu. Většinou souvisí s vírou

v božské nebo duchovní existenci. Věřící člověk si ve své víře vykládá smysl kosmický a většinou spolu s ním prožívá ten osobní, protože jsou v souladu. (Yalom, 2006, Hanáková 2010). Yalom ve své Existenciální psychoterapii používá rovněž termínu “cíl“ ve stejném významu jako smysl. Kromě smyslu v životě a jeho případné ztráty se zabývá dalšími klíčovými tématy existence: svobodou, osamělostí a smrtí, o které bude později ještě řeč. Všechna témata jsou podle něj propojená. Člověk smysl potřebuje k životu a aktivně jej vytváří, což je jeho obranou chránící před existenciální úzkostí, která je ve své podstatě úzkostí ze smrti (Yalom, 2006).

Gary Reker hovoří o smyslu implicitním a existenciálním. Implicitní smysl lze nacházet v životních událostech, existenciální smysl je hledání osobního cíle života nebo životního úseku (in Křivohlavý, 2006).

Pro Roye Baumeistera je podstatou smyslu to, že spojuje odlišné k sobě, i když je to od sebe fyzicky oddělené, tím, že obojí nakonec slouží k dosažení společného cíle. Můžeme zde vidět podobnost s Jungovými archetypy. Smyslu rozumí jako „společensky sdílené mentální reprezentaci vztahů mezi věcmi, událostmi a děním“ (Baumeister, 1991, in Ocisková, 2012) Podle Baumeistera člověk pátrá po smyslu, který je jeho kotvou pro udržení stability (Baumeister, Vohs, 2002). Popisuje čtyři zdroje, jejichž naplnění vede ke smysluplnému životu. Prvním z nich jsou cíle (Halama, 2007) nebo účel v životě (purpose). Mohou to být jednoduché cíle, jejichž výsledek lze spatřit, např. dosáhnout magisterského titulu nebo pořídit si nové Volvo. Abstraktnějším cílem, tzv. fulfillment, může být třeba přání být úspěšný. Výběr oblastí realizace smyslu závisí na subjektivních hodnotách, které jsou druhým zdrojem smyslu. Třetí je účinnost nebo kontrola nad svým životem (efficacy). Krizí smyslu je situace, ve které člověk ví, co má udělat, ale ne a ne se do toho pustit, protože nevěří, že je schopný něco změnit nebo ovlivnit a uspět. Čtvrtým zdrojem je vědomí vlastní ceny (self-worth). Může být podporováno ostatními, prostředím, do kterého člověk náleží. Tyto oblasti se mohou vzájemně zastoupit, aby nedošlo k životní krizi, to znamená, že smysl nemusí nutně být nacházen ve všech oblastech současně, aby byl člověk v psychické pohodě (Baumeister, Vohs, 2002).

Paul Wong s Gerym Rekerem jsou autory řady studií na téma smyslu, který Wong definuje jako „individuální kognitivní systém, který je formován kulturou, ovlivňuje rozhodnutí člověka týkající se jeho cílů a aktivit a obohacuje život pocitem smysluplnosti, osobní ceny a naplnění“ (Wong, 1998, 406-407). Na základě svých zkoumání vytvořili

strukturální model smyslu života. Obsahuje tři komponenty - kognitivní, motivační a afektivní (Křivohlavý, 2006). Kognitivní složka obsahuje osobní hodnoty, postoje a přesvědčení o sobě i o životě. Motivační faktor znamená ochotu investovat čas a energii a překonávat překážky na cestě k vytyčeným cílům. Afektivní složka je přirozeným emocionálním průvodem. Pocity mohou být pozitivní i negativní podle toho, jak se nám daří či nedaří cíle uskutečňovat. (Halama, 2007). Osobní cíl nebo komplexnější smysl v životě obsahuje všechny tři komponenty, které se vzájemně ovlivňují. To, jak vnímám sebe sama a svůj život ovlivňuje, jak moc budu ochotna za cílem jít a jaké pocity mě budou provázet – pokud dostatečně nevěřím tomu, že diplomovou práci zvládnou, nejsem příliš aktivní a mám potíže vytrvat. Při jakémkoli malém nezdaru pak mohu cítit zklamání, pocity nedostatečnosti nebo viny, možná hněv. Emoce pak působí zpětně na mou motivaci – každý dílčí úspěch jako dokončení odstavce či kapitoly mi přináší radost a uspokojení, což mi dodává chuť jít vpřed.

Tímto modelem můžeme také posoudit, nakolik je konkrétní cíl (smysl) autentický a má pro člověka opravdový význam – je možné zjistit, zda a nakolik naplňuje jak kognitivní, tak motivační, tak afektivní složku. Po analýze může být vhodné smysl přehodnotit, pozměnit nebo se zaměřit na nový. (Halama, 2007).

Jaro Křivohlavý považuje smysl v životě za jeden z klíčových faktorů zdraví a jeden z orientačních bodů pozitivní psychologie. Křivohlavý (2006) upozorňuje na rozdíl v označení smysl života (existenciální smysl) a životní smysluplnost. Smysl života je souborem hodnot a přesvědčení, je to tedy množina prvků, které vytváří celkový smysl. Životní smysluplnost je pak prožitek smyslu v životě, pocit, že život je smyslem naplněn. Dost často se však v literatuře mezi pojmy nerozlišuje.

Peter Halama chápe smysl jako „základní životní orientaci, světonázor a interpretaci světa“ (Halama, 2007, 8), smysl života chápe jako zásadní integrační prvek v životě člověka a popisuje smysl v hierarchickém systému. Nejnižší stupeň představuje smysl pocitů a slov, vyšší příčku obsazuje smysl dílčích stanovených cílů a jednotlivých událostí, nejvýše se nachází celkový smysl života. Pokud uvažujeme o nejvyšším smyslu, musíme se podívat směrem dolů na ostatní dvě úrovně (Halama, 2007).

Je možné si všimnout, že jak filozofové, tak psychologové, používají k popisu smyslu života slovník sobě a své vědě vlastní. Jednak vidíme, že definovat smysl je velmi obtížné, a také cítíme, že při úvahách o smyslu zůstává něco mezi řádky, něco, co

nedokážeme vysvětlit, a přesto to tam patří. Můžeme to označit za nějaký intuitivní obsah, který má co dočinění s osobním duchovním rozměrem každého člověka.

1.3 Pár slov k duchovnu a spiritualitě

Už jsme si řekli, že osobní i vědecký postoj ke smyslu života je vždy individuálně zbarven. Viktor Frankl se netajil svou vírou v Boha. Ne tak Irvin Yalom (2006), který je ale přesvědčen, že každý člověk duchovně ke smyslu tíhne, a stejně jako člověk náboženský se může realizovat skrze altruistické činy, vytváření díla apod. Lidé náboženští to mají podle něj o něco jednodušší tím, že si sebou nesou víru, která udává smysl a hodnoty jejich životu (jedná se o tzv. intrinsickou víru – Hartl, Hartlová, 2000).

Náboženské a duchovní systémy totiž vykládají jedinci určité hodnoty a doporučení, jak by se měl v souladu s hodnotami chovat. Otázky „Proč žiji“ a „Jak mám žít?“ jdou ruku v ruce a jsou vlastní každému člověku - bez ohledu na jeho víru. V zásadě každý něčemu věříme a všichni jsme svým přesvědčím motivováni jít v životě vpřed. A pokud chceme a máme žít, aby to podle nás stálo za to, ptáme se všichni, jaká je k tomu cesta? Vidíme, že v otázce smyslu života jsou implicitně obsaženy také otázky po hodnotách (Sojka in Kosová a kol., 2014). Pro někoho je hlavním zdrojem hodnot náboženství, pro jiného rodina nebo přátelé, pro dalšího vlastní růst a zkušenost, a nejčastěji to máme zkombinované nebo se nám hodnoty mění s časem. V našem životě nastávají situace a mezníky, kdy se ptáme „proč se mi to děje?“ a „co teď s tím?“. Po smyslu se pídí každý svým vlastním, více či méně vědomým nebo duchovním způsobem a skrze hodnoty, které jsou pro nás důležité, není jen osobní, ale je nadosobní – směřuje k někomu nebo něčemu, a je spojen s určitou vírou, ať už je to víra v Boha, v reinkarnaci, v sílu osudu, v sílu lásky nebo v sílu vlastní. Frankl o smyslu říká: „Sinn muss gefunden werden, kann nicht erzeugt werden“ (Frankl, 2011), což můžeme volně přeložit jako „Smysl musí být nalezen, ne vytvořen“ (Hanáková, 2014). Podle Frankla má člověk schopnost sebetranscendence, vztahování se ke smyslu stojícím mimo něj či nad ním (Frankl, 1994b). Otázky „Jaký je smysl života?“ a „Jaký je smysl mého života?“ nejsou dle Frankla oddělitelné. Otázka PROČ je univerzální lidská otázka, na kterou je individuálně odpovídáno – tím, JAK život naplňujeme, a to i bez toho, aniž bychom jednou došli k nějakému jednoznačnému „protože“. Pascal jednou řekl, že větev nikdy nemůže pochopit

smysl stromu. Bohužel, nebo bohudík, stejně tak je to s námi a s životem. (Frankl, 1994; Yalom, 2006 in Hanáková, 2012).

Pokusila jsem se vysvětlit perspektivu, ze které je možné v podstatě každého člověka považovat spirituálního. Nicméně označení spirituální či duchovní se spousta lidí vyhýbá v domnění, že má stejný význam jako náboženský neboli religiózní. O pojmu spiritualita se i v psychologii vedou polemiky, její definice jsou velmi různorodé. V souladu s tím, co jsme vysvětlili, je pohled na spiritualitu jako „cestu za porozuměním sobě samotnému ve vztahu k našemu pojetí nejvyšší skutečnosti, a život v souladu s tímto porozuměním.“ (Gorsuch, 2002, s. 8, v originále: „Spirituality is the quest for understanding ourselves in relationship to our view of ultimate reality, and to live in accordance with that understanding.“) Původ slova spiritualita je v latinském „spiritualis“, což znamená „duchovní“. Základem slova je „spiritus“, tedy „duch“ či „dech“. (Vojtíšek, Dušek, Motl, 2012).

Když tu hovoříme o tom, že člověk je schopen uvažovat o smyslu svého života, cítit, kdy něco, co se mu děje, má význam pro jeho život, něco ho učí, někam jej směřuje, můžeme to označit za osobní spiritualitu. Této schopnosti pak můžeme využívat v péči o jeho zdraví. Ve vědách zaměřených na zdraví člověka dnes často hovoříme o takzvaném bio-psycho-sociálně-spirituálně-ekologickém přístupu k člověku (Orel, 2012). Každý jsme z masa, díky svému tělu můžeme fungovat – tím snadněji, čím lépe si udržujeme své fyzické zdraví. Uvědomujeme si sami sebe, můžeme myslet, pamatovat si, prožívat a cítit díky naší psychice. Nikdo z nás se na světě neobjevil ani nevyrostl bez přítomnosti jiných, které milujeme, se kterými pracujeme a kteří nás inspirují. Spiritualitu chápeme v tom, že každý z nás se snaží porozumět sobě, svému životu, a ve své cestě nacházet hlubší významy. Ekologický rozměr má pak náš život v krajině, v prostředí, které nám poskytuje zdroje, na kterých jsme závislí, které působí na nás, stejně jako my na ně. Všechny tyto složky působí pospolu a vytváří celek. Celostní přístup k člověku bere ohled na všechny jeho aspekty a zdraví vnímá jako jev prostupující je všechny. Můžeme se zamyslet nad tím, zda jsou v našem životě všechny tyto aspekty nás samých v harmonii, a pokud nejsou, co můžeme udělat proto, abychom byli zdravější.

V psychoterapii se pracuje se všemi těmito složkami. Terapií orientovanou zejména na duchovní stránku a hodnoty člověka je právě existenciální terapie. Jedna

z nejvýznamnějších je Franklova logoterapie, „nauka o smyslu“, kterou si nyní blíže představíme.

2 Logoterapie a životní smysluplnost

Logoterapie a existenciální analýza se zrodily jako evropský směr psychoterapie zaměřené na člověka potom, co společnosti, a tudíž i vědě přinesl rozvoj přírodních věd, průmyslová revoluce a válka. Vnitřní fungování člověka začalo být redukováno na biologické zákony a vliv prostředí bez prostoru pro lidskou dynamiku a svobodnou vůli. Viktor Frankl nazýval tuto tendenci nihilismem doby a dehumanizací v psychologii, kritizoval představu člověka jako ničeho víc než shluk buněk a pudů. Stavěl se do opozice k psychoanalýze (Frankl, 1994b, Balcar 2004).

Franklovu vídeňskou psychiatrickou dráhu, při které se mimo jiné osobně seznámil s Freudem, přerušil nacismus druhé světové války. Jeho přesvědčení o svobodě člověka za všech okolností a vyššímu smyslu událostí ho drželo v naději a hned po konci války v roce 1946 vydal své myšlenky v knihách *A přesto říci životu ano, psycholog prožívá koncentrační tábor* a *Lékařská péči o duši*. Logoterapie ve svém názvu skrývá řecké slovo *lógos* - smysl. Německý výraz pro smysl je *Sinn*, jehož původní význam je podniknutí cesty, přeneseně myšlenkové následování cíle (Kosová, 2014). Jedná se o terapii smyslem, druh psychoterapie, která bývá považována za třetí vídeňskou školu psychoterapie (po Adlerovi a Freudovi) a která aplikuje existenciální filozofii (nejvíce myšlenky Heideggerovy) do klinické praxe (Crumbaugh, Maholick, 1964).

Zabývat se smyslem znamená zabývat se dialogem mezi mnou a okolním světem a rozvažovat o vlastním směřování. Podle logoterapie je smysl přítomen v každém okamžiku jako jedinečná, konkrétní příležitost ušitá člověku na míru – jeho úkolem je smysl objevit a naplnit tím, že v dané situaci bude jednat, jak nejlépe dovede. Každým okamžikem naplněným smyslem si člověk vytváří kvalitnější život a dělá svět krásnějším. Podle Mrkvičky (2005) člověk usiluje o to, prožít život jako dobrý příběh a zároveň si je vědom toho, že on sám je jeho autorem. Böschemeyer propojuje umění rozeznat smysl se smysly tělesnými, které nám mohou být nápovědou – když pozorně sledujeme, posloucháme, cítíme, otevírají se nám ty pravé možnosti (Böschemeyer, 2010).

Frankl současně s logoterapií hovoří o existenciální analýze, aniž by konkrétně vymezil jejich odlišnost. Podle Längleho je existenciální analýza rozhovor, při něm se analyzují možnosti realizace smyslu v životních událostech klienta. Logoterapie je pak praktické vedení, podpora a aplikace technik vedoucím k uplatňování a uskutečňování poznatků nabytých existenciální analýzou (Längle, 2002). Lukasová vypracovala vlastní metodu vedení klienta k nalézání smyslu. Ptáme se:

1. Co je můj problém? Je potřeba se mu podívat do očí, přesně jej pojmenovat, a zároveň si uvědomit, co je naopak v pořádku, co se daří, za co vděčím.
2. Co je můj prostor svobody? Kde mohu sám za sebe něco dělat, měnit?
3. Jaké mám konkrétní možnosti volby? Snažím se přijít na co nejvíce z nich, vždy je jich nakonec více, než se na začátku zdá.
4. Jaká z možností je nejlepší, nejsmysluplnější? Která je v souladu s mými pocity, ale i rozumem, intuicí?
5. Následuje rozhodnutí pro aktivní realizaci dané možnosti. (Lukasová, 1993 in Kosová, 2014)

Všechny krátkodobé způsoby naplnění smyslů, které od svého života objevujeme, směřují k dlouhodobějšímu životnímu smyslu, který tvoří perspektivu i do budoucna (Frankl, 1994 a).

Logoterapie a existenciální analýza jsou stále živou a aktuální psychoterapií. Uplatňuje se při řešení problémů v oblasti duchovní a motivační, také při léčbě neuróz jako jsou úzkosti, fobie, sexuální poruchy. Velmi účinná je jako intervence ve chvílích krize a utrpení (nemoc, smrt milovaného člověka apod.), uplatnění má také při léčbě depresí, disociativních poruch a závislostí, používá se jako podpůrná terapie při psychózách a podobně. (Balcar, 2004).

Má samozřejmě i své kritiky. Vytýká se jí, že její pojmy jsou často příliš abstraktní a metaforické, což limituje možnost výzkumu. Kritizováno bývá i vyzdvihování Franklovi osobnosti a životního příběhu, které zastiňuje samotnou teorii a terapii (Yalom, 2006). Orientace na spiritualitu a morální hodnoty je podle některých autorů málo objektivní (Wong, 1998).

2.1 Smysl jako lidská potřeba

Podle Frankla je orientace na smysl zakořeněna v člověku, jeho vnímání je uzpůsobeno k tomu dávat vnímané prvky do celku, tvaru, německy „gestaltu.“ Gestalt psychologové jako Wolfgang Köhler, Max Wertheimer nebo Kurt Koffka byli průkopníky výzkumů dokládajících, že člověk uspořádává podněty do ucelených vzorců. Například když pozorujeme kruh, který je přerušen, máme tendenci ho vnímat jako celistvý. Pokud jdu v noci domů a mám strach, že mě někdo přepadne, vyložím si zašustění ptáka ve křoví jako schovávajícího se muže, co na mě číhá – i to je způsob, jakým naše mysl dává věci dohromady. Pokud nejsme schopni věci strukturovat tak, aby dávaly smysl, jsme nervózní a nespokojení, a tak se snažíme lépe situaci zanalyzovat, abychom ji mohli pochopit, někde si ji zařadit (Yalom, 2006). Frankl chtěl těmito poznatky ukázat, že schopnost člověka hledat a nacházet smysl má biologický základ s také usuzuje, že stejně jako je pro nás hlad signálem, že máme uspokojit svou fyziologickou potřebu jíst, tak i vytváření smysluplných celků znamená, že máme vrozenou potřebu smyslu.

Jeho pojem „Wille zum Sinn“ - „vůle ke smyslu“, nebo „potřeba smyslu“ je potřebou, ale ne pudem. Uspokojení pudu zbavuje napětí a obnovuje rovnováhu, což je princip biologické homeostázy. Napětí z orientace na smysl je ale podle Frankla v určité míře stále přítomné a žádoucí. Je to něco jako náš hnací motor. (Tavel, 2007).

Smékal (2002, 239) popisuje potřebu jako „stav osobnosti odrážející rozpor mezi tím, co je dáno, a tím, co je nutné (nebo se jeví osobnosti jako nutné) pro přežití a rozvoj, stav podněcující osobnost k činnostem zaměřeným na odstranění tohoto rozporu“.

Podle logoterapie nás toto „existenciální napětí“ vybízí k činnosti, k realizaci určité hodnoty vyplývající z dané životní situace, události, chvíle. Naplnit ji smyslem je cíl, dobrý pocit ze sebe samého, radost nebo uvolnění je příjemným vedlejším efektem (Hanáková, 2014). Dle Frankla „musíme překonat předsudek, že člověk usiluje v zásadě o to, aby byl šťasten; co ve skutečnosti chce, je to, aby k tomu měl důvod. A má-li k tomu jednou důvod, pak se pocit štěstí dostaví sám od sebe. Naproti tomu v té míře, v níž se zaměří přímo na pocit štěstí, ztrácí z očí důvod, který k němu může mít, a sám pocit štěstí se ztrácí. Jinými slovy, štěstí může být do-cíleno, ale nemůže na ně být za-cíleno“ (Frankl, 1994b, 13).

2.2 Hodnoty jako zdroje smyslu

„Žádný člověk nemůže žít bez hodnot. Hodnocení je tvoření, ořech života bez hodnot je dutý.“

Friedrich Nietzsche

Frankl prosazuje humanizaci soudobé evropské psychologie postulátem svobodné volby člověka. Ten se vždy může rozhodnout pro jednu z možností skrytých v situaci. Aby se mohl rozhodnout, musí nejprve poznat stav věci a pochopit své možnosti, a potom posoudit, která z nich je ta nejlepší. Člověk má nejen svobodu k rozhodnutí, ale také zodpovědnost za rozhodnutí. Všimněme si toho, že člověk, co vnímá své konání jako povinnost, automaticky ctí určité hodnoty a také naprosto neváhá v otázce smyslu – zkrátka dělá, co je správné. Příkladem může lékař, který přiběhne k paní v obchodě, co zkolabovala – vnímá jako svou povinnost jí pomoci a tím, že to udělá, prožije den, kterému dal smysl. Pro rodiče malého dítěte je přirozené, že o své dítě pečují, často na úkor vlastního pohodlí – dělají to, protože jsou to teď zkrátka rodiče. Je to jejich poslání, jejich úkol, který jim zároveň přináší naplnění. V takových situacích se člověk většinou prostě neptá, co a jak by měl či mohl se svým životem dělat – je to jasné.

Podle Frankla má člověk nejen možnost se rozhodnout a za svou odpověď životu daným rozhodnutím náležitě zodpovídat (Frankl si rád hraje s významy slov: společnost slov „odpověď“ a „zodpovědnost“ je také v němčině: „die Antwort“ a „die Verantwortung“), má také schopnost rozhodovat se správně – za „orgán smyslu“ považuje svědomí. Svědomí je jako vnitřní hlas vyladující morální zásady člověka, přičemž může soudit jen sám sebe, nikoli ostatní – od toho mají zase oni svědomí své.

Přestože svědomí pracuje na individuální úrovni, hodnoty, ke kterým odkazuje Frankl zobecňuje a řadí do tří kategorií:

1. Hodnoty zážitkové: Objevujeme je ve vztazích, v prožitcích lásky a krásy. Je k nim potřeba zastavení a vnímání toho, co je nám k dispozici, ať už je to hezká chvíle s partnerem, dotek dítěte, hezká vzpomínka, pohled na krajinu, oblíbená píseň, zajímavý film. Tyto okamžiky nás naplňují vděkem a radostí, dávají životu chuť.
2. Hodnoty tvůrčí: Skrze vlastní zápal, vlastní aktivitu přímo ze sebe něco vytváříme. Může to být umělecké dílo, řemeslo, ale také splnění domácího úkolu, uvaření

oběda, pomoc člověku, který to potřebuje. Dáváme tak své činnosti rozměr, který přesahuje náš vlastní život a odráží se svým účinkem v druhých lidech, ve vnějším světě, odkud se vrací zpět k nám pocit naplnění.

3. Hodnoty postojové: Jsou situace, které si nejen nevybíráme, ale také v nich nemůžeme dělat nic jiného, než je přijmout a zvládat. Vědomé nesení těžkého životního údělu je to nejnáročnější. Člověk čelící svému utrpení, schopný navzdory situaci optimistického náhledu, je vždy inspirací pro druhé. Může být také pomocí pro člověka, který se ocitl v podobné situaci. Jsou lidé, co přišli o vše, lidé, kteří se nemohou hýbat nebo dorozumět, lidé, kteří vědí, že jim zbývá pár týdnů života. Je neskutečně silným zážitkem pozorovat jejich odvahu, s jakou docílili spokojenosti a schopnosti užívat si života s tím, co mají k dispozici. (Frankl, 1994a, Längle 2002, Kosová, 2014).

Život přináší různé situace a často jsou to až ty nejtěžší, které přivádí k myšlenkám o smyslu života. Často s sebou přinášejí pocit, že život žádný smysl a východisko nemá a chuť nejradši na všechno rezignovat. Následující kapitola se bude věnovat právě takovým chvílím z hlediska psychologie smyslu.

2.3 Když smysl nenacházíme anebo ztrácíme

Žijeme v době, ve které máme více možností než kdykoli předtím. Máme mnohem větší výběr ve volbě zaměstnání, koupit si můžeme téměř cokoli, neomezeně můžeme cestovat do jiných zemí, můžeme vést různé vztahy a nikdo nám nediktuje, jak je co správně a co musíme a nesmíme. Přesto je těžké si zvolit a pro něco se rozhodnout. Někteří tvrdí, že právě přílišné množství možností člověku ztěžuje výběr, vidí tolik cest, že je těžké se rozhodnout pro jednu z nich, stejně jako na ní vytrvat, když přijdou překážky. Naše vnímání tak může být rozptýleno mezi mnoho cílů současně, čímž se naše pozornost a energie vyčerpává (Crumbaugh, Maholick, 1964) – možná znáte ten pocit, že se samotným rozhodováním tak vyčerpáte, že vám nezbyde síla se pro něco skutečně rozhodnout. Pokud se nám to stane v obchodě, kde se nemůžeme rozhodnout mezi deseti druhy triček, nic hrozného se neděje. Závažnější jsou však situace, kdy si nedokážeme určit své životní směřování a přestáváme věřit tomu, že má vůbec cenu si jej určovat. Máme pocit, že život si stejně dělá svoje a my nemáme možnost to ovlivnit, cítíme se příliš slabí na to vzít iniciativu do vlastních rukou a nevěříme v účinek svých sil. To může vyústit v dlouhodobě

špatnou náladu, únavu, lhostejnost, bezcíllost, nespokojenost se sebou a svým životem (Maddi, 1998). Dlouhodobější psychická zátěž se pak může projevit i fyzickými symptomy, např. typickými psychosomatickými příznaky jako jsou bolesti zad, hlavy, snížená imunita, ekzémy apod. (Balcar, 2004).

Takový stav Frankl nazývá existenciální frustrací, které může přerůst ve stálejší stav existenciálního vakuu – prázdnoty smyslu. Nedostatek smyslu může působit psychogenně a vyústit až v rozvoj patologie, může být původcem neuróz, sexuálních a úzkostných poruch, depresí až sklonů k sebevraždě. (Tavel, 2007). Neurózu s příčinou v duchovní oblasti nazývá Frankl noogéní neurózou. Může se projevovat přílišným strachováním o sebe, obavami z nemoci, tendencemi k zdůrazňování marnosti života, což může přejít i v tzv. sekundární zisky – člověk na sebe strhává pozornost okolí svým postojem oběti, případně může vinit druhé za svou krizi (Balcar, 1989).

Zajímavým typem neúrozy je tzv. nedělní neuróza, kdy se nejvíce projeví, že člověk mimo svou práci nenachází pro svůj život uplatnění a jen tak „zabíjí čas“ (Frankl, 1994a, Ocisková, 2012).

Podle Frankla je blahobyt postmoderní společnosti příčinou hodnotového relativismu, kdy člověk neví, co má dělat, a proč by to měl dělat. „Brzy tak nebude vědět, co chce učinit. Stále více bude ovládán tím, co po něm chtějí jiní, a bude propadat konformismu“, předpokládá Frankl (1994b, 70). Je jisté k zamyšlení, zda Frankl tuto situaci předpověděl správně.

Krise smyslu může být jak příčinou, tak následkem narušení psychického zdraví, což si psychoterapeuti uvědomují. Situace, kdy je smysl ohrožen, mohou být různorodé. Jolana Poláková (in Křivohlavý, 2006) popisuje tři druhy takovýchto situací:

1. Situace ohrožení: Člověk jde za určitým cílem, ale nedaří se. Například nenachází uspokojivou pracovní příležitost nebo naplňující partnerský vztah.
2. Situace ztráty: Člověku se staví do cesty například nemoc, která ho omezuje v jeho životním stylu a brání mu v pokračování toho, co má rád.
3. Situace zpochybnění: Jde o hraniční situace, kdy je člověk nejčastěji čelí smrti své nebo blízkého člověka. To, co život naplňovalo, může být nenávratně ztraceno, a ne vždy se podaří dostat úkolu najít nový důvod k radosti a plnému životu.

Samozřejmě, že každý jsme jiný a různě citlivě reagujeme na události života. Jak často se sami sebe dotazujeme na smysl našeho jednání, směřování nebo životních příhod

je do jisté míry závislé na naší osobnosti. Každý z nás se však během života ocitá v okamžicích, kdy mu život nastaví zrcadlo a my, třebaže nejsme zvyklí se ptát, jsme před tyto otázky nevyhnutelně postaveni. Ztrácíme svou komfortní zónu, pevnou půdu pod nohama, pocit jistoty, bezpečí a pevného bodu zmizel. Yalom (2006) konfrontaci s takovou prázdnotou považuje za klíčovou existenciální dynamiku člověka, která ponouká k osobnímu růstu.

Frankl definuje triádu mezních situací konfrontace se smyslem, které jsou zároveň těmi nejhodnotnějšími příležitostmi pro to, skutečný smysl nalézt a realizovat: je to utrpení, vina, smrt. Právě v těchto situacích jsou lidé vyzváni uplatňovat v první řadě nejvyšší stupeň hodnot – hodnoty postojové, to znamená přijmout svůj osud, a následně z něj „vyždímat“ to pozitivní.

1. Utrpení: Utrpení nás vyzývá především k přijetí situace a nalezení prostoru svobody, byť je omezený. Je to příležitost k odvaze, prohloubení vztahů a altruismu.
2. Vina: Frankl vychází z významu německého výrazu „Schuld“ – což neznamena pouze „vina“, ale také „dluh“. To znamená, že vinou dlužíme nápravu. Není možné vrátit minulost a často ani není možné napravovat tam, kde jsme se provinili. Vždy ale můžeme najít příležitost, kde svým jednáním ulevíme svému svědomí a vinu vybalancujeme. Vina souvisí s vědomím odpovědnosti. Abychom mohli cítit vinu, je třeba si uvědomovat dopad svých rozhodnutí. Je reálné a možné s vinou v tomto smyslu dále pracovat.
3. Smrt: Tváří v tvář smrti je otázka po smyslu nejpálčivější. Může jít o smrt vlastní nebo druhého, dle Yaloma je téma smrti obecnější – je to symbol konce a nevyzpytatelné změny, které provázejí v každou životní krizi a křižovatku. Na každém konci je balancování, ohled zpátky a úzkost z budoucna. Podle Yaloma je úzkost vždy orientována směrem dopředu, kde nutně vzdáleně leží smrt. Každá úzkost tak má společný jmenovatel – úzkost ze smrti. (Yalom, 2008). Toto téma a bližší souvislost mezi smrtí a smyslem budou obsahem dalších kapitol.

Yalomova myšlenka konečnosti je velmi důležitá, protože se smyslem úzce souvisí. Konec je možná děsivou, ale vlastně pozitivní výzvou. Nakopnutím k životu, na který nemáme všechen čas, ale pouze nějaký. Možná chceme poslední den dovolené u moře stihnout ještě vše, co jsme nestihli – ochutnat, co jsme neochutnali, zajít na místa, která

jsme neviděli. Co když si představíme, že tento den není poslední den dovolené, ale poslední den v našem životě? Ruku na srdce – jak často takto přemýšlíme? A závisí to na tom, kolik máme let nebo čemu věříme? Následující kapitola představí některá ze zjištění toho, jak prožíváme smysl v životě, vyplývající z psychologických výzkumů.

3 Smysluplnost života v psychologickém výzkumu

Smysluplnost života lze teoreticky různě uchopovat a částečně se překrývá s některými dalšími koncepty jako je naděje nebo smysl pro soudržnost - Antonovského „sense of coherence“ (Ocisková 2012, Antonovsky, 1990), proto se také výzkumníci často orientují na souvislosti mezi životnímu smyslu blízkými psychologickými koncepty, sloužící často k jejich ověřování (Kosová, 2014). Výzkum smyslu je běžně orientován klinicky, a to nejčastěji v rámci výzkumu tzv., životní pohody – well-being. Well-being znamená nejen objektivní aspekty jako dobrý zdravotní a socioekonomický stav, ale především subjektivní hodnocení sebe sama a vlastního života – převládající pocit spokojenosti a štěstí, osobní hodnoty a sebeuplatnění, směřování k cílům (Halama, 2007).

Přítomnost životního smyslu s sebou většinou přináší pozitivní emoce (Sobková, Tavel, 2010). Životní smysluplnost také predikuje spokojenost a štěstí v životě. (Reker, Peacock, Wong, 1987). Míra životní smysluplnosti pozitivně koreluje se sebehodnocením (Halama, 2002), vnitřním místem kontroly (Chamberlain, Zika, 1998), zvládáním zátěže (Halama, Ficková, 2003), negativně koreluje například s neuroticismem (Halama, 2005). Vysoká úroveň životní smysluplnosti je také spojena s poklesem příznaků deprese a nárůstem naděje (Mascaro, Rosen, 2005).

Smysl života je proto považován za jeden ze základních prvků well-being. Ryffová konkrétně jmenuje tyto prvky: sebebřijetí, osobní růst, pozitivní vztahy s druhými, dobré zacházení s prostředím, osobní autonomie a smysl života (Ryff, Singer, 2003).

Přechozí kapitoly napověděly tomu, že prožívaný smysl úzce souvisí se spiritualitou a religiozitou člověka – výzkumy prokázaly pozitivní vztah religiozity s některými aspekty životní smysluplnosti (Halama, 2003, Chamberlain, Zika 1998a). Dalšími faktory, které se nabízejí zkoumání, jsou rozdíly v charakteristikách populace jako je vzdělání, pohlaví, věk nebo další specifika. Je důležité si uvědomit, že smysl života je velmi abstraktní a komplexní téma, které lze jen stěží jednoznačně a srozumitelně pojmut

slovy (Yalom, 2006). Například škála ESK použitá v našem výzkumu obsahuje velkou řadu abstraktních slov a může být tak přístupnější lidem s vyšším vzděláním – výzkumy skutečně dokládají pozitivní korelaci mezi mírou životní smysluplnosti a vzděláním (Längle, Orgelová, Kundi, 2001).

Zkoumat pohlavní rozdíly v tomto tématu nestojí v centru výzkumného zájmu, zjištění jsou spíše vedlejší a neprokazují jednoznačné výsledky. Nedá se tak říci, zda by smysl významněji prožívaly ženy než muži či naopak, ale je pravdou, že téma vyžaduje hlubokou sebereflexi, ke které mají tendenci spíše ženy. (Tavel, 2007). Reker (1987) potvrzuje, že v některých aspektech prožívané životní smysluplnosti vykazují ženy vyšší hodnoty.

Kapitolou samou pro sebe je věk. Je obtížné říci, jak se dětská „Proč?“ – a mnohdy dají svou hloubkou dospělým zabrat, dotýkají tématu smyslu života. Dětství považujeme za období plné přítomnosti a objevování, přičemž co je správné a špatné definuje rodina. První pochyby o sobě a o svém životě se objevují v pubertě, kdy se osobnost člověka formuje nejvíce a dochází k vlastním definování hodnot, často odchýlených od těch rodičovských. Frankl pokládá za období, kdy je pojetí smyslu života nejohroženější, adolescenci. Je to období duchovních bojů a vymezování si místa ve světě. (Frankl, 1994). Vzhledem k současnému trendu dlouhých studií a posouvání kariéry a plánování rodiny na pozdější dobu, může být toto hledání přítomno také v mladém dospělosti (Vágnerová, 2007). Poté podle Frankla pocit životního smyslu narůstá skrz zakládání rodiny, budování domova, kariéry a podobně, často opět klesá v období bilancování kolem 50. roku života (tzv. „krizi středního věku“). Reker (1987) se svým týmem zjistil, že období mladém dospělosti je nejkritičtější, poté pocit životního smyslu narůstá až do pozdního stáří, které je náchylnější k pochybám. Co se celkově týče souvislosti mezi prožívanou životní smysluplností a věkem, spíše převažuje tendence k nárůstu životní smysluplnosti s věkem, ale výsledky jednotlivých studií se příliš liší na to abychom mohli dojít k jednoznačnému závěru. (Tavel, 2007).

Můžeme si klást spoustu dalších otázek, občas se například objeví výzkum zkoumající specifickou populaci. Zajímavý výzkum byl proveden na věznicích, kde se významně prokázala nižší míra smysluplnosti oproti běžné populaci (Reker, 1987). Kladu si otázku, zda je pokleslá smysluplnost spíše příčinou nebo následkem umístění do vězení.

Výsledky studií se od sebe odlišují v závislosti na metodách i vzorku. Selský rozum napovídá, že nejzásadnější vliv v otázce životní smysluplnosti má individualita osobnosti a

jedinečnost životních situací. V následujícím výzkumu budeme sledovat souvislost některých proměnných na zkoumané populaci. K interpretaci výsledků musíme přistupovat s opatrností. Nepřesnost metodologie v tématu životní smysluplnosti bývá centrem kritiky (Kosová, 2014). Už bylo zmíněno, že o smyslu se nehovoří lehce, proto si umíme představit, jakou výzvou je vměstnat ho do položek dotazníku. Přesto věřím, že výzkum může přinést zajímavé a cenné informace a téma samotné si rozhodně zaslouží pozornost vzhledem ke své univerzálnosti. Přesvědčení, že je palčivé a aktuální napříč dějinami, můžeme podpořit i zajímavým výzkumem Pietera a Poršněva, kteří zkoumali motivy lidských kolektivů v dějinách – potřeba smyslu života se ukázala jako jedna z nich (in Tavel, 2007).

3.1 Škály orientované na životní smysl

Po představení některých výzkumných témat s příklady konkrétních výzkumů dává smysl zmínit se o základních nástrojích psychologického výzkumu v této oblasti. Metod měřících témata související s životní smysluplností je celá řada. Představme si ty nejpoužívanější, které měří životní smysl. Nejčastějším je Test smyslu života (PIL - Purpose in Life Test) Crumbaugh a Maholicka z roku 1946. PIL se často používá zejména v klinické praxi po celém světě, do České republiky se dostal v 60. letech díky Kratochvílovi a Dufkové (Kosová, 2014).

Už jsme zmínili Logotest Elisabeth Lukasové z roku 1997. Tři části zkoumají oblasti života obsahující smysl, hodnocení vlastního životního příběhu. (Lukasová, 1997, Kosová, 2014). Jako další můžeme jmenovat Index životního postoje (Life Regard Index – Battista, Almond, 1973), Dotazník smyslu života (Meaning in Life Questionnaire – Steger a kol., 2006 nebo Halamovu Stupnici životní smysluplnosti (Halama 2008) vycházející z teorie smyslu Reker a Wonga.

Existenciální škála (ESK - Existenz-Skala) Längleho, Orgelové a Kundiho z roku 1997 byla přeložena do češtiny v roce 2001 Karlem Balcarem. Pro svou komplexnost je často užívána v psychoterapii (Längle, Orgelová, Kundi, 2001). Podrobně si o ní řekneme v praktické části práce, kde bude představen výzkum. Než přijde na řadu, seznámíme se blíže s tématem smrti, na které už jsme v části o smyslu mnohokrát natrefili, protože je s ním úzce spjaté a tvoří druhou část našeho zkoumání.

4 Životem vstříc smrti

„Délka života závisí na vnějších věcech a nikoli na mně. Na mně jen záleží, jak prožiji čas, který mi byl určen.“

Mahátma Ghándí

Smrt se týká každého z nás. Všichni to víme, ale kolik z nás na to pamatuje? Barokní Memento Mori není zrovna v módě. Nicméně je to velké téma, které zůstává skryto, než si najde příležitost se ukázat, na což většinou nejsme vůbec připraveni. Následující kapitoly rozeberou, co vlastně smrt znamená, kdy a jak o ní uvažujeme a jak se k ní stavíme. Podobně jako v tématu smyslu života se seznámíme s poznatky z psychologie a některými nástroji, díky kterým je získáváme.

4.1 Smrt a umírání

Pojem smrt není tak problematický smysl života. V zásadě na něm není nic komplikovaného a každý ho chápe stejně – jako konec života. Je nicméně zajímavé se podívat na to, čím život opravdu končí, což je zejména problematika medicínská a právní. Můžeme hovořit o různých druzích smrti, přičemž běžně máme na mysli smrt biologickou - nezvratný zánik funkcí celé centrální nervové soustavy, v jejíchž důsledku dojde k zástavě krevního oběhu a dechu (Baštecká, 2003).

4.1.1 Biologická smrt

Z právního hlediska je člověk mrtvev, „jestliže došlo k nevratnému zániku všech mozkových funkcí včetně funkcí mozkového kmene.“ (Largo, 2008, s. 411). Vidíme tedy, že smrt se stanovuje na základě smrti mozku, nikoli srdce, jak se často lidé domnívají. Zánik funkce srdce nebo plic byl směrodatným do poloviny 20. století, kdy technologie v medicíně ještě neměly takové možnosti, a člověk byl prohlášen za mrtvého, když nedýchal a nebilo mu srdce (Mumford, 2009). Funkce krevního oběhu ale není jednoznačně směrodatná, například člověku s implantovaným dýchacím přístrojem bude srdce bít i tehdy, když bude pumpovat krev do mrtvého mozku. Právě mozek, konkrétně

mozkový kmen ve spodní části mozku, zodpovídá za základní životní tělesné funkce jako je dýchání a činnost srdce. (Koukolík, 2011).

4.1.2 Sociální smrt

Můžeme se setkat s případy, kdy jsou funkce mozkového kmene zachovány, člověk je schopen dýchat, polykat, reagovat na výrazné podněty, ale jinak nejeví žádné známky vědomí. Nemůže se vyjádřit, dorozumět s okolím, pohybovat se. Tento tzv. trvalý vegetativní stav může trvat i roky. O osudu takového člověka rozhoduje lékař, případně etická komise. Situace jsou často velmi sporné a bolestné pro rodinu pacienta. U dlouhodobě hospitalizovaných lidí obecně dochází často k odtržení od vnějšího světa. Vágnerová (2007) nazývá takovou situaci sociální smrtí – člověk je pro své okolí mrtvý dřív, než k tomu skutečně dojde. Nedostatek sociálních a emocionálních podnětů lepšímu zdraví a spokojenosti rozhodně nepřispívá, naopak může smrt urychlit (Haškovcová, 2007).

4.1.3 Umírání, náhlá smrt

Umírání je svébytnou kapitolou medicíny i psychologie. Je hlavním tématem paliativní péče. Umírání je proces, loučení, kdy se člověk loučí „se vším, co měl člověk rád, a se všemi, které měl rád.“ (Haškovcová, 2002, 24). Umírání může mít různou podobu a kvalitu. Na fyzické úrovni se člověk dostává do terminálního stavu, kdy dochází k postupnému a nezvratnému selhávání životně důležitých funkcí. Člověk se tak dostává do situace většinou provázené samotou, fyzickou bolestí často tlumenou léky působící na jeho vědomí, omezeným vnímáním, velmi omezenými možnostmi pozitivních zážitků. Umírání je jedna z nejvýraznějších změn stavu v lidském životě (Baštecká, 2003).

Vzít na sebe osud nemoci, která nemá jiné východisko než smrt, je výzvou provázenou řadou silných emocí. Proces vyrovnávání závisí na individualitě člověka, opoře blízkých i charakteru nemoci. Nicméně je pravděpodobné, že se u něj objeví fáze, jak je popsala Elisabeth Kübler-Rosová (1992): Člověk se brání uvěřit diagnóze, nechce přijmout věc jako fakt, kterému se bude muset přizpůsobit (popření a vytěsnění). Může být našťvaný a vinit sebe, okolí, konkrétní události svého života, chce je označit za příčinu své nemoci (hněv). Dále se může snažit situaci oddálit, vyhnout se jí (smlouvání). Poté, co si naplno uvědomí realitu, které neunikne, může upadnout do těžkého smutku (deprese).

Proces by měl vyvrcholit přijetím skutečnosti a vytvořením podpory ze strany okolí situaci zvládnout (smíření). Je to velmi emotivní proces. Člověk může cítit strach z budoucna, vinu z minulosti, může cítit obavy, že některé věci už nenapraví a nestihne (Haškovcová, 2002).

Na druhou stranu, některé ještě napravit a stihnout může – například urovnat některé vztahy. Člověk, co umírá náhlou nebo tragickou smrtí, je sice ušetřen bolesti, na druhou stranu ale nemá možnost bilancování a loučení. Nejčastější podobou náhlé smrti je náhlá srdeční smrt způsobená chronickým onemocněním srdce a cév, typická pro vyspělé země. Náhlou smrtí se rozumí smrt s přirozených příčin do jedné hodiny od vzniku symptomu (Kautzner in Vybíralová, 2011). Tragická smrt je způsobená vnější okolností.

4.1.4 Sebevražda, Eutanázie

Popsali jsme si situace, kde si smrt člověk nevybírá. Nicméně jsou i lidé, kteří si smrt dobrovolně volí jako legitimní východisko ze života. Hartl, Hartlová (2000, 525) definují sebevraždu jako „poruchu pudu sebezáchovy, úmyslné ukončení vlastního života, obvykle jako reakce na tíživou situaci spojenou se ztrátou smyslu života“. Osobně se domnívám, že je není možné sebevraždu hodnotit, vzhledem k tomu, že důvody jsou vždy specifické a individuální. V pohledu na sebevraždu jsou veliké kulturní rozdíly, dané historií a tradicemi společnosti. Například je známo, že v křesťanství je sebevražda považována za hřích, kdežto islám ji za určitých okolností dovoluje. Druhů sebevražd je celá řada. Typy, které uvádí Hartl a Hartlová (2000) jsou sebevraždy:

- autoagresivní: sebetrestající čin, často drastická, spojená s duševním onemocněním
- bilanční: racionálně naplánovaná, často jako únik z neúnosné situace
- kryptogenní: s úmyslem zemřít ale utajovanou volbou způsobu smrti
- rituální: často hromadná, symbol poslušnosti určité duchovní autoritě nebo skupině

Na výskyt sebevražd má vliv nejen individuální životní situace, ale také náboženské přesvědčení, ekonomická situace a politická situace (Pechová, 2011).

Specifickým tématem je eutanázie, která je mnohými chápána jako vražda či sebevražda a není legislativně povolena, což platí i pro ČR, kdežto jiní ji vnímají jako pomoc ze života bez naděje na vyléčení a zkrácení utrpení. (Vokurka, Hugo, 2000). Eutanázie má různé podoby. V případě aktivní eutanázie je za asistence lékaře podána usmrcující látka zajišťující rychlou a bezbolestnou smrt. Pasivní eutanázie znamená odnětí

léčby, která pacienta udržuje při životě. Formou eutanazie, která je i u nás mediálně známá, je asistovaná sebevražda, kdy nemocný na své přání dostane od lékaře prostředek k usmrcení, který si aplikuje sám. Často jsou přítomni ti nejbližší a vznikají individuální rituály loučení. Eutanázie je etické téma bruslící mezi pojetím svobody a odpovědnosti. Hodně lidí se shodně na tom, že milosrdné ukončení života má smysl, nicméně málokdo je ochoten toto ukončení provést. Většina států se do legalizace nepouští kvůli její zneužitelnosti (Haškovcová, 2002).

4.1.5 Klinická smrt

Klinická smrt je zástava dechu a srdeční činnosti. Ze stavu klinické smrti se člověk může vrátit zpět do života, zpravidla s hlubokým zážitkem hraničícím mezi životem a smrtí. Tyto zážitky blízké smrti (Near Death Experience, NDE) jsou často spojené se změněným stavem vědomí. Zjištění ukazují, že NDE se vyskytuje zhruba u 20% těchto lidí (Kupka, 2000). Zatím se nenašel vědecký způsob, jak takové zážitky prokázat, nicméně jsou tak časté, že je lékařská veřejnost nemůže ignorovat. Mnozí se je alespoň snaží vysvětlit přirozenými jevy.

NDE se v základních rysech shodují po celém světě i napříč historií, u dospělých i u dětí (u kterých je značně vyšší výskyt – okolo 75%). Nejčastější rysy tohoto zážitku jsou (Kupka, 2014):

- Opuštění vlastního těla: Dochází ke sledování svého fyzického těla mimo něj, lidé ho často pozorují, aniž by byli někde fyzicky zakotveni. Někteří ale popisují pozorování svého těla z perspektivy těla duchovního, které vypadá jako oblak, mlhu, energetický shluk (Moody, 1991).
- Světlo: Zážitek silného světla je vůbec nejčastější. Světlo je často nejdřív tlumené a postupně sílí a rozjasňuje se – lidé často popisují světlo „v tunelu“. Světlo vydává velmi pozitivní energii a s člověkem svým způsobem mimoslovně komunikuje.
- Přehled dosavadního života: Sled vzpomínek někteří lidé popisují jako chronologický, jiní si pořadí nepamatují, ale mají pocit, že ve sledu bylo vše důležité a smysluplné, někteří mají pocit, že v něm bylo všechno. Někteří uvádí určité výchovné působení výjevu – připomínku důležitých vztahů apod.
- Změna náhledu pro další život: Z výzkumů Moodyho a dalších vyplývá, že NDE výrazně změnilo postoj lidí k životu. Často rezignovali na hodnoty materiálního

typu a více se zaměřili na hlubší a spirituální otázky. Začali se více zaměřovat na to, co v jejich životě bylo opravdu důležité, jako vztahy a osobní růst. Přeskládání hodnot také přineslo schopnost radovat se z malých věcí a vážit si přítomnosti. Zážitek také způsobil ochotu více v životě riskovat, utlumil obavy z budoucna a strach ze smrti zcela zmizel (Grof, 2009, Kupka, 2014). K podobným závěrům dochází Yalom v souvislosti ne přímo s vlastním mystickým zážitkem smrti, ale v situacích, kdy je smrt v jejich blízkosti (Yalom, 2006).

Výpovědi lidí, kteří se nacházeli takhle blízko smrti nasvědčují tomu, že střet ze smrtí má opravdu zásadní vliv na jejich postoj k životu, hodnoty a způsob, jakým žijí. Tyto životní příběhy korespondují s Heideggerovým pojetím nalezení smysluplné existence setkáním se smrtí, které převzala i existenciální psychologie.

4.2 Co je po smrti?

„Umírání je vlastně účelem bytí.“

Arthur Schopenhauer

Zdá se, že vykládat si význam smrti a odpovídat si na otázku, co přijde po ní, patří k přirozenosti člověka od jeho počátku. Pojmout jednotlivé myšlenky o smrti nebo posmrtném životě by připadlo na velmi tlusté knihy – jednu na téma filozofie, druhou na téma náboženství. Proto si řekneme tolik, kolik je důležité pro tuto práci.

Metafyzika je nejstarším tématem filozofie. Hned jak to člověk dokázal, ptal se, kde se tady vzal a kam se poděje, až umře. A když to ještě nesvedl, i tak to bylo téma, když se díval do ohně a prováděl rituály, které sahají tak daleko do historie lidstva, že o nich víme málo a pouze usuzujeme, že jsou podobné těm, které jsou dodnes k vidění u primitivních národů. Víra v posmrtný život, mytologie a tradice s ní spojené, byly charakteristické pro známé starověké národy Egypta, Mezopotámie, starověkého Řecka i Říma. Počátky filozofického smýšlení datujeme do antiky, kde se hojně prolíná s předkritickým obdobím magického myšlení. Prvky „magie“, něčeho nevysvětlitelného a nadpřirozeného, jsou však přítomny také ve všech současných světových náboženstvích a řadě dalších myšlenkových tradic.

Antickou představu nesmrtelné duše a propracovanost jejího putování známe z per Platona, Aristotela a řady dalších. Křesťanství od svého počátku až dodnes plodí pojednání

o spáse a podobě posmrtného života. Asi nikdo z nás by nechtěl skončit v pekle, jak ho popsal Alighieri. Naopak představa vše odpouštějícího a vše milujícího Boha vítajícího nás hříšníky v bránách nebeských je útěšná (spásu nezávislou na hříchu popsal například Augustin). Krize křesťanství, technizace společnosti a války vrhají člověka do negativismu a věřit něčemu neuchopitelnému nejde s dobou krize hodnot. Podle Alberta Camuse se sebevražda stává rozumným východiskem v nesmyslném světě (Camus, 1995).

Při úvahách o smrti a posmrtném životě musíme brát v potaz specifika kultury. Bylo by zajímavé popsat, jak toto téma reflektují nejrozličnější přírodní kultury a světové myšlenkové směry. V rámci této práce se stručně zaměřím pouze na ta nejrozšířenější náboženství.

4.2.1 Křesťanství

Smrt je v křesťanství tradičně spjata s hříchem, ale také s vysvobozením, což platí i pro židovskou víru, ze které do značné míry vychází, i když je pravdou, že křesťanský Bůh se jeví jako milosrdnější než ten židovský. Smrt je okamžikem Božího soudu nad hříchem člověka. Boží soud na jedné straně může vzbuzovat strach, ale také naději na milost, protože Bůh je milosrdný. Soud odkrývá naši duši, to, čím skutečně jsme. Pokud je tento bolestný proces provázen lítostí nad hříchy a upřímnou vírou v Boha, člověk je spasen. Evangelista Jan dává příklad v Ježíši Kristovi: „Kdo věří v Něho, nebude souzen. Kdo nevěří, už je odsouzen, neboť neuvěřil ve jméno jednorozeného Syna Božího“ (Jn 3,18).

Učení o očistci, pekle a ráji (nebi) v Bibli nenajdeme. Do teologie jej vnesl Origenes. V současnosti se toho učení týká pouze katolické církve. Očistec je obraz střetnutí s Bohem, poznání jeho pravé tváře a setkání se zraněními, která člověk druhým způsobil. Představa pekla znamená vyloučení nevěřících z Boží přítomnosti, přičemž to není Bůh, kdo rozhoduje, ale samotná duše člověka, která se uzavírá před nabídkou Boží spásy. Nebe stejně jako peklo není místem, ale spíše stavem duše. Je to sjednocení s Bohem, které je rozumem člověka nevysvětlitelné a nepředstavitelné. V nebi, království nebeském, budou naplněny všechny hluboké touhy člověka, který však zůstává v područí Spasitele jako spasený, přijatý Bohem (Grün, 2010).

4.2.2 Islám

Vznik islámu formovaly jak staré kultury afrických a asijských oblastí, tak starší podoby judaismu a křesťanství. Korán se smrtí zabývá v různých souvislostech. Jedním z hlavních učení je učení o posledním soudu, kde se rozhoduje, kdo zůstane v ráji a kdo zamíří do pekla. Na rozdíl od křesťanství islám více konkretizuje podobu ráje i pekla. Způsob posmrtného života závisí na pozemském chování a povolání člověka. Bojovníci – mučedníci (Šahídi - padlí hrdinové), se dostávají do ráje ihned po smrti. Nemusí tedy čekat na dosažení blaženosti po konci světa. Po smrti se lidé dostávají do pekla a ti dobří poté odcházejí do ráje. Po smrti se u hrobu zesnulého objevují andělé Munkar a Nakír, kteří zesnulému udělí konkrétní rozsudek hříchů a podobu utrpení za ně. Hlavní rozsudek o konečném umístění duše do pekla či ráje ale padne až na konci světa. (Steindl, 2000).

Judaismus, křesťanství i islám vycházejí z abrahámovské tradice a představují si proces pozemského života směrem k posmrtnému lineárně – to znamená, že člověk postupuje jako po schodech do vyšších sfér. Představa přírodních a východních nauk jako je buddhismus a hinduismus je jiná a vychází z principu, který pozorujeme i v přírodě, kde život cyklicky zaniká a opět se obnovuje – hovoříme o reinkarnaci.

4.2.3 Buddhismus

V buddhismu se nedá hovořit o posmrtném životu duše. Spásy dosáhne duše v nirváně, což je stav blaženosti docílený odstraněním nevědomosti a zánik existence plné utrpení. Je to hluboké pochopení a dokonání ctnostného života. Duše má schopnost reinkarnace – znovuzrození v novém těle. Putuje tak životy a usiluje o dosažení nirvány, oproštěné od přání a vášní, stavu plnosti. Duše si s sebou nese svou historii – karmu. Cílem člověka je usilovat o stále lepší, ctnostnější život, který duši svede do příznivější inkarnace (Steindl, 2000).

Nutno podotknout, že ne každý souhlasí s označením buddhismu za náboženství. Můžeme jej chápat jako nauku o mysli a cestě dosáhnutí uvědomění a osvobození od utrpení běžného života. Metody buddhismu jako meditace či šířeji koncept bdělé pozornosti (mindfulness) má dnes již svébytné místo v moderní psychologii a psychoterapii (viz např. Kabat-Zinn, 2013) Nicméně i buddhismus má své božstvo, dobré a zlé bohy (démony) a polobohy, vycházejících z přírody a povahy světa. Představa života nemá podobu stoupající a pokračující cesty, ale spíše spirály, koloběhu života, tzv. sansáry.

Podle této představy je člověk součástí přírody, umístěn do jedné vývojové linie, která se změní s reinkarnací duše. Vysvobodit duši z tohoto koloběhu znamená dosáhnout popsané nirvány (Steindl, 2000).

4.3 Tradice a rituály spojené se smrtí včera a dnes

Každá kultura má své přechodové rituály jako je narození dítěte, dospění, svatba, umírání a pohřeb. Tyto rituály jsou obvykle spjaty s vírou v daném společenství a mají různou podobu. Důležitost podoby hrobky a ukládání cenností je interkulturním zvykem. Asi nejznámější podobou jsou egyptské pyramidy, neuvěřitelné hrobky plné pokladů.

Pohřby jsou také dodnes doprovázeny pohřební hostinou sloužící k oslavě památky zesnulého a setkání za účelem vzpomínání na něj. Zatímco dnešní hostiny mají u nás spíše smuteční ráz, zřejmě tomu nebylo tak vždycky. Hostiny mohly mít mnohem prostší smysl – rozptýlit se od strachu z vlastní smrti. Staré slovanské společnosti pořádaly falešné pohřby během Vánoc. Pohané pořádaly podobné slavnosti v období slunovratu jako symbol „smrti slunce“ (Kerrigan, 2008, Machů 2002)

Katolíci udělují svátost pomazání umírajícím a nemocným v bezprostředním nebezpečí smrti – při vážných onemocněních, před operací a je možné ji provádět opakovaně. Uděluje ji kněz. Nejdůležitějším prvkem je pomazání chorého olivovým olejem, který biskup světit na Zelený čtvrtek. (Halík, 2006) Křesťané po pomazání organizují pohřby umístěním rakve do země, dnes je také možná kremace, která je oproti tomu zakázána v židovské tradici. Pohřeb je spojen se zádušní mší za zemřelého. Běžně se v Evropě a Americe slaví svátek všech zemřelých, kdy lidé navštěvují hřbitovy, zdobí je svíčkami a květinami a vzpomínají.

Muslimská rodina zemřelého umívá a balí do bílé látky. Pohřeb, který musí proběhnout co nejdříve, ideálně tentýž den, ale ne po západu slunce, doprovází k tomu určená modlitba. Pohřbívá se přinesením ostatků v dřevěné truhle, tělo je pak vloženo do země bez ní, zahaleno do látky. Pohřeb ideálně probíhá za přítomnosti celé obce. U hrobu proběhne pohřební modlitba. Před zahrabáním těla se zašeptá mrtvému do ucha šaháda, slova, která po narození zesnulému zašeptal jeho otec (Machů, 2002).

Doprovázení umírajících je jednou z nevyšších povinností lamů - tibetských duchovních mistrů, lamů. Předčítají umírajícímu z knihy mrtvých, a pomáhají mu tak prožít přechod duše z těla do nového zrození. Období přechodu duše trvá 49 dní, přičemž

první týden by se s mrtvým tělem nemělo hýbat. Pohřeb nemá žádný zvláštní obřad, protože se nepovažuje za nějak významnou událost. (Halík, 2006) Nejčastěji se jedná, stejně jako v hinduismu, o pohřeb žehem (Machů. 2002).

Na závěr si dovolím krátkou úvahu nad situací pohřbívání u nás v současnosti. „Přítomná doba je zcela výjimečná v tom, že pohřební ceremonie se krátí či i vynechávají. V Praze je bez jakéhokoli obřadu spálena zhruba třetina všech zemřelých, jako zvířata v kafilérii – nejedná se zdaleka jen o nezámerné pozůstalých, řada lidí si výslovně žádný pohřeb nepřeje. Tento moment jistě stojí za podrobnější zamyšlení, stejně jako odpor řady našich současníků se vůbec jakýchkoli pohřebních ceremonií účastnit“, uvádí Stanislav Komárek (2005, 99).

Proč tomu tak je? Ano, doba je hektická, a tak možná potichu truchlíme v pracovní době nebo po večerech při probírání fotografií. Příčinu také můžeme nalézt v převládajícím odklonu od konkrétního náboženství, tedy i tradic. I pro lidi religiózní se však situace o mnoho zkomplikovala – dříve jim byla ze strany církve poskytována intenzivnější podpora. Dnes je péče o nemocné přenechána rodině, která většinou postrádá dřív běžnou pospolitost okolí (širší rodiny, sousedů apod.) a finanční prostředky na zajištění domácí péče. Rodinná péče o umírajícího a umírání za přítomnosti nejbližších, hluboce prožitý rituál loučení, soužití nejmladších a nejstarších členů rodiny, byly dříve běžné záležitosti, kdežto dnes jsou spíše vzácné (Haškovcová, 2007, Kupka, 2014, Hanáková, 2014). Smrt se nejčastěji odehrává v nemocnicích, LDN, a hospicích. Mluví se o tom, že smrt dnes považujeme spíše za nemoc než za součást života. Medicínsky dnes navíc dokážeme zkvalitnit a prodloužit život i tam, kde by bez dostupných prostředků nebyla šance v životě pokračovat. Považujeme za normální, že lékaři houževnatě bojují o život každého člověka, protože věříme, že dlouhý život je lepší život. Jeho zrychlování, technizování a zároveň oslabování tradic však mají vliv na kvalitu života nemocného člověka, jak už o tom byla řeč.

Je smrt novodobým tabu? Vždyť denně čteme články o tom, kolik lidí kde ve světě přišlo o život. Nicméně, je smrt a smrt. „*Smrt jednoho muže je tragédie, smrt milionu je jen pouhá statistika*“, řekl Stalin, zvláště z jeho úst to zní hrozivě, ale něco na tom je. Podle některých psychologů může zvýšený mediální zájem o smrt vést k otupení vůči smrti a je chápán jako reakce na tabuizaci individuální smrti (Vágnerová, 2007). Smrt sledujeme

zprostředkovaně z bezpečného odstupu, a tak vlastní smrtelnost uchopujeme pouze racionálně, kdežto prožitková, emoční složka je potlačena (Kupka, 2014, Hanáková, 2014).

Z výše uvedeného můžeme vyvodit závěr, že vědomí vlastní smrtelnosti se zpovrchnělo a upozadilo. Přesto, že rozumově chápeme, že naše existence může skončit v jakémkoli okamžiku, tím, že reálnou smrt ve svém okolí běžně nezažíváme, vědomí konečnosti života nemusí příliš zasahovat do našeho každodenního rozhodování, myšlení či jednání.

5 Postoje ke smrti

„Smrt není pro nás ničím, neboť pokud žijeme, není přítomna, a když je přítomna, již zde nejsme.“

Epikuros

Smrt a umírání je samozřejmě také tématem psychologie. Už jsme se zmínili o psychologických aspektech paliativní péče, která dnes nahrazuje církevní doprovázení nemocného. Dobrá smrt je tématem všech zmíněných i dalších náboženství a je obsažena v mnoha spisech a učeních. Sebevzděláváním v této oblasti můžeme být oporou člověku, který ji od nás ve své situaci potřebuje. Paliativní medicína a psychologie doprovázení tak nabízí určitý kompromis, jak do medicínského prostředí vnést srdce a věnovat péči nejen fyzickému, ale také psychickému, a především emocionálnímu zdraví člověka.

Řekli jsme si také o existenciálně orientované psychologii, která považuje téma smrti za klíčové pro kvalitu a hloubku života. Yalom (2006, s. 39) udává dva důvody, proč by se měla psychologie a psychoterapie smrtí zabývat:

1. Život a smrt jsou vzájemně spojeny – existují současně, ne následně. Smrt je neustále podprahově přítomna a výrazně ovlivňuje prožívání a chování člověka.
2. Smrt je latentním zdrojem každé obavy a úzkosti, protože je symbolem ohrožení a konce. Tím pádem ji lze považovat i za prvotní zdroj psychopatologie.

V případě paliativní péče řešíme smrt tady a teď. V psychoterapeutickém křesle téma smrti odhalujeme. Jaký je ale vztah ke smrti běžných lidí? Mnoho autorů hovoří o strachu nebo úzkosti ze smrti a mnoho výzkumných nástrojů se na ně zaměřuje - škála DAP-R, která je použita ve výzkumu, je komplexnější. Její autor Wong si totiž nemyslí, že

by každý člověk měl jednoduše strach ze smrti. Někdo se smrti bojí zjevně, někdo si to neuvědomuje. Někdo se tématu vyhýbá, jako by smrt neexistovala. A pro někoho může naopak být řešením nebo vysvobozením. Můžeme tedy mít ke smrti různý postoj.

5.1 Postoj jako psychologický pojem

Postoj znamená „tendenci nebo predispozici individua k oceňování určitého objektu, nebo symbolu tohoto objektu, určitým způsobem. Oceňování spočívá v připisování vlastností, které mohou být umístěny v kontinuu žádoucí-nežádoucí nebo dobrý-špatný“ (Nakonečný, 2000, 132). Je výsledkem hodnocení, což je proces, na kterém se podílí emoce (různé a různě intenzivní pocity, které objekt vyvolává), mysl (přesvědčení o objektu, ovlivněné zkušenostmi, ale i okolím, výchovou apod.) i motivace (jednání vůči objektu). (Nakonečný, 2000). Objektem postoje může být cokoli, čím se člověk zabývá, ať už je to konkrétní nebo abstraktní. (Hewstone, Stroebe, 2006)

„K tomu, aby mohly postoje vyvolávat hodnotící reakci, musí být reprezentovány v paměti a vybaveny či zváženy při setkání s předmětem postoje. Tento proces vybavování může probíhat buď s vynaložením úsilí a kontrolovaně, nebo spontánně a automaticky. Pouhá přítomnost předmětu postoje může automaticky vyvolávat hodnotící reakci bez vědomých myšlenek či vzpomínek. Je důležité, že takovéto automatické postoje mohou ovlivňovat zdánlivě nesouvisející hodnocení či chování, aniž by si člověk jejich vliv uvědomoval.“ (Hewstone, Stroebe, 2006, 284).

Postoje mají vliv na jednání, ale stejně tak jednání ovlivňuje postoje. Například změna v chování našeho šéfa k nám může změnit náš původní postoj k němu. V souvislosti se smrtí si pak můžeme připomenout zážitky blízké smrti, kdy se lidem po klinické smrti zcela změnil postoj ke smrti a měl vliv na jejich pozdější životní styl.

Ačkoli postoje jsou poměrně stabilní v čase, mohou se ocitnout pod tlakem vnitřních potřeb nebo působením vnějších okolností – například před některými lidmi můžeme mít obavu projevit, co si skutečně o dané věci myslíme (Nakonečný, 2000) Utváříme si je už od raného věku v rámci působení rodiny, vrstevníků, a dalších, ke kterým se vztahujeme nebo se s nimi identifikujeme. Úzce také souvisí s uspokojováním potřeb, kulturou, působí na ně také média. To, zda a jak je možné postoj změnit, závisí na jeho hloubce a komplexitě a také na intenzitě situace, která postoj mění. (Nakonečný, 2000)

Každopádně jsou důležitou součástí sebepojetí a pomáhají člověku orientovat se ve světě plném podnětů. (Hewstone, Stroebe, 2006, Machů, 2002).

5.2 Multidimenzionální koncepce postojů ke smrti

Multidimenzionální škála postojů ke smrti Wonga, Reker a Gesserové, kterou jsem ve výzkumu zvolila, pramení z existenciálního přístupu, podle kterého strach ze smrti nebo naopak její přijetí úzce souvisí s prožíváním smyslu v životě. Předpokladem je, že lidé vědomí si pomíjivosti a konečnosti žijí život více naplno, více vědomě, tedy více smysluplně, a zároveň, že lidé, kteří mají pocit, že svůj život promrhali a nenachází v něm nic hodnotného, se strachují smrti více než ti, kteří mají na co s vděčností vzpomínat. Většinou autoři vycházejí z toho, že se smrti lidé obecně obávají, ať to buď na vědomé úrovni přímé konfrontace se smrtí, nebo se tématu spíše vyhýbají, nezajímají se o něj, nechtějí o něm mluvit. Vyhýbavý postoj ke smrti je vysvětlován jako nevědomý obranný mechanismus proti přítomné úzkosti ze smrti (Wong, Reker, Gesser, 1994).

Bylo řečeno, že lidé svůj postoj ke smrti mohou přehodnocovat s tím, co se děje v jejich životě, že na postoj ke smrti má vliv nejen jejich zkušenost, ale také jejich víra a kultura, a že tento postoj nemusí být nutně negativní. Existují také škály měřící přijetí smrti. Přijetí smrti má dvě složky – kognitivní a emocionální. Kognitivní složka představuje konfrontaci s vlastní smrtí jako faktem. Emocionální složkou se rozumí integrace tohoto poznatku, její pozitivní nebo neutrální emocionální ukotvení (Klug, Sinha in Wong, Reker, Gesser, 1994)

Co se můžeme dovědět o dvou lidech, kteří v dotazníku strachu ze smrti prokážou stejně nízké hodnoty nebo v dotazníku přijetí smrti hodnoty vysoké? Jak odlišíme, že jeden z nich prožívá temné a prázdné období a představa smrti se mu zdá jako docela útěšná, a ten druhý je hluboce věřící křesťan? Z našeho příkladu je zjevné, že není dostačující považovat přijetí smrti jako opak strachu ze smrti, protože za tímto pozitivním postojem mohou být různé příčiny, které pak mají vliv i na vnímání smyslu – z našich dvou, věřící křesťan bude mít pravděpodobně vyšší míru smysluplnosti než depresivně naladěný ateista. Tyto úvahy stály za vytvořením DAP-R (Wong, Reker, Gesser 1994).

Koncept Paula Wonga a jeho kolegů zahrnuje několik druhů postojů. Negativní postoje jsou strach ze smrti a vyhýbání se smrti. Pozitivní postoje jsou přátelské přijetí smrti ve smyslu předpokladu posmrtného života, neutrální přijetí smrti jako součásti

reality, a únikové přijetí smrti, kdy se lidé bojí místo zemřít, ale naopak žít. V následujících kapitolách si tyto druhy blíže popíšeme a okomentujeme je v souladu s existenciálním pojetím.

5.3 Odmítání smrti: úzkost a strach

„Zbabělci před smrtí mnohokrát zemřou.“

Shakespeare

Už jsme si řekli, že Yalom (2006) považuje úzkost ze smrti za latentní úzkost, která je manifestována úzkostí zaměřenou na konkrétní objekt. Úzkost můžeme definovat jako pocit ohrožení, kdy se něčeho obáváme, ale nedokážeme přesně popsat, čeho. Strach je vždy zaměřen na konkrétní nebo situaci a konkrétní ohrožení, které z nich vyplývá. (Orel, 2012).

Podle Yaloma (2006) se úzkostí dá zbavit právě tehdy, když si ji uvědomíme, čeho se bojíme – takže vlastně tehdy, když se stane strachem. V životě se obáváme často – o své vztahy, kariéru, o své věci, taky se bojíme nových vztahů, nových zážitků. Základem je obava, že něco ztratíme, nejspíše něco, bez čeho se domníváme, že nezvládneme žít. Podle existenciální psychoterapie uvědomění, že zákonitě postupně ztrácíme všechno, vede k uvolnění obav a větší svobodě. Je to uvědomění, že vše pomíjí – včetně nás samotných. To vyvádí podle Heideggera člověka ze stavu neautentického (zapomětlivého) bytí – materiálního, konformního života, k uvědomělému (autentickému) bytí, kde člověk překonává úzkost z prázdnoty a uvědomuje si krásu a hodnotu života a možnosti své svobody. K této transformaci můžeme dojít díky psychoterapii, inspirativnímu příběhu nebo člověku, i sami na vlastní pěst - nejčastěji v situacích krize, kdy dochází v životě k důležitému zlomu, například když se rozcházíme s partnerem nebo po letech odcházíme ze zaměstnání. Zpravidla nejsilnější jsou události spojené přímo se smrtí, jako je závažná diagnóza nebo zranění, úmrtí blízkého člověka. (Yalom, 2006; Kupka, 2014).

Dojít k tomuto uvědomění také znamená překonat časté nevědomé obrany, které v životě uplatňujeme. Vědomí smrtelnosti se můžeme skrytě bránit přesvědčením o vlastní výjimečnosti a moci nebo můžeme tajně doufat ve vnějšího zachránce, na kterého přenášíme zodpovědnost. Tato tendence může mít v životě podobu závislosti na někom

druhém výměnou za pocit bezpečí. To vede k oslabování vlastní svobody, identity, sebevědomí a odvahy k novým zkušenostem (Yalom, 2006; Kupka, 2014).

Úzkost ze smrti obrany, které ji udržují, jsou překonatelné tehdy, když se zvědomí. Tomu se existenciální psychoterapie hojně věnuje. Krize tedy může mít pozitivní efekt, tak jako o tom hovořil i Frankl skrz triádu utrpení-vina-smrt. Rčení praví, že všechno zlé je k něčemu dobré.

5.4 Přijetí smrti: smrt jako pokračování života

Předešlá kapitola vysvětlila, že když se z nevědomého odmítání smrti stane odmítání vědomé, otevírá se cesta k přijetí smrti, což je stav, kdy smrt nevnímáme jako opak života, ale jako jeho součást (Hanáková, 2014). Smrt dává životu limit, což dle Frankla potvrzuje jedinečnost a jednorázovost smyslu. „Jedinečnost a jednorázovost jsou pro smysl života konstitutivní. V obou těchto podstatných momentech manifestuje se však zároveň konečnost člověka. Z toho musí být tato konečnost sama také něčím, co lidské existenci smysl dává a nemůže jí jej brát“ (Frankl, 1994, 80). Bez faktu smrti bychom stále mohli odsouvat přání i povinnosti na později. Právě vědomí smrti a zároveň nejistota, kdy přijde, nás nutí jednat tady a teď.

Nicméně, ne každý musí vnímat smrt jako hranici života, po které si pak už nic neužije. Mluvili jsme o náboženství, posmrtném životě a Yalomově konceptu kosmického smyslu. Víra v pokračování života po smrti avizuje pozitivnější postoj ke smrti než v představa, že po smrti vše končí.

Ať už mluvíme o představě věčného světa, kam se duše po smrti dostává, nebo její putování skrze převtělování, výzkumy ukazují na pozitivní vliv těchto náboženských představ na zvládání smrti a úzkost ze smrti, i když se výsledky značně liší (Dezutter et.al., 2009, in Machů, Pechová, Dostál, 2012, Tavel, 2007). Nejen, že každá náboženská nauka má svá specifika, která se často nedají porovnávat, záleží také na tom, jak víru prožíváme. Hall rozlišuje víru zvnitřnělou (intrinsicou) která je bytostným přesvědčením člověka, je srostlá s jeho identitou a hodnotami. Vnější víra (extrinsicá) je spíše osvojeným souborem rituálů a tradic, a může mít spíš vnější účel – někam patřit, s něčím se ztotožňovat (Tavel, 2007).

Člověk se vždycky bál neznáma. Konkrétní představa posmrtného života dává člověku pocit bezpečí a naděje a tlumí tak úzkost ze smrti. Sigmund Freud se k této podle

něj iluzorní tendenci stavěl velmi kriticky. V knize *Budoucnost jedné iluze* označuje náboženství za „nejvýznamnější část psychického inventáře kultury“ (Freud, 1998, 14) či „splnění nejstarších, nejsilnějších, nejnaléhavějších přání lidstva: tajemstvím jejich síly je síla přání“ (Freud, 1998, 30). Podle Freuda dává náboženství lidem falešnou naději a jsou kvůli němu pasivní. Možná by se zde shodl se zmíněným konceptem nevědomé obrany v podobě vnějšího zachránce (Yalom, 2006). Nicméně, prožívání víry nemůžeme házet do jednoho pytle a také jej nemůžeme hodnotit. To, co považoval Freud za negativní jev, se v mnoha aspektech projevuje pozitivně. Řada výzkumů ukazuje na pozitivní vliv intrinsické víry na prožívanou životní smysluplnost, vnímanou kvalitu života, životní styl, zvládání stresu apod. (Tavel, 2007, Hanáková, 2014).

5.5 Neutrální přijetí smrti: smrt jako holý fakt

Přijímat smrt můžeme i tehdy, když nemáme představu o tom, co přijde po ní. Můžeme se smířovat s tím, že to nevíme, aniž bychom se toho obávali a aniž by bylo pro nás téma vlastní smrti potlačené v podvědomí, zároveň se jí však nevyhýbáme. Smrt je skutečností, která není ani dobrá, ani špatná, protože je nepoznatelná. Stavět se ke smrti vědomě a zároveň neutrálně může řada lidí. Možná už se se smrtí v nějaké podobě setkali, možná mají za sebou zážitek, díky kterému se smrti neobávají, nebo pracují v prostředí, kde je smrt vidět. Možná mají pocit, že smrtí to nekončí, ale neztotožňují se s náboženskými výklady.

5.6 Přijetí smrti na úkor života

V kapitole o sebevraždě jsme narazili na skutečnost, že jsou mezi námi lidé, kteří vidí smysl ve smrti, zatímco život se jim jeví bezsmyslný. I toto je pozitivní postoj ke smrti, kdy ji člověk nejen přijímá, ale dokonce vítá. Smrt může být osvobozením, řešením, nebo i hrdinstvím. V naší kultuře převažuje názor, že sebevraždou se člověk vzdává, není schopen najít řešení, které musí existovat. Frankl přirovnává sebevraha k šachistovi, který je postaven před těžký šachový problém, a místo udělal tah, třeba chybný, smete figurky ze šachovnice. „A tak, jak se onen šachista nadržuje pravidel šachu, právě tak porušuje člověk, který volí dobrovolnou smrt, pravidla hry života. Tato pravidla od nás přece nevyžadují,

abychom za každou cenu vyhráli, spíše jen, abychom boj nikdy nevzdávali“ (Frankl, 1994, 67)

Naopak, sebevražda Sokrata nebo Jana Palacha je smrt ve prospěch ideje a je většinou považována za hrdinství. Kdo by měl rozhodovat o právu žít a nežít? Složitá otázka. Etické principy se odvíjejí od kulturního hodnocení, logiky v tom moc nenajdeme. Příkladem kromě zmíněné eutanazie může být problematika potratů a předčasných porodů, kdy pár týdnů stáří plodu v české legislativě vymezuje naprosto odlišný postoj k jeho životu.

6 Postoje ke smrti a psychologický výzkum

Stejně jako u životní smysluplnosti se podíváme na některá zjištění psychologických výzkumů následovaná stručným přehledem nejpoužívanějších škál různých postojů ke smrti.

Podobně jako u prožívání smyslu v životě, i vztah ke smrti je tématem psychologie zdraví. Neimeyer, Wittkowski a Moser (2004) zjišťovali vztah mezi psychickým a somatickým zdravím a strachem ze smrti – zhoršené zdraví může zvýšit obavy ze smrti, ale jako zásadní se jeví podpora druhých a dobré vztahy a také osobnostní faktory jako je spiritualita. Další studie prokázaly pozitivní korelaci deprese a úzkostnosti se strachem ze smrti. Podle Iveracha, Menziese a Menziesové (2014) je negativní postoj ke smrti v určité míře spojen s hypochondrickou, obsedantně-kompulzivní, depresivní a posttraumatickou stresovou poruchou. Podle autorů by se tento aspekt měl zahrnout do terapeutické praxe daných poruch.

Jak souvisí postoje ke smrti a věk? Pojímání smrti je zajímavým tématem vývojové psychologie. Předpokládáme, že člověk má stejně jako každý tvor zakódovaný pud k zachování života. Člověk jako mládě k samostatnému přežití vůbec není vybaveno. I když nelze předpokládat, že by kojeneček přemítal o smrti, zná pocit hrůzy ze samoty, opuštění a prázdnoty, který je v principu stejný jako strach ze smrti. (Říčan, 2004). Výzkum smrti i smyslu života je u dětí komplikovaný pro teprve se rozvíjející jazykové schopnosti. „Smrt, konečnost, věčnost, bytí, smysl, budoucnost jsou pojmy vyžadující abstraktní myšlení, k němuž děti přecházejí teprve kolem 10 let (Hanáková, 2014, Yalom 2006). Nicméně to, že smysl i smrt jsou pro děti tématem, dokládají pediatři, učitelé i

rodiče, kteří jsou často zaskočení velmi otevřenými a hlubokými dětskými otázkami a komentáři na toto téma. Jako dospělí často smrt metaforizujeme a zjemňujeme anebo zkrátka dětem lžeme. Je snazší říct, že naše kočička utekla, než že ji přejelo auto. Děti předškolního věku i vlivem pohádek a her často chápou smrt jako nějaký spánek pod zemí nebo v nebi, často věří, že se z něj člověk může vzbudit. Na druhou stranu ve chvíli, kdy umře babička, všichni jsou smutní a pláčou, je i dítěti jasné, že něco nehraje. Dilema, zda brát dítě do nemocnice a na pohřeb řeší různí rodiče po svém. Vlastní zkušenost se smrtí má na postoj k ní zásadní vliv. Studie ukazují, že větší zkušenost se smrtí souvisí s nižší úzkostí ze smrti a nižší tendencí vyhýbat se tématu smrti. (Bluck, Dirk, Mackay, Hux, 2008)

Myšlenky na smrt spojené se strachem se standardně objevují kolem 8. roku. Obecně nejsilnější úzkost ze smrti se dle dosavadních výzkumů vyskytuje u adolescentů, kdy je smrt zároveň jedním z hlavních témat úvah, které podle Říčana (2004) souvisí s myšlenkou osobní jedinečnosti a výraznou emocionalitou a filozofováním tohoto období, které může přetrvat až do období mladé dospělosti. Ve věku kolem 30 let se člověk většinou stabilizuje ve své kariéře i vlastně založené rodině, v jakékoli z oblastí života se ale mohou vyskytnout krize vedoucí k bilancování. Krize středního věku kolem 40 – 50. roku je pak návratem k otázkám identity, zhodnocování toho, co je za námi, a objevují se myšlenky na stáří i na smrt. Od tohoto období se smrt sama připomíná narůstajícími zdravotními problémy a postupným odchodem vrstevníků. „Dozví-li se mladý člověk, že někdo zemřel, zajímá ho, kdo to byl. Čím jsme starší, tím více nás zajímá, kolik bylo zemřelému let, pak také, co bylo příčinou smrti - a konečně stále více i to, jak zemřel! Staří o tom rádi mluví, zajímají se, jak zemřel kdo z jejich známých, co se kolem jeho smrti událo doma, v nemocnici nebo tam, kde právě byl. Není to veselá tematika, ale je aktuální; a to, o čem se mluví, je méně děsivé než to, o čem se mlčí a nač přitom nejde nemyslet.“ (Říčan, 2004, 371)

Podle výzkumu Russaca a kolegů (Russac, Gatliff, Reece a Spottswood, 2007) úzkost ze smrti vrcholí u obou pohlaví okolo 20 let věku, poté se výrazně snižuje, u žen opět narůstá kolem 50 – 60 let. Abengózar a kol. porovnávali postoje ke smrti u mladých dospělých (18-34 let), dospělých středního věku (35-59 let) a starých (60-75 let). Nejstarší skupina dosahovala nejvyšších skóre v kategoriích beznaděje, děsu a deprese spojených se smrtí. (Abengózar, Bueno & Vega, 1999). Některé studie ale naopak ukázaly nižší míru

negativních postojů u starších dospělých než u mladších. Rozdíly jsou nejspíše způsobeny především odlišnou metodologií (Neimeyer, 1994, Jacsonová 2008, Machů, 2002).

U některých dalších výzkumů vyplývá vyšší míra úzkosti ze smrti u žen než u mužů (Ros, O'Sullivan, 2002). Davis, Bremer, Anderson a Tramill (1983) také zjistili, že ženy mají vyšší míru úzkosti ze smrti než muži, ale muže naproti tomu vykazovali vyšší sebeúctu a sílu ega, o kterých jsme mluvili jako o možných obranných mechanismech. Vztah mezi sebeúctou a úzkostí ze smrti tak může být více vypovídající vztah mezi pohlavím a úzkostí ze smrti. (Jacksonová, 2008). Výsledky těchto výzkumů většinou nejsou zobecnitelné pro všechny věkové kategorie (Kupka, 2014; Machů, Pechová, Dostál, 2012).

Pozitivní vztah mezi religiozitou nebo spiritualitou a nízkou mírou úzkosti či strachu ze smrti nebo přijetím smrti prokázala řada výzkumů poměrně jednoznačně (Dezutter a kol., 2009, Machů, 2016).

Van Rastová a Marcoen (2000) přinesli zajímavý a relevantní výzkum postojů ke smrti v souvislosti s vnímaným smyslem života u stárnoucích lidí (44 - 88 let) z domova důchodců. Nejčastěji se vyskytoval postoj neutrálního přijetí smrti – lidé se jí nebáli, byli na ni připraveni, i když se na smrt netěšili. Přijetí smrti jako úniku bylo naopak nejméně časté. Starší respondenti častěji vyjádřili přátelský postoj ke smrti. Mezi muži a ženami se nevyskytly žádné statisticky významné rozdíly. Ve zkoumaném souboru byla zastoupena poměrně vysoká míra religiozity.

6.1 Škály zjišťující strach a úzkost ze smrti a postoje ke smrti

Většina psychologických škál na téma smrti se zaměřuje na strach nebo úzkost a má obvykle dotazníkovou podobu, existují ale i poměrně oblíbené projektivní a další metody. Jedním z nejrozšířenějších nástrojů měření úzkosti ze smrti je Templerova Death Anxiety Scale (DAS) z roku 1970. Používaným multidimenzionálním dotazníkem strachu ze smrti je The Multidimensional Fear of Death Scale (MFODS) se třemi komponentami – intrapersonální (strach ze zániku sebe sama), interpersonální (strach ze ztráty vztahů a důsledků smrti na okolí) a transpersonální (strach z transcendentálních důsledků smrti).

Škála zaměřená na strategie zvládnání (coping) smrti je Bigenova Škála vyrovnanosti se smrtí (CDS – Coping with Death Scale) z roku 1980. Obsahuje 30 položek hodnocených na škále podobné Likertově (Vybíralová, 2011).

Na přijímání smrti se zaměřují kratší Death Acceptance Scale Raye a Najmana (1984) nebo komplexnější Death Acceptance Scale Lughy a Sinhy (1987).

DAP-R – Death Attitude Profile – Revised Wonga, Reker a Gessera jsme si už krátce představili a bude o ní řeč ještě v praktické části práce. Multidimenzionální škála postojů ke smrti byla revidována v roce 1994 (Hanáková, 2014).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

7 Cíle, otázky a hypotézy výzkumu

„Věda by měla usilovat jedině o to, aby ulehčovala lidem lopotnost jejich existence.“

Bertold Brecht

Otázky týkající se smyslu života i smrti jsou rozsáhlé a často těžko uchopitelné. Popsali jsme si některé z aspektů, které jsou zajímavé a relevantní pro výzkum, který následuje. Cílem je ověřit některé předpoklady vycházející z teorie a praxe existenciální psychologie a přispět závěrům z představených výzkumů. Zvolené výzkumné otázky a z nich plynoucí hypotézy tak pramení ze 3 zdrojů:

1. Předpoklady vycházející z představené teorie (zejména logoterapie) a klinické praxe
2. Předpoklady stanovené na základě výsledků podobných výzkumů popsaných v kapitolách 3 a 6
3. Předpoklady vycházející z výsledků vlastního bakalářského výzkumu.

Viděli jsme, že závěry výzkumů na tato komplexní témata se často značně liší. Uvidíme, nakolik jednoznačné odpovědi dostaneme, vzhledem k hloubce témat, velikosti a specifikům zkoumaného souboru a limitům zvolených nástrojů.

- Otázka 1:

Logoterapie věří, že život nabírá pro mnohé té pravé hodnoty a smyslu až tehdy, když je ohrožen – postaven před reálnost smrti. Jsou strach a úzkost ze smrti (negativní postoje ze smrti) spojeny s nižší mírou životní smysluplnosti? Bakalářský výzkum prokázal tuto souvislost, avšak pouze u strachu ze smrti byla významná (Hanáková, 2012). Nabízí se ověření.

- Hypotéza 1 (H1): Negativní postoje ke smrti negativně korelují s mírou životní smysluplnosti.

- Otázka 2:

Řada výzkumů (viz kapitola 6) došla k závěru, že strach či úzkost ze smrti je nejsilnější u adolescentů a mladých dospělých. S věkem podle některých z nich by měly klesat. Projeví se tato tendence i v našem výzkumném souboru?

- Hypotéza 2 (H2): Negativní postoje ke smrti negativně korelují s věkem.

- Otázka 3:

Mluvili jsme také o tom, že ženy dle výzkumů vykazují vyšší míru negativních postojů ke smrti, především pak ženy v období krize středního věku. U mužů však může úzkost ze smrti být kamuflována silou ega. Existuje mezi muži a ženami zásadní rozdíl ve výskytu negativních postojů ke smrti?

- Hypotéza 3 (H3): Muži a ženy vykazují statisticky významné rozdíly ve skóre negativních postojů ke smrti.

- Otázka 4:

Spiritualita se jeví jako protektivní faktor zdraví a řada výzkumů ji staví do souvislosti s přijetím smrti. Nalezneme rozdíl v míře úzkosti a strachu ze smrti u lidí, co se považují za věřící, oproti těm nevěřícím?

- Hypotéza 4 (H4): Věřící a nevěřící vykazují statisticky významné rozdíly ve skóre negativních postojů ke smrti.

- Otázka 5:

Existují lidé, kteří sami sebe neoznačují za věřící, ale přesto připouštějí, že smrt nemusí znamenat pro duši úplný konec, že tedy existuje nějaká forma posmrtného života. Je přesvědčení o existenci života po smrti předpokladem pro pozitivní postoj ke smrti, ať už jde o přijetí přátelské, neutrální nebo únikové přijetí smrti?

- Hypotéza 5 (H5): Pozitivní postoje ke smrti korelují s vírou v posmrtný život.

- Otázka 6:

Frankl, podobně jako například klasik vývojové psychologie Erik Eriksson, věří, že s věkem roste moudrost a integrita. Podle Frankla by s přibývajícimi životními zkušenostmi a zkouškami měl narůstat pocit životního smyslu. Projeví se tato tendence v našem výzkumu?

- Hypotéza 6 (H6): Míra prožívané životní smysluplnosti pozitivně koreluje s věkem.

- Otázka 7:

Zajímavým zjištěním bylo, že míra ESK je vyšší, čím vyšší je vzdělání. Uvažovali jsme o tom, zda to souvisí s vysokou mírou abstrakce slov v dotazníku, nebo zda vzdělanější lidé více hloubají o smyslu života. Na pozadí souvislosti nejspíš nepřijdeme, bude však zajímavé ji ověřit. Je tomu tak i v našem případě?

- Hypotéza 7 (H7): Míra prožívané životní smysluplnosti pozitivně koreluje s úrovní vzdělání.

8 Metodologie

Než přejdeme k samotné analýze výsledků, je třeba se seznámit s pozadím výzkumu. Kvantitativní dotazníkové metody, zvláště u tak abstraktního tématu, vyžadují dostatečně velké množství účastníků výzkumu. Následující kapitoly představí, jak a jací respondenti byli do výzkumu zapojeni a jakým statistickým způsobem je možné otestovat stanovené hypotézy.

8.1 Výběr souboru a sběr dat

Sběr dat pro výzkum probíhal dvoufázově. Jelikož v bakalářském výzkumu z roku 2014 byl použit totožný dotazník, bylo možné do nynějšího výzkumu zahrnout data sbíraná od března 2014 do října 2014. Ve sběru dat se stejným způsobem pokračovalo od září 2017 do ledna 2018. Jediným kritériem pro výběr byl věk respondentů nad 18 let. V první fázi se jednalo o příležitostný výběr na základě zájmu respondenta o vyplnění dotazníku. Některé z nich dotazník zaujal, takže dotazník rozšířili mezi další respondenty, na které jsem jako výzkumník neměla přímý kontakt. Výběr souboru je ve výsledku kombinací metod příležitostného výběru, samovýběru a metody sněhové koule. Výběr tedy nemůžeme označit za náhodný, čímž klesá i jeho reprezentativnost vzhledem k populaci.

8.2 Popis souboru

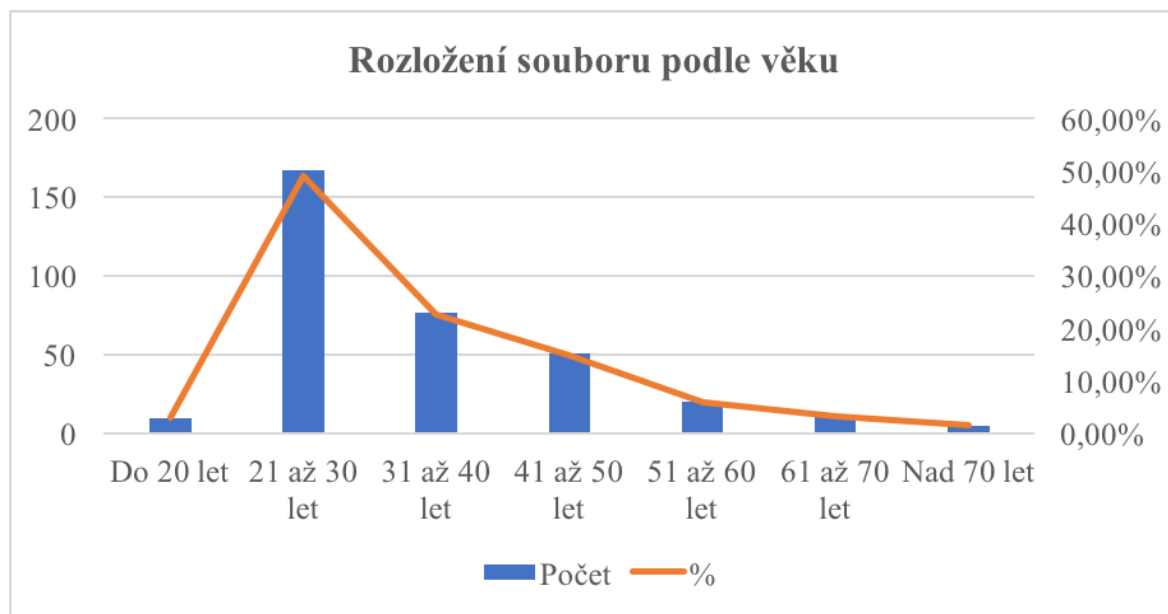
Výběrový soubor čítá 341 respondentů. Lidé, kteří vyplnili dotazník, převážně žijí na území České republiky, v zanedbatelném množství případů se jedná o Čechy současně žijící mimo ČR. Dotazník vyplnilo také pár Slováků a lidí se dvojí národností. Nejhojněji odpovídali lidé ve věku mladé dospělosti (21 – 30 let), účastnilo se více žen než mužů.

Tyto charakteristiky souboru se nezměnili vůči prvotnímu bakalářskému výzkumu, přesto se podařilo rozdíly v kategoriích věku a pohlaví eliminovat (viz Hanáková, 2014). Převažují absolventi středních škol s maturitou a vysokoškoláci s magisterským titulem. Zajímavé je, že zatímco nevěřící převažují nad věřícími, přesvědčení o existenci posmrtného života zastává výrazně více než polovina dotazovaných.

Tabulka 1: Rozložení souboru podle věku

Věk respondentů	Počet	%
Do 20 let	10	2,93%
21 až 30 let	167	48,97%
31 až 40 let	77	22,58%
41 až 50 let	51	14,96%
51 až 60 let	20	5,87%
61 až 70 let	11	3,23%
Nad 70 let	5	1,47%
CELKEM	341	100%

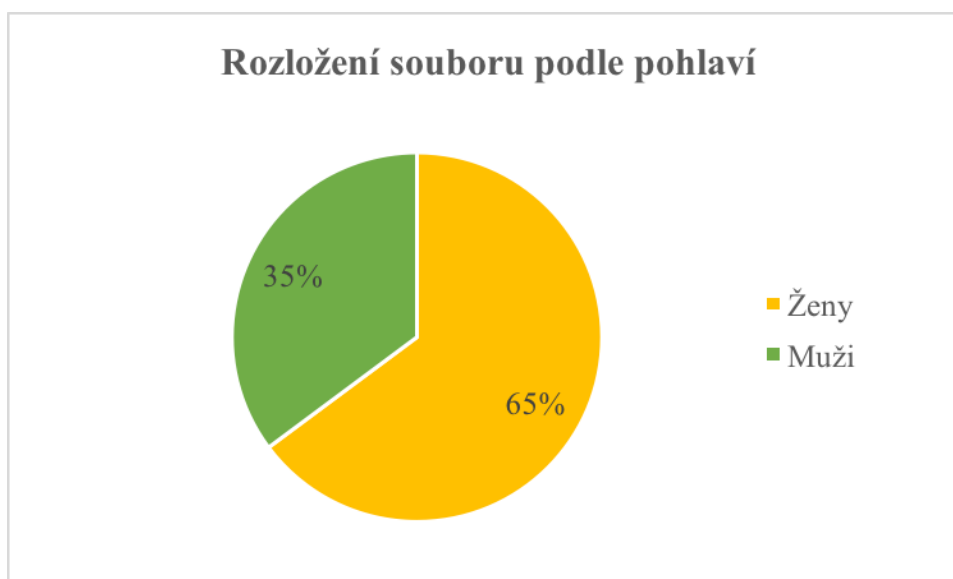
Graf 1: Rozložení souboru podle věku



Tabulka 2: Rozložení souboru podle pohlaví

Pohlaví respondentů	Počet	%
Ženy	221	64,81%
Muži	120	35,19%
CELKEM	341	100%

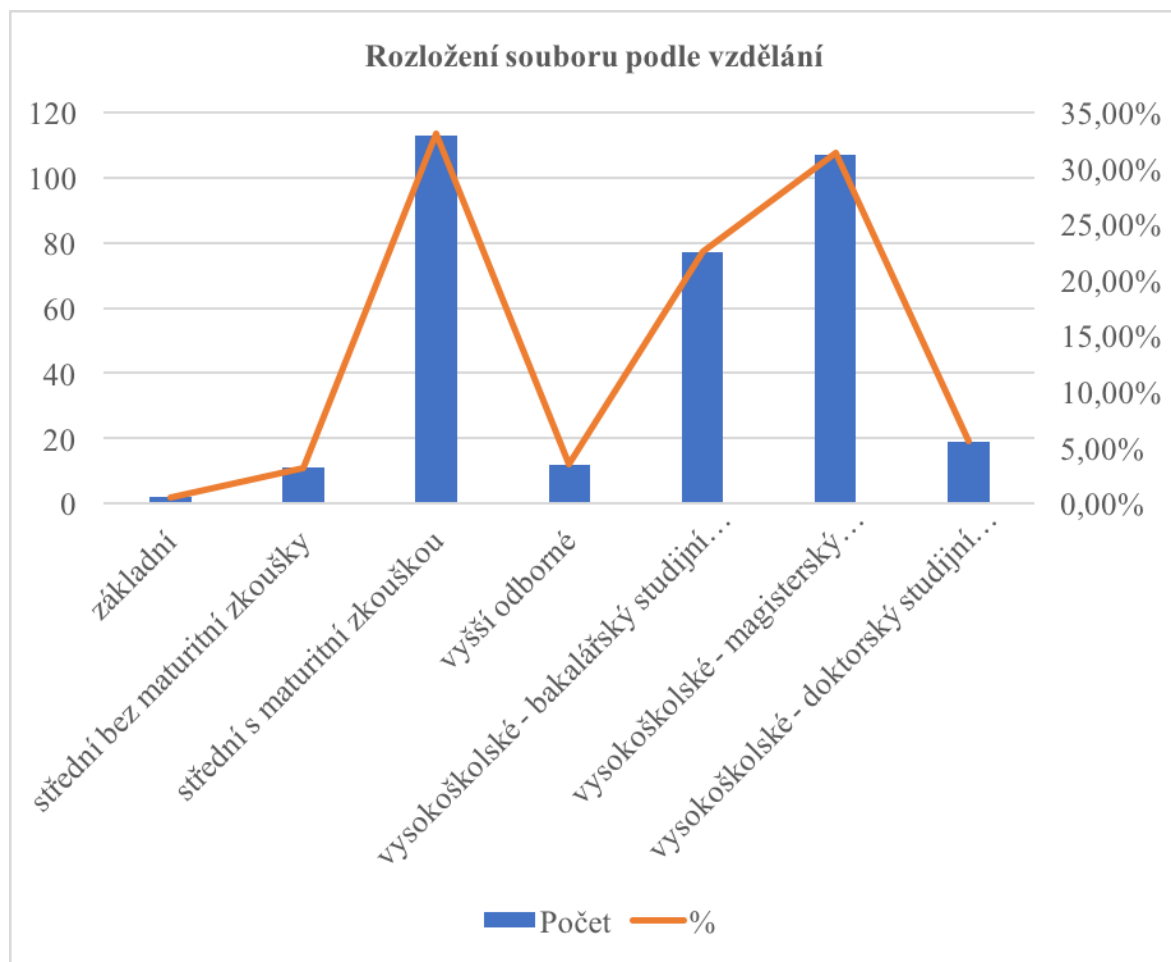
Graf 2: Rozložení souboru podle pohlaví



Tabulka 3: Rozložení souboru podle vzdělání

Vzdělání respondentů	Počet	%
základní	2	0,59%
střední bez maturitní zkoušky	11	3,23%
střední s maturitní zkouškou	113	33,14%
vyšší odborné	12	3,52%
vysokoškolské - bakalářský studijní program	77	22,58%
vysokoškolské - magisterský studijní program	107	31,38%
vysokoškolské - doktorský studijní program	19	5,57%
CELKEM	341	100%

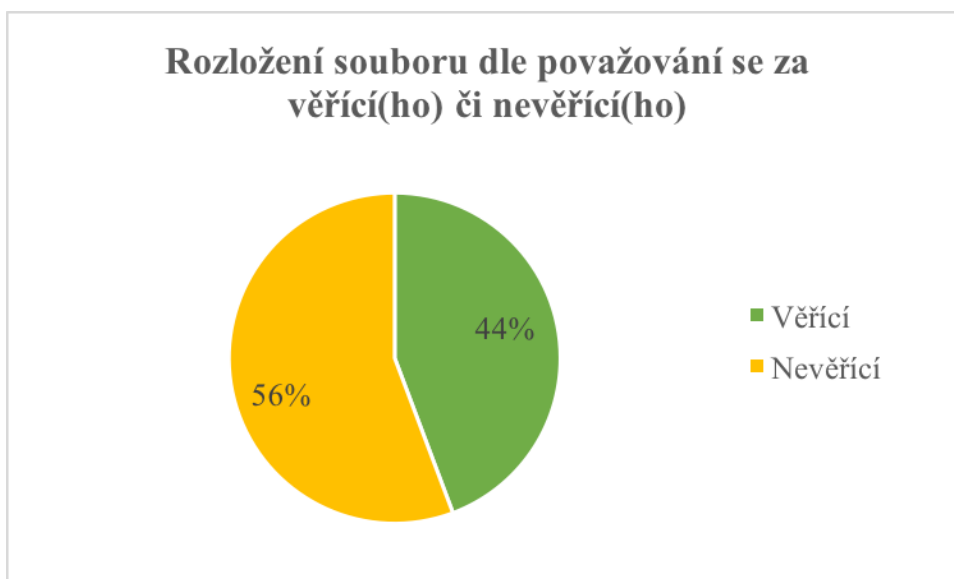
Graf 3: Rozložení souboru podle vzdělání



Tabulka 4: Rozložení souboru dle považování se za věřící(ho) či nevěřící(ho)

Víra respondentů	Počet	%
Věřící	151	44,28%
Nevěřící	190	55,72%
CELKEM	341	100%

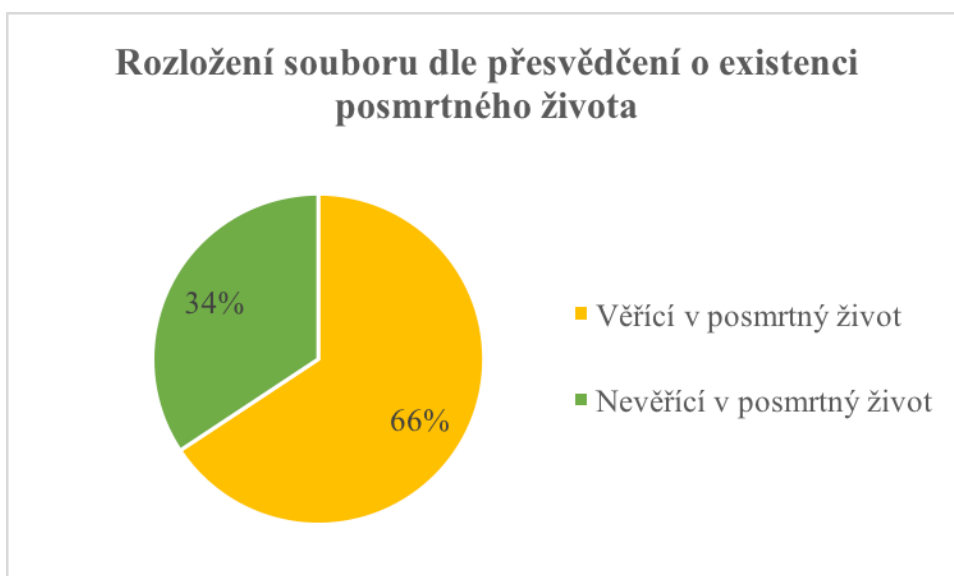
Graf 4: Rozložení souboru dle považování se za věřící(ho) či nevěřící(ho)



Tabulka 5: Rozložení souboru dle přesvědčení o existenci posmrtného života

Respondenti	Počet	%
Věřící v posmrtný život	224	65,69%
Nevěřící v posmrtný život	117	34,31%
CELKEM	341	100,00%

Graf 5: Rozložení souboru dle přesvědčení o existenci posmrtného života



8.3 Výzkumné nástroje

Dotazník poskytnutý respondentům má 3 části. První z nich je nestandardizovaná a zjišťuje demografické údaje jako je věk, pohlaví, vzdělání, národnost a bydliště. Obsaženy jsou také otázky zjišťující spiritualitu, ptám se, zda je se člověk považuje za věřícího či nevěřícího a zda předpokládá nějakou formu existence posmrtného života či nikoli. Každý respondent pak blíže specifikuje, v co věří v případě, že věří. Otevřenou otázkou se také ptám na nejintenzivnější zkušenost se smrtí. Otevřenými otázkami došlo ke shromáždění zajímavých kvalitativních dat, se kterými je možné dále pracovat (jejich analýza ale není součástí tohoto výzkumu). Celý dotazník obsahující přesné znění všech otázek, instrukce i úvodní a závěrečný komentář jsou k dispozici v příloze číslo 5. Součástí informací byl odhad časové náročnosti dotazníku, ujištění o anonymitě poskytnutých údajů a poskytnutí kontaktu pro případné dotazy nebo komentáře tak, aby byl výzkum v souladu se základními etickými pravidly.

8.3.1 Existenciální škála ESK

Škála ESK má tu výhodu, že nám je schopna pomocí celkového skóru nastínit míru požívané životní smysluplnosti, a zároveň máme možnost pomocí subškál prožívání smyslu v životě konkrétního člověka dále analyzovat.

Cílem existenciální škály je odpovědět na otázku „Jak dobře se tomuto člověku daří svými osobními silami smysluplně vytvářet svou existenci?“ (Längle, Orgelová, Kundl, 2001, 6). Dotazník je plně standardizován pro českou dospělou populaci a má vysokou reliabilitu (Cronbachovo alfa je 0,93). Škála se skládá z 46 tvrzení, na která si respondent volí odpověď na šestistupňové škále od bodu 1: „naprosto platí“ po bod 6: „naprosto neplatí“.

V mém výzkumu se využívá pouze celkového skóru ESK, nicméně je možné ji rozdělit na 4 subškály: *sebeodstup*, *sebepřesah*, *svoboda* a *odpovědnost*. Podle logoterapie se jedná o čtyři kroky vedoucí k uchopování smyslu v životě. *Sebeodstup* vytváří prostor umožňující poznání možností okamžiku. Díky *sebepřesahu* jsme schopni odhalovat hodnotu v daných možnostech. *Svoboda* se uskutečňuje aktivitou vyplývající z rozhodnutí pro jednu z možností, ve které jsme spatřili hodnotu. *Odpovědnost* je připisování důsledků pramenících z vlastních rozhodnutí a jednání nikomu a ničemu jinému než sobě samému. *Sebeodstup* a *sebepřesah* spolu tvoří faktor nazvaný *personalita*. Je to racionálně-

emocionální otevřenost vůči sobě samému. *Svoboda* a *sebepřesah* se spojují v *existencialitu*. To je míra otevřenosti vůči světu a událostem v něm. *Celkový skóre* podle autorů svědčí o „schopnosti člověka dobře vycházet se sebou a se světem a aktivně se vypořádat s vnitřními i vnějšími nároky vlastního života a s hodnotami, které se mu nabízejí“ (Langle, Orgelová, Kundi, 2001, 45). „Nižšího skóre obvykle dosahují lidé s tendencemi k uzavřenosti, nerozhodnosti, pasivitě. Velmi vysoké skóre nemusí ukazovat pouze na vysokou míru otevřenosti, rozhodnosti a aktivity, ale může také předznamenávat vnímání své existence jako komplikované (Langle, Orgelová, Kundi, 2001 in Hanáková, 2014, 28).

Možnost rozložit celkovou míru ESK na popsané subškály a faktory umožňuje hlubší prozkoumání souboru a nalezení nových souvislostí, které by však byly nad rámec této práce.

8.3.2 Dotazník postojů ke smrti DAP-R

Dotazník Death Attitudes Profile – Revised (DAP-R) je revidovanou verzí dotazníku DAP. Obě jsou standardizované pro dospělé populaci. DAP-R se skládá z 32 tvrzení, s možností zvolit míru jeho platnosti na stupnici od 1 do 7. (1: „zcela nesouhlasím“, 7: „zcela souhlasím“. Na rozdíl od ESK tak obsahuje i možnost neutrální odpovědi (4: „nevím“).

Dotazník zjišťuje celkově 5 druhů postojů ke smrti, z nichž 3 můžeme označit za pozitivní (přijetí smrti) a dva za negativní (odmítání smrti v podobě strachu nebo úzkosti). 7 položek se zaměřuje na *strach ze smrti (Fear of Death)*. Pět položek představuje *Vyhýbání se smrti (Death Avoidance)*. Odkazuje na úzkost ze smrti, která, jak jsme si řekli, oproti strachu probíhá spíše na nevědomé úrovni psychiky. Dalších 5 položek zjišťuje *Neutrální přijetí smrti (Neutral Acceptance)*, což znamená pohled na smrt jako přirozenou součást života bez potřeby ji nějak hodnotit. *Přátelské přijetí smrti (Approach Acceptance)*, zjišťované 10 položkami, odkazuje na přijetí smrti s pozitivním aspektem naděje na pokračování života po smrti. Zbýlých 5 položek odkazuje na *Únikové přijetí smrti (Escape Acceptance)* což je přístup, kdy je smrt spíše vítána jako východisko, zatímco život je odmítán.

Celková reliabilita dotazníku je vysoká. Nižší reliabilitu vykazují škály *vyhýbání se smrti* a *neutrálního přijetí smrti* (Crombachovo alfa 0,61 a 0,64) (Wong, Reker, Gesser, 1994). *Neutrální přijetí smrti* navíc vykazuje sníženou míru vnitřní konzistence, zdá se, že

měří více než jeden jasně definovatelný postoj ke smrti (Reimer, 2007 in Machů, Pechová, Dostál, 2012). Obvykle se dotazník používá uplatněním všech kategorií postojů současně, stejně tak se postupovalo i v tomto a mém předešlém výzkumu (Machů, Pechová, Dostál, 2012).

8.4 Analýza dat

Matice dat byla vytvořena v Microsoft Office Excel 2010, kde bylo možné překódovat některé položky na kvantifikovatelné proměnné a podle manuálu obou dotazníkových metod upravit hodnoty (hodnoty některých otázek bylo třeba otočit.) V Excelu proběhl výpočet celkového skóru ESK a skóru jednotlivých postojů ke smrti dle DAP-R. Excelová matice byla podkladem pro statistické výpočty realizované v programu SPSS 23.0.

Model 1: U hypotéz H1, H2, H3, H4 se současně ptáme na vztah více různých nezávislých proměnných jako je věk, pohlaví apod. k více závislým proměnným (jednotlivé postojové dimenze). Můžeme proto použít společný model regresní analýzy. Po testu shody rozptylů a dalších výpočtech jsme zjistili vhodnost použití multifaktoriální regresní analýzy MANOVA (Hendl, 2009). Vzhledem k tomu, že interakce členů se neukázaly jako statisticky významné, nemuseli jsme je zahrnout do modelu.

Model 2: H5 vyžaduje model s více závisle proměnnými a jednou nezávislou – k tomu posloužil typ MANOVY – Hotellingův test.

Model 3: H6 a H7 vyžaduje korelační výpočet, vzhledem ke zjištění, že při těchto výpočtech nebyl prokázán předpoklad normálního rozložení vzorku, bylo nutné použít neparametrický Spearmanův korelační koeficient. (Hendl, 2009).

Hladina významnosti pro všechny výpočty byla stanovena na $p = 0,05$ (Výsledky připouští chybovost 5 procent). Podrobný přehled všech výpočtů je k dispozici v příloze 4. Výsledky jednotlivých analýz a jejich interpretace, sloužící k ověření stanovených hypotéz, jsou tématem další kapitoly.

9 Výsledky

Model 1: Souvislosti mezi negativními postoji ke smrti a prožívanou životní smysluplností, věkem, pohlavím a vírou

První čtyři hypotézy se týkají negativních postojů ke smrti. Následující tabulka ukazuje, že jak, ženy, tak muži ze zkoumaného souboru se častěji považují za nevěřící. Nejvyšší průměrné hodnoty negativních postojů ke smrti jsou u nevěřících žen, nejnižší u věřících mužů.

Tabulka 6: Počty mužů a žen ve skupinách podle víry a strachu /vyhýbání se smrti, jejich průměry a směrodatné odchylky

	Pohlaví	Považujete sama sebe za věřícího člověka?	Průměr	Směrodatná odchylka	Počet
Strach ze smrti	Muž	Ano	19,06	8,009	50
		Ne	22,69	9,153	70
		Total	21,17	8,844	120
	Žena	Ano	21,68	9,261	101
		Ne	25,48	9,287	120
		Total	23,75	9,446	221
	Total	Ano	20,81	8,925	151
		Ne	24,45	9,313	190
		Total	22,84	9,307	341
Vyhýbání se smrti	Muž	Ano	14,64	8,038	50
		Ne	16,73	7,261	70
		Total	15,86	7,632	120
	Žena	Ano	15,54	7,315	101
		Ne	18,42	7,665	120
		Total	17,11	7,627	221
	Total	Ano	15,25	7,547	151
		Ne	17,80	7,544	190

		Total	16,67	7,641	341
--	--	-------	-------	-------	-----

Regresní analýzou jsme došli ke zjištění, že všechny proměnné v modelu mají statisticky významný vliv (viz příloha 4). Následující tabulka ukazuje výpočty t-testů pro strach ze smrti a vyhýbání se smrti.

Hodnoty mužů srovnáváme se ženami, hodnoty věřících s nevěřícími. Sledujeme sílu souvislosti s věkem a skórem ESK (mírou životní smysluplnosti).

Tabulka 7: T-testy regresorů z MANOVA analýzy

Závislá proměnná	Parameter	B (Beta)	Směrodatná odchylka	t	Sig.(p)	E ² (Eta)
Strach ze smrti	Intercept	40,783	3,275	12,451	,000	,316
	Muži	-2,970	1,000	-2,970	,003	,026
	Ženy	0 ^a
	Věřící	-3,490	,966	-3,614	,000	,037
	Nevěřící	0 ^a
	Věk	-,032	,038	-,834	,405	,002
	ESK	-,068	,015	-4,444	,000	,056
Vyhýbání se smrti	Intercept	17,859	2,691	6,636	,000	,116
	Muži	-1,555	,822	-1,892	,059	,011
	Ženy	0 ^a
	Věřící	-2,158	,793	-2,720	,007	,022
	Nevěřící	0 ^a
	Věk	,172	,031	5,487	,000	,082
	ESK	-,027	,013	-2,110	,036	,013

Koeficient Beta (B) ukazuje výsledky, Sig. je p hodnota – hladina významnosti. Co nám říkají výsledky vzhledem k hypotézám?

- **H1: Negativní postoje ke smrti negativně korelují s mírou životní smysluplnosti.** Se zvyšujícím se skóre ESK klesá jak strach ze smrti ($p < 0,00$), tak vyhýbání se smrti ($p < 0,05$). Strach a úzkost ze smrti souvisí s nízkou mírou

životní smysluplnosti. Jinak řečeno: Čím spíše si uvědomujeme smysl svého života, tím méně se bojíme a vyhýbáme smrti. **Přijímáme tedy hypotézu H1.**

- **H2: Negativní postoje ke smrti negativně korelují s věkem.** U strachu ze smrti se vztah s věkem neprokázal. Se zvyšujícím se věkem se mírně zvyšuje i vyhýbání se smrti ($B = 0,17$, $p < 0,00$), což je opačný vztah, než jsme předpokládali. Nepotvrdil se tedy předpoklad, že se zvyšujícím se věkem klesají negativní postoje ke smrti.

Hypotézu H2 nelze přijmout.

- **H3: Muži a ženy vykazují statisticky významné rozdíly ve skóre negativních postojů ke smrti.** Mezi a muži a ženami se prokázaly významné rozdíly ve skóre negativních postojů ke smrti. Ženy vykazují výrazně větší strach ze smrti ($p < 0,01$). Zdá se, že také projevují vyšší úzkost ze smrti, nicméně výsledek není signifikantní vzhledem ke kritériím, které jsme si stanovili ($p > 0,05$). Můžeme říci, že ženy mají 19,6x větší šanci na to mít strach ze smrti ($1/e^{-2,97}$). **Hypotézu H3 nelze přijmout. Signifikantní rozdíl se projevil pouze u strachu ze smrti.**

- **H4: Věřící a nevěřící vykazují statisticky významné rozdíly ve skóre negativních postojů ke smrti.** Výsledky prokázaly významné rozdíly v negativních postojích u věřících a nevěřících. Nevěřící mají výrazně vyšší strach ze smrti ($p < 0,00$) i úzkost ze smrti ($p < 0,01$) než věřící. Nevěřící mají 32,8x vyšší šance pro strach ze smrti ($1/e^{-3,49}$) 8,7x vyšší šance pro vyhýbání se smrti ($1/e^{-2,158}$), než muži. **Přijímáme hypotézu H4.**

Model 2: Souvislost mezi pozitivními postoji ke smrti a vírou v posmrtný život

Tabulka 8 ukazuje zastoupení jednotlivých pozitivních postojů u těch, co věří a těch, co nevěří na posmrtný život. Všimněme si, že průměry u skupin jednotlivých postojů jsou poměrně vyrovnané u neutrálního a únikového přijetí, zatímco u přátelského přijetí je markantní rozdíl – je zde jednou tolik těch, co sympatizují s představou posmrtného života oproti těm, kterým je vzdálená.

Tabulka 8: Počty respondentů dle přesvědčení o posmrtném životě, jejich průměry a směrodatné odchylky

	Přesvědčení o posmrtném životě	Průměr	Směrodatná odchylka	Počet
Přátelské přijetí smrti	Po smrti existuje nějaká další forma existence.	42,91	12,019	224
	Žádná další forma existence po smrti neexistuje.	21,28	9,566	117
	Total	35,49	15,222	341
Únikové přijetí smrti	Po smrti existuje nějaká další forma existence.	17,78	6,713	224
	Žádná další forma existence po smrti neexistuje.	17,40	7,071	117
	Total	17,65	6,830	341
Neutrální přijetí smrti	Po smrti existuje nějaká další forma existence.	29,42	3,959	224
	Žádná další forma existence po smrti neexistuje.	29,52	3,508	117
	Total	29,45	3,805	341

Regresní analýzou - Hotellingovým testem jsme došli k následujícím vztahům. Protože se neprojeví všechny předpokládané souvislosti, výsledky byly ověřeny jiným testem (Mann-Whitney U-test), nicméně charakter vztahů zůstal stejný.

Tabulka 9: T-testy regresorů z Hotellingova testu

Závislá proměnná	Parameter	B(Beta)	Směrodatná odchylka	t	Sig.	E² (Eta)
Přátelské přijetí smrti	Intercept	21,282	1,039	20,480	,000	,553
	Po smrti existuje nějaká další forma existence.	21,629	1,282	16,869	,000	,456
	Žádná další forma existence po smrti neexistuje.	0 ^a
Únikové přijetí	Intercept	17,402	,632	27,529	,000	,691

smrti	Po smrti existuje nějaká další forma existence.	,380	,780	,487	,627	,001
	Žádná další forma existence po smrti neexistuje.	0 ^a
Neutrální přijetí smrti	Intercept	29,521	,352	83,805	,000	,954
	Po smrti existuje nějaká další forma existence.	-,102	,435	-,234	,815	,000
	Žádná další forma existence po smrti neexistuje.	0 ^a

Výsledky hypotézy:

- **H5: Pozitivní postoje ke smrti korelují s vírou v posmrtný život.** Velmi silná souvislost se projevila mezi přátelským přijetím ke smrti a vírou v posmrtný život ($p = 0,00$). Výsledky nejsou průkazné pro únikové ($p > 0,05$) a neutrální přijetí smrti ($p > 0,05$). Je vidět, že lidé věřící v posmrtný život velmi často vnímají smrt pozitivně – jako pokračování života. **Hypotézu H5 nelze přijmout. Vztah se potvrdil pouze pro přátelské přijetí smrti.**

Model 3: Souvislosti mezi prožívanou životní smysluplností a věkem, mezi prožívanou životní smysluplností a vzděláním

V případě hypotézy H6 a H7 jsme zvolili Spearmanovu korelaci. Výpočty jsou k nalezení v příloze č. 4. Výsledky potvrdily následující předpoklady:

- **H6: Míra prožívané životní smysluplnosti pozitivně koreluje s věkem.** Míra prožívané životní smysluplnosti pozitivně koreluje s věkem, $r_p(n = 341) = 0,30$; $p = 0,01$. Čím je člověk starší, tím víc prožívá svůj život jako smysluplný. Korelace je slabá. **Potvrzujeme hypotézu H6.**
- **H7: Míra prožívané životní smysluplnosti pozitivně koreluje s úrovní vzdělání.** Míra prožívané životní smysluplnosti pozitivně koreluje s úrovní vzdělání, $r_p(n = 341) = 0,20$; $p = 0,01$. S vyšším vzděláním roste míra prožívané životní smysluplnosti, jak ji měří ESK. Korelace je slabá. **Potvrzujeme hypotézu H7.**

10 Diskuze

Výzkumu zaměřeného na souvislosti mezi postoji ke smrti, jak je definuje škála DAP-R, a prožívanou životní smysluplností měřenou škálou ESK, se účastnilo 341 respondentů. Na výsledky mají vliv charakteristiky výběrové populace. Výzkumu se zúčastnilo o 30 % více žen než mužů, téměř z poloviny se jednalo o mladé dospělé ve věku mezi 25 a 30 lety.

Cílem výzkumů bylo potvrdit hypotézy, které jsme si stanovili na teoretických východisek, klinické praxe, a řady podobných výzkumů. Co nám výsledky přinesly?

1. **Podařilo se potvrdit předpoklad, že lidé s vysokou mírou životní smysluplnosti se budou méně bát a vyhýbat tématu smrti než lidé, kteří si příliš smysl ve svém životě neuvědomují. Velice významně se tento vztah ukázal zejména u strachu ze smrti ($p = 0,00$).** Potvrzujeme tak závěry řady jiných výzkumů (viz kapitola 3 a 6), vlastního bakalářského výzkumu (viz Hanáková, 2012), klinické praxe, a postuláty Frankla, Yaloma i Heideggera. Je zřejmé, že uvědomování si smyslu a naplňování hodnot ve svém životě do značné míry chrání člověka před strachem z konečnosti. Naopak, člověk nenaplněný smyslem má mnohem větší tendence k úzkosti a strachu ze smrti. Jedna z myšlenek stojící mezi řádky teoretické části práce, totiž že vědomě naplněný život je odměněn pokorou a klidem při střetu se smrtí, se i v našem výzkumu ukazuje být pravdivá.
2. Některé výzkumy prokázaly, že s přibývajícím věkem se snižuje strach nebo úzkost ze smrti. Z hlediska vývojových psychologů se smrti obávají především adolescenti (viz kapitola 6). Tento předpoklad se v našem výzkumu nepotvrdil. **U strachu ze smrti se žádný vztah neprokázal, u vyhýbání se smrti (úzkosti) se dokonce ukázal jako opačný – to znamená, v našem souboru s přibývajícím věkem úzkost ze smrti mírně narůstá.** Zamítnutí hypotézy mohlo zapříčinit nerovnoměrné rozložení souboru dle věku – 48% všech respondentů patří do věkové skupiny 21 – 30 let. Mladších jsou pouze necelá 3%, skupinu nad 51 let tvoří kolem 10%. Zejména při vyšším zastoupení starších respondentů by výsledky dopadly zcela jinak a byly by reálnější vzhledem k populaci. Zvolené metody výběru, samovýběr a výběr sněhové koule, neumožňují kontrolovat rozložení populačních charakteristik. Pro vyrovnanější vzorek je třeba výběr zaměřit, rozšířit

dotazníky např. do firem, vícegeneračních rodin, domovů důchodců. Přestože se podařilo soubor oproti bakalářskému výzkumu více vyrovnat co se týká rozložení pohlaví, víry, vzdělání, věkové rozložení je, jak vidíme, příliš nerovnoměrné. Je možné, že při vyrovnané kategorii věku by výsledky dopadly jinak. V kapitole 6 jsme si představili výzkumy, jejichž závěry se navzájem dost odlišují. Předpokládám, že zásadní vliv má osobní zkušenost ze smrti, která by logicky s věkem měla stoupat. Nicméně záleží, jakou zkušenost se smrtí máme a jak ji vnímáme. Setkání se smrtí může mít za následek jak smíření, tak i zvýšení obav. Zkušenost ze smrti byla zjišťována, ale data lze jen obtížně a s velkým zkreslením kvantifikovat a zahrnout do našich výpočtů. Bylo by rozhodně zajímavé data analyzovat a pokusit se vysledovat souvislosti s věkem, postoji ke smrti nebo životní smysluplnosti.

3. **Potvrdily se závěry studií, ve kterých ženy vykazují vyšší strach ze smrti než muži. Také úzkost ze smrti se projevuje jako vyšší u žen, i když výsledky nejsou přesvědčivé vzhledem k $p = 0,59$. U strachu ze smrti je p na hranici 0,00 a šance žen oproti mužům ke strachu ze smrti je téměř dvacetinásobná.** Tento vztah je zajímavý a vzbuzuje řadu úvah. Je to síla ega, která chrání muže před strachem smrti? Je to stereotyp muže jako silného a nebojácného, který na něj při zodpovídání těchto otázek má vliv? Je obava ze smrti podobná ženské obavě ze stárnutí a poškození fyzického těla? Je to mateřský pud, který činí ženy jako matky zodpovědnými za život svých potomků, takže je obava z vlastní smrti spojena se starostí o ně? Klára Machů (2012) ve svém výzkumu podpořila stejné závěry úvahami o evolučních a genderových rozdílech, např. větší tendenci mužů riskovat, a přemýšlela také nad možným vlivem partnerských vztahů – zde budou vdovy a vdovci zřejmě velmi specifickou skupinou. Příčiny těchto výsledků by si zasloužily hloubější prozkoumání. Co se týká neprůkazného výsledku u úzkosti ze smrti, může být mimo charakteristiky vzorku také ovlivněn nižší reliabilitou škály pro vyhýbání se smrti. Nesmíme také zapomenout, že výsledky mohou být ovlivněné výrazně vyšším zastoupením žen oproti mužům.
4. **Přesvědčivé výsledky potvrdily předpoklad, že nevěřící mají výrazně vyšší tendence obávat se smrti. Silná souvislost se ukázala především u strachu ze smrti, k němuž mají věřící více než třicetinásobnou šanci oproti nevěřícím ($p =$**

0,00). Také úzkost ze smrti se 8x častěji vyskytovala u nevěřících oproti věřícím ($p < 0,01$). Tento výsledek není překvapující – k podobnému došly jiné výzkumy na toto téma. Také z psychoterapeutické praxe víme, že víra působí jako protektivní faktor zdraví, přispívá jak k přijetí smrti, tak spoluvytváří prožitek životního smyslu. Otázku zjišťující, zda jsou lidé věřící či nikoli, jsem v dotazníku formulovala velmi obecně. Následovala otevřená otázka zjišťující, v co věří lidé, kteří se považují za věřící. Odpovědi jsou různorodé – od Ježíše Krista přes další náboženství a nauky, panteismus (víru v sílu přírody, vesmíru) až po víru „v sebe sama“ nebo „ve vnitřní sílu“. Podobně jako u zážitku setkání se smrtí by i zde mohla analýza dat přinést zajímavé souvislosti.

5. **Myšlenka, že víra v posmrtný život předpokládá pozitivní postoj ke smrti, se potvrdila jen částečně. Výrazná souvislost byla zjištěna mezi přesvědčením o existenci posmrtného života a přátelským přijetím smrti ($p = 0,00$). U neutrálního a únikového přijetí smrti se tato souvislost neprokázala.** Výsledek jsme pro jistotu ověřili alternativním výpočtem, ale vztah zůstal stejný. Zastoupení výběrové populace věřící a nevěřící v posmrtný život je poměrně vyrovnané. Předpoklad, že člověk věřící v posmrtný život bude ve smrti vidět naději na pokračování života po smrti, je logický. To, že se potvrdil pouze u škály přátelského přijetí, může být dáno charakterem položek v dotazníku DAP-R. Mělo by smysl tuto hypotézu ověřit dalšími výzkumy – jiný vzorek nebo jiná metodologie by mohla ukázat významnější výsledky.
6. **Ukázalo se, že s věkem roste míra prožívané životní smysluplnosti. Zde se oproti negativním postojům ke smrti předpokládaná souvislost potvrdila,** ačkoli, jak už bylo zmíněno v bodu 2) je soubor věkově výrazně nerovnoměrný. Příčinou může být vyšší konzistence a vnitřní validita škály ESK oproti dimenzím negativních postojů (viz Hanáková, 2012). Ačkoli se souvislost projevila slabě, potvrdila teze logoterapie i vývojové psychologie, totiž že s přibývajícím věkem sílí integrita, pocit jistoty a hodnoty v životě.
7. **Míra prožívané životní smysluplnosti také souvisí s úrovní vzdělání – s vyšší úrovní vzdělání roste životní smysluplnost.** Je otázkou, zda je tomu v realitě skutečně tak, tedy zda prožívání životního smyslu nějakým způsobem souvisí s inteligencí nebo určitými formami myšlení (abstraktní, symbolické), nebo zda je

to dáno spíše tím, že formulace položek v ESK je přístupnější lidem s vyšším vzděláním. Osobně se přikláním spíše k druhé možnosti – zdatnost používání jazyka a myšlení souvisí s inteligencí a erudicí spíše než s pocitem, zda můj život má nebo nemá smysl: mnozí o tom možná nepřemýšlí a nemluví a zkrátka podle toho žijí. Věřím, že prostý člověk může být ohledně smyslu své existence mnohem „pevnější v kramflecích“ než kdejaký intelektuál. Je také třeba připomenout, že velice vysoké hodnoty ESK mohou spíše než na vysoký prožitek smyslu ukazovat na vnímání vlastního života a částečně i sebe sama jako komplikovaného.

Pro výzkum byla zvolena poměrně složitá metodologie, která zahrnovala do výpočtu více proměnných současně. Nicméně po rozložení kombinace proměnných (jednotlivé postoje namísto skupiny postojů pozitivních a negativních) na jednotlivé párové korelace se výsledky nezměnily. Zkreslení výsledků jistě ovlivnil výběrový soubor i zvolené nástroje. O slabinách souboru již byla řeč. Je možné, že také při použití jiných nástrojů měřících postoje ke smrti a smysl v životě bychom došli k jiným výsledkům. Konkrétně u metody DAP-R mohla výsledky ovlivnit nižší reliabilita škál vyhýbání se smrti a neutrálního přijetí smrti, nižší konzistence škály neutrálního přijetí smrti a možnost neutrální odpovědi. Nicméně tyto metody nám nabízejí hlubší vhled díky své plasticitě a komplexnosti. Škála ESK nabízí možnost hlubší analýzy aspektů prožívané životní smysluplnosti. Data by mohla být dále analyzována také kvalitativní metodami, díky kterým bychom se mohli více ponořit do souvislosti s individuálními zážitky setkání se smrtí nebo s charakterem víry, na které byly v dotazníku vytvořeny kolonky pro libovolné odpovědi.

Téma je citlivé a dotazníky jej uchopují abstraktně, filozoficky, což může bránit určité přirozenosti. K autentickým výsledkům bychom mohli v kvalitativním přístupu dojít například pomocí projektivních metod nebo analýzy výtvoru. Nicméně, ke každé metodě patří limity. Ze sedmi hypotéz jsme čtyři přijaly. Dvě zamítnuté hypotézy přinesly výsledky s hodnotnou výpovědí. Jedna hypotéza, týkající se věku, se nepotvrdila, což přispělo k nejednoznačnosti této souvislosti testované řadou předešlých výzkumníků. Výsledky nám přinášejí důležité zprávy, shrnuté následně v závěrech. Pozitivní přístup k životu, jeho vědomé vedení a naplňování chrání člověka před strachem ze smrti. Dále nám říkají, že ženy si častěji než muži uvědomují strach ze smrti a že spiritualita a religiozita hraje důležitou roli ve vnímání konečnosti života. Zdá se také, že čím jsme

starší, tím spíš dokážeme ve svém životě spatřovat smysl, a rovněž, že o tom častěji bádají spíše vzdělaní lidé.

11 Závěry

Výsledky vybraného výzkumného souboru (N=341) ukazují, že:

1. se lidé jak vědomě, tak nevědomě obávají smrti tím spíš, čím víc postrádají ve svém životě smysl a naplnění
2. věk hraje při obavách ze smrti malou a nejednoznačnou roli, oproti předpokladu se zdá, že s věkem mírně roste úzkost ze smrti
3. že ženy se výrazně více bojí smrti než muži, ale u úzkosti ze smrti už rozdíl není tak jasný
4. že nevěřící lidé mají výrazně větší strach i větší úzkost ze smrti než lidé věřící
5. že lidé předpokládající pokračování života po smrti výrazně častěji zauímají postoj přátelského přijetí smrti než lidé, kteří o existenci posmrtného života přesvědčení nejsou
6. že s přibývajícím věkem narůstá pocit, že žijeme život naplněný smyslem
7. že s rostoucí úrovní vzdělání roste míra životní smysluplnosti, jak ji měří zvolená škála

Souhrn

Magisterská práce a výzkum, který je její součástí, tematicky navazuje na práci bakalářskou týkající se souvislosti postojů ke smrti s prožívanou životní smysluplností. Představený výzkum zkoumá hlubší souvislosti mezi těmito tématy a zahrnuje do nich vztahy s populačními charakteristikami jako je věk, pohlaví, vzdělání, ale i s osobní vírou a přesvědčením o existenci posmrtného života.

Cílem kvalitativního výzkumu bylo ověřit platnost předpokladů, které vychází jak ze závěrů dalších podobných výzkumů uvedených v práci, tak z psychoterapeutické praxe a teorie existenciálně orientované psychologie. Zejména logoterapie Viktora Emila Frankla, myšlenkově spřízněného s filozofem existence Heideggerem, propojuje téma smyslu života a smrti. Podle Frankla konečnost života vytváří imperativ žít život s vědomím, že životní situace jsou potenciálem pro to, aby člověk svými volbami a jednáním plnil svůj život smyslem. Život by bez svého konce neměl smysl, byl by to prostor bez hranic, který by člověk nebyl schopen naplnit. Na Frankla navazuje Irvin Yalom, pro kterého jsou smysl a smrt základní životní témata, skrytě přítomná v každodenní lidské zkušenosti - smysl je obsažen v každé otázce, smrt v každé obavě. Zásadní otázky a obavy se spolu potkávají zejména v životních křižovatkách. Právě mezní situace v našem životě, kdy je naše sebepojetí postaveno před zrcadlo, životní hodnoty zpřeházeny, osobní vztahy přetnuty, vyhlídky do budoucna ohroženy, v sobě skrývají potenciál pro to uvědomit si, jak žijeme, jak žít chceme a možná také to, že na změnu nemáme nekonečně mnoho času. Žádný okamžik se v životě neopakuje, ale vždy máme k dispozici přítomnost, která se nás ptá, co s ní uděláme.

Myšlenky a koncepce těchto dalších autorů jsou obsaženy v teoretické části práce, která vysvětluje, jak jsou smysl života a smrt zásadní témata pro člověka a jeho duševní zdraví, jak se vztah člověka k nim formuje během života, napříč dějinami a kulturami. Práce se dotýká také tématu spirituality v nejširším slova smyslu jako tendence člověka vztahovat se k jevům, které přesahují jeho existenci a chápání, a religiozity, protože osobní víra významně ovlivňuje, jak si interpretujeme smysl životních událostí a to, co přijde po smrti.

Výzkumu se účastnilo 341 dospělých, kteří byli vybráni příležitostně na základě dobrovolnosti. Vyplnili dotazník, jehož součástí byla škála měřící postoje ke smrti Death Attitude Profile – Revised (DAP-R) a Existenciální škála (ESK) měřící míru prožívané životní smysluplnosti. Výzkum probíhal v ČR ve dvou fázích, v roce 2011/14 a 2017/18. Pomocí regresních analýz a korelací potvrdil následující předpoklady:

- Lidé, kteří se vědomě či nevědomě bojí smrti, nevnímají smysl ve svém životě tak silně jako lidé s pozitivnějším přístupem ke smrti.
- Ženy projevují vyšší strach ze smrti než muži
- Věřící lidé se oproti nevěřícím výrazně méně obávají smrti
- Víra v posmrtný život předznamenává vnímání smrti jako pozitivní pokračování života
- Prožitek životního smyslu roste s věkem
- Čím jsou lidé vzdělanější, tím výše skórují v existenciální škále

Nepodařilo se ověřit některé vztahy jednotlivých negativních nebo pozitivních postojů ke smrti, jak je definuje škála DAP-R s proměnnými jako je věk, pohlaví a víra v posmrtný život. Statistické významné vztahy se objevovaly u strachu ze smrti a přátelského přijetí smrti. U vyhýbání se smrti, neutrálního a únikového přijetí smrti se ne vždy podařilo dosáhnout statisticky významných výsledků.

Nejasná zůstává především souvislost mezi věkem a strachem a úzkostí ze smrti. Tento vztah je předmětem řady výzkumů. Některé naznačují, že s věkem by se negativní postoje ke smrti měly eliminovat. I podle Frankla a vývojových psychologů je obava ze smrti nejvyšší v adolescenci. Nicméně, jednotlivé studie se značně liší, co se týká výsledků vyšších věkových kategorií (viz kapitola 3).

Výzkum ve většině případů potvrzuje, co si předsevzal. Samotný dotazník vede respondenty k úvaze nad vlastním životem, což je významným benefitem celé práce. Mnozí z nich po vyplnění dotazníku reagovali velmi upřímně a pozitivně, a projevíli zájem o témata, která dotazník otevřel.

Je pravdou, že pojmout takto komplexní a každému člověku hluboce a svébytně zakořeněná témata kvantitativním výzkumem, lze jen velmi omezeně. Hledání souvislostí s demografickými charakteristikami jako je věk, pohlaví nebo vzdělání může být do značné míry poplatné kultuře a ovlivněné výběrem souboru a použitými měřícími nástroji. Nepodařilo se vytvořit rovnoměrný soubor především v kategorii věku – skupina 21 – 30

let byla zastoupena výrazně více než ostatní. Výzkumu se také zúčastnilo téměř o třetinu více žen než mužů. Škála ESK vykazuje vysokou míru reliability a vnitřní konzistence, u některých postojových dimenzí DAP – R (úzkost / vyhýbání se smrti a neutrální přijetí smrti) nejsou tyto hodnoty zcela přesvědčivé.

Přesto bych si dovolila vyvodit důležitý obecný závěr, který odpovídá jak velké řadě výzkumných zjištění, tak teorii existenciální psychologie, a nakonec také životní praxi a moudrosti: Schopnost vnímat svůj život a okamžiky v něm jako hodnotné a smysluplné, jsou spolu s otevřeností duchovnu nebo osobní vírou významnými protektivními faktory před obavami ze smrti a přispívají ke smíření se s pomíjivostí života.

Seznam použitých zdrojů a literatury

1. Abengózar C., Bueno, B., Vega, J. (1999). Intervention on attitudes toward death along the life span. *Educational Gerontology*, 25, 435–447.
2. Adler, A. (1995). *Smysl života*. Praha: Práh.
3. Antonovsky, A. (1990). Personality and Health: Testing the Sense of Coherence Model. In Friedman, H. (Ed.), *Personality and Disease* (155-177). New York: John Wiley & Sons.
4. Balcar, K. (2004). *Logoterapie a existenciální analýza*. In Vymětal, J. a kol. (Ed.), *Obecná psychoterapie* (255-275). Praha: Grada Publishing.
5. Baštecká, B. (2003). *Klinická psychologie v praxi*. Praha: Portál.
6. Battista, J., Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36, 409-427.
7. Baumeister, R., Vohs, K. (2002). The Pursuit of Meaningfulness in Life. In Snyder, C., Lopez, S. (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (608-618). New York: Oxford University Press.
8. Böschmeyer, U. (1997). *Die Sinnfrage in Psychotherapie und Theologie. Die Existenzanalyse und Logotherapie Viktor E. Frankls aus theologischer Sicht*. Berlin, New York: De Gruyter.
9. Böschmeyer, U. (2010). *Unsere Tiefe ist hell*. München: Kösel.
10. Bluck, S., Dirk, J., Mackay, M., Hux, A. (2008). Life experience with death: relation to death attitudes and to the use of death-related memories. *Death studies*, 32, 6, 524-549.
11. Camus, A. (1995). *Mýtus o Sysifovi*. Praha: Svoboda.
12. Chamberlain, K., Zika, S. (1998). Measuring of meaning in life: An examination of three scales. *Personality and Individual differences*, 9, 847-853.
13. Chamberlain, K., Zika, S. (1998a). Religiosity, life meaning and well – being. Some relationships in a sample of women. *Journal for the scientific study of religion*, 27, 3, 847-853.

14. Crumbaugh, J., Maholick, L., (1964). An Experimental Study in Existentialism: The Psychometric Approach to Frankl's Concept of Noogenic Neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20, 2, 200-207.
15. Coolican, H. (1994). *Research methods and statistics in psychology*. London: Hodder & Stoughton.
16. Davis, S., Bremer, A., Anderson, B., Tramill, J. (1983) The Interrelationships of Ego Strength, Self-Esteem, Death Anxiety, and Gender in Undergraduate College Students. *The Journal of General Psychology* ,108, 55-59.
17. Dezutter, J., Luyck, K., Hutsebaut, D. (2009). Are you afraid to die? Religion and death attitudes in an adolescent sample. *Journal of psychology & theology*, 37, 3, 163-173.
18. Frankl, V. E. (1994). *Lékařská péče o duši. Základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta.
19. Frankl, V. E. (1994a). *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta.
20. Frankl, V. E. (1994b). *Člověk hledá smysl. Úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství.
21. Frankl, V. E. (2011). *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
22. Freud, S. (1998). *Budoucnost jedné iluze*. In Freud, S., Nespokojenost v kultuře. Praha: Hynek.
23. Grün, A. (2010). *Smrt není konec Co nastane po smrti?* Praha: Paulínky.
24. Gallagher, S., Zahavi D. (2008). *Phenomenological Mind: An Introduction to Philosophy of Mind and Cognitive Science*. New York: Routledge.
25. Gorsuch, R.L. (2002). *Integrating Psychology and Spirituality?* Westport: Praeger Publishers.
26. Grof, S. (2009). *Lidské vědomí a tajemství smrti*. Praha: Argo.
27. Halama, P. (2002). Vzťah životnej zmysluplnosti a sebahodnotenia u adolescentov a starších dospelých. In Grác, J., Stepmelová. J. (Eds.), *Zborník príspevkov z vedeckej konferencie*. (151-157). Katedra a Inštitút psychológie jubilujúcej Trnavskej univerzity: Trnava FH TU.
28. Halama, P. (2003). On the relationship between religiosity and life meaningfulness. *Archive for the Psychology of Religion*, 24, 218-233.

29. Halama, P. (2005). Relationship between meaning in life and the big five personality traits in young adults and the elderly. *Studia Psychologica*, 47, 3, 167-178.
30. Halama, P. (2007). *Zmysel života z pohľadu psychológie*. Bratislava: Slovak Academic Press.
31. Halama, P. (2008). Škála životnej zmysluplnosti – psychometrické vlastnosti a predbežné normy. In Grác, J., Halama, P. (Eds.), *Acta Psychologica Tyrnaviensis* 11-12. (56-58). Trnava: Filozofická fakulta TU.
32. Hartl, Hartlová (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
33. Halík, T. (2006). *Prolínání světů – ze života světových náboženství*. Praha: Lidové noviny.
34. Hanáková, K. (2014). *Prožívaná životní smysluplnost a postoje ke smrti*. (Diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci.
35. Haškovcová, H. (2002). *Lékařská etika*. Praha: Galén.
36. Haškovcová, H. (2007). *Thanatologie*. Praha: Galén.
37. Heidegger, M. (1996). *Bytí a čas*. Praha: Oikoymenh.
38. Hendl, J. (2009). *Přehled statistických metod*. Praha: Portál.
39. Hewstone, M., Stroebe, W. (2006). *Sociální psychologie*. Praha: Portál.
40. Iverach, L., Menzies, R. G., & Menzies, R. E. (2014). Death anxiety and its role in psychopathology: reviewing the status of a transdiagnostic construct. *Clinical psychology review*, 34, 7, 580-593.
41. Jackson, B. (2008). How gender and self-esteem impact death anxiety across adulthood. *Psichi journal of undergraduate research*, 13, 2, 96-101.
42. Kabat-Zinn, J. (2013). *Život samá pohroma. Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. Praha: Jan Melvil.
43. Kerrigan, M. (2008). *Historie smrti, pohřební zvyky a smuteční obřady od starověku do současnosti*. Praha: Deos.
44. Komárek, S. (2005). *Spasení těla – Moc, nemoc a psychosomatika*. Praha: Mladá fronta.
45. Kosová, M. a kol. (2014). *Logoterapie. Existenciální analýza jako hledání cest*. Praha: Grada.
46. Koukolík, F. (2011). *Lidský mozek*. Praha: Galén.

47. Křivohlavý, J. (2006). *Psychologie smysluplnosti existence. Otázky na vrcholu života*. Praha: Grada.
48. Kübler – Rossová, E. (1992): *Život a umírání. Kurz šťastného umírání*. Nové Město nad Metují: Signum unitatis.
49. Kupka, M. (2000). *Psychické fenomény a změny související se stavem klinické smrti*. (Diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci.
50. Kupka, M. (2014). *Psychosociální aspekty paliativní péče*. Praha: Grada.
51. Längle, A., Orgelová, Ch., Kundi, M. (2001). *ESK - existenciální škála*. Praha: Testcentrum.
52. Längle, A. (2002). *Smysluplně žít. Aplikovaná existenciální analýza*. Brno: Cesta.
53. Largo, M. (2008). *Jak odejít na věčnost, ilustrovaná encyklopedie příčin úmrtí*. Area: Praha.
54. Lukasová, E. (1993). *Teorie a metody logoterapie*. Přednáška: 1. Logoterapeutické dny. Brno, 10. – 12. 11. 1993.
55. Lukasová, E. (1997). *Logoterapie ve výchově*. Praha: Portál.
56. Lukasová, E. (1997a). K validizaci logoterapie. In Frankl, V., *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta.
57. Maddi, S. R. (1998). Creating Meaning Through Making Decisions. In Wong, P., Fry, P.(Eds.), *The Human Quest For Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications* (3-26). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
58. Machů, K. (2012). *Postoje ke smrti*. (Diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci.
59. Machů, K., Pechová, O., Dostál, D. (2012). Pět dimenzí postojů ke smrti. In Dolejš, M., Charvát, M., Neusar, A., Bendová, K., Maierová, E. (Eds.), *PhD existence II: Sborník odborných příspěvků* (110-121) Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
60. Machů, K. (2016). *Spiritualita a postoje ke smrti*. (Disertační práce). Univerzita Palackého v Olomouci.
61. Mascaró, N., Rosen, D. (2005). Existential Meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms. *Journal of Personality*, 73, 4, 985-1013.

62. Mineo, L. (11. 4. 2017). *Over nearly 80 years Harvard study has been showing how to live a healthy and happy life*. Získáno 10. 12. 2017 z Harvard News website: <https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/>
63. Moody, R. (1991). *Život po životě*. Český Těšín: Odeon.
64. Mrkvička, J. (2005): *Předpoklady psychoterapie*. Pardubice: Theo.
65. Mumford, J. (1999). *Smrt – konec, anebo počátek?* Praha: Ivo Železný.
66. Nakonečný, M. (2000). *Lidské emoce*. Praha: Academia.
67. Neimeyer, R. A. (Ed.). (1994). *Death anxiety handbook*. Washington: Taylor & Francis.
68. Neimeyer, R., Wittkowski, J., Moser, R. (2004). Psychological research on death attitudes: an overview and evaluation. *Death studies*, 28, 4, 309-340.
69. Nietzsche, F. (2003). *Radostná věda*. Praha: Aurora.
70. Novalis: *Heinrich von Ofterdingen*. Friedrich Schlegel (Ed.), 1802.
71. Ocisková, M. (2012). *Možné souvislosti mezi nadějí a smysluplností u vysokoškolských studentů*. (Diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci.
72. Orel, M. a kol. (2012). *Psychopatologie*. Praha: Grada.
73. Pechová, O. (2011). *Psychologie agrese a destruktivity*. Olomouc: Univerzita Palackého.
74. Raban, M. (2008). *Duchovní smysl člověka dnes*. Praha: Vyšehrad.
75. Ratzinger, J. (1991). *Úvod do křesťanství*. Brno: Petrov.
76. Ray, J., Najmain, J. (1974). Death anxiety and death acceptance: A preliminary approach. *Omega*, 5, 311-315.
77. Reker, G., Peacock, E., Wong, P. (1987). Meaning and Purpose in Life and Well-Being: A Life-Span Perspective. *Journal of Gerontology*, 42, 44-49.
78. Russac, R., Gatliff, C., Reece, M., Spottswood, D. (2007). Death anxiety across the adult years: an examination of age and gender effects. *Death Studies*, 31, 549-561.
79. Ryff, C., Singer, B. (2003). Ironies of the Human Condition: Well-Being and Health on the Way to Mortality. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A Psychology of Human Strengths: Fundamentals Questions and Future Directions for a Positive Psychology* (271-287). Washington: American Psychological Association.

80. Ríčan, P. (2004). *Cesta životem*. Praha: Portál.
81. Sartre, J. P. (2006). *Bytí a nicota. Pokus o fenomenologickou ontologii*. Praha: Oikoymenh.
82. Saussure, F. (1914). *Cours de linguistique générale*.
83. Smékal, V. (2002). *Pozvání do psychologie osobnosti. Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Principal.
84. Sobková, P., Tavel, P. (2010). *Životní smysluplnost a emocionalita*. E-psychologie, 4, 12-20. Získáno z <http://www.e-psycholog.eu/clanek/88>.
85. Steger, M. a kol.(2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80-93.
86. Steindl, R. (2000). *O smrti*. Bratislava: IRIS.
87. Tavel, P. (2007). *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. Praha, Kroměříž: Triton.
88. The World Bank (11. 12. 2017). *Life expectancy at birth*. Získáno z <https://data.worldbank.org/indicator/SP.DYN.LE00.IN>.
89. Templer, D., Dodson, E. (1970). The construction and validation of the Death Anxiety Scale. *Journal of General Psychology*, 82, 165-177.
90. Van Rast, N. & Marcoen, A. (2000). Structural components of personal meaning in life and their relationship with death attitudes and coping mechanism in late adulthood. In Reker, G., Chamberlain, K. (Eds.), *Exploring Existential Meaning* (59-74). London: Sage Publications.
91. Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.
92. Vojtíšek, Z., Dušek, P., Motl, J. (2012). *Spiritualita v pomáhajících profesích*. Praha: Portál.
93. Vokurka, M., Hugo, J. (2000). *Praktický slovník medicíny*. Praha: Maxdorf.
94. Vybíralová, J. (2011). *Kvalita života a strach ze smrti*. (Diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci.
95. Wong, P., Reker, G., Gesser, G. (1994). Death Attitude Profile-Revised. A multidimensional measure of attitudes toward death, In Neimeyer, R. (Eds.) *Death Anxiety Handbook, Research, Instrumentation and Application*. Taylor & Francis, Washington D.C.

96. Wong, P. (1998). Meaning-Centered Counselling. In Wong, P., Fry, P. (Eds.), *The Human Quest For Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications* (395-436). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
97. Yalom, I. D. (2006). *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál.
98. Yalom, I. D. (2008). *Pohled do slunce. O překonávání strachu ze smrti*. Praha: Portál.

Přílohy

Příloha 1: Formulář zadání diplomové práce

Formulář je součástí tištěné verze práce.

Příloha 2: Abstrakt diplomové práce

Název práce: Jak se stavíme k životu a ke smrti – styčné plochy prožitku životní smysluplnosti a postojů ke smrti

Autor práce: Mgr. et Bc. Kateřina Hanáková

Vedoucí práce: Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

Počet stran a znaků: 64 stran, 128 241 znaků

Počet příloh: 5

Počet titulů použité literatury: 98

Abstrakt: Tato diplomová práce tematicky i výzkumně na práci bakalářskou, věnovanou souvislosti mezi mírou prožívané životní smysluplnost měřenou Existenciální škálou (ESK) a jednotlivými postoji ke smrti, jak je vymezuje Death Attitudes Scale – Revised (DAP-R). Stejně nástroje byly použity pro výzkum obsažený v této práci, který si ale zároveň klade hlubší otázky a hledá souvislosti mezi prožíváním smyslu v životě, postoji ke smrti a dalšími aspekty jako je víra, přesvědčení o posmrtném životě, věk, vzdělání a podobně. Výzkum ověřuje výsledky některých přechozích výzkumů a testuje závěry vycházející z teorie existenciálně orientované psychologie a psychoterapeutické praxe. Praxe v psychoterapii zrcadlí životní zkušenost, podle které se zdá, že čím spíše čelíme skutečnosti vlastní smrtelnosti, tím hlouběji si dokážeme uvědomovat hodnotu vlastního života a jedinečnost a neopakovatelnost okamžiků, ze kterých se skládá.

Klíčová slova: existenciální psychologie, existenciální psychoterapie, logoterapie, smysl života, smrt, umírání, náboženství, religiozita, spiritualita, zážitky blízké smrti, prožívaná životní smysluplnost, postoje ke smrti, ESK, DAP-R, Heidegger, Frankl, Yalom, Wong

Příloha 3: Abstract of thesis

Title: Ho we approach Life and Death – Interfaces of Meaning in Life and Attitudes towards Death

Author: Mgr. et Bc. Kateřina Hanáková

Supervisor: Mgr. Martin Kupka, Ph.D

Number of pages and characters: 64 pages, 128 241 characters

Number of appendices: 5

Number of references: 98

Abstract: This master thesis follows the topic and the research of the previous bachelor thesis that was focused on the correlation between meaning in life rate and death attitudes. In both of researches, the Existential Scale (ESK) and Death Attitudes Scale – Revised (DAP-R) were used. The recent research included in the thesis studies more complex connections between the meaning in life and death attitudes such as correlations with individual belief, after-life existence concept, age, education etc. The research is testing the results of previous studies of similar kind, further existential psychology-based assumptions described in the thesis, and conclusions coming from psychotherapeutic practise. The psychotherapy shows us the daily life experience. It seems that the more we face our own life`s finality, the better we are able to be conscious about the value of life and of uniqueness of each moment we live.

Key words: existential psychology, existential psychotherapy, logotherapy, meaning in life, death, dying, religion, religiosity, spirituality, near-death experiences, experienced life meaningfulness, attitudes to death, ESK, DAP-R, Heidegger, Frankl, Yalom, Wong

Příloha 4: Statistické výpočty

Model 1 (Hypotézy H1 – H4)

Multivariate Tests^a

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.	Partial Eta Squared
Intercept	Pillai's Trace	,288	67,631 ^b	2,000	335,000	,000	,288
	Wilks' Lambda	,712	67,631 ^b	2,000	335,000	,000	,288
	Hotelling's Trace	,404	67,631 ^b	2,000	335,000	,000	,288
	Roy's Largest Root	,404	67,631 ^b	2,000	335,000	,000	,288
Pohlaví	Pillai's Trace	,026	4,427 ^b	2,000	335,000	,013	,026
	Wilks' Lambda	,974	4,427 ^b	2,000	335,000	,013	,026
	Hotelling's Trace	,026	4,427 ^b	2,000	335,000	,013	,026
	Roy's Largest Root	,026	4,427 ^b	2,000	335,000	,013	,026
@Považujetesamasebezavěřícíhočlověka	Pillai's Trace	,039	6,833 ^b	2,000	335,000	,001	,039
	Wilks' Lambda	,961	6,833 ^b	2,000	335,000	,001	,039
	Hotelling's Trace	,041	6,833 ^b	2,000	335,000	,001	,039
	Roy's Largest Root	,041	6,833 ^b	2,000	335,000	,001	,039
Věk	Pillai's Trace	,137	26,601 ^b	2,000	335,000	,000	,137
	Wilks' Lambda	,863	26,601 ^b	2,000	335,000	,000	,137
	Hotelling's Trace	,159	26,601 ^b	2,000	335,000	,000	,137
	Roy's Largest Root	,159	26,601 ^b	2,000	335,000	,000	,137
ESK	Pillai's Trace	,056	9,980 ^b	2,000	335,000	,000	,056
	Wilks' Lambda	,944	9,980 ^b	2,000	335,000	,000	,056
	Hotelling's Trace	,060	9,980 ^b	2,000	335,000	,000	,056
	Roy's Largest Root	,060	9,980 ^b	2,000	335,000	,000	,056
a. Design: Intercept + Pohlaví + @1.Považujetesamasebezavěřícíhočlověka + Věk + SoučethodnotESK							
b. Exact statistic							

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	Strach ze smrti	3473,803 ^a	4	868,451	11,23	,000	,118
	Vyhýbání se smrti	2311,528 ^b	4	577,882	11,07	,000	,116
Intercept	Strach ze smrti	10448,783	1	10448,783	135,1	,000	,287
	Vyhýbání se smrti	1897,533	1	1897,533	36,35	,000	,098
Pohlaví	Strach ze smrti	682,034	1	682,034	8,821	,003	,026
	Vyhýbání se smrti	186,899	1	186,899	3,581	,059	,011
@Považujet esamasebez avěřícíhočlověka	Strach ze smrti	1010,002	1	1010,002	13,06	,000	,037
	Vyhýbání se smrti	386,140	1	386,140	7,398	,007	,022
Věk	Strach ze smrti	53,834	1	53,834	,696	,405	,002
	Vyhýbání se smrti	1571,344	1	1571,344	30,10	,000	,082
ESK	Strach ze smrti	1527,323	1	1527,323	19,75	,000	,056
	Vyhýbání se smrti	232,419	1	232,419	4,453	,036	,013
Error	Strach ze smrti	25979,645	336	77,320			
	Vyhýbání se smrti	17538,026	336	52,197			
Total	Strach ze smrti	207367,000	341				
	Vyhýbání se smrti	114594,000	341				
Corrected Total	Strach ze smrti	29453,449	340				
	Vyhýbání se smrti	19849,554	340				
a. R Squared = ,118 (Adjusted R Squared = ,107)							
b. R Squared = ,116 (Adjusted R Squared = ,106)							

Parameter Estimates

Dependent Variable	Parameter	B	Std. Error	t	Sig.	Partial Eta Squared
Strach ze smrti	Intercept	40,783	3,275	12,451	,000	,316

	Muži	-2,970	1,000	-2,970	,003	,026
	Ženy	0 ^a
	Věřící	-3,490	,966	-3,614	,000	,037
	Nevěřící	0 ^a
	Věk	-,032	,038	-,834	,405	,002
	SoučethodnotESK	-,068	,015	-4,444	,000	,056
Vyhýbání se smrti	Intercept	17,859	2,691	6,636	,000	,116
	Muži	-1,555	,822	-1,892	,059	,011
	Ženy	0 ^a
	Věřící	-2,158	,793	-2,720	,007	,022
	Nevěřící	0 ^a
	Věk	,172	,031	5,487	,000	,082
	ESK	-,027	,013	-2,110	,036	,013
a. This parameter is set to zero because it is redundant.						

Model 2 (Hypotéza H5)

Multivariate Tests^a

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.	Partial Eta Squared
Intercept	Pillai's Trace	,984	6701,578 ^b	3,000	337,000	,000	,984
	Wilks' Lambda	,016	6701,578 ^b	3,000	337,000	,000	,984
	Hotelling's Trace	59,658	6701,578 ^b	3,000	337,000	,000	,984
	Roy's Largest Root	59,658	6701,578 ^b	3,000	337,000	,000	,984
@Které zedvounásledující tvrzení lépe vystihuje Váš přesvědčení	Pillai's Trace	,502	113,229 ^b	3,000	337,000	,000	,502
	Wilks' Lambda	,498	113,229 ^b	3,000	337,000	,000	,502
	Hotelling's Trace	1,008	113,229 ^b	3,000	337,000	,000	,502
	Roy's Largest Root	1,008	113,229 ^b	3,000	337,000	,000	,502
a. Design: Intercept + @3.Které zedvounásledující tvrzení lépe vystihuje Váš přesvědčení							

b. Exact statistic

Parameter Estimates

Dependent Variable	Parameter	B	Std. Error	t	Sig.	Partial Eta Squared
Přátelské přijetí smrti	Intercept	21,282	1,039	20,480	,000	,553
	[@Kterézdvounásledujícíc hvrzenílépévystihujeVášepř esvědčení=1]	21,629	1,282	16,869	,000	,456
	[@Kterézdvounásledujícíc hvrzenílépévystihujeVášepř esvědčení=2]	0 ^a
Únikové přijetí smrti	Intercept	17,402	,632	27,529	,000	,691
	[@Kterézdvounásledujícíc hvrzenílépévystihujeVášepř esvědčení=1]	,380	,780	,487	,627	,001
	[@Kterézdvounásledujícíc hvrzenílépévystihujeVášepř esvědčení=2]	0 ^a
Neutrální přijetí smrti	Intercept	29,521	,352	83,805	,000	,954
	[@Kterézdvounásledujícíc hvrzenílépévystihujeVášepř esvědčení=1]	-,102	,435	-,234	,815	,000
	[@Kterézdvounásledujícíc hvrzenílépévystihujeVášepř esvědčení=2]	0 ^a
a. This parameter is set to zero because it is redundant.						

Model 3 (Hypotéza H6 – H7)

Correlations

			Věk	Součet hodnot ESK
Spearman's rho	Věk	Correlation Coefficient	1,000	,302**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	341	341
	ESK	Correlation Coefficient	,302**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	341	341

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		Vzdělání	Součet hodnot ESK
Spearman's rho	Vzdělání	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	,195**
		N	341
	ESK	Correlation Coefficient	,195**
		Sig. (2-tailed)	1,000
		N	,000

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Příloha 5: Dotazník - instrukce a položky

Znění dotazníku je součástí tištěné verze práce.