

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**PROŽÍVANÁ ŽIVOTNÍ SMYSLUPLNOST
A POSTOJE KE SMRTI**

**THE SENSE OF MEANING IN LIFE
AND THE DEATH ATTITUDES**

Bakalářská diplomová práce

Autor: Bc. Kateřina Hanáková

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

Olomouc

2014

Prohlášení

Ochrana informací v souladu s ustanovením § 47b zákona o vysokých školách, autorským zákonem a směrnicí rektora k Zadání tématu, odevzdávání a evidenci 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 bakalářskou diplomovou práci na téma „Prožívaná životní smysluplnost a postoje ke smrti“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci, dne

Podpis

Poděkování

Děkuji svému vedoucímu práce Mgr. Martinu Kupkovi, Ph.D. za trpělivost a ochotu při vedení této bakalářské práce a Mgr. Lucii Viktorové za vstřícnou pomoc při statistické analýze. Děkuji rovněž své rodině, přátelům a všem, co mě podporovali a inspirovali, za praktickou pomoc děkuji svému dědovi Ivu Hanákovi. A protože ráda dávám prostor humoru i tam, kde ho běžně nečekáme, a právě v nečekaném humor tkví, děkuji také Petru Brusovi.

Obsah

Úvod.....	5
I. TEORETICKÁ ČÁST	
1. Smysl života.....	7
1.1. Co je smysl života a proč se jím zabývat.....	7
1.2. Potřeba smysluplnosti života jako přirozená lidská potřeba.....	9
1.3. Zdroje naplnění smyslu – logoterapeutický pohled.....	10
1.4. Ztráta smyslu života jako příčina i následek osobní krize.....	11
2. Smrt.....	13
2.1. Smrt a její místo v našem kulturně-spoolečenském kontextu.....	13
2.2. Odmítání smrti - strach a úzkost ze smrti.....	14
2.3. Přijímání smrti - smrt jako součást nebo pokračování života.....	17
2.4. Přijímání smrti a odmítání života.....	19
3. Smysl života a smrt na poli psychologického výzkumu.....	20
3.1. K faktorům ovlivňujícím životní smysluplnost a nahlížení na smrt.....	20
3.2. Škály zjišťující smysl života.....	22
3.3. Škály zjišťující strach a úzkost ze smrti a postoje ke smrti.....	23
II. PRAKTICKÁ ČÁST	
4. Cíle výzkumu a hypotézy.....	25
5. Metodologický rámec.....	27
5.1. Metoda získávání dat.....	27
5.1.1. Existenciální škála.....	28
5.1.2. Dotazník postojů ke smrti.....	29
5.2. Metoda analýzy dat.....	30
6. Výzkumný soubor.....	31
6.1. Výběr souboru a sběr dat.....	31
6.2. Popis souboru.....	31
7. Výsledky výzkumu a platnost hypotéz.....	34
8. Diskuze.....	39
9. Závěry.....	43
Souhrn.....	44
Seznam použitých zdrojů a literatury.....	48
Přílohy	
Příloha 1: Formulář zadání diplomové práce	
Příloha 2: Abstrakt diplomové práce	
Příloha 3: Abstract of thesis	
Příloha 4: Originální tabulka všech korelačních výpočtů	
Příloha 5: Dotazník - instrukce a položky	

Úvod

„Smrt dává životu smysl, a proto je třeba mít ji vždycky u sebe – v mysli.“

Jack Kerouac

Práce jak teoreticky, tak prakticky propojuje témata hledání a nalézání smyslu v životě člověka a jeho vystavení nevyhnutelnosti konečnosti jeho života, tedy jeho smrti. Člověk se rodí do světa, jehož řídicí princip není schopen ze své podstaty uchopit, jelikož je sám jeho součástí. Čelí tak neznámu. Do tohoto světa se rodí, žije v něm a jedinou jeho jistotou je, že v něm také zemře. Kdy zemře, je v područí onoho neznáma, je to otázka směřující do budoucna. Do budoucna směřují naše obavy. Bojíme se, že něco, co „máme“, ztratíme – sdílení s člověkem, zajištění prací, přístřeší poskytované obydlím. Přitom si uvědomujeme, že obydlí, práce i člověk se mění, jsou v pohybu a my je nemůžeme chytit, držet a nepustit, nemůžeme je tedy mít. Stejně tak je to s naší existencí. Je nám dána k tomu ji žít, nikoli mít. Jak žít svou vlastní existencí? Tato otázka je otázkou po smysluplnosti našeho života.

Základem existenciálního přístupu v psychologii, který je zastáván v této práci, je existenciální filozofie, podle níž smysluplné lidské bytí neznamená „muset být“, ale „moci se stát“. Naše bytí je tedy možností. Život žijeme tím, že konáme. Jak konáme, se odvíjí od toho, jak se rozhodujeme. Rozhodování je volba určité možnosti. Rozhodnutím se z možnosti stává skutečnost. Jak se tedy rozhodovat? To je věcí svobodné volby člověka, jejíž danost existenciálního přístup postuluje. Člověk si ne vždy volí, v jaké situaci se ocitne, ale vždy si volí, co v této situaci vykoná, i kdyby to mělo znamenat tuto situaci „pouze“ přijmout; právě přijetí nevyhnutelného je chápáno jako vrchol realizace svobodné volby.

Dostáváme se tak zpět ke smrti, která je nevyhnutelností každého lidského života. Pokud si v našem svobodném volení uvědomujeme nevyhnutelnost smrti, tedy konečnost naší existence ve světě, pak si také uvědomujeme jedinečnost situace, ve které zrovna jsme. Tato situace je tím jediným, co můžeme žít. To, co bylo, jsme již prožili a to, co bude, nevíme, zda prožijeme.

Život člověka je tedy neznámou množinou situací, ve kterých se svobodně rozhoduje pro určitou možnost vyzývající k uskutečnění. Jak poeticky uvádí 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).

V praktické části práce je představen výzkum inspirovaný myšlenkou, kterou blíže vysvětluje a dále rozpracovává část teoretická, a kterou můžeme shrnout takto: Uvědomování si vlastní smrti v elementárních situacích našeho života a tudíž i čelení obavám z pomíjivosti vede k prožívání smysluplnosti vlastní existence. Zajímá mne, jak a nakolik lidé uvažují o vlastní smrti a zda jejich postoj ke smrti (a tudíž i konečnosti a pomíjivosti) souvisí s tím, jak a nakolik uvažují o svém životě a jeho smyslu. Je zřejmé, že použití kvantitativního přístupu a dotazníkových metod je značnou redukcí tohoto nelehce pojímatelného a uchopitelného tématu. Přesto se pomocí standardizovaných psychologických škál, konkrétně Existenciální škály (ESK) a revidované verze Dotazníku postojů ke smrti (DAP-R) pokusím zjistit, jak a nakolik souvisí míra prožívané životní smysluplnosti s určitými postoji ke smrti.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Smysl života

Pojem smysl života je nejednoznačný. Smyslem života se z odlišných hledisek zabývají různé humanitní disciplíny. V každé z nich pak nalezneme další sumu pojetí, což platí i o psychologii. Cílem následujících kapitol není shrnout koncept smysluplnosti života v rámci psychologie, ale uchopit toto téma vzhledem ke kontextu výzkumu, tedy k teoretické bázi použitých výzkumných metod. Proto se zaměřuji především na uchopení tematiky smysluplnosti života z pohledu logoterapie a existenciální analýzy V. E. Frankla a A. Längleho a dále, v souvislosti s druhým stěžejním tématem smrti, existenciální psychoterapie I. D. Yaloma.

1.1. Co je smysl života a proč se jím zabývat

„Kdo má v životě proč žít, ten snese téměř každé jak.“

Friedrich Nietzsche

Slovo „smysl“ je v českém jazyce užíváno v mnoha významech. V běžném jazyce nese význam konkrétní – smysl jako zrak, sluch apod. či je v různé míře abstrahován. Nejblíže významu konkrétnímu má užívání tohoto slova k vyjádření určitého chápání či pochopení (říkáme, že někdo má „smysl pro“ spravedlnost, pořádek apod.). Pojmu „smysl“ můžeme dále rozumět jako myšlenkovému obsahu výrazu (Jaký smysl má dané slovo či věta?), jako určité důležitosti (Jaký smysl měla určitá historická událost?) nebo jako účelu, důvodu jednání (Jaký smysl má tato činnost?) (Křivohlavý, 2006).

Slova „smysl“ tedy často užíváme v otázkách po významu či po záměru, a mnohdy, právě ve pro nás stěžejní otázce po smyslu života tomu tak je, slovo „smysl“ zahrnuje obojí: ptáme se na význam života – „Co život je?“ a stejně tak na záměr neboli cíl života „K čemu život je?“. Zde může být vhodné určit, zda se ptáme na život jako takový – život jako univerzální existenci, či na život jedinečný – život jako individuální existenci. Irvin D. Yalom rozlišuje tyto dvě kategorie významu spojení „smysl života“ a označuje je jako smysl kosmický a smysl pozemský, sekulární či osobní. „Jaký je smysl života?“ je dotazem na smysl kosmický. Ptáme se tedy, zda život obecně zapadá do nějakého celistvého vzorce. „Jaký je smysl mého života?“ je dotazem na smysl pozemský. Zde je aspekt zaměřenosti, účelnosti či cílení osobní – „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“ (Yalom, 2006, 428). Kosmický smysl naproti tomu implikuje plán, který existuje mimo člověka nebo nad něj a je tak sám o sobě tajemstvím. Interpretace kosmického smyslu jsou součástí náboženských systémů a dalších myšlenkových tradic. Člověk vyznávající určitou myšlenkovou tradici a tedy mající pocit konkrétního kosmického smyslu, pak většinou prožívá odpovídající pocit smyslu pozemského, neboť jsou vzájemně v souladu (Yalom, 2006).

Náboženské systémy nejen že určitým způsobem vykládají kosmický smysl, jsou také instancemi poskytujícími souhrn pravidel či doporučení týkajících se chování jedince. Vedle otázky „Proč žijeme?“ tedy tematizují také otázku „Jak máme žít?“. Toto „Proč?“ a „Jak?“ jdou v problematice smysluplnosti života ruku v ruce. Jsou to existenciální otázky vlastní každému člověku, přičemž to, jakým způsobem, v jakých situacích a v závislosti na čem na ně člověk odpovídá, je vždy individuální. Proto se kosmický smysl netýká pouze lidí hlásících se k určitému tradičnímu světonázoru. Viktor Frankl v této souvislosti často cituje Pascalův výrok o větvi, která nikdy nemůže pochopit smysl celého stromu. Proto také člověk nemůže doufat, že pochopí smysl, jenž tkví v nějakém rozměru mimo lidské chápání (Frankl, 1994a; Yalom, 2006).

V souladu s východisky humanitní a existenciální psychologie a zároveň celostního přístupu ke zkoumání nejen lidské psychiky tedy vnímáme duchovno jako jednu ze základních složek člověka. Hovoříme tak o bio-psycho-sociálně-spirituálním přístupu k člověku (Orel, 2012). Všechny tyto složky jsou neoddělitelně provázané a navzájem se ovlivňují. Člověk disponuje tělem, ve kterém něco prožívá, nějak se chová vůči okolí, s nímž vytváří vztahy – otevírá se mimo své tělo jak někomu, tak něčemu. Pro úplnost nelze opomenout roli prostoru a času - někteří autoři hovoří o složce ekologické (vliv přírody a architektury na člověka bývá obecně často opomíjen), jiní tuto poslední složku označují jako časoprostorovou. (Orel, 2012).

Zůstaňme u spirituální složky. Duchovní rozměr lidské existence je v celostním přístupu chápán jako obecně přítomný, nezávislý na tom, zda je konkrétní jedinec věřící ve významu příslušnosti k určitému náboženskému systému či jinak tradičnímu světonázoru. Osobní spiritualita člověka je chápána v nejširším slova smyslu jako jakási tendence k zabývání se transcendentálním – něčím mimo či nad sebe sama. Pojem „smysl“ je tedy vzhledem k tématu, kterým se zabývám, v širší rovině psychologickou, v užší rovině transcendentální kategorií, přičemž, i vzhledem k použitým testovým metodám, se držíme

pojetí smyslu Viktora Emila Frankla. Frankl o smyslu říká: „Sinn muss gefunden werden, kann nicht erzeugt werden“ (Frankl, 2011). Zde narážíme na sémantické nuance jazyka, nicméně bychom tento citát mohli přeložit jako „Smysl musí být nalezen, ne vytvořen“. Franklův smysl není ani objektivní ani subjektivní, ale relativní v tom, že se nachází mimo člověka a ten se k němu vztahuje (Frankl, 1994a). Smysl ve Franklově pojetí nelze uchopit v Yalomových pojmech jako kosmický či pozemský. Otázky „Jaký je smysl života?“ a „Jaký je smysl mého života?“ nejsou dle Frankla oddělitelné. Smysl totiž životu dáváme svojí aktivitou. To, že to děláme, je proto, že jsme přesvědčeni o tom, že má smysl ho žít. Člověk se ze své podstaty vztahuje ke světu kolem sebe – překračuje hranice vlastní existence horizontálně i vertikálně. Otázka „Proč?“ je univerzální lidská otázka, na kterou je individuálně odpovídáno.

1.2. Potřeba smysluplnosti života jako přirozená lidská potřeba

*„Kdo pociťuje svůj život jako bezesmyslný,
ten je nejen nešťastný, ale také stěží schopn života.“*

Albert Einstein

Na začátku předešlé kapitoly byly vyloženy různé významy slova „smysl“, a jak už to v moudrosti jazyka bývá, jsou tyto významy vzájemně propojené. Hnutí Gestalt v čele s Wolfgangem Köhlerem, Maxem Wertheimerem a Kurtem Koffkou podnítilo rozsáhlé zkoumání lidského vnímání a motivace. Tyto výzkumy dokládají, že člověk organizuje podněty do určitých ucelených vzorců (například při percepci přerušného kruhu jej automaticky vnímáme jako kruh celistvý, podivný hluk v noci vměstnáme do známého explanačního rámce apod.). Pokud se podněty vzpírají strukturaci, pociťuje člověk dysforii. Aby ji odstranil, snaží se o důkladnější porozumění situaci, její zařazení do nějaké širší povědomé struktury (Yalom, 2006). Člověk tedy disponuje přirozenou tendencí ke vnímání jevů a dějů jako celistvých a dávajících smysl. Výsledky výzkumů spjatých s teoriemi gestaltistů demonstrují biologický základ potřeby člověka hledat a nalézat celek, význam a smysl. Proto někteří autoři, například A. H. Maslow, I. D. Yalom, a především pak Viktor Frankl řadí lidskou potřebu smyslu mezi základní lidské potřeby.

Franklova „Wille zum Sinn“ bývá překládána jako „vůle ke smyslu“, „touha po smyslu“ či právě „potřeba smyslu“. Sám Frankl se ke svému klíčovému pojmu vyjadřuje tak, že je to elementární lidská potřeba, kterou je možné vystopovat už v biologických

základech existence člověka, a že zároveň není pudem či chtěním. Kdyby šlo totiž o pud, člověk by naplňoval smysl jen proto, aby se zbavil napětí a získal rovnováhu (v návaznosti na fyziologický princip homeostáze). Napětí pramenící z orientace člověka na smysl je v určité míře neustále přítomno a slouží k tomu, aby člověk nepřestal být aktivní (Tavel, 2007). Jedná o napětí přirozené a zdravé.

Potřebu můžeme definovat 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“ (Smékal, 2002, S. 239). Existuje řada dalších definic potřeby a stejně tak klasifikace jednotlivých potřeb. Potřeba smyslu je ve slovníku Hartla a Hartlové (2000) zařazena mezi potřeby vyšší, druhotné, metapotřeby. Maslow považuje smysl za abudační motiv. Psychologové Pieter a Poršněv zkoumali motivy lidských kolektivů v dějinách – potřeba smyslu života byla jednou z nich (Tavel, 2007, 19).

Z hlediska logoterapie tedy v člověku existuje přirozená míra napětí způsobená rozdílem mezi tím, co je a tím, co má být, která ho ponouká k činnosti – k realizaci určité hodnoty vyplývající z konkrétní situace, ve které se člověk nachází. Je zde akcentován vztahový charakter jedince, který vždy existuje v určitém kontextu. Žije v čase a prostoru, oklopen lidmi. Smysl je nalézán vztahováním se k tomuto kontextu. Nalezení smyslu je cílem, pocit radosti, štěstí či seberealizace se dostavuje jako vedlejší účinek. 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).

1.3. Zdroje naplnění smyslu – logoterapeutický pohled

Jedním ze základních rysů humanisticky a existenciálně orientované psychologie je přesvědčení o svobodě lidské vůle. Jedinec se tedy v každém okamžiku svého života může svobodně rozhodnout pro některou z možností, které daný okamžik nabízí. Rozhodnutí předchází dva kroky: poznání stavu věcí, tedy toho, o čem se rozhodujeme a jaké máme možnosti, a dále hodnocení, tedy rozlišování, která z daných možností je pro konkrétního člověka v této situaci nejlepší. Člověk je schopen přidělit jednotlivým možnostem jejich hodnotu a význam a podle toho zvolit jednu, pro kterou se rozhodne. Realizace té možnosti

přítomné situace, rozpoznané jako nejhodnotnější, je naplněním tohoto úseku bytí – stává se smyslem této situace (Längle, 2002).

Nejhodnotnější možnost, a tedy dílčí smysl, je dána jedinečností rozhodující se osoby a situace, ve které se nachází. Přestože to, co může být vyhodnoceno jako vhodné, správné, dobré, tedy není univerzální, nese sebou dle Frankla společné charakteristiky, díky nimž je možné tyto hodnotné možnosti zobecnit. Frankl popisuje tři hlavní cesty ke smyslu, nazývá je hodnotami. Jedná se o hodnoty zážitkové, tvůrčí a postojové. Zážitkovými hodnotami je míněno prožívání událostí a vztahů, může se jednat o estetický zážitek z divadla či výstavy, prožitky při pohybu, pobytu v přírodě, a také prožívání vztahu s druhým člověkem, ať už se jedná o vztah partnerský či jiný. Zážitkové hodnoty tedy čerpají s různorodosti světa, která se nám nabízí. Skrze tvůrčí hodnoty člověk sám světu přispívá něčím ze sebe svojí kreativitou a aktivitou. Může jít o vytvoření díla nebo vykonání činu, přičemž nejde o materiálnost či kvantitu, ale o kvalitu. Jako tvůrčí hodnota může být chápáno vykonávání zaměstnání, výchova dětí, napsání knihy i pomoc člověku v nouzi (Längle, 2002). Hodnoty postojové, Franklem označované za nejvyšší, jsou hodnotami realizovatelnými v životních situacích s omezenými možnostmi, tam, kde život není ani tvořivě plodný, ani bohatý na zážitky. Jsou to situace, kdy je omezena vnější svoboda člověka, ale jeho vnitřní svoboda zůstává. V těchto situacích člověk zažívá pocity osamělosti, ztráty, ohrožení, prázdnoty a další, jelikož čelí nezměnitelnému osudu. Hodnoty postoje realizuje tak, že tento osud přijme. Je to statečnost v utrpení, důstojnost ve ztroskotání (Frankl, 1994a).

Rozpoznáním hodnoty a její realizací tak člověk dává smysl danému okamžiku. Jelikož je život složen z okamžiků, naplňuje tak člověk smysl své existence jako takové. Pocit životního smyslu se tak odvíjí od svobodného a zároveň zodpovědného jednání člověka. Následující kapitola se bude věnovat životním situacím, kde pocit smyslu chybí, okolnostem, při nichž může absence životní smysluplnosti vzniknout a rovněž tím, co může způsobit.

1.4. Ztráta smyslu života jako příčina i následek osobní krize

„Vím’ je synonymem poznání toho, co mám dělat.

„Nemohu’ je často výmluvou pro nechtění dělat to, co dělat mám.“

Elisabeth Lucasová

Viktor Frankl zobecňuje pocit ztráty životního smyslu na symbol postmoderní společnosti, která žije v relativním míru, materiálním dostatku a hodnotovém relativismu, kdy člověku žádný instinkt ani žádná tradice neříká, co má učinit. „Brzy tak nebude vědět, co chce učinit. Stále více bude ovládán tím, co po něm chtějí jiní, a bude propadat konformismu“, předpokládá Frankl (1994c, 70). Tuto jaksi automatickou, pasivní existenci bez prožívání smyslu nazývá Frankl existenciálním vakuem, které je charakteristické především pocitem nudy a prázdnoty. Příkladem existenciálního vakua může být „nědělní neuróza“ – druh deprese postihující člověka, který má po pracovním týdnu volno a neví, jak s tímto časem naložit. Dlouhodobá frustrace potřeby smyslu neboli existenciální frustrace může vyústit v rozvoj patologie v různých oblastech života jedince, konkrétně může být původcem neuróz například v oblasti sexuálních nebo úzkostných poruch. (Frankl, 1994c). Jelikož Frankl počítá s potřebou smysluplnosti života, považuje frustraci této potřeby za možnou psychogenní příčinu řady chorob (Tavel, 2007). Yalom (2006) shrnuje poznatky dalších psychologů a psychoterapeutů, například Junga či Salvatora Maddiho, které jsou v souladu s Franklovým tvrzením.

Absence smyslu života v psychoterapeutické praxi obecně je pravděpodobně zjevnější než jako příčina narušení duševního zdraví (etiologie) jako následek (symptomatika) – jako reakce na konkrétní událost, která člověku náhle vstoupila do života. Jolana Poláková (in Křivohlavý, 2006) v této souvislosti vyděluje tři druhy mezních situací. Jsou to situace ohrožení (člověk se snaží o realizaci něčeho, v čem vidí smysl, tedy hodnoty, ale nedaří se to, může jít třeba o snahu získat zaměstnání, napravit partnerský vztah), situace ztráty (může jít například o úraz či nemoc, která brání v pokračování realizace hodnoty) a situace zpochybnění - zde není hodnota pouze ohrožena či znemožněna, ale je zpochybněna její platnost. Jde o bod zvratu, kde dosavadní osobní pojetí smysluplnosti života ztroskotává a úkol nalézt pojetí nové nemusí být vždy splněn – tato situace může vést až k dobrovolnému odchodu ze života. Situace zpochybnění jsou hraniční – konfrontují člověka s konečností života, tedy se smrtí.

Stejně jako se obecně v psychoterapii aktivně a přímě kladená otázka po smysluplnosti existence vyskytuje v závislosti na zkušenostech a přesvědčeních terapeuta, je tomu tak i v životě jedince. Jak často a jak přímo si klade tuto otázku, vychází z jeho individuality. Výše popsané mezní situace však vstupují člověku do života nezávisle na tom, jak ke svému životu přistupuje. Je zde tedy této otázce vystaven, ať chce nebo ne. Okolnosti jeho života, které dávaly člověku pocit bezpečí a jistoty, se změnily, a člověk

nyní vědomě čelí neznámu. Yalom (2006) konfrontaci s prázdnotou a touhou po pevné půdě a struktuře považuje za klíčovou existenciální dynamiku člověka.

Závěrem této kapitoly tedy můžeme říci, že člověk si nejvíce klade otázku po smyslu života tehdy, je-li vystaven situaci, která jeho dosavadní způsob života, a nejvíce pak život sám jako takový, ohrožuje. Právě tváří v tvář smrti je otázka, zda má život i přes svou konečnost nějaký smysl, a jaký tento smysl je, nejpálčivější. Smysl života a smrt jsou tedy úzce spjatými tématy. Dle Yaloma je téma smrti obsaženo v každé osobní krizi, která objektivně nemusí mít se smrtí nic společného. Yalom totiž považuje úzkost ze smrti za bázi jakékoli úzkosti (Yalom, 2008). Zde vidíme paralelu s Franklem, který rovněž hovoří o existenciálním charakteru příčiny neuróz. Smrt v životě člověka, úzkost ze smrti a hlubší vysvětlení základní souvislosti mezi smrtí a smyslem budou tématem dalších kapitol.

2. Smrt

Hovoříme-li v této práci o smrti, pak máme na mysli smrt biologickou, kterou můžeme definovat jako nezvratný zánik funkcí celé centrální nervové soustavy, v jejíchž důsledku dojde k zástavě krevního oběhu a dechu (Baštecká, 2003). Na smrt můžeme pohlížet z různých hledisek. Medicínské, právní a další aspekty necháváme stranou, v následujících kapitolách půjde především o smrt a její roli v lidském životě jak na úrovni celospolečenské, tak osobní.

2.1. Smrt a její místo v našem kulturně-společenském kontextu

Smrt jako pojem není třeba blíže vysvětlovat. Je to součást života, jejíž platnost a nevyhnutelnost trvá napříč časem a prostorem. Smrt je ve své podstatě jedinou jistotou na cestě životem. Ač je sama o sobě nezměnitelná, mění se nahlížení na smrt, vztah k ní a postoje k ní, které jsou odvozené od toho, jakou roli hraje ve společnosti. Ať už bereme v úvahu historický vývoj naší (postmoderní) společnosti a (euroamerické) kultury, nebo existenci jiných společností a kultur, je zjevné, že přítomnost smrti v každodenním životě je zásadní pro nahlížení na smrt jako takovou. Role smrti v našem kulturně-společenském prostředí je stále více oslabována. Smrt se nejčastěji odehrává za zavřenými dveřmi nemocnic, mimo rodinu, kam původně patřila. Často se proto s jistou nadsázkou hovoří o tom, že smrt dnes považujeme spíše za nemoc než jako přirozenou součást života. Medicína se dostala na takovou technickou úroveň, že dokáže prodloužit člověku život

tam, kde by bez ní nastala smrt rychleji a často s tělesnou bolestí. Lékaři o život člověka bojují velmi intenzivně, což je v souladu s všeobecným kulturním ideálem dlouhého, úspěšného a šťastného života. Zrychlování života, oslabování tradic ve sféře rodinné i náboženské, orientace na konzum a intenzivní prožitky štěstí a další charakteristiky sociokulturního prostředí způsobují, že na smrt není v běžném životě čas ani prostor. Péče o umírajícího a smrt v rodinném kruhu, hluboce prožívaný rituál pohřbívání, soužití nejmladší a nejstarší generace, byly dříve fenomény běžné, zatímco dnes jsou vzácné (Haškovcová, 2007; Kupka, 2014).

Smrt a umírání můžeme proto považovat za v tabuizovaná témata. Osobní prožitek reálné smrti ustupuje do pozadí, zatímco smrt symbolicky prezentovaná v médiích je obvyklá. To může podle behavioristického schématu vést k otupení - zvýšený zájem o mediálně prezentovanou smrt může být reakcí na tabuizaci skutečné smrti (Vágnerová, 2008). Smrt tedy vnímáme zprostředkovaně, a proto vlastní smrtelnost uchopujeme pouze racionálně, kdežto prožitková, emoční složka je disociována (Kupka, 2014).

Z výše uvedeného můžeme vyvodit závěr, že vědomí vlastní smrtelnosti se stalo jaksi povrchním a upozaděným. 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.

2.2. Odmítání smrti - strach a úzkost ze smrti

*„Nikdo jiný se nevychutná tu pravou chuť života než ten,
kdo je ochoten a připraven život opustit.“*

Seneca

Bylo již zmíněno, že někteří autoři považují úzkost ze smrti za latentní úzkost, která je manifestována úzkostí zaměřenou na konkrétní objekt, jímž nemusí být smrt samotná. Zde je vhodné porozumět pojmům strach a úzkost. Zatímco úzkost je definována jako subjektivně nepříjemný pocit ohrožení, obav či „bezejmenného strachu“ (člověk se bojí, ale neví, čeho přesně), strach je vždy zaměřen na určitý objekt či situaci a je spojen s konkrétním ohrožením (člověk se bojí a ví, čeho přesně) (Orel, 2012).

Podle Yaloma (2006) se dá úzkost překonat tehdy, když se stane strachem, tedy když dojdeme k uvědomění si původu úzkosti v rozpoznání objektu. Proměna „strachu

z ničeho“ na „strach z něčeho“ je základním krokem na cestě k osvobození se od úzkosti. Úzkost sama o sobě je jev, který běžně provází náš život. Bojíme se či se obáváme velice často. Máme obavy týkající se rodiny, partnerských vztahů, práce, vzdělání, vlastního zdraví, hodnoty, identity a podobně. Všechny tyto obavy mají co dočinění s pomíjejícností všeho, co nás obklopuje, včetně naší vlastní existence v tomto světě. Podle Yaloma „přestože materiálnost smrti člověka ničí, myšlenka smrti jej zachraňuje“ (Yalom, 2006, 40). Vysvětleme si tuto myšlenku blíže.

Uvědomování si vlastní smrtelnosti může z pohledu existenciální filozofie posunout člověka k vyššímu způsobu bytí. Dle Heideggera existují dva základní způsoby bytí člověka – stav zapomětlivosti bytí a stav uvědomování si bytí. Stav zapomětlivosti bytí je neautentickým, ale běžným způsobem existence, je to žití ve světě věcí a zábav, „člověk je ‚zarovnan se zemí‘, zabrán do ‚jalových řečí‘, ‚ztracen v oni‘“ (Yalom, 2006, 41). Ve stavu uvědomování si bytí se člověk nezabývá tím, *jak* věci jsou, ale tím, *že* věci jsou. Člověk v tomto stavu si neustále uvědomuje samo bytí a také svoji odpovědnost za něj, je v kontaktu s utvářením sebe samého a čelí jak absolutní svobodě, tak prázdnotě, čímž vědomě prožívá svou úzkost a má tedy možnost ji překročit. Přesun ze stavu zapomětlivosti do stavu uvědomování si bytí se nejnáze děje v krizových situacích (což může být například rozpad důvěrného vztahu, ztráta práce, závažná životní rozhodnutí a milníky, odchod dětí z domova, odchod do penze atd.), především pak v těch, ve kterých se setkáváme přímo se smrtí (traumatická událost, závažná nemoc, ztráta významného člověka). Přímá konfrontace se smrtí tedy vede člověka k uvědomění si vlastní smrtelnosti, a toto uvědomění vede k větší autenticitě bytí a citlivosti k životu. (Yalom, 2006; Kupka, 2014).

K uplatňování toho konceptu v praxi je však zapotřebí uvědomění si základních obran, které mají za cíl popřít vědomí smrti. Jsou jimi tendence být přesvědčen o výlučnosti sebe sama a o existenci vnějšího zachránce. Můžeme je chápat naprosto komplexně - životní cesta je charakteristická jak okamžiky odloučení a samoty, tak okamžiky sdílení a splnutí, směřováním člověka k jednomu či druhému. Yalom (2006) svými psychoterapeutickými kazuistikami dokladuje, že tendence fungovat spíše individualisticky či spíše symbioticky se při setkání s faktem vlastní smrtelnosti nemění, naopak se spíše prohlubují a mohou se stát rigidními. V mezních situacích má tedy člověk sklony reagovat tak, jak to odpovídá jeho stávajícímu způsobu bytí – snaží se situaci vyřešit použitím obranné strategie, která nejen že situaci udržuje v její problematičnosti,

ale zároveň vytváří problém další. Jak uvádí Kupka (2014, 75), „jedná se tak o cirkulárně kauzální smyčku“.

První z těchto tendencí můžeme nazvat různě, například jako víru ve vlastní neporušitelnost, lpění na představě o sobě samém vzniklé na základě hodnocení sebe vůči okolnímu světu, silné ego apod. Přijetím vlastní smrti je pak tento způsob konfrontován se skutečností, že výlučnost člověka není přirozeným řádem uznána, protože tento řád funguje nezávisle na všech jeho zásazích minulých i budoucích (Yalom, 2008).

Druhou tendenci můžeme chápat jako víru ve vnějšího zachránce, přesouvání vlastní svobody a odpovědnosti (nebo jejich části) mimo sebe sama výměnou za pocit bezpečí a jistoty. Tento způsob bytí se může projevovat v konkrétních vztazích - k partnerovi, dítěti, dalším osobám (v některých případech religiozity snad rovněž k „osobě“ metafyzické) jako touha být k někomu (něčemu) připoután a z toho vyplývající oslabování své autenticity za účelem „být takový, jakého se domnívám, že mě chce mít“. Yalom, Frankl, Längle, Jung a další autoři vesměs považují tento typ obranu za málo účinný, protože nedostatkem sebedůvěry a tudíž i odvahy ke zkušenostem se člověk stává pasivnější vůči svému životu (Yalom, 2006; Kupka, 2014).

Cílem existenciální psychoterapie je překonání těchto obran - zvědomění těchto tendencí, čili to, co by Heidegger mohl nazvat přechodem od bytí neautentického k bytí autentickému.

Vycházíme-li z výše uvedené teoretické báze, pak nejen, že předpokládáme univerzální (ovšem s ohledem na sociokulturní kontext) existenci latentní úzkosti ze smrti, ale rovněž připouštíme, že je možné se s ní více či méně přímou konfrontací vypořádávat. Dojde-li člověk k tomu, že objektem jeho úzkosti je vlastní smrtelnost, stává se z úzkosti strach, se kterým lze terapeuticky pracovat. Je však zapotřebí rozlišovat mezi mírou strachu ze smrti a postoji ke smrti. Wong (1994) upozorňuje na to, že dva lidé, jejichž míra strachu ze smrti je stejně malá, mohou vůči smrti zaujímat zcela odlišný postoj. Pro jednoho z nich může být smrt vysvobozením ze života, v němž neshledává smysl, pro druhého může být smrt přirozenou součástí života, z jejíž podstaty vyplývá jeho konečnost. Je zjevné, že tito dva lidé mají zcela odlišný postoj jak ke smrti, tak k životu.

2.3. Přijímání smrti – smrt jako součást nebo pokračování života

„Kdo věří, není nikdy sám - ani v životě, ani ve smrti.“

Benedikt XVI.

Na konci předešlé kapitoly byl zmíněn výraz „postoj“. Ač porozumění tomuto výrazu nepovažuji za tak problematické, jako je tomu u výrazu „smysl“, zaslouží si krátce definovat. Postojem rozumíme „tendenci nebo predispozici individua k oceňování určitého objektu, nebo symbolu tohoto objektu, určitým způsobem“ (Nakonečný, 2000, 132). Postoj je tedy produktem hodnocení, což je komplexní, zároveň emotivní, kognitivní i konativní proces (Nakonečný, 2000). Na základě čeho tedy vzniká postoj ke smrti, není možné zobecnit, jelikož to vyplývá z individuální životní cesty každého člověka, která je ovlivňována vnějším světem, jež je určitým způsobem vnímán a prožíván, a která zároveň sama vnější svět ovlivňuje. Je proto rovněž obtížné klasifikovat postoje ke smrti. Můžeme však říct, že smrt jakožto vlastní konečnost můžeme odmítat nebo přijímat.

Předešlá kapitola se věnovala tomu, že pokud se z nevědomého odmítání vlastní smrtelnosti stane odmítání vědomé, otevírá se zde cesta k přijetí smrti. Smrt již není chápána jako opak života, ale jako jeho součást. Smrt ohraničuje naši existenci na tomto světě, 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, 1994a, 80). Bez vědomí konečnosti existence by každé jednání člověka bylo možné odsouvat na dobu příští. Právě jistota smrti a zároveň nejistota jejího příchodu vytváří jistý imperativ vůči realizaci určité hodnoty v daném okamžiku.

Zde se však dostáváme k tomu, že smrt nemusí být vnímána jako naprostá konečnost existence. Jedním ze společných rysů tradičních náboženství je to, že vyjadřují představu toho, co přijde po smrti (tedy řečeno Yalomovým slovníkem – interpretují kosmický smysl života). Víra v pokračování života po smrti pak předjímá přijetí smrti odlišným způsobem než absence této víry.

Hlavní monoteistická náboženství – křesťanství, judaismus i islám věří v existenci nesmrtelné duše, která během smrti opouští tělo. To, co se děje s duší po smrti, se odvíjí od toho, jaký život vedl člověk na tomto světě – do jaké míry byl v souladu s morálními principy daného náboženství. Smrt tedy může být spojena jak s pozitivními očekáváními, tak s vidinou trestu. Nehmotný, věčný svět, kam se duše po smrti dostává, je sám o sobě dokonalý a

osvobozený od pozemského utrpení. Naproti tomu buddhismus a hinduismus nepojímá duši jako dále existující v nadhmotném, věčném světě, ale přičítá jí schopnost reinkarnace – převtělování se. I zde je aktivita člověka hodnocena – dobré i špatné skutky se duši vrátí v životním koloběhu, ať už v tomto, či nějakém dalším vtělení - inkarnaci. Utrpení duše v buddhistické tradici spočívá v tom, že člověk stále po něčem touží. Osvobození z toho utrpení se děje dosažením nirvány – stavu plného vědomí osvobozeného od veškerého chtění (Machů, Pechová, Dostál, 2012).

Většina dosavadních výzkumů vykazuje pozitivní vliv náboženských tradic na zvládání smrti, byť zde existují značné odlišnosti (Dezutter et.al., 2009, in Machů, Pechová, Dostál, 2012). Náboženská víra je nelehce zkoumatelným fenoménem nejen pro odlišnost nauk, ke kterým se vztahuje, ale také pro svou individuálnost. Prožívání víry může mít různé podoby. Například W. J. Hall hovoří o dvou různých kvalitách života ve víře: víra zvnitřnělá (intrinsická) vychází z nitra člověka, je to jeho bytostné přesvědčení, podle něhož žije. Vnější víra (extrinsická) zachovává svoji podobu ve vnějších rituálech, ale jinak je uchopována účelně, je provázena sociálními, zvykovými či zjištěnými motivy (Tavel, 2007).

Dříve byla zmíněna myšlenka, že člověk se obává neznámého. Má-li tedy konkrétní představu o tom, co přijde po smrti, toto neznámo je učiněno méně neznámým. Tato představa mu dává pocit bezpečí, jistoty, zakotvenosti. Tímto způsobem by bylo možné interpretovat výsledky řady výzkumů, jež napovídají, že religiozita tlumí úzkost ze smrti. Toto stanovisko mimo jiných zastával Sigmund Freud, a to s poměrně radikálním kritickým akcentem. Například ve své 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). Náboženství dle Freuda dává lidem falešný pocit naděje a utlumuje jejich aktivitu. Je však nutné mít na paměti, že Freud hovoří o euroamerické kultuře v roce 1927, která je jistě odlišná od současnosti. Můžeme zde vidět zajímavou paralelu s již zmíněným konceptem vnějšího zachránce (Yalom, 2006). Ovšem jak už bylo řečeno, prožívání náboženské víry může mít mnoho podob – řada výzkumů ukazuje na pozitivní vliv víry zvnitřnělé na prožívanou životní smysluplnost, na vnímanou kvalitu života, zdravý životní styl, zvládání stresu apod. (Tavel, 2007).

Přijetí smrti je možné i bez ztotožnění se s konkrétní odpovědí na to, co přijde po ní. Člověk se spokojuje s neřešitelností této otázky a nemá snahu na ni odpovědět, zároveň se jí však nevyhýbá. To, co přijde po smrti, přijímá jako nepoznatelné a nejisté a této nejistotě čelí, čímž překonává svou úzkost. Je tedy nutno rozlišovat, zda se člověk otázkou smrti nezabývá

(a tedy se vyhýbá faktu konečnosti své existence) či zda na ni pouze konkrétně neodpovídá. Připomeňme si opět Frankovu tezi, že smysl života spočívá v jeho konečnosti (Frankl, 1994a). Člověk, který nezodpovídá otázku života po smrti, ale je si plně vědom smrti, může tedy stejně tak jako člověk přesvědčený o existenci posmrtného života žít smysluplně – realizováním hodnot každého okamžiku.

2.4. Přijímání smrti a odmítání života

„O život můžeme přijít různě. Smrt je jen jednou z možností.“

Robert Fulghum

Můžeme říci, že člověk věřící v pokračování života pro smrti vidí smysl jak ve smrti, tak v životě. Jsou zde však i tací, kteří vidí smysl ve smrti, zatímco život se jim jeví bezsmyslný. I takto může vypadat pozitivní postoj ke smrti. Smrt je v takovém případě chápána jako osvobození ze života, který nepřináší dostatek pozitivního, je vnímán jako strastiplný a je zde tendence z něj uniknout. Smrt je jediná vždy dostupná možnost, jak to zrealizovat. Obecně bývá tento postoj patologizován, protože je spjatý s možným sebevražedným chováním. Za převažující můžeme označit přesvědčení, že sebevražda není řešením situace, ale únikem od řešení situace. Je to zbavení se odpovědnosti za život, který nám byl dán. Frankl přirovnává člověka, který se rozhodl pro sebevraždu, k šachistovi, který je postaven před šachový problém jevící se mu jako příliš těžký, a tak smete figurky ze šachovnice. „A tak, jak se onen šachista nedrží 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, 1994a, 67)

Negativní konotace spojená se sebevraždou je opět daná kulturně, společensky, historicky. Považuji za vhodné brát tento kontext v potaz. Na sebevraždu jakožto legitimní a přijatelný odchod ze života je za určitých okolností nahlíženo například v islámu, a pokud zapátráme do minulosti, z mnoha příkladů můžeme zmínit slavnou smrt Sokratovu. V těchto případech se jedná o bilanční (uváženou) sebevraždu ve prospěch nějaké ideje.

V našem čase a prostoru otázka oprávněnosti sebevraždy ožívá v souvislosti s velmi aktuálním tématem euthanasie, což je nesmírně komplexní problém. Odráží se v něm kulturní hodnocení lidského života a od něj se odvíjející etické principy, které jsou často v rozporu, což je pozoruhodné. Příkladem může být problematika potratů a zachraňování předčasně narozených dětí, kde pár týdnů (stáří plodu) vymezuje zcela odlišná stanoviska.

Hodnocení lidského života, otázka legitimacy, svobody a odpovědnosti týkající se ukončování života, s naším tématem sice souvisí, svou rozsáhlostí a složitostí však překračuje limity této práce. Spokojíme se proto s prostým nehodnotícím konstatováním, že existuje pozitivní postoj ke smrti jakožto úniku ze života. Dalo by se spekulovat o tom, jak je dále možné přistupovat ke smrti a jak je tedy možné jednotlivé postoje vymezit. Postoje v této práci byly pojmenovány a vysvětleny vzhledem ke škále, která je použita ve výzkumu.

3. Smysl života a smrt na poli psychologického výzkumu

Dostáváme se k závěrečné fázi teoretické části práce, jejíž téma přímo navazuje na část praktickou, výzkumnou. V následujících kapitolách se dotkneme faktorů, které souvisí jak s prožívanou životní smysluplností, tak postoji ke smrti, a problémů, které se těchto faktorů týkají. Dále bude představen přehled některých nástrojů, jimiž je možné v psychologickém výzkumu prožívání životního smyslu a smrti měřit, přičemž ve výzkumu zvolené škály budou podrobněji představeny v praktické části práce.

3.1. K faktorům ovlivňujícím životní smysluplnost a nahlížení na smrt

V mnoha bodech práce již byly demonstrovány paralely mezi úzkostí ze smrti a prožíváním životního smyslu. Proto není překvapivé, že jak postoje ke smrti, tak prožívanou životní smysluplnost, společně ovlivňují určité faktory. Zásadním faktorem je religiozita, obecněji víra v posmrtný život, které byl věnován prostor v přechozích kapitolách. Dalšími faktory, které se sami nabízejí a jsou tudíž často zkoumány, jsou pohlaví, věk a zkušenost se smrtí, která do značné míry souvisí s věkem, jelikož s přibývajícím věkem obvykle přibývá i tato zkušenost (Machů, Pechová, Dostál, 2012). Těmto faktorům vědomě věnuji pouze okrajovou pozornost, a to ze dvou důvodů. Prvním jsou cíle výzkumu, kde proměnné jako věk, pohlaví a zkušenost se smrtí jsou sledovány, ale v tomto výzkumu nebudou interpretovány. Druhým důvodem jsou úskalí, která vyplývají z komplexity témat. Zkoumáme-li smysluplnost života či postoj ke smrti, hovoříme často abstraktním jazykem, vyjadřujeme se v pojmech. Zde plně souhlasím s Yalomem (2006), který v souvislosti s ontogenezí konceptualizování smrti upozorňuje na

to, že absence abstraktního jazyka u dětí je obrovskou překážkou pro dospělé, když chtějí porozumět vnitřním prožitkům dítěte. Jazyk automaticky spojujeme s myšlením. Smrt, konečnost, věčnost, bytí, nebytí, budoucnost i smysl jsou všechno abstraktní pojmy vyžadující abstraktní myšlení, k němuž děti přecházejí teprve kolem 10 let. Yalom (2006) dle mého názoru usuzuje správně, když kritizuje ztotožňování tohoto faktu se stanoviskem, že děti žádné pojetí smrti nemají. Mnohý dětský terapeut, učitel i rodič potvrdí, že děti se těmito otázkami zabývají velmi otevřeně. Uvedu příklad ze své rodiny. Teta mi vyprávěla, jak její čtyřleté vnouče během oslavy jejích šedesátých narozenin proneslo, že už je stará a jestli to znamená, že brzo umře. Stejně tak známe mnohá dětská „Proč?“ – mnohdy jsou velmi hluboká a často vidíme, jak dospělí řeší situaci tím, že zvolí „Protože“, které není ani pro ně samé pravdivé – je pouhou interpretací, o které se domnívají, že se hodí pro dítě. Jak jsme uvedli na začátku práce, „Proč?“, je základní otázka po smyslu. Dítě si klade významné otázky, kterým se dospělý často vyhýbá. Myslím, že zde platí myšlenka, že mnohdy není potřeba děti učit, ale naopak se nechat učit od nich.

V každém případě je zřejmé, že děti se jak smrtí, tak smyslem života, hluboce zabývají od raného věku. Určit, od jakého věku konkrétně, je obtížné, jelikož jsme závislí na schopnosti dítěte užívat jazyk. Je tedy problematické prožívání těchto fenoménů uchopit do nějakého rámce. Klasifikace ontogeneze pojetí smrti i smyslu na vývojová stadia existují, ale hovoříme-li například o tom, že dítě ve věku 3-6 let interpretuje smrt jako spánek pod zemí nebo v nebi a tak dále, je otázka, kde se tato odpověď vzala. Zda je tu skutečně odpověď dítěte, nebo přejatá odpověď dospělého. Navíc i u malých dětí bereme v potaz další faktor, kterým je osobní setkání se smrtí. Dítě nepolíbené jakýmkoli reálným obrazem smrti, dítě obklopené rostlinami a zvířaty, jež umírají, a dítě zažívající smrt v rodině, budou mít zřejmě zcela odlišná pojetí smrti. Osobní zkušenost se smrtí je zásadním faktorem, ať už hovoříme o jakémkoli věku člověka. Jelikož tato zkušenost přirozeně přibývá s tím, jak stárneme – umírají naši rodiče, poté vrstevníci – je pochopitelné, že s přibývajícím věkem se většinou zmírňuje strach vůči smrti (Kupka, 2014; Machů, Pechová, Dostál, 2012). Obecně nejsilnější úzkost ze smrti se dle dosavadních výzkumů vyskytuje u adolescentů. Zajímavé je, že rovněž Frankl zmiňuje tuto věkovou kategorii jako nejohroženější krizí smyslu života, protože se člověk právě nachází v období duchovních bojů (Frankl, 1994a). Poté podle mnohých výzkumů pocit životního smyslu narůstá, často klesne v období kolem 50 let (o kterém se hovoří jako o krizi středního věku). Co se týče prožívání smysluplnosti ve stáří, výsledky se značně liší (Tavel, 2007).

Stejně jako u sledování věkových rozdílů je nutné brát v potaz individuální životní kontext člověka, je tomu tak i u pohlaví. Ze zdrojů, které jsem vyhledala, vyplývá, že pohlavní rozdíly týkající se prožívání smyslu většinou nebývají centrem zájmu. Často jsou sledovány další proměnné, jako je vzdělání. Zde se ukazuje, že s vyšším vzděláním sílí prožívání smyslu, což může být však dáno tím, že abstraktnější dotazníkové otázky mohou být srozumitelnější pro vzdělanější jedince (Längle, Orgelová, Kundi, 2001). Zdá se, že výzkumy zabývající se vnímáním smrti berou pohlaví spíše v potaz. Z některých z nich vyplývá, že míra úzkosti ze smrti je vyšší u žen než u mužů. Tyto výsledky však často nejsou statisticky významné nebo zobecnitelné pro všechny věkové kategorie (Kupka, 2014; Machů, Pechová, Dostál, 2012). Zajímavé je rovněž poukázání na souvislost s mírou sebeúcty a silou ega, která je obecně zjišťována jako vyšší u mužů. Někteří autoři považují tyto proměnné za zásadnější pro korelaci s úzkostí se smrtí než je pohlaví. (Jackson, 2008, in Machů, Pechová, Dostál, 2012). Zde opět můžeme vidět paralelu s konceptem základních obran proti úzkosti ze smrti, z nichž jedna se vyznačuje právě silou ega.

Uchopení této kapitoly je pro svoji nekonkrétnost jistě možné vystavit kritice. V souvislosti s tím, na co upozorňuje Yalom, však stojím za přesvědčením, že zabývání se věkovými a pohlavními rozdíly při zkoumání něčeho, co je tak těžce pojímatelné a zároveň tak člověku vlastní, jako je smrt a smysl života, nepřináší této práci, příliš podstatného.

3.2. Škály zjišťující smysl života

V úvodu práce bylo poznamenáno, že smysl života lze různě psychologicky uchopovat. Držíme-li se logoterapie jakožto teoretického východiska, pak nejznámějšími měřícími nástroji jsou Test smyslu života, Logotest a v tomto výzkumu užitá Existenciální škála.

Test smyslu života (PIL - Purpose in Life Test) vznikl v roce 1964 jako první standardizovaný logoterapeutický test. Jeho autory jsou Crumbaugh a Maholick. Originální verze testu má tři části, v současnosti se nejvíce užívá první části obsahující 20 tvrzení hodnocených na sedmibodové škále, která využívá sémantické diference. Skóre testu se může pohybovat mezi 20 a 140 body, přičemž průměr se pohybuje okolo 110 bodů. PIL je dnes hojně užívaným nástrojem zejména v klinické praxi při diagnostice. Používá se na celém světě, v České Republice ho veřejnosti zprostředkovali v šedesátých letech Kratochvíl a Dufková (Kosová, 2014).

Autorkou Logotestu je známá německá logoterapeutka Elisabeth Lucasová. Jeho využití je opět běžné především v klinické praxi. Test vznikl v roce 1997, opět se dělí na tři části. První se týká oblastí života obsahujících smysl. Je složená z tvrzení, na které respondent odpovídá kladně, záporně či neutrálně. Druhá část se zaměřuje na symptomy ztráty životního smyslu. Podoba je stejná jako v první části. Poslední část má spíše projektivní povahu, respondent posuzuje tři životní příběhy a rovněž popisuje svůj vlastní příběh. Test je dle jednotlivých částí vyhodnocován v kvartilech a decilech (Kosová, 2014).

Existenciální škála (ESK - Existenz-Skala) byla v roce 1999 vytvořena Länglem, Orgelovou a Kundim. Do češtiny ji v roce 2001 přeložil Karel Balcar. Škála je analytičtější než uvedené dva testy, protože pojímá dílčí složky předpokladů smyslem naplněného života. Vedle celkového skóru pro míru životní smysluplnosti tak pracuje se subškálami zaměřenými na určité osobnostní charakteristiky spjaté s pojmáním smyslu v životě. Pro svou komplexnost je škála hojně užívaným nástrojem nejen v psychoterapii (Längle, Orgelová, Kundim, 2001). Podrobněji bude tato škála představena v praktické části.

Na smysl života se orientuje řada dalších škál, jež se více či méně odchyľují od konceptu logoterapie, je to například Index životního postoje (Life Regard Index), nebo Dotazník smyslu života (Meaning in Life Questionnaire) (Kosová, 2014).

3.3. Škály zjišťující strach a úzkost ze smrti a postoje ke smrti

Většina škál zaměřených na smrt se týká strachu a úzkosti ze smrti. Kromě dotazníkových existuje také řada dalších metod, populární jsou zejména projektivní metody. Dotazníků zjišťujících strach či úzkost ze smrti je mnoho, pro příklad je možno uvést populární Templerovu Death Anxiety Scale (DAS) z roku 1970 skládající ze z 15 položek, na něž se odpovídá ano - ne. Známý je také multidimenzionální dotazník The Multidimensional Fear of Death Scale (MFODS) se 42 položkami a 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).

Nástrojem, jímž je možno zachytit zvládací strategie týkající se smrti vlastní i druhých, je Bigenova Škála vyrovnání se smrtí (CDS – Coping with Death Scale) z roku 1980. Obsahuje 30 položek hodnocených na škále podobné Likertově. Vyšší skór předjímá lepší zvládací schopnosti (Vybíralová, 2011).

Míru přijímání smrti lze měřit například pomocí sedmipoložkové Death Acceptance Scale Raye a Naymana (1984) nebo širší šestnáctipoložkovou Death Acceptance Scale (Lugh, Sinha, 1987).

Konečně škála použitá v tomto výzkumu se snaží zachytit komplexitu postojů ke smrti podobně, jak byla představena v kapitolách 2.2. až 2.4. Autory Revidovaného Profilu postoje vůči smrti (DAP-R – Death Attitude Profile – Revised) jsou Wong, Reker a Gesser. Tento nástroj, vytvořený v roce 1994, obsahuje 5 škál, z nichž 2 se týkají přijetí smrti, 2 odmítání smrti a jedna zachycuje neutrální postoj. Celkový počet položek je 32, na tvrzení se odpovídá pomocí sedmibodové stupnice (Wong, Reker, Gesser, 1994). Více k této škále bude doplněno v praktické části práce, která nyní přichází na řadu.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4. Cíle výzkumu a hypotézy

Teoretická část práce pojednává o různých aspektech souvislosti mezi smyslem života a jeho konečností. Tuto souvislost jako taková je tedy ve výzkumu předpokládána. Cílem výzkumu je zjistit, nakolik spolu souvisí míra prožívání životní smysluplnosti a jednotlivé postoje ke smrti – tak, jak byly uchopeny v teoretické části práce a jak to odpovídá škálám ve zvoleném dotazníku. Charakter této souvislosti je opět předpokládán na základě představených teoretických východisek nebo dosavadních výzkumů. Cílem je tudíž zjištění, zda a nakolik platí předpoklady týkající se těchto souvislostí:

1) Prožívaná životní smysluplnost a strach ze smrti

Čím větší životní smysluplnost člověk prožívá, tím méně se bojí smrti. Existuje tedy negativní souvislost mezi mírou životní smysluplnosti a strachem ze smrti.

Člověk prožívá svůj život jako smysluplný tehdy, když překonává strach ze smrti, tedy z konečnosti. Překonává strach ze ztráty čehokoli pomíjivého, což není jen jeho existence, ale rovněž například jeho práce, partnerský vztah, vzhled, majetek apod. Vnímá smysl jako přítomný mimo či nad těmito dílčími aspekty svého života.

2) Prožívaná životní smysluplnost a vyhýbání se smrti

Čím větší životní smysluplnost člověk prožívá, tím méně se vyhýbá smrti. Existuje tedy negativní souvislost mezi mírou životní smysluplnosti a vyhýbáním se smrti.

Tento předpoklad odpovídá předchozímu – opět se jedná o negativní postoj ke smrti. Odlišnost tkví v tom, že zde sledujeme spíše než strach vědomý strach nevědomý, jde o nereflektovanou úzkost ze smrti.

3) Prožívaná životní smysluplnost a neutrální přijetí smrti

Čím větší životní smysluplnost člověk prožívá, tím spíše vnímá smrt jako přirozenou součást života. Existuje tedy pozitivní souvislost mezi mírou životní smysluplnosti a neutrálním přijetím smrti.

Člověk prožívá svůj život jako smysluplný tehdy, když smrt, tudíž i konečnost pomíjivého, přijímá jako přirozený stav. Zároveň přijímá svou nejistotu ohledně jeho budoucího směřování. Vědomí konečnosti a přijímání nejistoty mu umožňuje nazírání

smyslu v jedinečnosti a jednorázovosti životní situace. Smrti se tedy neobává ani vědomě ani nevědomě, přijímá ji jako součást života bez potřeby interpretace pokračování života po smrti.

4) Prožívaná životní smysluplnost a přátelské přijetí smrti

Čím větší životní smysluplnost člověk prožívá, tím spíše přijímá smrt jako pozitivní jev. Existuje tedy pozitivní souvislost mezi mírou životní smysluplnosti a přátelským přijetím smrti.

Člověk prožívá svůj život jako smysluplný tehdy, když se smrti neobává, tedy ji přijímá. Na rozdíl od předešlého případu však nepojímá smrt jako konečnou. Je přesvědčen o určitém způsobu pokračování života po smrti. Interpretace pokračování života po smrti, obvykle vycházející z náboženských systémů a dalších myšlenkových tradic, zahrnuje také konkrétní interpretaci jak smyslu smrti, tak smyslu života.

5) Prožívaná životní smysluplnost a únikové přijetí smrti

Čím větší životní smysluplnost člověk prožívá, tím spíše nevnímá smrt jako možnost úniku ze života. Existuje tedy negativní souvislost mezi mírou životní smysluplnosti a únikovým přijetím smrti.

Člověk prožívá svůj život jako smysluplný tehdy, když přijímá smrt. Ve smrti může spatřovat konkrétní smysl, který koresponduje se spatřováním smyslu života. Rovněž ale může spatřovat smysl ve smrti, zatímco život se mu jeví beze smyslu. Jedná se o pozitivní postoj ke smrti jakožto úniku ze života.

Vzhledem k charakteru škál jsou stanoveny následující hypotézy. Považuji za nezbytné upozornit na to, že na první pohled **formulace hypotéz neodpovídá logice výše uvedených pěti předpokladů**. Je to způsobeno tím, že zatímco ESK byl vyhodnocen na základě principu „čím vyšší naměřená hodnota, tím vyšší míra smysluplnosti“, u dotazníku DAP-R tomu bylo přesně naopak. V dotazníku předloženém respondentům jsem totiž pořadí tvrzení definovala opačně, než je uvedeno v originální podobě dotazníku DAP-R. Tato chyba byla odhalena před statistickou analýzou dat, v dané situaci jsem jako vhodnější vyhodnotila možnost ji napravit úpravou hypotéz namísto úprav hodnot v matici dat. Toto pochybení si uvědomuji, přiznávám a vnímám jako poučení pro příště.

Následující hypotézy jsou označeny písmenem H a číslem. Toto označení bude nadále v práci používáno.

H1: Existuje pozitivní korelace mezi celkovým skóre ESK a dimenzí strachu ze smrti.

H2: Existuje pozitivní korelace mezi celkovým skóre ESK a dimenzí vyhýbání se smrti.

H3: Existuje negativní korelace mezi celkovým skóre ESK a dimenzí neutrálního přijetí smrti

H4: Existuje negativní korelace mezi celkovým skóre ESK a dimenzí přátelského přijetí smrti.

H5: Existuje pozitivní korelace mezi celkovým skóre ESK a dimenzí únikového přijetí smrti.

5. Metodologický rámec

Tato kapitola popisuje, jakým způsobem budou dané hypotézy testovány. Pro zjištění, která jsou cílem výzkumu, bylo využito kvantitativního přístupu, jehož výhodou je možnost zahrnutí velkého počtu respondentů, zpracování dat pomocí statistických nástrojů, časová i finanční úspornost. Nevýhodou je omezení uchopení problematiky vzniklé stanovenými metodami získávání dat, v tomto případě se jedná o dotazníky. Dotazníkové šetření využívá pevných slovních formulací a nabízí určitou podobu odpovědi. Dotazovaný i výzkumník je tak limitován jak podobou otázky, tak podobou odpovědi. Omezuje se tím individualita jedince a komplexnost tématu. Smysl života a smrt jsou témata nejen velice komplexní, ale také obtížně slovně pojímatelná. Těchto limitů jsem si vědoma, a proto jsem se snažila nedostatky částečně zredukovat počtem respondentů, což je principem kvantitativního výzkumu.

5.1. Metoda získávání dat

Zvolené dotazníkové šetření se skládá ze tří složek. První část je nestandardizovaná, zahrnuje otázky cílené na charakteristiky výzkumného souboru. Obsahuje otázky ohledně pohlaví, věku, bydliště, národnosti a vzdělání respondenta. Dále jsou v této části zjišťovány informace relevantní k danému tématu. Ptám se, zda se respondent považuje za věřícího člověka a odpoví-li ano, je otevřenou otázkou vyzván ke

specifikaci své víry. Dále respondent volí mezi přesvědčením o existenci posmrtného života a opačným. Poslední otázka je opět otevřená a týká se osobní zkušenosti se smrtí a umíráním. Přesné znění těchto otázek je možno nalézt v příloze číslo 5. Tyto údaje jsou zjišťovány, přestože nejsou zahrnuty do analýzy. Mohou však posloužit k dalším výzkumným účelům, ať už budou či nebudou přímo navazovat na tento výzkum.

5.1.1. Existenciální škála - ESK

Druhou část dotazníku tvoří existenciální škála (Existenzskala - ESK), která byla již stručně představena v kapitole 3.2. Cíl dotazníku může být charakterizován jako odpověď na otázku „Jak dobře se tomuto člověku daří svými osobními silami smysluplně vytvářet svou existenci?“ (Länge, Orgelová, Kundi, 2001, 6). Dotazník je plně standardizován pro českou dospělou populaci a jeho celková reliabilita je vysoká (Cronbachovo alfa je 0,93). Obsahuje 46 položek ve formě tvrzení. Odpovědi jsou zaznamenávány na šestistupňové škále, vyznačující míru platnosti tvrzení. Bod 1 odpovídá odpovědi „naprosto platí“, bod 6 „naprosto neplatí“. Znění jednotlivých položek je k vidění v příloze 5.

V tomto výzkumu je přihlíženo pouze k celkovému skóru ESK, která zjišťuje míru prožívané životní smysluplnosti. Škála je však dělitelná do 4 subškál nazvaných *sebeodstup*, *sebeopřesah*, *svoboda* a *odpovědnost*. Jedná se o výkony čtyř kroků, díky kterým je možné uchopení smyslu. *Sebeodstup* vytváří prostor, díky němuž je možné poznání možností okamžiku. *Sebeopřesah* umožňuje niterné odhalování hodnot v daných možnostech. *Svoboda* je realizována v aktivitě spočívající v rozhodnutí pro jednu z možností, ve které je spatřována hodnota. *Odpovědnost* je vědomí, že učinění rozhodnutí a z něj plynoucí aktivita je vlastní, osobní. *Sebeodstup* a *sebeopřesah* pak spoluvytváří faktor nazvaný *personalita*. Jedná se o racionálně-emocionální, kognitivně-vztahovou otevřenost vůči sobě i světu mimo sebe. *Svoboda* a *sebeopřesah* se slučují do faktoru jménem *existencialita*. Ukazuje na míru této otevřenosti, tedy o to, nakolik svobodně a zodpovědně se člověk rozhoduje a koná. *Celkový skór* 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 nabízí“ (Länge, Orgelová, Kundi, 2001, 45). Nižšího skóru 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 (Länge, Orgelová, Kundi, 2001).

Přestože se ve výzkumu, mimo jiné vzhledem k definovanému rozsahu bakalářské práce, počítá pouze s celkovým skóre, ESK byla záměrně zvolena pro svou propracovanost a komplexnost. Je zde tedy možnost analýzy dat s ohledem na jednotlivé podškály a faktory, což by mohlo přinést obohacující a užitečné poznatky nejen v rámci zaměření tohoto výzkumu.

5.1.2. Dotazník postojů ke smrti - DAP-R

Základní informace o dotazníku postojů ke smrti (Death Attitudes Profile – Revised, DAP-R) byly podány v kapitole 3.3. Jedná se o revidovanou verzi původního dotazníku DAP, která je rovněž standardizovaná pro dospělé populaci. Dotazník zahrnuje 32 položek ve formě tvrzení, respondent volí nejlépe odpovídající tvrzení na stupnici od 1 do 7. Bod 1 znamená odpověď „zcela nesouhlasím“, bod 7 „zcela souhlasím“. (Připomínám, že v dotazníku použitém ve výzkumu došlo k převrácení pořadí odpovědí.) Na rozdíl od dotazníku ESK je zde střední hodnota (4 – „nevím“). Jednotlivé položky se slučují do skupin zjišťujících celkem 5 dimenzí postojů ke smrti:

7 položek dotazníku zjišťuje *strach ze smrti (Fear of Death)*. Zaměřují se na strach vyvolaný konfrontací s tématem smrti a konečnosti. Svědčí o odmítání smrti jako přirozené součásti života, tedy o negativním postoji k ní. Pěti položkami je tvořena dimenze *Vyhýbání se smrti (Death Avoidance)*. Charakterizuje tendenci vyhýbání se tématu smrti a svědčí tak pro úzkost ze smrti, kterou v člověku vyvolává. Opět se jedná o odmítání smrti, tentokrát na nevědomé úrovni, a negativní postoj ke smrti. *Neutrální přijetí smrti (Neutral Acceptance)* zjišťuje rovněž 5 položek, vyjadřuje nazírání na smrt jako přirozenou součást života bez potřeby jejího hodnocení či interpretace jejího smyslu. Jde o přijetí smrti a neutrální postoj k ní. *Přátelské přijetí smrti (Approach Acceptance)* kromě přijetí smrti zahrnuje také přisuzování smrti pozitivní hodnoty a konkrétního smyslu skrze víru v určitý, většinou kladně hodnocený, způsob pokračování života po smrti. Tato dimenze je v dotazníku zastoupena nejvíce, odpovídá jí 10 položek. *Únikové přijetí smrti (Escape Acceptance)* taktéž odráží pozitivní postoj ke smrti, ovšem zatímco je smrt přijímána, život je odmítán, jelikož je negativně hodnocen a často vnímán jako bezsmyslný. Tento postoj je reprezentován pěti položkami.

Celková reliabilita dotazníku je vysoká, její míra se značně liší u jednotlivých dimenzí a také v závislosti na jednotlivých měřeních reliability. Nižší reliabilita byla autory dotazníku naměřena u škál *vyhýbání se smrti* a *neutrálního přijetí smrti*

(Crombachovo alfa 0,61 a 0,64) (Wong, Reker, Gesser, 1994). U *neutrálního přijetí smrti* se navíc ukázalo, že zřejmě měří více než jeden konstrukt, čímž je snížena míra její vnitřní konzistence (Reimer, 2007 in Machů, Pechová, Dostál, 2012). Přesto jsou ve výzkumu zachovány všechny dimenze, což se jeví jako obvyklý postup u autorů výzkumů využívajících této metody (Machů, Pechová, Dostál, 2012).

5.2. Metoda analýzy dat

Maticе dat získaných z dotazníku zahrnujícího výše uvedené tři části byla vytvořena v programu Microsoft Office Excel 2007. V tomto programu proběhlo překódování položek s odpověďmi tak, aby byly kvantifikovatelné a v souladu s pokyny manuálu zvolených dotazníkových metod. Následně byly spočítány hrubé skóry pro celkový skór ESK a pro jednotlivých pět dimenzí postojů ke smrti. Tabulka s těmito hrubými skóry byla následně převedena do statistického programu SPSS 17.0, ve kterém proběhla statistická analýza dat. Jelikož se jedná o zkoumání míry souvislosti, byla využita korelace. Vzhledem k charakteristikám testových metod a výběrového souboru bylo možné použít parametrickou korelační analýzu, tedy Pearsonův korelační koeficient. Označuje se malým písmenem r a používá se při korelaci metrických proměnných.

Korelační koeficient se používá pro zjišťování míry vzájemné souvislosti naměřených hodnot dvou proměnných. Nabývá hodnot v intervalu $<-1, +1>$. Vzdálenost absolutní hodnoty korelačního koeficientu od 0 k 1 udává sílu korelace. Velikost síly korelace se uvádí v šesti rozmezích: 0 - 0,2 žádná, 0,21 - 0,4 slabá, 0,41 - 0,6 střední, 0,61 - 0,8 silná, 0,81 - 1 dokonalá. Čili čím blíže se naměřená hodnota blíží 1, tím silnější je vztah mezi danými hodnotami dvou proměnných. Plus a minus pak určuje směr korelace. Znaménko + udává pozitivní souvislost (tedy „čím více..., tím více...“), znaménko - udává negativní souvislost (tedy „čím více..., tím méně...“).

Charakter korelace lze vyjádřit lineárně pomocí regresní přímky. V kapitole 5 představující výsledky výzkumu jsou pro přehlednost vedle tabulek zobrazeny také tyto přímky.

6. Výzkumný soubor

Expozici a interpretaci výsledků výzkumu předchází popis výběru respondentů, způsobu sběru dat a jeho etického hlediska. V této kapitole budou rovněž popsány charakteristiky souboru respondentů. Tyto údaje slouží mimo jiné k tomu, aby se dalo diskutovat o zobecnitelnosti výsledků výběrového souboru na populaci.

6.1. Výběr souboru a sběr dat

Sběr dat probíhal od března 2014 do října 2014. Jediným kritériem pro výběr dat byl dospělý věk respondentů, tedy věk nad 18 let. Výběr souboru spočíval v příležitosti oslovení respondenta a jeho zájmu o vyplnění. Někteří respondenti se k výzkumu dostali nepřímo na základě kontaktu s jiným respondentem. Bylo tedy zároveň využito příležitostného výběru, samovýběru a metody sněhové koule. Výběr respondentů tudíž neproběhl náhodně a není tak reprezentativní vzhledem k populaci. Respondenti převážně pobývají v olomouckém kraji, téměř polovinu tvoří lidé ve věku 21 – 30 let a více než polovinu ženy. V průběhu výběru jsem si byla vědoma zjevné nereprezentativnosti vytvářeného souboru. Snažila jsem se proto častěji oslovovat muže a také jedince spadající do vyšších věkových kategorií. Konkrétní popis souboru je k dispozici v následující kapitole.

Respondentům byl předkládán dotazník složený ze tří částí, jak jsou popsány v kapitole 5.1. V záhlaví dotazníku (k vidění v příloze 5) je dotazovanému vysvětlen účel a okolnosti výzkumu, je ujištěn o anonymitě vyplnění i zpracování všech údajů a je informován o časové náročnosti dotazníku. Po vyplnění demografických charakteristik následuje škála ESK a poté škála DAP-R. U každé z nich je poskytnuta informace o podobě škály a instrukce k jejímu vyplnění. Na závěr respondentovi děkuji a uvádím kontakt, který může v případě zájmu o jakékoli informace týkající se výzkumu využít.

6.2. Popis souboru

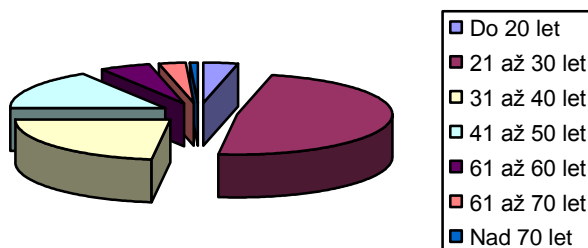
Výběrový soubor tvoří celkem 277 osob. Převážná většina uvádí českou národnost, pouze kolem pěti procent respondentů uvádí jinou (slovenskou, německou a americkou). Vzhledem k okolnostem sběru dat můžeme tvrdit, že většina respondentů v současnosti pobývá v Olomouci a okolí, přičemž 46 procent z nich uvádí jako místo bydliště

olomoucký kraj. Přibližně desetiprocentní zastoupení má kraj jihomoravský, moravskoslezský a hlavní město Praha.

Tabulka a graf číslo 1 ukazuje na rozložení souboru podle věku. Více než polovina respondentů spadá do jedné věkové kategorie, což zřejmě souvisí s tím, že dotazník vyplnilo mnoho studentů Univerzity Palackého v Olomouci. Průměrný věk všech respondentů je 33,4, přičemž nejmladšímu je 18 let, nejstaršímu 75 let. Právě v kategorii týkající se věku vidíme velmi nerovnoměrné rozložení. Vzhledem k tématu výzkumu (zejména co se postojů ke smrti týče) by bylo vhodné mít větší zastoupení u vyšších věkových kategorií. V případě snahy o zobecnění takto zaměřeného výzkumu na populaci je výzvou pokusit se vzorek alespoň částečně věkově vyrovnat.

Tabulka a graf 1: Rozložení souboru podle věku

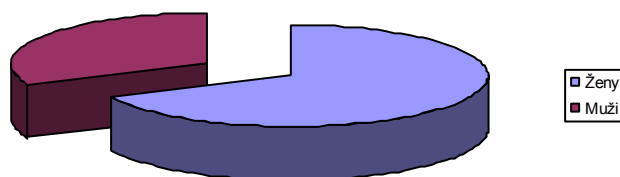
Věk respondentů	Počet	%
Do 20 let	10	3,61
21 až 30 let	134	48,38
31 až 40 let	64	23,10
41 až 50 let	44	15,88
51 až 60 let	15	5,42
61 až 70 let	8	2,89
Nad 70 let	2	0,72
CELKEM	277	100,00



V tabulce a grafu 2 vidíme rozložení výběrového souboru vzhledem k pohlaví. Dotazník vyplnilo celkem 189 žen a 88 mužů. Je zde tedy přibližně dvakrát tak velké zastoupení žen oproti mužům. I z tohoto důvodu nebylo bráno pohlaví v potaz při datové analýze, přestože některé výzkumy postojů ke smrti vykazují značné odlišnosti mezi pohlavími.

Tabulka a graf 2: Rozložení souboru podle pohlaví

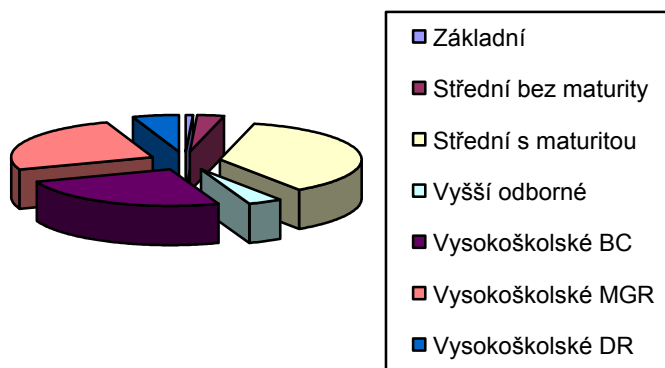
Pohlaví respondentů	Počet	%
Ženy	189	68,23
Muži	88	31,77
CELKEM	277	100,00



Co se týče rozložení souboru respondentů podle dosaženého stupně vzdělání, přibližně jednu třetinu souboru tvoří lidé se středoškolským vzděláním s maturitou. Následují je držitelé bakalářských a magisterských vysokoškolských diplomů, kteří dohromady tvoří polovinu celkového počtu respondentů. Tyto údaje opět nasvědčují tomu, že značnou část výběrového souboru zastupují studenti. Podrobné rozložení dle vzdělání zobrazuje tabulka a graf 3.

Tabulka a graf 3: Rozložení souboru podle vzdělání

Vzdělání respondentů	Počet	%
Základní	2	0,72
Střední bez maturity	9	3,25
Střední s maturitou	101	36,46
Vyšší odborné	11	3,97
Vysokoškolské BC	69	24,91
Vysokoškolské MGR	70	25,27
Vysokoškolské DR	15	5,42
CELKEM	277	100,00

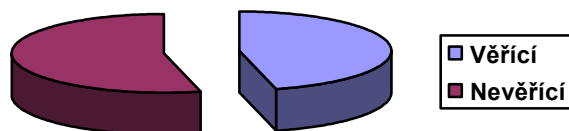


Co se týče zastoupení lidí považujících se za věřící a nevěřící bez ohledu na specifikaci víry, z tabulky a grafu 4 vyplývá poměrně vyrovnané rozdělení. Z 277

respondentů se 128 označuje za věřící a 149 za nevěřící. (Ke specifikaci víry sloužilo v dotazníku pole umožňující libovolnou odpověď.)

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

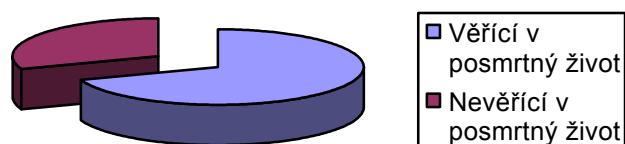
Víra respondentů	Počet	%
Věřící	128	46,21
Nevěřící	149	53,79
CELKEM	277	100,00



Jak vyplývá z tabulky a grafu číslo 5, vnímání sebe sama jako věřícího či nevěřícího v tomto výzkumu nekorresponduje s přesvědčením o určitém způsobu pokračování života po smrti, což považuji za zajímavé. Svědčí to o komplexitě tématu osobní víry a o problematičnosti (nejen?) výzkumného uchopení tohoto tématu. O existenci posmrtného života je přesvědčeno téměř 70 procent dotazovaných.

Tabulka a graf 5: Rozložení souboru dle přesvědčení o existenci posmrtného života

Respondenti	Počet	%
Věřící v posmrtný život	192	69,31
Nevěřící v posmrtný život	85	30,69
CELKEM	277	100,00



7. Výsledky výzkumu a platnost hypotéz

Dostáváme se k popisu výsledků a testování platnosti hypotéz. V programu SPSS byla provedena korelace celkového skóru ESK a jednotlivých dimenzí DAP-R. Celkově se tedy jedná o 5 korelačních výpočtů. Pro kontrolu vhodnosti použití Pearsonovy korelace byla využita možnost výpočtu pomocí Spearmanovy korelace pro ordinální proměnné.

Ukázalo se, že použití neparametrické metody nepřináší žádné zvraty ve výsledcích. V tabulce číslo 6 jsou zobrazeny výsledky korelací. Červeně jsou označeny výsledky statisticky významné, modře výsledky statisticky nevýznamné.

Tabulka 6: Výsledky všech pěti korelačních výpočtů

DAP-R		Strach ze smrti	Vyhýbání se smrti	Neutrální přijetí smrti	Přátelské přijetí smrti	Únikové přijetí smrti
ESK	Pearson Correlation	,235**	,057	-,119*	-,044	,226**
	Sig. (1-tailed)	,000	,172	,024	,233	,000

Z tabulky je patrné, že signifikantní vztah byl odhalen mezi celkovým skóre ESK a dimenzí strachu ze smrti, celkovým skóre ESK a dimenzí únikového přijetí smrti a celkovým skóre ESK a dimenzí neutrálního přijetí smrti. U dimenzí přátelského a neutrálního přijetí smrti nebyl nalezen signifikantní vztah souvislosti s celkovým skóre ESK. Korelační analýza proběhla také mezi jednotlivými dimenzemi DAP-R. Tyto výsledky nejsou pro výzkum relevantní, ale pro doplnění jsou k dispozici v tabulce v příloze číslo 4. Aby byly výsledky jednotlivých korelací a přehlednější, uvedme je nyní zvlášť. Připojené grafy znázorňují výsledky pomocí regresní přímky. Na základě jednotlivých výsledků rovněž přejdeme k testování hypotéz stanovených v kapitole 4.

1) Prožívaná životní smysluplnost a strach ze smrti

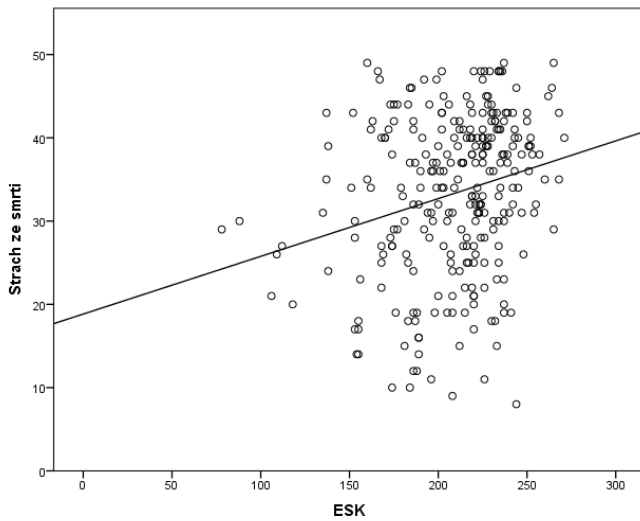
Pro souvislost mezi prožívanou životní smysluplností a strachem ze smrti byla stanovena následující hypotéza:

H1: Existuje pozitivní korelace mezi celkovým skóre ESK a dimenzí strachu ze smrti.

V tabulce 6 a na grafu 7 vidíme, že **mezi celkovým skóre ESK a dimenzí strachu ze smrti byla nalezena statisticky signifikantní slabá pozitivní korelace, $r = 0,235$; $p < 0,001$. Přijímáme tedy H1.**

Platí předpoklad, že čím větší životní smysluplnost člověk prožívá, tím méně se bojí smrti.

Graf 7: Korelace celkového skóru ESK a dimenze strachu ze smrti



2) Prožívaná životní smysluplnost a vyhýbání se smrti

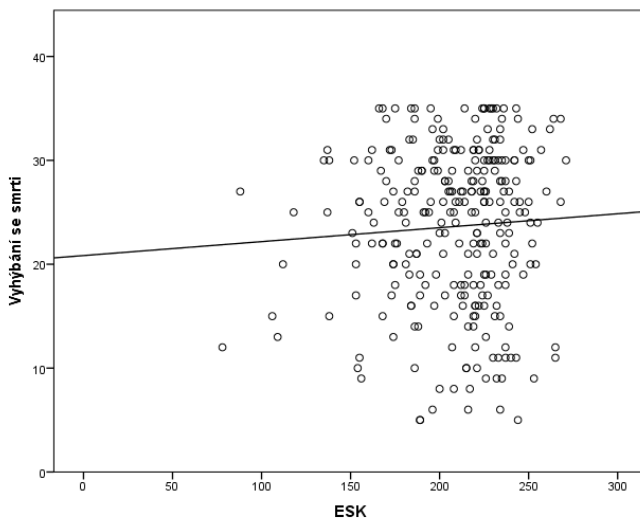
Pro souvislost mezi prožívanou životní smysluplností a vyhýbáním se smrti byla stanovena následující hypotéza:

H2: Existuje pozitivní korelace mezi celkovým skóre ESK a dimenzí vyhýbání se smrti.

V tabulce 6 a na grafu 8 vidíme, že **mezi celkovým skóre ESK a dimenzí vyhýbání se smrti nebyla nalezena statisticky signifikantní korelace, $r = 0,057$; $p = 0,172$. H2 tedy zamítáme.**

Předpoklad, že čím větší životní smysluplnost člověk prožívá, tím méně se vyhýbá smrti, nelze potvrdit.

Graf 8: Korelace celkového skóru ESK a dimenze vyhýbání se smrti



3) Prožívaná životní smysluplnost a neutrální přijetí smrti

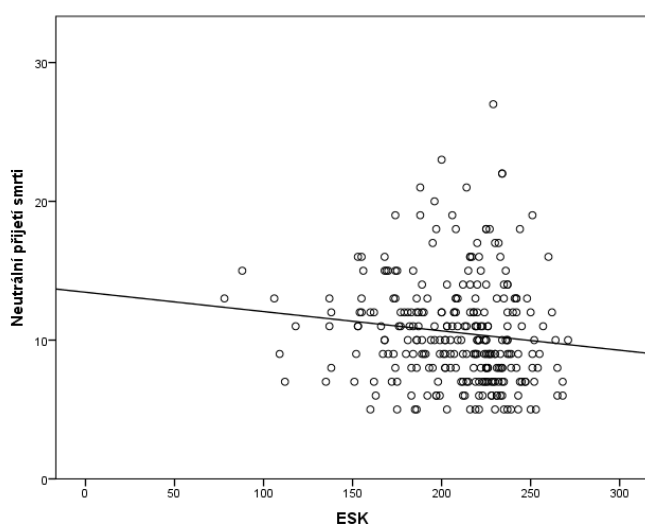
Pro souvislost mezi prožívanou životní smysluplností a neutrálním přijetím smrti byla stanovena následující hypotéza:

H3: Existuje negativní korelace mezi mírou životní smysluplnosti a škálou neutrálního přijetí smrti.

V tabulce 6 a na grafu 9 vidíme, že **mezi celkovým skóre ESK a dimenzí neutrálního přijetí smrti byla nalezena statisticky signifikantní velmi slabá negativní korelace, $r = -0,119$; $p < 0,05$. Přijímáme tedy H3.**

Platí předpoklad, že čím větší životní smysluplnost člověk prožívá, tím spíše vnímá smrt jako přirozenou součást života. Platnost tohoto předpokladu je však diskutabilní vzhledem k velmi slabé souvislosti.

Graf 9: Korelace celkového skóre ESK a dimenze neutrálního přijetí smrti



4) Prožívaná životní smysluplnost a přátelské přijetí smrti

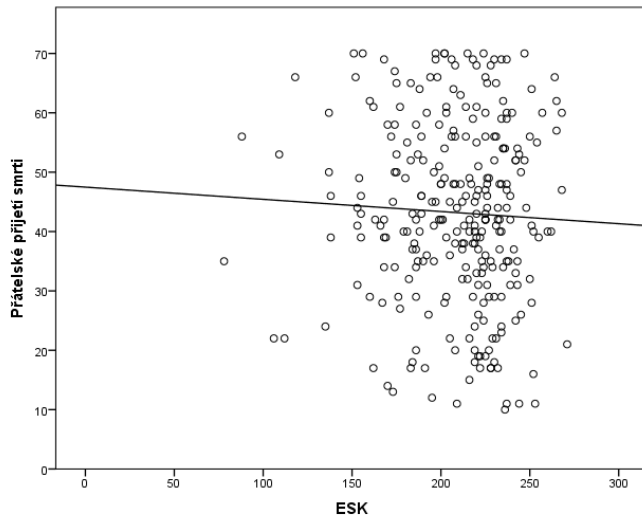
Pro souvislost mezi prožívanou životní smysluplností a přátelským přijetím smrti byla stanovena následující hypotéza:

H4: Existuje negativní korelace mezi celkovým skóre ESK a dimenzí přátelského přijetí smrti.

V tabulce 6 a na grafu 10 vidíme, že **mezi celkovým skóre ESK a dimenzí přátelského přijetí smrti nebyla nalezena statisticky signifikantní korelace, $r = -0,044$; $p = 0,233$. H4 tedy zamítáme.**

Předpoklad, že čím větší životní smysluplnost člověk prožívá, tím spíše přijímá smrt jako pozitivní jev, nelze potvrdit.

Graf 10: Korelace celkového skóru ESK a dimenze přátelského přijetí smrti



5) Prožívaná životní smysluplnost a únikové přijetí smrti

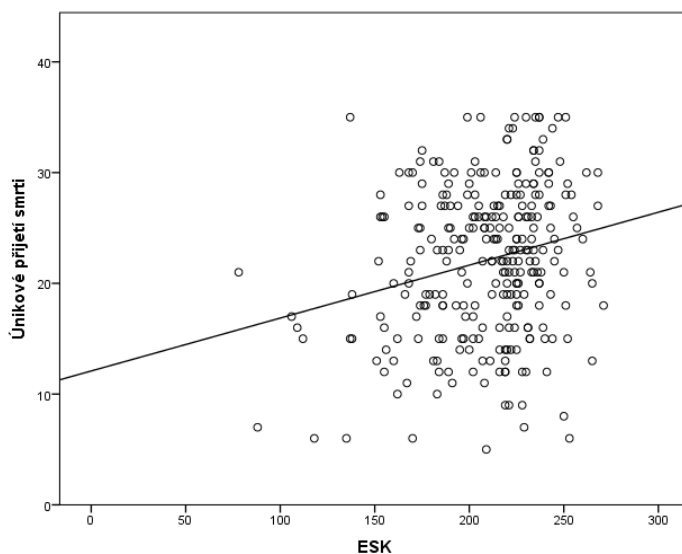
Pro souvislost mezi prožívanou životní smysluplností a únikovým přijetím smrti byla stanovena následující hypotéza:

H5: Existuje pozitivní korelace celkovým skóre ESK a dimenzí únikového přijetí smrti.

V tabulce č. 6 a na grafu č. 11 vidíme, že **mezi celkovým skóre ESK a dimenzí únikového přijetí smrti byla nalezena statisticky signifikantní slabá pozitivní korelace, $r = 0,226$; $p < 0,001$. Přijímáme tedy H5.**

Platí předpoklad, že čím větší životní smysluplnost člověk prožívá, tím spíše nevnímá smrt jako možnost úniku ze života.

Graf 11: Korelace celkového skóru ESK a dimenze únikového přijetí smrti



8. Diskuze

Po představení výsledků výzkumu přichází na řadu výsledky shrnout, zdůvodnit a zhodnotit. Výzkumu se na základě účastnilo 277 osob. Respondentům, jež byli vybráni s jediným kritériem - věk nad 18 let, byl předložen dotazník vyžadující demografické údaje a obsahující standardizované dotazníkové metody ESK a DAP-R.

Cílem výzkumu bylo pomocí korelační analýzy zjistit, nakolik souvisí míra prožívané životní smysluplnosti s jednotlivými postoji ke smrti. Snažila jsem se tedy nalézt odpověď na otázku, jak dalece souvisí u respondentů pocit, že jejich život je smysluplný, s jejich případným strachem ze smrti, vyhýbáním se tématu smrti, přijímáním smrti jako součásti života, spatřováním ve smrti přechod k jiné formě života či chápáním smrti jako pozitivního východiska. Bylo stanoveno celkově 5 hypotéz, které zjišťují souvislost mezi celkovým skóre ESK a pěti dimenzemi postojů ke smrti, jak je vymezuje DAP-R. Tři hypotézy byly přijaty, přičemž u dvou byla zjištěna signifikantní slabá korelace, u jedné velmi slabá. Zbývající dvě hypotézy byly zamítnuty, protože jejich výsledek nebyl signifikantní.

Co se týče možných obecných zkreslení výsledků, mohou spočívat jak v nástroji, tak ve vzorku. Údělem výzkumníka volícího kvantitativní přístup je spokojit se standardizovanými metodami i tehdy, když tuší možné komplikace pro dotazovaného. Jak již bylo zmíněno, obě škály pracují s fenomény, které jsou sami o sobě obtížně pojímatelné slovy. Vyhnout se nejednoznačnosti, hovoří-li se o smyslu života a smrti, považují v podstatě za nemožné. Někteří respondenti uváděli, že určité otázky v dotaznících jsou obdobné, že „se to stále opakuje.“ Jiní zase vyjádřili své potíže s porozuměním některým tvrzením (například „Cítím, že mě úkoly osobně oslovují“ - položka ESK). Nezbývá, než se s tímto typem limitů smířit. Zjištěná malá síla korelačních výpočtů může být vzhledem k použitým metodám také dána tím, že rozpětí škál pro odpověď není u obou dotazníků příliš velké – u ESK je to 6 bodů, u DAP-R 7 bodů, střední hodnota navíc umožňuje neutrální odpověď, která nemá vypovídající hodnotu. U DAP-R jsou také jednotlivé dimenze zastoupeny rozdílným počtem položek (viz kapitola 5.1.2.).

Vzorek tvoří soubor respondentů, jež byli do výzkumu zapojeni na základně své ochoty. Ochota k účasti není totožná se zájmem o problematiku. Předpokládala jsem, že lidé se zájmem o toto téma budou pravděpodobně odpovídat určitým způsobem a snažila jsem se proto získat také respondenty, které, alespoň zdánlivě, téma příliš neoslovuje. Zajímavé byly různorodé reakce po vyplnění dotazníku, jež mi byly užitečnou zpětnou

vazbou a napovídají, že se tato má snaha vyplatila. Vzorek vzhledem ke strategii výběru není reprezentativní vzhledem k populaci, výsledky tedy nejsou zobecnitelné. I přes úsilí o vytvoření co nejvyrovnanějšího vzorku má výběrový soubor značné slabiny, zejména co se týče kategorií věku. Skoro polovina respondentů má mezi 21 a 30 lety. Z použitých zdrojů je zjevné, že věk hraje při výzkumu těchto jevů roli. Zmínili jsme významný vliv osobní zkušenosti se smrtí jak na pojmání smyslu života, tak na postoj ke smrti (viz kapitola 3.1.). Je logické předpokládat, tento typ zkušenosti bude ve větší míře zastoupen u jedinců vyšších věkových kategorií, kteří se přirozeně setkávají se smrtí svých rodičů a následně vrstevníků. V dotazníku byla zjišťována zkušenost se smrtí touto položkou: „Pokuste se stručně vyjádřit Vaši nejintenzivnější zkušenost se smrtí a umíráním (smrt a umírání prarodičů, rodičů, sourozenců, dětí, přátel, ohrožení vlastního života – nehoda, nemoc apod.)“ s možností libovolné, ale povinné odpovědi. Obsah odpovědí se velmi různí a mohl by být zajímavým a tématu přínosným podkladem pro další zkoumání.

Podívejme se konkrétně na to, co jsme zjistili, tedy na jednotlivé hypotézy a možné okolnosti jejich přijetí či zamítnutí:

1) Prožívaná životní smysluplnost a strach ze smrti

Pro souvislost mezi prožívanou životní smysluplností a strachem ze smrti byla stanovena hypotéza **H1**, kterou jsme **přijali** ($r = 0,235$; $p < 0,001$). Z toho vyplývá, že **čím větší životní smysluplnost člověk prožívá, tím méně se bojí smrti**. Toto zjištění je v souladu s teoretickými východiskem; člověk prožívá svůj život jako smysluplný tehdy, když čelí strachu ze smrti, čímž si uvědomuje konečnost čehokoli, co je v jeho životě pomíjivé. Tudiž by se dalo také říci, že životní smysluplnost, kterou prožívá, svým ukotvením toto pomíjivé přesahuje.

2) Prožívaná životní smysluplnost a vyhýbání se smrti

Pro souvislost mezi prožívanou životní smysluplností a vyhýbáním se smrti byla stanovena hypotéza **H2** kterou jsme **zamítli** ($r = 0,057$; $p = 0,172$). Nelze potvrdit, že čím větší životní smysluplnost člověk prožívá, tím méně se vyhýbá smrti. Nesignifikantní výsledek korelace brání jeho interpretaci. (mimo jiné mohl být ovlivněn poměrně nízkou reliabilitou této dimenze, viz kapitola 5.1.2.) Předpokládáme, že dimenze vyhýbání se smrti zjišťuje úzkost ze smrti. Úzkost lze označit za nevědomý strach (viz kapitola 2.2.). Statistická nevýznamnost tohoto výsledku proto může být dána tím, že je obtížné přímou metodou zjišťovat úzkost, která je ze své podstaty nepřímá, tím spíše pokud se netýká ničeho hmatatelného. Můžeme pouze polemizovat, nakolik vědomě a pravdivě reaguje

jedinec, u kterého je přítomna úzkost ze smrti, například na tvrzení „Vyhýbám se myšlenkám na smrt za každou cenu“ (položka DAP-R).

3) Prožívaná životní smysluplnost a neutrální přijetí smrti

Pro souvislost mezi prožívanou životní smysluplností a neutrálním přijetím smrti byla hypotéza **H3**, kterou jsme **přijali** ($r = -0,119$; $p < 0,05$). Z toho vyplývá, že **čím větší životní smysluplnost člověk prožívá, tím spíše vnímá smrt jako přirozenou součást života**, je však nutné brát v potaz, že tato souvislost byla vypočítána jako velmi slabá. To může být způsobeno mimo jiné tím, že reliabilita a především vnitřní konzistence dimenze neutrálního přijetí smrti není zcela přesvědčivá (viz kapitola 5.1.2.) Nicméně toto zjištění je opět v souladu s teoretickými východisky; člověk prožívá svůj život jako smysluplný tehdy, když přijímá smrt jako součást života bez potřeby odpovídat na otázku, co přijde po smrti. Vědomí konečnosti a přijatá nejistota ohledně toho, kdy co pomine, umožňuje nazírání smyslu života vzhledem k jedinečnosti a jednorázovosti prožívané situace.

4) Prožívaná životní smysluplnost a přátelské přijetí smrti

Pro souvislost mezi prožívanou životní smysluplností a přátelským přijetím smrti byla stanovena hypotéza **H4**, kterou jsme pro nesignifikantní výsledek korelace **zamítli** ($r = -0,044$; $p = 0,233$). Nelze potvrdit, že čím větší životní smysluplnost člověk prožívá, tím spíše přijímá smrt jako pozitivní jev.

Při určování tohoto předpokladu jsem se spíše než teoretickým ukotvením tématu řídila výsledky dosavadních výzkumů. Ze zdrojů, z nichž jsem vycházela, vyplývá, že bývá zjišťován pozitivní vliv osobní (zvnitřnělé) víry na prožívání smyslu v životě (viz kapitola 2.3.). Dimenze přátelského přijetí smrti zahrnuje tvrzení jako „Smrt je sjednocení se s Bohem a věčné blaho“ (položka DAP-R), s nimiž se mohou ztotožnit specificky věřící lidé, v našem kulturně-spoločenském kontextu především křesťané. Klára Machů (2012) upozorňuje na to, že respondent, který se považuje za ateistu či vyznává jinou myšlenkovou tradici, nemá možnost odpovědět zcela autenticky a tak se vzhledem k dané škále častěji uchyluje k odpovědi „nevím“, což by zkreslovalo výsledky.

Méně než polovina dotazovaných v tomto výzkumu označila sebe sama za věřící, kdežto přesvědčení o existenci posmrtného života sdílí asi dvě třetiny souboru. V dotazníku ke specifikaci víry sloužily tyto položky: „Považujete sama sebe za věřícího člověka? (ve smyslu identifikace s typem náboženství či nauky jako jsou křesťanství, judaismus, islám, buddhismus, další východní nauky, přírodní náboženství a jiné)“. Možnost odpovědi byla ano – ne. Snažila jsem se tedy, aby položka nesměřovala

automaticky ke křesťanství. Další položka měla možnost otevřené odpovědi, které, jak lze vyčíst z dat, byly velmi různorodé. Zněla takto: „Pokud jste na předešlou otázku odpověděl/a ano, stručně popište, v co věříte“. Položka týkající se posmrtného života byla formulována následovně: „Které ze dvou následujících tvrzení lépe vystihuje vaše přesvědčení: Po smrti existuje nějaká další forma života – Po smrti žádná další forma života neexistuje.“

Zjistit, proč došlo k zamítnutí hypotézy H4, považuji mimo jiných i vzhledem k výzkumům zabývajícím se problematikou spirituality či religiozity a úzkosti a strachu ze smrti či postojů ke smrti, za zajímavou výzvu. Bylo by například možné zpracovat data toho výzkumu takovým způsobem, aby vznikly kategorie, jež by specifikovaly charakter víry respondenta. **Zdá se mi totiž, že některým typům náboženských či jiných myšlenkových tradic spíše odpovídají položky z dimenze neutrálního přijetí smrti.** Například člověku, kterému je blízká tradice buddhismu a představa reinkarnace, bude zřejmě souhlasit s tvrzením „Smrt není ani dobrá, ani špatná“ (položka DAP-R, dimenze neutrálního přijetí smrti) a jim podobným. Pokud by tato domněnka platila, dalo by se rovněž uvažovat o souvislosti se zjištěními zpochybňujícími vnitřní konzistenci dimenze neutrálního přijetí.

5) Prožívaná životní smysluplnost a únikové přijetí smrti

Pro souvislost mezi prožívanou životní smysluplností a únikovým přijetím smrti byla stanovena hypotéza **H5**, kterou jsme **přijali** ($r = 0,226$; $p < 0,001$). Z toho vyplývá, že **čím větší životní smysluplnost člověk prožívá, tím méně vnímá smrt jako možnost úniku ze života.** I toto zjištění je v souladu s teoretickými východisky; Člověk prožívá svůj život jako smysluplný tehdy, když přijímá smrt. Smrt však může být přijímaná i způsobem, který je na úkor přijímání života. Lze spatřovat smysl ve smrti, zatímco život se jeví beze smyslu.

9. Závěry

Korelační analýzou celkového skóru ESK zjišťující prožívanou životní smysluplnost s jednotlivými dimenzemi DAP-R zjišťující postoje ke smrti bylo u zkoumaného souboru (N= 277) dosaženo statisticky významných výsledků, na základě kterých je možné konstatovat tyto závěry:

- Čím větší životní smysluplnost člověk prožívá, tím méně se bojí smrti. (Hypotéza H1 byla přijata na hladině významnosti $p < 0,001$.)
- Čím větší životní smysluplnost člověk prožívá, tím spíše vnímá smrt jako přirozenou součást života. (Hypotéza H3 byla přijata na hladině významnosti $p < 0,05$, její platnost je diskutabilní vzhledem k malé síle souvislosti.)
- Čím větší životní smysluplnost člověk prožívá, tím spíše nevnímá smrt jako možnost úniku ze života. (Hypotéza H5 byla přijata na hladině významnosti $p < 0,001$.)

Výsledky testování hypotéz H2 a H4 nedosáhly statisticky významnosti. Vzhledem k tomu nelze potvrdit, že čím větší životní smysluplnost člověk prožívá, tím méně se vyhýbá smrti. Rovněž nelze potvrdit, že čím větší životní smysluplnost člověk prožívá, tím spíše přijímá smrt jako pozitivní jev. V diskuzi (kapitola 8) je zdůvodnění nesignifikantnosti těchto výsledků věnována značná pozornost.

Přestože signifikantní výsledky korelačních analýz jsou slabé co do síly souvislosti mezi mírou prožívané životní smysluplnosti a jednotlivými postoji ke smrti, můžeme tvrdit, že jsou v souladu s teoretickými východisky práce.

Souhrn

Tato bakalářská diplomová práce teoreticky i prakticky propojuje témata hledání a nalézání smyslu v životě člověka a jeho vystavení nevyhnutelnosti smrti. Odrazovým můstkem práce je existenciální přístup v psychologii, zejména pak logoterapie a existenciální analýza V. E. Frankla a existenciální psychoterapie I. D. Yaloma. Za jeden ze společných pramenů těchto autorů lze označit fenomenologické pojetí ontologie existenciálního filozofa Heideggera.

Podle existenciální filozofie není smysluplné lidské bytí obligatorní (není to „muset být“), nýbrž fakultativní (je to „moci se stát“). Náš život je tedy jednou velkou možností. Skládá se z množiny životních situací, přičemž velikost množiny neznáme. Neznáme totiž situaci poslední - nevíme, kdy zemřeme. Přitom ale víme, že zemřeme. To je naší jedinou jistotou ve světě, do kterého jsme se narodili a jehož řídicí princip neznáme. Proto neznáme, co přijde po naší smrti, ani to, co přijde v našem životě. Přirozeně si klademe otázky po smyslu. „Jaký smysl má život?“ To nevíme, můžeme věřit. „Jaký smysl má můj život?“ Na tuto otázku odpovídá každý člověk dle své svobody, která se odráží v jeho rozhodování, a rozhodování ústí v jeho konání.

Humanisticky a existenciálně orientovaná psychologie a psychoterapie postuluje danost svobodné volby člověka. V jakékoli životní situaci si člověk svobodně volí jednu z možností, která se v dané situaci nabízí. Ne všechny životní situace si člověk volí, ale i v těch situacích, které si nezvolil, má možnost se rozhodnout alespoň takto – situaci přijmout či odmítnout. Tyto situace můžeme označit za nevyhnutelné. Smrt pak je tou nejnevyhnutelnější a zároveň všem lidem společnou a poslední životní situací. Smrt znamená konečnost existence. Neznámý čas smrti klade na člověka jakýsi požadavek odpovědnosti za svůj život; aby žil s vědomím, že jediné jisté, a tedy jediné, co pro něho skutečně je, je tato jeho životní situace, tento jediný okamžik. Právě ten má žít uskutečňováním možnosti, čímž mu dává smysl. Smysl jeho života jakožto množiny situací je pak dán dílčími „smysly“ těchto situací, které člověk naplnil.

Z tohoto pokusu o shrnutí úvah, vysvětlených a rozvíjených v teoretické části práce, lze vyvodit závěr, který Yalom formuluje následovně: **„Přestože materiálnost smrti člověka ničí, myšlenka smrti jej zachraňuje“** (Yalom, 2006, 40). Dá se říci, že právě tato úvaha mi byla inspirací k práci. Zajímá mne, jak a nakolik lidé uvažují o vlastní smrti a zda jejich postoj ke smrti souvisí s tím, jak a nakolik uvažují o svém životě a jeho smyslu.

Teoretická část práce je rozdělena na tři části nazvané **Smysl života, Smrt a Smysl života a smrt na poli psychologického výzkumu.**

Část věnovaná smyslu života vysvětluje smysl života jako pojem, popisuje potřebu smysluplnosti života jakožto základní lidskou potřebu, jmenuje zdroje smyslu kategorizované V. E. Franklem a věnuje se problému ztráty životního smyslu jakožto příčině i následku osobní krize.

V části věnované smrti uvažují o místě smrti v našem kulturně-společenském kontextu a dále popisují možné postoje ke smrti v návaznosti na použitou výzkumnou metodou. Jedna kapitola je věnována odmítání smrti, které může mít podobu vědomého strachu či nevědomé úzkosti. Dvě kapitoly se věnují přijímání smrti. V první je přijímání smrti postaveno do souladu s přijímáním života, přičemž je zde tematizována i otázka **náboženství a víry**. Smrt totiž můžeme přijímat tehdy, když ji vnímáme jako přirozenou součást života, ale i tehdy, když jsme přesvědčeni o tom, že po smrti bude určitým způsobem náš život pokračovat. Druhá kapitola se věnuje přijímání smrti na úkor přijímání života, tedy připisování pozitivnější hodnoty smrti, nikoli životu.

Třetí kapitola se věnuje **faktorům ovlivňujících životní smysluplnost a nahlížení na smrt**, kde zmiňují některá výzkumná zjištění a polemizují nad relevantností zjišťování věkových, pohlavních a dalších populačních rozdílů ve vztahu k tak komplexním a obtížně pojímatelným fenoménům jako je smysl života a smrt. Pozastavují se nad **individualitou zkušenosti se smrtí**, smrtelností a pomíjivostí a také okolnostmi předávání této zkušenosti druhým, zejména dětem. V třetí kapitole jsou také představeny **nástroje, které lze použít ve snaze výzkumně zachytit prožívání smyslu života a strach, úzkost či postoje ze smrti**.

Následuje praktická část práce věnující se výzkumu. **Cílem výzkumu bylo zjistit, jak souvisí míra prožívané životní smysluplnosti, měřená Existenciální škálou (ESK, logoterapeutický nástroj měření míry prožívané životní smysluplnosti a jejich dílčích faktorů) s jednotlivými postoji ke smrti, jak je vymezuje DAP-R.** Formulované hypotézy měly ověřit těchto pět předpokladů, které vychází z představené teorie či dosavadních výzkumných zjištění:

1) Prožívaná životní smysluplnost a strach ze smrti

Čím větší životní smysluplnost člověk prožívá, tím méně se bojí smrti.

2) Prožívaná životní smysluplnost a vyhýbání se smrti

Čím větší životní smysluplnost člověk prožívá, tím méně se vyhýbá smrti.

3) Prožívaná životní smysluplnost a neutrální přijetí smrti

Čím větší životní smysluplnost člověk prožívá, tím spíše vnímá smrt jako přirozenou součást života.

4) Prožívaná životní smysluplnost a přátelské přijetí smrti

Čím větší životní smysluplnost člověk prožívá, tím spíše přijímá smrt jako pozitivní jev.

5) Prožívaná životní smysluplnost a únikové přijetí smrti

Čím větší životní smysluplnost člověk prožívá, tím spíše nevnímá smrt jako možnost úniku ze života.

Zvolenou metodou analýzy dat je korelační analýza, konkrétně parametrický Pearsonův korelační koeficient. Tímto způsobem byla zjišťována síla a směr vztahu mezi celkovým skórem ESK a jednotlivými skóry dimenzí postojů ke smrti, kterých je pět, a jsou v dotazníku DAP-R zastoupeny rozdílným počtem položek. Oba dotazníky pracují s tvrzeními. Respondenti vyjadřují míru svého souhlasu a nesouhlasu na škále, v případě ESK šestistupňové, v případě DAP-R sedmistupňové s možností neutrální odpovědi. Kromě toho dotazování uváděli demografické údaje a také měli vyjádřit, zda se **považují za věřící či nikoli**. V případě, že ano, měli **specifikovat svoji víru**. Dále uváděli, zda **jsou přesvědčeni o existenci posmrtného života či nikoli**. Poslední z položek mimo standardizované škály bylo možno libovolně vyplnit, týkala se **osobní zkušenosti se smrtí**.

Tento dotazník byl předložen **277 lidem** na základě jejich ochoty dotazník vyplnit a s jediným kritériem – věkem nad 18 let. Výzkumný soubor vytváří 189 žen a 80 mužů, zhruba polovina všech spadá do věkové kategorie 21 – 30 let. Respondenti převážně pobývají v olomouckém kraji. Jedná se především o vysokoškolsky vzdělané či vzdělávající se a o středoškoláky s maturitou. Podíl věřících a nevěřících respondentů je téměř stejný, naproti tomu přesvědčení o pokračování života po smrti zastává téměř 70 procent. Osobní zkušenost se smrtí byla popisována velmi různorodě.

Analýza naměřených hodnot použitých škál přinesla tři signifikantní a dva nesignifikantní výsledky. Aby nedošlo nadhodnocování výsledků, považují za nezbytné podotknout, že i ty **hypotézy, které se potvrdily, jsou platné na základě slabé či velmi slabé korelace**. S výsledku můžeme vyvodit tyto závěry:

- Čím větší životní smysluplnost člověk prožívá, tím méně se bojí smrti.

- Čím větší životní smysluplnost člověk prožívá, tím spíše vnímá smrt jako přirozenou součást života.
- Čím větší životní smysluplnost člověk prožívá, tím spíše nevnímá smrt jako možnost úniku ze života.

V **diskuzi** nad výsledky výzkumu se snažím popsat možné příčiny zkreslení a také zauvažovat nad tím, proč výsledky dopadly právě takto. Zkreslení mohou vycházet ze způsobu výběru a charakteristika souboru, především z nerovnoměrného rozložení co se týče věku. Další možná zkreslení přináší nástroj měření. Především **dimenze neutrálního a přátelského přijetí smrti u DAP-R přináší podněty k diskuzi, a to nejen v rámci tohoto výzkumu.** Sami autoři dotazníku zjistili nepřilíš vysokou míru reliability škál vyhýbání se smrti a neutrálního přijetí smrti, u neutrálního přijetí smrti byla rovněž zpochybněna vnitřní konzistence. Neutrální přijetí smrti je charakteristické vnímáním smrti jako přirozené součásti života. Přátelské přijetí smrti vymezuje takový postoj, kdy smrt je nejen přijímána, ale je vnímána jako přechod, po kterém život pokračuje v jiné formě, což implikuje víru ve spásu duše. V našem kulturně-společenském kontextu do této dimenze „spadají“ především křesťané. Člověk, kterému je například blízká tradice buddhismu a představa reinkarnace, zřejmě nebude s tvrzeními dimenze přátelského přijetí ani souhlasit (jako křesťan) nesouhlasit (jako ateista) Zdá se mi, že **člověk vnímající život jako věčný koloběh rození a umírání bude vzhledem k charakteru položek „zařazen“ do kategorie neutrálního přijetí smrti. Je však zjevné, že nazírání na smrt i na život u tohoto člověka se liší jak od člověka, který se distancuje od všech duchovních tradic, tak od člověka vyznávající takovou tradici, která spatřuje ve smrti naději na přechod do vyššího způsobu bytí.**

Domnívám se, že výzkum i přes svá omezení získal data, která by mohla být nadále užitečná. Kromě právě zmíněného **mohou být přínosné výsledky korelací postojových dimenzí mezi sebou. Složitější, ale zajímavé by bylo prozkoumat charakter zkušenosti se smrtí vzhledem ke skórum, kterých dosáhli v ESK a DAP-R. Také komplexnost ESK a její možnost strukturování na dimenze sebeodstupu, sebepřesahu, svobody a odpovědnosti, které nebylo využito, nabízejí další výzkumné možnosti.**

Seznam použitých zdrojů a literatury

- 1) Baštecká, B. (2003). *Klinická psychologie v praxi*. Praha: Portál.
- 2) Coolican, H. (1994). *Research methods and statistics in psychology (2nd ed.)*. London: Hodder & Stoughton.
- 3) Frankl, V. E. (1994a). *Lékařská péče o duši. Základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta.
- 4) Frankl, V. E. (1994b). *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta.
- 5) Frankl, V. E. (1994c). *Člověk hledá smysl. Úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství.
- 6) Frankl, V. E. (2011). *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- 7) Freud, S. (1998). Budoucnost jedné iluze. In Freud, S., *Nespokojenost v kultuře*. Praha: Hynek.
- 8) Hartl, Hartlová (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- 9) Haškovcová, H. (2007). *Thanatologie*. Praha: Galén.
- 10) Kosová, M. a kol. (2014). *Logoterapie. Existenciální analýza jako hledání cest*. Praha: Grada.
- 11) Křivohlavý, J. (2006). *Psychologie smysluplnosti existence. Otázky na vrcholu života*. Praha: Grada.
- 12) Kupka, M. (2014). *Psychosociální aspekty paliativní péče*. Praha: Grada.
- 13) Längle, A., Orgelová, Ch., Kundi, M. (2001). *ESK - existenciální škála*. Praha: Testcentrum.
- 14) Längle, A. (2002). *Smysluplně žít. Aplikovaná existenciální analýza*. Brno: Cesta.
- 15) Machů, K. (2012). *Postoje ke smrti*. (Nepublikovaná magisterská diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci.
- 16) 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 (110-120)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- 17) Nakonečný, M. (2000). *Lidské emoce*. Praha: Academia.
- 18) Orel, M. a kol. (2012). *Psychopatologie*. Praha: Grada.
- 19) Směkal, V. (2006). *Pozvání do psychologie osobnosti. Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Principal.
- 20) Tavel, P. (2007). *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. Praha, Kroměříž: Triton.
- 21) Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.
- 22) Vybíralová, J. (2011). *Kvalita života a strach ze smrti*. (Nepublikovaná magisterská diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci.
- 23) Wong T. P., Reker G. T., Gesser G. (1994). Death Attitude Profile-Revised. A multidimensional measure of attitudes toward death, in Robert Neimeyer (ed) *Death Anxiety Handbook, Research, Instrumentation and Application*. Taylor & Francis, Washington D.C.
- 24) Yalom, I. D. (2006). *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál.
- 25) Yalom, I. D. (2008). *Pohled do slunce. O překonávání strachu ze smrti*. Praha: Portál.

Přílohy

Příloha 1: Formulář zadání diplomové práce

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2012/2013

Studijní program: Psychologie
Forma: Kombinovaná
Obor/komb.: Psychologie (PSYB)

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
Bc. HANÁKOVÁ Kateřina	Charváty 62, Charváty	F11267

TÉMA ČESKY:

Prožívaná životní smysluplnost a postoje ke smrti

NÁZEV ANGLICKY:

The Meaning of Sense and the Death Attitudes

VEDOUcí PRÁCE:

Mgr. Martin Kupka, Ph.D. - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Výzkum se zaměří na hledání souvislosti mezi prožívanou životní smysluplností a postoji ke smrti. Budou využity dva dotazníky: Längleho existenciální škála a dotazník DAP-R zjišťující postoje ke smrti. Bude se jednat o korelační studii. Minimální velikost vzorku je stanovena na 50. K analýze dat bude využita především korelace a faktorová analýza.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

Frankl, Viktor Emil(1994). Lékařská péče o duši. Základy logoterapie a existenciální analýzy. Brno: Cesta.
Frank, Viktor.E. (1972). Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie (3. Aufl.). Berlin, Stuttgart, Wien: Hans Huber Verlag.
Längle, Alfred (2002). Smysluplně žít. Aplikovaná existenciální analýza. Brno: Cesta.
Yalom, Irvin David (2006). Existenciální psychoterapie. Praha: Portál.

Podpis studenta:

Datum:

Podpis vedoucího práce:

Datum:

Příloha 2: Abstrakt diplomové práce

Název práce: Prožívaná životní smysluplnost a postoje ke smrti

Autor práce: Bc. Kateřina Hanáková

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

Počet stran a znaků: 48, 94 164

Počet příloh: 5

Počet titulů použité literatury: 25

Abstrakt: Tato práce teoreticky i výzkumně tematizuje souvislosti mezi individuálním prožíváním životního smyslu a nazíráním na vlastní smrt. Teoretickou bázi tvoří zejména východiska logoterapie V. E. Frankla a existenciálního přístupu I. D. Yaloma. Cílem výzkumu bylo zjistit souvislost mezi prožívanou životní smysluplností a postoji ke smrti. Jako měřicí nástroj byla zvolena Existenciální škála (ESK) a revidovaný Dotazník postojů ke smrti (DAP-R). U ESK byl zjišťován celkový skór, který odkazuje na schopnost člověka přijímat sebe i okolí a aktivně se vypořádávat s nároky života. DAP-R vymezuje 5 dimenzí postojů ke smrti, 2 negativní, 1 neutrální a 2 pozitivní. K výsledkům výzkumu, kterého se účastnilo 277 dospělých osob, bylo dospěno korelační analýzou. Statisticky významná se ukázala souvislost mezi prožívanou životní smysluplností a strachem ze smrti, neutrálním přijetím smrti a únikovým přijetím smrti. Souvislost s vyhýbáním se smrti a přátelským přijetím smrti nebyla prokázána. Významnými proměnnými v této problematice je osobní zkušenost ze smrti a náboženské přesvědčení, o kterých práce rovněž pojednává.

Klíčová slova: existenciální psychologie, logoterapie, smysl života, smrt, úzkost ze smrti, náboženské přesvědčení

Příloha 3: Abstract of thesis

Title: The sense of meaning and the death attitudes

Author: Bc. Kateřina Hanáková

Supervisor: Mgr. Martin Kupka, Ph.D

Number of pages and characters: 48, 94 164

Number of appendices: 5

Number of references: 25

Abstract: The thesis is focused on the relation between individual sense of meaning in life and attitude towards personal death. V. E. Frankl's logotherapy and existential psychological approach of I. D. Yalom create theoretical background of the thesis. The research tries to verify their theoretical presumptions. Two scales, Existential Scale (ESK) and Death Attitudes Profile - Revised (DAP-R) were used. The aim was to find the relation between the final score of ESK, which measures the ability to accept self and others and to cope with life actively, and five dimensions of DAP-R: 2 kinds of positive, 1 of neutral and 2 of negative attitudes. The scores of 277 adult respondents were analyzed by Pearson's correlation. Connection between sense of meaning and fear of death, neutral acceptance of death and neutral acceptance of death was shown as significant. The analysis didn't prove connection to death avoidance and approach acceptance of death. Personal experience with death and religious views are important and relevant values for this issue. The thesis discusses both of them.

Key words: existential psychology, logotherapy, meaning of life, death, death anxiety, religious views

Příloha 4: Originální tabulka všech korelačních výpočtů

		Correlations					
		ESK	Přátelské přijetí smrti	Strach ze smrti	Vyhýbání se smrti	Únikové přijetí smrti	Neutrální přijetí smrti
ESK	Pearson Correlation	1	-,044	,235**	,057	,226**	-,119*
	Sig. (1-tailed)		,233	,000	,172	,000	,024
	N	277	277	277	277	277	277
Přátelské přijetí smrti	Pearson Correlation	-,044	1	-,189**	-,164**	,337**	,100*
	Sig. (1-tailed)	,233		,001	,003	,000	,048
	N	277	277	277	277	277	277
Strach ze smrti	Pearson Correlation	,235**	-,189**	1	,580**	-,092	-,406**
	Sig. (1-tailed)	,000	,001		,000	,063	,000
	N	277	277	277	277	277	277
Vyhýbání se smrti	Pearson Correlation	,057	-,164**	,580**	1	-,008	-,182**
	Sig. (1-tailed)	,172	,003	,000		,448	,001
	N	277	277	277	277	277	277
Únikové přijetí smrti	Pearson Correlation	,226**	,337**	-,092	-,008	1	,107*
	Sig. (1-tailed)	,000	,000	,063	,448		,037
	N	277	277	277	277	277	277
Neutrální přijetí smrti	Pearson Correlation	-,119*	,100*	-,406**	-,182**	,107*	1
	Sig. (1-tailed)	,024	,048	,000	,001	,037	
	N	277	277	277	277	277	277

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

Příloha 5: Dotazník - instrukce a položky

Plné znění použitých psychodiagnostických metod je uvedeno v tištěné verzi diplomové práce.