

Univerzita Karlova v Praze

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



Diplomová práce

Eva Krátká

**Problematika smyslu života a vybrané aspekty
existenciální úzkosti**

**Issues of meaning of life and selected aspects
of existential anxiety**

Poděkování

Upřímně děkuji vedoucí diplomové práce PhDr. Vendule Junkové za trpělivost, podporu a vstřícnost při vedení diplomové práce a za citlivé usměrňování. Upřímné díky patří rovněž doc. PhDr. Jiřímu Šípkovi, CSc., za úvodní konzultaci možných rizik zvoleného tématu práce a za mnohou inspiraci k sepsání této práce napříč studiem. Stejnou měrou děkuji také Mgr. Barboře Daňkové za zprostředkování možnosti sběru dat na stránkách její společnosti, stejně jako za cenné konzultace v oblasti statistického zpracování dat. Mé velké poděkování patří Jiřímu Divišovi za podporu při studiu, pomoc při psaní práce a trpělivost střídanou funkční netrpělivostí. PhDr. Jaroslavě Divišové pak děkuji za pomoc při závěrečných pracích.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokéhoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 10. 12. 2012

.....

Mgr. Eva Krátká

Abstrakt

KRÁTKÁ, Eva. *Problematika smyslu života a vybrané aspekty existenciální úzkosti*. Praha, 2012. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta, Katedra psychologie.

Diplomová práce mapuje problematiku prožívání smysluplnosti života a vybraných aspektů existenciální úzkosti, ověřuje, zda existuje souvislost mezi mírou prožívané nesmyslnosti života a mírou vědomě prožívané existenciální úzkosti, a ověřuje vztah mezi vědomě prožívanou existenciální úzkostí a některými vybranými faktory, které mohou mít vliv na její zvědomění. Výzkum se zaměřuje především na adolescenty, mladší a středně dospělé různého pohlaví, stupně vzdělání i místa bydliště v České republice. Výzkumného šetření, k němuž jsme užili kvantitativní metodu, se účastnilo 170 respondentů. Získaná data byla zpracována pomocí statistického programu SPSS a jsou prezentována formou tabulek, grafů a komentářů. Práce potvrzuje důležitost a frekventovanost existenciálních přesvědčení a prožitků a ukazuje, že úzce souvisejí s prožívanou smysluplností života i s některými osobnostními charakteristikami a okolnostmi života. Hlubší výzkum v této oblasti se tak jeví jako přínosný a využitelný nejen z hlediska terapeutického.

Klíčová slova: smysl života, existenciální úzkost, konečnost, svoboda, osamělost, nahodilost

Abstract

KRÁTKÁ, Eva. *The Issues of Meaning of Life and Selected Aspects of Existential Anxiety*. Prague, 2012. Dissertation. Charles University in Prague, Philosophical Faculty, Department of Psychology.

This dissertation explores issues of experiencing the meaningfulness of life and of selected aspects of existential anxiety, and it verifies whether there is some connection between some measure of meaninglessness of life being experienced and some measure of knowingly experienced existential anxiety and some selected factors which can influence our awareness of our anxiety. The research is focused mainly on adolescents and young and middle-aged adults of different genders, degrees of education and residences in the Czech republic. The survey included 170 respondents and was done with use of quantitative method. Obtained data were processed using the SPSS statistical program, and they are presented in the form of tables, graphs and commentaries. This study confirms an importance and frequency of existential beliefs and experiences and it shows that they are closely connected to an experienced meaningfulness of life and to some personality traits and circumstances of life. Therefore, a deeper research of this area seems to be beneficial and helpful not only from the therapeutic point of view alone.

Keywords: meaning of life, existential anxiety, finiteness, freedom, loneliness, arbitrariness

Obsah

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK	8
ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST	
1 Vymezení základních pojmů	11
1.1 Smysl života	11
1.2 Existenciální úzkost.....	13
2 Smysl života a existenciální úzkost z širší perspektivy	17
2.1 Historický a kulturně-společenský pohled	17
2.2 Pohled vybraných autorů od počátku 19. století.....	19
2.3 Příčiny narůstajícího pocitu nesmyslnosti	20
3 Smysl života	23
3.1 Smysl života jako potřeba.....	23
3.2 Struktura existenciálního smyslu.....	27
3.3 Zdroje smyslu života	29
3.4 Vývoj pojetí smyslu života v ontogenezi člověka	33
4 Existenciální úzkost a její vybrané aspekty	35
4.1 Existenciální úzkost.....	35
4.2 Smrt a konečnost	41
4.3 Svoboda a odpovědnost	46
4.4 Existenciální osamělost	52
4.5 Vybrané faktory ovlivňující prožívání existenciální úzkosti.....	56
5 Existenciální úzkost a ztráta smyslu života z klinického hlediska	65
5.1 Přehled základních názorů a výzkumů	65
5.2 Pohled vybraných autorů	68
6 Teoretická východiska pro zkoumaný výzkumný problém.....	73
EMPIRICKÁ ČÁST	
7 Výzkumný problém, výzkumné cíle a hypotézy	77
7.1 Výzkumný problém	77
7.2 Výzkumné cíle	77
7.3 Výzkumné hypotézy	78

8	Metodologie	79
8.1	Použité výzkumné metody.....	79
8.2	Proces sběru dat	82
8.3	Analýza dat	83
8.4	Zkoumaná populace.....	84
9	Výsledky	86
9.1	Charakteristika a výskyt zkoumaných fenoménů	86
9.2	Souvislost prožívané nesmyslnosti života a existenciální úzkosti.....	98
9.3	Souvislost existenciální úzkosti a vybraných faktorů.....	104
9.4	Další zjištění	114
10	Diskuze	120
10.1	Diskuze některých zjištěných výsledků.....	120
10.2	Limity a nedostatky výzkumu	129
10.3	Využití a směřování dalšího výzkumu	132
	ZÁVĚR.....	134
	SEZNAM SCHÉMAT, TABULEK A GRAFŮ	138
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	140
	PŘÍLOHY	
	Příloha 1 – Dotazník ASEU	I
	Příloha 2 – Sebeposuzovací škála pro ověření validity	IV
	Příloha 3 – Doplnující tabulky	V

Seznam použitých zkratek

AS	absence smyslu života; též název škály mapující prožívanou absenci smyslu života
ASEU	absence smyslu a existenciální úzkost (název dotazníku)
FPE	Fakulta pedagogická
H	hypotéza
HS	hrubý skór
KO	úzkost z konečnosti; též název škály mapující prožívanou úzkost z konečnosti
Me	medián (střední hodnota dat)
N	rozsah zkoumaného vzorku
NA	úzkost z nahodilosti; též název škály mapující prožívanou úzkost z nahodilosti
O	odstup od života; též název škály mapující míru odstupu od života
OS	existenciální osamělost; též název škály mapující prožívanou existenciální osamělost
p	hladina významnosti (pravděpodobnost chyby I. druhu)
r	hodnota korelačního koeficientu
R	relativismus; též název škály mapující sklon k relativistickému pohledu na život a svět
SD	standard deviation (směrodatná odchylka)
SO	sebeodstup; též název škály mapující míru sebeodstupu
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences (program pro statistické zpracování dat)
SŠ	střední škola
SV	úzkost ze svobody; též název škály mapující prožívanou úzkost ze svobody
TT	název škály mapující neschopnost být „tady a teď“
U	hodnota Mannova-Whitneyova U testu
VČ	název škály mapující úzkost ve volném čase
VŠ	vysoká škola
ZČU	Západočeská univerzita v Plzni
ZŠ	základní škola

Poznámka: V seznamu grafů na s. 139 jsme si účelově vytvořili zkratky, které tamtéž vysvětlujeme: *PZPSNR* s *TV* (procentuální zastoupení převažujícího souhlasu či nesouhlasu respondentů s tvrzeními vyjadřujícími ...), *PZJOR* ve *VTV* (procentuální zastoupení jednotlivých odpovědí respondentů ve vztahu k tvrzením vyjadřujícím ...).

Úvod

„Život je bláznivě nerozumný a zároveň má význam a smysl. A když se v prvním případě nezasmějeme a ve druhém nezamyslíme, pak je život banální a všechno má ten nejmenší rozměr. Pak existuje jen malý smysl a malý nesmysl.“ (Jung, 1995, s. 229)

Historie lidstva od jejích nejranějších počátků je prodchnuta otázkou smyslu života a každá z dosavadních civilizací se svými specifickými kulturami hledala uspokojivou odpověď na tuto otázku. Přestože člověk nemusí nutně trávit čas rozjímáním nad smyslem života, jeho více či méně implicitní pojetí smyslu života zásadně ovlivňuje jeho prožívání a chování, stejně jako kulturně pojímaná koncepce smyslu žití doby. K volbě tématu mě tak motivovala jeho primárnost. Yalom (2006) říká, že člověk nemůže žít beze smyslu. Specifické radosti a strasti člověka se tak ukazují vázány na to, jakou člověk žije odpověď na otázku „Proč žiji?“ a v souvislosti s tím i „Proč lidé žijí?“

V práci navazuji na svou diplomovou práci zpracovanou v rámci studia FPE ZČU *Problematika smyslu života v psychologii* (Krátká, 2009); v této teoretické práci jsem se snažila zmapovat problematiku smyslu života jak z pohledu psychologie, tak filosofie, zabývala jsem se zde rovněž historickým vývojem pojetí smyslu života. Jedním ze závěrů práce bylo zjištění, že problematika smyslu života je úzce spojena s tématem existenciální úzkosti.

V rámci této diplomové práce bych proto ráda dále zmapovala možné souvislosti problematiky smyslu života a existenciální úzkosti a současně některé z těchto souvislostí empiricky ověřila. Uvědomuji si limity empirického bádání v této rovině. Vzhledem k obtížné uchopitelnosti, subjektivitě a značné abstraktnosti zkoumaných fenoménů, stejně jako k do značné míry nevědomému charakteru existenciální úzkosti, se jeví empirický výzkum jako problematický. Nabízí se zejména uchopení tématu pomocí kvalitativního výzkumu. Přesto jsem zvolila výzkum kvantitativní, který více koresponduje s cíli této práce. Mé ambice v tomto směru nepřesahují snahu rámcově ověřit zastoupení zkoumaných fenoménů mezi respondenty a orientačně zmapovat existenci možné souvislosti mezi prožívanou nesmyslností a vybranými aspekty existenciální úzkosti.

Vzhledem k charakteru tématu se v práci budu opírat kromě psychologických poznatků také o poznatky filosofické. Tématu se budu věnovat v jeho sekulární podobě. V oblasti náboženství a víry nemám dostatečné znalosti. Souvislostmi s vírou se budu zabývat pouze

tehdy, jestliže dokreslují vysvětlení určitého fenoménu. Stejně tak bude téma zpracováno z náhledu západní civilizace; vzhledem k omezenému rozsahu práce se nebudu zabývat kulturní podmíněností problematiky a vynechávám tak značně odlišné pojetí smysluplnosti života a dalších existenciálních skutečností východní civilizace. V přístupu k tématu budu vycházet z existenciálního proudu filosofie a psychologie, jednotlivá témata však budu doplňovat i názory některých neexistenciálních autorů.

Cílem teoretické části práce bude zmapovat zvolené téma, a to zejména ve vztahu k prožívání člověka, a shrnout existenciální pojetí smyslu života a existenciální úzkosti. V rámci výzkumné části se pokusím zmapovat, v jaké míře se prožívaná nesmyslnost a vědomě prožívaná existenciální úzkost vyskytuje mezi respondenty. Dále ověřím, zda prožívaná nesmyslnost u respondentů souvisí s vědomě prožívanou existenciální úzkostí. Nakonec se pokusím zjistit, zda vybrané faktory, jako je sklon k relativismu, odstup od života, sebeodstup, prožívání času a mezní situace, souvisejí s mírou prožívané existenciální úzkosti.

Ráda bych zdůraznila, že cílem této práce nebude hledat kauzální vztah mezi prožívanou smysluplností života a existenciální úzkostí. Hlavním cílem práce je prvotní zmapování toho, zda se prožitky a postoje spojované s těmito fenomény objevují u respondentů a zda spolu vzájemně souvisejí. Možný přínos práce vnímám zejména v rovině poskytnutí možných impulzů k dalším podrobnějším výzkumům.

Teoretická část

1 Vymezení základních pojmů

1.1 Smysl života

Jednou ze zásadních otázek, které si člověk občas ve svém životě klade, je otázka po smyslu života: „*Jaký je smysl života? Jaký je smysl mého života? Proč žijeme? Proč jsme se zde ocitli? Kvůli čemu žijeme? Podle čeho máme žít? Jestliže musíme zemřít, jestliže nic netrvá věčně, tak jaký je vůbec smysl toho všeho?*“ (Yalom, 2006, s. 424)

Smysl života jakožto pojem je většinou z nás intuitivně srozumitelný; přesto se ukazuje jako obtížné přesně ho definovat – jak pro jeho obecnost, tak subjektivní charakter.

1.1.1 Definice smyslu života

Ve spojení se smyslem života je užíváno více významově totožných pojmů: *smysl života*, *smysl bytí*, *smysl existence*.

Pojem „smysl“ může označovat cíl nebo účel jednání či objektu či účelnost jednání či objektu. Slovník filosofických pojmů současnosti (Olšovský, 2005, s. 192) smysl definuje široce: „*Vnitřní poukaz k celistvosti, jakoby jednotící obsah mnohosti; cosi ontologického, co se klade z pochopení rozdílu mezi bytím a jsoucím, tedy co vzchází z hledání bytí.*“ Při vymezení pojmu „smysl“ se definice shodují v tom, že pojem vyjadřuje určitý význam, hodnotu, důležitost fenoménu pojící se s účelovostí, směřováním, odkazem na určitý účel, cíl, kdy je důležité chápání celkového kontextu: vnitřní souvislost, logická platnost, poukaz k celistvosti atp. Základní aspekty definující pojem „smysl“ odpovídají dvěma hlavním způsobům uvažování o smyslu života: poznávací a cílový. Stejně tak se tyto roviny odrážejí v chápání smyslu života jako potřeby kognitivního rámce a jako potřeby cílů.

Ve výkladových slovnících lze sledovat, že se výklad pojmů „bytí“, „život“, „existence“ liší zejména v záběru jsoucí, s nimiž se pojí. Pojem „bytí“ zpravidla označuje vše, co jest (bytí člověka, živočichů, rostlin, objektů), pojem „život“ se vztahuje k bytí živých organismů (člověk, živočichové, rostliny) a pojem „existence“ v dnešním pojetí charakterizuje bytí člověka schopného reflektovat svůj život. Za klíčové považujeme Heideggerovo rozlišení bytí člověka jako specifického právě tím, že je na svém bytí interesován, stejně jako odlišení lidského života od ostatních forem života skrze schopnost (případně výrazně vyšší schopnost) reflexe a uvědomování života. V práci používáme pojmy „smysl bytí“, „smysl života“

i „smysl existence“ ve stejném významovém rámci. Spojení jsou užívána ve vztahu ke smyslu lidského života.

V literatuře lze rovněž nalézt rozmanité definice smyslu života. Steger (2006, s. 80) ukazuje, že vymezení smyslu života u různých autorů variuje od důrazu na koherenci v životě jedince (Battista a Almond, Reker a Wong), cílovou řízenost nebo účelnost (Ryff a Singer), přes ontologický význam života z hlediska prožívání (Crumbaugh a Maholick) po sémantické definice (Baumeister, Yalom).

Halama (2007, s. 56) definuje smysl života jako: *„Osobní systém přesvědčení, cílů a hodnot, který člověku umožňuje prožívat, uvědomovat si a řídit svůj život jako hodnotný, účelný a naplňující“*. Dodává, že se jedná o dynamický a proměnlivý systém. Reker a Wong (1988, s. 221) definují smysl života jako: *„Uvědomování si pořádku, koherence a účelu vlastní existence, úsilí a dosahování hodnotných cílů a přidružený pocit naplnění.“* Křivohlavý (2006, s. 51) uvádí, že Frankl vidí smysl života jako: *„Obecný lidský mentální jev, který je předpokladem pro to, aby nám tělesně a duševně bylo dobře.“*

Pro účely práce se budeme držet vymezení smyslu života jako komplexního a dynamického fenoménu pojícího se s lidskou existencí, který zahrnuje rovinu kognitivní (systém přesvědčení), motivační (jednání vázané na cíle, účel) a afektivní (pocit naplnění a spokojenosti).

1.1.2 Diferenciace smyslu života

Smysl života může mít různou konotaci, vztahovat se k poměrně odlišným oblastem, lišit se v míře obecnosti svého vymezení nebo vycházet z rozdílných situačních podmínek.

Motivační hledisko

Tázání po smyslu života může vycházet ze dvou odlišných motivačních tendencí. První pojetí vychází z absence smyslu na deficitním základě, druhé naopak z tzv. přesycenosti. Jako příklad lze užít Franklův (2006) popis problematiky smyslu života u lidí v koncentračním táboře, kdy impulzem k otázkám po smyslu života je bezútěšná situace a neuspokojení základních lidských potřeb. Tomuto pojetí odpovídá také tázání po smyslu života v reakci na životní krize. V současné společnosti se však tázání po smyslu často pojí také s tzv. přesyceností. Člověk má často uspokojeny všechny základní potřeby a neví, o co usilovat.

Hledisko uvažování

Halama (2007) rozlišuje dva aspekty uvažování o smyslu života: poznávací a cílový. Poznávací aspekt uvažování o smyslu má kořeny v existenciální filosofii a následně byl rozvíjen existenciální psychologií v dílech Binswanger, Bosse, Maye, Yaloma a dalších.

Toto pojetí nahlíží na smysl života skrze důraz na samotnou existenci a s ní spojené fenomény, jako jsou svoboda, odpovědnost, angažovanost, hodnota, smysluplnost, autenticita atd. Smysl života je chápán jako prostředek, skrze jehož hledání člověk zaujímá k těmto existenciálním skutečnostem postoj. Cílový aspekt uvažování o smyslu života, který reprezentují například Klinger, Emmons a Křivohlavý, vychází z teleologických a finalistických koncepcí v psychologii osobnosti. Důraz je kladen především na podmíněnost lidské aktivity cíli. Angažovanost a realizace v cílech je, dle tohoto pojetí, podmínkou prožívání smyslu života.

Hledisko obecnosti

Yalom (2006) rozlišuje tzv. *kosmický smysl* a *osobní smysl*. Kosmický smysl podle autora spočívá v tázání se, jaký smysl má život obecně, nebo zda lidský život zapadá do určitého soudržného rámce. Osobní smysl se soustředí na to: „Jaký je smysl mého života?“ Kosmický smysl podle Yaloma implikuje nějaký plán, který existuje mimo a nad člověkem a poukazuje na metafyzické, duchovní uspořádání vesmíru. Pozemský smysl může mít zcela světské základy. Obě pojetí jsou však úzce propojená. Kosmický smysl je, jak uvádí Yalom, odpovědí na odpor lidského chápání života a světa jako nahodilého a bezúčelného. Osobní smysl člověka v sobě zahrnuje, dle autora, vztahování se k nějakému účelu. Smysluplný život pak představuje život, který je určován nějakým účelem.

1.2 Existenciální úzkost

„Proces nejhlubšího zkoumání – proces, který Heidegger označuje jako »odtajnění« – nás vede k poznání skutečnosti, že jsme koneční, že musíme zemřít, že jsme svobodní a že svobodě nemůžeme uniknout. Rovněž se dozvídáme, že člověk je neúprosně sám.“ (Yalom, 2006, s. 360)

Pojem „existenciální úzkost“ je nejen obtížně definovatelný, ale rovněž v psychologii méně ukotvený. Pozornosti se mu dostává zejména v existenciální filosofii.

1.2.1 Definice existenciální úzkosti

Pojem „existenciální úzkost“ pochází z díla Kierkegaarda *Begrebet Angest* z roku 1844. Šestov (1997) uvádí, že Kierkegaard pojímá existenciální úzkost jako fenomén, který nás informuje o našich možnostech, našem sebeuvědomění a osobní odpovědnosti. Nahlédneme-li do výkladových slovníků, zjistíme, že úzkost je „*strach bez předmětu ... nepříjemný emoční stav provázený obdobnými psychickými i somatickými znaky jako strach, ovšem příčina není známa, jde o strach z ničeho*“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 659). Slovník filosofických pojmů

současnosti (Olšovský, 2005, s. 226) vymezuje úzkost jako „základní pocit (naladění) lidské existence, jež se vyskytla na světě; v ní si člověk uvědomuje svou nicotnost“.

Tillich (2004) vymezuje existenciální úzkost jako reakci na intuitivně vnímanou variantu nebytí, kdy nebytí nechápe pouze ve vztahu ke konečnosti, ale rovněž ve vztahu k neautentickému modu bytí. Tillich (2004, s. 53) dále uvádí, že: „Existenciální úzkost je úzkost ontologická a není možné ji odstranit, musí být zahrnuta do odvahy být“. Yalom (2006) nahlíží na existenciální úzkost jako na reakci na uvědomění si daností existence, jako je konečnost, svoboda, osamělost a nesmyslnost. Bauman a Waldo (1998) definují existenciální úzkost jako odpověď na pochopení toho, že člověk je zodpovědný za to, aby vytvářel hodnotnou existenci v omezeném čase, který nám je poskytnut, a toho, že neexistuje žádná jasná vnější směrnice, jež by určovala, jaká by tato hodnotná existence měla být.

V odborné literatuře se obtížná uchopitelnost tématu existenciální úzkosti odráží jak v rozmanitosti definic, tak v rozmanitosti užívaných pojmů. V různém, avšak často i stejném významu se tak můžeme setkat s pojmy *existenciální úzkost*, *existenciální strach*, *existenciální deprese*, *existenciální frustrace*. V této práci se držíme pojmu *existenciální úzkost*. Považujeme však za nezbytné odlišit existenciální úzkost od fenoménů, jako jsou deprese, strach, frustrace a jiné formy úzkosti.

1.2.2 Existenciální úzkost versus strach, frustrace, úzkost a deprese

Existenciální úzkost versus strach a frustrace

Pojem „existenciální frustrace“ používá například Frankl (1994) ve smyslu nenaplnění základní lidské potřeby, kterou je touha po smyslu. Frustraci obecně lze definovat jako „stav zklamání, zmarnění; vzniká, je-li člověku, ale i zvířeti zabráněno dosáhnout cíle jeho snažení“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 172). Frustrace tak předpokládá vázanost na snahu, jasný cíl snahy a konkrétní překážky bránící jeho dosažení. Oproti našemu pojetí existenciální úzkosti je tu přítomné směřování k cíli namísto difúzních pocitů a převažující nutnosti akceptovat fenomény vyvolávající existenciální úzkost jako danosti. Z definice pojmu existence (viz výše) lze také předpokládat, že existenciální úzkost je vlastní pouze člověku, na čemž se shoduje i většina autorů, kteří se existenciální úzkostí zabývali.

Vztahování pojmu „existenciální úzkost“ k specifickým oblastem existence, jako je konečnost, svoboda a odpovědnost, osamělost, vina, smysluplnost a další, může logicky vyvolat otázku po správnosti užití pojmu „úzkost“, která je definována jako bezpředmětná. Tillich (2004, s. 27) v souvislosti s tím uvádí, že strach je „vyvolán konkrétním předmětem, kterému je možné čelit, který je možné analyzovat, atakovat a snést, lze proti němu něco

dělat“. Existenciální úzkost je pro něho naopak hlavním znakem charakterizujícím bytí člověka a je reakcí na člověkem intuitivně vnímanou variantu nebytí. Nebytí svou nezřetelností postrádá vlastnosti objektu, který bychom mohli analyzovat, nevíme proti čemu mobilizovat své síly a můžeme tyto fakticity pouze přijmout jako součást naší existence.

Heidegger (1996) ukazuje, že strach nás vždy poutá k ukazujícímu se jsoucnu, protože je to vždy něco konkrétního, z čeho máme strach. Oproti tomu úzkost nám dává pocítit krajní nezakotvenost a nejistotu našeho postavení ve světě.

Existenciální úzkost versus deprese

V literatuře můžeme nalézt rovněž pojem „existenciální deprese“. Ve výkladových slovnících lze dohledat vymezení: „*deprese z vážné redukce či úplné ztráty smyslu života, sebevražedné tendence*“ (Kohoutek, 2005). Pojem je užíván také ve spojení se zvýšenou náchylností nadaných osob k existenciálnímu hloubání až k existenciální depresi (Webb, 2008; Portešová, 2005). Přestože mezi existenciální úzkostí a depresí byla zjištěna souvislost (Weems et al, 2004), vnímáme ji, v návaznosti na její diagnostická kritéria, oproti našemu pojetí existenciální úzkosti jako danosti lidské existence více v rovině patologie. Může tak být spíše důsledkem nezvládnuté dlouhodobé konfrontace s existenciální úzkostí.

Existenciální úzkost versus normální a neurotická úzkost

Lawrence Good a Katherine Good (1974) stejně jako Weems (2004) ve svém výzkumu oproti svému původnímu předpokladu zjistili, že mezi existenciální a neurotickou úzkostí existuje pozitivní korelace. Dodávají, že pro tento vztah však nemají solidní vysvětlení a že pozitivní korelace mezi neurotickou a existenciální úzkostí navíc nejsou natolik významné, aby podpořily totožnost těchto dvou fenoménů.

Iacovou (2011) se zabývala rozlišením normální, existenciální a neurotické úzkosti skrze studium dosavadních názorů v této problematice. Po vzoru Tillich a Maye se přiklání k diferencování mezi normální a existenciální úzkostí jako samostatnými fenomény. *Normální úzkost* je podle ní vázána na každodenní události života člověka, přestože předmět nemusí být zcela konkrétně uvědomován, a předpokládá schopnost konstruktivního vypořádání se s touto úzkostí. *Existenciální úzkost* je naopak vázána na obecné fakticity dané existencí člověka a je součástí existence každého člověka, s rozdílnou mírou uvědomění. *Neurotická úzkost* je typická patologickým charakterem a je důsledkem absence konstruktivního vypořádání se s úzkostí existenciální či normální, popřípadě kombinacemi obou.

Rozdíly mezi existenciální a neurotickou úzkostí dle Iacovou jsou shrnuty v následujícím schématu 1.

Schéma 1 – Rozdíly mezi existenciální a neurotickou úzkostí (zpracováno dle Iacovou, 2011, s. 363)



V práci se přikláníme k užívání pojmu *existenciální úzkost*, kterou pojmáme jako nepříjemný emoční stav související s uvědoměním si základních existenciálních skutečností, jako je konečnost, svoboda, existenciální osamělost a nahodilost. Teoreticky tak v uchopení existenciální úzkosti vycházíme z koncepce Heideggera, na kterou navázala existenciální filosofie a existenciální směr psychologie.

2 Smysl života a existenciální úzkost z širší perspektivy

Existenciálními otázkami smyslu života, smrti, svobody a osamělosti je prodchnutá celá historie lidstva. Touha rozluštit „kód“ života je patrná v dílech filosofů, umělců, vědců a teologů napříč dějinami. S vývojem společnosti, kdy je člověk postaven před hodnocení stále složitější struktury sebe sama a okolního světa, se zdá tento „úkol“ stále složitější. Existenciální rovina bytí se ukazuje rovněž být neoddělitelně spojená se společensko-kulturními podmínkami doby, převažující světonázorovou koncepcí, ale i s dílčími koncepcemi filosofickými, které ovlivnily a ovlivňují vývoj společnosti a přístup k životu i sobě samému.

2.1 Historický a kulturně-společenský pohled

Kohák (1993) uvádí, že k reflexi smyslu života v historii lidstva patrně došlo v momentě, kdy životní podmínky člověku umožnily řešit kromě otázky „*jak* přežít“ také otázku „*proč* přežít“. Výzkumy přírodních národů nasvědčují tomu, že nejstarší kultury pojímaly život jako cyklicky se opakující mýtus, jehož opakování bylo zároveň smyslem jejich bytí. Dle Koháka (1993) se jedná o poslední období západní civilizace, kdy nedominuje lineární chápání života jako přímky směřující k určitému cíli, které značně ovlivňuje nazírání smyslu života i dalších existenciálních fenoménů, což potvrzuje i Yalom (2006) a Fromm (1993) ve své analýze kulturních rozdílů západního a východního přístupu ke smyslu života.

Ukazuje se, že v nejstarších údobích historie byl smysl života zpravidla záležitostí víry. Řád světa i cíle a smysl života byly dány a priori skrze víru, ať již se jednalo o mytické pojetí světa, nebo pozdější křesťanství. Tato pojetí dávala minimální prostor pochybování a existenciální úzkosti. V obdobích, kdy byla daná víra otřesena – a s ní i představa světa, cíle života a jeho smyslu – vznikala řada pojetí smyslu života. Tento obrat je typický zejména pro antiku a poté se postupně rozvíjí s počátky zpochybňování křesťanství od renesance. Dle Machovce (1965) antika předznamenává v podstatě všechny pozdější varianty přístupu k životu. Tyto přístupy vedou od hédonismu a pozdějšího umírněnějšího epikureismu akcentujících obdaření života slastí, přes stoický důraz na morální kredit a ctnostný život, Aristotelův akcent na tvořivou činnost, Sókratovo poznání sebe sama a hledání pravdy, sofistický oportunismus či relativismus, až po rezignaci na jakýkoli životní motiv a usilování prezentované kynismem.

Následný nástup křesťanství Tillich (2004) interpretuje jako reakci na převažující úzkost starověkého člověka z nahodilosti osudu a vlastní konečnosti. Dle Koháka (1993) byl nástup křesťanství přirozenou reakcí na existenciální pochybnosti způsobené neexistencí jednotné světonázorové koncepce v antice, narůstajícím sebeuvědomováním a s ním spoje-

ným reflektováním konečnosti, svobody a odpovědnosti člověka za život. Kohák (1993) uvádí, že křesťanství vneslo do života lidí určitou syntetizovanou ideologii pojímající svět v jeho celistvosti a snažící se odpovědět na každou otázku, která je na život kladena. Tillich (2004) zastává názor, že nástup křesťanské víry na druhou stranu podnítl dlouhou éru nastupující úzkosti v podobě existenciální viny.

K změnám v nazírání smyslu života dochází s nástupem renesance a protestantské reformace v 16. století. Tato epocha představuje první známky odvracení se člověka směrem od duchovního k materiálnímu smyslu života. Podle Koháka (1993) měl tento zlom značný vliv na následný rozmach vědecko-technického pokroku, který dále měnil existenciální uvědomění člověka. Začíná být rovněž vysoce hodnocen individualismus a svobodná osobnost jednotlivce. Kalvínův teologický systém, který stanovil světský úspěch jako kritérium pro vyvolenost Bohem, dle Yaloma (2006) ovlivnil akcent na výkon a účelovost typický pro pojetí smyslu života západní civilizací. Rovněž teze Francise Bacona „*vědění je moc*“, „*cílem vědění je pokrok, ovládnutí a praktické využití přírody člověkem*“ dosáhly ve vývoji lidstva plné realizace a v současné době řada autorů (Yalom, 2006; Fromm, 1993; Patočka, 1992 aj.) jejich následky označuje za jednu z příčin narůstajícího pocitu nesmyslnosti bytí mezi lidmi.

V baroku dal René Descartes podnět ke vzniku karteziánského pojetí světa, které spočívá ve vyčlenění lidské mysli ze světa, a můžeme zde hledat kořeny narůstající objektivizace člověka, na níž upozorňuje mimo jiné Tillich, Yalom a další. Zajímavý pohled na smysl života předkládá v osvícenství Kant, rozvíjející stoické pojetí, a to v rovině vůle činit dobro pro dobro samé, z pouhé úcty k mravnímu principu (Störig, 1996).

V devatenáctém století se dle Koháka (1993) objevuje množství pojetí života a jeho smyslu. Dále je oslabováno křesťanské pojetí smyslu života skrze Darwinovu teorii evoluce, která dala podnět k akcentování tzv. *egocentrické seberealizace* typické pro současnou společnost, na jejíž rizika a limity ve vztahu k naplnění života upozorňuje Křivohlavý (2006) a Naess (1996). Skrze rozvíjející se romantismus smysl života dostává zdroje, jako je láska, svoboda, tvořivost atd. V opozici k tomu se rozvíjí materialismus a pozitivismus, vedoucí k opomíjení základních fenoménů života pro svou vědeckou neuchopitelnost. To ve spojení s narůstajícím technickým pokrokem vedlo nejen ke krizi věd a duchovního života, na niž později upozornil Edmund Husserl (1996), ale i k narůstající objektivizaci a technizaci světa a odcizení člověka. Rovněž Tillich (2004) uvádí, že s nástupem vědeckého přístupu ke světu a zpochybnění křesťanské víry dovršené Nietzscheho prohlášením „*Bůh je mrtev*“ nastupuje období, kdy hlavní úzkostí, které musí člověk čelit, je prázdnota a nesmyslnost.

Tyto změny patrně přispěly k narůstající ztrátě smyslu života mezi lidmi, která se začíná výrazně projevovat na počátku 20. století a na níž reagovala řada kulturních oblastí, avšak především filosofické hnutí v podobě existenciální filosofie.

2.2 Pohled vybraných autorů od počátku 19. století

2.2.1 Oblast filosofie

Schopenhauer (1997) předložil radikální názor, že život žádný smysl nemá a jakékoliv uspokojení je krátkodobé a pomíjivé. Lidská vůle člověka se dle něho slepě žene za cílem, a když je cíle dosaženo, vyvstane náraz cíl nový, přičemž vše spěje k „ničemu“ v podobě smrti. Východisko shledává v uměleckém nazírání života a askezi.

Kierkegaard (podle Yalom, 2006; Dóšová, 2004) spojuje existenciální úzkost s děsem z nebytí a pojímá ji jako součást života, která člověku umožňuje růst a svobodu, s níž se však pojí prožitek osamělosti. Obrany zamezující úzkosti dle něho způsobují neuspokojivý život.

Nietzsche (1995) spatřuje smysl života v sebepřesazení a zdokonalování člověka skrze konfrontaci s existenciální úzkostí. Konečnost, svobodu, osamělost i nahodilost nazírá jako zdroje růstu a vybízí člověka k autenticitě ve smyslu pravdivosti k sobě samému.

Husserl (1996) upozornil na krizi duchovního života, v němž člověk ztrácí pocit smysluplnosti kvůli s narůstající objektivizací a technizací člověka v důsledku převažujícího vědeckého uchopení reality, které je v rozporu s přirozeným světem člověka.

Heidegger (1996) předložil koncepci autentického a neautentického modu existence. Být autentickou existencí podle něj znamená vzít na sebe tíhu existence s její osamělostí a konečností a zodpovědně a svobodně rozvrhovat své možnosti v daném čase.

Marcel (1971) analyzoval vznik pocitu nesmyslnosti. Člověka popisuje jako soubor funkcí, které člověk automaticky plní. Může však být ze svého fungování vytržen a v tu chvíli přichází pocit prázdnoty uprostřed plného života a otázka „*proč?*“.

Camus (2006) tvrdí, že svět, v němž žijeme, nemá sám o sobě žádný smysl, z čehož se rodí pocit absurdity. Člověk je v Camusově pojetí také rozporem mezi směřováním k věčnému a konečností existence. Přesto Camus vybízí ke konfrontaci s absurditou.

Sartre postuluje: „*Vše, co existuje, se rodí bez důvodu, pokračuje v slabosti a umírá čirou náhodou.*“ (citováno dle Yalom, 2006, s. 433). Uvádí, že prozření člověka téměř vždy následuje uvědomění si, že neexistuje žádný absolutní smysl, že člověk je sám a musí si vytvořit svůj vlastní smysl. Cestu vidí v angažovanosti.

2.2.2 Oblast psychologie

Adler (1995) pojímá smysl života z pohledu životního stylu a životních cílů. Dle něho se smysl života utváří v časném dětství prostřednictvím silných citových zážitků a hledání odpovědí na tři základní „otázky“: postoj k bližním, povolání a partnerský vztah.

Dle Junga (Jung, Jacobi, 1995) se člověk rodí ve světě, který nechápe, a snaží se v něm najít smysl, který by sloužil jako hráz proti přívalu chaosu, který způsobuje úzkost. Smysl života spatřuje v procesu individuace a zrání směrem k autentické existenci za pomoci archetypů a konfrontace s existenciálními danostmi, jako jsou osamělost a svoboda.

Fromm (1993) spatřuje příčiny narůstajícího pocitu bezsmyslnosti v úsilí člověka o stále větší svobodu, což vede k odtržení se od přirozenosti a primární svázanosti s přírodou a k pocitům odcizení, osamělosti, nicotnosti a bezvýznamnosti.

Frankl (1994) hovoří o *vůli ke smyslu*; úsilí najít smysl života je podle něj prvořadou motivační silou člověka. Pro Frankla je smysl života něco, co člověk musí hledat, spíše než vytvořit. Přispěl svou analýzou zdrojů smyslu života (podrobněji viz kap. 3.3) a pojmy *existenciální vakuum* a *existenciální neuróza* (podrobněji viz kap. 5.2.1).

Podle Maslowa (2000) je smysluplnost pro člověka motivační silou života tam, kde jsou dostatečně saturovány nižší potřeby. Maslow předpokládá, že člověk má vrozenou tendenci realizovat svůj potenciál a usilovat o stále plnější bytí.

Představitelé *daseinsanalýzy* Binswanger a Boss (podle Hlavinka, 2008) kladou důraz na autentičnost. Ta obnáší otevřenost vůči přírodě, druhým i sobě samému. Lidské bytí na všech těchto úrovních vztahů je integrováno a to, jací skutečně jsme, se shoduje s tím, jak se před ostatními ukazujeme a jak sami sebe známe. Podmínkou autenticity je konfrontace s existenciální úzkostí z nebytí. Zdravým člověkem je člověk autentický, jehož bytí je v souladu s danostmi vlastní přirozenosti a okolního světa. To předpokládá uvědomění si sebe, svých vztahů a světa, rozpoznání možností voleb a přijetí odpovědnosti za ně.

Martin Seligman (2003), představitel pozitivní psychologie, spojuje smysl života s transcendencí. Stejně jako řada dalších autorů (Yalom, Buber, Frankl, Maslow, Balcar a další) se přiklání k názoru, že naplňující život je spojen s přesažením orientace na vlastní já.

2.3 Příčiny narůstajícího pocitu nesmyslnosti

Křivohlavý (2006, s. 12) píše: „*V průřezných oblastech – psychologii, sociologii, psychiatrii, ale i filosofii, teologii, literatuře i politice se setkáváme s tvrzením, které říká, že jedním z nedostatků 20. století bylo to, že v něm byl nedostatek spolehlivého smyslu života, že*

v důsledku toho lidé začali ztrácet nosnou životní orientaci a pevnou půdu pod nohama a začali žít plytkým životem. Zdá se, že v 21. století tomu není o moc lépe – spíše naopak.“

V současné kultuře můžeme pozorovat stále se zvyšující zájem o problematiku smyslu života. Zvýšený zájem o problematiku smyslu života lze sledovat také v psychologii a jiných vědních disciplínách, především ve filosofii nebo sociologii. Zdá se, že tento zájem zrcadlí celospolečenský pokles prožívání smyslu života lidmi, který konstatuje řada autorů (např. Baumeister, 1996; Frankl, 1996; Reker, 1988; Tillich, 2004; Yalom, 2006; Křivohlavý, 2006).

Kohák (1993) zastává názor, že s postupujícím vývojem civilizace se zvyšuje schopnost sebereflexe člověka. Také Yalom (2006) zmiňuje naši zvyšující se schopnost reflektovat své existenciální potřeby, což souvisí se změnou životního stylu, který nám poskytuje více prostoru pro tyto reflexe. Dle Halamy (2007) se ukazuje, že pro dnešní společnost je aktuálnější téma nesmyslnosti na podkladě tzv. přesycenosti oproti deficitnímu základu vyplývajícimu z neuspokojení základních životních potřeb. Lidé často mají satureovány základní životní potřeby a vyvstává otázka, pro co žít, o co usilovat. Yalom (2006) i Frankl (1994) zmiňují jako problematický volný čas, kterým disponujeme značně více než předchozí generace a který poskytuje prostor pro zneklidňující myšlenky, jež jsou jinak vytěsněny.

Většina autorů se shoduje na tom, že vlivem rozvoje věd a zvyšující se globalizace je člověk postaven před hodnocení stále složitější struktury sebe sama i okolního světa. V protikladu k tomu se ukazuje nepostihnutelnost života jedinou vysvětlující teorií, které člověku vždy poskytovaly představu o tom, proč žijeme a jak máme žít. Dle Yaloma (2006) odpovědi na existenciální otázky přinášely vždy náboženské systémy, později vědecké a filosofické teorie. V dnešní době jsou však všechny tyto koncepty značně otřeseny. Veškerá snaha o jednotné uchopení života se rozplynula v relativismu, kde proti sobě stojí množina tzv. rovnocenných pravd. Současná kultura je charakterizována zvýšenou složitostí, informační zahlceností a roztržitostí. Pro člověka je tak obtížné vyhovět základnímu nastavení psychiky, která preferuje strukturování a přisuzování smyslu podnětům na všech úrovních obecnosti. Dle řady autorů vznikaly světonázorové koncepty právě v reakci na existenciální úzkost, kterou svým uchopením života zmírňovaly. Otřesení koncepty má dle těchto autorů následky v aktualizaci úzkosti z nahodilosti, konečnosti, svobody a osamělosti, které jsou úzce provázány s pocitem smysluplnosti života. Přestože si i dnes člověk může vybrat pojetí života eliminující existenciální úzkost, je nesrovnatelně více ohrožován podněty k pochybování v podobě řady paralelně akceptovatelných životních teorií dnešní společnosti.

Relativismus v přístupu ke smyslu života má dle řady autorů své kořeny v relativizaci tradičních hodnot. Většina autorů se shoduje na tom, že dnes si člověk daleko více uvědo-

muje, že má možnost svobodné volby, současně však vybírá z velkého množství voleb bez opory v jasném kategorizování dobrého a zlého.

Relativizace tradičních hodnot se odráží i v bourání životních stereotypů, které byly po staletí silným zdrojem smyslu. Lze jmenovat pocit sounáležitosti s rodinou a širším společenstvím a plození a výchovu dětí. Tyto trendy se mohou dle Yaloma (2006) a Fromma (1994) odrážet ve vzrůstajících pocitech odcizení a osamělosti. Člověk ztrácí svou zakořeněnost přetrháváním sociálních vazeb a spjatosti s rodným místem i vykonáváním práce úzce vázané na jeho život. Heidegger (1996) v souvislosti s tím používá pojem „nezabydlenost“ pro vyjádření pocitu, v němž člověk ztrácí pocit důvěrné známosti světa. Nezakořeněnost však patrně souvisí s obecnějším odklonem člověka od přirozeného způsobu života. Řada autorů rovněž upozorňuje na souvislost narůstající nesmyslnosti s odcizením se přírodnímu prostředí.

Někteří autoři (Kohák, Yalom, Fromm) spojují tematiku bezesmyslnosti s lineárním vnímáním života typickým pro západní civilizaci. Představa života jako přímky natažené k určitým cílům a zvyšující se akcent na budoucnost dle Yaloma (2006) snižuje schopnost lidí žít „tady a teď“ a naplňovat smyslem přítomný okamžik. Dle jeho názoru řada lidí žije život v tzv. prázdném předstihu směrem k cílům v budoucnosti. Fromm (1993) a Yalom (2006) vnímají jako důležitý aspekt promítající se do prožitku smyslu života také západní orientaci na cílesměrnost, účelovost a výkon. Křivohlavý (2006) a Naess (1996) popisují dnešní společnost jako narcistickou s převažujícím fenoménem *egoistické seberealizace* zaměřené na individualistické prosazování svého potenciálu a cílů. V kontrastu k tomu se drtivá většina autorů shoduje v tom, že naplněný život vyžaduje určitý sebepřesah. Husserl, Patočka, Tillich a další se shodují v tom, že dnešní kultura prochází duchovní krizí. Kořeny této krize vidí ve vědecko-technickém rozvoji vedoucím k objektivizaci člověka a vyčlenění duchovního rozměru ze života pro jeho vědeckou neuchopitelnost, což se promítá i do subjektivního nahlížení sebe sama a vlastního života. Existencialisté 19. století upozornili na fakt, že lidé jsou proměňováni ve věci. Tillich píše: „*Člověk 20. století ztratil smysluplný svět i Já, které žije z významů duchovního centra. Člověkem vytvořený svět předmětů do sebe vtáhl i toho, kdo jej vytvořil a kdo v něm nyní ztrácí svou subjektivitu. Člověk obětoval svým vlastním výrobkům sama sebe.*“ (Tillich, 2004, s. 93)

3 Smysl života

3.1 Smysl života jako potřeba

Řada autorů se shoduje v tom, že hledání smyslu života má charakter základní lidské potřeby. Například Baumeister (1996) chápe potřebu smyslu života jako složenou ze čtyř klíčových lidských potřeb, jejichž saturování přispívá k prožívání života jako smysluplného. První je *potřeba cílů* v životě, s níž souvisí prožívání a formování vlastních (svých) činností a událostí ve vztahu k budoucím výsledkům a důsledkům. *Potřeba kontroly a účinnosti* spočívá ve snaze interpretovat události v takovém směru, který podporuje přesvědčení, že člověk ovlivňuje výsledky své aktivity a může ovlivňovat důležité věci ve svém životě. *Potřeba hodnoty a oprávnění* je snahou o externalizaci zodpovědnosti, tedy potvrzení hodnotnosti a morální oprávněnosti svých činností a hodnot. Čtvrtá potřeba je *potřeba sebehodnoty*, která spočívá v touze po vlastní hodnotě, ceně, výjimečnosti a dobrotě.

Frankl (1994) zastává názor, že potřeba smyslu je primární motivací lidského života. Spolu s například Maslowem představují proud autorů, kteří postulují růstový charakter potřeby smyslu života. Vedle toho stojí skupina autorů reprezentovaná například Yalomem a Frommem, chápající potřebu smyslu života v kompenzačním slova smyslu jako reakci psychiky sloužící k redukci napětí či úzkosti z konfrontace s existenciálními skutečnostmi.

Z výše uvedeného vyplývá, že potřeba smyslu života bude pravděpodobně mít charakter růstové a rozvojové potřeby, ovšem částečně i charakter kompenzační potřeby redukující existenciální úzkost, zejména v souvislosti s potřebou kognitivního rámce. Převaha potřeby, která je v pozadí, patrně podléhá do značné míry interindividuálním rozdílům mezi lidmi. Halama (2007) uvádí, že například prožívání existenciální úzkosti je závislé na kognitivní kapacitě umožňující vztahovat se k ideálu a vidět svůj život v existenciální perspektivě.

Podle Halamy (2007) je v pozadí potřeby smyslu života možné rozlišit dvě základní motivační tendence. První motivační tendencí je potřeba kognitivního rámce nebo struktury, druhou tendencí potřeba cílů. Obě tendence jsou vzájemně úzce propojeny.

3.1.1 Potřeba smyslu života jako potřeba kognitivního rámce

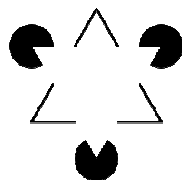
Řada autorů pojímá lidskou potřebu smyslu jako potřebu kognitivního rámce schopného vysvětlovat a interpretovat život a jeho aspekty. Při formování smyslu života v tomto kontextu jde o přisuzování významu a o pochopení světa, svého místa v něm, životních událostí a života jako celku. Poznávací aspekt v procesu hledání smyslu života zmiňuje i Frankl (1994), který připouští příbuznost konceptu *vůle ke smyslu* s gestaltistickou tendencí organizovat podněty do smysluplných celků. Stejně tak Yalom (2006) se pokouší o vysvětlení potřeby smyslu života jako potřeby kognitivního rámce analýzou, která se opírá o výsledky

empirického výzkumu představitelů gestaltismu. Vysvětlení staví na předpokladu, že základním rysem lidské psychiky je, že příchozí náhodné podněty okamžitě strukturuje. Představitelé gestaltismu dokázali, že člověk má tendenci organizovat náhodné podněty do figur, přerušené tvary a procesy do celistvých. Stejně tak neobvyklým podnětům dodává „smysl“ tím, že je začlení do známého explanačního rámce. Vzpírají-li se některé podněty nebo situace strukturaci, reakcí člověka je pociťované napětí a nespokojenost. Tato dysforie většinou přetrvává do doby, než člověk pojme situaci do nějaké větší, povědomé struktury.

Pro člověka jsou tedy zřejmé tendence přisuzovat smysl. Stejným způsobem, jakým získáváme a zpracováváme náhodné podněty v našem každodenním světě, také přistupujeme k naší existenciální situaci. Yalom (2006, s. 467) píše: „*Tváří v tvář lhostejnému, nestrukturovanému světu prožíváme dysforii a hledáme vzorce, vysvětlení a smysl existence.*“

Ukazuje se tak základní lidská potřeba strukturovanosti, a tedy jakési základní jistoty a orientace ve světě na jakékoli úrovni od molekulární po obecné existenciální ukotvení. Yalom (2006) tvrdí, že dysforie vázaná na neschopnost najít srozumitelný vzorec či význam je vázaná na to, nakolik se daná oblast dotýká našeho života. Čím více jsou jevy klíčové pro náš život, tím výraznější je negativní prožitek v případě jejich nestrukturovanosti. Obdobně se odborníci shodují v tom, že vysvětlující přesvědčení může obsahovat i člověku nepříjemná fakta, přesto je pro člověka snesitelnější než nerozpoznání smyslu jevů a stav dezorientace.

Zajímavý je vztah potřeby smyslu a *autorství*, který ukazuje Yalom (2006) na příkladu, jaké mohou být rozdíly v tom, s jakým vědomím doplní člověk obrazec uvedený níže.



Obrázek 1 – Seskupení tvarů a čar asociujících trojúhelník (podle Zákonitosti, 2009)¹

Takto postavené čáry a tvary doplní psychika automaticky do tvaru celistvého trojúhelníku. Rozdíl může nastat v tom, že někteří si uvědomují, že vnímají trojúhelník, protože si sami doplnili chybějící části tak, aby tento obrazec vnímali jako trojúhelník, ale zároveň jsou si vědomi toho, že obrazec může mít jiný význam, jím v tu chvíli neznámý. Tedy soustavě čar sami doplnili určitý význam, smysl. Jiní mohou vnímat trojúhelník jako daný, aniž by se nad tím pozastavovali, což dodává dle Yaloma (2006) větší pocit jistoty. Stejně rozdíly se mohou vyskytovat při vnímání smyslu života. Lidem dle autora obecně poskytuje větší uspokojení víra v to, že smysl je stanoven jako daný princip „tam venku“.

¹ „Optická iluze využívající zákona doplnění dobrého tvaru. Naše vnímání má tendenci vnímat obrázek jako dva trojúhelníky, přičemž barvu trojúhelníku směřujícího dolů vnímáme kvůli většímu rozlišení jako světlejší než barvu pozadí.“ (Zákonitosti, 2009)

Na obecnější rovině lze tedy potřebu smyslu života jako potřebu kognitivního rámce popsat pomocí stejného principu. Člověk se dle existenciálních filosofů a psychologů nachází ve světě, který je do značné míry prožíván jako chaotický, nejasný a nahodilý a který nemá žádný předem daný smysl. Dle Tillicha (2004), Yaloma (2006), Maddiho (1967) aj. je přirozenou odezvou na tento prožitek existenciální úzkost, s níž se snaží člověk vyrovnat. To se děje prostřednictvím uchopení existenciální reality pomocí přijetí či vytvoření si jakéhosi poznávacího rámce, který poskytuje uspořádání podnětů z vnějšího světa do smysluplného celku. Bugental (in Carvalho, 1996, podle Halama, 2007) tvrdí, že člověk hledá a vytváří si určité konstrukty, které mu umožňují pochopení světa a přidělení smyslu jeho existenci, čímž redukuje existenciální úzkost. Tyto konstrukty mají zpravidla formu určitých přesvědčení, která se týkají povahy jevů a objektů vnějšího i vnitřního světa jednotlivce, ale i vztahů mezi jednotlivými součástmi těchto světů. Tato přesvědčení mohou být dle Halamy (2007) v různé míře vědomá nebo nevědomá, v závislosti na míře, v níž si jednatel uvědomuje jejich přítomnost a vliv na jeho poznávání. Stejně tak může člověk tato přesvědčení přejímat z okolí a přistupovat ke smyslu života jako externě danému nebo vytvářet vlastní smysl života vycházející z jeho potenciálu, motivace a hodnotového systému. Většina existenciálních autorů se pak shoduje v tom, že druhá z variant je obtížnější, avšak více naplňující cestou.

Halama (2007) je toho názoru, že ke smyslu života se vztahují především následující tři okruhy přesvědčení:

- *Přesvědčení o světě* jako takovém, o jeho podstatě, vlastnostech, o principech jeho fungování, o míře jeho spravedlnosti atd.
- *Přesvědčení o sobě* vztahující se k sebehodnotě, vlastní morálce, efektivitě vlastních činů, možné kontrole výsledků vlastní činnosti atd.
- *Přesvědčení o sobě ve světě* poskytující chápání sebe a svého místa ve světě.

Křivohlavý se k potřebě člověka nacházet smysl vyjadřuje podobně. Stejně jako Yalom vyzdvihuje potřebu člověka orientovat se, nacházet řád a systém ve světě. „*Smysl existence se vztahuje k našim snahám porozumět tomu, jak jednotlivé události patří do širšího obrazu světa*“ (Křivohlavý, 2006, s. 46). Dále dodává: „*Ujasnění smysluplnosti života nám pak pomáhá zachovávat identitu a posiluje naši jistotu, že v životě vládne určitá soudržnost, určitý řád. Ukazuje se, že poznávání smysluplnosti dění je základním, fundamentálním a podstatně důležitým lidským psychickým procesem*“ (Křivohlavý, 2006, s. 47).

3.1.2 Potřeba smyslu života jako potřeba cílů

Pro většinu lidí je odpovědí na otázku „*Co je smyslem života?*“ určitý cíl, jehož by rádi dosáhli, úloha, kterou by rádi vykonali, či určitý ideální stav, k němuž by se chtěli přiblížit. Smysl života se tak ukazuje být úzce svázán s lidskou potřebou cílů.

Frankl (1994) o smyslu života často hovoří v souvislosti s určitou úlohou nebo cílem. Člověka nazývá *teleologicky* jako orientovaného na dosahování cílů a naplňujícího určitý cíl a účel. Potřebu smyslu života v intencích potřeby cílů zdůrazňují i další autoři. Debats (2000, podle Halama, 2007) zastává stanovisko, že míra, v níž se člověk iniciativně odevzdal svým ideálům a cílům, je klíčovým faktorem v prožívání života jako smysluplného. Klinger (1998) uvádí, že usilování o cíle je základní charakteristikou lidského organismu. Halama (2007) uvádí, že je v této souvislosti často v odborné literatuře užíván pojem *intencionalita* a že například Bühlerová vyjadřuje tímto pojmem lidský fenomén, který způsobuje, že lidé chtějí a potřebují žít pro něco, co se stává jejich životním smyslem.

Současné kognitivistické pojetí cíle nechápe cíl jako externí objekt, ale jako interní součást psychiky. Halama (2007) uvádí jako příklad pojetí Austina a Vancouvera (1996), kteří definují cíl jako vnitřní reprezentaci žádoucího stavu, přičemž stav je chápán široce jako výsledek, událost nebo proces. Emmons (2000) uvádí, že cíle dodávají žití smysl a bez nich je obtížné představit si prožití života jako smysluplného a hodnotného. V rámci své koncepce osobních snažení (personal strivings) předkládá názor, že přivlastněné osobní cíle tvoří významný zdroj smyslu života, jelikož dodávají strukturu, jednotu a účel lidskému životu.

Klinger (1977) v rámci své motivační teorie akcentuje, že člověk potřebuje cíl, potřebuje být neustále zaujatý něčím, co mu poskytuje radost a naplnění. Dle něho člověk organizuje své jednání kolem dosahování a užívání si objektů, událostí a zážitků, které jsou pro něho emocionálně zajímavé a které Klinger (1977) nazývá *incentivy*. Člověku dodává smysl života právě ono zaujetí incentivami a intenzita jeho vztahu k nim. Pokud člověk naopak cíle postrádá, prožívá svůj život jako nikam nesměřující, což vede k pocitům prázdnoty a bezsmyslnosti. Dle Klingerova člověk v průběhu života neustále naplňuje cíle a vzdává se cílů, ať už díky jejich dosažení, neschopnosti naplnit je, nebo kvůli ztrátě jejich přitažlivosti. Je-li tento proces přerušen a není-li člověk schopen najít cíle nové, nastupuje pocit prázdnoty, který může ústít do projevů deprese.

Potřebu smyslu života jako potřebu cílů prezentuje ve své *teorii plynutí* (theory of flow) také Csikszentmihalyi (1996). Dle jeho názoru je smysluplnost života podmíněna přítomností cíle v životě, který je dostatečně podněcující, aby spotřeboval všechnu energii člověka. Iniciativní naplňování tahového cíle je dle autora spojeno se zážitkem plynutí, který se objevuje, je-li naše vědomí uspořádané, což se odehrává, vkládáme-li naši mentální energii do realistických cílů. Nalézt smysl života představuje, podle Csikszentmihalyie, přebudovat celý náš život na prožitek plynutí a to se člověku povede, najde-li tzv. životní téma. *Životní téma* autor pojímá jako sjednocující nejvyšší cíl, který dává význam všemu, co člověk činí, a všechny ostatní cíle z něho logicky vycházejí. Sjednocení cílů do životního tématu přináší do života člověka harmonii, uspořádání, a tím umožňuje dát smysl životu jako celku.

Halama (2007) shrnuje základní funkce cílů ve vztahu ke smysluplnosti života:

- *Aktivační funkce* cílů spočívá v tom, že cíle pomáhají aktivovat zdroje energie a stimulovat schopnosti člověka k rozvoji, a tím k osobnostnímu růstu.
- *Organizační funkce* cílů spočívá v tom, že cíle dávají lidské aktivitě a energii směr, účel a uspořádání, organizují ji do určitého koherentního celku.
- *Regulační funkce* cílů umožňuje člověku regulovat pozornost, aktivitu, jednání i emocionální stavy. Umožňuje vybírat si a zaměřovat se na to, co je pro člověka důležité.
- *Integroující funkce* cílů se týká vztahu ke světu. Prostřednictvím angažování se v cílech se člověk aktivně integruje se světem a překonává oddělenost vnitřního světa od vnějšího.

3.2 Struktura existenciálního smyslu

Smysl života je třeba chápat jako složitý, mnohostranný a multidimenzionální konstrukt. Řada psychologů se pokoušela o strukturální vymezení smysluplnosti života, což vedlo k pokusům diferencovat jeho základní dimenze i strukturální komponenty.

3.2.1 Dimenze smyslu života

Strukturálně lze smysl života popsat z hlediska jeho dimenzí. Halama (2007) uvádí Rekerovu (2000) koncepci, která vymezuje čtyři dimenze smyslu: *strukturální komponenty smyslu života* (viz kap. 3.2.2); *obsah zážitku smyslu* (zdroje smyslu viz kap. 3.3); *šířka smyslu života* (diverzita smyslu) a *hloubka smyslu života* (kvalita smyslu života).

Šířka smyslu života postihuje to, zda člověk opírá smysl života o jednu silnou hodnotu, nebo o více hodnot různé subjektivní významnosti. Šířku smyslu lze tedy definovat jako míru různorodosti zdrojů, které poskytují člověku smysl. Ukazuje se, že více významných zdrojů souvisí s větší mírou prožívání života jako smysluplného.

Hloubka smyslu života se vztahuje ke kvalitě zážitku smyslu a může vypovídat o intenzitě a komplexnosti prožívaného smyslu života nebo o stupni transcendence. Reker a Wong (1988), kteří hloubku smyslu života chápou jako míru sebetranscendence hodnot, které jsou součástí systému smyslu, vymezují čtyři skupiny hloubky smyslu života:

- *zaujatost sebou*: převaha hledání hédonistického uspokojení a komfortu;
- *individualismus*: převaha realizace osobního potenciálu;
- *kolektivismus*: převaha služby jiným a účasti na veřejných záležitostech;
- *sebetranscendence*: převaha hodnot přesahujících jednotlivce.

Popielski (2005) diferencuje trojstupňovou hloubku smyslu. Hovoří o hodnotách vztahujících se k *fyzickému rozměru* (fyzické potřeby), k *psychickému rozměru* (svázané s psychickou činností) a k *noetickému rozměru* (přesahující člověka). Halama (2007) předkládá klasifikaci hloubky smyslu, která má čtyři úrovně: *uspokojování sebe*, *hledání sociální opory*, *seberealizace* a *sebetranscendence*. Autor dále uvádí, že s narůstající hloubkou smyslu života směrem k sebetranscendenci se zvyšuje i subjektivní pocit naplněnosti životním smyslem.

3.2.2 Strukturální komponenty smyslu života

Halama (2007) uvádí, že největší ohlas v psychologii získal trojfaktorový model smysluplnosti života, jehož autory jsou Reker a Wong (1988). V tomto modelu jsou diferencovány následující komponenty: kognitivní, motivační a afektivní. Tyto složky jsou od sebe oddělitelné pouze na abstraktní úrovni, přičemž platí, že v životě spolu úzce souvisejí.

Kognitivní komponenta

Kognitivní komponenta smyslu života souvisí s kognitivním rámcem, jakožto obrazem světa a života, který obsahuje systém přesvědčení, hodnot a předpokladů týkajících se sebe, světa a života. Určuje, jak člověk přisuzuje smysl svému životu a jak se vyrovnává s existenciálními skutečnostmi života. Člověku rovněž poskytuje existenciální porozumění smyslu různých životních událostí a dává je do uspořádaného a koherentního rámce. Podstatné dle Křivohlavého (2006) je, že je zde spíše reprezentován pohled na celek než na jednotlivé části. Tam, kde jde o vyšší celky (rámce), lze hovořit o celkovém pojetí a filosofii života. Křivohlavý dodává, že kognitivní komponentu lze popsat i z negativního pólu, který je mocným faktorem při vzniku pocitu nesmyslnosti. Z tohoto úhlu pohledu je komponenta charakterizována prožitky chaosu, dezintegrace, bezúčelnosti vlastního života, ale i neschopností vidět svět v širších souvislostech jako provázaný a koherentní, strachem před smrtí, existenciální úzkostí z neporozumění tomu, co se děje, neschopností nacházet smysl v jednotlivostech a integrovat je do konzistentního celku, uvědomováním si odtrženosti, osamocení a ztracenosti.

Motivační komponenta

Motivační komponenta se vztahuje k hodnotám obsaženým v obrazu světa člověka. Tyto hodnoty jsou vůdčími motivy, které řídí život člověka a určují zacílení jeho smyslu života. Hodnoty člověka rovněž orientují v tom, kterým snahám by měl dát přednost, které cíle by si měl zvolit, jak by jich měl dosahovat a realizovat je. Tyto hodnoty jsou člověku v průběhu jeho vývoje určovány autoritami, determinovány potřebami daného člověka, společností, kulturou, ve které žije, a souborem jeho přesvědčení. Lze říci, že z kognitivního pojetí života vyplývá nejen obraz stávajícího světa, ale i představa toho, jaký by obraz světa měl v další fázi života být. Z tohoto napětí je možno odvodit cíle, mety, k nimž by se mělo vše nést, a to jak v individuálním, tak obecném pojetí – nastiňují se tedy otázky, co bych měl dělat já i co by se mělo dít například ve společnosti. I tuto komponentu lze dle Křivohlavého (2006) popsat na základě jejího negativního pólu, který se projevuje nepřítomností hodnot, s nimi souvisejících cílů a z toho plynoucích důsledků, jako je nuda, apatie, nezáujatost něčím smysluplným, beznadějnost při hledání optimálních cílů, neschopnost vytrvat tváří v tvář překážkám, bezcílnost a bezúčelnost života.

Afektivní komponenta

Afektivní komponenta se vztahuje k prožitkům uspokojení a naplnění na základě dosahování významných cílů a realizování vlastní představy o životě. Přibližování se cíli je spojeno s kladnými emocemi a naopak překážky, které znemožňují pokračování v cestě k cíli nebo znemožňují dosažení cíle, jsou spojeny s negativními emocemi. Proto se k cestě k cíli váží pocity jako úzkost a strach na straně jedné a radost a nadšení na straně druhé. Ve své negativní podobě se pak dle Křivohlavého (2006) afektivní složka pojetí smysluplnosti vyznačuje nespokojeností, nešťastností, depresí, smutkem, úzkostí, pocitem všednosti, pesimismem, cynismem, platonickou tužbou po jiném způsobu života a zážitkem prázdnoty.

Halama (2007) uvádí, že autentický smysl života je podmíněn pozitivním laděním ve všech třech komponentách tvořících smysl života. Nepřítomnost pozitivního ladění v kterékoli z komponent dle autora ohrožuje prožívání životní smysluplnosti.

3.3 Zdroje smyslu života

Halama (2007) uvádí, že zdroje smyslu života jsou chápány obecně jako to, z čeho může člověk ve svém životě čerpat smysl a co mu slouží jako prostředek k naplnění jeho specificky lidské potřeby smyslu života. V obecné rovině pojetí tak lze chápat zdroje smyslu života jako klíčové hodnoty v životě jedince.

3.3.1 Hodnoty a smysl života

Yalom (2006) uvádí, že lidé tážající se po smyslu životu, nekladou pouze otázky typu „*Proč žiji?*“, ale i otázky typu „*Jak mám žít? Podle čeho žít? Pro co?*“. Podobné otázky vyjadřují potřebu hodnot neboli potřebu nějakých pokynů či zásad, jak žít a pro co žít.

Halama (2007) vymezuje hodnoty jako určité principy, standardy, cíle či směrnice, které člověk považuje za důležité a kterými řídí svůj život. Křivohlavý (2006) diferencuje hodnoty do dvou významově odlišných skupin. Diferencuje hodnoty *cílové* (terminální), jež jsou vázány na cíle, a hodnoty *instrumentální* týkající se způsobu života a představující určité směrnice, které člověku určují, jak by měl žít.

Na klíčovou roli hodnot ve vztahu ke smyslu života významně upozornil Frankl (2006), který považuje hodnoty za určité jádro, z něhož člověk čerpá smysl. Objevování smyslu pro něho v podstatě znamená objevování hodnot. Rozlišuje tři obecné základní kategorie hodnot poskytujících životu smysl: hodnoty *tvořivé* (kreativní aktivity), *zážitkové* (prožívané ve spojení s krásou, pravdou, láskou) a *postojové* (například postoj k utrpení). Frankl (1994) je přesvědčen, že člověk je životem vyzýván, aby naplňoval v různých obdobích života různý druh hodnot. Podle autora je však dilematem moderního člověka skutečnost, že mu ani instinkt neříká, co musí dělat, ani tradice, co by měl dělat. A stejně tak člověk neví, co chce

dělat. Dvě klasické reakce na tuto krizi hodnot jsou pak dle něho konformita (dělat, co dělají druzí) a podlehnutí totalitarismu (dělat, co si přejí druzí).

Popielski (2005) nahlíží na hodnoty v širším smyslu jako na všechno to, co člověka pohání, nasměrovává a co tvoří jeho osobu. Ve svém noetickém pojetí hodnot akcentuje subjektivní povahu hodnot a svobodnou volbu jedince při jejich výběru a vytváření. Také Křivohlavý (2006) považuje ve volbě hodnot za nejdůležitější osobnost rozhodujícího se člověka.

Řada autorů v souvislosti se svobodnou volbou hodnot poukazuje na fakt, že oproti předchozím generacím došlo k výraznému zrelativizování hodnot i k rozšíření spektra hodnot, jež se člověku nabízejí na výběr. Yalom (2006) píše, že v současné kultuře má člověk na výběr množství hodnot a zároveň s tím malou jistotu o správnosti volby. Hodnoty již nejsou dány jakousi transcendentální autoritou z vnějšku a člověk vybírá a tvoří své hodnoty sám. S tím je spojena nutnost dokázat posoudit kvalitu hodnot a predikovat jejich schopnost být vskutku naplňujícími. Vybrat hodnoty, na nichž by byl udržitelný naplňující životní smysl, se pak jeví pro mnoho lidí jako existenciálně náročná situace. Neschopnost zvolit subjektivně naplňující hodnoty je dle autora častou příčinou pocitu bezesmyslnosti a může vést i k rezignaci na jakoukoli snahu o hledání hodnot a z toho plynoucí ztrátu smyslu života.

3.3.2 Nejčastější a nejdůležitější zdroje smyslu života

Řada výzkumů v psychologii byla věnována tomu, co pro člověka může být zdrojem smyslu života. Halama (2007) předkládá podrobný přehled těchto výzkumů a uvádí, že autoři se neshodují zcela na počtu a zastoupení těchto základních kategorií zdrojů smyslu života. Baumeister (1991) se pokusil jako jeden z prvních analyzovat zdroje smyslu života a vymezil čtyři základní oblasti: práce, láska, štěstí, sebepojetí. Debats (1999) identifikoval kategorií sedm: vztahy, životní dílo, osobní duševní pohoda, sebeaktualizace, služba, víra a materiálnost. Ebersole (1998) se dle Halamy (2007) skrze řadu studií dopracoval k finálním osmi kategoriím zdrojů smyslu života: vztahy, služba, přesvědčení, získávání, růst, zdraví, práce a potěšení. Ebersole přidává i kategorii „různé“, do níž zařazuje všechny ostatní zdroje, které však činily v jeho výzkumech pouze 5 %. Lukasová (1997) ve svých výzkumech vymezila devět významných zdrojů smyslu života: vlastní blaho, seberealizace, rodina, hlavní zaměstnání, societa, zájmy, zážitky, služba nějakému přesvědčení a vitální potřeby.

Specifickou otázkou je, které zdroje se pak objevují jako nejčastější a nejdůležitější z hlediska uspokojení potřeby smyslu v životě. Výzkumy osob různého věku Bauma a Stewarta (1990, podle Hlama, 2007) přinesly závěry, že pocit smysluplnosti života je nejčastěji založen na následujících zdrojích: práce (72 % mužů; 73 % žen), láska a manželství (61 % mužů, 77 % žen), narození a výchova dětí (39 % mužů, 78 % žen) a nezávislé aktivity, například cestování, osobní úspěchy atd. (54 % mužů, 43 % žen).

Halama (2007) uvádí, že přikládaná důležitost jednotlivým zdrojům smyslu života je variabilní v závislosti na pohlaví a věku. V souvislosti s tím uvádí výzkumy Klčovanské (2001, 2005), která zjistila, že adolescenti nejvíce upřednostňují následující zdroje: láska (87 %), zdraví (86 %), rodina (76 %) a svoboda (55 %). Lidé ve středním věku staví na přední místa zdroje, jako jsou vztahy s jinými lidmi, tvořivost, osobní rozvoj a vztah s přírodou.

Činnost

Z výše uvedených výzkumů je patrné, že činnost je jedním z hlavních zdrojů smyslu života lidí. Na souvislost činnosti a smyslu života upozorňují i přední psychologové, jako Jung, Adler, Frankl, Maslow a další. Jakožto zdroj smyslu života bývá činnost chápána zpravidla ve smyslu efektivní práce, která člověku přináší uspokojení, nebo ve smyslu povolání, v němž se člověk realizuje. Činnost jakožto zdroj smyslu je důležitá však i v nejobecnější rovině. Yalom (2006) uvádí, že není-li člověk činný a nevyvíjí-li žádnou aktivitu, upadá do bezesmyslnosti. Pro člověka je dle autora důležité fungovat, být aktivní. Činnost ve smyslu zdroje smyslu života tak zahrnuje i činnost zájmovou, kreativní a pracovní mimo oblast zaměstnání.

V oblasti profesní pak lze dle Křivohlavého (2006) rozlišit tři pojetí práce, která se liší „schopností“ uspokojit potřebu smyslu života a představují tak pro jedince různou formu naplnění. Křivohlavý (2006) rozlišuje práci jako zaměstnání, jako příležitost k dosahování určité kariéry, jako povolání. *Práce jako zaměstnání* je dle něho zpravidla motivována potřebami zajistit podmínky k přežití, což ji samo o sobě dodává dostatečný smysl a hodnotu. *Práce jako příležitost k dosažení určité kariéry* dle autora pramení z potřeby osobního postupu a posilování sebepojetí. Jako nejvíce naplňující se dle Křivohlavého (2006) jeví *práce jako povolání*. Přiklání se k názoru, že důvodem je fakt, že oproti předchozím formám je motivována intristicky, kdežto první dvě pojetí práce vycházejí z vnějších motivátorů nutnosti či ocenění druhými. Chápe práci jako povolání, obdobně jako Jung (1995), jako poslání daného individuálního člověka, vycházející ze subjektivně důležitých hodnot člověka a spočívající v realizaci vlastního potenciálu směrem k transcendentálnímu cíli.

V souvislosti s tématem existenciální viny řada autorů (Jung, 1995; Maslow, 2000; May, 1996; Yalom, 2006; Tillich, 2004 aj.) uvádí, že práce může být stejně tak zdrojem ztráty smyslu. Problematické je zejména riziko špatné volby profesní orientace, ať již v důsledku vlivu okolí či nedostatku odvahy realizovat svůj potenciál a své sny. Yalom (2006) uvádí, že ne vždy člověk při výběru svého povolání zvažuje na prvním místě míru naplnění, kterou mu daná činnost může dlouhodobě poskytovat. Zaměstnání, které nevychází ze subjektivního zaměření, zájmů, hodnot a potenciálu, pak dle něho nedokáže člověka dostatečně naplňovat, v horším případě může být dokonce zdrojem frustrace a pocitu bezesmyslnosti.

Láska

Buber (2005) se domnívá, že touha po vztahu je lidem vrozená. Křivohlavý (2006) píše, že potřeba udržovat blízký, intimní sociální vztah, někomu být blízko, mít k někomu důvěru, je hluboce zakořeněna v každém z nás a patří mezi priority lidského života. Láska jako zdroj smyslu života se dle autora realizuje v různých podobách: v manželství, v rodině, v přátelských vztazích, intimních vztazích atd.

Sternberg (1986), autor trojdimenzionálního modelu lásky, zastává názor, že většina lidí očekává, že přátelství, manželství a rodina jim poskytnou smysl pro život. Výše uvedené výzkumy zdrojů smyslů života ukazují, že láska a vztahy s druhými obecně jsou mimořádně důležité, jak z hlediska naplnění života, tak z hlediska pocitu bezsmyslnosti života.

Většina autorů zabývajících se fenoménem lásky (Buber, Fromm, Yalom, Maslow aj.) upozorňuje na to, že v pozadí vztahů často stojí riziková motivace spočívající v kompenzování vlastních potřeb a že takové vztahy mají menší schopnost být naplňujícími. Partner je v nich pojímán jako „věc“ uspokojující různé nesaturované potřeby či redukující úzkost daného člověka: potřebu být veden, potřebu vést, potřebu sebepotvrzení, potřebu splynout, úzkost před svobodnou volbou, úzkost před osamělostí atd. Yalom (2006) uvádí, že vztahy často pramení z potřeby popřít existenciální osamělost a úzkost z ní vyplývající. Rovněž Fromm (2010) v pozadí vztahů nachází jako motivační sílu snahu odstranit úzkost z existenciální osamělosti. Dle Yaloma (2006) vztahy často fungují jako možnost vyhnout se převzetí samostatnosti a odpovědnosti za své životní volby.

Yalom (2006, s. 370) říká, že „... dokážeme-li si přiznat svou osamělou situaci v existenci a s rezolutností se jí postavit, dokážeme se také s láskou obracet k druhým. Pokud nás však přemůže hrůza před propastí samoty, nenavážeme s druhými kontakt, ale místo toho po nich budeme lapat rukama, abychom se neutopili v moři existence“. V takovém případě dle autora naše vztahy nejsou opravdovými vztahy a jakožto takové mají menší šanci naplnit náš život uspokojivým smyslem. Důvodem je fakt, že se k druhému chováme jako k nástroji nebo zařízení: partner je do života postaven tak, aby plnil nějakou funkci. Základní funkcí, kterou je popření existenciální osamělosti, dle Yaloma (2006) takový vztah není schopen ve výsledku zajistit, a proto nastupují další obranné metafunkce a člověk tak buduje vztahy, které poskytují nějaký produkt: například moc, splnutí, ochranu, velikost nebo obdiv – které pak slouží sekundárně zase k popření osamělosti.

Buber (2005) tvrdí, že opravdový vztah váže lidi, kteří spolu komunikují bez zapojování svých vlastních potřeb. Aby člověk komunikoval s druhým bez zapojování vlastních potřeb, musí sám sebe ztratit nebo přesáhnout. Yalom (2006) však dodává, že pro lidi je značně obtížné milovat druhého člověka kvůli němu samému, a ne pro to, co milujícímu člověku poskytuje. Ke stejnému názoru dospívá Maslow (2000), který rozlišil dva typy lásky. Prvním

z nich je *D láska* (deficitní láska), jež je láskou sobeckou nebo čistě jen potřebou lásky k vlastní osobě. Naopak druhý typ, tzv. *B láska* (láska k bytosti druhého člověka) je láskou bez vlastních potřeb, láskou nesobeckou. Dle Maslowa (2000) je B láska nesrovnatelně hodnotnější subjektivní zkušeností než D láska. Stejně tak i Fromm (2010) došel k podobným závěrům, když formuluje své teze o lásce bez vlastních potřeb. Zralá láska je podle něho spojením za podmínky zachování vlastní celistvosti a individuality. Jeho rozsáhlé úvahy o lásce lze výstižně shrnout v jeho slovech, kdy píše: Nezralá láska říká: „*Miluji tě, protože tě potřebuji*“ a zralá láska říká: „*Potřebuji tě, protože tě miluji*“.

3.4 Vývoj pojetí smyslu života v ontogenezi člověka

Halama (2007) uvádí, že pojetí smyslu života představuje v individuálním životě člověka značně dynamický systém hodnot, cílů a přesvědčení, které v procesu vývoje procházejí řadou změn a neustále se přetvářejí.

Proces změn osobního pojetí smyslu života souvisí především se změnami kognitivního systému daného jedince. Tento proces změn odpovídá kognitivní teorii vývoje J. Piageta. Piaget (1999) popisuje utváření kognitivních struktur, tj. schémat umožňujících asimilaci vnější reality. Podle něho mají kognitivní schémata určitou pevnost a jednotlivec interpretuje realitu v souladu s vnitřními přesvědčeními i v případě, že ji musí přizpůsobit. Přelom nastává, je-li realita od vnitřních schémat natolik odlišná, že již nemohou sloužit jako osnova pro adaptivní jednání a musí se změnit tak, aby lépe odpovídala realitě. Změnu schématu Piaget (1999) nazývá akomodací, jedná se o přizpůsobení jedince okolí. Takovýmto způsobem dochází ke změně systému přesvědčení, cílů člověka, a tedy i ke změně smyslu života. Fry (1998) uvádí, že proces formování smyslu života nelze chápat jako jednoduchý pohyb od prožívané bezsmyslnosti k naplnění života smyslem. Jedná se spíše o neustálý dynamický proces objevování, příklonu a odklonu od přesvědčení, kladení si cílů, interpretace, ale i reinterpretace, rekonstruování a přestrukturování svých hodnot.

Halama (2007) uvádí, že právě ve chvílích, kdy vnitřní schéma jedince nedokáže poskytnout dostatečnou interpretaci reality a adaptivně usměrňovat jednání, prožívá člověk nejintenzivněji potřebu smyslu. Tyto okolnosti mohou nastat dvojím způsobem, ze dvou důvodů. Jedním je přirozené dosažení vyššího vývojového stupně, což podporují i některé teorie (např. Eriksonova epigenetická teorie vývoje) a obecně poznatky vývojové psychologie, které poukazují na fakt, že určitá vývojová období v ontogenezi člověka jsou charakteristická zvýšenou existenciální citlivostí. Druhý důvod vedoucí k přehodnocování smyslu života je dle Halamy (2007) způsoben vlivem životních traumat, ztrát a jiných událostí, které zásadně mění život člověka. Většina existenciální filosofů a psychologů rovněž akcentuje úlohu tzv. mezních situací při přehodnocování dosavadního smyslu života.

V průběhu života člověka jsou určitá období, kdy problematika smyslu života nabývá na aktuálnosti. Jedná se o období adolescence, středního věku a stáří. Halama (2007) uvádí, že

i přes nedostatek abstraktního myšlení můžeme shledat, že již u dětí existují určité hodnotové systémy, přesvědčení a cíle, které jim pomáhají poznávat svět jako smysluplný, a na základě toho si klást cíle. Tyto fragmenty smyslu života však nejsou výsledkem existenciálního hledání, ale spíše zprostředkovaným chápáním světa odvozeným ze sociálního okolí.

Dle Halamy (2007) potřeba smyslu života výrazně vystupuje do popředí v období adolescence, které je celkově typické zvýšeným zájmem o existenciální témata. Frankl (1996) uvádí, že v tomto období se duchovně dozrávajícím člověku otevírá existenciální problematika bytí. Podstatou tohoto jevu je vývoj myšlení, který se v adolescenci dostává na novou, vyšší úroveň. Dle Piageta a Inhelderové (2010) se v této fázi života završuje rozvoj abstraktního formálního myšlení, které umožňuje změnu perspektivy, z níž mladý člověk nazírá svět i sám sebe. Dle Hackera (1994) abstraktní myšlení umožňuje vidět svět i sebe v širších souvislostech a z existenciální perspektivy. Autor vidí adolescenci jako období výrazných krizí a pochybností, charakterizované uvědoměním si svobody a zodpovědnosti, úvahami o smrti, smyslu života a hodnotách. Dle Yaloma (2006) je pro toto období příznačné prožívání existenciální úzkosti a úkolem adolescenta je konfrontovat se s existenciálními otázkami a vytvořit si stabilní identitu, která mu umožňuje další rozvoj. V tomto období však dle autora může dojít k patologickému vyrovnávání se s existenciální úzkostí skrze různé obranné mechanismy. Hacker (1994) a Balcar (1997) mezi tyto obranné mechanismy řadí například: vyhledávání členství v rizikových skupinách; konformismus či nekritickou identifikaci se vzory; rebelantství proti hodnotám; zneužívání drog, sexuální promiskuitu aj. Dle autorů si člověk přebíráním takovýchto obran vytváří povrchní a nestabilní způsob zvládání existenciální úzkosti, který zabraňuje konfrontaci s existenciálními záležitostmi a blokuje osobnostní růst. Fáze existenciálního hledání v adolescenci může být v současnosti prodloužena změnou stylu života, kdy je přechod do dospělosti stále více odsouván do pozdějšího věku. Mladí lidé déle setrvávají ve fázi, v níž již nejsou dětmi, ale zároveň nejsou ani dospělými s jasně definovanou životní rolí a životním stylem dospělého člověka.

Další etapa života, v níž nabývá téma smyslu života na důležitosti, je období středního věku, pro které je dle O'Connora a Chamberlaina (1996) typické zvnitřňování a přehodnocování smyslu života. Jedná se období tzv. krize středního věku, v němž dochází k řadě výrazných proměn osobnosti souvisejících se změnou self konceptu, s přehodnocováním cílů a přesvědčení a s nutností preformulovat svoje místo a úlohu v životě.

Se stářím přichází opět změna životní situace a člověk se vyrovnává s řadou skutečností, jako je například odchod do důchodu (mj. změna sociálního statutu, ekonomické situace, využití času), fyzické a psychické stárnutí (úbytek potenciálu zdraví s poklesem zdatnosti, odolnosti i adaptability), často ztráta životního partnera, vědomí přibližování vlastní smrti, obava z nesoběstačnosti. Tváří v tvář těmto okolnostem člověk přehodnocuje dosavadní život a téma smyslu života se stává aktuálním. Podle Eriksona (2002) je hlavním vývojovým úkolem této fáze života dosažení ego integrity, která zahrnuje dosažení moudrosti a smíření se se současností. Neoddělitelným aspektem je i vyrovnání se s minulostí, potvrzení vlastní životní cesty, a vyhnutí se tak zoufalství.

4 Existenciální úzkost a její vybrané aspekty

4.1 Existenciální úzkost

Kierkegaard (podle Yalom, 2006) spojuje existenciální úzkost s uvědoměním si nicoty v podobě konečnosti a s uvědoměním si naší svobody a osamělosti ve světě. Heidegger (1996) spojuje existenciální úzkost s naším uvědoměním si nevyhnutelnosti smrti a s „nemožností našich možností“. Sartre (2006) popisuje existenciální úzkost jako nezbytnou zkušenost, která nám umožňuje stát se svobodnými ve vztahu k naší nicotě, a Jaspers (1971) ji popisuje jako metafyzický strach z volby. May (1996) primárně vztahuje existenciální úzkost k všudypřítomné hrozbě nebytí, nejvíce patrné v uvědoměním si naší konečnosti. Iacovou (2011) uvádí, že Bugental (1981) nahlíží na existenciální úzkost jako na úzkost z nebytí, a van Deurzen (2002) popisuje existenciální úzkost jako nevyhnutelný neklid či nevolnost, které pocházejí z uvědomění sebe sama, své svobody a konečnosti lidské existence. Existenciální úzkost současně chápe jako klíč k naší autenticitě. Podle Patočky (podle Olšovský, 2005) nás existenciální úzkost uvědomuje o naší konečnosti a v úzkosti se ukazuje nejen nicota, ale též se může odhalit perspektiva smyslu života. Maddi (2012) spojuje existenciální úzkost s pochybováním člověka při životních změnách. Používá pojmu *ontologická úzkost* a tvrdí, že vzniká z novosti a nepředvídatelnosti životních okolností, stejně jako z nutnosti rozhodovat se o budoucnosti. Existenciální úzkost nahlíží jako nezbytný doprovodný jev k vytvoření „ideální“ identity člověka. Z jeho pohledu je existenciální úzkost spíše známkou síly než patologie. Walters (2001) užívá pojmu *existenciální strach* a vymezuje ho jako přirozený důsledek kapacity lidského organismu vidět sebe sama jako odděleného od okolního prostředí a kognitivně se vyrovnávat se situacemi a událostmi, které ohrožují jeho existenci. Existenciální strach podle něho zahrnuje úzkost spojenou s uvědoměním si lidské konečnosti a s pocitem izolace od světa způsobeným vnímáním oddělenosti od okolního prostředí. Popovic (2002) analyzující existenciální úzkost ve vztahu k nahodilosti, konečnosti, osamělosti, nesmyslnosti a svobodě dochází k závěru, že existenciální úzkost je základní ontologická zkušenost vycházející z uvědomění si neoddělitelné nejistoty lidských podmínek existence. Zastává názor, že míra nejistoty je rovněž klíčovým fenoménem, který odlišuje existenciální úzkost od běžné úzkosti a od strachu. Bauman a Waldo (1998) vymezují existenciální úzkost jako odpověď na pochopení toho, že člověk je zodpovědný za to, aby vytvářel hodnotnou existenci v omezeném čase, a toho, že neexistuje žádná jasná vnější směrnice určující, jaká by hodnotná existence měla být. Na druhou stranu autoři pohlížejí na existenciální úzkost pozitivně a vnímají ji jako signál, že jedinec je motivovaný k růstu. Také Hacker (1994) se přiklání

k názoru, že by existenciální úzkost neměla být chápána jako patologický jev, a tvrdí, že je přirozenou charakteristikou zrání a sebe-transformace. Bauman a Waldo (1998) však dodávají, že dlouhodobé působení existenciální úzkosti a neschopnost ji zvládnout může způsobit zablokování osobnostního růstu a v horších případech i patologickou symptomatologii deprese a úzkosti. Na souvislost existenciální úzkosti a psychopatologie upozorňují i některé výzkumy, které budou podrobněji probrány v kapitole 5.1.

4.1.1 Koncepce existenciální úzkosti Paula Tillicha

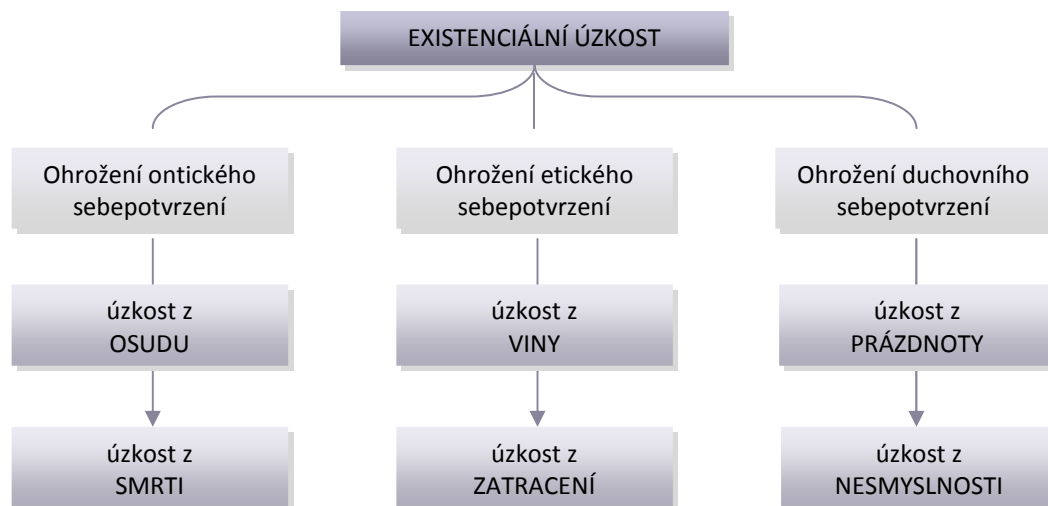
Tillich (2004, s. 29) ve své fenomenologii úzkosti a odvahy vymezuje existenciální úzkost následujícím způsobem: „*Úzkost nezmiřněná strachem z nějakého objektu, úzkost ve své nahotě je vždy úzkostí před absolutním nebytím. Z bezprostředního pohledu se úzkost jeví jako bolestný pocit neschopnosti vypořádat se s hrozbou konkrétní situace. Podrobnější rozbor však ukazuje, že v úzkosti vyvolané jakoukoliv konkrétní situací je obsažena úzkost lidské situace vůbec.*“ Dodává, že existenciální úzkost je pro člověka současně ukazatelem v směřování k záležitostem posledního zájmu (ultimate concern). Základní úzkost v podobě existenciální úzkosti Tillich (2004) chápe jako fenomén náležející k existenci jako takové, odmítá ji pojímat jako abnormální.

Úzkost je pro něho hlavním znakem charakterizujícím bytí člověka a je přirozenou reakcí na člověkem intuitivně vnímanou variantu nebytí: „... stav, v němž si tvor uvědomuje své možné nebytí...“ (Tillich, 2004, s. 27.). Přestože se člověk snaží myšlenkou nebytí vyhnout a popřít ji, vždy stejně nějak ví, že s jeho existencí je právě „nebytí“ spojené. Jakákoli forma nebytí vyvolává v člověku úzkost. Lidská psychika však nedokáže s úzkostí bojovat, protože úzkost oproti strachu jakožto stav nemá svůj předmět. Člověku tedy schází objekt, proti němuž by mohl mobilizovat své síly. Podle Tillicha tato situace žene člověka k vytváření objektů strachu. Úzkost soustavně usiluje o to stát se strachem, protože strachu je možné čelit odvahou. Dále však píše, že pokud se jedná o transformaci právě existenciální úzkosti (ne vždy je úzkost existenciální), tak jakákoli transformace tohoto pocitu ve strach je neefektivní: „*Onu základní úzkost, úzkost konečného tvora z hrozby nebytí odstranit nelze. Náleží totiž k existenci samé.*“ (Tillich, 2004, s. 29)

Hrozba nebytí není pouze hrozbou konečnosti našeho bytí. Nebytí ohrožuje naše bytí ve více formách. Aby bylo bytí autentické a plné, je jeho předpokladem sebepotvrzení člověka. Sebeopotvrzení se lze vyhnout a člověk pak žije život, který je pro něho snesitelný, avšak není životem jeho vlastním, autentickým, opravdovým, tedy je v podstatě nebytím.

Tillich (2004, s. 30) rozlišuje tři základní zdroje úzkosti (viz schéma 2), jimiž je ohrožováno bytí člověka nebytím: „Navrhuji proto rozlišovat tři typy úzkosti podle tří směrů, v nichž nebytí ohrožuje bytí. Nebytí ohrožuje ontické sebepotvrzení člověka – relativně ve smyslu osudu, absolutně ve smyslu smrti. Nebytí ohrožuje duchovní sebe potvrzení člověka – relativně ve smyslu prázdnoty, absolutně v podobě nesmyslnosti. Nebytí ohrožuje etické sebe potvrzení člověka – relativně ve smyslu viny, absolutně ve smyslu ztracení.“

Schéma 2 – Struktura existenciální úzkosti dle Tilliche



Tillichova koncepce existenciální úzkosti se stala námětem některých výzkumů, které prokázaly její užitečnost k využití v praxi. Weems et al. (2004) vytvořili Dotazník existenciální úzkosti (EAQ), který je prvním nástrojem zaměřeným na zkoumání Tillichova konceptu. Dokázali, že dotazník má dobrou vnitřní konzistenci a reliabilitu a jeho průměrné skóre v dospělé populaci je 5,28 (SD = 2,8), což představuje 40,62 % z maximálního možného výsledku. Dále zjistili, že vysoká existenciální úzkost kladně koreluje s depresí a úzkostí. Naopak nebyla potvrzena souvislost s pohlavím, příjmem, etnickým původem.

Ontické sebepotvrzení a úzkost z osudu a smrti

Dle Tilliche (2004) jsou osud a smrt způsoby, jimiž nebytí ohrožuje naše bytí v rovině ontického sebepotvrzení. Ontické znamená sebepotvrzení člověka v jeho holé existenci.

Úzkost před osudem v Tillichově pojetí odpovídá úzkosti z relativity a nahodilosti života a světa. Tillich (2004, s. 98) píše: „Svět úzkosti je svět, ve kterém kategorie, struktury skutečnosti, ztratily svou platnost. Je-li kauzalita náhle zbavena platnosti, nikdo se nevyhne pocitu závrati“. Dále uvádí (s. 32): „Termín »osud« pro celou skupinu dílčích úzkostí zdůrazňuje jeden prvek společný jim všem: jejich nahodilost, jejich nepředvídatelnost, nemožnost nahlédnout jejich význam a smysl. Lze poukázat na nahodilost našeho časového bytí – na skutečnost, že existujeme v tomto a ne jiném úseku času, začínajícím a končícím

v nahodilém okamžiku, naplněném zkušenostmi, jež jsou samy o sobě stejně nahodilé co do kvantity i kvality. Lze poukázat na nahodilost našeho prostorového bytí (skutečnost, že se nalézáme na tomto a ne jiném místě, i na cizost tohoto místa navzdory tomu, že je důvěrně známe), na nahodilou povahu nás samých i místa, z něhož se díváme na svůj svět, a stejně tak na kontingentní charakter našeho světa. Obojí by mohlo být jiné. Lze poukázat na nahodilost příčinných závislostí, jichž se člověk účastní (a to jak ve vztahu k minulosti, tak i ve vztahu k budoucnosti), na nestálost a proměnlivost pocházející z našeho světa i ze skrytých sil v hlubinách našeho Já. Nahodilý neznamená příčinně neurčitý, ale znamená, že určující příčiny naší existence postrádají rys poslední nutnosti. Jsou dány a nemohou být logicky odvozeny. Nahodile jsme uvedeni do celé sítě příčinných vztahů. V každém okamžiku jsme jimi nahodile určováni – a v posledním okamžiku vytrženi.“ (Tillich, 2004, s. 32)

O smrti Tillich (2004, s. 32) píše: „Úzkost před smrtí je nejzákladnější, nejvšeobecnější a nevyhnutelná. Všechny pokusy o její odargumentování jsou ve výsledném efektu marné. Dokonce, i kdyby takzvané argumenty pro »nesmrtelnost duše« nepostrádaly dokazovací sílu (kterou postrádají), nebyly by přesvědčivé existenciálně. Existenciálně je si totiž každý vědom naprosté ztráty Já, jež je obsažena v biologickém zániku. Prostá mysl instinktivně ví to, co ontologie složitě formuluje, že totiž základní struktura skutečnosti má podobu korelace mezi Já a světem a že se zmizením jedné strany zmizí také strana druhá.“

Etické sebepotvrzení a úzkost z viny a zatracení

Existenciální vina ohrožuje člověka tím, že narušuje jeho mravní sebepřijetí. Člověk cítí vinu a úzkost ze sebezavržení. Tillich (2004, s. 52) tento jev popisuje následovně: „Bytí člověka je mu nejen dáno, ale také se od něj vyžaduje. Člověk je za něj odpovědný; doslova žádá se po něm odpověď, je-li dotázán, co ze sebe udělal? Ten, kdo se ho ptá, je soudcem, a je to on sám. Ta situace vyvolává úzkost, která v relativních pojmech je úzkostí viny, v absolutních pojmech úzkostí ze sebeodmítnutí či zatracení. Od člověka se žádá, aby ze sebe udělal to, čím by se měl stát, aby naplnil svůj osud. V každém činu volby by seberealizující se člověk měl přispívat k naplnění svého osudu, k realizaci toho, čím potenciálně je.“

Z výše uvedeného vyplývá, že Tillichovo pojetí úzkosti z viny a zatracení silně souvisí s tématem svobody a odpovědnosti člověka, zároveň však i s tematikou hodnot a autenticity. Člověk je dle něho „esenciálně konečnou svobodou“ – svobodou nikoli ve smyslu nedeterminovanosti, nýbrž ve smyslu schopnosti determinovat sama sebe prostřednictvím svých rozhodnutí a postojů. Úzkost z viny nastupuje v situaci, kdy se člověk odcizuje sám sobě, nežije autenticky, a může vyústit v naprosté sebeodmítnutí ze ztráty sebe sama.

Duchovní sebepotvrzení a úzkost z prázdnoty a nesmyslnosti

Úzkost z prázdnoty a nesmyslnosti je záležitostí duchovního sebepotvrzení člověka. Duchovní sebepotvrzení se děje v každém okamžiku, v němž člověk žije tvořivě v některé z mnoha oblastí, jež mohou jeho životu dodávat smysl. Pojem „tvořivý“ označuje v tomto kontextu spontánní způsob žití, kdy člověk nepřejímá smysl či vzor žití daný externě, nýbrž je sám tvůrcem svého života a svůj život tvoří spontánně na základě nezkresleného vnímání své osobnosti. Takový přístup k životu předpokládá, že duchovní život je brán vážně, že je „záležitostí posledního zájmu (*ultimate concern*)“ (Tillich, 2004, s. 34).

Duchovní život, který takovou zkušenost neobsahuje, je ohrožován dvěma způsoby: prázdnotou a nesmyslností. Úzkost před nesmyslností je úzkostí ze ztráty posledního smyslu, který dává smysl všem ostatním smyslům. Tato úzkost je vyvolána ztrátou duchovního centra, ztrátou odpovědi na otázku po smyslu existence. Úzkost před prázdnotou je vyvolána hrozbou nebytí vůči specifickým obsahům duchovního života. Tillich (2004, s. 34) tento proces popisuje: „*Vše je vyzkoušeno, ale nic neposkytuje uspokojení. Člověk se úzkostně odvrací od všech konkrétních obsahů a pídí se po posledním smyslu, jen aby zjistil, že to byla právě ztráta duchovního centra, která specifický obsah duchovního života připravila o jeho smysl.*“

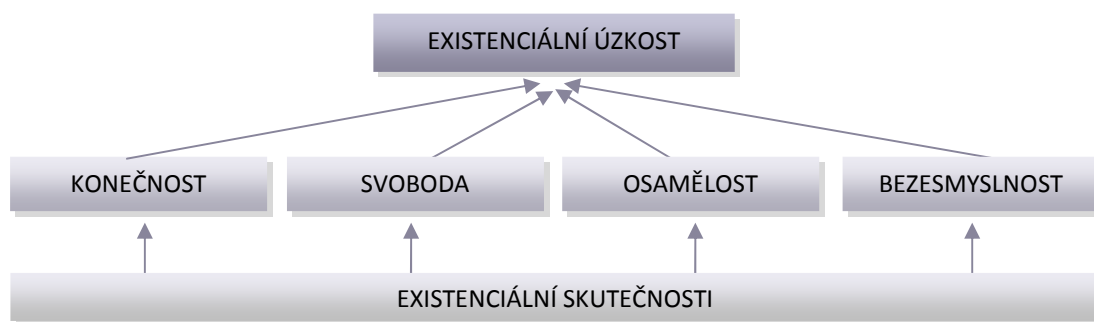
Tillich (2004) poznamenává, že duchovní sebepotvrzení je velmi významné, neboť bytí člověka zahrnuje jeho vztah ke smysluplným obsahům. Člověk je člověkem pouze tím, že rozumí skutečnosti a utváří ji, svůj svět i sebe, v souladu s významy a hodnotami. Jeho bytí je duchovní. Proto ohrožení duchovní oblasti existence člověka vyvolává tak extrémní úzkost. Podle Tilliche je úzkost z bezesmyslnosti pro člověka často více neúnosná než strach ze smrti.

4.1.2 Koncepce existenciální úzkosti Yaloma

Yalom (2006) ve svém konceptu existenciální úzkosti vychází ze schématu: *existenciální skutečnosti* → *existenciální úzkost* → *obránné mechanismy*. Podstatu úzkosti vidí v uvědomění si existenciálních skutečností. Existenciální úzkost tedy chápe jako reakci na uvědomění si existenciálních daností. Jejich uvědomění dle autora přináší nároky na jejich zvládnutí a vyrovnání se s nimi, na jejich interpretaci, na zaujmutí postoje a aktivní nesení odpovědnosti za vytváření vlastního života. Člověk dle jeho názoru na existenciální úzkost reaguje obrannými mechanismy, které mohou být adaptivní nebo maladaptivní.

Yalom rozlišuje čtyři základní existenciální danosti, s nimiž je člověk konfrontován: konečnost, svoboda, osamělost a bezesmyslnost. Jeho pojetí existenciální úzkosti znázorňuje schéma 3.

Schéma 3 – Struktura existenciální úzkosti dle Yaloma



Dle Yaloma (2006) každý člověk musí čelit konfliktu mezi vědomím konečnosti a přáním pokračovat v existenci. Další existenciální skutečností je svoboda. Autor život nahlíží jako výsledek našich voleb. Člověk je dle něho neodvratitelně svobodný a za svá rozhodnutí musí nést odpovědnost, která je pramenem existenciální úzkosti. Třetí skutečností existence je v jeho koncepci existenciální osamělost, která je důsledkem nezrušitelné propasti mezi jedincem a světem se všemi jeho bytostmi. Tvrdí, že jednou z fundamentálních tužeb člověka je „nebýt sám“. Na svět však přicházíme jako bytosti oddělené od ostatních. Poslední existenciální skutečností je bezsmyslnost. Existence člověka i svět dle Yaloma postrádá a priori definovaný smysl. Důsledkem je konflikt mezi úzkostí z neschopnosti vidět smysl a potřebou tohoto smyslu. Yalom (2006) míní, že jedním z důvodů, proč potřebujeme pocít smyslu, je, že tento pocit zeslabuje úzkost. Smysl má tedy funkci zmírňovat existenciální úzkost. Pocit smysluplnosti života pak závisí na tom, jak efektivně se dokážeme s existenciální úzkostí vyrovnat a vytvořit si skrze ni autentickou představu sebe i světa.

Osobně se v našem pojetí existenciální úzkosti přikláníme zejména k názorům Tillicha (2004) a Yaloma (2006). Existenciální úzkost chápeme jako přirozenou odezvu člověka na konfrontaci se základními skutečnostmi existence. Stejně jako oba autoři mezi tyto skutečnosti řadíme naši konečnost a svobodu a odpovědnost v životě. Ve shodě s Yalomem vnímáme jako základní skutečnost existence také existenciální osamělost. Tyto skutečnosti existence budou dále rozebrány v následujících kapitolách. Oproti autorům však jako čtvrtou danost existence vyvolávající existenciální úzkost zařazujeme nahodilost života a světa. Oproti Yalomově „nesmyslnosti“ vnímáme úzkost z nahodilosti nejen jako úzkost z absence jasně daného smyslu života, ale také jako úzkost z nejistoty, relativismu, nejednoznačnosti a z absence jasné struktury a řádu ve světě. Na nahodilost jako zdroj existenciální úzkosti jasně poukazuje analýza potřeby smyslu života jako potřeby kognitivního rámce (viz kap. 3.1.1) a reflektována je rovněž v názorech pluralismu a relativismu (blíže viz kap. 4.5.2). Oba autoři,

z nichž primárně vycházíme, se úzkosti z nahodilosti rovněž v určitém rozsahu věnují, Tillich ji diskutuje v rámci *úzkosti před osudem*, Yalom v rámci *úzkosti z nesmyslnosti*.

4.2 Smrt a konečnost

„Prostá mysl instinktivně ví to, co ontologie složitě formuluje, že totiž základní struktura skutečnosti má podobu korelace mezi Já a světem a že se zmizením jedné strany zmizí také strana druhá.“ (Tillich, 2004, s. 32)

Filosofové v souvislosti s úzkostí z konečnosti hovoří o uvědomění si „křehkosti bytí“ (Jaspers), o děsu z nebytí (Kierkegaard), o nemožnosti dalších možností (Heidegger) nebo o ontologické úzkosti z nebytí (Tillich). Podle Tillicha (2004) smrt je způsob, jímž nebytí ohrožuje naše bytí. O smrti Tillich (2004, s. 32) píše: *„Úzkost před smrtí je nejzákladnější, nejvšeobecnější a nevyhnutelná. Všechny pokusy o její odargumentování jsou ve výsledném efektu marné. Existenciálně je si totiž každý vědom naprosté ztráty Já, jež je obsažena v biologickém zániku.“*

Yalom (2006) uvádí, že jednou ze zásadních skutečností je, že všechno zaniká, že se zániku bojíme a že přesto musíme žít tváří v tvář tomuto zániku, tváří v tvář smrti. Stejně dilema akcentují i zastánci tzv. *terror management theory*, která zároveň postuluje, že jsou-li lidé konfrontováni s vlastní konečností, zvyšuje se jejich potřeba struktury a smyslu (Furer, Walker, 2008). Život a smrt jsou podle mnoha autorů spolu vzájemně propojeny a existují současně, nikoli následně. Smrt, vize naší konečnosti i naše postoje k ní významně ovlivňují naše prožívání i chování, přestože si toho nemusíme být plně vědomi. Bassett (2007) ve svém výzkumu prokázal, že psychologické obrany proti úzkosti ze smrti jsou motivačním impulsem pro široké spektrum lidského chování.

Lehto a Stein (2009) uvádějí, že úzkost ze smrti je pojem užívaný pro konceptualizaci obav generovaných uvědoměním si naší konečnosti. Většina autorů považuje pojmy „úzkost ze smrti“ a „strach ze smrti“ za významově shodné. Někteří však tyto pojmy odlišují; úzkost ze smrti spojují s nebytím a úzkostí ze zániku existence, strach ze smrti s konkrétnější představou o děsivosti smrti a umírání. Furerová a Walker (2008) uvádějí, že většina autorů se přiklání k Beckerovu (1997) pojetí úzkosti ze smrti jako primární lidské úzkosti z nebytí.

Badatelé zabývající se problematikou smrti se domnívají, že úzkost ze smrti je složena z několika menších, oddělených obav. Chron (1973; podle Kupka 2011) rozlišuje tři okruhy obav týkajících se strachu ze smrti: obavy spojené s potenciální nepříjemností momentu umírání; obavy spojené s úzkostí z neznáma reprezentované myšlenkami na to, co bude po smrti, a obavy vázané na konec našeho bytí a našich možností. Furerová a Walker (2008)

zjistili obdobné rozvrstvení obav, navíc se ukázalo, že svou roli hrají rovněž obavy spojené s nejbližšími osobami (jejich zármutek, neschopnost o ně pečovat).

Ukazuje se tak, že v pozadí úzkosti ze smrti stojí strach z nebytí ve smyslu zmizení naší existence a spolu s ní i našeho vědomí a prožívání. Lehto a Stein (2009) poukazují na zjištění, že úzkost ze smrti je úzce vázána na primární strach spojený se zničením naší existence a je ovládána nejstaršími strukturami našeho mozku zajišťujícími naše přežití. Výzkumy ukazují, že prožitek úzkosti ze smrti je doprovázen aktivací implicitní paměti značící ohrožení pomocí amygdaly a explicitní paměti skrze hypokampus a související korové oblasti. Řada autorů se přiklání k názoru, že základní lidskou potřebou člověka je potřeba cílů. Konec naší existence představuje kromě zmizení našeho vědomí a prožívání také konec našich možností. Výše zmíněné výzkumy tak rovněž podporují názory Heideggera, který úzkost z konečnosti spojuje s nemožností našich možností, což se odráží v jedné z hlavních obav spojených se smrtí „*všechny mé plány a projekty skončí*“ identifikované Furerovou a Walkerem (2008).

Z výzkumu Chorona (1973; podle Kupka 2011), Furerové a Walkera (2008) dále vyplývá, že úzkost ze smrti je pravděpodobně spojena s úzkostí z neznámého a souvisí tak s nejistotou a absencí možnosti kontrolovat situaci. Tuto hypotézu podporuje ve svých názorech na úzkost ze smrti také Kelly (1955, podle Lehto a Stein, 2009), který tvrdí, že kognitivní struktury, jež vedou k individuálním rozdílům v potřebě řádu a struktury, tolerance k nejasnosti a k zvládání nejistoty, ovlivňují vnímání hrozby v podobě smrti a stupeň úzkosti ze smrti. Dodává, že je-li smrt integrována a stane se součástí našich kognitivních struktur, stává se méně ohrožující. Obdobně Tillich (2004) poukazuje na fakt, že smrt ohrožuje naše bytí svou nahodilostí a nemožností uplatnit v jejím uchopení běžnou kauzalitu.

Furerová a Walker (2008) zmiňují studie (Agras, Sylvester, and Oliveau, 1969; Noyes et al., 2000), které prokázaly, že úzkost ze smrti je v obecné populaci běžná, přestože většina respondentů výzkumu nevykazovala vysokou úroveň vědomé úzkosti ze smrti; úzkost ze smrti se objevovala v rozmezí 10–16 %, intenzivní úzkost ze smrti mezi 3–4 %.

Většina autorů se přiklání k názoru, že úzkost a děs ze smrti jsou všudypřítomné a zřejmě tak velké, že člověk vynakládá značnou část své životní energie na popírání smrti. Fakticita konečnosti je dle Yaloma (2006) lidmi neustále odstraňována z vědomí jak na úrovni individuální, tak kulturně-společenské. Transcendence smrti je dle něho důležitým motivem lidské zkušenosti: od těch nejhlubších osobních vnitřních obranných mechanismů, až po nejveřejnější makrospolečenské obrany.

Úzkost ze smrti v podobě touhy po nesmrtelnosti ovlivňuje významně i zacílení smyslu života člověka. Základní zdroje smyslu, které lidem poskytují ono „Proč žít?“, do jisté míry

vždy negují konečnost člověka, ať už je to láska, povolání, poslání, náboženská víra, nebo víra v přírodu. Jasně se tyto kategorie odrážejí v popisu způsobů, jimiž se lidé snaží dosáhnout symbolické nesmrtelnosti, který předložil Lifton (1973): *biologický způsob*, kdy člověk žije dál prostřednictvím svého potomstva, prostřednictvím nekonečného řetězce biologických návazností či ve vzpomínkách milované osoby; *teologický způsob* spočívá v tom, že člověk žije dál na jiné, vyšší rovině bytí; *kreativní způsob* zajišťuje člověku symbolickou nesmrtelnost skrze dílo či trvalý vliv výtvorů na druhé lidi; skrze *téma věčné přírody*, kdy člověk přežívá tím, že se znovu připojí ke koloběhu životních sil v přírodě.

Yalom (2006) a Becker (1997) se shodují v tom, že úzkost ze smrti je z adaptivních důvodů z velké části popřena a vytěsněna, protože svým paralyzujícím děsem může snižovat naši schopnost přežít. Becker (1997) uvádí, že lidé zvládají svou úzkost ze smrti mimo jiné tím, že žijí v souladu s kulturními světonázory, které nabízejí nesmrtelnost buď doslovně (víra v posmrtný život), nebo symbolicky (identifikací s entitami většími a trvalejšími než individuální život, jako např. výsledky, rodina, národ atd.). Lehto a Stein (2009) uvádějí, že řada výzkumů (Knight a Elfenbein, 1993; Smith, Nehemkis a Charter, 1983–1984; Alvarado, Timpler, Bresler a Thomas-Dobson, 1995; Glas, 2007; Kraft, Litwin a Barber, 1987; Pierce, 2007) potvrzuje, že úzkost ze smrti závisí na přesvědčeních týkajících se posmrtného života. Ukazuje se, že náboženská přesvědčení či jiná forma víry v pozitivní posmrtný život koreluje s nižší úzkostí ze smrti.

Úzkost ze smrti tak obvykle není součástí našeho vědomého prožitku, což dle Lehta a Steina (2009) potvrzuje i řada studií (Goldenberg et al., 2006; Greenberg et al., 1994; Pyszczyński, Greenberg, Solomon, Arndt a Schimel, 2004), v nichž bylo ovlivňováno uvědomění smrti a které vedly ke zvýšení úzkosti ze smrti. Vědomá úzkost ze smrti dle autorů vede k aktivním obranným mechanismům, které mají formu rozptýlení se od myšlenek na ohrožující skutečnosti, a tím snižují prožívanou úzkost, nenapomáhají však ke zvládnutí nevědomé úzkosti ze smrti, která se poté zpravidla manifestuje jinde.

Úzkost ze smrti a smysl života

Yalom (2006) tvrdí, že úzkost ze smrti úzce souvisí s problematikou smyslu života. Schopenhauer (2004) staví konečnost člověka jako fakt, který podtrhuje nesmyslnost našeho nekončícího snažení se o něco. V Camusově pojetí je člověk rozporem mezi směřováním k věčnému a konečností existence (Camus, 2006).

Na souvislost úzkosti z konečnosti a prožívaného smyslu života poukazuje i fakt, že úzkost z konečnosti může stát v pozadí mnoha forem psychopatologie a snižovat tak

plnohodnotný život člověka. Yalom (2006) a Becker (1997) v souvislosti se smrtí tvrdí, že smrt jako taková je prapůvodním zdrojem úzkosti a je prvotním pramenem psychopatologie. Lehto a Stein (2009) uvádějí, že souvislost úzkosti ze smrti s psychopatií potvrzuje rovněž řada studií (Farber, Jackson, Tabin a Bachar, 2007; Jackson, Davidson, Russell a Vandereycken, 1990; Abdel-Khalek, 2005; Furer, Walker, Chartier a Stein, 1997). Nejužší souvislost se ukazuje s neurotickými a úzkostnými poruchami.

Z vývojového hlediska se ukazuje, že vyšší úzkost ze smrti vykazují jedinci v období moratoria, středního věku a stáří. Období moratoria je typické zvýšenou citlivostí k úvahám o smyslu života a smrti v návaznosti na hledání vlastní identity a místa ve světě. Stejně tak krize středního věku je provázena přehodnocováním dosavadního života a jeho smyslu. Téma smrti a smyslu života ve stáří dobře vykresluje Erikson (2002) svou fází naplněného života nebo zoufalství, kde vidí jako hlavní úkol člověka přivést život k jeho plnohodnotnosti tak, aby byl člověk schopen s klidem pohlédnout smrti do očí. Fortner a Neimeyer (1999, podle Lehto a Stein, 2009) ve svém výzkumu smrti potvrdili důkazy o Eriksonově vývojové teorii v tom smyslu, že prokázali negativní korelaci mezi úzkostí ze smrti a vnímanou životní smysluplností u osob jak středního věku, tak starších.

Jak již bylo zmíněno, úzkost ze smrti jakožto výrazná motivační síla chování člověka může ovlivňovat zacílení smyslu našeho života a zdroje, v nichž nacházíme smysl. Výše bylo naznačeno, že nejčastější zdroje smyslu života mívají rovněž funkci zmírnit či popřít úzkost ze smrti a konečnosti.

Řada autorů (Heidegger, 1996; Yalom, 2006; Lehto a Stein, 2009) zastává názor, že konfrontace s úzkostí ze smrti a její přijetí a začlenění do života může vést k plnohodnotnějšímu životu a zvyšovat u lidí pocit smysluplnosti. Heidegger (1996) došel k závěru, že uvědomění si vlastní konečnosti, konfrontování se s ní a přijetí této skutečnosti funguje jako pobídka, která člověka posouvá z jednoho způsobu bytí do způsobu vyššího. Podle Heideggera existují dva základní způsoby bytí ve světě: stav zapomnětlivosti bytí (neautentický *modus existence*) a stav uvědomování si bytí (autentický *modus existence*). Obyčejně podle něho lidé žijí v neautentickém způsobu existence, v němž zapomínají, že jsou tvůrci svého života a světa, a v němž se vyhýbají rozhodování a přijetí odpovědnosti za svůj život. Člověk se dle Heideggera posouvá do autentického skrze krizové zážitky, z nichž konfrontace se smrtí je dle autora na prvním místě.

Yalom (2006) hovoří o tom, že uvědomí-li si člověk, že je smrtelný a že má jako individuum jen určitý vymezený čas na světě, uvědomí si nejen, že je to pouze jeho čas, ale také, že jednou bude umírat sám. Nevyhnutelně zde dle autora navazuje uvědomění si funda-

mentální osamělosti člověka a v návaznosti na to i uvědomění faktu, že za svůj život je tedy zodpovědný pouze on sám a nikdo jiný. Život skrze konfrontaci s konečností dostává poněkud jinou hodnotu. Jak uvádí Yalom (2006, s. 41): „*Představte si život bez jakékoliv myšlenky na smrt. Život ztrácí něco ze své intenzity.*“. Stejně tak Freud, píšící v období první světové války, řekl, že přínosem války je, že opět přivádí do života smrt: „*Život se stal vskutku opět zajímavým; znovu získal svůj plný obsah.*“ (podle Yalom, 2006, s. 42). Nepřítomnost skutečnosti smrti, stejně jako nepřítomnost myšlenek na konečnost, mají dle autorů za následek otupení citlivosti k životu i vlastní osobnosti.

Tyto názory podporují i případy lidí, kteří prožili blízké setkání se smrtí, v důsledku čehož změnili svůj život směrem k většímu osobnímu růstu a naplnění. Yalom (2006, s. 43) uvádí: „*Popření smrti na jakékoliv úrovni je popřením vlastní základní podstaty a plodí stále rozsáhlejší omezení pro uvědomování a prožívání. Přijetí myšlenky smrti nás zachraňuje; spíše než aby nás odsoudilo k životu v hrůze a bezútěšném pesimismu, působí jako katalyzátor, jenž nás vrhá do autentičtějšího způsobužití a zvyšuje naši radost ze života.*“. Dále Yalom (2006, s. 51) píše: „*Uznání smrti dodává životu pocit hloubky, přináší zásadní posun životní perspektivy a může člověka přenést ze způsobu života charakterizovaného rozptylováním, umrtvováním a drobnými obavami do autentičtějšího způsobužití.*“.

Yalom (2006) na základě mnoha klinických případů i analýz anamnéz jiných psychologů a literárních děl uvádí obecné změny, k nimž často po konfrontaci člověka se smrtí dochází:

- Přeskupení životních hodnot: trivializace nepodstatných skutečností.
- Pocit osvobození: schopnost záměrně nedělat to, co dělat nechci.
- Zesílený prožitekžití v okamžité přítomnosti spíše než odkládání života do nějakého jiného okamžiku v budoucnosti.
- Radostné ocenění základních životních skutečností: příkladně ročních období atp.
- Hlubší komunikace s milovanými lidmi.
- Méně obav ze vztahů, méně strachu z odmítnutí, větší ochota riskovat.

Firestone (1993, podle Lehto, Stein, 2009) rovněž zastává názor, že úzkost ze smrti souvisí se stupněm individuace a seberealizace. Uvádí, že lidé se snaží zvládat úzkost ze smrti pomocí sebe-zapření, závislých vztahů a vzdáním se vlastního života tváří v tvář smrti. Konfrontace se smrtí naopak může dle jeho názoru vést ke zvýšení úzkosti ze smrti, na druhou stranu však také k dosažení nové úrovně self, k obohacení života a zvýšení osobní síly. Uvádí, že čím více se život stává smysluplným a hodnotným, tím více narůstá úzkost ze smrti, neboť se naše citové investice do naší existence zvyšují. Oproti tomu Westman a Carter (1985) ve svém výzkumu potvrdili, že vyšší míru úzkosti ze smrti vykazují lidé, kteří nevnímají smysl ve svém životě.

4.3 Svoboda a odpovědnost

„Utvářet sebe a svůj svět a být za to zodpovědný, stejně jako si svou zodpovědnost uvědomovat, je velmi děsivý poznatek. Uvažme jeho důsledky. Nic ve světě nemá jiný význam než ten, který člověk sám vytvořil. Neexistují žádná pravidla, žádné etické systémy, žádné hodnoty; neexistuje žádný vnější referent; ve vesmíru není žádný velkolepý záměr. Podle Sartra je sám člověk stvořitelem (to má na mysli, když říká, že člověk je bytost, jejímž záměrem je být Bohem). Když člověk zakusí existenci tímto způsobem, zatočí se mu hlava. Nic není tak, jak se zdálo být. Vskutku, nezakořeněnost je běžně užívaný pojem pro subjektivní prožitek odpovědnosti.“ (Yalom, 2006, s. 229)

Historie nám ukazuje, že lidé dokáží za svobodu jako jednu z nejcennějších lidských hodnot pokládat životy. Na druhou stranu můžeme nalézt v historii stejně významnou linii, která je méně viditelně prezentována koncepcemi předních myslitelů a která ukazuje, že se svobody bojíme a snažíme se jí vyhnout.

Svoboda člověka jako jedna z daností lidské existence je ústředním tématem existenciální filozofie a psychologie. Svoboda nahlížená v tomto směru není popřením determinujících faktorů vývoje člověka, což dobře vykreslil již Heidegger (1996) svým výrokiem, že člověk je vržený rozvrh. Existencialisté tak nahlízejí na svobodu jako na převzetí zodpovědnosti za rozvrhování našich možností v situaci, v níž existujeme.

Existenciální úzkost a svoboda

Stejně jako úzkost ze smrti, tak také úzkost ze svobody patrně bude v sobě obsahovat vícero rozdílných, leč vzájemně propojených zdrojů obav. V odborné literatuře se můžeme dozvědět, že svoboda v nás může vyvolávat negativní prožitky kvůli tíze zodpovědnosti, uvědomění si osamělosti v bytí, poskytnutím prostoru k pochybování a s tím spojenými prožitky nejistoty či nesmyslnosti, kvůli úzkosti z volby z množství možností v současné společnosti a v extrémním případě kvůli prožitku úzkosti z nezakořeněnosti. Svoboda nás ohrožuje i pocity viny za neučiněné volby a neodžitý život v nás.

Kierkegaard (1944, podle May, 1996) míní, že člověk díky své jedinečné schopnosti sebeuvědomění ví, že je ve své podstatě osamělý ve světě a odkázaný sám na sebe. Uvědomění si své svobody a zodpovědnosti za bytí dle něho vyvolává v člověku existenciální úzkost. Člověk zjišťuje, že nikdo za něho nemůže konat ani rozhodovat. Také Sartre a Camus zdůrazňují dramatickost lidské existence jako prázdné svobody k tvoření sebe sama (podle Olšovský, 2005). Podle Fromma (1993) svoboda znamená osamělost, protože člověk je v ní

pouze sám se sebou a sám za sebe. Nikdo nerozhoduje za něj, sám si musí hledat svoji cestu. Každé rozhodnutí však představuje riziko, a proto je spojeno s nejistotou.

Dle Yaloma (2006, s. 226) v nás svoboda vyvolává úzkost skrze zodpovědnost, kterou její uvědomění přináší: „*Na nejhlubší rovině je odpovědnost součástí existence. Odpovědnost znamená autorství. Uvědomovat si odpovědnost znamená uvědomovat si, že vytvářím své vlastní já, svůj osud, životní úděl, své pocity, a pokud na to dojde, i své vlastní utrpení.*“ V extrémnější variantě nás může svoboda dle Yaloma (2006) ohrožovat vyvoláváním úzkosti z nezakořeněnosti. Sartre v tomto kontextu uvádí, že prozření člověka je téměř vždy následováno uvědoměním si, že neexistuje žádný absolutní smysl, že člověk je sám a musí si vytvořit svůj vlastní smysl: „*Najednou, z čistého nebe, se na mě sesypala svoboda a srazila mě na zem. Mé mládí odnesl vítr a já vím, že jsem sám... a na nebesích nezůstalo nic, žádné dobro ani zlo, ani nikdo, kdo by mi dával příkazy*“ (Sartre, 1964 podle Yalom, 2006, s. 435). Tillich (2004) píše, že člověk utíká ze svobody, aby unikl úzkosti z nejistoty a nesmyslnosti. Yalom (2006) však dodává, že přestože se řada autorů shoduje na tom, že úzkost z nezakořeněnosti je základnější než úzkost ze smrti, není tak běžně přítomna v prožívání lidí.

Ludwig Binswanger (podle Hlavinka, 2008) říká, že spolu s individuální volbou jde také individuální odpovědnost, kterou doprovázejí pocity úzkosti či existenciální viny související nejen s tím, co bylo učiněno, ale i s tím, co učiněno nebylo a mohlo být. Maslow (1993), tvrdí, že nadměrná zodpovědnost je místy prožívána jako inhibující pro svobodné jednání a může vést k depresivnímu sebeobviňování. O'Connor a Stravynski (1997) a Halama (1997) uvádějí, že nadměrný cit pro možnosti může buď podporovat, nebo komplikovat svobodné jednání. Socioložka Saleclová (2009) zastává názor, že život v kultuře neomezené volby vede k nespokojenosti, úzkosti. Úzkost z volby se může projevovat různými způsoby. Jedním z nich je dle autorky *závislost na idealismu*, kdy se snažíme vypořádat s nekončícími možnostmi, dosahováním stále „dokonalejších“ možností napříč naším životem (nové produkty, nová práce, noví partneři atd.). Problémem dle autorky je, že vždy existují další možnosti a nové definice „ideálního“, což ústí v paralyzující úzkost. Druhý způsob projevu úzkosti z volby spočívá v tzv. *konstantní ztrátě*, která vychází z faktu, že vybereme-li si jednu možnost, ztrácíme tím vždy všechny ostatní. Saleclová (2009) tvrdí, že v současné společnosti charakterizované výrazným rozšiřováním možností volby žijeme pod zvyšujícím se tlakem z úzkosti skryté v každodenním rozhodování. Teorii Saleclové potvrzují i některá výzkumná zjištění. Například Emmons a King (1988) ve své studii zjistili, že konflikt ve volbě cílů usilování a nerozhodnost jsou spojeny s vyšším stupněm negativních emocí, deprese, neuroticismu a psychosomatických stížností.

Reakce na úzkost ze svobody

Yalom (2006) i Sartre (2006) se shodují na tom, že uvědomění si svobody a odpovědnosti v plné váze může být až dezintegrační zážitek. Sartre a Heidegger (podle Yalom, 2006) v souvislosti s tím tvrdí, že vytváříme svět takovým způsobem, aby se zdál nezávislý na našem tvoření. Vědomí člověka se dle Yaloma (2006) proti plnému uvědomění svobody a odpovědnosti zpravidla brání širokou škálou obranných mechanismů, které lze vypočítávat za pestrou paletou vzorců chování lidí. Jedním z nejpoužívanějších způsobů vyhýbání se zodpovědnosti za vlastní život je dle Yaloma (2006) stylizace do role oběti a odvolávání se na vnější faktory (viníci, traumata, špatné podmínky, osud, náboženství, autority, druzí). Role oběti člověku slouží jako obhajoba pro to, že není schopen volit vlastní život. Člověk dle Yaloma často vyhledává autority, které z něho odjímají tíhu z nutnosti svobodně volit a nést odpovědnost za tvorbu svého života. Může se jednat o odevzdání se určité víře, následování vzorů, neoddělení se od rodiny nebo submisivní lpění na partnerovi atd. Podle Heideggera (1996) se jedná o „neautentický“ způsob života, podle Sartra (2006) život „ve špatné víře“. Oba však zdůrazňují, že smysluplný, naplněný život je podmíněn právě přijetím zodpovědnosti za vlastní život. Důležitost svobody a odpovědnosti dobře vystihuje Sartre ve svém výroku, že člověk volí i tím, že nevolí. Také Tillich (2004) tvrdí, že člověk často utíká ze své svobody ptát se a odpovídat si do stavu, v němž už není možné klást další otázky a kde jsou mu odpovědi na předchozí otázky autoritativně předepsány. Dle autora se člověk vzdává sám sebe, aby zachránil svůj život. Podle Fromma (1993) se člověk snaží uniknout před svobodou, protože v něm vyvolává nejistotu a úzkost z osamělosti. Člověk dle něho raději popře sám sebe a rozpustí svoji svobodu a svoji individualitu v davu a ztracenou jistotu nalézá v poslušnosti. Fromm (1993) definoval tři základní mechanismy úniku před svobodou.

- *Autoritarismus* je tendence vzdát se nezávislosti svého vlastního Já, sloučit se s někým nebo něčím mimo sebe sama, a tím získat sílu, která vlastnímu Já chybí. Tato tendence může mít jak formu submise, tak dominance, které obě zmírňují úzkost ze svobody.
- *Destruktivismus* je mechanismus úniku před svobodou, který koření v bezmocnosti a osamocení. Spočívá ve snaze přesvědčit sebe i své okolí o vlastní existenci tím, že něco zničím. Může to být cokoli nebo kdokoli, důležitý je prožitek, že to jsem já, kdo ovládá své okolí, a ne okolí, které ovládá mě.
- *Konformita automatu* je označením pro strategii spočívající v chování se zcela konvenčním, požadovaným způsobem, v bezvýhradném podřizování se sociálním normám a požadavkům. Jedinec přestává být sám sebou, chová se a jedná jako automat dané doby a zcela přebírá takový druh osobnosti, jaký je mu žádoucími vzory v dané kultuře nabízen.

Svoboda a smysl života

Halama (2007) uvádí, že jeden z hlavních proudů uvažování o smyslu života vycházející z existenciální filosofie a následně rozvíjený existenciální psychologii v dílech Binswagera, Bosse, Maye a Yaloma nahlíží na smysl života skrze důraz na samotnou existenci a s ní spojené fenomény, jako jsou svoboda, odpovědnost, angažovanost, hodnota, smysluplnost, autenticita atd. Dle Koháka (1993), Fromma (1993), Yaloma (2006) a Saleclové (2009) je narůstající svoboda a možnost volby člověka jednou z příčin narůstajícího pocitu nesmyslnosti v současné společnosti. Na druhou stranu všichni výše zmínění autoři se shodují v tom, že život prostoupený hodnotou a smyslem je založen na odpovědné svobodě.

Dle Kierkegaarda (1944, podle May, 1996) je základem smysluplného života předpoklad, že člověk volí a prožívá sám sebe, přitom však dokáže fungovat normálně v životě jako ostatní lidé. Na rozdíl od ostatních však bez toho, aby sám sebe ztratil, což dle něho vždy souvisí s odvahou svobodně volit. Fromm (1993) jako optimální vyrovnaní se s úzkostí z pocitů osamění a odcizení vyvolaných uvědoměním si svobody navrhuje tzv. *strategii skutečné pozitivní svobody*. Jedná se o cestu prožívání skutečné svobody, při níž lidé zůstávají samostatnými, jedinečnými bytostmi, aniž by při tom ztratili smysl pro sociální realitu a jednotu s ostatními. Dosažení takové svobody dle Fromma (1993) vyžaduje, aby byl člověk v životě „spontánně aktivním“, kdy spontánní aktivita odpovídá v hlavních rysech chování malého dítěte, které vychází z naslouchání sobě samému. Pro Heideggera (1996) je jednou z podmínek autentické existence převzetí zodpovědnosti za svůj život. Jeho pojem „rozvrh“ souvisí s faktem, že člověk sám rozvrhuje své možnosti v životě a světě, které se mu v situaci (do níž je vržen) nabízejí a otevírají. Daseinsanalýza staví na tvrzení, že rozpoznání sebe sama jako odpovědné entity zvyšuje naše možnosti sebeaktualizace. Daseinsanalýza klade důraz na nalezení osobního smyslu života, který je zároveň cestou i cílem a spočívá v nalezení autentické životní cesty a svobody, chápaných jako schopnosti odpovědné volby uvnitř životních možností. Důraz je při tom položen na porozumění sobě, světu a možnostem z toho vyplývajícím. Maslow (1993) rovněž zastává názor, že převzetí zodpovědnosti za sebe a své jednání umožňuje seberealizaci. Längle (2002, s. 15–16) je toho názoru, že lze rozlišit dvě skupiny lidí vzhledem k jejich vztahování se k životu: „*Jedni čekají na splnění svých přání, které chtějí dostat od života darem, aby byli vůbec schopni žít ... Druzí volí v tom, nač se zaměřují „existenciální cestu“. Nejde jim v první řadě o to, mít více, nýbrž o to, utvářet svůj život co možná nejvíce na pozadí té skutečnosti, v níž v daném čase svého života právě jsou.*“.

V odborné literatuře lze dohledat minimum výzkumů, které by souvislost svobody a prožívaného smyslu života experimentálně potvrzovaly. Young (2006) například ve své studii

zmiňuje, že individuálně vnímaná svoboda je silným prediktorem subjektivní celkové životní spokojenosti u lidí dlouhodobě psychicky nemocných. Uvádí, že obdobné výsledky zjistily také jiné výzkumy (Zissi, Barry, Cochrane, 1998; Rosenfield, 1992). O úzkém vztahu svobody a smyslu života však vypovídá i fakt, že dotazníky zaměřené na mapování smysluplnosti života často obsahují otázky týkající se svobody. Jeden z nejstarších a nejpoužívanějších dotazníků *Purpose in Life Test Crumbaugh a Maholicka* z roku 1969 obsahuje otázky zaměřené na svobodu a zodpovědnost, stejně jako *Test neodynamiky*, jehož autorem je Popielski, nebo *Life Attitude Profile* Rejera a Peacocka. Existenciální škála vycházející z koncepce Längleho pracuje se sekundární dimenzí existencialitou, která je součtem otázek zaměřených na svobodu a zodpovědnost.

Jung (1995) tvrdí, že osobnost se nemůže nikdy rozvinout bez toho, aby si člověk s vědomým rozhodnutím zvolil vlastní cestu, která vychází z jeho vnitřního potenciálu. V odborné literatuře lze dohledat pouze nepřímé doklady pro platnost této myšlenky v podobě výzkumů zaměřených na Roterrovu koncepci místa řízení (locus of control). Ukazuje se, že jedinci s externím locus of control projevují celkově větší náchylnost k psychopatologii a současně jsou méně úspěšní, méně politicky aktivní a více ovlivnitelní (podle Yalom, 2006).

Existenciální vina

S tématem svobody a odpovědnosti člověka v souvislosti se smyslem života úzce souvisí problematika tzv. existenciální viny. Plné přijetí odpovědnosti za vlastní činy dle Yaloma (2006) značně rozšiřuje pole působnosti viny právě tím, že uzavírá možnost používání „alibistických“ vzorců chování. Sartre (podle Yalom, 2006, s. 228) v souvislosti s existenciální vinou píše „Člověk je nejen svobodný, ale je odsouzený ke svobodě. Navíc svoboda sahá dál než být zodpovědný za svět (tj. prodchnout svět smyslem): člověk je rovněž zcela zodpovědný za svůj život, nejen za své jednání, ale také za své nejednání.“ Vyslovuje tak základní myšlenku: to, co dělám, i to, co nedělám, je pouze má odpovědnost.

Pojetí existenciální viny je chápáno v širším okruhu než jako přestupek proti druhému člověku, mravnímu nebo společenskému kodexu. Dle Yaloma (2006) člověk stejně tak může být vinen za přestupky proti sobě. Hartman (2003) uvádí, že Laing (1969) se zasloužil o odlišení pravé a falešné viny. *Falešná vina* vychází z neschopnosti jedince naplnit očekávání okolí a z neschopnosti ostatních potvrdit autentické já jedince a zpravidla vede k sebeodmítání. *Pravá vina* vychází z neschopnosti realizovat svůj potenciál pro autentické prožívání a sebevyjádření, a může člověka směřovat k většímu sebepotvrzení.

Ze všech existenciálních filosofů pojetí existenciální viny nejplněji rozvinuli Kirkegaard a následně Heidegger. Kirkegaard (podle Yalom, 2006) popisuje formu zoufalství, které pramení z toho, že člověk není ochoten být sám sebou. Podle Heideggera (1996) je člověk vinen do té míry, nakolik je odpovědný za sebe a za svůj svět. Uvádí, že: *„Když slyšíme volání svědomí – volání, které člověka vrací zpátky k autentickému způsobu bytí – člověk je vždy vinen. A vinen do té míry, nakolik nedokázal naplnit autentickou možnost.“* (podle Yalom, 2006, s. 285). Podle Tillicha (2004) existenciální vina ohrožuje existenci člověka tím, že narušuje jeho osobní mravní sebepřijetí. Člověk prožívá pocit viny a úzkost ze sebe-zavržení. Tillich (2004, s. 52) uvádí: *„Od člověka se žádá, aby ze sebe udělal to, čím by se měl stát, aby naplnil svůj osud. V každém činu volby by seberealizující se člověk měl přispívat k naplnění svého osudu, k realizaci toho, čím potenciálně je.“*

Rank (dle Yalom, 2006) napsal, že zabraňujeme-li si v intenzivním prožívání, pociťujeme vinu za neodžitý život v nás. Rugala a Waldo (1998, podle Hartman, 2003) tvrdí, že v míře, v níž člověk život prožívá, je také plně živ. Pokud člověk selhává ve schopnosti prožívat skrze popírání sebeuvědomění či vyhýbání se možnostem, plýtvá dle autorů svým potenciálem. Tématem existenciální viny se zabýval také May (1996), který navrhl, aby se pojetí *nevědomí* rozšířilo natolik, aby zahrnuło i nerealizovaný potlačený potenciál člověka. Nevědomí vidí jako možnosti poznání a prožívání, které člověk nemůže nebo nechce uskutečnit. Existenciální vinu nahlíží jako pozitivní konstruktivní emoci, která nám dává možnost vnímat rozdíl mezi tím, co je, a tím, co by mělo být. S popisem existenciální viny se můžeme setkat také u Maslowa (1996) a Horneyové (2003). Podávají stejnou odpověď na to, jak člověk pozná, že „nejde po své vlastní cestě a nevyužívá své možnosti“. Vždy je to dle autorů právě díky vině, díky úzkosti a díky svědomí. Jak uvádí Yalom (2006, s. 293): *„Existenciální vina je víc než jen dysforický emoční stav, symptom, který je třeba zpracovat a odstranit. Jedná se spíše o jakýsi hlas z nitra, který je-li mu nasloucháno, může fungovat jako průvodce k osobnímu naplnění. Člověk, který pociťuje existenciální vinu, se dopustil přestupku vůči vlastnímu osudu. Obětí je jeho potenciální já. Spásy je dosaženo, pokud člověk naplní pravé poslání lidské bytosti, což je, jak řekl Kirkegaard: chtít být sám sebou.“* Maddi (2012) hovoří o existenciální vině jako o úzkosti z promarněných možností života. Pozadí existenciální viny vidí v nedostatku odvahy člověka volit budoucnost, což v jeho pojetí znamená čelit ontologické úzkosti z nejistoty. Lucas (2004) hovoří o existenciální lítosti, kterou definuje jako hlubokou touhu vrátit se a změnit minulou zkušenost, v níž se člověku nepodařilo vědomě zvolit volbu, která by byla v souladu s jeho přesvědčeními, hodnotami nebo růstovými potřebami.

4.4 Existenciální osamělost

„Dokážeme-li si přiznat svou osamělou situaci v existenci a s rezolutností se jí postavit, dokážeme se také s láskou obracet k druhým. Pokud nás však přemůže hrůza před propastí samoty, nenavážeme s druhými kontakt, ale místo toho po nich budeme lapat rukama, abychom se neutopili v moři existence.“ Yalom (2006, s. 370)

Téma osamělosti je v psychologii frekventovaným pojmem. Nejčastěji se setkáváme s tématem osamělosti v rovině interpersonální ve smyslu izolace od druhých lidí. Psychoanalýza operuje také s osamělostí intrapersonální, kterou pojímá jako separaci člověka od částí sebe sama v důsledku potlačení vlastních pocitů. Yalom (2006) doplňuje tuto dvojici třetí kategorií, a to osamělostí existenciální. Odkazy na existenciální osamělost však můžeme nalézt u řady ranějších autorů, mezi nimiž dominují jména jako Schopenhauer, Kierkegaard, Nietzsche, Heidegger, Camus, Sartre, Jung, Fromm, Tillich, May, Moustakas, Walters a další. Jung (1995, s. 229) například píše: *„Z osamocení nikoho nevysvobodí, ani když se sebeúspěšněji přizpůsobí, ani když se hladce vpraví do existujícího prostředí, nepomůže ani rodina, ani společnost, ani žádné postavení.“*

Existenciální osamělost je fenomén obtížně popsatelný slovy. Yalom (2006, s. 362) se pokouší existenciální osamělost definovat následujícím způsobem: *„Osamělost, která přetrvává navzdory těm nejuspokojivějším vztahům s druhými lidmi a navzdory dokonalému sebepoznání a integraci. Existenciální osamělost označuje nepřekonatelnou propast mezi člověkem a kýmkoliv druhým. Označuje také ještě zásadnější osamělost – odloučení mezi člověkem a světem.“* Autoři dotazníku existenciální osamělosti Mayers, Khoo a Svartberg (2002) se přiklánějí k vymezení existenciální osamělosti autorů Burtona (1961), Mijuskovice (1977) a Moustakase (1961), kteří definují existenciální osamělost jako primární a nevyhnutelnou podmínku existence, kterou nelze od života odstranit. Stejně tak Tillich (2004) uvádí, že žít znamená existovat v těle, které je oddělené od všech ostatních. Dále tvrdí, že každý člověk je jedinečný a že absolutní emocionální spojení mezi dvěma jedinci není možné.

Psychoterapeutka Tudorová-Sandahlová (podle Müller, 2011, s. 92) píše: *„Existenciální osamění nám připomíná, že i když nás přitahují ostatní lidé a máme upřímnou potřebu blízkosti a společenství, hluboko ve svém nitru jsme v jistém smyslu vždy sami. Sami se narodíme a sami zemřeme, jsme osamělí, když spíme, a jsme osamělí, když se probudíme. Nejdůležitějším úkolem v životě je přijmout tuto pravdu a smířit se s ní.“*

Perlman a Peplau (1984) uvádějí, že Moustakas (1961) se zasloužil o odlišení existenciální osamělosti od úzkostné osamělosti. Podle Moustakase je existenciální osamělost ne-

zbytnou součástí lidské zkušenosti, zahrnující období sebe-konfrontace a poskytující možnost pro osobnostní růst. Moustakas (1961) postuluje, že existenciální osamělost může mít charakter pozitivní zkušenosti. V kontrastu s tím úzkostnou osamělost vymezuje jako negativní zkušenost odcizení člověka od ostatních. Perlman a Peplau (1984) dodávají, že existuje velmi málo výzkumů zaměřujících se na existenciální osamělost. Dosavadní empirické výsledky spíše naznačují, že subjektivní prožitky jakékoli osamělosti jsou zřídka doprovázeny pozitivními myšlenkami nebo pocity.

Yalom řadí existenciální osamělost mezi základní existenciální danosti (konečnost, svoboda, osamělost, smysl života), které vyvolávají v člověku existenciální úzkost, je-li s nimi konfrontován. Poukazuje rovněž na jejich vzájemnou provázanost a tvrdí, že prožitek existenciální osamělosti se nejvýrazněji vyjevuje v momentu konfrontace s vlastní smrtelností. Píše: *„Byť jsme obklopeni přáteli, byť druzí mohou umírat pro stejnou věc, i když druzí umírají ve stejný okamžik, přesto na té nejvíce fundamentální rovině je umírání tím nejosamělejším lidským prožitkem.“* (Yalom, 2006, s. 363). Sand a Strang (2006) uvádějí, že řada autorů se shoduje na úzkém spojení existenciální osamělosti a smrti. Ve svém výzkumu smrtelně nemocných pacientů a jejich blízkých zjistili, že blížící se smrt je primárním zdrojem prožitků existenciální osamělosti, které jsou v této populaci velmi frekventované.

Vzájemná propojenost svobody a existenciální osamělosti je dle Yaloma (2006, s. 364) téměř ve vztahu přímé úměrnosti: *„Člověk je sám do té míry, nakolik je odpovědný za svůj život. Odpovědnost znamená autorství. Být si vědom svého autorství znamená opustit víru, že existuje někdo jiný, kdo má odpovědnost za tvorbu naší životní cesty a jejího smyslu. V aktu vlastního tvoření se skrývá hluboká osamělost“*. Fromm (1993) tvrdí, že proces růstu lidské svobody a autonomie je jak v celospolečenském, tak individuálním měřítku provázen narůstáním pocitů osamělosti a odcizení: *„...tato individualizace znamená růst izolovanosti, nejistoty a tím růst pochyb o vlastní roli ve vesmíru, o smyslu života a tím vším se živící pocit vlastní bezmocnosti a bezvýznamnosti jako jednotlivce.“* Vnímá rovněž úzkou vázanost existenciální osamělosti na odklon člověka od primární svázanosti s přírodou.

Yalom (2006) navazuje na myšlenky Heideggera a rozvíjí názor, že kromě toho, že utváříme sebe samé, vytváříme také svůj svět a to, jak ho nahlížíme. Oba autoři upozorňují, že život a svět utváříme a žijeme tak, aby nebylo patrné, že jsme jeho tvůrci, tedy abychom neviděli naši osamocenost ve světě. Yalom (2006) používá v souvislosti s existenciální osamělostí pojem *defamiliarizace*, který vysvětluje následovně: *„Existenciální osamělost je natolik skryta pod vrstvami světských artefaktů, z nichž každý je prostoupen osobním a kolektivním smyslem, že zakoušíme pouze svět každodennosti. Jsme obklopeni, »zabydleni« ve*

stálém světě známých předmětů a institucí, ve světě, v němž jsou všechny objekty a bytosti spojeny a mnohonásobně vzájemně propojeny. Jsme ukolébáváni do pocitu příjemného, domácího přináležení: prvotní svět obrovské prázdnoty a osamělosti je pohřben a umlčen. Přesto existují chvíle, kdy se závěs reality na chvíli rozhrne a my zahlédneme soustrojí v zákulisí. V těchto okamžicích, o kterých se domnívám, že je prožije každý přemýšlivý člověk, nastává okamžitá defamiliarizace, kdy je od objektů odejmut jejich význam, symboly se rozpadají a člověk je odtržen od kotviště zabydlenosti.“ (Yalom, 2006, s. 365)

Dle Yaloma (2006) mohou být defamiliarizací podobně zbaveny svého významu také fenomény, jako jsou role, hodnoty, směrnice, pravidla, etika, jejichž účelem je poskytovat strukturu a stabilitu. V tomto smyslu má defamiliarizace blízko k úzkosti z nahodilosti, kterou řada autorů vidí jako pozadí, z něhož vyvěrá naše úsilí hledat smysl života. Zážitek defamiliarizace je dle Yaloma (2006) vždy spojen s otřesením vztahu člověka ke světu a s prožitkem hluboké úzkosti. Svět se může najednou jevit cizí. Heidegger (2006) pro tento stav používá pojem „nezabydlenost“, aby vyjádřil pocit, ve kterém člověk ztrácí pocit důvěrné známosti světa. Člověk dle něho zpravidla žije zcela pohlcen ve známém světě jevů, čímž ztrácí kontakt s vlastní existenciální situací. Heidegger (1996) o něm říká, že je v „každodenním“, upadlém způsobu. Úzkost dle autora slouží jako průvodce, který prostřednictvím nezabydlenosti přivede člověka zpět k vědomí osamělosti a nicoty a k budování autentického modu existence skrze konfrontaci s těmito danostmi naší existence, tedy k růstu.

O. Rank (podle Yalom, 2006) píše, že proces růstu je procesem oddělování, stávání se oddělenou bytostí. Neoddělit se znamená nevyrůst, avšak cenou za oddělení a růst je osamělost. Napětí obsažené v tomto rozporu je jedním z univerzálních konfliktů člověka. Fromm (podle Yalom, 2006, s. 369) poukazuje na to totéž: *„Do té míry, nakolik se dítě vyčleňuje ze světa, si uvědomuje, že je samo, že je zcela oddělené od ostatních. Tato odloučenost od světa, která je nesmírně silná a často ohrožující a nebezpečná, vyvolává pocit bezmoci a úzkosti. Dokud byl člověk nedílnou součástí světa, dokud si neuvědomoval možnosti vlastního jednání a odpovědnost za něj, nemusel se ho bát. Jakmile se člověk stal individualitou, stojí sám a čelí světu se všemi jeho nebezpečnými a těžkými aspekty.“*

Opustit stav interpersonálního splynutí znamená dle Yaloma (2006) setkat se s existenciální osamělostí a úzkostí z ní vyvěrající. Rozpor „splynutí – osamělost“ je klíčovým existenciálním vývojovým úkolem. Ukazuje se tak, že existenciální osamělost úzce souvisí s osamělostí interpersonální. To potvrzují i autoři Mayers, Khoo a Svartberg (2002), kteří zjistili statisticky významné kladné korelace mezi prožívanou existenciální a interpersonální osamělostí. Strach z existenciální osamělosti je dle Yaloma (2006) a Fromma (2010) příčinou značné části neuspo-

kojivých mezilidských vztahů. Zde se pak ukazuje vázanost existenciální osamělosti na prožitek smysluplnosti života, přihlédneme-li k faktu, že většina autorů se shoduje na lásce jako na jednom z nejsilnějších zdrojů smyslu života. Mayers, Khoo a Svartberg (2002) ve své studii zjistili, že prožívaná existenciální osamělost negativně koreluje s prožívanou smysluplností života a naopak vykazuje pozitivní korelace s prožívanou depresí.

Yalom (2006) a Fromm (2010) se přiklánějí k názoru, že selhává-li člověk při rozvoji své vnitřní síly, pocitu vlastní ceny a pevné identity, která mu umožňuje čelit existenciální osamělosti, hledá poté bezpečí různými nepřímými cestami v druhých. Rozlišují dvě základní cesty. První z nich spočívá v *obětování vlastního já*: člověk si ulevuje od úzkosti z osamělosti, když se vnoří do jiného člověka. Skrze druhého se tak cítí být potvrzený ve svém bytí a věří, že existuje potud, pokud je objektem ve vědomí někoho druhého. Lidé, kteří jsou orientováni na splynutí, jsou dle Yaloma (2006) v převaze závislí a stejná tendence je i v pozadí masochismu. Dle Yaloma (2006) dávají přednost bezpečí před individuací proto, že nemají odvahu konfrontovat se s fakticitou, která k autentické existenci náleží, ať už se jedná o existenciální osamělost, nebo svobodu a odpovědnost za vlastní život. Druhá cesta spočívá v popírání a zmírňování existenciální osamělosti formou *ovládání druhých*. Dominantní člověk dle Yaloma (2006) potřebuje svůj objekt stejně, jako masochistický potřebuje svůj. Jeden hledá bezpečí v tom, že se nechá pohltit druhým, druhý v tom, že někoho pohltí. Podstatné je, že v obou případech se zmírňuje existenciální osamělost: buď prostřednictvím ztráty vlastní oddělenosti a osamělosti, nebo rozšířením sebe pomocí zahrnutí druhých do sebe.

Existenciální osamělost dle Fromma (2010) stojí i v pozadí konformismu, který Fromm vnímá jako typický pro současnou dobu. Snaha být jako všichni ostatní člověka chrání před osamělostí vlastní osoby. I zde je dle Yaloma (2006) obětováno vlastní já, což ve většině případů ústí do následných pocitů viny a zármutku nad nežitým životem v nás.

Existenciální osamělost tak může značně ovlivňovat prožitek smysluplnosti života. Není-li člověk schopen konfrontovat se s existenciální osamělostí, staví dle Yaloma (2006) smysl života na špatném základě, a proto má menší šanci učinit život naplňujícím. Láska, jako jeden z významných zdrojů smyslu života, je v takovém případě zpravidla láskou patologickou, provázenou strachem z opuštění a autentického sebevyjádření či je vztah paradoxně nositelem pocitu osamělosti a postrádá opravdovou blízkost. Yalom (2006) uvádí, že nedokáže-li člověk čelit existenciální osamělosti, nedokáže přijmout ani možnost svobodné volby a odpovědnost za svůj život. Nedokáže v takovém případě volit vlastní životní cestu a cíl.

4.5 Vybrané faktory ovlivňující prožívání existenciální úzkosti

Většina autorů se shoduje na tom, že existenciální úzkost je přirozenou součástí existence, stejně jako potřeba smyslu života. Převaha autorů však souhlasí s tím, že existenciální úzkost není prožitkem, který by byl stále přítomný v našem každodenním životě. Míra vědomě prožívané existenciální úzkosti i přítomnost úvah o smyslu života se ukazují jako vázané na určité osobnostní charakteristiky, stejně jako ovlivňované během, událostmi a stylem našeho života. Vzhledem k rozsahu práce se budeme v rámci této kapitoly zabývat pouze vybranými faktory, které mohou ovlivňovat míru vědomě prožívané existenciální úzkosti či nesmyslnosti života. Vynecháváme široký okruh výchovných a kulturních vlivů.

4.5.1 Životní okolnosti

Křivohlavý (2006) uvádí, že základní myšlenky života se vynořují u každého z nás ve chvílích, kdy se běh života na chvíli přeruší. Doslova píše: *„Příčinou takového zastavení může být nemoc a zvláště pak těžká nemoc. S největší naléhavostí se objevují, stojí-li člověk tváří v tvář smrti. Může to však být i jen nucené zastavení v běhu života způsobené životní krizí – ztrátou zaměstnání nebo odchodem do důchodu, rozpadem manželství nebo i jen nepřekonatelnými těžkostmi v rodině, studiu či zaměstnání. V nejpříjemnější formě se tyto otázky objevují ve chvílích odpočinku – když relaxujeme, když si vyjdeme na procházku, když jsme na dovolené a spadnou z nás běžné každodenní starosti.“* (Křivohlavý, 2006, s. 13)

Ukazuje se tak, že existenciální úzkost se může zvýšeně objevovat v mezních situacích života, ale také v situacích volného času. Výzkumy pak poukazují na fakt, že přítomnost zvýšeně prožívané existenciální úzkosti je vázána na určitá vývojová období života člověka.

Volný čas

Marcel (1971) ke svému pojetí člověka jako souboru zautomatizovaných funkcí píše, že pokud se člověk takto ztotožňuje se svými funkcemi, přece se s nimi ne vždy dokáže ztotožnit úplně a čas od času přichází pocit prázdnoty uprostřed plného života.

Camus (2006, s. 19) hovoří o prozření člověka: *„Někdy se stane, že se kulisy zhroutí. Vstávám, jedu tramvají, čtyři hodiny v kanceláři nebo v továrně, jídlo, tramvaj, čtyři hodiny práce, jídlo a spánek, a pondělí, úterý, středa, čtvrtek, pátek a sobota, stále stejný rytmus – po této cestě se dá dlouho pohodlně jít. Ale jednoho dne se vynoří **proč** a touto znechuceností smíšenou s údivem všechno začíná.“* Člověk je v tu chvíli podle Camuse vytržen z fungování, v němž uskutečňuje cíle, které stanovilo toto fungování a které z pohodlnosti pokládá a bere za své. Toto zautomatizované fungování se neptá, a proto dává klamný pocit jistoty. Avšak oproti tomu v distanci absolutní otázky si člověk náhle uvědomuje, že věci jsou jinak, než si myslel, že na ně nemůže spoléhat, protože na tuto poslední otázku neumí dát odpověď.

Frankl (1994) svým pojmem *nedělní neuróza* vystihuje pocit prázdnoty, úzkosti a nejasné nespokojenosti v momentech, kdy se člověk vytrhne z tempa každodenního života. Volný čas dle něho poskytuje člověku prostor k přemýšlení. Zneklidňující myšlenky, jež jsou jinak vytěsněny, se dostávají v takových chvílích do vědomí člověka. Stejně tak rizikem volného času může být to, že člověku dává možnost uvědomit si, že neexistuje nic, co by opravdu chtěl dělat. Yalom (2006) ve svém srovnávání existenciálních obtíží dnešního člověka oproti předchozím generacím rovněž upozorňuje na problematiku volného času, kterého máme oproti dřívějším generacím mnohem více. Zastává názor, že volný čas nám umožňuje zkoumat své existenciální potřeby a porovnávat je se svou aktuální existenciální situací, což může vyvolávat existenciální úzkost: „*Máme čas, příliš mnoho času, klást zneklidňující otázky.*“ (Yalom, 2006, s. 452). Dále uvádí, že volný čas je problematický, protože nás ohrožuje svobodou.

Mezní situace

Heidegger (1996) tvrdí, že člověk se nepřesunuje ze stavu „zapomnětlivosti bytí“ do autentického modu bytí kontemplací či rozhodnutím. Jsou to jisté nezaměnitelné podmínky, tzv. krizové zážitky, které člověka přesunou z prvního, všedního stavu existence do stavu uvědomování si bytí. Mezní situace většina autorů vidí jako podmínky, které dávají vyvstat existenciální úzkosti a existenciálním pochybnostem skrze otřesení dosavadních životních hodnot. Dle většiny autorů mohou být pro člověka současně zdrojem osobnostního růstu a impulzem k autentičtějšímu životu.

Poláková (1994) se zabývala tím, co se odehrává, jsou-li životně důležité hodnoty člověka ohroženy. Rozlišuje tři stupně otřesení ústředních hodnot: ohrožení, ztráta, zpochybnění. *Ohrožení* základních hodnot vzniká tehdy, je-li vážně ohrožena realizace důležité hodnoty. Mezní situace pak nastává, pokud realizace této hodnoty je krajně obtížná a člověk není s to nejvyšší hodnotu uskutečňovat. Poláková uvádí, že v takto obtížné životní situaci je nutná krajní mobilizace odvahy. Druhým stupněm otřesení hodnot je situace, kdy hrozí *ztráta* realizace životně důležité hodnoty. Kritickým momentem je fakt, že původní stav nelze obnovit. Pak je jediným možným východiskem obrat k budoucím možnostem nové realizace a tato situace si žádá maximální mobilizaci nové naděje. *Zpochybnění* představuje třetí, dle autorky nejtěžší stupeň otřesení hodnot. Neznamená již ani ohrožení nebo znemožnění realizace zvoleného cíle, ale zpochybnění platnosti dané nejvyšší hodnoty. Poláková konstatuje, že v takové situaci člověk hledá novou, nosnější odpověď na otázku, proč žít. Snaží se objevit novou hodnotovou orientaci a toto úsilí je zpravidla vědomé a reflektované. Člověk uvažuje o sobě a zvažuje možnosti, které za dané situace má, a naléhavě se snaží porozumět situaci – proto je u tohoto stupně otřesení základních hodnot podle autorky

důležité „mobilizovat moudrost“. Poláková zdůrazňuje, že se jedná o životně důležitý moment – tedy o výběr hodnot, pro které stojí za to žít.

Mezní situace se smyslem života spojuje také Mokrejš (1995), který je toho názoru, že člověk vždy již žije v nějakém předpokladu smyslu. Od útlého věku je konání člověka směřované k určitému smyslu, který je nám zpravidla nejprve dáván někým jiným, později k němu směřujeme sami. Objeví-li se otázka po smyslu, není to podle Mokrejše nic jiného než ztráta samozřejmosti a otřesení „předpokladu smyslu“. Takový otřes má za následek vždy zjištění, že v nás samotných existuje něco takového jako „prostor smyslu“. Přítomnost tohoto místa neodkrýváme, je-li přirozeně zaplněno platným a uznávaným smyslem. Teprve mezní situace, které otřesou stabilitou a jednoznačností předchozího smyslu, nám odkrývají něco jako prostor pro smysl, který se v těchto situacích stává prázdným.

Také Yalom (2006) zastává názor, že existenciální otázky přicházejí ke slovu zpravidla tehdy, když člověk setrvá v mezní situaci, kdy selžou dosavadní odpovědi na otázku po smyslu nebo běžné jistoty a opory života. Yalom (2006) stejně jako Krivohlavý (2007) uvádí, že se může jednat o řadu různorodých událostí, jako například předčasné dosažení životního cíle, což je dle autora vždy nebezpečné u netranscendentálního pojetí smyslu. Další události, které mohou takovou krizi navodit, zahrnují konfrontaci se smrtí nebo nějaký jiný hraniční prožitek, který člověka konfrontuje s jeho existenciální situací a ukáže na možnou nepodloženost pojetí smyslu. Kritickým může být velký převrat v životě: úmrtí blízkého, rozvod, rozchod, ztráta zaměstnání, životně důležité rozhodnutí ap.

Halama (2007) předkládá výčet teorií a výzkumů, které potvrzují souvislost existenciální úzkosti, smyslu života a náročných životních situací. Uvádí například koncepci Parkové (1996), která rozlišuje dva druhy důležitého smyslu v životě člověka: globální a situační. *Globální* smysl se týká hlavních cílů a přesvědčení člověka o světě a o sobě, *situační* spočívá v přisuzování významu konkrétní životní situaci. Člověk dle jejího názoru hodnotí životní situace tak, aby tyto dva smysly byly v souladu. Změny v globálním smyslu dle autorky nastávají při skutečně závažných ztrátách a negativních životních událostech, kdy je nemožné změnit situační smysl tak, aby byl v kongruenci s globálním. Obdobně pak popisují vztah smyslu života a náročných životních situací ve své koncepci *životních schémat* autoři Thompson a Janigian (podle Halama, 2007). Hledání smyslu v životě se dle nich objevuje, když životní schémata člověka nejsou dále schopna poskytovat pocit uspořádání či účelu. To se může stát právě jako důsledek traumatické životní události, která narušuje uvědomování si uspořádání v pohledu na svět, stejně jako znemožňuje dosáhnout důležitých cílů. Člověk v takové situaci začne prožívat ztrátu životního smyslu, ale zároveň i potřebu jeho nalezení.

Newcomb a Harlow (1986) uvádějí, že prožívaný smysl v životě interferuje mezi stresujícími zážitky a pozdějším zneužíváním návykových látek. Zvláště nekontrolovatelný

stres, který může přicházet z vnějšího prostředí, interpersonálních vztahů, ale i z prostředí intrapersonálního, vede dle autorů k pocitům ztráty kontroly, pocitům bezmocnosti a nedostupnosti a ty vedou ke snížení vnímané smysluplnosti života.

Lze tak shrnout, že mezní situace mohou být příčinou prožívání zvýšené existenciální úzkosti či pocitu absence smyslu života. Skrze úspěšné vyrovnání se s existenciální úzkostí mohou být současně zdrojem osobnostního růstu a vést k autentičtějšímu životu a k pocitu vyšší životní spokojenosti. Současně se ukazuje, že stabilní a autentický smysl života je silným faktorem napomáhajícím úspěšnému vypořádávání se s náročnými situacemi.

Citlivá období v průběhu ontogeneze

Halama (2000) ve výčtu výzkumů týkajících se existenciální úzkosti ukazuje, že intenzita prožívání existenciální úzkosti variuje v návaznosti na vývojová období života člověka. Existenciální otázky vystupují do popředí v období stáří, kdy je člověk konfrontován zejména s blížící se smrtí, často i s osamělostí. Dle Eriksona (2002) je také toto období charakterizováno zhodnocováním života a mohou být přítomny i intenzivní prožitky existenciální viny. Zvýšená existenciální úzkost se rovněž objevuje v rámci krize středního věku, která často klade nároky na přehodnocení dosavadního smyslu života spojené se změnou životního stylu, odchodem dětí z domova a prvními projevy stárnutí. Nejvýrazněji je prožívání existenciální úzkosti dle Halamy (2000) přítomno v období adolescence, což potvrzuje i řada výzkumů (Alexandr a Adlerstein, 1958; Hacker, 1994; Fry, 1998). Adolescence je charakterizována celkově zvýšenou citlivostí k existenciálním tématům smrti, smyslu života a svobody, což dle Halamy (2007) souvisí s osamostatňováním jedince a utvářením vlastní dospělé identity. Také Debats, Drost a Hansen (1995) zjistili, že zážitky chybění smyslu se objevují nejvíce právě v adolescenci.

4.5.2 Osobnostní charakteristiky

Yalom (2006) popisuje zvláštní druh existenciální citlivosti a ztráty smyslu, která člověka zpravidla provází celý život a je do značné míry rezistentní vůči jakémukoli terapeutickému zásahu. Hovoří o tzv. *galaktickém pohledu*, který byl příznačný pro řadu geniálních osobností historie. Vyznačuje se tím, že člověk jakoby „není v životě“ a je ze života vydělen natolik, že život, činnosti i prožívání lidí se mu zdají malicherné a absurdní.

Yalom tvrdí, že poodstoupí-li člověk od života příliš daleko, je na tom vždy něco nezdravého. Vyčlení-li se osoba příliš ze života a stane-li se pouze jeho vzdáleným divákem, přestane jí na všem záležet. Jedná se o pohled, který řada filosofů označuje jako „galaktický“ nebo „pohled z okna mlhoviny“, případně jako „kosmická“ či „globální“ perspektiva. Z tohoto úhlu pohledu se my i naši bližní jevíme bezvýznamní. Stáváme se pouze jednou z nesčetných forem života a životní činnosti se zdají být nesmyslné. Slovy Yaloma (2006,

s. 483): „Bohaté prožitky jsou ztraceny v nekonečném běhu času. Cítíme, že jsme jen mikroskopické tečky a že veškerý život spotřebuje jen zlomek kosmického času.“

Pomoci člověku, který je ponořen do galaktického pohledu, představuje dle Yaloma (2006) značný problém. Uvádí, že se jedná zpravidla o osoby s vysoce nadprůměrnou inteligencí, výrazným abstraktním a kreativním myšlením a holistickým vnímáním. Jak uvádí Yalom (2006, s. 484): „Na jedné straně se zdá neochvějně logický. Koneckonců schopnost uvědomovat si sám sebe, vykročit mimo sebe, vidět se z nadhledu je jednou z nejoceňovanějších lidských vlastností. přesto tato konkrétní perspektiva odčerpává ze života vitalitu. Neboť když by ji člověk zaujímal dlouhodobě, má to za následek hlubokou sklíčenost, a je-li v ní ponořen neustále, může mu to být osudné.“

Stejně tak většina existenciálních filosofů hovoří o určitém druhu prozření, z něhož není cesty zpět. Ukazuje se tak, že přestože přítomnost prožívané existenciální úzkosti podléhá okolnostem našeho života (viz výše), někteří jedinci mohou existenciální úzkost prožívat stabilně či přinejmenším být k prožívání existenciální úzkosti značně náchylnější a prožívat ji častěji. Z názorů autorů zabývajících se existenciální úzkostí lze shrnout, že roli zde hrají osobnostní charakteristiky, jako inteligence, úroveň abstraktního myšlení, míra sebeuvědomění a schopnost sebereflexe, nadání a kreativita, stejně jako určitá otevřenost variantám, sklon k relativismu a pochybování.

Halama (2007) uvádí přehled výzkumů, které se zaměřily na zkoumání souvislostí mezi osobnostními charakteristikami a prožívanou smysluplností. Výzkumy poukazují na to, že prožívaná nesmyslnost souvisí s nízkou sebeúctou (Reker, 1977; Linderman a Verkasalo, 1996) a sebedůvěrou (Popielski, 2005). Popielski (2005) dále zjistil, že nižší úroveň prožívané smysluplnosti koreluje s nižší interpersonální vřelostí, s emoční nestabilitou, submisí, nesmělostí, ale také s nekonformitou a s nízkou sebedisciplínou. Také Halama (2000) zjistil, že nedostatek smyslu u adolescentů koreluje s nepřizpůsobivostí a agresivním chováním. Výzkumy zaměřující se na korelace prožívané smysluplnosti a dotazníku *Big five* zjistily korelace všech faktorů „velké pětky“ kromě otevřenosti (Stempelová a Čmáriková, 2004; Halama, 2005; Mascaro a Rosen, 2005). Ukazuje se tak, že prožívaná nesmyslnost může souviset s introverzí, nízkou svědomitostí a vysokým neuroticismem a nízkou přívětivostí.

Sebeodstup, sebeuvědomění a sebereflexe

Yalom (2006) ve svém rozboru galaktického pohledu, o němž referuje většina existenciálních filosofů, jasně poukazuje na možnou souvislost prožívané existenciální úzkosti a odstupu člověka od sebe a od světa. Jedná se patrně o určitou formu decentralizace v pohledu na sebe sama a na život, a to jak z hlediska prostorového, tak časového vědomí.

Camus (1995) zastává názor, že člověk jakožto existence je schopen transcendence, která mu umožňuje reflektovat svou existenciální situaci a ptát se. Jak píše Petříček (1997,

s. 94): „*Já jakožto existující se mohu distancovat, postavit se proti všemu, co jest. Kdybych byl věcí nebo zvířetem, tato distance by tu nebyla; byl bych tím světem, který bych žil. Avšak jako transcendující jsem schopen stanout proti světu, a tedy též klást otázku: proč, jaký to má smysl?*“ Tillich (2004) uvádí, že člověk je díky svému vědomí schopen se ptát, protože je oddělen od toho, na co se ptá, a zároveň na tom participuje.

Popovic (2002) uvádí, že prožívaná existenciální úzkost závisí na míře sebeuvědomění člověka, která mu dále umožňuje nahlížet nejednoznačnost a nejistotu. Na souvislost sebeuvědomění a existenciální úzkosti upozorňuje i May (1996), který v tomto kontextu argumentuje experimenty Lidella; ty poukazují na fakt, že prožitek existenciální úzkosti je výlučně lidským fenoménem. May se přiklání k názoru, že existenciální úzkost může být vedlejším efektem rozvoje vědomí. Halama (2007) uvádí, že Obuchowski (1983) zdůrazňuje jako důležitý faktor při vnímání problematiky smyslu života naši schopnost sebeanalýzy a reflexe nad sebou samým a svým prožíváním a jednáním. Fromm (1993) tvrdí, že skrze míru sebeuvědomění je člověk konfrontován s uvědoměním si své existenciální situace, s vlastními možnostmi a svobodou. Längle (2002) ve své koncepci nacházení smyslu života rozlišuje čtyři důležité kroky. *Prvním krokem* je rozpoznání a vnímání existenciálních daností, do kterých je člověk postaven; podmínkou tohoto kroku sebeodstup. *Druhým krokem* je vnímání možností dané situace, tedy vnímání aktuální hodnoty; jeho podmínkou je sebezpřesah. *Třetím krokem* – volbou činu – člověk vstupuje do dané situace a připravuje se na konání; jeho podmínkou je přijetí svobody. Posledním, *čtvrtým krokem* je provedení činu, který znamená uskutečňování možností smyslu; jeho podmínkou je zodpovědnost. Längle dále rozlišuje dvě důležité sekundární dimenze. První sekundární dimenzí je *personalita*, která je součtem sebeodstupu a sebezpřesahu. Druhou sekundární dimenzí je *existencialita*, která je součtem svobody a odpovědnosti. Na souvislost existenciální úzkosti a určité formy sebereflexe či sebeodstupu poukazuje i fakt, že pacienti s depersonalizací si často stěžují na nekontrolovatelné a stresující nutkání přemítat o existenciálních, filosofických otázkách, jako je povaha existence nebo reality (Torch, 1978). Silvia a Phillips (2011) ve svém výzkumu zjistili, že míra sebereflexe vykazuje nízké, leč pozitivní korelace s negativní afektivitou ve smyslu úzkosti a deprese.

Intelligence a nadání

Schopenhauer (1997), který tvrdí, že život žádný smysl nemá a veškeré uspokojení je krátkodobé a pomíjivé, současně uvádí, že čím vyšším intelektem člověk disponuje, tím více tento fakt nahlíží a uvědomuje si nesmyslnost života. Lidell (1956, podle Iacovou, 2011) viděl existenciální úzkost jako „stín našeho intelektu“. Stejným způsobem uvažoval i May (1996), který uvádí, že osoby s vyšší inteligencí, originalitou a úrovní diferenciací prožívají ve větší míře existenciální úzkost. Halama (2007) uvádí, že prožívání existenciální úzkosti je závislé

na kognitivní kapacitě člověka umožňující vztahovat se k ideálu a vidět svůj život v existenciální perspektivě. Konkrétně pak Halama v tomto smyslu akcentuje úroveň abstraktního myšlení. Dle Hackera (1994) abstraktní myšlení umožňuje vidět svět i sebe v širších souvislostech a z existenciální perspektivy. Bauman a Waldo (1988) chápou prožívání existenciální úzkosti jako projev kognitivní kapacity umožňující vztahovat se k ideálu a vidět svůj život v existenciální perspektivě.

Ellsworthová (2000) zjistila, že existenciální úzkost je výrazněji prožívána mezi talentovanými a nadanými adolescenty, kteří intenzivněji vnímají svobodu a odpovědnost a mají potřebu vidět svůj talent ve smysluplných souvislostech.

Také Webb (2008) poukazuje na souvislost mezi existenciální úzkostí, inteligencí či nadáním člověka a vysvětluje tuto vazbu skrze Dabrowského koncepci zvýšené vzrušivosti (overexcitability) u nadaných osob. Uvádí, že nadaní jedinci disponují zvýšenou senzitivitou v oblasti intelektu, emocí, představivosti, psychomotoriky či smyslů, což jim umožňuje větší vnímavost k existenciálním otázkám. Nadané děti jsou dle Webba (2008) schopné uvažovat o různých možnostech, jak by věci a svět měly být. Jejich idealismus a citlivost je často vede ke zklamání, objevuje se frustrace z toho, že se ideály nenaplní, spolu s pocity vlastní bezvýznamnosti. Nadaní jedinci dle autora rovněž více vnímají absurdity ve společnosti a v chování ostatních, stejně jako obtížněji chápou a přijímají tradice, snaží se je změnit a ptají se po jejich smyslu. Díky citlivosti spojené s multipotencialitou si nadaní jedinci rovněž uvědomují omezení v čase a prostoru. Dle Webba často zažívají existenciální úzkost a zlost z toho, že nejsou schopni věci kontrolovat, tak jak by sami chtěli, a v důsledku ztrácejí pocit smysluplnosti. Webb rovněž upozorňuje, že častěji zažívají pocit existenciální osamělosti kvůli nižší schopnosti nalézt porozumění jejich myšlenkám u druhých lidí.

Portešová (2005) zařazuje mezi možné emocionální problémy nadaných dětí existenciální depresi, kterou spojuje s intenzivnějším vnímáním možností, schopností nazírat různé rozměry světa a současně reflektovat omezení v možnostech a nedokonalosti světa. Autorka rovněž uvádí, že podle Gallaghery (1990) nadaní jedinci na svou budoucnost pohlížejí daleko pesimističtěji a často přemýšlejí o sobě, o světě, o smyslu vlastní existence a o hodnotách. Podle autora jeden z osmi nadaných adolescentů prožívá pocity osamělosti, existenciální deprese a zlosti.

Sklon k relativismu a tendence pochybovat

Řada autorů (Camus, 2006; Sartre, 2006; Kohák, 1993; Yalom, 2006; Tillich, 2004; Maddi, 2012) naznačuje, že důležitým faktorem v prožívání existenciální úzkosti a nesmyslnosti života je naše schopnost sebetranscendence, která nám umožňuje klást otázky ohledně naší existence, tedy pochybovat.

Jak již bylo naznačeno, většina psychologů se shoduje v tom, že lidská psychika se brání nestrukturovanosti a nejistotě a má tendenci vytvářet stabilní struktury a přisuzovat věcem a událostem významy. Rovněž bylo zmíněno, že máme tendenci vnímat věci jako objektivně dané z vnějšku a vytvářet náš svět tak, abychom si nebyli vědomi svého autorství. Ukazuje se, že lidská touha po smyslu bude mít patrně charakter potřeby cíle a potřeby kognitivního rámce, který nám umožňuje interpretovat svět i sebe a poskytovat tak našemu životu řád. Řád lidem dává vědomí příslušnosti k celku, identitu, měřítko dobra a zla i pocit bezpečí. V kontrastu k tomu většina existenciálních filosofů a psychologů přijímá relativistický pohled na svět a zastávají názor, že svět nemá žádný předem stanovený smysl a řád a že život je veskrze subjektivní záležitostí. Většina autorů se pak přiklání k tomu, že reflektování nahodilosti a absence řádů a jasného účelu v životě v nás vyvolávají úzkost. Z výše popsaného pak vyplývá, že prožitek existenciální úzkosti a nesmyslnosti života může být vázán na otevřenost jedinců vůči pochybování, pluralismu a relativismu.

Pluralismus prezentuje názor, že význam společenské rozmanitosti neobyčejně vzrostl v souvislosti s rozpadem názorové jednoty společností v evropském novověku, s rostoucí mobilitou lidí a s rozvojem globálních komunikací. Jeden z prvních, kdo upozornil na neuchopitelnost světa, byl Nietzsche (1995), který si uvědomoval omezenost lidského poznání tváří v tvář nesmírné složitosti a rozmanitosti světa, člověka a společnosti. Pluralismus označuje tedy směr, který zdůrazňuje neredukovatelnou mnohost a rozmanitost světa, případně naší zkušenosti. Zkušenost je dle tohoto pohledu na svět příliš složitá, než aby se dala plně vystihnout jediným pohledem, jedinou teorií, odvodit z jediného základního principu, jak postuluje monismus. *Relativismus* (z lat. relativus, poměrný, vztažný) může označovat široké spektrum postojů a názorů, které obvykle netvoří žádný soudržný systém. Všem je patrně společný názor, že něco, co jiní pokládají za absolutní a na ničem nezávislé, ve skutečnosti závisí na něčem jiném, a může se tedy i měnit a být zpochybněno.

Maslow (2000) říká, že lidé disponují radostí z jistoty a úzkostí z růstu, a že podmínkou autentické seberealizace je dosažení stavu, kdy radost z růstu převyšuje nad úzkostí z nejistoty. Úzkost z relativity a nahodilosti života a světa popisuje i Tillich (2004), který zastává názor, že mezi lidmi existují značné rozdíly v otevřenosti vůči pochybování. Uvádí, že člověk je díky svému vědomí schopen ptát se, protože je oddělen od toho, na co se ptá, a zároveň na tom participuje. V každé otázce je obsažen prvek pochybování. Prvek pochybování je podmínkou plného duchovního života, může se však stát i hrozbou duchovnímu životu, pokud se stává pochybováním absolutním. Zachvátí-li vědomí člověka absolutní pochybování, následkem je dle autora existenciální zoufalství.

Také Berger a Luckmann (1999) tvrdí, že v postmoderní době je člověk nucen čelit pluralismu. Člověk se dle autorů stále více setkává s cizími kulturami a výklady reality, každé

individuum má bohaté možnosti výběru z nejrůznějších životních stylů, názorů a přesvědčení. To může vést k tomu, že jedinec začne pochybovat o svém pohledu na svět a přemýšlet nad tím, zda jeho definice reality je ta jediná, bezpodmínečně správná. Čím více definic reality je člověku nabízeno, tím menší sílu každá z nich má, žádná nemá „monopol na pravdu“. Pokud přijde jedinec do kontaktu pouze s jedním souborem norem, přijme ho dle autora v průběhu socializace jako nevyhnutelný, jeho životní hodnoty se jeví jako samozřejmé, a proto je ušetřen pochybování a kritické reflexe. Míra relativistického pohledu na svět v podobě pochyb o vlastním světě může ústít ve stav permanentní nejistoty – jedinec si přestává být jistý tím, čemu má věřit a podle čeho se řídit. Tato nejistota nás dle autorů děsí, neboť hledání jistoty je přirozenou součástí povahy člověka. Relativismus, nutnost volby a obtížná orientace v názorově mnohobarevném světě proto dle nich v mnoha lidech budí existenciální úzkost.

Také Paden (2002) tvrdí, že relativismus přináší nedostatek norem a pojmový a morální nihilismus svým postulátem, že všechny světonázory jsou rovnocenné a o žádném nelze říci, že je lepší nebo pravdivější než jiný. Míra přesvědčení, že náš pohled na svět je pouze jeden z mnoha úhlů pohledu, nás dle Paden (2002) demobilizuje v boji za svá přesvědčení.

Domníváme se, že rozdíly ve vnímavosti vůči relativismu nebo míra relativistických postojů a pohledů na svět mohou významně souviset s intenzitou prožívané existenciální úzkosti, stejně jako s prožívanou absencí smyslu života.

V psychologické literatuře lze k této hypotéze dohledat spíše vzdáleně související výzkumy. Například Dezutter (2009) zjistil, že lidé s relativistickými postoji se pokoušejí najít a vytvořit svůj smysl života sami bez spoléhání na transcendentální skutečnosti. Stejně tak se ukázalo, že oproti ostatním mají tendenci pojímat smrt jako přirozenou součást života. Reker (1977) zjistil, že prožívaná nesmyslnost koreluje s nízkým skóre v dimenzi plánování a organizace, kterou popisuje jako starostlivé plánování a organizování, udržování záležitostí v řádu a pořádku a zálibu v aktivitách, které mají jasnou strukturu. Halama (2007) ve vztahu ke smyslu života a religiozity uvádí, že religiózní lidé, kteří v menší míře prožívají život jako smysluplný, jsou charakterističtí příklonem k relativismu. Pearson a Sheffield (1975) zjistili pozitivní korelaci mezi životní smysluplností a konzervatismem, idealismem a nábožensko-puritánskými hodnotami. Další výzkumy poukazují na to, že prožívaná nesmyslnost souvisí s nízkým pocitem kontroly a regulace vlastního života (Reker, 1977, 1999; Zika a Chamberlain, 1987). Berman, Weems a Stickle (2006) ve svém výzkumu zjistili, že existenciální úzkost koreluje signifikantně kladně s dimenzí hledání ($r = 0,26$) v procesu vytváření identity a negativně s dimenzí závazek ve smyslu oddanosti určitému přesvědčení ($r = -0,25$).

5 Existenciální úzkost a ztráta smyslu života z klinického hlediska

Spinelli (2006) uvádí, že existenciální psychoterapeuti považují prožitek existenciální úzkosti za fundamentální danost bytí ve světě. Obrany, které jedinec vyvíjí ve snaze minimalizovat, popřít či vytěsnit existenciální úzkost, jsou dle autora často základem psychopatologie. Spinelli (2006) dodává, že řada nežádoucích a nepříjemně prožívaných symptomů, od nichž chtějí být klienti vyléčeni, jsou obranami proti akceptaci různých forem existenciální úzkosti, jako například proti nicotě, nesmyslnosti, osamělosti atd. V této kapitole se budeme držet Tillichova a Yalomova pojetí existenciální úzkosti jakožto fenoménu úzce svázaného s prožíváním smysluplnosti života či naopak absence smyslu v životě. Prožitkům nesmyslnosti však přikládáme vzhledem k zaměření práce větší důraz.

5.1 Přehled základních názorů a výzkumů

Nietzsche (1995) ke konci devatenáctého století prohlásil, že pod nejrůznějšími maskami a hrami o lidský smysl se skrývá jen hluboká, hrozivá a všudypřítomná absence. Nicholas Hobbs (podle Yalom, 2006, s. 426) uvádí „*Současná kultura často vytváří jiné druhy neuróz než ty, jaké popisoval Freud. Současné neurózy se nevyznačují tolik vytěsněním, konverzí a nedostatečným vhledem, ale absencí pocitu smysluplnosti, účelnosti života.*“ Jung (1995, s. 231) píše „*Ztráta smyslu v životě hraje klíčovou roli v etiologii neurózy. Neurózu je třeba chápat v konečném důsledku jako utrpení duše, která nenašla svůj smysl. ... Zhruba třetina mých případů netrpí žádnou klinicky definovatelnou neurózou, ale pocitem nesmyslnosti a bezcílnosti svého života.*“ Frankl (In Yalom, 2006) uvádí, že 20 % neuróz, s nimiž se setkal ve své praxi, jsou svým původem noogenní, což znamená, že vznikají z absence smyslu v životě. Existenciální krize neboli krize z absence smyslu, která doposud nevykrystalizovala do jasného neurotického symptomatického obrazu, je dle Frankla ještě častější a vyskytovala se u více než 50 % jeho pacientů.

Yalom (2006) upozorňuje na fakt, že existenciální úzkost ani absence smyslu života nejsou v psychologii obecně uznávány jako samostatné klinické jednotky. Zpravidla jsou považovány za projev jiného, primárního a známějšího klinického syndromu, z nichž nejčastěji to bývá chronický alkoholismus, další formy zneužívání omamných látek, nízké sebehodnocení, deprese nebo krize identity a další. Přestože v oblasti ztráty smyslu bylo provedeno málo výzkumů, většina z provedených studií poskytuje data, že až okolo třiceti procent pacientů vyhledává terapii výhradně kvůli problému ztráty smyslu, což Yalom spolu s kolegy potvrdili

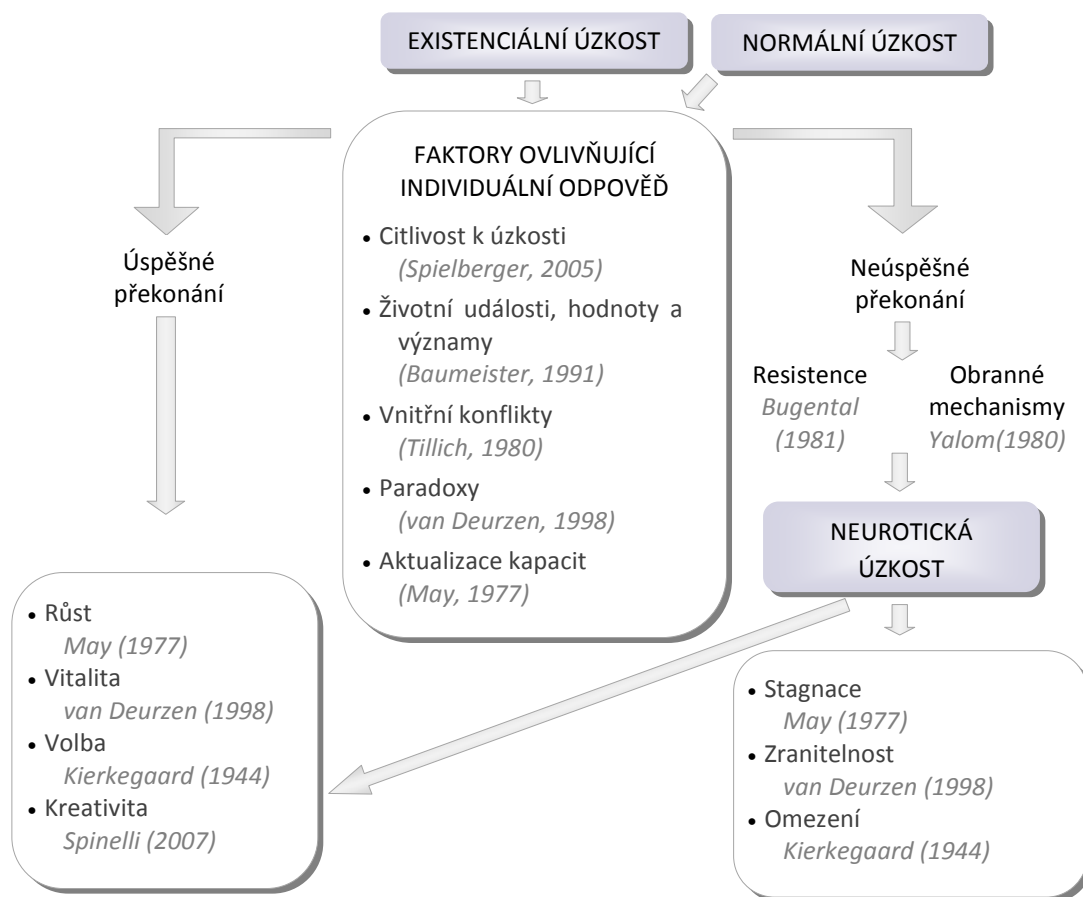
v rámci výzkumného projektu. Yalom (2006) rovněž uvádí výzkum Gardnerové, která zjistila, že 68 % pacientů vyznačilo jako středně a velmi důležitý důvod pro vstup do terapie položku „hledat větší smysl života“. Yalom (2006, s. 454) k problému ztráty smyslu uvádí: *„Zaprvé, je zde její všudypřítomnost. Zjišťuji, že doslova každý pacient, se kterým jsem pracoval, buď sám od sebe vyjadřoval obavy ze ztráty smyslu ve svém životě, nebo na mé otázky na toto téma pohotově zareagoval.“*

Halama (2007) uvádí podobně jako Yalom, že potřeba smyslu do značné míry vyvěrá z nutnosti konfrontovat se s existenciálními danostmi, které vyvolávají existenciální úzkost. Konfrontace s existenciální úzkostí je chápána převážně pozitivně a člověku pomáhá k osobnostnímu růstu a smysluplnému životu. Na druhou stranu dlouhodobé působení existenciální úzkosti a neschopnost ji zvládnout může způsobit zablokování osobnostního růstu, v horších případech patologickou depresi či úzkostnost.

Iacovou (2011) shrnuje názory některých autorů, kteří vidí existenciální úzkost jako pozadí a příčinu úzkosti neurotické. Kierkegaard (1944) vidí neurotickou úzkost jako důsledek vytěsnění existenciální úzkosti, kdy nic, které je objektem existenciální úzkosti, se stává něčím konkrétním. Dle Tillich (2004) se jedná o znepokojující zástěrku, rozptýlení a psychologický únik a způsob přesunutí pozornosti od existenciální úzkosti. May (1977) nahlíží na neurotickou úzkost jako na kryt pro zásadnější hlubší úzkost a popisuje ji jako stav, do něhož se jedinec dostane, když se rozhodne přizpůsobit a přijme podmínky a hodnoty druhých a ve jménu jistoty a bezpečí se vzdá možností osobního růstu. May uvádí, že neurotická úzkost je cena v podobě apatie a znecitlivění naší vnímavosti a představitivosti, kterou platíme za vyhýbání se existenciální úzkosti. Pro Yaloma (2006) je neurotická úzkost přeměnou existenciální úzkosti v něco méně paralyzujícího. Van Dreuzden (2002) nahlíží na neurotickou úzkost jako na stav, který lidé prožívají, když nejsou schopni zvládnout svou existenciální úzkost, když se snaží eliminovat uvědomění fundamentální volby nebo když se snaží utíkat před nezrušitelnými fenomény, jako je smrt a nahodilost. Bugental (1981, podle Iacovou, 2011) neurotickou úzkost popisuje jako obranné chování, které způsobuje více problémů, než zmírňuje, a Kirkand-Handley (2002) ji vidí jako úzkost, která doprovází naše pokusy zkreslit realitu skrze naše usilování o vyhnutí se výzvám naší lidské situace. Iacovou (2011) tyto názory shrnuje a vymezuje neurotickou úzkost jako úzkost, která se projevuje, když se snažíme vyhnout existenciálním skutečnostem nebo když jsme jimi zahlceni. Dle autorky je podstatou neurotické úzkosti pokus detoxikovat a nahradit existenciální úzkost.

Iacovou (2011) na základě studia názorů různých autorů předkládá schéma vztahu existenciální a neurotické úzkosti, kde zohledňuje rovněž vliv běžné každodenní úzkosti (viz schéma 4).

Schéma 4 – Vztahy mezi normální, existenciální a neurotickou úzkostí (zpracováno dle Iacovou, 2011, s. 364)



V psychologické literatuře existuje prozatím málo výzkumů, které by se zaměřovaly na souvislost existenciální úzkosti a jiných psychologických obtíží. Weems et al. (2004) zjistili, že existenciální úzkost je mezi lidmi běžně zastoupena, a rovněž potvrdili, že koreluje s příznaky úzkosti a deprese, stejně jako s úzkostí vztahující se k problémům identity jedince. Fox a Leung (2009) potvrdili pozitivní souvislost mezi existenciální úzkostí a anorexií a bulimií, zejména u starších pacientů. Carson (1992) zjistil, že existenciální úzkost koreluje s výskytem sebevražedných myšlenek. Halama (2007) shrnuje výzkumná zjištění v souvislosti s existenciální úzkostí a uvádí, že existuje pozitivní vztah mezi existenciální úzkostí a zoufalstvím, zmateností týkající se vlastní identity, strachem z emocionální blízkosti s druhým člověkem (Westman, 1992) a závislostí na alkoholu (Lipska 1999) a jiných omamných látkách. Torch, (1978) uvádí, že pacienti s depersonalizací si často stěžují na nekontrolované a stresující nutkání přemítat o existenciálních, filosofických otázkách, jako je povaha existence a reality.

Více výzkumu lze dohledat konkrétně v souvislosti s prožívanou absencí smyslu. Výzkumy dle Hlavy (2007) ukázaly, že absence smyslu souvisí obecně s psychopatologií jedince (Crumbaugh a Maholick, 1964), kriminalitou (Reker, 1977), agresivitou, depresivností a úzkostností (Halama, 2007), neuroticismem (Moomal, 1999) zneužíváním omamných a psychotropních látek (Kinnier et al., 1994; Newcomb a Harlow, 1986), sebevražedností (Kinnier et al, 1994; Harlow, Newcomb a Bentler 1986). Kebza a Šolcová (1998) upozorňují na blízkost procesu ztráty smyslu života se syndromem vyhoření. Klinger (1977) uvádí, že ztráta smyslu života se objevuje jako důvod pro sebevraždu v 57 % mužských a 75 % ženských dopisů na rozloučenou, kdy věk jedinců je šedesát let a více.

5.2 Pohled vybraných autorů

5.2.1 Viktor Emanuel Frankl

Frankl (1994) rozlišuje dvě stadia syndromu ztráty smyslu: *existenciální vakuum* a *existenciální neurózu*. Je toho názoru, že existenciální frustrace je stále častějším jevem.

Existenciální vakuum nebo jinak *existenciální frustrace* je dle autora poměrně běžným jevem a vyznačuje se subjektivním stavem nudy, apatie a prázdnoty. Člověk je cynický, postrádá směřování a zpochybňuje smysl většiny životních aktivit. Frankl (1994) zavádí také pojem *nedělní neuróza*, který vystihuje pocit prázdnoty, úzkosti a nejasné nespokojenosti v momentech, kdy se člověk vytrhne z tempa každodenního života. Volný čas dle Frankla poskytuje člověku prostor pro přemýšlení. Zneklidňující myšlenky, jež jsou jinak vytěsněny, se dostávají v takových chvílích do vědomí člověka. Stejně tak rizikem volného času může být to, že člověku dává možnost uvědomit si, že neexistuje nic, co by opravdu chtěl dělat.

Druhým stadiem syndromu ztráty smyslu je podle Frankla existenciální neboli noogenní *neuróza*. Noogenní neuróza se vyznačuje tím, že kromě explicitního pocitu ztráty smyslu se u osobnosti rozvine zjevná klinická neurotická symptomatologie. Noogenní neuróza, podle Frankla, na sebe může vzít libovolnou klinickou neurotickou formu. Frankl zmiňuje v této souvislosti různé symptomatické vzorce, jako alkoholismus, deprese, posedlost, delikvence, závislost na hazardních hrách a další. Noogenní neurózu odlišuje od konvenční psycho-neurózy to, že symptomy jsou projevem zdeformované vůle ke smyslu. Stejně tak vzorce chování takto postiženého člověka odrážejí ztrátu smyslu. (Frankl, 1994)

5.2.2 Salvador Maddi

Maddi (2012) hovoří o *existenciální neuróze*, kterou definuje jako chronickou neschopnost věřit v důležitost, užitečnost a pravdivost čehokoli, co si člověk jen dovede představit, že by

dělat měl, případně že by o to měl mít zájem. Domnívá se, že značná část současné psychopatie pochází z pocitu ztráty smyslu. Popisuje tři základní formy „existenciální choroby“: křížáctví, nihilismus a vegetování. (Yalom, 2006)

Křížáctví (rovněž nazývané „dobrodružností“) se vyznačuje silným sklonem vyhledávat dramatické a důležité aktivity a angažovat se v nich. Křížáctví nelze generalizovat na každého příznivce sociálních hnutí. Většina osob se po dosažení cíle, k němuž hnutí směřovalo, vrací ke svému životu, kdežto „křížák“ nikoliv. Lidé, kteří takovéto aktivity vyhledávají jako obranný mechanismus, téměř nerozlišují mezi konflikty. Jejich zapálení je reaktivní, kompulzivně se angažují v těchto aktivitách v rámci své reakce na hluboký pocit bezcílnosti.

Nihilismus se projevuje aktivní, energickou tendencí znevažovat činnosti, o nichž druzí tvrdí, že mají smysl. Energie a chování nihilisty pramení z úzkosti z vlastního pocitu bezesmyslnosti. Maddi dále uvádí, že nihilismus je natolik běžný, že jej ani nerozeznáváme jako problém; dokonce se často maskuje jako vysoce sofistikovaný přístup k životu.

Vegetování jako forma existenciální nemoci je podle Maddiho tím nejextrémnějším stupněm bezúčelnosti. Člověk ani kompulzivně nehledá smysl v čemkoliv, ani energicky neútočí na smysl, jež mají druzí. Místo toho upadá do těžkého stavu bezcílnosti a apatie. Tento stav má specifické kognitivní, emocionální a behaviorální symptomy. Kognitivní složkou je chronická neschopnost věřit v užitečnost nebo hodnotu jakéhokoliv počínání. Emoční složka je charakteristická všepronikajícím pocitem prázdnoty a nudy, které jsou střídány epizodami depresí. S postupem rozvoje syndromu se zmenšuje frekvence depresí a člověk upadá do chronické lhostejnosti. Behaviorální složku reprezentuje celkově snížená úroveň chování z hlediska aktivity i nedostatečná výběrovost chování: člověku nezáleží na tom, které činnosti, pokud vůbec nějaké, provozuje.

Maddi (2012) zastává názor, že vegetativní trend je v současné kultuře široce rozšířený. Předkládá zároveň zajímavou myšlenku, že může být podstatou mnoha chorob, které jsou diagnostikovány jako jiné syndromy. Uvádí, že lidé s rozvíjejícím se vegetativním syndromem často vyhledávají terapeutickou pomoc kvůli průvodní depresi a dezintegrujícímu pochybování. Důležité znaky, kterými lze tento syndrom odlišit od klasické deprese, je fakt, že pacienti většinou nemají problémy s pocitem viny nebo s identitou a sebevědomím ani se u nich neprojevují sexuální potíže nebo agresivita. Pokud se takovému člověku nedostane pomoci v podobě odborného zákroku, porucha postupuje směrem ke stále hlubší lhostejnosti. Člověk se nakonec může zcela distancovat od života tím, že se z něj stáhne. Maddi tvrdí, že mnoho hospitalizovaných pacientů je ve vegetativní formě ztráty smyslu.

5.2.3 Irvin D. Yalom

Základem Yalomovy koncepce je existenciální úzkost. Existenciální úzkost je výsledkem konfrontace člověka s existenciálními danostmi, jako je konečnost, svoboda, existenciální osamělost, ale i nesmyslnost života. Konfrontace s existenciální úzkostí podle Yaloma vede člověka k autentičtějšímu a smysluplnému způsobu života. Člověk má však tendenci existenciální úzkost popírat a vyhýbat se jí. Vytěšňováním těchto myšlenek vzniká řada psychopatologických vzorců chování, které mají funkci nadále zaměstnávat vědomí určitým obsahem a udržovat témata vyvolávající úzkost z dosahu vědomí. Vzniká tak pestrá škála psychopatologických jednotek, v jejichž pozadí lze rozpoznat absenci smyslu života či existenciální úzkost. (Yalom, 2006)

Yalom doplňuje výše popsané klinické projevy Maddiho o některé běžněji pozorovatelné manifestace absence smyslu do psychopatologie. Dle něho se klinické formy, které uvádí Maddi, nevyskytují běžně ve své plně rozvinuté podobě, ovšem u mnoha pacientů lze pozorovat jednotlivé rysy a různé stupně závažnosti stadií popsaných Maddim často smíšené s dalšími klinickými problémy. Dále píše (Yalom, 2006, s. 457): „Podle mé zkušenosti je jednou z běžnějších klinických forem ztráty smyslu vzorec horečnaté aktivity, který natolik spotřebovává energii člověka, že otázka smyslu zcela ztrácí svou palčivost.“

Tento vzorec chování souvisí s Maddiho „křížáctvím“, ale jeho záběr je širší. Nejen nějaká dramatická společenská kauza, ale jakákoliv činnost, která je nadmíru usilovně provozována, slouží k vytěsnění myšlenek spojených s nesmyslností. Nejvýstižnějším příkladem je dle autora narůstající výskyt workoholismu. Nutkavé chování různých forem je podle Yaloma založeno na repetitivních vzorcích chování, které zaměstnají mysl natolik, aby mohly zůstat vytěsněny myšlenky vyvolávající existenciální úzkost. Úvahy o bezesmyslnosti, ale i odpovědnost za vlastní smysluplný život jsou tak odsunuty z vědomí. Nastane-li u takového člověka životní krize, která zabrání v pokračování v dosavadním životním stylu, je konfrontován s vlastní existenciální situací a dochází k vnímání nepodloženosti mnohých dosavadních pojetí smyslu jeho života a uvědomování si relativnosti hodnot, které považoval předtím za absolutní. Osoby, které většinu svého života žily v úzkých hranicích zafixovaných repetitivních vzorců, jsou dle Yaloma (2006) pak nuceny čelit svobodě a odpovědnosti za vlastní život, před nimiž je doposud chránila jejich kompulzivita.

Yalom (2006) upozorňuje, že zdroje existenciální úzkosti, které vidí v konečnosti, svobodě, osamělosti a bezesmyslnosti naší existence, jsou navzájem neoddělitelně propojeny. Přesto se pokouší vymezit specifické psychopatologické obrany charakteristické pro popírání jednotlivých daností naší existence. Rozlišuje (Yalom, 2006) dvě základní varianty vyrovná-

vání se s úzkostí z konečnosti. První varianta zahrnuje různé formy rizikového chování spočívajícího v přesvědčení o vlastní výlučnosti a v popírání nebezpečí vlastní smrti, jako například nutkavé hrdinství, workoholismus, narcismus, agrese a ovládání jiných. Druhá varianta spočívá ve snaze vzdát se samostatné existence a v hledání tzv. absolutního zachránce, který může být reprezentován přijetím určité víry, následováním vzorů či symbiotickými a závislými vztahy s určitými osobami. Ve vztahu k úzkosti ze svobody Yalom (2006) zmiňuje jako možné neadaptivní varianty vyrovnávání se různé formy popírání vlastní zodpovědnosti za život. Jmenuje nutkavost, přemístění odpovědnosti na druhé, popírání odpovědnosti ve smyslu role nevinné oběti či role ztráty kontroly, odmítání samostatného chování a poruchy chtění a rozhodování. Ve vztahu k úzkosti z existenciální osamělosti jmenuje Yalom jako patologickou variantu vyrovnávání se různé formy obsedantní potřeby „být s lidmi“, spojené s vytvářením závislých vztahů a kompulzivní sexualitou.

5.2.4 Paul Tillich

Tillich (2004) zastává názor, že existenciální úzkost transformovaná ve strach je v pozadí řady psychických poruch. Hovoří především o neurózách. V případě úzkosti z prázdnoty a nesmyslnosti píše: *„Existenciální úzkost před pochybováním vede člověka k vytváření jistoty v iluzorních systémech smyslů. Neurotická úzkost staví těsnou tvrz jistoty, která může být a často je bráněna s největší neústupností. Lidské schopnosti klást otázky je na její půdě znemožněno se projevit, a pokud by hrozilo nebezpečí, že bude uskutečněna prostřednictvím otázek zvenčí, reaguje člověk fanatickým odmítáním. Tvrz nepochybné jistoty však nestojí na skále skutečnosti. Neurotikova neschopnost plně se střetnout se skutečností činí jeho pochyby i jistoty nerealistickými. Obojí řadí na špatné místo. Pochybuje o tom, co je takřka nad každou pochybnost, a je si jistý tam, kde by bylo na místě pochybovat. Především však nepřipouští otázku po smyslu v jejím univerzálním a fundamentálním významu. Tato otázka je v něm stejně, jako je v každém člověku v podmínkách existenciálního odcizení. Neurotik ji však nemůže přijmout, protože mu schází odvaha vzít na sebe úzkost před prázdnotou nebo pochybováním a nesmyslností.“* (Tillich, 2004, s. 53)

Tillich dále zastává názor, že neurotikovy obranné tendence však nepřinášejí ve výsledku pozitivní efekt. Píše: *„Neurotik je nemocný a potřebuje léčbu, protože se nachází v konfliktním vztahu ke skutečnosti. V tomto konfliktu je zraňován skutečností, která neustále proniká tvrzí jeho ochrany a imaginárním světem za jejími zdmi. Jeho omezené a fixované sebepotvrzení jej zároveň chrání před nesnesitelným působením úzkosti a zároveň jej ničí tím, že vyvolává další nesnesitelný útok úzkosti.“* (Tillich, 2004, s. 48)

Tillich (2004) popisuje několik rozdílných reakcí na ztrátu smyslu. Liší se projevy podle toho, jak se člověk k úzkosti z nesmyslnosti staví i podle toho, v jaké fázi připouštění si této úzkosti se člověk nachází. Člověk se podle něho nejčastěji proti úzkosti, kterou vyvolává bezesmyslnost, staví ofenzivně. Jeho psychika mobilizuje řadu obranných mechanismů a transformuje tuto základní úzkost ve strach, který má již svůj objekt, a tudíž mu člověk může lépe čelit. Základní úzkost, která je v pozadí, pak zůstává vytěsněna do nevědomí. Výsledkem je neurotická struktura osobnosti, která zaměstnává psychiku bojem proti dílčím a mnohem konkrétnějším objektům. Jinou reakcí na úzkost před ztrátou smysluplnosti může být dle autora fanatismus. Ztráta smyslu podle Tilliche má základ v rozdílné schopnosti člověka pochybovat a klást si otázky. Je-li člověk vnímavý k relativismu, může v jistém bodě života dojít ke zpochybnění myšlenek, ideálů a hodnot, které byly dříve neochvějnými pilíři a strukturou jeho života a na nichž stál i jeho smysl. Nemá-li člověk odvahu konfrontovat se s touto skutečností a úzkostí z ní vyplývající a následně vytvořit hodnoty a myšlenkový systém nový, reaguje na tuto situaci často přehnaným obhajováním otřesených hodnot a ideálů, které jsou výrazem zoufalého boje přesvědčit sám sebe o jejich platnosti a znegovat vnější nabourávající vlivy, které by je mohly dále zpochybňovat. Dostal-li se člověk do fáze, kdy se vystaví konfrontaci s úzkostí a jeho existenciální situací se všemi jejími nejistými charakteristikami, následkem je zpravidla zoufalství. To může vyústit v další neefektivní fázi, kterou představuje cynismus. Člověk nevěří v nic, vše je mu lhostejné a lhostejná je mu i jeho individualita. Takový člověk je druhým extrémem obrany před nesmyslností. Nesmyslnost přijímá a navíc neguje smysluplnost v jakékoliv formě. Odmítá smysl ve všem. (Tillich, 2004)

Zajímavý je Tillichův popis reakce, kdy člověk reflektuje opět jasně svou existenciální situaci. Se situací je konfrontován, smířen a je na ni adaptován do té míry, že se naopak brání jakémukoli smyslu. V přehnané snaze po individualismu a neomezené svobodě „brání svůj život“ před jakýmkoli hodnotami, které by mohly smysl poskytnout. Takoví lidé se projevují zavrhováním jakýchkoliv lidských závazků. Nic pro ně nemá poslední smysl: ani láska, ani poslání v podobě povolání, ani přátelství, ani politika atp. Jediným pevným bodem jejich života je neomezená svoboda ke změně. Dle Tilliche (2004) však bojují o zachování svobody bez obsahu.

6 Teoretická východiska pro zkoumaný výzkumný problém

Teoretické východisko

Ve výzkumu vycházíme v uchopení zkoumaného tématu z existenciálního pojetí problematiky, s nímž se ztotožňujeme. Přestože, jak uvádí Halama (2007), jsou jednotlivé směry existencialismu často značně rozdílné, lze vysledovat centrální tendenci. Existenciální přístup, kterému dal svými myšlenkami vzniknout Heidegger a rozvíjen byl dále v existenciální filosofii a psychologii, vidí jako jeden ze základních atributů lidské existence *vrženost*, tedy fakt, že jsme byli vrženi do tohoto světa v podmínkách, které jsme si nevybrali, ale i *existenciálnost*, tedy poznání sebe sama jako jedince s možnostmi, se svobodnou volbou a odpovědností za naše rozhodnutí a náš život. Člověk, tak jak ho chápou existencialisté, se nachází ve světě, který je prožíván jako chaotický a nejasný, nemá žádný předem definovaný smysl a člověk je tak zodpovědný za tvorbu tohoto smyslu. Současně je člověk chápán jako existence, která je svobodná, osamělá v bytí a konečná. Dle existencialistů konfrontace s těmito existenciálními skutečnostmi či danostmi vyvolává v člověku prožitek existenciální úzkosti. Prožívaná smysluplnost života dle existenciálního pojetí do značné míry závisí na schopnosti člověka konstruktivně se vyrovnat právě s existenciálními danostmi vyvolávajícími existenciální úzkost.

Na základě teoretické části této práce jsme vytvořili pracovní model zkoumaného problému, který se snaží shrnout některé vybrané fenomény našeho pojetí smyslu života a existenciální úzkosti (viz schéma 5). U jednotlivých fenoménů ve schématu rovněž uvádíme výběr autorů, z jejichž názorů čerpáme. Uvědomujeme si, že tento model je výrazným zjednodušením jinak komplexní a obsáhlé problematiky. Přikláníme se k němu pouze účelově, kvůli lepší struktuře a přehlednosti zkoumaného problému.

Schéma 5 – Pracovní model zkoumané problematiky

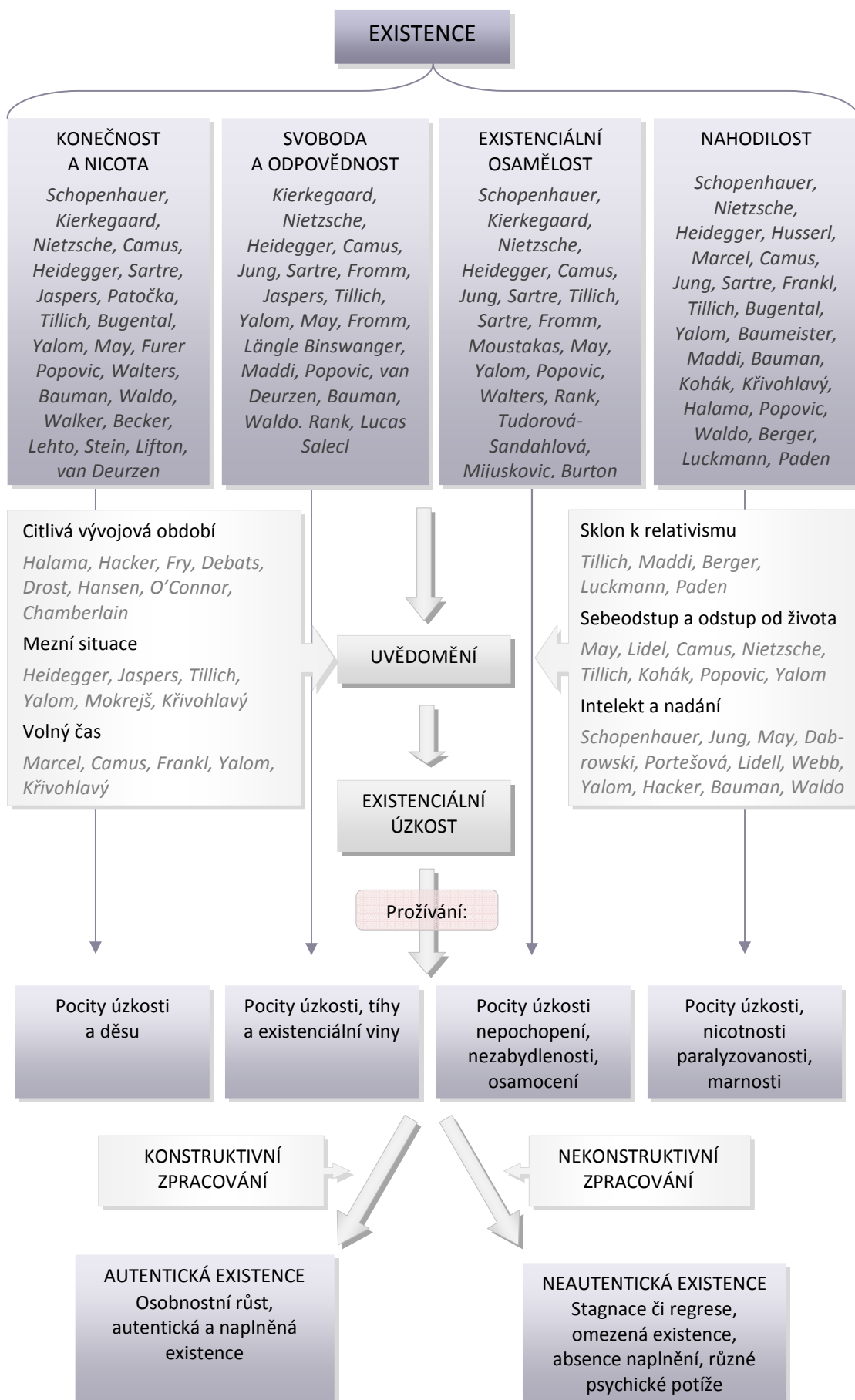


Schéma 5 zjednodušeně shrnuje naše pojetí existenciální úzkosti a smyslu života, v němž vycházíme z klíčových zjištění v teoretické části práce. Existenciální úzkost je dle našeho názoru spojena s uvědoměním si základních skutečností lidské existence, mezi které řadíme konečnost, svobodu a odpovědnost, existenciální osamělost a nahodilost existence. Existenciální úzkost vnímáme jako běžnou součást života, přikláníme se však k názoru, že se zpravidla realizuje na nevědomé úrovni. Domníváme se, že vliv na její uvědomění mohou mít kromě jiného osobnostní faktory, jako je sklon k relativistickému pohledu na svět, míra odstupu od života či sebeodstupu, intelekt, kreativita a nadání. Z vnějších faktorů pak kromě jiného mohou k uvědomění existenciální úzkosti přispívat určitá vývojová období života (adolescence, krize středního věku, období stáří), volný čas a mezní situace v životě člověka. Uvědomění existenciálních skutečností podle nás vede k prožitkům existenciální úzkosti, která může být zpracována konstruktivně (konfrontace, přijetí atd.) a vést k osobnostnímu růstu a autentickému způsobu života, který považujeme za podmínku smysluplného života. Nekonstruktivní zpracování existenciální úzkosti skrze obranné mechanismy (zajišťující její odstranění z vědomého prožívání) pak může naopak omezovat růst jedince, vést k neautentickému způsobu života a snižovat tak prožívanou smysluplnost života. Vztah existenciální úzkosti k prožívané smysluplnosti života však vnímáme i v dalších rovinách. Domníváme se, že rovněž dlouhodobé působení existenciální úzkosti a konfrontace s existenciálními skutečnostmi spolu s neschopností nalézt konstruktivní způsob vyrovnání se s nimi snižuje prožívanou smysluplnost života. Nakonec vnímáme prožívání nesmyslnosti života jako formu prožitku existenciální úzkosti ve vztahu k reflektování nahodilosti života.

V našem výzkumu se zaměřujeme zejména na ověření výskytu vědomě prožívané existenciální úzkosti ve vztahu k jednotlivým skutečnostem existence (viz schéma 5), dále na ověření souvislosti mezi prožívanou existenciální úzkostí a prožívanou nesmyslností života a na ověření souvislosti existenciální úzkosti s vybranými faktory, které mohou mít vliv na uvědomění existenciální úzkosti.

Vymezení základních pojmů

Vzhledem k obtížné uchopitelnosti zkoumaného tématu se pokusíme vymezit a stručně popsat fenomény, které v rámci našeho výzkumu sledujeme a ověřujeme. Pro přehlednost a zestručnění textu zkoumané fenomény zobecňujeme do jednoduchých pojmů, které jsou definovány níže.

⇒ **Absence smyslu:** zaměřujeme se na mapování prožívané nesmyslnosti či absence života, kdy oba pojmy používáme ve stejném významovém rámci. Prožívání nesmyslnosti chápeme jako absenci zřetelně vnímaného smyslu vlastního života či života obecně,

prožitky prázdnoty a absurdity života a světa či tázání se po smyslu svého fungování v životě.

- ⇒ **Existenciální úzkost:** zaměřujeme se na mapování vědomě prožívané existenciální úzkosti, kterou chápeme jako pocity úzkosti a děsu ve vztahu k naší konečnosti, pocity úzkosti a tíhy ve vztahu k naší svobodě a odpovědnosti v životě, pocity úzkosti a osamocení ve vztahu k existenciální osamělosti, a pocity úzkosti, bezmoci, marnosti či dezintegrace ve vztahu k nahodilosti světa a života.
- ⇒ **Úzkost z konečnosti:** úzkost z konečnosti chápeme jako úzkost spojenou se smrtí, a to především ve smyslu nebytí, zániku naší existence a úzkosti z nicoty.
- ⇒ **Úzkost ze svobody a odpovědnosti:** úzkost ze svobody a odpovědnosti chápeme jako pocity úzkosti a tíhy spojené s volbou a uvědoměním si, že jsme tvůrci svého života a jeho smyslu.
- ⇒ **Existenciální osamělost:** existenciální osamělost chápeme jako pocity úzkosti z nemožnosti zprostředkovat druhým své prožívání či jako pocity úzkosti z reflektování toho, že každý z nás je v bytí sám.
- ⇒ **Úzkost z nahodilosti:** úzkost z nahodilosti chápeme jako pocity marnosti spojené s možností, že by život a svět neměl žádný předem daný smysl a účel, a jako pocity úzkosti spojené s nahodilostí naší existence, s nejednoznačností a s absencí jasné struktury a řádu v životě a ve světě.
- ⇒ **Sklon k relativismu:** sklon k relativismu chápeme jako otevřenost k pochybnostem ve vztahu ke všem aspektům života a jako zaujímání relativistického pohledu na svět a na život.
- ⇒ **Odstup od života:** odstup od života chápeme ve smyslu Yalomovy (2006) koncepce tzv. galaktického pohledu, tedy jako tendenci nahlížet na život ze široké časové perspektivy či jako tendenci vyčleňovat se z pohlcenosti životem a zaujímat pozorovací roli ve vztahu k životu.
- ⇒ **Sebeodstup:** sebeodstup chápeme jako určitou formu odstupu od sebe a svého prožívání ve smyslu tendence nahlížet na sebe jakoby z vnějšku či jako sklon pozorovat své jednání.
- ⇒ **Prožívání času:** z hlediska prožívání času se zaměřujeme na pocity úzkosti v situacích volna a na tendenci být myšlenkově a prožitkově v předstihu mimo situaci „tady a teď“.
- ⇒ **Mezní situace:** mezními situacemi rozumíme traumatické nebo jiné životní události, které výrazně mění život jedince či vedou k přehodnocení dosavadního způsobu života.

Empirická část

7 Výzkumný problém, výzkumné cíle a hypotézy

V následující části diplomové práce je předložen výzkum zabývající se problematikou smyslu života v souvislosti s vybranými aspekty existenciální úzkosti. V následujících kapitolách budou vymezeny cíle výzkumu, dále budou stanoveny hypotézy (vycházející zejména ze studia literatury a z dostupných studií), následovat bude charakteristika výzkumného souboru, popis použité metodiky a procesu získávání a zpracování dat; nakonec budou prezentovány výsledky výzkumu.

V závěru práce budou diskutována některá zjištění a možné souvislosti mezi zjištěnými daty; výstupy budou porovnávány s vybranými závěry z teoretické části práce, budeme se zde zabývat možnými interpretacemi a zaměříme se také na limity a nedostatky prezentovaného výzkumu a na jeho další možné využití.

Přestože se jedná o kvantitativní výzkum, snažíme se primárně vycházet z fenomenologického přístupu v psychologii a klíčová tak pro nás zůstává subjektivní prožitková rovina zkoumané problematiky.

7.1 Výzkumný problém

Ve výzkumu, realizovaném v rámci této diplomové práce, se pomocí dat získaných dotazníkovým šetřením snažíme o zmapování prožitkové roviny problematiky smyslu života a vybraných aspektů existenciální úzkosti, přičemž v uchopení zkoumané problematiky vycházíme z existenciálního pojetí tématu (viz kap. 6).

Primárním cílem výzkumu je ověřit, zda existenciální pojetí absence smyslu v životě a existenciální úzkosti nachází reálnou odezvu v prožívání u širší české populace.

7.2 Výzkumné cíle

V rámci výzkumu jsme si stanovili tři základní cíle.

- ⇒ Naším cílem bylo zmapovat, v jaké míře se prožívaná nesmyslnost a vědomě prožívaná existenciální úzkost vyskytuje mezi respondenty.
- ⇒ Naším cílem bylo ověřit, zda prožívaná nesmyslnost u respondentů souvisí s vědomě prožívanou existenciální úzkostí.

⇒ Naším cílem bylo zjistit, zda vybrané faktory, jako jsou sklon k relativismu, odstup od života, sebeodstup, prožívání času a mezní situace, souvisejí s mírou prožívané existenciální úzkosti.

Vzhledem k získaným údajům jsme se rozhodli rovněž ověřit, zda se míra prožívané nesmyslnosti života či míra vědomě prožívané existenciální úzkosti liší v závislosti na pohlaví, věku, stupni dokončeného vzdělání a místě bydliště.

7.3 Výzkumné hypotézy

Na základě studia dostupné odborné literatury a výzkumů, jsme stanovili níže formulované předpoklady a hypotézy, jež jsou však pro účely této práce především úvahami nad pravděpodobnými výsledky našeho šetření.

Předpoklad 1: *Počet respondentů, kteří se ztotožní s jednotlivými tvrzeními vyjadřujícími prožívanou nesmyslnost života, bude v průměru vyšší než 15 %.*

Předpoklad 2: *Počet respondentů, kteří se ztotožní s jednotlivými tvrzeními vyjadřujícími prožívanou existenciální úzkost, bude v průměru vyšší než 15 %.*

H1: *Míra prožívané nesmyslnosti života pozitivně koreluje s mírou vědomě prožívané existenciální úzkosti.*

⇒ **H1a:** *Míra prožívané nesmyslnosti života pozitivně koreluje s mírou vědomě prožívané úzkosti ze smrti a konečnosti.*

⇒ **H1b:** *Míra prožívané nesmyslnosti života pozitivně koreluje s mírou vědomě prožívané úzkosti ze svobody a zodpovědnosti v životě.*

⇒ **H1c:** *Míra prožívané nesmyslnosti života pozitivně koreluje s mírou vědomě prožívané existenciální osamělosti.*

⇒ **H1d:** *Míra prožívané nesmyslnosti života pozitivně koreluje s mírou vědomě prožívané úzkosti z nahodilosti.*

H2: *Míra vědomě prožívané existenciální úzkosti pozitivně koreluje s mírou relativistického nahlížení reality.*

H3: *Míra vědomě prožívané existenciální úzkosti pozitivně koreluje s mírou odstupu člověka od života.*

H4: *Míra vědomě prožívané existenciální úzkosti pozitivně koreluje s mírou sebeodstupu člověka.*

H5: *Míra vědomě prožívané existenciální úzkosti souvisí s neschopností být myšlenkami v situaci „tady a teď“.*

H6: *Míra vědomě prožívané existenciální úzkosti souvisí s pocitem úzkosti ve volném čase.*

H7: *Respondenti, kteří v životě zažili mezní situaci, která zásadně změnila jejich život, prožívají vyšší míru existenciální úzkosti.*

8 Metodologie

Náš výzkum je založen na neexperimentálním výzkumném plánu a naším primárním záměrem je zmapování a deskripce některých aspektů zkoumané problematiky a získání vhledu do tématu. Výzkum má charakter orientačního výzkumu formou strukturovaného dotazování a částečně má rovněž charakter korelační studie a diferenciačního přehledu, kdy je naším cílem postihnout některé vztahy mezi proměnnými či ověřit rozdíly mezi specifickými skupinami respondentů. Vzhledem k malému množství předchozích výzkumů a informací zejména z oblasti prožívání existenciální úzkosti jsme se rozhodli pro kvantitativní metodu výzkumu.

8.1 Použité výzkumné metody

Výzkum probíhal pomocí strukturovaného dotazování. K výzkumu byl použit dotazník vlastní konstrukce, vycházející ze studia literatury a z dostupných dotazníků zaměřujících se na problematiku smyslu života a existenciální úzkosti. Pro pracovní účely jsme dotazník pojmenovali ASEU (Absence smyslu a existenciální úzkost). K vytvoření vlastního dotazníku jsme přistoupili proto, že pro oblast zkoumání existenciální úzkosti se nám podařilo dohledat pouze jedinou diagnostickou metodu, která ovšem nenaplněovala plně požadavky našeho výzkumu; vycházeli jsme z ní však při tvorbě vlastního dotazníku.

8.1.1 Dotazník ASEU

Dotazník (viz příloha 1) má formu inventáře a obsahuje 31 tvrzení, u nichž respondent posuzuje, nakolik se s nimi ztotožňuje. K posouzení 29 tvrzení je použita škála: **ne – spíše ne – spíše ano – ano**, k níž jsme přiřadili následující hodnoty: ne = 0, spíše ne = 1, spíše ano = 2, ano = 3. U dvou tvrzení respondenti volí pouze mezi možnostmi **ne – ano**, k nimž jsme přiřadili následující hodnoty: ne = 0, ano = 1. Některá tvrzení ve vztahu k zjišťovanému problému mají obrácenou polaritu. Obrácenou polaritu jsme u některých položek volili zejména kvůli zmírnění negativního zabarvení dotazníku s cílem snížit riziko ovlivnění výsledků celkovou atmosférou dotazníku. Rovněž jsme se jednotlivá tvrzení vztahující se ke stejným fenoménům snažili rozřadit mezi jiná tvrzení, abychom snížili riziko volby tematicky obdobné odpovědi.

Dotazník sleduje několik základních oblastí, které jsou uvedeny níže. U každé oblasti uvádíme pro názornost některá z položených tvrzení, která se k dané oblasti vztahují.

Dotazník obsahuje 6 základních škál, přičemž každá ze škál je složena minimálně ze tří tvrzení. Průměrná reliabilita škál měřená pomocí Cronbach α je 0,79.

- **AS – absence smyslu:** škála je tvořena pěti tvrzeními a mapuje míru vědomě prožívané nesmyslnosti života neboli míru absence smyslu v životě. Reliabilita škály měřená pomocí Cronbach α je 0,72.
⇒ „*Nemohu nalézt nic, co by dalo mému životu smysl.*“
- **KO – úzkost z konečnosti:** škála je tvořena třemi tvrzeními a mapuje míru vědomě prožívané úzkosti ze smrti a konečnosti. Reliabilita škály měřená pomocí Cronbach α je 0,82.
⇒ „*Když se zamyslím nad smrtí, zaplaví mě intenzivní úzkost.*“
- **SV – úzkost ze svobody:** škála je tvořena třemi tvrzeními a mapuje míru vědomě prožívané úzkosti ze svobody a odpovědnosti. Reliabilita škály měřená pomocí Cronbach α je 0,77.
⇒ „*Cítím tíhu, když si uvědomím, že i neučinit rozhodnutí znamená zvolit si.*“
- **OS – existenciální osamělost:** škála, kterou tvoří tři tvrzení, mapuje míru vědomě prožívané existenciální osamělosti. Reliabilita škály měřená pomocí Cronbach α je 0,77
⇒ „*Bývá mi úzko z pocitu, že každý z nás je v bytí sám.*“
- **NA – úzkost z nahodilosti:** škála je tvořena třemi tvrzeními a mapuje míru vědomě prožívané úzkosti z nahodilosti života. Reliabilita škály měřená pomocí Cronbach α je 0,76
⇒ „*Při představě, že by život neměl jasný účel a žili bychom pouze náhodně, mě přepadá pocit marnosti.*“
- **EÚ – existenciální úzkost:** škála je tvořena součtem škál KO, SV, OS, NA a mapuje míru vědomě prožívané existenciální úzkosti. Reliabilita měřená pomocí Cronbach α je 0,899.

Dotazník dále obsahuje deset tvrzení, která se snaží postihnout faktory, jež mohou ovlivňovat intenzitu prožívání existenciální úzkosti. Z toho šest tvrzení je seskupeno do tří sjednocujících škál (R, O, SO) tvořených vždy dvěma tvrzeními vztahujícími se k stejnému tématu. Zbylá tvrzení zůstávají vzhledem ke své různorodosti samostatně a jsou pouze tematicky přiřazena pod zkoumaný fenomén. Při formulaci tvrzení vycházíme z teoretické části práce a snažíme se tvrzeními postihnout charakteristiky respondentů v následujících rovinách:

- **R – sklon k relativismu:** orientační zmapování míry, v níž jedinec zaujímá relativistické postoje a relativistický pohled na svět.
⇒ „*Nedokážu nic vnímat jako jednoznačné a jisté, vše v životě je pro mě relativní.*“
- **O – odstup od života:** orientační zmapování tendence nahlížet na život z odstupu.
⇒ „*Mívám pocit, jako bych byl(a) mimostojícím pozorovatelem života.*“
- **SO – sebeodstup:** orientační zmapování míry sebereflexe a sebeodstupu.
⇒ „*Často sám (sama) na sebe nahlížím jakoby z vnějšku.*“
- **Čas:** orientační zmapování prožívání volného času ve vztahu k prožitkům existenciální úzkosti a zjištění schopnosti být prožitkově „tady a teď“.
⇒ „*Když mám příliš volného času, bývá mi úzko.*“

- **Mezní situace:** zmapování přítomnosti traumat a okolností v životě, které vedly k přehodnocení života.

⇒ „V životě mě potkaly události, které mě donutily přehodnotit svůj život.“

Nakonec dotazník obsahuje 4 kontrolní tvrzení, jejichž cílem je vyloučit případnou skrytou proměnnou, která by mohla zkreslovat výslednou korelaci. Příkladem může být například kontrolní položka vztahující se ke škále existenciální osamělosti, která zjišťuje, zda respondent není interpersonálně osamělý: „Mám mnoho dobrých přátel“.

Dotazník dále zjišťuje základní informace o respondentovi, mezi něž jsme zařadili pohlaví, věk, stupeň dokončeného vzdělání a místo bydliště.

Vývoj dotazníku

Dotazník byl vyvíjen postupně od roku 2009 v návaznosti na teoretickou diplomovou práci zaměřující se na problematiku smyslu života v psychologii realizovanou v rámci studia FPE ZČU a jeho vývoj vycházel z našeho zájmu o zkoumanou problematiku.

Vývoj dotazníku zahrnoval dvě pilotní verze dotazníku. Obě verze byly realizovány prostřednictvím internetu na webových stránkách Vyplňto.cz (<http://www.vyplnto.cz/>). Respondenti byli požádáni o zpětnou vazbu na dotazník a náměty na změny.

V obou verzích byla provedena položková analýza. Byla odstraněna či nahrazena tvrzení, která měla v odpovědích respondentů v dimenzi souhlasu (součet „ano“ + „spíše ano“) či nesouhlasu (součet „ne“ + „spíše ne“) procentuální zastoupení nižší než 10 % či vyšší než 90 %. Položky byly rovněž upraveny s přihlédnutím ke zpětné vazbě respondentů s cílem dosáhnout co největší srozumitelnosti a jednoznačnosti. Struktura dotazníku a jednotlivá tvrzení byla rovněž konzultována s některými osobami vykazujícími vysoké skóre v prožívané nesmyslnosti a existenciální úzkosti a dále s doktorandem filosofie důkladně znalým existenciální filosofie.

Reliabilita jednotlivých škál byla ověřena pomocí Cronbach α s výslednou průměrnou reliabilitou všech škál = 0,79. Pokusili jsme se rovněž orientačně ověřit validitu dotazníku. U respondentů, kteří souhlasili s možností kontaktovat je za účelem další spolupráce (29 respondentů), jsme využili sebeposuzovací škálu k ohodnocení sebe sama v jednotlivých škálách, spolu se stručným vysvětlením zkoumaných fenoménů (viz příloha 2). Respondenti u sebe posuzovali míru prožívané nesmyslnosti života, úzkosti ze smrti a konečnosti, svobody a odpovědnosti a míru existenciální osamělosti a prožívané úzkosti z nahodilosti života (žádná – mírná – střední – zvýšená – vysoká). Korelace jejich sebeposouzení s jejich výsledky ve škálách v rámci dotazníku byla průměrně 0,82.

Inspiraci k formulaci jednotlivých tvrzení jsme čerpali z konkrétních výroků existenciálních autorů (Marcel, Camus, Sartre, Tillich, Yalom aj.), kterých jsme se snažili co nejdůsledněji držet. Jako příklad lze uvést tvrzení vztahující se k prožívané nesmyslnosti, kdy následující tvrzení jsou inspirována popisem prožívané nesmyslnosti u Camuse a Marcela a jejich konkrétními výroky:

- *Zažívám pocit prázdnoty uprostřed plného života.*
- *Stále funguji, chodím do školy nebo do práce a pak se někdy zastavím a ptám se „proč vlastně?“*
- *Když vnímám svět kolem sebe, připadá mi vše absurdní.*

Další tvrzení týkající se nesmyslnosti života vycházejí z Yalomova popisu rozdílů mezi absencí kosmického nebo naopak osobního smyslu života.

- *Nemohu nalézt nic, co by dalo mému životu smysl.*
- *Mám pocit, že život obecně postrádá smysl.*

Další inspiraci jsme čerpali z dotazníků zaměřujících se na problematiku smyslu života PIL – Purpose in Life Test (Crumbaugh a Maholick, 1964 podle Yalom, 2006), LAP-R – Life Attitude Profile-Revised (Reker, 1999), Test noodynamiky (Popielski, 1989, překlad Smékal). Dotazníky jsme využili ke kontrole, zda se v nich vyskytují obdobná tvrzení, a také ke získání inspirace pro konkrétní formulace. Vycházeli jsme rovněž z dotazníku zaměřeného na existenciální osamělost ELQ – Existential Loneliness Questionnaire (Mayers, Khoo a Svartberg, 2002). Inspiraci jsme částečně čerpali z dotazníku EAQ – Existential Anxiety Questionnaire (Weems et al, 2004), který je jediným nám známým dotazníkem zaměřeným na mapování existenciální úzkosti. Vzhledem k tomu, že vychází výhradně z Tillichovy koncepce existenciální úzkosti, použili jsme ho pouze jako inspiraci.

8.2 Proces sběru dat

Výzkum spočíval v dotazníkovém šetření s cílem zmapovat zkoumanou problematiku pomocí strukturovaného dotazování.

Respondenti byli kontaktováni prostřednictvím internetu. Tento způsob získávání respondentů se ukázal jako nejefektivnější vzhledem k našemu cíli získat co nejvíce reprezentativní vzorek adolescentů a dospělých v rámci české populace. Data byla sbírána pomocí dotazníku, který byl po dobu tří měsíců (od 6. 2. 2012 do 6. 5. 2012) volně přístupný na webových stránkách společnosti TCC online (<http://www.tcconline.cz>).

Respondenti byli v průběhu těchto čtyř měsíců opakovaně vyzýváni k vyplnění dotazníku. Výzvy byly šířeny jednak prostřednictvím sociální sítě Facebook, jednak prostřed-

nictvím webového portálu Lidé.cz (<http://www.lide.cz>), který umožňuje oslovit respondenty podle definovaných základních proměnných (pohlaví, věk, místo bydliště). To nám umožnilo zajistit, aby ve výzkumném vzorku byli zastoupeni respondenti různého věku a vzdělání. Podařilo se nám rovněž zajistit, aby výzkumný vzorek zahrnoval respondenty z celé České republiky a současně žijící jak ve velkých městech, tak na venkově. Celkově se podařilo získat data od 170 respondentů ve věkovém rozmezí 16 až 45 let.

Respondenti byli stručně informováni o účelu výzkumu. Ve snaze vyhnout se případné stylizaci jsme se v názvu dotazníku i v jeho popisu snažili vyhnout pojmům „smysl života“ a „existenciální úzkost“. Zvolili jsme obecnější název dotazníku *Styl vnímání reality*.

Dotazníkové šetření probíhalo anonymně, respondentům však byla nabídnuta možnost vyplnit kontaktní údaj, pokud by měli zájem o další spolupráci formou krátkého sebeposouzení, jehož cílem bylo získat orientační údaje o validitě dotazníku. Respondentům byla rovněž nabídnuta možnost získat informace o výsledcích výzkumu.

Návratnost vyplněných dotazníků v reakci na jednotlivá oslovení respondentů na portálu Lidé.cz byla 59 %. Na sociální síti Facebook vyplnilo dotazník 43 respondentů, zde však nebyli respondenti oslovováni individuálně, tudíž nemáme informaci o návratnosti. Zhruba 8 % respondentů vyplňování dotazníku nedokončilo.

8.3 Analýza dat

Sebraná data byla zpracována a analyzována v aplikaci Microsoft Excel, ke statistickým analýzám bylo využito počítačového statistického programu SPSS verze 19.

Dotazníkovým šetřením byly sebrány údaje od 170 respondentů, mužů a žen ve věkovém rozmezí 16–45 let. Ze získaných dat byly vytvořeny škály dotazníku. Vzhledem k převážně klinickému charakteru zkoumaných fenoménů jsme nepředpokládali, že by námi sledované fenomény měly normální rozdělení v populaci. Zaměřili jsme se proto nejprve na testování normality jednotlivých škál, k němuž jsme použili Shapirův-Wilkův test normality. Protože zkoumané fenomény v rámci vzorku nevykazují normální distribuci (viz tabulka 1) a většina sledovaných proměnných je ordinálního typu, volili jsme metody zpracování dat s ohledem na tento fakt.

Tabulka 1 – Výsledky testování normality jednotlivých škál

Testování normality jednotlivých škál – Shapiro-Wilk Test		
Škála	výsledky testu	hladina významnosti
AS	0,964	0,000
KO	0,860	0,000
SV	0,901	0,000
OS	0,956	0,000
NA	0,941	0,000
EÚ	0,963	0,000

Zkoumané škály nemají normální rozdělení na hladině významnosti $p < 0,01$.

AS = škála mapující míru prožívané absence smyslu života, KO = škála mapující míru prožívané úzkosti z konečnosti, SV = škála mapující míru prožívané úzkosti ze svobody, OS = škála mapující míru prožívané existenciální osamělosti, NA = škála mapující míru prožívané úzkosti z nahodilosti, EÚ = škála mapující míru vědomě prožívané existenciální úzkosti

Ke sledování výskytu zkoumaných fenoménů jsme použili nástroje popisné statistiky: aritmetický průměr, medián, modus, směrodatnou odchylku, rozpětí, percentil a četnost, test špičatosti a šikmosti. K ověření vztahu mezi mírou prožívané nesmyslnosti života a mírou vědomě prožívané existenciální úzkosti jsme, vzhledem k ordinalitě dat a absenci normálního rozdělení škál, použili jako test míry závislosti Spearmanův korelační koeficient. Pro porovnání různých skupin respondentů (dle přítomnosti mezní situace v životě, pohlaví, věku, stupně dosaženého vzdělání a místa bydliště) z hlediska míry prožívané existenciální úzkosti a nesmyslnosti života jsme použili nástroje popisné statistiky: průměr, medián, směrodatná odchylka, četnost a procentuální četnost. Dále byl, vzhledem k ordinalitě dat a absenci normálního rozdělení škál, použit neparametrický Mannův-Whitneyův U-test pro dva nezávislé výběry. Za statisticky významné považujeme výsledky na hladině významnosti $\alpha = 0,05$.

8.4 Zkoumaná populace

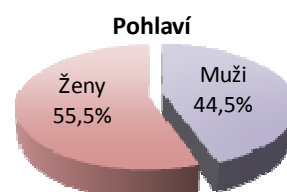
Zkoumanou populaci tvoří 170 osob žijících napříč Českou republikou ve věku od 16 do 45 let obou pohlaví, různého stupně dosaženého vzdělání a místa bydliště. Výběr vzorku populace byl proveden na základě dostupnosti a dobrovolnosti, se záměrem získat vyvážené zastoupení věku, pohlaví, stupně dosaženého vzdělání a místa bydliště.

Vzorek je tvořen ze 44,5 % (74) muži a z 55,5 % (96) ženami, viz tabulka 2 a graf 1.

Tabulka 2 – Zastoupení mužů a žen ve vzorku

Pohlaví	absolutní četnost	relativní četnost (%)
muži	74	44,5
ženy	96	55,5
celkem	170	100,0

Graf 1 – Zastoupení mužů a žen ve vzorku

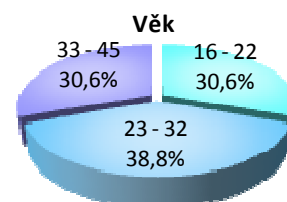


Respondenti byli rozděleni do tří věkových skupin, které jsou ve vzorku poměrně vyrovnaně zastoupeny, viz tabulka 3 a graf 2. Průměrný věk zkoumané populace je 29,1, směrodatná odchylka je 8,3 (viz tabulka 4).

Tabulka 3 – Zastoupení věkových kategorií ve vzorku

Věkové skupiny	absolutní četnost	relativní četnost (%)
16–22	52	30,6
23–32	66	38,8
33–45	52	30,6
celkem	170	100,0

Graf 2 – Zastoupení věkových kategorií ve vzorku



Tabulka 4 – Charakteristiky věkového rozložení zkoumané populace

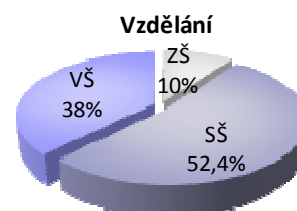
Charakteristiky věkového rozložení vzorku			
průměr	29,1	směrodatná odchylka	8,3
medián	26	minimum	16
modus	22	maximum	45

Zhruba polovina respondentů má středoškolské vzdělání, pouhých 10 % respondentů dosáhlo základního vzdělání a 38 % dosáhlo vysokoškolského vzdělání, viz tabulka 5 a graf 3.

Tabulka 5 – Zastoupení dosaženého vzdělání ve vzorku

Vzdělání	absolutní četnost	relativní četnost (%)
ZŠ	17	10,0
SŠ	89	52,4
VŠ	64	37,6
celkem	170	100,0

Graf 3 – Zastoupení vzdělání ve vzorku

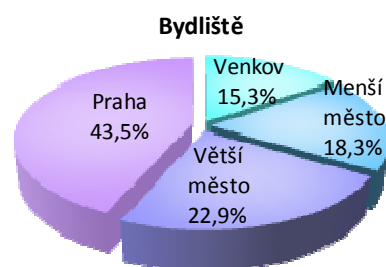


Zkoumaná populace je tvořena respondenty napříč Českou republikou. Největší část respondentů žije v Praze (43,5 %), 22,9 % žije ve větším městě (Brno, Ostrava, Plzeň), 18,3 % žije v menším městě a 15,3 % respondentů žije na venkově, viz tabulka 6 a graf 4.

Tabulka 6 – Zastoupení místa bydliště ve vzorku

Místo bydliště	absolutní četnost	relativní četnost (%)
venkov	26	15,3
menší město	31	18,3
větší město	39	22,9
Praha	74	43,5
celkem	170	100,0

Graf 4 – Zastoupení místa bydliště ve vzorku



9 Výsledky

9.1 Charakteristika a výskyt zkoumaných fenoménů

9.1.1 Prožívaná nesmyslnost života

Předpoklad 1: Počet respondentů, kteří se ztotožní s jednotlivými tvrzeními vyjadřujícími prožívanou nesmyslnost života, bude v průměru vyšší než 15 %.

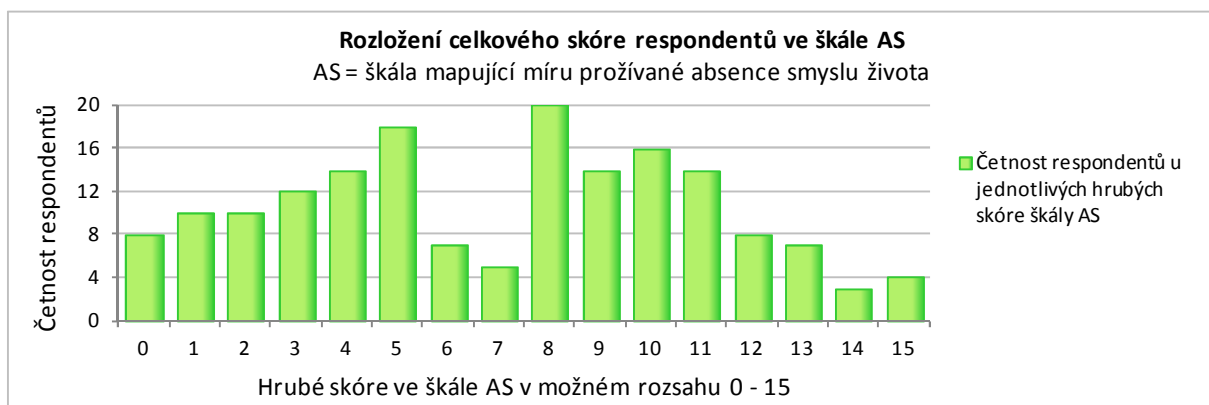
Míra vědomě prožívané nesmyslnosti či absence smyslu života byla měřena pomocí pěti tvrzení, u nichž respondenti posuzovali míru ztotožnění s danými výroky. Součtem skóre těchto tvrzení vznikla škála AS (absence smyslu) v možném rozpětí hrubého skóre 0 až 15.

Míry polohy pro škálu AS uvedené v tabulce 7 poukazují na nepatrné negativní zešíkmení. Graf 5 však ukazuje, že škála může mít rozdělení s dvěma vrcholy, což by naznačovalo, že je běžnější prožívání spíše převažující smysluplnosti života či jeho nesmyslnosti než nevyhraněné postoje a prožitky ve vztahu ke smysluplnosti života.

Tabulka 7 – Parametry škály AS

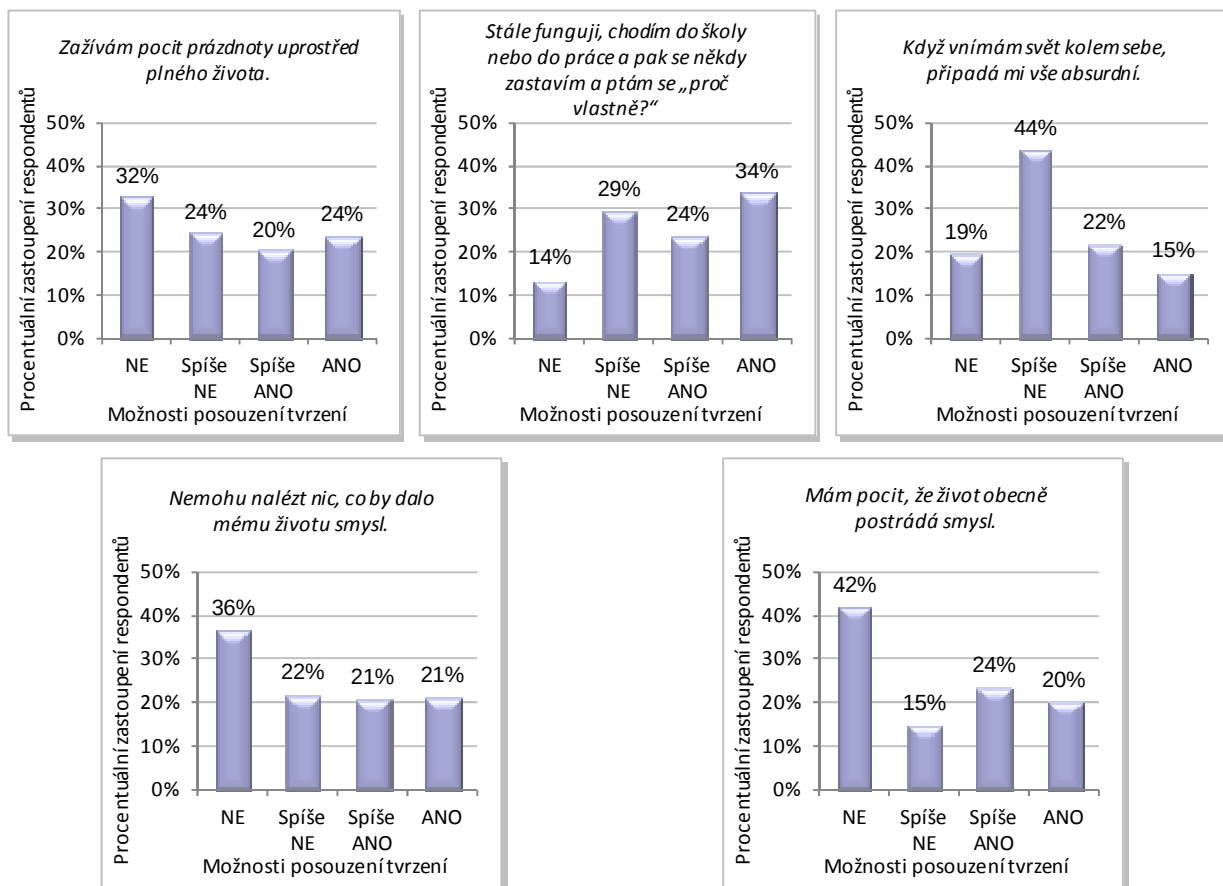
Vybrané statistické parametry pro škálu AS = absence smyslu				
Celkový vzorek	170	Minimum	0	
Průměr	6,93	Maximum	15	
Medián	8	Percentily	25	4
Modus	8		50	8
Směr. odchylka	3,99		75	10

Graf 5 – Rozložení celkového hrubého skóre ve vzorku v rámci škály AS

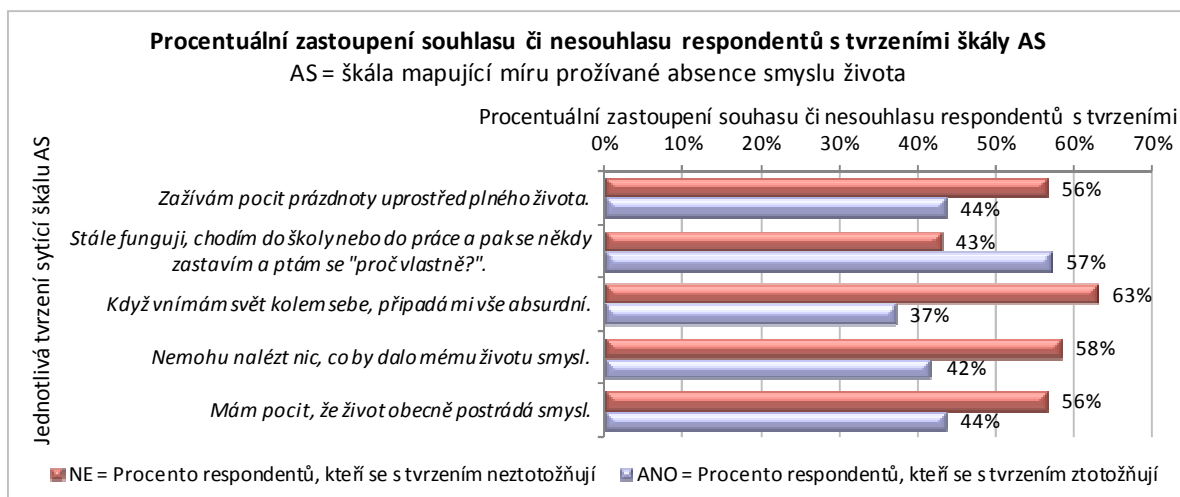


Následující grafy 6 až 10 ukazují, že u všech tvrzení týkajících se prožívané nesmyslnosti minimálně 15 % respondentů vyjádřilo jednoznačné ztotožnění. Zhruba třetina respondentů (34 %) souhlasila s tím, že se někdy pozastavují nad smyslem svého fungování v životě. Téměř čtvrtina respondentů (24 %) jednoznačně potvrzuje, že zažívá pocit prázdnoty v životě. Obdobné procento respondentů má pocit, že život obecně postrádá smysl (20 %) či že jejich osobní život postrádá smysl (21 %); 15 % respondentů vnímá svět jako absurdní.

Grafy 6 až 10 – Procentuální zastoupení jednotlivých odpovědí respondentů ve vztahu k tvrzením vyjadřujícím prožívanou nesmyslnost života



Graf 11 – Procentuální zastoupení převažujícího souhlasu či nesouhlasu respondentů s tvrzeními vyjadřujícími prožívanou nesmyslnost života



Graf 11 ukazuje celkové procentuální zastoupení souhlasu či nesouhlasu respondentů s tvrzeními. S každým tvrzením se ztotožňuje minimálně 37 % respondentů. Více než polovina respondentů (57 %) souhlasila s tím, že se pozastavují nad smyslem svého fungování v životě. Nejméně respondentů (37 %) se ztotožňuje s tím, že vnímají svět jako absurdní. Zhruba jedna devítina respondentů (11 %) se ztotožnila se všemi tvrzeními.

9.1.2 Úzkost ze smrti a z konečnosti

Míra vědomě prožívané úzkosti ze smrti a konečnosti naší existence byla měřena pomocí tří tvrzení, u nichž respondenti posuzovali míru ztotožnění s danými výroky. Součtem skóre těchto tvrzení vznikla škála KO (úzkost z konečnosti) v možném rozpětí hrubého skóre 0 až 9.

Míry polohy pro škálu KO uvedené v tabulce 8 a grafu 12 poukazují na pozitivně šikmé rozložení škály, které je statisticky významné ($3,98 > 1,96$). To může poukazovat na fakt, že vědomě prožívaná úzkost z konečnosti spíše není v prožívání osob běžně zastoupená.

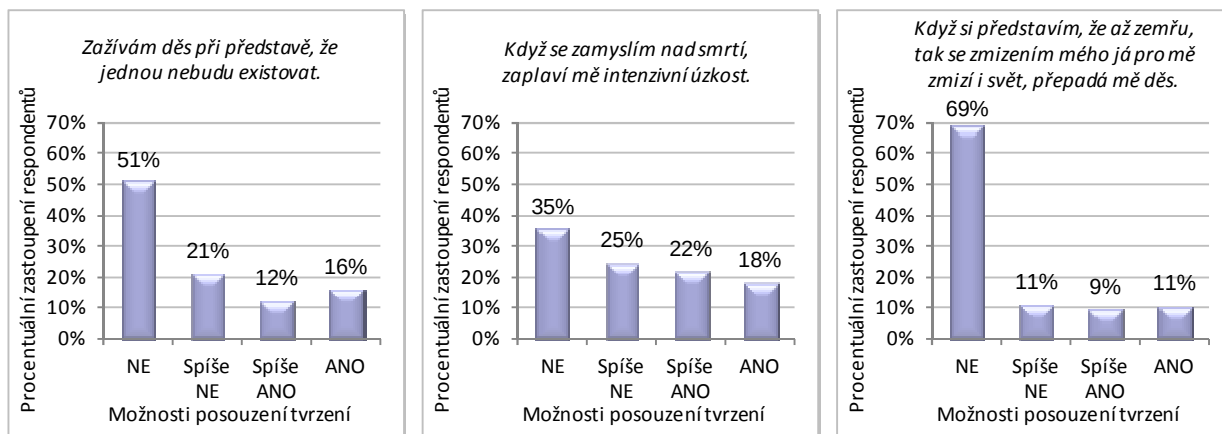
Tabulka 8 – Parametry škály KO

Vybrané statistické parametry pro škálu KO = úzkost z konečnosti				
Celkový vzorek	170	Minimum	0	
Průměr	2,78	Maximum	9	
Medián	2	Percentily	25	0
Modus	0		50	2
Směr. odchylka	2,81		75	5

Graf 12 – Rozložení celkového hrubého skóre ve vzorku v rámci škály KO

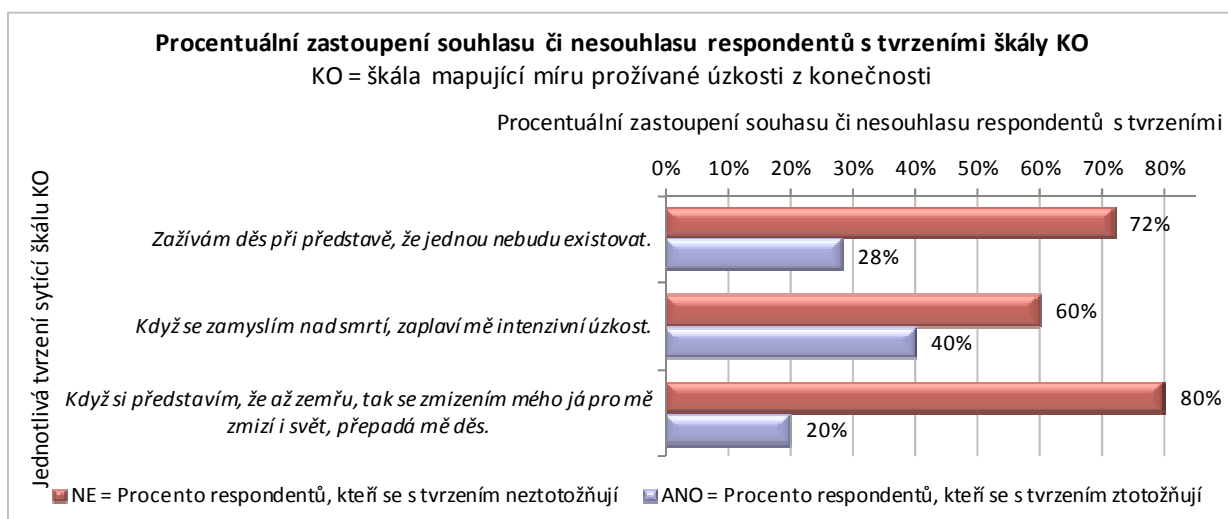


Graf 13 až 15 – Procentuální zastoupení jednotlivých odpovědí respondentů ve vztahu k tvrzením vyjadřujícím prožívanou úzkost ze smrti a konečnosti



Grafy 13 až 15 uvedené na předchozí stránce ukazují, že u všech tvrzení týkajících se prožívané úzkosti ze smrti a konečnosti minimálně 11 % respondentů vyjádřilo jednoznačné ztotožnění s tvrzením. Největší procento respondentů (18 %) souhlasilo s obecným tvrzením „Když se zamyslím nad smrtí, zaplaví mě intenzivní úzkost.“ S narůstající mírou konkretizace důsledků konečnosti v tvrzeních klesá procento respondentů, kteří se s nimi ztotožňují. Stejný trend se ukazuje také u převažujícího souhlasu („ano“ a „spíše ano“) či nesouhlasu („ne“ a „spíše ne“), který je znázorněn v grafu 16. Všechna tvrzení týkající se úzkosti z konečnosti vykazují statisticky významnou negativní korelaci s kontrolním tvrzením „Věřím v určitou formu pokračování života po smrti.“ (viz tabulka 9). Souhlas se všemi tvrzeními týkajícími se úzkosti z konečnosti vyjádřilo 14 % respondentů.

Graf 16 – Procentuální zastoupení převažujícího souhlasu či nesouhlasu respondentů s tvrzeními vyjadřujícími prožívanou úzkost ze smrti a konečnosti



Tabulka 9 – Korelace mezi kontrolním tvrzením a tvrzeními vyjadřujícími prožívanou úzkost z konečnosti

Spearmanův korelační koeficient			
Kontrolní tvrzení: „Věřím v určitou formu pokračování života po smrti.“		výsledné korelace	hladina významnosti
Tvrzení sytící škálu KO	⇒ Zažívám děs při představě, že jednou nebudu existovat.	-0,226**	0,003
	⇒ Když se zamyslím nad smrtí, zaplaví mě intenzivní úzkost.	-0,249**	0,001
	⇒ Když si představím, že až zemřu, tak se zmizením mého já zmizí i svět, přepadá mě děs.	-0,175*	0,022

Všechny výsledné korelace jsou statisticky významné na hladině významnosti $p < 0,05$.

KO = škála mapující míru prožívané úzkosti z konečnosti

* = $p < 0,05$; ** = $p < 0,01$; p = hladina významnosti

9.1.3 Úzkost ze svobody a odpovědnosti

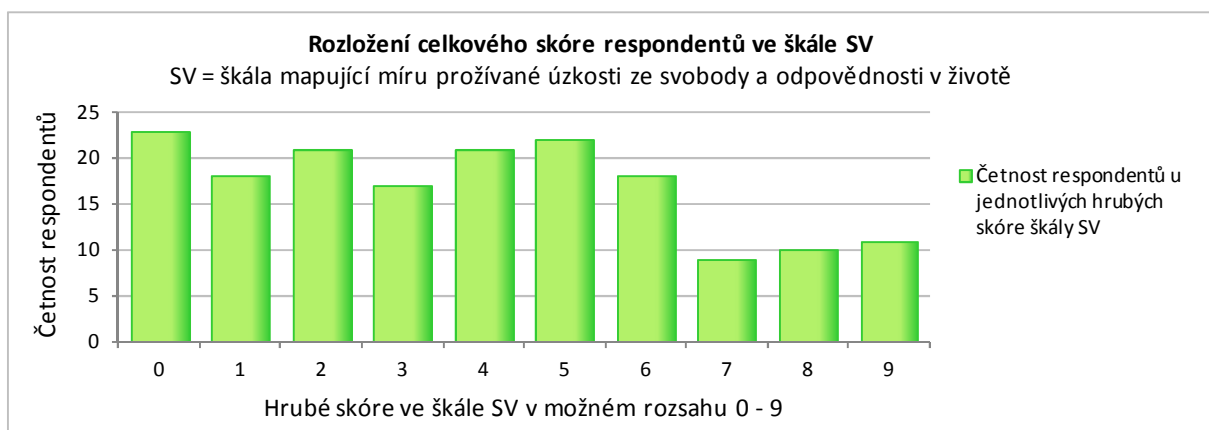
Míra vědomě prožívané úzkosti ze svobody a odpovědnosti byla měřena pomocí tří tvrzení, u nichž respondenti posuzovali míru ztotožnění s danými výroky. Součtem skóre těchto tvrzení vznikla škála SV (úzkost ze svobody) v možném rozpětí hrubého skóre 0 až 9.

Míry polohy pro škálu SV uvedené v tabulce 10 a graf 17 poukazují na mírně pozitivně šikmé rozdělení škály (ne však statisticky významné) a poměrně rovnoměrné rozložení škály (statisticky významná nižší špičatost $-2,53 > -1,96$), kdy o něco nižší zastoupení se ukazuje u výrazné existenciální úzkosti ze svobody a odpovědnosti.

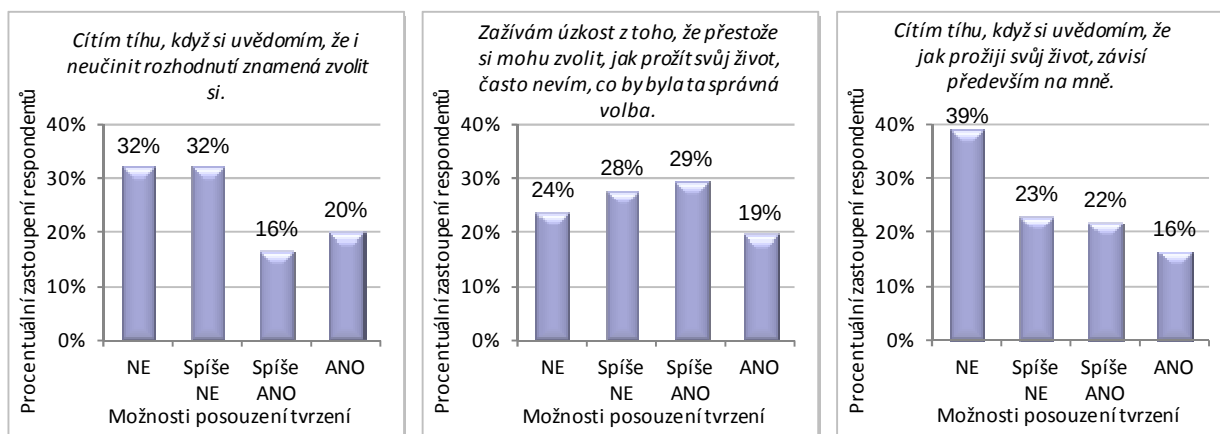
Tabulka 10 – Parametry škály SV

Vybrané statistické parametry pro škálu SV = úzkost ze svobody				
Celkový vzorek	170	Minimum	0	
Průměr	3,85	Maximum	9	
Medián	4	Percentily	25	2
Modus	0		50	4
Směr. odchylka	2,71		75	6

Graf 17 – Rozložení celkového hrubého skóre ve vzorku v rámci škály SV



Grafy 18 až 20 – Procentuální zastoupení jednotlivých odpovědí respondentů ve vztahu k tvrzením vyjadřujícím prožívanou úzkost ze svobody a odpovědnosti v životě

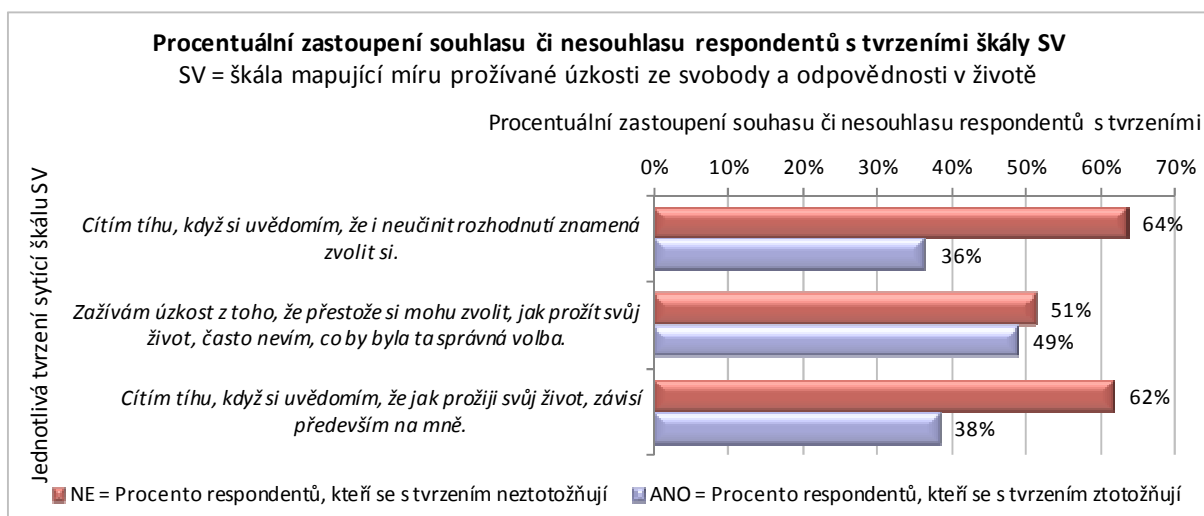


Grafy 18 až 20 ukazují, že u všech tvrzení vyjadřujících úzkost ze svobody a odpovědnosti v životě minimálně 16 % respondentů vyjádřilo jednoznačné ztotožnění. Pětina respondentů

(20 %) jednoznačně souhlasila s tím, že zažívá tíhu, když si uvědomí, že i neučinit rozhodnutí znamená zvolit si určitou možnost. Téměř pětina respondentů (19 %) jednoznačně potvrzuje, že zažívá úzkost z nejistoty o správnosti volby životní cesty. Nejnižší procento respondentů (16 %) jednoznačně souhlasilo s tím, že zažívá tíhu z plné odpovědnosti za svůj život.

Graf 21 však ukazuje, že převažující souhlas („ano“ a „spíše ano“) vyjádřilo největší procento respondentů (49 %) s tvrzením „Zažívám úzkost z toho, že přestože si mohu zvolit, jak prožít svůj život, často nevím, co by byla ta správná volba.“ Souhlas se všemi tvrzeními vyjadřujícími úzkost ze svobody a odpovědnosti vyjádřilo 19 % respondentů.

Graf 21 – Procentuální zastoupení převažujícího souhlasu či nesouhlasu respondentů s tvrzeními vyjadřujícími prožívanou úzkost ze svobody a odpovědnosti v životě



Ve snaze podchytit možné skryté proměnné nás zajímalo, nakolik korelují tvrzení vztahující se k úzkosti ze svobody s vnímanou mírou svobodné volby v životě a s tendencí vyhýbat se rozhodnutím. Použili jsme proto kontrolní otázky „Většinu věcí, které určují náš život, nelze ovlivnit.“ a „Velká rozhodnutí rád(a) nechávám na druhých.“ Výsledné korelace v tabulce 11 ukazují, že všechna tvrzení týkající se úzkosti ze svobody statisticky významně negativně korelují s představou o malé míře svobodné volby v životě. Výsledné korelace v tabulce 12 ukazují, že tvrzení týkající se úzkosti ze svobody nevykazují statisticky významnou korelaci s kontrolním tvrzením vztahujícím se k rozhodnosti.

Tabulka 11 – Korelace mezi 1. kontrolním tvrzením a tvrzeními týkajícími se úzkosti ze svobody

Spearmanův korelační koeficient			
Kontrolní tvrzení: „Většinu věcí, které určují náš život, nelze ovlivnit.“		výsledné korelace	hladina významnosti
Tvrzení sytící škálu SV	⇒ Cítím tíhu, když si uvědomím, že i neučinit rozhodnutí znamená zvolit si.	-0,643**	0,000
	⇒ Zažívám úzkost z toho, že přestože si mohu zvolit, jak prožít svůj život, často nevím, co by byla ta správná volba.	-0,317**	0,000
	⇒ Cítím tíhu, když si uvědomím, že jak prožiji svůj život, závisí především na mně.	-0,537**	0,000

Všechny výsledné korelace jsou statisticky významné na hladině významnosti $p < 0,01$.

SV = škála mapující míru prožívané úzkosti ze svobody a odpovědnosti v životě

** = $p < 0,01$; p = hladina významnosti

Tabulka 12 – Korelace mezi 2. kontrolním tvrzením a tvrzeními týkajícími se úzkosti ze svobody

Spearmanův korelační koeficient			
Kontrolní tvrzení: „Velká rozhodnutí rád(a) nechávám na druhých.“		výsledné korelace	hladina významnosti
Tvrzení sytící škálu SV	⇒ Cítím tíhu, když si uvědomím, že i neučinit rozhodnutí znamená zvolit si.	−0,023	0,770
	⇒ Zažívám úzkost z toho, že přestože si mohu zvolit, jak prožít svůj život, často nevím, co by byla ta správná volba.	−0,075	0,333
	⇒ Cítím tíhu, když si uvědomím, že jak prožiji svůj život, závisí především na mně.	0,021	0,782

Výsledné korelace nejsou statisticky významné.

SV = škála mapující míru prožívané úzkosti ze svobody a odpovědnosti v životě

9.1.4 Úzkost z existenciální osamělosti

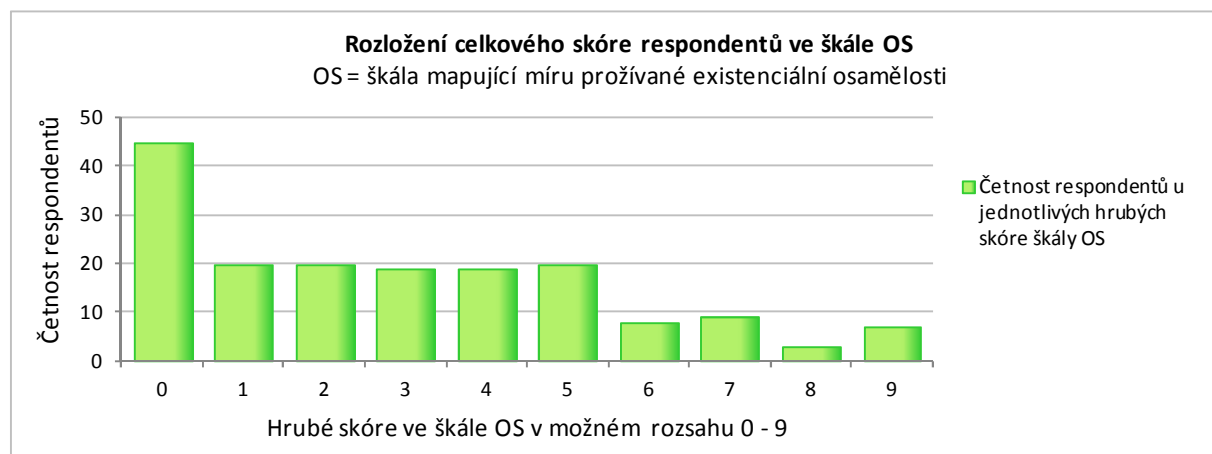
Míra vědomě prožívané úzkosti z existenciální osamělosti byla měřena pomocí tří výroků; respondenti posuzovali míru ztotožnění s výroky. Součtem skóre výroků vznikla škála OS (úzkost z existenciální osamělosti) v možném rozpětí hrubého skóre 0 až 9.

Míry polohy pro škálu OS v tabulce 13 a graf 22 poukazují na statisticky významné pozitivní zešíkmení ($3,37 > 1,96$). Z grafu 22 je pak patrné, že nejvíce respondentů se přiklání k tomu, že existenciální osamělost neprožívá; zastoupení další míry prožívání existenciální osamělosti je poměrně rovnoměrné, nižší počet respondentů se objevuje u vyšších skóre.

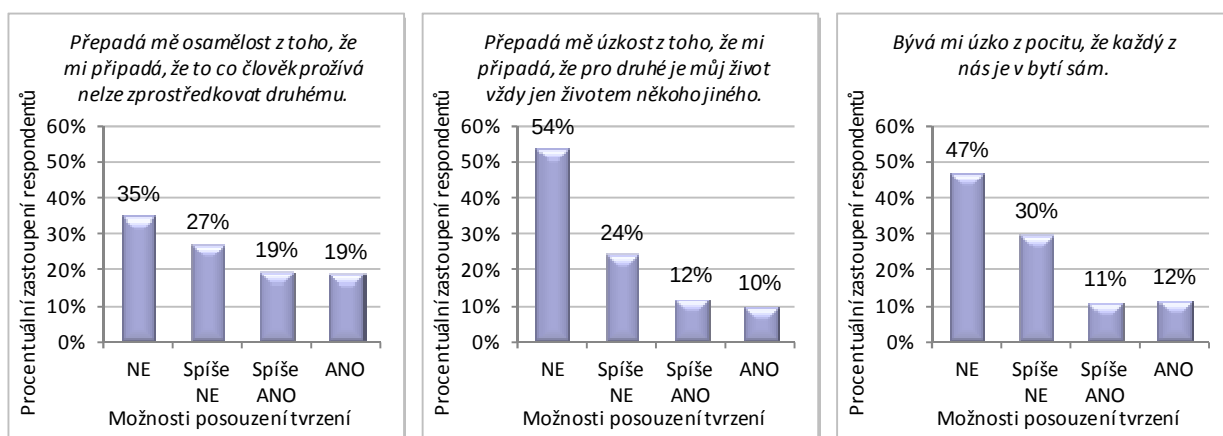
Tabulka 13 – Parametry škály OS

Vybrané statistické parametry pro škálu OS = existenciální osamělost				
Celkový vzorek	170	Minimum	0	
Průměr	2,89	Maximum	9	
Medián	2,5	Percentily	25	2
Modus	0		50	2,5
Směr. odchylka	2,60		75	5

Graf 22 – Rozložení celkového hrubého skóre ve vzorku v rámci škály OS

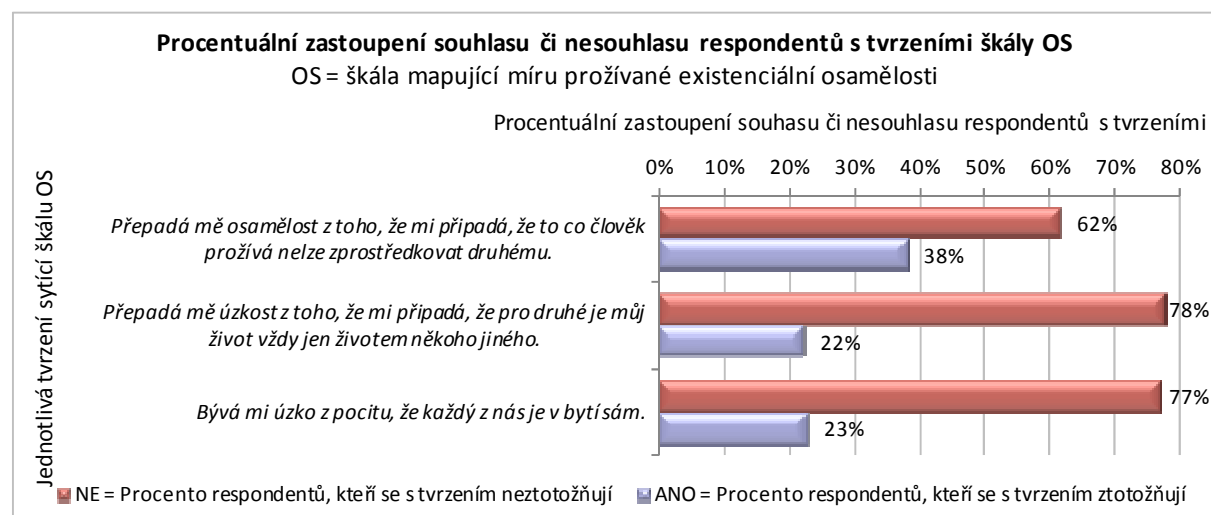


Grafy 23 až 25 – Procentuální zastoupení jednotlivých odpovědí respondentů ve vztahu k tvrzením vyjadřujícím prožívanou existenciální osamělost



Grafy 23 až 25 ukazují, že u všech tvrzení vyjadřujících prožívanou existenciální osamělost minimálně 10 % respondentů vyjádřilo jednoznačné ztotožnění. Největší procento respondentů (19 %) zažívá osamělost z toho, že druhému nelze zprostředkovat prožitky. Dále 12 % respondentů cítí úzkost z toho, že člověk je v bytí sám, a 10 % respondentů se jednoznačně ztotožňuje s tvrzením „Přepadá mě úzkost z toho, že mi připadá, že pro druhé je můj život vždy jen životem někoho jiného.“ Také v případě převažujícího souhlasu se respondenti nejvíce ztotožňovali s osamělostí z toho, že druhému nelze zprostředkovat prožitky. Souhlas se všemi tvrzeními týkajícími se prožívání existenciální osamělosti vyjádřilo 10 % respondentů.

Graf 26 – Procentuální zastoupení převažujícího souhlasu či nesouhlasu respondentů s tvrzeními vyjadřujícími prožívanou existenciální osamělost



Pomocí kontrolního tvrzení „Mám mnoho dobrých přátel“ jsme se snažili zmapovat možnou souvislost mezi prožívanou existenciální a interpersonální osamělostí. Tabulka 14 na následující stránce ukazuje, že kontrolní tvrzení statisticky významně nekoreluje ani s jedním tvrzením týkajícím se úzkosti z existenciální osamělosti. To může naznačovat, že prožitky existenciální osamělosti jsou samostatným fenoménem a nejsou vázány na nedostatek sociálního zázemí.

Tabulka 14 – Korelace mezi kontrolním tvrzením a tvrzeními týkajícími se úzkosti z existenciální osamělosti

Spearmanův korelační koeficient			
Kontrolní tvrzení: „Mám mnoho dobrých přátel.“		výsledné korelace	hladina významnosti
Tvrzení sytící škálu OS	⇒ Přepadá mě osamělost z toho, že mi připadá, že to co člověk prožívá nelze zprostředkovat druhému.	0,085	0,268
	⇒ Přepadá mě úzkost z toho, že mi připadá, že pro druhé je můj život vždy jen životem někoho jiného.	0,023	0,767
	⇒ Bývá mi úzko z pocitu, že každý z nás je v bytí sám.	0,036	0,643

Výsledné korelace nejsou statisticky významné.

OS = škála mapující míru prožívané existenciální osamělosti

9.1.5 Úzkost z nahodilosti

Míra vědomě prožívané úzkosti z nahodilosti byla měřena pomocí tří tvrzení, u nichž respondenti posuzovali míru ztotožnění s výroky. Součtem skóre tvrzení vznikla škála NA (úzkost z nahodilosti) v možném rozpětí hrubého skóre 0 až 9.

Míry polohy pro škálu NA uvedené v tabulce 15 a graf 27 poukazují na mírně pozitivně šikmé rozdělení škály (ne však statisticky významné). Z grafu 22 je pak patrné, že rozložení škály je poměrně rovnoměrné (statisticky významná nižší špičatost $-2,55 > -1,96$), kdy nižší počet respondentů se objevuje u vyšších skóre.

Tabulka 15 – Parametry škály NA

Vybrané statistické parametry pro škálu NA = úzkost z nahodilosti			
Celkový vzorek	170	Minimum	0
Průměr	3,65	Maximum	9
Medián	3	Percentily	25 1
Modus	0		50 3
Směr. odchylka	2,61		75 6

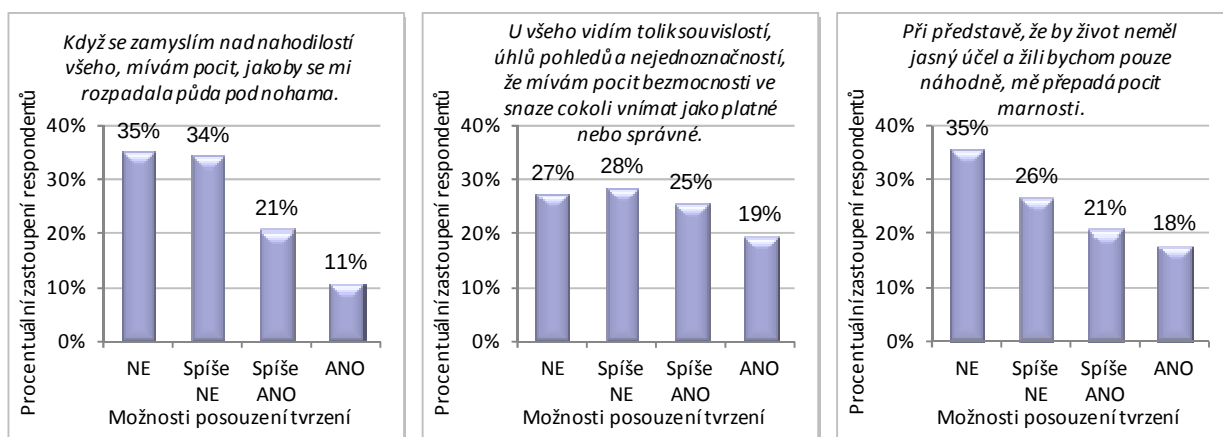
Graf 27 – Rozložení celkového hrubého skóre ve vzorku v rámci škály NA



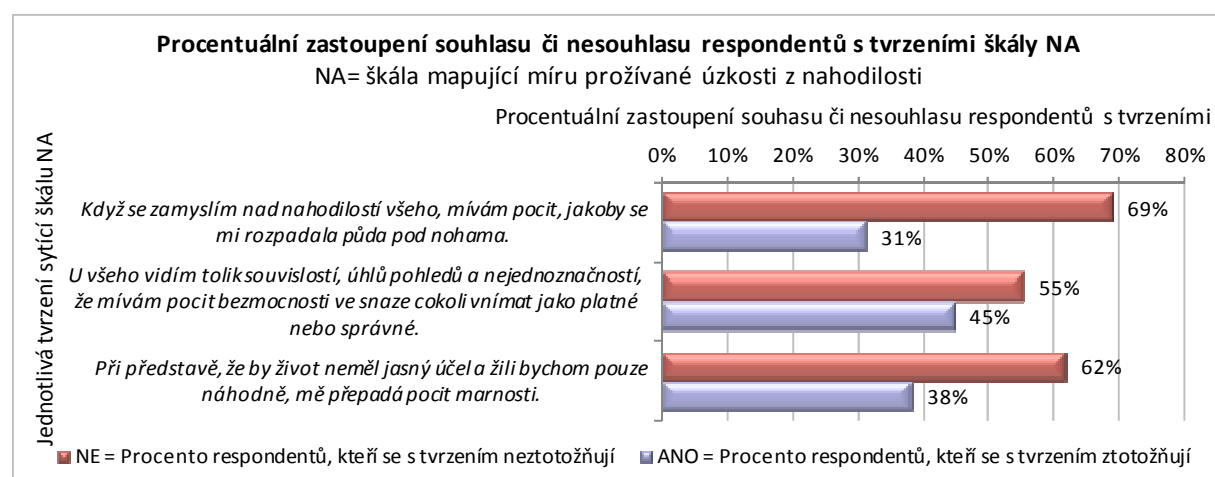
Grafy 28 až 30 na následující stránce ukazují, že u všech tvrzení vyjadřujících prožívanou úzkost z nahodilosti minimálně 11 % respondentů vyjádřilo jasné ztotožnění. Největší procento respondentů (19 %) se ztotožňuje s tvrzením vyjadřujícím úzkost z nejednoznačnosti.

Obdobně 18 % respondentů cítí úzkost při představě, že by život byl bez jasného účelu. Nejmenší procento respondentů zažívá pocity dezintegrace spojené s vnímáním nahodilosti. Obdobný trend se ukazuje také u převažujícího souhlasu či nesouhlasu (graf 31). Souhlas se všemi tvrzeními týkajícími se úzkosti z nahodilosti vyjádřilo 19 % respondentů.

Grafy 28 až 30 – Procentuální zastoupení jednotlivých odpovědí respondentů ve vztahu k tvrzením vyjadřujícím prožívanou úzkost z nahodilosti života



Graf 31 – Procentuální zastoupení převažujícího souhlasu či nesouhlasu respondentů s tvrzeními vyjadřujícími prožívanou úzkost z nahodilosti života



9.1.6 Existenciální úzkost

Předpoklad 2: Počet respondentů, kteří se ztotožní s jednotlivými tvrzeními vyjadřujícími prožívanou existenciální úzkost, bude v průměru vyšší než 15 %.

Míra vědomě prožívané existenciální úzkosti byla měřena pomocí škály EÚ (existenciální úzkost), která vznikla součtem škál KO, SV, OS a NA. Škála by měla vypovídat o „celkové“ míře prožívané existenciální úzkosti zahrnující úzkost z konečnosti, ze svobody, existenciální osamělost a úzkost z nahodilosti. Škála má možné rozpětí hrubého skóre 0 až 36.

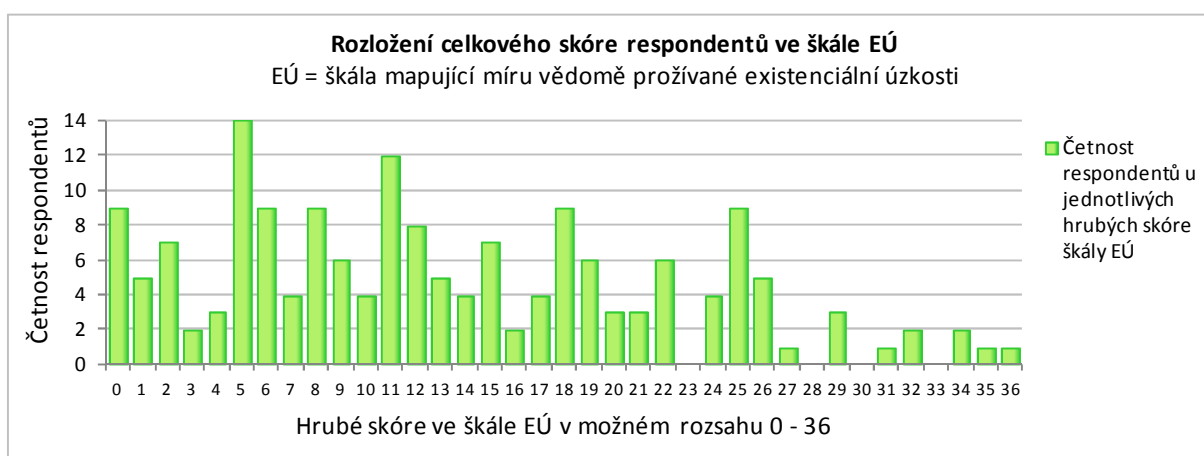
Míry polohy pro škálu EÚ v tabulce 16 a graf 32 (viz níže) ukazují na statisticky významné pozitivní zešíkmení ($2,57 > 1,96$). Ukazuje se, že oproti normálnímu rozdělení je rozložení skóre respondentů rovněž méně koncentrováno ve středních hodnotách škály (nižší

špičatost však není statisticky významná). Z grafu 32 je patrné, že rozložení skóre respondentů je poměrně nevyrovnané vzhledem k širokému rozpětí skóre ve škále, zřetelně nižší počet respondentů se objevuje u vyšších skóre značících výraznou existenciální úzkost.

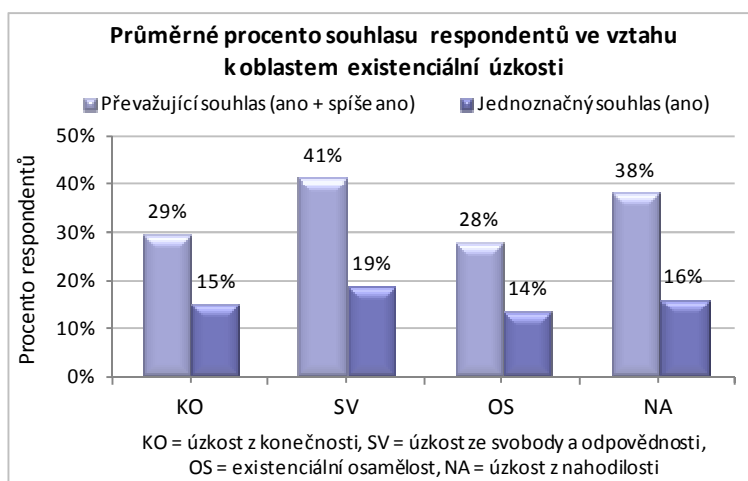
Tabulka 16 – Parametry škály EÚ

Vybrané statistické parametry pro škálu EÚ = existenciální úzkost			
Celkový vzorek	170	Minimum	0
Průměr	13,17	Maximum	36
Medián	12	Percentily	25
Modus	5		50
Směr. odchylka	8,88		75
			19

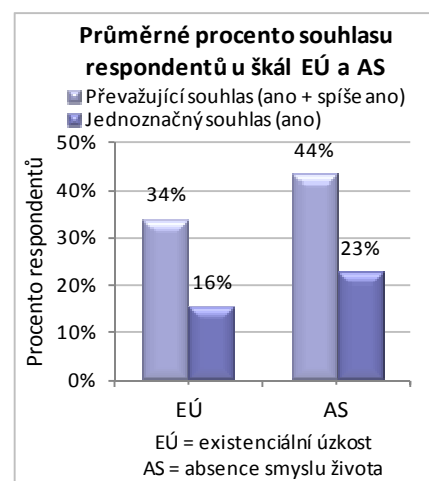
Graf 32 – Rozložení celkového hrubého skóre ve vzorku v rámci škály EÚ



Graf 33 – Průměrné procento respondentů prožívajících existenciální úzkost dle jednotlivých škál



Graf 34 – Průměrné procento respondentů prožívajících existenciální úzkost a nesmyslnost



Z grafu 33 je patrné, že větší procento respondentů se ztotožňovalo s tím, že prožívají existenciální úzkost ve vztahu k svobodě a zodpovědnosti za vlastní život (s tvrzeními se v průměru ztotožňovalo 41 % respondentů, jednoznačně v průměru 19%). V míře o něco menší se respondenti ztotožňovali s tvrzeními vyjadřujícími vědomé prožívání existenciální osamělosti

(v průměru 28 % respondentů se ztotožňovalo, jednoznačně pak v průměru 14 % respondentů) a úzkosti z konečnosti (v průměru 29 % respondentů se ztotožňovalo, jednoznačně pak v průměru 15 % respondentů). Ukazuje se tak, že oproti prožívané úzkosti ze svobody a nahodilosti jsou zastoupeny ve vědomém prožívání respondentů prožitky existenciální osamělosti a úzkosti z konečnosti. Graf 34 na předchozí stránce ukazuje, že v průměru 34 % respondentů se ztotožňuje s tvrzeními vyjadřujícími existenciální úzkost, jednoznačně potvrzuje prožitek existenciální úzkosti v průměru 16 % respondentů. V průměru 44 % respondentů se ztotožňuje s tvrzeními vyjadřujícími prožívanou nesmyslnost života, jednoznačně potvrzuje prožitek nesmyslnosti života 23 % respondentů. Se všemi tvrzeními vyjadřujícími prožitek existenciální úzkosti se ztotožnila 2 % respondentů.

9.1.7 Shrnutí výsledků

Procento respondentů, kteří se ztotožňovali (volili odpověď „ano“ a „spíše ano“) s jednotlivými tvrzeními vyjadřujícími prožívanou nesmyslnost, se pohybovalo od 37 % po 57 % respondentů, průměrně tedy 44 % respondentů, což je v souladu s naším předpokladem. Nejvíce respondentů (57 %) se ztotožňovalo s tím, že se místy pozastavují nad smyslem svého fungování v životě; 44 % respondentů souhlasilo, že zažívají pocit prázdnoty uprostřed plného života, a stejné procento jich vypovědělo, že mají pocit, že život obecně postrádá smysl. Souhlas s tím, že nemohou najít nic, co by jejich životu dávalo smysl, vyjádřilo 42 % respondentů. Nejméně se respondenti ztotožňovali s tím, že vnímají svět jako absurdní (37 %). Ukazuje se tak, že více respondentů (v prům. 48 %) se ztotožňovalo s tvrzeními vyjadřujícími prožitek nesmyslnosti ve vztahu k „osobnímu“ smyslu jejich konkrétního života. Méně (40 %) se jich ztotožňovalo s tvrzeními vyjadřujícími prožívanou nesmyslnost ve vztahu k obecnému smyslu života. Přibližně desetina respondentů (11 %) odpověděla „ano“ či „spíše ano“ u veškerých tvrzení vyjadřujících prožívanou nesmyslnost života.

V rovině vědomého prožívání existenciální úzkosti se procento respondentů, kteří se ztotožňovali (volili odpověď „ano“ a „spíše ano“) s jednotlivými tvrzeními vyjadřujícími prožívanou existenciální úzkost, pohybovalo v rozmezí od 20 do 49, tj. průměrně 34 %, což je v souladu s naším předpokladem. Nejvíce respondentů (41 %) se ztotožnilo s tvrzeními vyjadřujícími úzkost ze svobody a zodpovědnosti v životě. V průměru 38 % respondentů vyjádřilo souhlas s jednotlivými tvrzeními vyjadřujícími úzkost z nahodilosti světa a života. V průměru 29 % respondentů vyjadřovalo souhlas s tvrzeními vztahujícími se k úzkosti ze smrti a konečnosti a v průměru 28 % respondentů vyjadřovalo souhlas s tvrzeními vztahujícími se k prožitkům existenciální osamělosti. Dále se ukázalo, že téměř pětina respondentů (19 %) souhlasila jak se všemi tvrzeními vyjadřujícími prožitek úzkosti ze svobody a zodpovědnosti v životě, tak

se všemi tvrzeními vyjadřujícími prožitek úzkosti z nahodilosti života. Se všemi tvrzeními vyjadřujícími úzkost z konečnosti souhlasilo 14 % respondentů, se všemi tvrzeními vyjadřujícími prožitek existenciální osamělosti 10 %. Pouhá 2 % respondentů odpověděla „ano“ a „spíše ano“ u všech dvanácti tvrzení vyjadřujících prožitek existenciální úzkosti.

9.2 Souvislost prožívané nesmyslnosti života a existenciální úzkosti

Jedním z hlavních cílů výzkumu bylo ověřit, zda existuje souvislost mezi mírou prožívané nesmyslnosti života a mírou prožívané existenciální úzkosti.

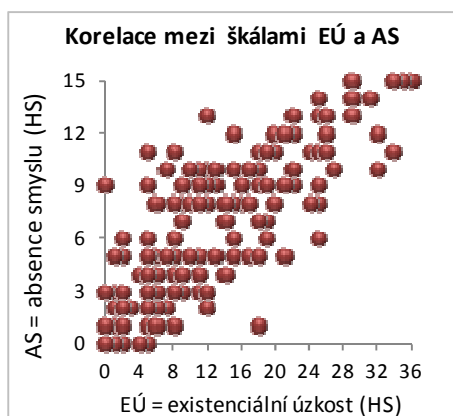
9.2.1 Prožívaná nesmyslnost života a existenciální úzkost

H1: Míra prožívané nesmyslnosti života pozitivně koreluje s mírou vědomě prožívané existenciální úzkosti.

K ověření hypotézy jsme zjišťovali korelaci mezi škálou AS, která pomocí pěti tvrzení mapuje míru prožívané nesmyslnosti, a škálou EÚ, která pomocí dvanácti tvrzení mapuje míru prožívané existenciální úzkosti ve vztahu ke konečnosti, svobodě, osamělosti a nahodilosti.

Bylo zjištěno, že prožívaná nesmyslnost života kladně koreluje s vědomě prožívanou existenciální úzkostí. Tabulka 17 ukazuje, že korelace je statisticky významná ($r = 0,764$; $p < 0,01$). Z grafu 35 je patrné, že vyšší míra prožívané nesmyslnosti se může objevovat i u nižší míry prožívané existenciální úzkosti. Naopak u vyšší míry prožívané existenciální úzkosti se objevuje minimum respondentů, kteří by současně neprožívali ve zvýšené míře nesmyslnost.

Graf 35 – Korelace mezi škálami AS a EÚ



Tabulka 17 – Výsledné korelace mezi škálami AS a EÚ

Spearmanův korelační koeficient		AS	EÚ
AS	výsledná korelace	1,000	0,764**
	hladina významnosti		0,000
EÚ	výsledná korelace	0,764**	1,000
	hladina významnosti	0,000	

Korelace je statisticky významná na hladině významnosti $p < 0,01$.

AS = škála mapující míru prožívané absence smyslu života

EÚ = škála mapující míru vědomě prožívané existenciální úzkosti

** = $p < 0,01$; p = hladina významnosti

← HS = hrubá skóre škál

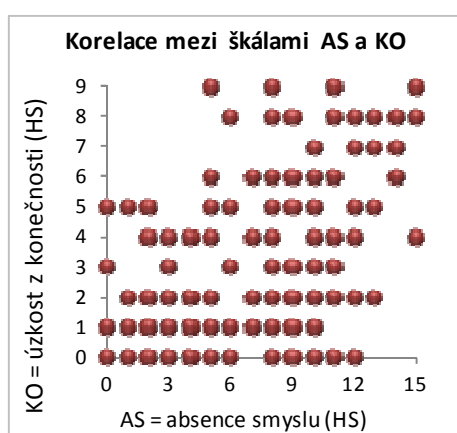
9.2.2 Prožívaná nesmyslnost života a úzkost z konečnosti

H1a: Míra prožívané nesmyslnosti života pozitivně koreluje s mírou vědomě prožívané úzkosti ze smrti a konečnosti.

Pro ověření hypotézy, že existuje souvislost mezi mírou prožívané nesmyslnosti života a mírou prožívané úzkosti ze smrti a konečnosti naší existence, jsme zjišťovali vzájemné korelace mezi škálou AS, která pomocí pěti tvrzení mapuje míru prožívané nesmyslnosti, a škálou KO, která pomocí tří tvrzení mapuje míru prožívané úzkosti ze smrti a konečnosti.

Bylo zjištěno, že prožívaná nesmyslnost života kladně koreluje s vědomě prožívanou úzkostí ze smrti a konečnosti. Tabulka 18 ukazuje, že korelace je statisticky významná ($r = 0,489$; $p < 0,01$). Z grafu 36 je patrné, že vyšší míra prožívané nesmyslnosti se může objevovat i u nižší míry prožívané úzkosti ze smrti a konečnosti. U výrazné úzkosti ze smrti a konečnosti (nad 75. percentil) se zpravidla objevuje i prožitek nesmyslnosti.

Graf 36 – Korelace mezi škálami AS a KO



Tabulka 18 – Výsledné korelace mezi škálami AS a KO

Spearmanův korelační koeficient		AS	KO
AS	výsledná korelace	1,000	0,489**
	hladina významnosti		0,000
KO	výsledná korelace	0,489**	1,000
	hladina významnosti	0,000	

Korelace je statisticky významná na hladině významnosti $p < 0,01$.

AS = škála mapující míru prožívané absence smyslu života

KO = škála mapující míru vědomě prožívané úzkosti z konečnosti

** = $p < 0,01$; p = hladina významnosti

← HS = hrubá skóre škál

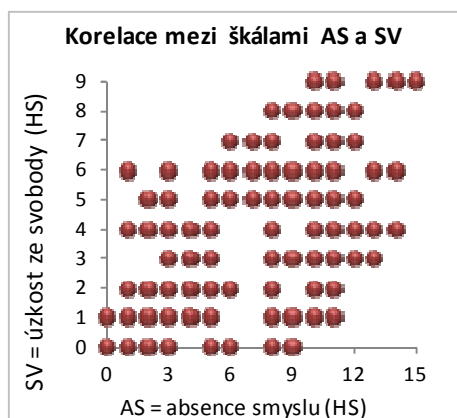
9.2.3 Prožívaná nesmyslnost života a úzkost ze svobody

H1b: Míra prožívané nesmyslnosti života pozitivně koreluje s mírou vědomě prožívané úzkosti ze svobody a zodpovědnosti v životě.

K ověření hypotézy jsme zjišťovali korelaci mezi škálou AS, která pomocí pěti tvrzení mapuje míru prožívané nesmyslnosti, a škálou SV, která pomocí tří tvrzení mapuje míru prožívané úzkosti ze svobody a odpovědnosti v životě.

Bylo zjištěno, že prožívaná nesmyslnost života kladně koreluje s vědomě prožívanou úzkostí ze svobody a odpovědnosti. Tabulka 19 na následující straně ukazuje, že korelace je statisticky významná ($r = 0,585$; $p < 0,01$). Z grafu 37 tamtéž je patrné, že vyšší míra prožívané nesmyslnosti se může objevovat i u nižší míry prožívané úzkosti ze svobody a odpovědnosti. Naopak respondenti, kteří prožívají výraznou úzkost ze svobody a odpovědnosti (nad 75. percentil), zpravidla současně zažívají i nesmyslnost života.

Graf 37 – Korelace mezi škálami AS a SV



Tabulka 19 – Výsledné korelace mezi škálami AS a SV

Spearmanův korelační koeficient		AS	SV
AS	výsledná korelace	1,000	0,585**
	hladina významnosti		0,000
SV	výsledná korelace	0,585**	1,000
	hladina významnosti	0,000	

Korelace je statisticky významná na hladině významnosti $p < 0,01$.

AS = škála mapující míru prožívané absence smyslu života

SV = škála mapující míru vědomě prožívané úzkosti ze svobody

** = $p < 0,01$; p = hladina významnosti

← HS = hrubá skóre škál

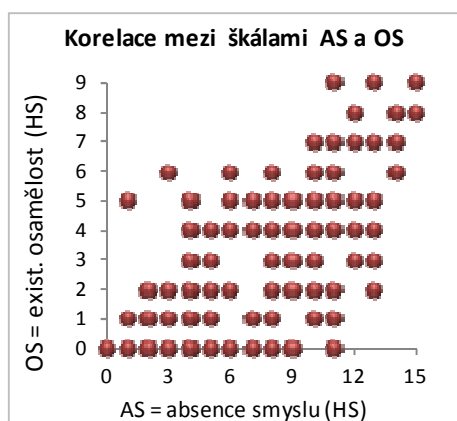
9.2.4 Prožívaná nesmyslnost života a existenciální osamělost

H1c: Míra prožívané nesmyslnosti života pozitivně koreluje s mírou vědomě prožívané existenciální osamělosti.

K ověření hypotézy jsme zjišťovali korelaci mezi škálou AS, která pomocí pěti tvrzení mapuje míru prožívané nesmyslnosti, a škálou OS, která pomocí tří tvrzení mapuje míru prožívané existenciální osamělosti.

Bylo zjištěno, že prožívaná nesmyslnost života kladně koreluje s vědomě prožívanou existenciální osamělostí.

Graf 38 – Korelace mezi škálami AS a OS



Tabulka 20 – Výsledné korelace mezi škálami AS a OS

Spearmanův korelační koeficient		AS	OS
AS	výsledná korelace	1,000	0,705**
	hladina významnosti		0,000
OS	výsledná korelace	0,705**	1,000
	hladina významnosti	0,000	

Korelace je statisticky významná na hladině významnosti $p < 0,01$.

AS = škála mapující míru prožívané absence smyslu života

OS = škála mapující míru vědomě prožívané existenciální osamělosti

** = $p < 0,01$; p = hladina významnosti

← HS = hrubá skóre škál

Tabulka 20 ukazuje, že korelace je statisticky významná ($r = 0,705$; $p < 0,01$). Z grafu 38 je patrné, že nejvýraznější korelace je příznačná zejména pro vysokou míru prožívané existenciální osamělosti, která je téměř vždy u respondentů spojena s vyšší mírou prožívané nesmyslnosti. Naopak vyšší míra prožívané nesmyslnosti (do 95. percentilu) se u několika respondentů pojí i s nízkou mírou prožívané existenciální osamělosti.

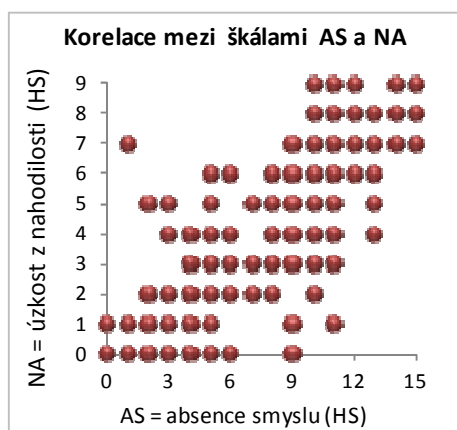
9.2.5 Prožívaná nesmyslnost života a úzkost z nahodilosti

H1d: *Míra prožívané nesmyslnosti života pozitivně koreluje s mírou vědomě prožívané úzkosti z nahodilosti.*

Pro ověření hypotézy jsme zjišťovali korelaci mezi škálou AS, která pomocí pěti tvrzení mapuje míru prožívané nesmyslnosti, a škálou NA, která pomocí tří tvrzení mapuje míru vědomě prožívané úzkosti z nahodilosti.

Bylo zjištěno, že prožívaná nesmyslnost života kladně koreluje s vědomě prožívanou úzkostí z nahodilosti. Tabulka 21 ukazuje, že korelace je statisticky významná ($r = 0,744$; $p < 0,01$). Z grafu 39 je patrné, že korelace je poměrně vyvážená a oproti ostatním (předchozím) škálám se vyšší míra prožívané nesmyslnosti pojí výjimečně s nízkou úzkostí z nahodilosti.

Graf 39 – Korelace mezi škálami AS a NA



Tabulka 21 – Výsledné korelace mezi škálami AS a NA

Spearmanův korelační koeficient		AS	NA
AS	výsledná korelace	1,000	0,744**
	hladina významnosti		0,000
NA	výsledná korelace	0,744**	1,000
	hladina významnosti	0,000	

Korelace je statisticky významná na hladině významnosti $p < 0,01$.

AS = škála mapující míru prožívané absence smyslu života

NA = škála mapující míru vědomě prožívané úzkosti z nahodilosti

** = $p < 0,01$; p = hladina významnosti

← HS = hrubá skóre škál

9.2.6 Souhrnné výsledky

Z výsledků popsaných v předchozích kapitolách vyplývá, že míra prožívané nesmyslnosti života statisticky významně kladně koreluje s mírou vědomě prožívané existenciální úzkosti respondentů ($r = 0,764$; $p < 0,01$). Hypotéza H1 tak byla potvrzena. Přitom se ukázalo, že vyšší míra prožívané nesmyslnosti se může objevovat i u respondentů s nižší mírou prožívané existenciální úzkosti. Naopak respondenti, kteří zažívají existenciální úzkost, zpravidla současně prožívají i nesmyslnost života.

Dále bylo zjištěno, že míra prožívané nesmyslnosti života statisticky významně kladně koreluje s mírou vědomě prožívané úzkosti ze smrti a konečnosti ($r = 0,489$; $p < 0,01$), s mírou vědomě prožívané úzkosti ze svobody a odpovědnosti ($r = 0,585$; $p < 0,01$), s mírou vědomě prožívané existenciální osamělosti ($r = 0,705$; $p < 0,01$) a s mírou vědomě prožívané existenciální úzkosti z nahodilosti života a světa ($r = 0,744$; $p < 0,01$). Byly tak potvrzeny rovněž dílčí hypotézy H1a, H1b, H1c, H1d.

Tabulka 22 – Vzájemné korelace mezi škálami AS, KO, SV, OS, NA a EÚ

Spearmanův korelační koeficient		AS	KO	SV	OS	NA	EÚ
AS	výsledná korelace	1,000	0,489**	0,585**	0,705**	0,744**	0,776**
	hladina významnosti		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
KO	výsledná korelace	0,489**	1,000	0,518**	0,468**	0,456**	0,725**
	hladina významnosti	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000
SV	výsledná korelace	0,585**	0,518**	1,000	0,572**	0,626**	0,822**
	hladina významnosti	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000
OS	výsledná korelace	0,705**	0,468**	0,468**	1,000	0,754**	0,848**
	hladina významnosti	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000
NA	výsledná korelace	0,744**	0,456**	0,626**	0,754**	1,000	0,868**
	hladina významnosti	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000
EÚ	výsledná korelace	0,776**	0,725**	0,822**	0,848**	0,868**	1,000
	hladina významnosti	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	

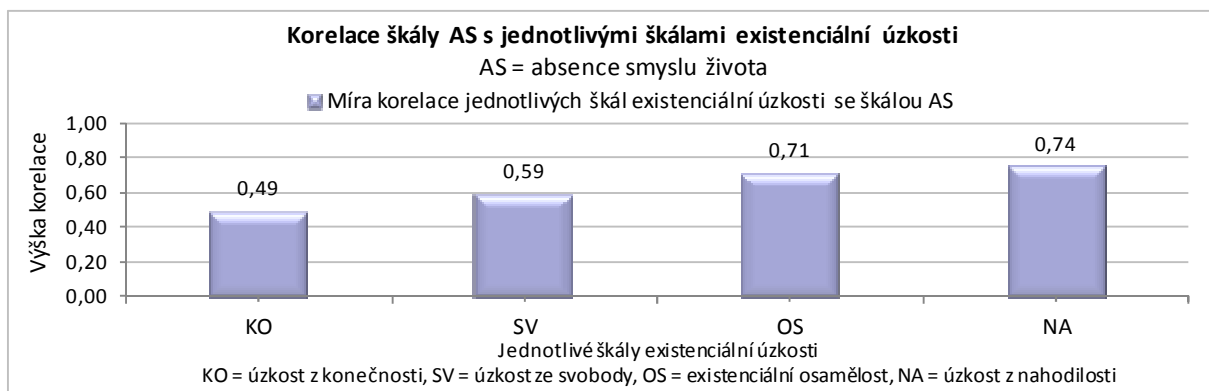
Všechny výsledné korelace jsou statisticky významné na hladině významnosti $p < 0,01$.

AS = škála mapující míru prožívané absence smyslu života, KO = škála mapující míru prožívané úzkosti z konečnosti, SV = škála mapující míru prožívané úzkosti ze svobody, OS = škála mapující míru prožívané existenciální osamělosti,

NA = škála mapující míru prožívané úzkosti z nahodilosti, EÚ = škála mapující míru vědomě prožívané existenciální úzkosti

** = $p < 0,01$; p = hladina významnosti

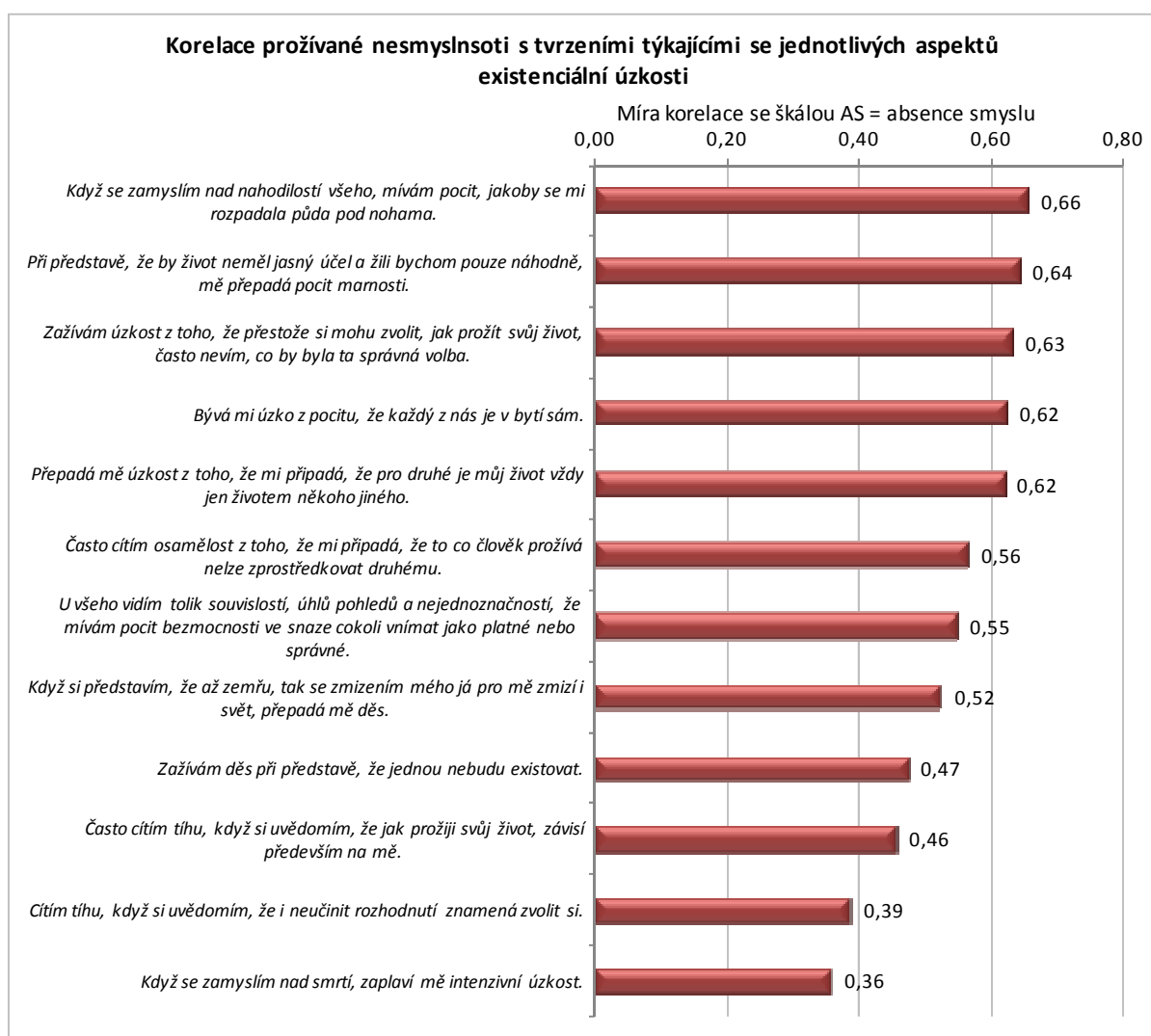
Graf 40 – Grafické znázornění výšky korelace škál KO, SV, OS, NA se škálou AS



Z tabulky 22 a grafu 40 je patrné, že nejvyšší korelace ($r = 0,744$) se ukazuje mezi mírou prožívané nesmyslnosti a mírou prožívané úzkosti z nahodilosti. Oproti ostatním aspektům existenciální úzkosti je tato korelace nejrovnoměrnější a nejméně ovlivněná vysokými hodnotami ve škálách. U všech ostatních zdrojů existenciální úzkosti se objevuje v určité míře fenomén, že respondenti mohou prožívat vysokou míru nesmyslnosti v životě, aniž by současně prožívali úzkost z konečnosti, svobody a existenciální osamělosti. Vysoká míra úzkosti z konečnosti, svobody a existenciální osamělosti je však zpravidla doprovázena i prožívanou nesmyslností života. Je minimum respondentů, kteří by prožívali vyšší míru nesmyslnosti života a současně neprožívali úzkost z nahodilosti. Téměř stejně vysoká korelace jako u úzkosti z nahodilosti ($r = 0,705$) se ukazuje i mezi mírou prožívané nesmyslnosti a mírou prožívané existenciální osamělosti. O něco nižší, přesto statisticky významná korelace

($r = 0,585$) se ukazuje mezi prožívanou nesmyslností a úzkostí ze svobody. Korelace mezi prožívanou nesmyslností a úzkostí ze smrti a konečnosti je nejnižší, přesto statisticky významná ($r = 0,489$). Z tabulky 22 jsou rovněž patrné statisticky významné kladné korelace i mezi jednotlivými aspekty existenciální úzkosti. Na úzkou propojenost úzkosti z konečnosti, svobody, existenciální osamělosti a nahodilosti upozorňuje i většina zmiňovaných autorů.

Graf 41 – Tvrzení vyjadřující existenciální úzkost seřazené podle míry korelace s prožívanou nesmyslností.



Z korelací prožívané nesmyslnosti života a jednotlivých tvrzení vyjadřujících existenciální úzkost (viz graf 41) bylo zjištěno, že míra respondenty prožívané nesmyslnosti souvisí nejvíce s dezintegračními pocity vycházejícími z reflektování nahodilosti většiny aspektů života. Respondenti prožívající nesmyslnost života prožívají současně úzkost z představy, že by náš život mohl být nahodilý a bez jasně daného účelu. Na třetím místě se s prožívanou nesmyslností pojí úzkost z volby životní cesty z možných variant.

V příloze 3 jsou uvedeny všechny korelace mezi jednotlivými aspekty existenciální úzkosti.

9.3 Souvislost existenciální úzkosti a vybraných faktorů

Ve výzkumu jsme se rovněž zaměřili na ověření hypotéz týkajících se možné souvislosti mezi mírou prožívané existenciální úzkosti a faktory, které mohou tuto míru ovlivňovat. Zkoumali jsme vybrané faktory, které se na základě studia názorů autorů věnujících se existenciální úzkosti ukázaly jako opakovaně zmiňované a které jsou podrobněji rozebrány v kapitole 4.5.

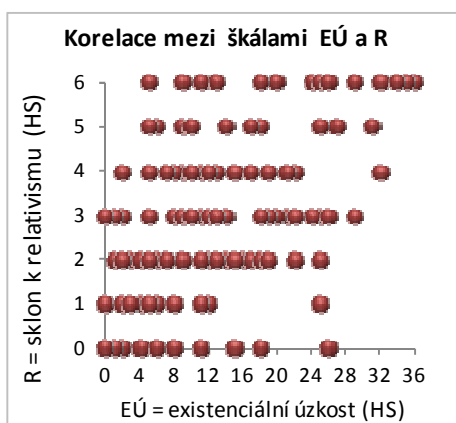
9.3.1 Relativistický přístup ke světu

H2: *Míra vědomě prožívané existenciální úzkosti pozitivně koreluje s mírou relativistického nahlížení reality.*

Jedním z cílů výzkumu bylo ověřit, zda existuje souvislost mezi mírou prožívané existenciální úzkosti a mírou relativistického nazírání světa. K ověření hypotézy H2 jsme zjišťovali korelaci mezi škálou EÚ, která pomocí dvanácti tvrzení mapuje míru vědomě prožívané existenciální úzkosti, a škálou R, která pomocí dvou tvrzení mapuje míru relativistického pohledu na svět.

Bylo zjištěno, že míra prožívané existenciální úzkosti kladně koreluje s mírou relativistického pohledu na svět. Tabulka 23 ukazuje, že korelace je statisticky významná ($r = 0,515$; $p < 0,01$). Z grafu 42 je patrné, že vysoká míra relativistického pohledu na svět může být doprovázena různou mírou prožívané existenciální úzkosti. Naopak vysoká míra existenciální úzkosti respondentů je téměř vždy doprovázena vyšší mírou relativistického pohledu na svět.

Graf 42 – Korelace mezi škálami EÚ a R



Tabulka 23 – Výsledné korelace mezi škálami EÚ a R

Spearmanův korelační koeficient		EÚ	R
EÚ	výsledná korelace	1,000	0,515**
	hladina významnosti		0,000
R	výsledná korelace	0,515**	1,000
	hladina významnosti	0,000	

Korelace je statisticky významná na hladině významnosti $p < 0,01$.

EÚ = škála mapující míru vědomě prožívané existenciální úzkosti

R = škála mapující míru relativistického pohledu na svět

** = $p < 0,01$; p = hladina významnosti

← HS = hrubá skóre škál

Z tabulky 24 na následující stránce je patrné, že míra vědomě prožívané existenciální úzkosti o něco více koreluje s neschopností vnímat cokoliv jako jednoznačné kvůli celkově relativistickému pohledu na svět. O něco nižší korelace, přesto statisticky významná, se ukazuje pro morální relativismus ve smyslu neschopnosti jasně diferencovat dobré a špatné.

Tabulka 24 – Korelace mezi mírou prožívané existenciální úzkosti a jednotlivými tvrzeními vyjadřujícími relativistický pohled na svět

Spearmanův korelační koeficient			EÚ
R	Nedokážu nic vnímat jako jednoznačné a jisté, vše v životě je pro mě relativní.	výsledná korelace	0,471**
		hladina významnosti	0,000
	Bývá pro mne obtížné nepochybovat o tom, co je dobré a co ne.	výsledná korelace	0,419**
		hladina významnosti	0,000

Výsledné korelace jsou statisticky významné na hladině významnosti $p < 0,01$.

Řádky tabulky: jednotlivá tvrzení sytící škálu R, R = škála mapující míru relativistického pohledu na svět

Sloupec tabulky: EÚ = škála mapující míru vědomě prožívané existenciální úzkosti

** = $p < 0,01$; p = hladina významnosti

Zajímalo nás rovněž, zda míra relativistického pohledu na svět koreluje s prožívanou nesmyslností života a zda se korelace výrazněji liší od korelací s prožívanou existenciální úzkostí. Tabulka 25 ukazuje, že míra relativistického pohledu na svět statisticky významně kladně koreluje s mírou prožívané nesmyslnosti života ($r = 0,502$; $p < 0,01$). Korelace je obdobně významná jako v případě prožívané existenciální úzkosti. Z tabulky 26 je patrné, že míra respondenty prožívané nesmyslnosti je opět více vázána na převažující relativistický pohled na svět než na morální relativismus.

Tabulka 25 – Výsledné korelace mezi škálami AS a R

Spearmanův korelační koeficient		AS	R
AS	výsledná korelace	1,000	0,502**
	hladina významnosti		0,000
R	výsledná korelace	0,502**	1,000
	hladina významnosti	0,000	

Korelace je statisticky významná na hladině významnosti $p < 0,01$.

AS = škála mapující míru prožívané absence smyslu života

R = škála mapující míru relativistického pohledu na svět

** = $p < 0,01$; p = hladina významnosti

Tabulka 26 – Korelace mezi mírou prožívané nesmyslnosti a jednotlivými tvrzeními, vyjadřujícími relativistický pohled na svět

Spearmanův korelační koeficient			AS
R	Nedokážu nic vnímat jako jednoznačné a jisté, vše v životě je pro mě relativní.	výsledná korelace	0,495**
		hladina významnosti	0,000
	Bývá pro mne obtížné nepochybovat o tom, co je dobré a co ne.	výsledná korelace	0,371**
		hladina významnosti	0,000

Výsledné korelace jsou statisticky významné na hladině významnosti $p < 0,01$.

Řádky tabulky: jednotlivá tvrzení sytící škálu R; R = škála mapující míru relativistického pohledu na svět

Sloupec tabulky: AS = škála mapující míru prožívané absence smyslu života

** = $p < 0,01$; p = hladina významnosti

V tabulce 27 na následující stránce jsou uvedeny korelace relativistického pohledu na svět s jednotlivými aspekty existenciální úzkosti. Nejníže, přesto statisticky významně, koreluje relativistický pohled na svět s prožívanou úzkostí z konečnosti. Vyšší korelace se naopak

objevují u prožívané úzkosti z nahodilosti a u existenciální osamělosti. Míra prožívané existenciální osamělosti jako jediná vykazuje větší korelaci s morálním relativismem.

Tabulka 27 – Korelace mezi mírou relativistických postojů ke světu a jednotlivými aspekty existenciální úzkosti

Spearmanův korelační koeficient		KO	SV	OS	NA
Nedokážu nic vnímat jako jednoznačné a jisté, vše v životě je pro mě relativní.	výsledná korelace	0,343**	0,396**	0,370**	0,455**
	hladina významnosti	0,000	0,000	0,000	0,000
Bývá pro mne obtížné nepochybovat o tom, co je dobré a co ne.	výsledná korelace	0,292**	0,339**	0,449**	0,361**
	hladina významnosti	0,000	0,000	0,000	0,000
R	výsledná korelace	0,364**	0,421**	0,477**	0,472**
	hladina významnosti	0,000	0,000	0,000	0,000

Všechny výsledné korelace jsou statisticky významné na hladině významnosti $p < 0,01$.

Řádky tabulky: jednotlivá tvrzení sytící škálu R; R = škála mapující míru relativistického pohledu na svět

Sloupce tabulky: KO = škála mapující prožívanou úzkost z konečnosti, SV = škála mapující prožívanou úzkost ze svobody,

OS = škála mapující míru prožívané existenciální osamělosti, NA = škála mapující míru prožívané úzkosti z nahodilosti

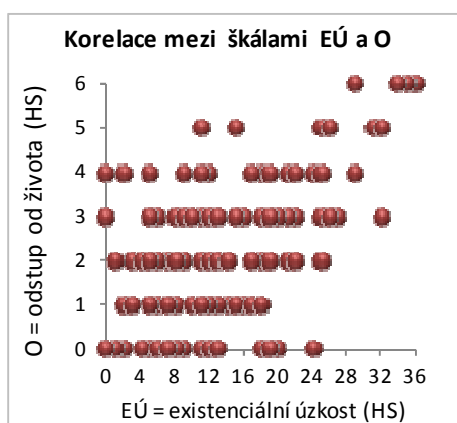
** = $p < 0,01$; p = hladina významnosti

9.3.2 Odstup od života

H3: Míra vědomě prožívané existenciální úzkosti pozitivně koreluje s mírou odstupu člověka od života.

Zajímalo nás rovněž, zda existuje souvislost mezi mírou respondenty prožívané existenciální úzkosti a mírou odstupu od života. K ověření hypotézy jsme zjišťovali vzájemný vztah mezi škálou EÚ, která pomocí dvanácti tvrzení mapuje míru vědomě prožívané existenciální úzkosti, a škálou O, která pomocí dvou tvrzení mapuje míru odstupu od života.

Graf 43 – Korelace mezi škálami EÚ a O



Tabulka 28 – Výsledné korelace mezi škálami EÚ a O

Spearmanův korelační koeficient		EÚ	O
EÚ	výsledná korelace	1,000	0,611**
	hladina významnosti		0,000
O	výsledná korelace	0,611**	1,000
	hladina významnosti	0,000	

Korelace je statisticky významná na hladině významnosti $p < 0,01$.

EÚ = škála mapující míru vědomě prožívané existenciální úzkosti

O = škála mapující míru odstupu od života

** = $p < 0,01$; p = hladina významnosti

← HS = hrubá skóre škál

Bylo zjištěno, že míra prožívané existenciální úzkosti kladně koreluje s mírou odstupu od života. Tabulka 28 vypovídá, že korelace je statisticky významná ($r = 0,611$; $p < 0,01$). Z grafu 43 je patrné, že korelace je úzká zejména při vysokých skóre u obou sledovaných fenoménů. Vysoké korelace se ukazují zejména u výrazného odstupu od života (nad 95. percentil) a vysoké míry prožívané existenciální úzkosti (nad 95. percentil).

Z tabulky 29 je zřejmé, že obě tvrzení vztahující se k odstupu od života vykazují podobně vysokou korelaci s mírou respondenty prožívané existenciální úzkosti.

Tabulka 29 – Korelace mezi prožívanými existenciálními úzkostmi a tvrzeními vyjadřujícími odstup od života

Spearmanův korelační koeficient			EÚ
O	Mívám pocit, že jakýkoliv význam života individuálního člověka se ztrácí v nekonečném běhu času.	výsledná korelace	0,524**
		hladina významnosti	0,000
	Mívám pocit, jako bych byl(a) mimostojícím pozorovatelem života.	výsledná korelace	0,521**
		hladina významnosti	0,000

Výsledné korelace jsou statisticky významné na hladině významnosti $p < 0,01$.

Řádky tabulky: jednotlivá tvrzení sytící škálu O; O = škála mapující míru odstup od života

Sloupec tabulky: EÚ = škála mapující míru vědomě prožívané existenciální úzkosti

** = $p < 0,01$; p = hladina významnosti

V tabulce 30 je vidět, že míra odstup od života statisticky významně kladně koreluje rovněž s mírou prožívané nesmyslnosti života ($r = 0,726$; $p < 0,01$). Z porovnání korelací v tabulce 28 a 30 je patrné, že míra odstup vyazuje vyšší korelaci s prožívanou nesmyslností života než s prožívanou existenciální úzkostí. To odpovídá názorům Yaloma (2006), který odstup od života spojuje zejména s problematikou absence smyslu v životě (viz kap. 4.5.2). Z tabulky 31 vyplývá, že míra respondenty prožívané nesmyslnosti vyazuje vysoké korelace s oběma tvrzeními vyjadřujícími odstup od života. O něco užší vztah je mezi prožívanou nesmyslností života a tendencí nahlížet na život v širokém časovém horizontu.

Tabulka 30 – Výsledné korelace mezi škálami AS a O

Spearmanův korelační koeficient		AS	O
AS	výsledná korelace	1,000	0,726**
	hladina významnosti		0,000
O	výsledná korelace	0,726**	1,000
	hladina významnosti	0,000	

Korelace je statisticky významná na hladině významnosti $p < 0,01$.

AS = škála mapující míru prožívané absence smyslu života

O = škála mapující míru odstup od života

** = $p < 0,01$; p = hladina významnosti

Tabulka 31 – Korelace mezi prožívanou nesmyslností života a tvrzeními vyjadřujícími odstup od života

Spearmanův korelační koeficient			AS
O	Mívám pocit, že jakýkoliv význam života individuálního člověka se ztrácí v nekonečném běhu času.	výsledná korelace	0,621**
		hladina významnosti	0,000
	Mívám pocit, jako bych byl(a) mimostojícím pozorovatelem života.	výsledná korelace	0,606**
		hladina významnosti	0,000

Výsledné korelace jsou statisticky významné na hladině významnosti $p < 0,01$.

Řádky tabulky: jednotlivá tvrzení sytící škálu O; O = škála mapující míru odstup od života

Sloupec tabulky: AS = škála mapující míru prožívané absence smyslu života

** = $p < 0,01$; p = hladina významnosti

V tabulce 32 jsou uvedeny výsledné korelace zaujímaného odstupu od života s jednotlivými aspekty existenciální úzkosti. Ukazuje se, že nejnižší, přesto statisticky významně, koreluje odstup od života s prožívanou úzkostí ze smrti a konečnosti, naopak nejvýše s prožívanou úzkostí z nahodilosti. Míra prožívané úzkosti z konečnosti a ze svobody více koreluje s tvrzením „Mívám pocit, že jakýkoliv význam života individuálního člověka se ztrácí v nekonečném běhu času.“ Naopak míra prožívané existenciální osamělosti a úzkosti z nahodilosti více koreluje s tvrzením „Mívám pocit, jako bych byl(a) mimostojícím pozorovatelem života.“

Tabulka 32 – Korelace mezi mírou odstupu od života a jednotlivými aspekty existenciální úzkosti

Spearmanův korelační koeficient		KO	SV	OS	NA
Mívám pocit, že jakýkoliv význam života individuálního člověka se ztrácí v nekonečném běhu času.	výsledná korelace	0,352**	0,479**	0,390**	0,526**
	hladina významnosti	0,000	0,000	0,000	0,000
Mívám pocit, jako bych byl(a) mimostojícím pozorovatelem života.	výsledná korelace	0,238**	0,399**	0,529**	0,600**
	hladina významnosti	0,000	0,000	0,000	0,000
O	výsledná korelace	0,355**	0,525**	0,519**	0,645**
	hladina významnosti	0,000	0,000	0,000	0,000

Všechny výsledné korelace jsou statisticky významné na hladině významnosti $p < 0,01$.

Řádky tabulky: jednotlivá tvrzení sytící škálu O; O = škála mapující míru odstupu od života

Sloupce tabulky: jednotlivé škály existenciální úzkosti (KO = škála mapující míru prožívané úzkosti z konečnosti, SV = škála mapující míru prožívané úzkosti ze svobody, OS = škála mapující míru prožívané existenciální osamělosti, NA = škála mapující míru prožívané úzkosti z nahodilosti)

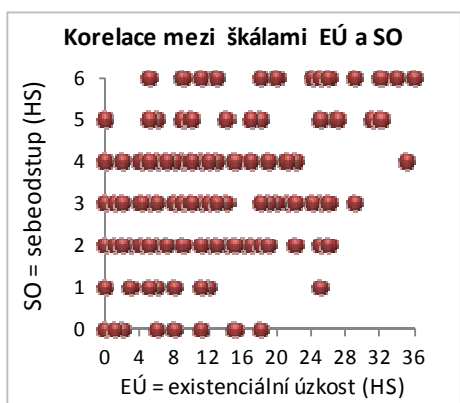
** = $p < 0,01$; p = hladina významnosti

9.3.3 Sebeodstup

H4: Míra vědomě prožívané existenciální úzkosti pozitivně koreluje s mírou sebeodstupu člověka.

Zajímalo nás rovněž, zda existuje souvislost mezi mírou prožívané existenciální úzkosti a mírou sebeodstupu. K ověření této hypotézy jsme zjišťovali korelaci mezi škálou EÚ, která pomocí dvanácti tvrzení mapuje míru vědomě prožívané existenciální úzkosti, a škálou SO, která pomocí dvou tvrzení mapuje míru odstupu od života.

Graf 44 – Korelace mezi škálami EÚ a SO



Tabulka 33 – Výsledné korelace mezi škálami EÚ a SO

Spearmanův korelační koeficient		EÚ	SO
EÚ	výsledná korelace	1,000	0,377**
	hladina významnosti		0,000
SO	výsledná korelace	0,377**	1,000
	hladina významnosti	0,000	

Korelace je statisticky významná na hladině významnosti $p < 0,01$.

EÚ = škála mapující míru vědomě prožívané existenciální úzkosti

SO = škála mapující míru sebeodstupu

** = $p < 0,01$; p = hladina významnosti

← HS = hrubá skóre škál

Bylo zjištěno (viz tab. 33 výše), že míra prožívané existenciální úzkosti kladně koreluje s mírou sebeodstupu od života; korelace je statisticky významná ($r = 0,377$; $p < 0,01$). Zejména vyšší míra prožívané existenciální úzkosti není spojena s nízkým sebeodstupem respondentů (viz graf 44 výše).

Tabulka 34 – Korelace mezi prožívanou existenciální úzkostí a tvrzeními vyjadřujícími sebeodstup

Spearmanův korelační koeficient			EÚ
SO	Často zpětně hodnotím, zda jsem jednal(a) správně.	výsledná korelace	0,116
		hladina významnosti	0,132
	Často sám (sama) na sebe nahlížím jakoby z vnějšku.	výsledná korelace	0,515**
		hladina významnosti	0,000

Korelace prvního tvrzení sytícího škálu SO „Často zpětně hodnotím, zda jsem jednal(a) správně.“ se škálou EÚ není statisticky významná.

Korelace druhého tvrzení sytícího škálu SO „Často sám (sama) na sebe nahlížím jakoby z vnějšku.“ se škálou EÚ je statisticky významná na hladině významnosti $p < 0,01$.

Řádky tabulky: jednotlivá tvrzení sytící škálu SO; SO = škála mapující míru sebeodstupu

Sloupec tabulky: EÚ = škála mapující míru vědomě prožívané existenciální úzkosti; ** = $p < 0,01$; p = hladina významnosti

Z tabulky 34 je patrné, že míra vědomě prožívané existenciální úzkosti statisticky významně kladně koreluje pouze s tvrzením „Často sám na sebe nahlížím jakoby z vnějšku.“ Tvrzení vyjadřující tendenci reflektovat a hodnotit své jednání nevykazuje statisticky významnou korelaci s mírou prožívané existenciální úzkosti.

Tabulka 35 – Výsledné korelace mezi škálami AS a SO

Spearmanův korelační koeficient		AS	SO
AS	výsledná korelace	1,000	0,382**
	hladina významnosti		0,000
SO	výsledná korelace	0,382**	1,000
	hladina významnosti	0,000	

Korelace je statisticky významná na hladině významnosti $p < 0,01$.

AS = škála mapující míru prožívané absence smyslu života

SO = škála mapující míru sebeodstupu

** = $p < 0,01$; p = hladina významnosti

Tabulka 36 – Korelace mezi prožívanou nesmyslností života a tvrzeními vyjadřujícími sebeodstup

Spearmanův korelační koeficient			AS
SO	Často zpětně hodnotím, zda jsem jednal(a) správně.	výsledná korelace	0,123
		hladina významnosti	0,111
	Často sám (sama) na sebe nahlížím jakoby z vnějšku.	výsledná korelace	0,521**
		hladina významnosti	0,000

Korelace prvního tvrzení sytícího škálu SO „Často zpětně hodnotím, zda jsem jednal(a) správně.“ se škálou AS není statisticky významná.

Korelace druhého tvrzení sytícího škálu SO „Často sám (sama) na sebe nahlížím jakoby z vnějšku.“ se škálou AS je statisticky významná na hladině významnosti $p < 0,01$.

Řádky tabulky: jednotlivá tvrzení sytící škálu SO; SO = škála mapující míru sebeodstupu

Sloupec tabulky: AS = škála mapující míru prožívané absence smyslu života

** = $p < 0,01$; p = hladina významnosti

Tabulka 35 ukazuje, že míra sebeodstupu statisticky významně kladně koreluje rovněž s mírou prožívané nesmyslnosti života ($r = 0,382$; $p < 0,01$). Jedná se o srovnatelně vysokou korelaci jako u prožívané existenciální úzkosti. Tabulka 36 poukazuje na to, že i v případě korelací sebeodstupu s mírou prožívané nesmyslnosti vykazuje statisticky významný vztah pouze tvrzení „Často sám (sama) na sebe nahlížím jakoby z vnějšku.“ ($r = 0,521$; $p < 0,01$).

V tabulce 37 jsou uvedeny výsledné korelace mezi mírou sebeodstupu a jednotlivými aspekty existenciální úzkosti. Ukazuje se, že korelace mezi mírou sebeodstupu a jednotlivými aspekty existenciální úzkosti jsou obdobně vysoké. Všechny aspekty existenciální úzkosti statisticky významně kladně korelují s tvrzením „Často sám (sama) na sebe nahlížím jakoby z vnějšku.“. Naopak tvrzení „Často zpětně hodnotím, zda jsem jednal(a) správně.“ statisticky významně koreluje pouze s mírou prožívané existenciální osamělosti ($r = 0,160$; $p < 0,05$).

Tabulka 37 – Korelace mezi mírou sebeodstupu a jednotlivými aspekty existenciální úzkosti

Spearmanův korelační koeficient		KO	SV	OS	NA
Často zpětně hodnotím, zda jsem jednal(a) správně.	výsledná korelace	0,114	0,070	0,160*	0,105
	hladina významnosti	0,141	0,362	0,037	0,173
Často sám (sama) na sebe nahlížím jakoby z vnějšku.	výsledná korelace	0,372**	0,452**	0,404**	0,483**
	hladina významnosti	0,000	0,000	0,000	0,000
SO	výsledná korelace	0,291**	0,306**	0,338**	0,354**
	hladina významnosti	0,000	0,000	0,000	0,000

První tvrzení sytící škálu SO „Často zpětně hodnotím, zda jsem jednal(a) správně.“ statisticky významně koreluje pouze se škálou OS na hladině významnosti $p < 0,05$. S ostatními škálami není korelace statisticky významná.

Výsledné korelace jsou statisticky významné na hladině významnosti $p < 0,01$ pro škálu SO a druhé tvrzení sytící škálu SO: „Často sám (sama) na sebe nahlížím jakoby z vnějšku.“.

Řádky tabulky: jednotlivá tvrzení sytící škálu SO; SO = škála mapující míru sebeodstupu

Sloupce tabulky: KO = škála mapující prožívanou úzkost z konečnosti, SV = škála mapující prožívanou úzkost ze svobody, OS = škála mapující míru prožívané existenciální osamělosti, NA = škála mapující míru prožívané úzkosti z nahodilosti

** = $p < 0,01$; * = hladina významnosti

9.3.4 Prožívání času

V souvislosti s časem jsme ověřovali dvě rozdílné hypotézy vycházející z teoretické části práce. Zajímalo nás, zda míra prožívané existenciální úzkosti souvisí s neschopností být v situaci „tady a teď“. Dále jsme chtěli ověřit, zda míra prožívané existenciální úzkosti souvisí s volným časem.

H5: Míra vědomě prožívané existenciální úzkosti souvisí s neschopností být myšlenkami v situaci „tady a teď“.

H6: Míra vědomě prožívané existenciální úzkosti souvisí s pocity úzkosti ve volném čase.

Tabulka 38 – Korelace mezi tvrzeními týkajícími se času a škálami EÚ a AS

Spearmanův korelační koeficient		EÚ	AS
Když mám příliš volného času, bývá mi úzko.	výsledná korelace	0,516**	0,426**
	hladina významnosti	0,000	0,000
Stále jsem myšlenkami kdesi mimo přítomný okamžik.	výsledná korelace	0,407**	0,467**
	hladina významnosti	0,000	0,000

Všechny výsledné korelace jsou statisticky významné na hladině významnosti $p < 0,01$.

Řádky tabulky: jednotlivá tvrzení týkající se prožívání času
Sloupce tabulky: EÚ = škála mapující míru vědomě prožívané existenciální úzkosti, AS = škála mapující míru prožívané absence smyslu života
 ** = $p < 0,01$; p = hladina významnosti

Tabulka 38 ukazuje, že míra prožívané existenciální úzkosti i míra prožívané nesmyslnosti života statisticky významně kladně korelují s prožíváním úzkosti ve volném čase a s tendencí být myšlenkami mimo přítomný okamžik. Vědomě prožívaná existenciální úzkost silněji koreluje s prožívanou úzkostí ve volném čase. Naopak prožívaná nesmyslnost života koreluje silněji s neschopností být v situaci „tady a teď“.

Tabulka 39 – Korelace mezi tvrzeními týkajícími se času a jednotlivými aspekty existenciální úzkosti

Spearmanův korelační koeficient		KO	SV	OS	NA
Když mám příliš volného času, bývá mi úzko.	výsledná korelace	0,278**	0,461**	0,524**	0,402**
	hladina významnosti	0,000	0,000	0,000	0,000
Stále jsem myšlenkami kdesi mimo přítomný okamžik.	výsledná korelace	0,188*	0,224**	0,473**	0,485**
	hladina významnosti	0,014	0,003	0,000	0,000

Všechny výsledné korelace jsou statisticky významné na hladině významnosti $p < 0,05$.

Řádky tabulky: jednotlivá tvrzení týkající se prožívání času.
Sloupce tabulky: jednotlivé škály existenciální úzkosti (KO = škála mapující míru prožívané úzkosti z konečnosti, SV = škála mapující míru prožívané úzkosti ze svobody, OS = škála mapující míru prožívané existenciální osamělosti, NA = škála mapující míru prožívané úzkosti z nahodilosti); ** = $p < 0,01$; p = hladina významnosti

Z tabulky 39 je patrné, že prožitky úzkosti ve volném čase i tendence být myšlenkově a prožitkově mimo přítomný okamžik statisticky významně kladně korelují se všemi aspekty existenciální úzkosti. Prožitky úzkosti v situacích volna silněji korelují s prožívanou existenciální osamělostí a úzkostí ze svobody. To v jistém smyslu odpovídá názoru řady autorů (Yalom, Frankl), že volný čas nás ohrožuje svobodou. Neschopnost být v situaci „tady a teď“ je znatelně silněji vázána na úzkost z nahodilosti a existenciální osamělost oproti úzkosti ze svobody a konečnosti.

9.3.5 Mezní situace

Naším cílem bylo rovněž ověřit, zda míra vědomě prožívané existenciální úzkosti souvisí s přítomností mezních situací v životě respondentů. Pomocí Mannova-Whitneyova U-testu jsme testovali, zda se v míře prožívané existenciální úzkosti liší skupina respondentů, která

uvedla přítomnost mezní situace v životě, od skupiny respondentů bez přítomnosti mezní situace v životě.

H7: Respondenti, kteří v životě zažili mezní situaci, která zásadně změnila jejich život, prožívají vyšší míru existenciální úzkosti.

Tabulka 40 – Výskyt mezních situací ve vzorku a střední hodnota ve škálách EÚ a AS pro skupiny s výskytem či absencí mezní situace

Výskyt mezních situací mezi respondenty a medián EÚ a AS		NE	ANO
1. tvrzení mapující výskyt mezní situace v životě: <i>V životě mě potkaly události, které mě donutily přehodnotit svůj život.</i>	četnost	125	45
	%	73,53 %	26,47 %
	medián EÚ	11	16
	medián AS	6	9
2. tvrzení mapující výskyt mezní situace v životě: <i>V životě jsem zažil(a) traumatickou událost, která od základů změnila můj život.</i>	četnost	124	46
	%	72,94 %	27,06 %
	medián EÚ	11	15,5
	medián AS	6	9,5

Rozdělení respondentů ($N = 170$) podle odpovědi ano či ne na tvrzení mapující výskyt mezní situace v životě respondentů.
% = procentuální zastoupení respondentů; medián EÚ = střední hodnota míry prožívané existenciální úzkosti pro jednotlivé skupiny respondentů (rozpětí možného hrubého skóre škály EÚ je 0–36), medián AS = střední hodnota míry prožívané absence smyslu života pro jednotlivé skupiny respondentů (rozpětí možného hrubého skóre škály AS je 0–15)

Z tabulky 40 je patrné, že u skupiny respondentů bez přítomnosti mezní situace v životě je střední hodnota prožívané existenciální úzkosti nižší než u skupiny respondentů s přítomností mezní situace v životě. Tabulka 41 ukazuje, že tento rozdíl je statisticky významný. Z výsledků tak vyplývá, že respondenti, kteří se v životě setkali s událostmi, které je donutily přehodnotit jejich život, zažívají statisticky významně vyšší míru existenciální úzkosti ($U = 1968,500$; $p < 0,01$) než respondenti bez přítomnosti takových událostí. Stejně tak respondenti, kteří v životě zažili traumatickou událost, která zásadně změnila jejich život, vykazují statisticky významně vyšší míru prožívané existenciální úzkosti ($U = 1983,000$; $p < 0,01$) oproti respondentům, kteří traumatickou událost v životě nezažili.

Tabulka 41 – Výsledky Mannova-Whitneyova U-testu mapující rozdíl mezi prožívanou existenciální úzkostí u respondentů s přítomností mezní situace v životě a její nepřítomností

Mannův-Whitneyův U-test pro EÚ dle přítomnosti mezní situace ($N = 170$)		
<i>V životě mě potkaly události, které mě donutily přehodnotit svůj život.</i>	U	1983,000
	hladina významnosti	0,003
<i>V životě jsem zažil(a) traumatickou událost, která od základů změnila můj život.</i>	U	1968,500
	hladina významnosti	0,002

Rozdíl v míře vědomě prožívané existenciální úzkosti mezi skupinami respondentů s přítomností či nepřítomností mezní situace v životě je statisticky významný na hladině významnosti $p < 0,01$

EÚ = prožívaná existenciální úzkost, U = výsledek Mannova-Whitneyova U-testu, N = celkový počet respondentů ve vzorku

Tabulka 42 – Výsledky Mannova-Whitneyova U-testu mapující rozdíl mezi prožívanou nesmyslností života u respondentů s přítomností mezní situace v životě a její nepřítomností

Mannův-Whitneyův U-test pro AS dle přítomnosti mezní situace (N = 170)		
V životě mě potkaly události, které mě donutily přehodnotit svůj život.	U	1904,500
	hladina významnosti	0,001
V životě jsem zažil(a) traumatickou událost, která od základů změnila můj život.	U	1776,000
	hladina významnosti	0,000
Rozdíl v míře prožívané absence smyslu života mezi skupinami respondentů s přítomností či nepřítomností mezní situace v životě je statisticky významný na hladině významnosti $p < 0,01$		
AS = prožívaná nesmyslnost života, U = výsledek Mannova-Whitneyova U-testu, N = celkový počet respondentů ve vzorku		

Z tabulky 42 je patrné, že respondenti, kteří se v životě setkali s událostmi, které je donutily přehodnotit svůj život, prožívají rovněž statisticky významně vyšší míru nesmyslnosti života ($U = 1904,500$; $p < 0,01$) než respondenti bez přítomnosti takových událostí. Stejně tak respondenti, kteří v životě zažili traumatickou událost, která zásadně změnila jejich život, vykazují statisticky významně vyšší míru prožívané nesmyslnosti života ($U = 1776,000$; $p < 0,01$) oproti respondentům, kteří traumatickou událost v životě nezažili.

9.3.6 Shrnutí výsledků

Bylo zjištěno, že míra prožívané existenciální úzkosti i míra prožívané nesmyslnosti života vykazují statisticky významné kladné korelace s relativistickým pohledem na svět ($r = 0,515$; $p < 0,01$), s mírou zaujímaného odstupu od života ($r = 0,611$; $p < 0,01$) i s mírou sebeodstupu ($r = 0,377$; $p < 0,01$). Dále se potvrdilo, že prožívaná existenciální úzkost a nesmyslnost života souvisejí s pocitem úzkosti ve volném čase ($r = 0,516$; $p < 0,001$), stejně jako s neschopností být v situaci „tady a teď“ ($r = 0,407$; $p < 0,01$). Bylo rovněž potvrzeno, že respondenti, kteří uvedli, že v životě zažili události, které je donutily přehodnotit svůj život, vykazují statisticky významně vyšší míru prožívané existenciální úzkosti ($U = 1968,500$; $p < 0,01$), stejně jako respondenti, kteří v životě zažili traumatickou událost, která od základů změnila jejich život ($U = 1983,000$; $p < 0,01$). Byly tak potvrzeny hypotézy H2, H3, H4, H5, H6, H7.

Souvislost výše jmenovaných faktorů se statisticky významně potvrdila také ve vztahu k prožívané nesmyslnosti života. Míra prožívané nesmyslnosti vykazovala ještě užší vztah s odstupem od života ($r = 0,726$; $p < 0,01$) než míra existenciální úzkosti, stejně jako neschopnost být v situaci „tady a teď“ ($r = 0,467$; $p < 0,01$).

9.4 Další zjištění

Mimo stanovené hypotézy jsme se rozhodli orientačně ověřit i některé další fenomény. Zajímalo nás, zda se prožívaná nesmyslnost života a prožívaná existenciální úzkost mezi respondenty liší v závislosti na pohlaví, věku, stupni dokončeného vzdělání či v závislosti na místě, kde respondent žije.

9.4.1 Rozdíly dle pohlaví

Pomocí Mannova-Whitneyova U-testu jsme ověřovali, zda se objevuje statisticky významný rozdíl mezi mírou vědomě prožívané existenciální úzkosti v závislosti na pohlaví respondentů. Z tabulky 43 je patrné, že střední hodnota prožívané úzkosti u mužů je 11 a u žen 12. Výsledky testu ukazují, že rozdíl v míře vědomě prožívané existenciální úzkosti mezi muži a ženami není statisticky významný ($U = 3466,0$; $p = 0,787$).

Tabulka 43 – Porovnání míry prožívané existenciální úzkosti dle pohlaví

Mannův-Whitneyův U-test pro EÚ dle pohlaví (N = 170)							
Pohlaví	četnost	průměr	medián	směrodatná odchylka	statistické ukazatele	Muži	Ženy
Muži	74	13,04	11	9,06	U		3466,0
					hladina významnosti		0,787
Ženy	96	13,27	12	8,79	U	3466,0	
					hladina významnosti	0,787	

Rozdíl v míře vědomě prožívané existenciální úzkosti mezi skupinou mužů a žen ve vzorku není statisticky významný.

EÚ = míra vědomě prožívané existenciální úzkosti, U = výsledná hodnota Mannova-Whitneyova U-testu, N = celkový počet respondentů ve vzorku

V případě prožívané nesmyslnosti života je střední hodnota prožívané nesmyslnosti u mužů 8 a u žen 7,5. Z tabulky 44 je patrné, že rozdíl v míře prožívané nesmyslnosti života mezi muži a ženami není statisticky významný ($U = 3371,0$; $p = 0,568$).

Tabulka 44 – Porovnání míry prožívané nesmyslnosti života dle pohlaví

Mannův-Whitneyův U-test pro AS dle pohlaví (N = 170)							
Pohlaví	četnost	průměr	medián	směrodatná odchylka	statistické ukazatele	Muži	Ženy
Muži	74	7,12	8	4,26	U		3371,0
					hladina významnosti		0,568
Ženy	96	6,78	7,5	3,79	U	3371,0	
					hladina významnosti	0,568	

Rozdíl v míře prožívané nesmyslnosti života mezi skupinou mužů a žen ve vzorku není statisticky významný.

AS = míra prožívané nesmyslnosti života, U = výsledek Mannova-Whitneyova U-testu, N = celkový počet respondentů ve vzorku

9.4.2 Rozdíly dle věku

Abychom ověřili případné rozdíly v míře prožívané existenciální úzkosti a nesmyslnosti života v závislosti na věku respondentů, rozdělili jsme respondenty do tří věkových kategorií (viz tabulka 45), které zhruba odpovídají období adolescence, mladé dospělosti a střední dospělosti. Z tabulky 45 je patrné, že střední hodnota prožívané existenciální úzkosti je nejvyšší u skupiny adolescentů ($Me = 13,5$), nejnižší ve skupině respondentů ve věkovém rozmezí 36 až 45 let ($Me = 10,5$). Výsledky Mannova-Whitneyova U-testu ukazují, že statisticky významný rozdíl v míře prožívané existenciální úzkosti je mezi adolescenty a respondenty střední dospělosti ($U = 956,5$; $p < 0,05$). Rozdíl mezi skupinou adolescentů a respondentů v období mladé dospělosti není z hlediska míry prožívané existenciální úzkosti statisticky významný, stejně jako mezi respondenty v období mladé a střední dospělosti.

Tabulka 45 – Porovnání míry prožívané existenciální úzkosti dle věkových kategorií

Mannův-Whitneyův U-test pro EÚ dle věkových kategorií (N = 170)								
Věkové kategorie	četnost	průměr	medián	směrod. odchylka	statistické ukazatele	16–22	23–35	36–45
16–22	52	15,29	13,5	8,53	U		1432,5	956,5
					hladina významnosti		0,124	0,010
23–35	66	13,20	11	9,46	U	1432,5		1507,0
					hladina významnosti	0,124		0,257
36–45	52	11,02	10,5	8,09	U	956,5	1507,0	
					hladina významnosti	0,010	0,257	

Rozdíl v míře vědomě prožívané existenciální úzkosti je statisticky významný na hladině významnosti $p < 0,05$ mezi skupinou respondentů ve věku 16–22 a skupinou respondentů ve věku 36–45. Rozdíl v míře vědomě prožívané existenciální úzkosti mezi ostatními skupinami respondentů není statisticky významný.

EÚ = míra vědomě prožívané existenciální úzkosti, U = výsledná hodnota Mannova-Whitneyova U-testu, N = celkový počet respondentů ve vzorku

Tabulka 46 – Porovnání míry prožívané nesmyslnosti života dle věkových kategorií

Mannův-Whitneyův U-test pro AS dle věkových kategorií (N = 170)								
Věkové kategorie	četnost	průměr	medián	směrod. odchylka	statistické ukazatele	16–22	23–35	36–45
16–22	52	8,02	8	3,84	U		1465,5	909,5
					hladina významnosti		0,173	0,004
23–35	66	7,03	7,5	3,98	U	1465,5		1402,5
					hladina významnosti	0,173		0,088
36–45	52	5,71	5	3,91	U	909,5	1402,5	
					hladina významnosti	0,004	0,088	

Rozdíl v míře prožívané nesmyslnosti života je statisticky významný na hladině významnosti $p < 0,01$ mezi skupinou respondentů ve věku 16–22 let a skupinou respondentů ve věku 36–45 let. Rozdíl v míře prožívané nesmyslnosti života mezi ostatními skupinami respondentů není statisticky významný.

AS = míra prožívané nesmyslnosti života, U = výsledek Mannova-Whitneyova U-testu, N = celkový počet respondentů ve vzorku

Rovněž střední hodnota prožívané nesmyslnosti života je nejvyšší u adolescentů ($Me = 8$) a nejnižší ve skupině respondentů ve věkovém rozmezí 36–45 let ($Me = 5$). Z tabulky 46 na předchozí stránce je patrné, že statisticky významný rozdíl v míře prožívané nesmyslnosti života je mezi adolescenty a respondenty střední dospělosti ($U = 909,5$; $p < 0,01$). Rozdíl mezi skupinou adolescentů a respondentů v období mladé dospělosti není z hlediska míry prožívané nesmyslnosti života statisticky významný, stejně jako mezi respondenty v období mladé a střední dospělosti.

9.4.3 Rozdíly dle stupně dokončeného vzdělání

Při ověřování možných rozdílů v míře prožívané existenciální úzkosti a nesmyslnosti života v závislosti na dokončeném vzdělání respondentů jsme vyřadili z testovaného vzorku respondenty mladší než 25 let (abychom se vyhnuli případnému zkreslení výsledků zařazením respondentů, kteří ještě nedokončili příp. vysokoškolské vzdělávání). Rozdíly v míře prožívané existenciální úzkosti a nesmyslnosti života v závislosti na dokončeném vzdělání tak byly testovány na menším vzorku ($N = 101$). Celkově výsledky považujeme za orientační i kvůli nízkému zastoupení respondentů se základním vzděláním ($N = 11$).

Tabulka 47 – Porovnání míry prožívané existenciální úzkosti dle dokončeného vzdělání

Mannův-Whitneyův U-test pro EÚ dle dokončeného vzdělání ($N = 101$)								
Stupeň vzdělání	četnost	průměr	medián	směrod. odchylka	statistické ukazatele	ZŠ	SŠ	VŠ
ZŠ	11	14,45	15	7,67	U		197,5	191,0
					hladina významnosti		0,402	0,179
SŠ	43	12,15	11	8,04	U	197,5		838,5
					hladina významnosti	0,402		0,164
VŠ	47	11,68	9,5	9,78	U	191,0	838,5	
					hladina významnosti	0,179	0,164	

Rozdíl v míře vědomě prožívané existenciální úzkosti mezi skupinami respondentů s různým stupněm dosaženého vzdělání není statisticky významný.

EÚ = míra vědomě prožívané existenciální úzkost, U = výsledná hodnota Mannova-Whitneyova U-testu, N = celkový počet respondentů ve vzorku

Tabulka 47 ukazuje, že střední hodnota prožívané existenciální úzkosti je nejvyšší u respondentů s dosaženým základním vzděláním ($Me = 15$), nejnižší ve skupině respondentů s vysokoškolským vzděláním ($Me = 9,5$). Výsledky Mannova-Whitneyova U-testu ukazují, že mezi respondenty není statisticky významný rozdíl v míře prožívané existenciální úzkosti v závislosti na stupni dosaženého vzdělání.

V případě prožívané nesmyslnosti života je střední hodnota prožívané nesmyslnosti rovněž nejvyšší u respondentů s dosaženým základním vzděláním ($Me = 9$), nejnižší ve skupině respondentů s vysokoškolským vzděláním ($Me = 5$). Z tabulky 48 je patrné, že statisticky významný rozdíl v míře prožívané nesmyslnosti života je mezi respondenty s dosaženým základním vzděláním oproti respondentům se středoškolským ($U = 140,5$; $p < 0,05$) a vysokoškolským vzděláním ($U = 154,0$; $p < 0,05$). Rozdíl mezi respondenty se středoškolským a vysokoškolským vzděláním není statisticky významný.

Tabulka 48 – Porovnání míry prožívané nesmyslnosti života dle dosaženého vzdělání

Mannův-Whitneyův U-test pro AS dle dokončeného vzdělání (N = 101)								
Stupeň vzdělání	četnost	průměr	medián	směrod. odchylka	statistické ukazatele	ZŠ	SŠ	VŠ
ZŠ	11	9,00	9	3,74	U		140,5	154,0
					hladina významnosti		0,038	0,037
SŠ	43	6,22	6	3,68	U	140,5		928,0
					hladina významnosti	0,038		0,504
VŠ	47	6,22	5	4,20	U	154,0	928,0	
					hladina významnosti	0,037	0,504	

Rozdíl v míře prožívané nesmyslnosti je statisticky významný na hladině významnosti $p < 0,05$ mezi skupinou respondentů se základním vzděláním (ZŠ) a skupinou respondentů se středoškolským (SŠ) či vysokoškolským (VŠ) vzděláním.

AS = prožívaná nesmyslnost života, U = výsledek Mannova-Whitneyova U-testu, N = celkový počet respondentů ve vzorku

9.4.4 Rozdíly dle místa bydliště

Zajímalo nás, zda míra prožívané existenciální úzkosti a nesmyslnosti je rozdílná v závislosti na životě v hlavním městě, větším městě (Brno, Ostrava, Plzeň), menším městě a venkově.

Tabulka 49 – Porovnání míry prožívané existenciální úzkosti dle místa bydliště

Mannův-Whitneyův U-test pro EÚ dle místa bydliště (N = 170)									
Místo bydliště	čet.	prům.	med.	směrod. odchylka	statist. ukazatele	Venkov	Menší město	Větší město	Praha
Venkov	26	10,19	6,5	9,44	U		342,5	399,0	657,0
					hladina významnosti		0,332	0,147	0,016
Menší město	31	11,81	11	8,04	U	342,5		566,0	290,0
					hladina významnosti	0,332		0,648	0,110
Větší město	39	12,90	12	8,58	U	399,0	566,0		1250,5
					hladina významnosti	0,147	0,648		0,244
Praha	74	14,93	13	8,95	U	657,0	290,0	1250,5	
					hladina významnosti	0,016	0,110	0,244	

Rozdíl v míře vědomě prožívané existenciální úzkosti je statisticky významný na hladině významnosti $p < 0,05$ mezi skupinou respondentů žijících v Praze a skupinou respondentů žijících na venkově.

EÚ = míra prožívané existenciální úzkost, U = výsledek Mannova-Whitneyova U-testu, N = celkový počet respondentů ve vzorku
Větší město = Brno, Ostrava, Plzeň, Menší město = město menší než Praha, Brno, Ostrava, Plzeň

Tabulka 49 na předchozí straně ukazuje, že střední hodnota prožívané existenciální úzkosti je nejvyšší u respondentů žijících v Praze ($Me = 13$) a nejnižší ve skupině respondentů žijících na venkově ($Me = 6,5$). Z výsledků Mannova-Whitneyova U-testu vyplývá statisticky významný rozdíl v míře prožívané existenciální úzkosti se objevuje pouze mezi respondenty žijícími na venkově oproti respondentům žijícím v Praze ($U = 657,0$; $p < 0,05$), kteří prožívají vyšší míru existenciální úzkosti. Střední hodnoty u jednotlivých skupin respondentů naznačují, že míra prožívané existenciální úzkosti se zvyšuje s velikostí města, v němž respondenti žijí. V případě prožívané nesmyslnosti života je střední hodnota rovněž nejvyšší u respondentů žijících v Praze ($Me = 8,5$) a nejnižší ve skupině respondentů žijících na venkově ($Me = 3,5$).

Tabulka 50 – Porovnání míry prožívané nesmyslnosti života dle místa bydliště

Mannův-Whitneyův U-test pro AS dle místa bydliště (N = 170)									
Místo bydliště	četnost	průměr	medián	směrood. odchylka	statistické ukazatele	Venkov	Menší město	Větší město	Praha
Venkov	26	4,46	3,5	3,93	U		293,5	347,5	478,5
					hladina významnosti		0,078	0,032	0,000
Menší město	31	6,26	5	4,08	U	293,5		569,5	823,5
					hladina významnosti	0,078		0,678	0,023
Větší město	39	6,64	6	3,78	U	347,5	569,5		1098,0
					hladina významnosti	0,032	0,678		0,036
Praha	74	8,23	8,5	3,64	U	478,5	823,5	1098,0	
					hladina významnosti	0,000	0,023	0,036	

Rozdíl v míře prožívané nesmyslnosti života je statisticky významný na hladině významnosti $p < 0,01$ mezi skupinou respondentů žijících v Praze a skupinou respondentů žijících na venkově. Statisticky významný rozdíl v míře prožívané nesmyslnosti života je také mezi skupinou respondentů žijících ve větším městě a skupinou respondentů žijících na venkově a to na hladině významnosti $p < 0,05$. Rozdíl v míře vědomě prožívané existenciální úzkosti mezi ostatními skupinami respondentů není statisticky významný.

AS = míra prožívané nesmyslnosti života, U = výsledek Mannova-Whitneyova U-testu, N = celkový počet respondentů ve vzorku
Větší město = Brno, Ostrava, Plzeň, Menší město = město menší než Praha, Brno, Ostrava, Plzeň

Z tabulky 50 je patrné, že respondenti žijící v Praze zažívají statisticky významně vyšší míru nesmyslnosti života oproti respondentům žijícím na venkově ($U = 478,5$; $p < 0,01$), malém městě ($U = 823,5$; $p < 0,05$) a větším městě ($U = 1098,0$; $p < 0,05$). Současně bylo zjištěno, že respondenti žijící ve větším městě prožívají statisticky významně vyšší míru nesmyslnosti života oproti respondentům žijícím na venkově ($U = 347,5$; $p < 0,05$). Stejně jako u prožívané existenciální úzkosti se střední hodnoty prožívané nesmyslnosti u jednotlivých skupin zvyšují s narůstající velikostí města, v němž respondenti žijí.

9.4.5 Shrnutí výsledků

Bylo zjištěno, že ani v míře vědomě prožívané existenciální úzkosti, ani v míře prožívané nesmyslnosti života není statisticky významný rozdíl dle pohlaví respondentů. Dále bylo zjištěno, že adolescenti (16–22 let) prožívají statisticky významně vyšší míru existenciální úzkosti ($U = 956,5$; $p < 0,05$) a nesmyslnosti života ($U = 909,5$; $p < 0,01$) než respondenti v období střední dospělosti (36–45). Mezi adolescenty a mladšími dospělými a mezi respondenty ve věku mladé a střední dospělosti nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl v míře prožívané existenciální úzkosti a nesmyslnosti života. V případě vědomě prožívané existenciální úzkosti i nesmyslnosti smyslnosti života se střední hodnoty u jednotlivých skupin snižují s vyšším věkem respondentů.

V souvislosti se vzděláním respondentů bylo zjištěno, že mezi respondenty neexistuje statisticky významný rozdíl v míře vědomě prožívané existenciální úzkosti podle stupně dokončeného vzdělání respondentů. V rovině prožívané nesmyslnosti života se však ukázalo, že respondenti s nejvyšším dosaženým základním vzděláním prožívají statisticky významně vyšší míru nesmyslnosti života než respondenti se středoškolským ($U = 140,5$; $p < 0,05$) a vysokoškolským vzděláním ($U = 154,0$; $p < 0,05$). Rozdíl mezi respondenty se středoškolským a vysokoškolským vzděláním není statisticky významný. V případě vědomě prožívané existenciální úzkosti i nesmyslnosti života se střední hodnoty u jednotlivých skupin snižují s vyšším stupněm dosaženého vzdělání.

Dále bylo vyzkoumáno, že respondenti žijící v Praze zažívají statisticky významně vyšší míru existenciální úzkosti než respondenti žijící na venkově ($U = 657,0$; $p < 0,05$). Rozdíl v míře prožívané existenciální úzkosti mezi respondenty žijícími na venkově, v menším či větším městě nebyl statisticky významný. V rovině prožívané nesmyslnosti života bylo zjištěno, že respondenti žijící v Praze zažívají statisticky významně vyšší míru nesmyslnosti života oproti respondentům žijícím na venkově ($U = 478,5$; $p < 0,01$), v menším městě ($U = 823,5$; $p < 0,05$) a větším městě ($U = 1098,0$; $p < 0,05$). Současně bylo zjištěno, že respondenti žijící ve větším městě prožívají statisticky významně vyšší míru nesmyslnosti života oproti respondentům žijícím na venkově ($U = 347,5$; $p < 0,05$). V případě vědomě prožívané existenciální úzkosti i nesmyslnosti života se střední hodnoty u jednotlivých skupin zvyšují s narůstající velikostí města, v němž respondenti žijí.

10 Diskuze

V této části diplomové práce shrneme některá zjištění výše prezentovaného výzkumu, budou zde diskutovány některé souvislosti mezi zjištěnými daty, výstupy z výzkumu budeme porovnávat se závěry vyplývajícími z teoretické části práce. Budeme se zde dále zabývat možnými interpretacemi zjištěných dat, zaměříme se na limity a nedostatky námi prezentovaného výzkumu a nakonec se zamyslíme nad možnostmi využití prezentovaných výsledků a nastíníme případné směřování dalšího výzkumu v této oblasti.

10.1 Diskuze některých zjištěných výsledků

10.1.1 Charakteristika a výskyt zkoumaných fenoménů

⇒ *Jednotlivá tvrzení vztahující se k prožívané nesmyslnosti života i k prožívané existenciální úzkosti nacházela mezi respondenty poměrně vysokou odezvu v podobě jejich souhlasu. V rovině prožívané nesmyslnosti života se s jednotlivými tvrzeními ztotožnila vždy více než třetina respondentů. V rovině prožívané existenciální úzkosti se s jednotlivými tvrzeními ztotožnila vždy minimálně pětina respondentů.*

Z teoretické části vyplývá, že panuje shoda v tom, že okolo třiceti procent pacientů vyhledává terapii výhradně kvůli problému ztráty smyslu. Vzhledem k těmto údajům jsme předpokládali, že ve vzorku vybraném z běžné, neklinické populace bude výskyt prožívané nesmyslnosti nižší. U vědomě prožívané existenciální úzkosti jsme očekávali ještě nižší výskyt vzhledem k jejímu částečně nevědomému charakteru. Proto jsme v našem předpokladu zvolili pro oba fenomény hranici výskytu nad 15 % procent. Vysoké zastoupení prožívané nesmyslnosti i existenciální úzkosti mezi respondenty mohlo být ovlivněno limity našeho výzkumu, které budou podrobněji probírány v kapitole 10.2. Za klíčové však považujeme možné zkreslení výsledků směrem k vyšší tendenci souhlasit s jednotlivými tvrzeními skrze celkové negativní zabarvení dotazníku, který tak může svou atmosférou ovlivňovat emoce a úhel pohledu respondentů, popřípadě může zvyšovat uvědomění některých fenoménů, přestože je respondent v běžném životě nemusí znatelně prožívat. Druhé, výraznější úskalí vnímáme v limitech použité škály, která nerozlišuje frekvenci prožitků a mohla tak četnost výsledků ovlivnit tím, že odpověď „ano“ a „spíše ano“ uváděli i respondenti s ojedinělými prožitky zachycenými v tvrzeních. V neposlední řadě vnímáme riziko zkreslení výsledků z hlediska četnosti prožívání v tom, že vyplnění dotazníku probíhalo na dobrovolné bázi. Ze sledování aktivity na webu, kde byl dotazník přístupný, bylo patrné, že několik respondentů (8 %) vyplňování dotazníku nedokončilo. Lze předpokládat, že se jednalo právě o osoby, které nenacházely

s jednotlivými tvrzeními ztotožnění. Rovněž návratnost dotazníků se v našem výzkumu pohybuje okolo 59 %, což může poukazovat na fakt, že dotazník vyplnili převážně respondenti, které téma zaujalo.

⇒ *Bylo zjištěno, že mezi respondenty je zastoupen více prožitek nesmyslnosti života než prožitek vědomé prožívané existenciální úzkosti.*

V rovině prožívané existenciální úzkosti to pak může znamenat, že respondenti, kteří se s jednotlivými tvrzeními neztotožňovali, existenciální úzkost buď neprožívají, nebo se tato úzkost nerealizuje na vědomé úrovni. Na tendenci naší psychiky vytěšňovat existenciální úzkost z našeho vědomí upozorňují téměř všichni probíraní autoři a my se s tímto názorem rovněž ztotožňujeme. Celkově je patrné, že problematika prožívaného smyslu života a existenciální úzkosti je komplexní a složitá. Jak již bylo shrnuto v závěrech z teoretické části práce, ukazuje se, že souvislost prožívané nesmyslnosti a existenciální úzkosti vyvstává minimálně na třech úrovních. Dlouhodobé vědomé prožívání existenciální úzkosti velmi pravděpodobně snižuje prožívanou smysluplnost života (tomu nasvědčuje i kvalitativní charakter korelace mezi těmito fenomény, viz kap. 9.2.1). Prožitek nesmyslnosti života může být rovněž formou prožitku existenciální úzkosti z nahodilosti života (což rovněž potvrzuje úzkost a charakter korelace). Nakonec se ukazuje, že nekonstruktivní zpracování existenciální úzkosti (popření, vytěsnění, transformace v maladaptivní chování atd.) může omezovat osobnostní růst a autentický život, tedy snižovat prožívanou smysluplnost života. Nižší zastoupení existenciální úzkosti ve vědomém prožívání respondentů oproti prožívané nesmyslnosti tak může podporovat zejména tuto poslední hypotézu, zvláště přihlédneme-li k faktu, že bylo zjištěno, že mezi respondenty prožívanou nesmyslností života a vědomě prožívanou existenciální úzkostí existuje statisticky významná kladná korelace. Na druhou stranu tuto hypotézu nelze na základě našich zjištění potvrdit, vzhledem k tomu, že nejsme schopni zmapovat, zda respondenti existenciální úzkost neprožívají nebo zda se realizuje na nevědomé úrovni. Stejně tak nejsme schopni postihnout kauzální vztahy mezi zkoumanými fenomény.

⇒ *Ukazuje se, že oproti prožívané úzkosti ze svobody a nahodilosti jsou méně zastoupeny ve vědomém prožívání respondentů prožitky existenciální osamělosti a úzkosti ze smrti a konečnosti.*

Výzkumná zjištění tak rámcově podporují teoretická zjištění uvedená v kapitole o příčinách narůstající nesmyslnosti (viz kap. 2.3), kde se jako klíčové příčiny narůstající nesmyslnosti v současnosti ukazují narůstající svoboda člověka a zvyšující se možnosti volby. To podporuje i fakt, že nejvíce respondentů (48 %) se ztotožňovalo s tvrzením „*Zažívám úzkost*“.

z toho, že přestože si mohu zvolit, jak prožít svůj život, často nevím, co by byla ta správná volba.“. Jako další důležité faktory ovlivňující narůstající pocit nesmyslnosti v současné společnosti (viz kap. 2.3) se ukazují narůstající relativismus, složitost reality, která nás obklopuje, informační zahlcenost a postupující sekularizace společnosti a absence jednotné světonázorové koncepce, která by lidem poskytovala jasnou představu o světě, životě a jeho smyslu, stejně jako přinášela jistotu v podobě řádu a struktury. Důležitost těchto závěrů podporuje fakt, že úzkost z nahodilosti patří k více zastoupeným ve vědomém prožívání respondentů, či zjištění, že druhé nejčtenější bylo ztotožnění respondentů (45 %) s tvrzením „U všeho vidím tolik souvislostí, úhlů pohledů a nejednoznačností, že mívám pocit bezmocnosti ve snaze cokoli vnímat jako platné nebo správné.“.

Oproti tomu se ukazuje, že téma smrti je nejintenzivněji odsouváno z vědomého prožívání, a to jak na společenské, tak individuální úrovni. Na výrazný nevědomý charakter úzkosti z konečnosti upozorňuje většina probíraných autorů i některá výzkumná zjištění (viz kap. 4.2). Na z velké části nevědomý charakter existenciální osamělosti rovněž upozorňují Heidegger (1996) a Yalom (2006) kteří tvrdí, že život a svět utváříme a žijeme tak, aby nebylo patrné, že jsme jeho tvůrci, tedy abychom neviděli naši osamocenost ve světě. Na druhou stranu z nám dostupných dat nejme schopni tyto hypotézy ověřit, neboť nemůžeme odlišit nepřítomnost prožitků od jejich nevědomého prožívání. I zde si uvědomujeme, že výsledky mohou být zkresleny limity našeho výzkumu, které budou probírány v kapitole 10.2. Za klíčové zde považujeme možné menší vyvážení otázek z hlediska jejich mírnosti či extrémnosti ve vztahu k prožívané existenciální úzkosti. Jako přívětivé však vnímáme, že naše výzkumná zjištění v oblasti úzkosti z konečnosti jsou v souladu s výzkumy zmiňovanými v kapitole 4.2, zejména z hlediska výskytu fenoménu a jeho vázanosti na přesvědčení o posmrtném životě.

10.1.2 Souvislost prožívané nesmyslnosti života a existenciální úzkosti

⇒ *Bylo zjištěno, že míra prožívané nesmyslnosti života statisticky významně kladně koreluje s mírou vědomě prožívané existenciální úzkosti. Současně bylo zjištěno, že míra prožívané nesmyslnosti života mezi respondenty statisticky významně kladně koreluje s mírou vědomě prožívané existenciální úzkosti ve vztahu ke všem jejím aspektům (úzkost z konečnosti, úzkost ze svobody, existenciální osamělost a úzkost z nahodilosti).*

Souvislost mezi výše zmíněnými fenomény se zdá být logická a rovněž z teoretické části práce vyplývá, že řada autorů nachází mezi těmito fenomény úzký vztah. Rovněž některé výzkumy na souvislost mezi prožívanou smysluplností a jednotlivými aspekty existenciální úzkosti poukazují, zpravidla však nepřímo. Na druhou stranu si uvědomujeme, že vysoké

korelace mohou být způsobeny skrytou proměnnou. V tomto smyslu nás napadá zejména možný vliv deprese, úzkostných a jiných poruch, u kterých může být prožitek nesmyslnosti života a existenciální úzkosti sekundárním symptomem.

Celkově poměrně vysoké korelace v našich výzkumných zjištěních mohou být ovlivněny rovněž dalšími limity našeho výzkumu, které budou podrobněji probírány v kapitole 10.2. Za klíčové i zde považujeme celkově negativní zabarvení dotazníku, které mohlo vést respondenty k jednosměrnému odpovídání u většiny otázek. Vysoké korelace mohou být rovněž ovlivněny extrémními hodnotami vzhledem k faktu, že většina sledovaných fenoménů má pozitivně zešíkmené rozložení a z kvalitativní analýzy je patrné, že úzké korelace se objevují především u vysokých skóre v prožívání existenciální úzkosti.

⇒ *Bylo zjištěno, že respondenti mohou prožívat vysokou míru nesmyslnosti v životě, aniž by současně vědomě prožívali úzkost z konečnosti, svobody a existenciální osamělosti. Vysoká míra úzkosti z konečnosti, svobody a existenciální osamělosti je však zpravidla doprovázena i vysokou mírou prožívané nesmyslnosti života.*

Toto zjištění rovněž podporuje již prezentovaná shrnutí, z nichž vyplývá, že existenciální úzkost může ovlivňovat smysl života svou realizací na nevědomé úrovni. Ukazuje se, že existenciální úzkost je téměř vždy doprovázena zvýšeným prožíváním nesmyslnosti života. Při prožívání nesmyslnosti života však prožitky existenciální úzkosti nemusejí být přítomny či nemusejí být pouze vědomě reflektovány, případně také může existenciální úzkost nepřímo ovlivňovat smysluplnost života skrze svou transformaci do patologických vzorců chování. Limitem našeho výzkumu je opět fakt, že tuto hypotézu nejsme schopni na základě našich dat dále ověřit, stejně jako výše popsání kauzální vztahy. I zde vnímáme jako možné riziko skrytou proměnnou. Ukazuje se zde potřeba výzkumu, který by dokázal diferencovat, zda existenciální úzkost je samostatným fenoménem, nebo je součástí symptomatologie jiné zásadnější poruchy.

⇒ *Bylo zjištěno, že nejvýrazněji prožívaná nesmyslnost mezi respondenty koreluje s vědomě prožívanou existenciální úzkostí z nahodilosti. Oproti ostatním aspektům existenciální úzkosti je tato korelace také nejrovnoměrnější a nejméně ovlivněná vysokými hodnotami ve škálách.*

Toto zjištění podporuje již výše diskutovanou trojí souvislost smyslu života ve vztahu k existenciální úzkosti. Ukazuje se, že prožívaná nesmyslnost může vystupovat jako forma prožitku existenciální úzkosti v reakci na nahodilost života a světa a souvisí v tomto smyslu úzce s obecným (dle Yalomův kosmickým) smyslem života. Vysoká korelace však mohla být ovlivněna rovněž málo diferencovanými výroky (podrobněji viz kap. 10.2)

10.1.3 Souvislost existenciální úzkosti a vybraných faktorů

⇒ Bylo zjištěno, že míra relativistického pohledu na svět statisticky významně kladně koreluje s mírou vědomě prožívané existenciální úzkosti i s mírou prožívané nesmyslnosti. Z kvalitativní analýzy korelací se ukázalo, že vysoká míra relativistického pohledu na svět může být doprovázena různou mírou prožívané existenciální úzkosti. Naopak vysoká míra existenciální úzkosti je u respondentů téměř vždy doprovázena vyšší mírou relativistického pohledu na svět. Rovněž bylo zjištěno, že míra vědomě prožívané existenciální úzkosti a nesmyslnosti života o něco více koreluje s neschopností vnímat cokoli jako jednoznačné z důvodů celkově relativistického pohledu na svět. O něco nižší korelace, přesto statisticky významná, vychází pro morální relativismus ve smyslu neschopnosti jasně diferencovat dobré a špatné. Ukazuje se, že nejnižší, přesto statisticky významně, koreluje relativistický pohled na svět s mírou prožívané úzkosti ze smrti a konečnosti. Vyšší korelace se naopak objevují u míry respondenty prožívané úzkosti z nahodilosti a u míry prožívané existenciální osamělosti, která jako jediná vykazuje větší korelaci s morálním relativismem oproti převažujícímu relativismu.

Vzhledem k tomu, že naše postoje ke smrti, míře svobodné volby, stejně jako námi vnímaná nahodilost života jsou zřetelně ovlivňovány jak náboženskými a světonázorovými koncepcemi, tak postoji zvnitřněnými během naší výchovy a socializace, došli jsme k závěru, že míra prožívané existenciální úzkosti a nesmyslnosti života bude patrně souviset s mírou relativistického pohledu na svět. Sklon k relativismu vnímáme jako otevřenost pochybnostem nad věcmi, které se zdají být na první pohled jasně dané. Tuto hypotézu podporuje ve svých názorech také řada autorů (viz kap. 4.5.2). Výsledky našeho výzkumu potvrzují statisticky významný vztah mezi relativistickým pohledem na svět a mírou prožívané existenciální úzkosti i mírou prožívané nesmyslnosti života. V literatuře lze dohledat spíše nepřímá zjištění podporující tuto hypotézu. Potvrzení této hypotézy přesto vnímáme pouze jako možný impuls pro důkladnější zkoumání. Limitem našeho zjištění může být nedostačující zmapování míry relativistického pohledu na svět (fenomén byl zjišťován pouze dvěma tvrzeními), stejně jako malá konkretizace relativistických postojů (obecná tvrzení).

⇒ Bylo zjištěno, že míra odstupů od života respondentů statisticky významně kladně koreluje s mírou vědomě prožívané existenciální úzkosti a ještě významněji s mírou prožívané nesmyslnosti života. Dále bylo zjištěno, že nejvýrazněji koreluje odstup od života s mírou prožívané úzkosti z nahodilosti. Míra prožívané úzkosti z konečnosti a ze svobody více koreluje s tvrzením „Mívám pocit, že jakýkoliv význam života individuálního člověka se ztrácí v nekonečném běhu času.“. Naopak míra prožívané existenciální osamělosti a úzkosti

z nahodilosti více koreluje s tvrzením „Mívám pocit, jako bych byl(a) mimostojícím pozorovatelem života.“.

K záměru ověřit souvislost míry odstupu od života s prožívanou existenciální úzkostí nás vedla Yalomova (2006) koncepce tzv. galaktického pohledu, v níž uvádí, že někteří jedinci prožívají nesmyslnost života permanentně. Dle jeho názoru se jedná o osoby s výrazným odstupem od života, které zauímají vůči životu roli diváka a nahlíží na život v širokém časovém horizontu. Yalom galaktický pohled pojí primárně s prožitkem nesmyslnosti života. Výsledky našeho výzkumu potvrzují Yalomovu koncepci a ukazují, že mezi mírou odstupu od života a mírou prožívané nesmyslnosti je statisticky velmi významná korelace. Ukazuje se však, že úzká korelace je zejména mezi vysokými skóry u obou sledovaných fenoménů, což mohlo celkově ovlivnit míru zjištěného vztahu. Rovněž jsme došli k závěru, že první tvrzení (viz výše) vyjadřující odstup od života není dostatečně diferencované a obsahuje v sobě poukaz na absenci významu, což velmi pravděpodobně přispělo k vysokým korelacím s prožívanou nesmyslností života.

⇒ *Bylo zjištěno, že míra sebeodstupu statisticky významně kladně koreluje s mírou vědomě prožívané existenciální úzkosti i s mírou prožívané nesmyslnosti života. Statisticky významná korelace se objevila pouze s tvrzením „Často sám (sama) na sebe nahlížím jakoby z vnějšku.“ Tvrzení vyjadřující tendenci reflektovat a hodnotit své jednání vykazuje kladnou, ne však statisticky významnou korelaci s mírou prožívané existenciální úzkosti i nesmyslnosti života. Dále bylo zjištěno, že korelace mezi mírou sebeodstupu a jednotlivými aspekty existenciální úzkosti jsou obdobně vysoké. Všechny aspekty existenciální úzkosti statisticky významně kladně korelují s tvrzením „Často sám (sama) na sebe nahlížím jakoby z vnějšku.“. Naopak tvrzení „Často zpětně hodnotím, zda jsem jednal(a) správně.“ statisticky významně koreluje pouze s mírou prožívané existenciální osamělosti.*

K záměru ověřit souvislost míry sebeodstupu s mírou prožívané existenciální úzkosti a smysluplnosti života nás vedla frekvence zmiňování tohoto faktoru v názorech autorů. Na druhou stranu jsme nenarazili na ucelenější koncepci, která by se vztahem mezi sebeodstupem a námi sledovanými fenomény podrobněji zabývala. Autoři zpravidla spojují míru existenciální úzkosti s mírou sebeuvědomění, sebeodstupu, sebezkušenosti či sebereflexe. Celkově je tak tato rovina méně jasně definována. To je také hlavním limitem pro naše zjištění v této oblasti, kdy máme jen malou jistotu v tom, že se nám podařilo tvrzeními dobře vystihnout sledovaný fenomén. Výsledky našeho výzkumu přesto poukazují na významnou souvislost prožívané existenciální úzkosti a nesmyslnosti života zejména s tendencí nahlížet sám sebe „jakoby z vnějšku“, což naznačuje určitou míru sebeodstupu. Na souvislost

existenciální úzkosti a sebeodstupu poukazuje i fakt, že pacienti s depersonalizací vykazují obecně zvýšenou existenciální citlivost, jak uvádí Torch (1978).

⇒ *Bylo zjištěno, že pocity úzkosti ve volném čase a neschopnost být v situaci „tady a teď“ statisticky významně kladně korelují s mírou prožívané existenciální úzkosti i nesmyslnosti života. Prožívaná existenciální úzkost silněji koreluje s prožívanou úzkostí ve volném čase. Naopak prožívaná nesmyslnost života koreluje silněji s neschopností být v situaci „tady a teď“. Dále se ukázalo, že prožitky úzkosti ve volném čase i tendence být myšlenkově a prožitkově mimo přítomný okamžik statisticky významně kladně korelují se všemi aspekty existenciální úzkosti. Prožitky úzkosti ve volném čase silněji korelují s prožívanou existenciální osamělostí a úzkostí ze svobody. Neschopnost být v situaci „tady a teď“ je silněji vázána na úzkost z nahodilosti a existenciální osamělost.*

Na souvislost volného času s prožívanou nesmyslností života a existenciální úzkostí upozorňují především Frankl (1994) a Yalom (2006). Oba se přiklánějí k názoru, že volný čas nám poskytuje prostor zkoumat naše existenciální potřeby, stejně jako nám dává prostor pro zneklidňující myšlenky, jež jsou jinak vytěsněny. To je v souladu s našimi zjištěními, kde se ukazuje užší vztah volného času s prožíváním existenciální úzkosti. Yalom rovněž tvrdí, že volný čas nás ohrožuje svobodou, a Frankl dodává, že nám ukazuje, že když si můžeme zvolit, co bychom chtěli dělat, zjišťujeme, že nevíme, co bychom opravdu chtěli dělat. Také výsledky našeho výzkumu ukazují, že pocity úzkosti ve volném čase výrazněji korelují s úzkostí ze svobody a existenciální osamělosti než s úzkostí ze smrti a nahodilosti. Výsledky se ukazují být konzistentními také s tvrzením Yaloma, že prožívaná nesmyslnost je spojena s naší narůstající orientací na budoucnost a s neschopností být myšlenkově a prožitkově v situaci tady a teď. Zde jsme zjistili vyšší korelaci ve vztahu k prožívané nesmyslnosti života než ve vztahu k prožívané existenciální úzkosti. Nejužší vztah neschopnosti respondentů být v situaci „tady a teď“ s prožívanou úzkostí z nahodilosti se zdá být logický. Reflektování nahodilosti života velmi pravděpodobně vyžaduje určitý odstup od přítomného okamžiku.

Výše popsaná zjištění a možné interpretace chápeme pouze jako možné impulzy k důkladnějšímu prozkoumání. Limitem zjištění je fakt, že zkoumané fenomény jsou mapovány pouze jedním tvrzením. Současně jsme došli k závěru, že některé výroky mohou být méně diferencované od fenoménů, s nimiž byly korelovány (zejména prožitky úzkosti ve volném čase vnímáme zpětně jako zkreslující přítomností slova úzkost).

⇒ *Bylo zjištěno, že respondenti, kteří se v životě setkali s událostmi, které je donutily přehodnotit jejich život, či zažili traumatickou událost, která zásadně změnila jejich život,*

zažívají statisticky významně vyšší míru existenciální úzkosti a nesmyslnosti života než respondenti bez přítomnosti takových událostí v životě.

V kapitole 4.5.1 bylo naznačeno, že řada autorů nachází souvislost mezi prožívanou nesmyslností života a mezními situacemi v životě. Většina z nich však připouští, že překonání takových situací může také vést k osobnostnímu růstu a smysluplnějšímu životu. Výsledky našeho výzkumu potvrzují spíše vztah mezi mezní situací a vyšší mírou prožívané nesmyslnosti života. To může být ovlivněno i tím, že konstruktivní vypořádání se s náročnou životní situací v sobě často zahrnuje i přehodnocení této situace, a proto respondenti nemuseli situaci přikládat takový význam, aby odpověděli „ano“. V dostupné literatuře jsou rovněž mezní situace spojovány převážně s prožívanou smysluplností, méně pak s prožívanou existenciální úzkostí. Výsledky našeho výzkumu tak ukazují, že jsou spojeny rovněž s vyšší mírou existenciální úzkosti. Jednoznačným limitem těchto zjištění je fakt, že chybí jasná kritéria stanovení toho, co je mezní situace, a výsledky tak vycházejí ze subjektivního posouzení respondentů.

10.1.4 Další zjištění

⇒ *Bylo zjištěno, že v míře vědomě prožívané existenciální úzkosti ani v míře prožívané nesmyslnosti života není statisticky významný rozdíl dle pohlaví respondentů.*

Stejně tak ani v odborné literatuře jsme nenalezli zjištění, která by poukazovala na rozdíly v míře prožívané existenciální úzkosti a smysluplnosti života mezi muži a ženami. Limitem tohoto zjištění může být fakt, že se nám nepodařilo získat zcela reprezentativní vzorek české populace. Náš vzorek se od statistik pro českou populaci liší zejména ve větším zastoupení osob s vyšším vzděláním. Rovněž oproti procentuálnímu rozložení české populace je v našem vzorku větší procento osob žijících v Praze či jiném velkém městě. Tyto limity budou podrobněji diskutovány v kapitole 10.2.

⇒ *Bylo zjištěno, že adolescenti (16–22 let) prožívají statisticky významně vyšší míru existenciální úzkosti a nesmyslnosti života než respondenti v období střední dospělosti (36–45). Mezi adolescenty a mladšími dospělými a mezi respondenty ve věku mladé a střední dospělosti nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl v míře prožívané existenciální úzkosti a nesmyslnosti života. V případě vědomě prožívané existenciální úzkosti i nesmyslnosti života se střední hodnoty u jednotlivých skupin snižují s vyšším věkem respondentů.*

Z prostudované literatury vyplývá, že ve vztahu k existenciální úzkosti i prožívané nesmyslnosti života jsou rizikovými etapami v životě zejména období adolescence, dále pak období stáří a rovněž období krize středního věku. Především období adolescence a stáří se jeví jako

nejrizikovější, což dokládají i některá výzkumná zjištění (viz kap. 4.5.1). Naše zjištění jsou tak konzistentní s výzkumnými zjištěními v rovině zvýšené existenciální úzkosti a nesmyslnosti života mezi adolescenty. Nepotvrdila se však vyšší míra existenciální úzkosti a prožívané nesmyslnosti ve skupině respondentů střední dospělosti. To lze vysvětlit tím, že krize středního věku se může objevovat mezi 35 až 50 lety života, průměrně nejčastěji okolo 48. roku. Náš vzorek respondentů však postrádá osoby starší 45 let, čímž nevytváří reprezentativní výběr pro ověření vázanosti fenoménů na období krize středního věku.

⇒ *Bylo zjištěno, že mezi respondenty neexistuje statisticky významný rozdíl v míře vědomě prožívané existenciální úzkosti podle stupně dokončeného vzdělání respondentů. V rovině prožívané nesmyslnosti života bylo zjištěno, že respondenti s nejvyšším dosaženým základním vzděláním prožívají statisticky významně vyšší míru nesmyslnosti života než respondenti se středoškolským a vysokoškolským vzděláním. V případě vědomě prožívané existenciální úzkosti i nesmyslnosti života se střední hodnoty u jednotlivých skupin snižují s vyšším stupněm dosaženého vzdělání.*

V odborné literatuře se nám nepodařilo dohledat výzkumná zjištění, která by vypovídala o souvislosti prožívané existenciální úzkosti a smysluplnosti života ve vztahu ke stupni vzdělání jedinců. Řada autorů však vidí souvislost těchto fenoménů s inteligencí, úrovní abstraktního myšlení a s nadáním (viz kap. 4.5.2). Z výsledků našeho výzkumu se ukazuje, že s vyšším stupněm dosaženého vzdělání se objevuje nižší míra prožívané existenciální úzkosti a nesmyslnosti života. Statistickou významnost však prokázala pouze vyšší míra prožívané nesmyslnosti u respondentů s nejvyšším základním vzděláním. Výsledky nevnímáme jako rozporuplné s výše uvedenými názory o možné souvislosti inteligence a nadání s vyšší mírou existenciální úzkosti a prožívané nesmyslnosti, protože stupeň dosaženého vzdělání nepovažujeme za měřítko inteligence ani nadání. Naopak se může nabízet vysvětlení, že vyšší stupeň dosaženého vzdělání může být doprovázen vyšším uspokojením ze seberealizace, stejně jako více otevřenými možnostmi například z hlediska volby naplňujícího povolání atd. Za zásadní limit tohoto zjištění považujeme fakt, že skupina respondentů se základním vzděláním tvořila pouhých 10 % respondentů z celkového vzorku.

⇒ *Bylo zjištěno, že respondenti žijící v Praze zažívají statisticky významně vyšší existenciální úzkost než respondenti žijící na venkově. Rozdíl v míře prožívané existenciální úzkosti mezi respondenty žijícími na venkově, v menším či větším městě nebyl statisticky významný. V rovině prožívané nesmyslnosti života bylo zjištěno, že respondenti žijící v Praze zažívají statisticky významně vyšší míru nesmyslnosti života oproti respondentům žijícím na venkově, v menším městě a větším městě. Současně bylo zjištěno, že respondenti žijící ve větším městě*

prožívají statisticky významně vyšší míru nesmyslnosti života oproti respondentům žijícím na venkově. V případě vědomě prožívané existenciální úzkosti i nesmyslnosti života se střední hodnoty u jednotlivých skupin zvyšují s narůstající velikostí města, v němž respondenti žijí.

Tato výzkumná zjištění jsou v souladu zejména s názory Yaloma (2006) a Fromma (1994). Yalom zmiňuje, že problematika nesmyslnosti života vystupuje do popředí nejvíce v metropolitních městech. Spolu s Frommem se přiklání k názoru, že jednou z příčin narůstající existenciální úzkosti a nesmyslnosti v dnešní společnosti je zvyšující se pocit odcizení mezi lidmi, odklon člověka od přírody a přirozeného způsobu života spolu s relativizací tradičních hodnot, jako jsou např. sounáležitost s rodným místem, rodinou a širším společenstvím, plození a výchova dětí, práce úzce vázaná na život člověka atd. (podrobněji viz kap. 2.3). Všechny zmíněné faktory velmi pravděpodobně budou markantněji vystupovat do popředí spolu se životním stylem lidí ve velkých městech. Limitem tohoto zjištění může být fakt, že se nám nepodařilo získat zcela reprezentativní vzorek české populace. Oproti procentuálnímu rozložení české populace je v našem vzorku větší procento osob žijících v Praze či jiném velkém městě. Tyto limity jsou podrobněji diskutovány v následující kapitole.

10.2 Limity a nedostatky výzkumu

Naším výzkumným cílem nebylo ověřovat kauzální vztah mezi sledovanými fenomény. Při formulaci výzkumných problémů jsme přesto nutně vycházeli z názorů a koncepcí, které tyto kauzální vztahy zahrnují. Limitem našich zjištění tak je, že nepotvrzují tyto koncepty z hlediska jejich kauzálního vztahu a potvrzují pouze existující souvislost mezi fenomény, popřípadě určité kvalitativní charakteristiky vztahu mezi sledovanými proměnnými či míru úzkosti tohoto vztahu. Na základě našich zjištění tak nelze říci, zda například prožívaná nesmyslnost života je důsledkem prožívané existenciální úzkosti nebo zda traumatické události v životě člověka jsou příčinou prožívání existenciální úzkosti.

Hlavním rizikem výzkumu je zvolená tematika výzkumu. Je zřejmé, že existenciální rovina našeho prožívání a myšlení je obtížně uchopitelná, definovatelná a v důsledku měřitelná. Obtížná uchopitelnost tématu je patrná i v rozmanitosti uchopení existenciálních témat mezi studovanými autory a v absenci jasného pojmosloví a vymezení základních fenoménů v této oblasti. Fenomény zkoumané v rámci našeho výzkumu jsou nanejvýš subjektivními prožitky, s různou mírou vědomého či nevědomého prožívání, a rovněž podléhající řadě ovlivňujících faktorů, jako jsou náboženská a světonázorová přesvědčení či vlastní postoje ke světu vytvářené a formované v rámci života. Celkově se tak zkoumané

fenomény vzpírají jasnému vymezení, objektivizování a strukturaci, které jsou samy o sobě předpokladem kvalitního výzkumu. Naše zjištění tak považujeme pouze za orientační zmapování určitých hypotéz v tomto komplexním tématu, které může přispět k orientaci v problematice a být impulzem k dalšímu výzkumu. Výše popsaného rizika jsme si byli vědomi již na počátku úvah o tématu našeho výzkumu. Přesto si myslíme, že výzkum v této oblasti má svůj smysl a neměl by být opomíjen kvůli možné nižší objektivitě zjištění.

Za nedostatek našeho výzkumu považujeme rovněž široký záběr zkoumaných fenoménů. Spektrum sledovaných problémů bylo náročné uvést do vzájemných souvislostí a celkově se v dané problematice zorientovat. Mohli jsme se tak dopustit určitých zjednodušení, příliš rychlých zobecnění či opomenutí dohledání důležitých faktů z literatury. Celkově se kvůli široké oblasti, kterou se v rámci výzkumu zabýváme, zvyšuje riziko chyb, kterých jsme se mohli dopustit. Patrně jsme měli zvolit úžeji vymezený problém. Toto riziko jsme rovněž zvažovali již před započatím výzkumu. K tomu, abychom zůstali u původního výzkumného plánu, nás vedla naše potřeba zorientovat se v tématu jako celku. Převážila tak naše potřeba získat sice orientační, ale ucelenou představu a vhled do problematiky možných souvislostí v rámci daného tématu. Zpřehlednění problematiky tak může být podkladem pro následné exaktnější zkoumání vybraných problémů.

Z hlediska metodologie je možným rizikem našeho výzkumu použití námi vytvořeného dotazníku namísto kombinace standardizovaných dotazníků prověřených na reprezentativním vzorku respondentů. K tvorbě vlastního dotazníku jsme přistoupili ze dvou hlavních důvodů. Jednak jsme se chtěli, vzhledem k složitosti tématu, striktně držet existenciálního pohledu na existenci člověka. Nenašli jsme v tomto smyslu dotazník, který by tuto naši podmínku plně naplňoval. Dále jsme objevili pouze jeden dotazník zaměřený na mapování existenciální úzkosti a ten vychází z Tillichovy koncepce existenciální úzkosti. Přestože z názorů Tillicha rovněž částečně vycházíme, naše pojetí existenciální úzkosti se na základě prostudované literatury stalo širším a zahrnuje například oproti Tillichovu konceptu také téma existenciální osamělosti. Vzhledem k rizikům využití námi vytvořené metody jsme tvorbě dotazníku věnovali velkou pozornost a naše metoda vznikala průběžně od roku 2009 v návaznosti na naši teoretickou diplomovou práci zabývající se problematikou smyslu života. Při formulaci jednotlivých tvrzení jsme se snažili vycházet z konkrétních výroků předních existenciálních filosofů a psychologů, dále jsme inspiraci čerpali z řady obdobných, nám dostupných dotazníků. Finální verzi dotazníku rovněž předcházely dvě pilotní studie a závěrečné ověření reliability a validity dotazníku (viz kap. 8.1.1). Přesto si uvědomujeme, že některá tvrzení mohou mít své nedostatky v nejednoznačnosti. Vzhledem ke zkoumanému tématu jsou často

obecná a dávají tak větší prostor pro vlastní interpretaci. Možným nedostatkem může také být otázka jejich vyváženosti z hlediska mírnosti či extrémnosti výroků vzhledem ke sledovaným fenoménům. Vzhledem k míře ztotožnění respondentů s jednotlivými tvrzeními – pro nás až překvapivě vysoké – jsme se rovněž zamysleli nad tím, zda nebylo vhodnější použít posuzovací škálu, která by diferencovala četnost jednotlivých prožitků, nikoli pouze jejich přítomnost. Za důležité riziko považujeme celkově negativní zabarvení dotazníku, který tak může ovlivňovat naladění respondentů, případně i zvědomňovat zkoumané fenomény a ovlivňovat tak odpovědi respondentů v jednom směru. Oprávněnost tohoto rizika potvrzuje i fakt, že dotazník u respondentů vyvolával poměrně výrazné reakce. Někteří respondenti nás spontánně kontaktovali a oceňovali výstižnost tvrzení, několik respondentů se naopak vyjádřilo k dotazníku negativně ve smyslu, že obdobné prožitky může mít pouze nemocný člověk atp. Negativní nádech dotazníku jsme se snažili zmírnit zařazením několika tvrzení s obrácenou polaritou. U řady fenoménů se nám však tvrzení s obrácenou polaritou nepodařilo formulovat a ztrácela se výstižnost tvrzení, proto je negativních tvrzení v dotazníku převaha. Dalším rizikem může být oblast tvrzení týkající se faktorů, které mohou ovlivňovat míru prožívané existenciální úzkosti. Zde jsme nerespektovali pravidlo minimálně tří tvrzení. Důvodem byl fakt, že jsme nebyli schopni formulovat další tvrzení, která by nebyla téměř totožná a měla tím pádem určitou přidanou hodnotu. Abychom toto riziko ošetřili, zohledňovali jsme při interpretaci výsledků i zjištění pro jednotlivá tvrzení. Výsledky mohly být rovněž ovlivněny stylizací a motivací respondentů. Návratnost vyplněných dotazníků v reakci na individuální oslovení byla 59 %. Zkreslení z hlediska možné stylizace a motivace respondentů jsme se snažili zabránit vynecháním pojmů „existenciální úzkost“ a „smysl života“ z názvu a popisu dotazníku. Zvolili jsme obecný název *Styl vnímání reality*.

Z hlediska procesu získávání dat je určitým nedostatkem dobrovolnost vyplnění dotazníku, kterou však nelze obejít. Vzhledem k tomu, že vyplňování dotazníku několik respondentů nedokončilo (8 %), mohly být výsledky výzkumu ovlivněny tím, že respondenti, kteří dotazník vyplnili, pravděpodobněji nacházeli ztotožnění s tvrzeními, a tudíž pro ně vyplňování bylo zajímavější. Můžeme předpokládat, že respondenti, kteří vyplňování dotazníků nedokončili, pravděpodobněji nenacházeli s tvrzeními ztotožnění. To mohlo ovlivnit celkově vysoký výskyt ztotožnění respondentů s jednotlivými tvrzeními.

Z hlediska zkoumané populace jsme se snažili získat reprezentativní vzorek české populace mužů a žen žijících napříč Českou republikou, s různým stupněm dosaženého vzdělání a ve věku v rozmezí 16 až 50 let. K oslovení respondentů jsme využili sociální sítě Facebook a webové stránky Lidé.cz, které umožňují filtrovat osoby dle pohlaví, věku a místa

bydliště. Při oslovování respondentů jsme vycházeli ze statistik pro českou populaci. Přesto se nám nepodařilo získat zcela reprezentativní vzorek, zejména z hlediska místa bydliště a stupně dosaženého vzdělání. Na naše výzvy reagovali více lidé žijící v Praze a velkých městech, v menší míře se nám dařilo oslovit respondenty žijící na venkově. Rovněž relativní četnost respondentů s vysokoškolským vzděláním zastoupených ve vzorku je vyšší než relativní četnost vysokoškoláků v české populaci. Také se nám nepodařilo získat respondenty starší než 45 let. Celkově tak nelze bez dalších výzkumných ověření naše výsledky zobecňovat na širší českou populaci; slouží spíše jako orientační zmapování možných trendů a souvislostí ve zkoumaném tématu. Zkoumaný vzorek respondentů je rovněž omezen na osoby běžně užívající internet a zapojující se do sociálních sítí, což rovněž mohlo mít vliv na zjištěné výsledky.

10.3 Využití a směřování dalšího výzkumu

Hlavním cílem této práce bylo prvotní zmapování problematiky smyslu života ve vztahu k vybraným aspektům existenciální úzkosti. Doufáme, že náš výzkum přinesl množství podnětů a nových otázek, které mohou být námětem pro další výzkumy.

Z hlediska využití či možného přínosu jsme doufali, že práce by mohla přispět k vhledu do problematiky, a tím pomoci nejen budoucím psychologům být partnerem schopným porozumět osobám, které se potýkají s prožívanou existenciální úzkostí či nesmyslností života.

Z hlediska dalších výzkumů vnímáme jako přínosné zejména výzkumy, které by dokázaly přispět ke strukturaci tématu. Při zpracovávání naší práce jsme v tomto smyslu naráželi na značnou roztržitost zejména v chápání a vymezení existenciální úzkosti, stejně jako ve vztahování existenciální úzkosti k různým oblastem. Za zajímavý a užitečný proto považujeme případný kvalitativní výzkum založený na analýze a kódování literatury existenciálních autorů, jehož výsledkem by mohlo být neintuitivní a exaktní shrnutí problematiky a vymezení pojmů.

Za přínosné považujeme ověření možné samostatnosti syndromu ztráty smyslu života a existenciální úzkosti z hlediska klinického pojetí. V tomto smyslu může být zajímavé zaměřit se na diferenciálně diagnostická kritéria ve vztahu k depresi, úzkostným poruchám a poruchám identity.

Zajímavost dalších výzkumů vnímáme zejména v oblasti existenciální úzkosti, která je méně zmapována než oblast problematiky smyslu života.

Osobně by nás velmi zajímalo zmapování vztahu existenciální úzkosti v populaci nadaných dětí a dospělých, vztah existenciální úzkosti a různých druhů inteligence, stejně

jako vztah existenciální úzkosti a kreativity. Zajímavý vhled do problematiky by mohly přinést výzkumy zaměřené na existenciální úzkost a osobnostní charakteristiky.

Zajímavá zjištění by mohly přinést také výzkumy zaměřené na existenciální úzkost ve vztahu k depersonalizaci a celkově ve vztahu k neurotickým poruchám, ale i poruchám osobnosti či psychotickým poruchám.

Široké pole pro další zkoumání se pak nabízí v oblasti práce s existenciální úzkostí z hlediska psychoterapeutických technik.

K ověření našich zjištění bychom rovněž uvítali obdobně zaměřený výzkum na větším vzorku respondentů. Současně se nabízí zmapování námi sledovaných fenoménů v širším věkovém záběru respondentů.

Závěr

V diplomové práci jsme se zabývali problematikou smyslu života a vybranými aspekty existenciální úzkosti. V uchopení tématu jsme vycházeli z existenciálního přístupu ve filosofii a psychologii.

V teoretické části práce jsme se snažili zmapovat dosavadní názory a poznatky v oblasti problematiky smyslu života a v oblasti existenciální úzkosti, tak abychom následně mohli výzkumně ověřit výskyt daných fenoménů ve vzorku našich respondentů, stejně jako vztahy mezi jednotlivými fenomény. Vzhledem k obtížné uchopitelnosti tématu jsme se nejprve věnovali vymezení základních pojmů a jejich diferencování dle různého významu či jejich odlišení od podobných pojmů. V další části jsme se pokusili stručně shrnout historický pohled na zkoumaná témata, jeho kulturně společenskou podmíněnost, názory předních autorů a také možné příčiny narůstající nesmyslnosti v dnešní společnosti. Dále jsme se věnovali psychologické analýze smyslu života – motivačnímu pozadí smyslu života jakožto lidské potřeby, struktuře smyslu života, zdrojům smyslu života a také vývojovým specifikům této problematiky. Další část teoretické části práce byla věnována existenciální úzkosti a jejím vybraným aspektům. Zde jsme se pokusili shrnout pohled různých autorů na existenciální úzkost, přičemž jsme vycházeli zejména z pojetí Tillich a Yaloma. V následující části jsme se věnovali jednotlivým existenciálním skutečnostem, které jsou autory nejčastěji spojovány s existenciální úzkostí. Mapovali jsme tak názory a poznatky v oblasti úzkosti ze smrti a konečnosti, v rovině úzkosti ze svobody a zodpovědnosti a v rovině existenciální osamělosti. Shrnuli jsme rovněž vybrané faktory, které dle prostudovaných autorů mohou ovlivňovat míru reflektování existenciální úzkosti. V závěru teoretické části jsme se zaměřili na shrnutí názorů a výzkumných zjištění z hlediska klinického pohledu na existenciální úzkost a ztrátu smyslu života.

Z teoretické části práce vyplynuly určité závěry, které jsme se snažili výzkumně ověřit. Lze shrnout, že problematika smyslu života souvisí ve velké míře s tématem existenciální úzkosti. Ukazuje se však, že oba fenomény jsou obtížně uchopitelné, což se odráží i v různorodosti názorů jednotlivých autorů a absenci konzistentní teorie v tomto směru, stejně jako jasné vymezení sledovaných fenoménů. Z pohledu četnosti názorů jsme dospěli k závěru, že z hlediska existenciálního přístupu k problematice se existenciální úzkost jeví jako vázaná na uvědomění si základních skutečností existence, mezi které patří zejména naše konečnost, svoboda a odpovědnost v životě a existenciální osamělost. Z názorů autorů na existenciální

úzkost, stejně jako z analýzy problematiky smyslu života se dále ukázalo, že existenciální úzkost je vázána rovněž na reflektování nahodilosti života a světa. Dále bylo zjištěno, že téma smyslu života vystupuje ve vztahu k existenciální úzkosti na několika rovinách. Jednak se zdá, že smysluplnost našeho života může do jisté míry záviset na naší schopnosti konstruktivně se vypořádat s existenciální úzkostí z výše jmenovaných skutečností života, dále se ukazuje, že pocity nesmyslnosti se mohou přímo pojit s reflektováním nahodilosti života jako formy prožitku existenciální úzkosti, nakonec se ukazuje, že dlouhodobé prožívání existenciální úzkosti může být spojeno s nižší vnímanou smysluplností života. Z teoretické části práce rovněž vyplynulo, že naše psychika může mít tendenci existenciální úzkost skrze různé obranné mechanismy odstraňovat z našeho vědomí a že existenciální úzkost se může v převaze realizovat na nevědomé úrovni či transformovat do různých maladaptivních vzorců chování. Míru vědomého prožívání existenciální úzkosti pak mohou ovlivňovat určité faktory, mezi něž bývají autory řazeny osobnostní charakteristiky, jako je inteligence, úroveň abstraktního myšlení, kreativita a nadání, tendence k relativistickému pohledu na svět a míra zaujímaného sebeodstupu a odstupu od života. Z vnějších faktorů jsou pak často zmiňovány mezní situace v životě člověka, volný čas a specifická vývojová období, ve kterých se zvyšuje citlivost vůči existenciálním tématům. Uvědomujeme si, že problematika je značně širší a komplexnější než výše nastíněné zjednodušující shrnutí. V našem výzkumu jsme se však snažili zaměřit na ověření těchto vybraných závěrů, zejména zmapováním existence některých výše popsaných souvislostí.

Ve výzkumné části diplomové práce se nejprve věnujeme vymezení výzkumného problému. Dále se zabýváme stanovením základních cílů výzkumu a jednotlivých hypotéz. Hlavními cíli našeho výzkumu bylo zmapovat, v jaké míře se prožívaná nesmyslnost a vědomě prožívaná existenciální úzkost vyskytují mezi respondenty. Naším druhým cílem bylo ověřit, zda respondenty prožívaná nesmyslnost souvisí s vědomě prožívanou existenciální úzkostí. Posledním cílem výzkumu bylo zjistit, zda vybrané faktory, jako je sklon k relativismu, odstup od života, sebeodstup, prožívání času a mezní situace souvisejí s mírou prožívané existenciální úzkosti.

V kapitole 8 jsme popsali metodologii výzkumu. Představujeme zde použitou metodu a rovněž popisujeme její vývoj, dále se zabýváme popisem sběru a analýzy dat, stejně jako charakteristikou zkoumané populace. Následuje tabulková a grafická prezentace výsledků výzkumu včetně stručného popisu hlavních zjištění (kap. 9). V další části práce jsou interpretovány některé výsledky a porovnávány s výstupy z teoretické části práce; současně jsou diskutována možná rizika a nedostatky našich zjištění. Nedostatky a limity našeho

výzkumu jsou následně shrnuty doplněny v kapitole 10.2. V závěru výzkumné části se zamýšlíme nad oblastmi využití našich zjištění a nad možnostmi směřování dalšího výzkumu.

Mezi nejpodstatnější výsledky našeho výzkumu patří následující zjištění:

- ⇒ Ukázalo se, prožitky nesmyslnosti života a existenciální úzkosti jsem mezi respondenty poměrně frekventované. V rovině vědomě prožívané existenciální úzkosti se s jednotlivými tvrzeními ztotožnila vždy minimálně pětina respondentů.
- ⇒ Bylo zjištěno, že prožitek nesmyslnosti života je u respondentů častější než vědomě prožívaná existenciální úzkost. Ukázalo se, že oproti prožívané úzkosti ze svobody a nahodilosti jsou méně zastoupeny ve vědomém prožívání respondentů prožitky existenciální osamělosti a úzkosti ze smrti a konečnosti.
- ⇒ Bylo zjištěno, že vyšší procento respondentů (48 %) se ztotožňovalo s tvrzeními vyjadřujícími prožitek nesmyslnosti ve vztahu k „osobnímu“ smyslu jejich konkrétního života. Nižší procento respondentů (40 %) se ztotožňovalo s tvrzeními vyjadřujícími prožívanou nesmyslnost ve vztahu k obecnému smyslu života.
- ⇒ Bylo zjištěno, že míra prožívané nesmyslnosti života statisticky významně kladně koreluje s mírou vědomě prožívané existenciální úzkosti, a to i ve vztahu ke všem jejím aspektům (úzkost z konečnosti, úzkost ze svobody, existenciální osamělost a úzkost z nahodilosti).
- ⇒ Bylo zjištěno, že respondenti mohou vysokou měrou prožívat nesmyslnost v životě, aniž by současně vědomě prožívali úzkost z konečnosti, svobody a existenciální osamělosti. Vysoká míra úzkosti z konečnosti, svobody a existenciální osamělosti je však zpravidla doprovázena i vysokou mírou prožívané nesmyslnosti života.
- ⇒ Bylo zjištěno, že respondenty prožívaná nesmyslnost nejvýrazněji koreluje s vědomě prožívanou existenciální úzkostí z nahodilosti.
- ⇒ Bylo zjištěno, že míra relativistického pohledu na svět statisticky významně kladně koreluje s mírou vědomě prožívané existenciální úzkosti i s mírou prožívané nesmyslnosti.
- ⇒ Bylo zjištěno, že míra odstupu od života mezi respondenty statisticky významně kladně koreluje s mírou vědomě prožívané existenciální úzkosti a ještě významněji s mírou prožívané nesmyslnosti života.
- ⇒ Bylo zjištěno, že míra sebeodstupu statisticky významně kladně koreluje s mírou vědomě prožívané existenciální úzkosti i s mírou prožívané nesmyslnosti života.

- ⇒ Bylo zjištěno, že pocity úzkosti ve volném čase a neschopnost být v situaci „tady a teď“ statisticky významně kladně korelují s mírou prožívané existenciální úzkosti i nesmyslnosti života.
- ⇒ Bylo zjištěno, že respondenti, kteří se v životě setkali s událostmi, které je donutily přehodnotit svůj život, či zažili traumatickou událost, která zásadně změnila jejich život, zažívají statisticky významně vyšší míru existenciální úzkosti a nesmyslnosti života než respondenti bez přítomnosti takových událostí v životě.
- ⇒ Bylo zjištěno, že v míře vědomě prožívané existenciální úzkosti ani v míře prožívané nesmyslnosti života není statisticky významný rozdíl dle pohlaví respondentů.
- ⇒ Bylo zjištěno, že adolescenti prožívají statisticky významně vyšší míru existenciální úzkosti a nesmyslnosti života než respondenti v období střední dospělosti. Mezi adolescenty a mladšími dospělými a mezi respondenty ve věku mladé a střední dospělosti nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl v míře prožívané existenciální úzkosti a nesmyslnosti života.
- ⇒ Bylo zjištěno, že mezi respondenty neexistuje statisticky významný rozdíl v míře vědomě prožívané existenciální úzkosti podle stupně dokončeného vzdělání respondentů. V rovině prožívané nesmyslnosti života bylo zjištěno, že respondenti se základním vzděláním prožívají statisticky významně vyšší míru nesmyslnosti života než respondenti se středoškolským a vysokoškolským vzděláním.
- ⇒ Bylo zjištěno, že respondenti žijící v Praze zažívají statisticky významně vyšší míru existenciální úzkosti než respondenti žijící na venkově. V rovině prožívané nesmyslnosti života bylo zjištěno, že respondenti žijící v Praze zažívají statisticky významně vyšší míru nesmyslnosti života oproti respondentům žijícím na venkově, v menším městě a větším městě. Současně bylo zjištěno, že respondenti žijící ve větším městě prožívají statisticky významně vyšší míru nesmyslnosti života oproti respondentům žijícím na venkově.

Seznam schémat, tabulek a grafů

Seznam schémat

Název	strana
Schéma 1 Rozdíly mezi existenciální a neurotickou úzkostí	16
Schéma 2 Struktura existenciální úzkosti dle Tillicha	37
Schéma 3 Struktura existenciální úzkosti dle Yaloma	40
Schéma 4 Vztahy mezi normální, existenciální a neurotickou úzkostí.....	67
Schéma 5 Pracovní model zkoumané problematiky	74

Seznam tabulek

Tab. č. název	strana
1..... Výsledky testování normality jednotlivých škál.....	84
2..... Zastoupení mužů a žen ve vzorku	84
3..... Zastoupení věkových kategorií ve vzorku	85
4..... Charakteristiky věkového rozložení zkoumané populace.....	85
5..... Zastoupení dosaženého vzdělání ve vzorku.....	85
6..... Zastoupení místa bydliště ve vzorku	85
7..... Parametry škály AS	86
8..... Parametry škály KO.....	88
9..... Korelace mezi kontrolním tvrzením a tvrzeními vyjadř. prožívanou úzkost z konečnosti.....	89
10..... Parametry škály SV	90
11..... Korelace mezi 1. kontrolním tvrzením a tvrzeními týkajícími se úzkosti ze svobody	91
12..... Korelace mezi 2. kontrolním tvrzením a tvrzeními týkajícími se úzkosti ze svobody	92
13..... Parametry škály OS	92
14..... Korelace mezi kontrol. tvr. a tvrzeními týkajícími se úzkosti z existenciální osamělosti	94
15..... Parametry škály NA.....	94
16..... Parametry škály EÚ	96
17..... Výsledné korelace mezi škálami AS a EÚ	98
18..... Výsledné korelace mezi škálami AS a KO.....	99
19..... Výsledné korelace mezi škálami AS a SV.....	100
20..... Výsledné korelace mezi škálami AS a OS.....	100
21..... Výsledné korelace mezi škálami AS a NA.....	101
22..... Vzájemné korelace mezi škálami AS, KO, SV, OS, NA a EÚ.....	102
23..... Výsledné korelace mezi škálami EÚ a R.....	104
24..... Korelace mezi mírou prožívané existenciální úzkosti a jednotlivými tvrzeními vyjadřujícími relativistický pohled na svět.....	105
25..... Výsledné Korelace mezi škálami AS a R	105
26..... Korelace mezi mírou prožívané nesmyslnosti a jednotlivými tvrzeními, vyjadřujícími relativistický pohled na svět	105
27..... Korelace mezi mírou relativistických postojů ke světu a jednotl. aspekty existenc. úzkosti.....	106
28..... Výsledné korelace mezi škálami EÚ a O.....	106
29..... KM prožívanými existenciálními úzkostmi a tvrzeními vyjadřujícími odstup od života.....	107
30..... Výsledné korelace mezi škálami AS a O.....	107
31..... Korelace mezi prožívanou nesmyslností života a tvrzeními vyjadř. odstup od života	107
32..... Korelace mezi mírou odstupu od života a jednotlivými aspekty existenciální úzkosti	108
33..... Výsledné korelace mezi škálami EÚ a SO	108
34..... Korelace mezi prožívanou existenciální úzkostí a tvrzeními vyjadřujícími sebeodstup	109
35..... Výsledné korelace mezi škálami AS a SO.....	109
36..... Korelace mezi prožívanou nesmyslností života a tvrzeními vyjadřujícími sebeodstup	109
37..... Korelace mezi mírou sebeodstupu a jednotlivými aspekty existenciální úzkosti.....	110

38.....	Korelace mezi tvrzeními týkajícími se času a škálami EÚ a AS	111
39.....	Korelace mezi tvrzeními týkajícími se času a jednotlivými aspekty existenciální úzkosti ...	111
40.....	Výskyt mezních situací ve vzorku a střední hodnota ve škálách EÚ a AS pro skupiny s výskytem či absencí mezní situace.....	112
41.....	Výsledky Mannova-Whitneyova U-testu mapující rozdíl mezi prožívanou existenciální úzkostí u respondentů s přítomností mezní situace v životě a její nepřítomností.....	112
42.....	Výsledky Mannova-Whitneyova U-testu mapující rozdíl mezi prožívanou nesmyslností života u respondentů s přítomností mezní situace v životě a její nepřítomností.....	113
43.....	Porovnání míry prožívané existenciální úzkosti dle pohlaví	114
44.....	Porovnání míry prožívané nesmyslnosti života dle pohlaví	114
45.....	Porovnání míry prožívané existenciální úzkosti dle věkových kategorií	115
46.....	Porovnání míry prožívané nesmyslnosti života dle věkových kategorií	115
47.....	Porovnání míry prožívané existenciální úzkosti dle dokončeného vzdělání	116
48.....	Porovnání míry prožívané nesmyslnosti života dle dosaženého vzdělání	117
49.....	Porovnání míry prožívané existenciální úzkosti dle místa bydliště.....	117
50.....	Porovnání míry prožívané nesmyslnosti života dle místa bydliště.....	118

Seznam grafů

Graf č.	název	strana
1.....	Zastoupení mužů a žen ve vzorku	84
2.....	Zastoupení věkových kategorií ve vzorku	85
3.....	Zastoupení vzdělání ve vzorku	85
4.....	Zastoupení místa bydliště ve vzorku	85
5.....	Rozložení celkového hrubého skóre ve vzorku v rámci škály AS.....	86
6–10.....	PZJOR ve VTV* prožívanou nesmyslnost života	87
11.....	PZPSNR s TV** prožívanou nesmyslnost života	87
12.....	Rozložení celkového hrubého skóre ve vzorku v rámci škály KO	88
13–15....	PZJOR ve VTV prožívanou úzkost ze smrti a konečnosti	88
16.....	PZPSNR s TV prožívanou úzkost ze smrti a konečnosti.....	89
17.....	Rozložení celkového hrubého skóre ve vzorku v rámci škály SV.....	90
18–20....	PZJOR ve VTV prožívanou úzkost ze svobody a odpovědnosti v životě	90
21.....	PZPSNR s TV prožívanou úzkost ze svobody a odpovědnosti v životě	91
22.....	Rozložení celkového hrubého skóre ve vzorku v rámci škály OS.....	92
23–25....	PZJOR ve VTV prožívanou existenciální osamělost	93
26.....	PZPSNR s TV prožívanou existenciální osamělost.....	93
27.....	Rozložení celkového hrubého skóre ve vzorku v rámci škály NA.....	94
28–30....	PZJOR ve VTV prožívanou úzkost z nahodilosti života	95
31.....	PZPSNR s TV prožívanou úzkost z nahodilosti života	95
32.....	Rozložení celkového hrubého skóre ve vzorku v rámci škály EÚ	96
33.....	Průměrné procento respondentů prožívajících existenciální úzkost dle jednotlivých škál.....	96
34.....	Průměrné procento respondentů prožívajících existenciální úzkost a nesmyslnost	96
35.....	Korelace mezi škálami AS a EÚ	98
36.....	Korelace mezi škálami AS a KO	99
37.....	Korelace mezi škálami AS a SV.....	100
38.....	Korelace mezi škálami AS a OS.....	100
39.....	Korelace mezi škálami AS a NA	101
40.....	Grafické znázornění výšky korelace škál KO, SV, OS, NA se škálou AS.....	102
41.....	Tvrzení vyjadřující existenciální úzkost (dle míry korelace s prožívanou nesmyslností)	103
42.....	Korelace mezi škálami EÚ a R.....	104
43.....	Korelace mezi škálami EÚ a O.....	106
44.....	Korelace mezi škálami EÚ a SO	108

*PZJOR ve VTV: Procentuální zastoupení jednotlivých odpovědí respondentů ve vztahu k tvrzením vyjadřujícím ...

**PZPSNR s TV: Procentuální zastoupení převažujícího souhlasu či nesouhlasu respondentů s tvrzeními vyjadřujícími ...

Seznam použité literatury

- ADLER, Alfred. *Smysl života*. 1. vyd. v čes. jazyce. Praha: Práh, 1995. 146 s. Individuální psychologie. ISBN 80-858-0934-6.
- BALCAR, Karel. Logoterapeutická péče u dětí a dospívajících. In: ŘÍČAN, Pavel a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Dětská klinická psychologie*. 3., přeprac. a dopl. vyd., v Grada Publishing 2. vyd. Praha: Grada, 1997, s. 400–413. ISBN 80-7169-512-2.
- BASSETT, Jonathan F. Psychological Defenses Against Death Anxiety: Integrating Terror Management Theory and Firestone's Separation Theory. *Death Studies* [online]. 2007-08-20, vol. 31, no. 8, s. 727–750 [cit. 2012-10-16]. ISSN 0748-1187. DOI: 10.1080/07481180701490628. Dostupné z: <http://ukpmc.ac.uk/abstract/MED/17853526>
- BAUMAN, S. a M. WALDO. Existential theory and mental health counseling: If it were a snake, it would have bitten. *Journal of mental health counseling*. 1998, vol. 20, no. 1, s. 13–27. ISSN 1040-2861.
- BAUMEISTER, Roy F. a Brenda WILSON. Life Stories and the Four Need for Meaning. *Psychological Inquiry* [online]. 1996, vol. 7, no. 4, s. 322–325 [cit. 2012-11-02]. ISSN 1047-840X. DOI: 10.1207/s15327965pli0704_2. Dostupné z EBSCOhost: <http://search.ebscohost.com>
- BECKER, Ernest. *The denial of death*. 1. Free Press paperbacks ed. New York [u. a.]: Simon & Schuster, 1997. 237 s. ISBN 06-848-3240-2.
- BERGER, Peter Ludwig a Thomas LUCKMANN. *Sociální konstrukce reality: pojednání o sociologii vědění*. 1. vyd. Přel. Jiří Svoboda. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 1999. 214 s. ISBN 80-859-5946-1.
- BERMAN, Steven L., Carl F. WEEMS a Timothy R. STICKLE. Existential Anxiety in Adolescents: Prevalence, Structure, Association with Psychological Symptoms and Identity Development. *Journal of Youth and Adolescence* [online]. 2006, vol. 35, no. 3 [cit. 2012-11-17]. ISSN 0047-2891. Dostupné z EBSCOhost: <http://search.ebscohost.com>
- BUBER, Martin. *Já a ty*. 3. vyd., v Kalichu 1. Přel. Jiří Navrátil. Praha: Kalich, 2005. 164 s. Kairos, sv. 2. ISBN 80-701-7020-4.
- CAMUS, Albert. *Člověk revoltující*. 1. vyd. Přel. Kateřina Lukešová. Praha: Český spisovatel, 1995. 303 s. Orientace, sv. 17. ISBN 80-202-0584-5.
- CAMUS, Albert. *Mýtus o Sisyfovi*. 2. vyd. Přel. Dagmar Steinová. Praha: Garamond, 2006. 148 s. Francouzská knihovna. ISBN 80-869-5508-7.
- CARSON, Verna. Spiritual well-being: A predictor of hardiness in patients with acquired immunodeficiency syndrome. *Journal of professional nursing*. 1992, vol. 8, no. 4, s. 209–220. ISSN 87557223. Dostupné z EBSCOhost: <http://search.ebscohost.com>
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihály. *O štěstí a smyslu života: můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?*. Přel. Eva Hauserová. Praha: Lidové noviny, 1996. 399 s. Psychologie P, sv. 6. ISBN 80-710-6139-5.
- ČSN ISO 690 *Informace a dokumentace – Pravidla pro bibliografické odkazy a citace informačních zdrojů*. (Účinnost 1. 4. 2011.) Praha: Úřad pro technickou normalizaci, metrologii a státní zkušebnictví, 2011. 39 s. Třídící znak 01 0197.
- DEBATS, Dominique Louis, Joost DROST a Partho HANSEN. Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology* [online]. 1995, vol. 86, no. 3, s. 359–375 [cit. 2012-11-17]. ISSN 00071269. Dostupné z EBSCOhost: <http://search.ebscohost.com>

- DEZUTTER, Jessie. The role of religion in death attitudes: distinguishing between religious belief and style of processing religious contents. *Death studies*. 2009, vol. 33, no. 1, s. 73–92. ISSN 07481187.
- DÓŠOVÁ, Annamária. Existenciu možno len žiť: Myšlienky o novej kategórii existencie u Sörena Kierkegaarda. *Cesty filozofie* [online]. 2004, roč. 6, č. 9, s. 7–10 [cit. 2012-06-29]. Dostupné z: http://www.kfi.ff.ukf.sk/pdf/cesty/cesty_filozofie_9.pdf
- ELLSWORTH, J'Anne. Today's Adolescent: Addressing Existential Dread. *Adolescence* [online]. 2000, vol. 34, no. 134, s. 403–08 [cit. 2012-10-19]. ISSN 00018449. Dostupné z EBSCOhost: <http://search.ebscohost.com>
- EMMONS, Robert A. a Laura A. KING. Conflict among personal strivings: Immediate and long-term implications for psychological and physical well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* [online]. 1988, vol. 54, no. 6, s. 1040–1048 [cit. 2012-10-19]. DOI: 10.1037/0022-3514.54.6.1040. Dostupné z EBSCOhost: <http://search.ebscohost.com>
- EMMONS, Robert A. Is Spirituality an Intelligence? Motivation, Cognition, and the Psychology of Ultimate Concern. *International Journal for the Psychology of Religion* [online]. 2000, vol. 10, no. 1, s. 3–26 [cit. 2012-11-01]. ISSN 1050-8619. DOI: 10.1207/S15327582IJPR1001_2. Dostupné z EBSCOhost: <http://search.ebscohost.com>
- ERIKSON, Erik H. *Dětství a společnost*. 1. vyd. Praha: Argo, 2002. 387 s. ISBN 80-720-3380-8.
- FERJENČÍK, Ján. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. 2. vyd. Přel. Petr Bakalář. Praha: Portál, 2010. 255 s. ISBN 978-807-3678-159.
- FOX, Andy P. a Newman LEUNG. Existential well-being in younger and older people with anorexia nervosa: a preliminary investigation. *European Eating Disorders Review* [online]. 2009, vol. 17, no. 1, s. 24–30 [cit. 2012-11-10]. ISSN 10724133. Dostupné z: <http://doi.wiley.com/10.1002/erv.895>
- FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. 1. vyd. Přel. Z. Trlík. Praha: Psychoanalytické nakl. J. Kocourek, 1994. 88 s. Psychoterapie, sv. 5. ISBN 80-901-6014-X.
- FRANKL, Viktor Emil. *Lékařská péče o duši: základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta, 1996. 237 s. ISBN 80-853-1950-0.
- FRANKL, Viktor Emil. *A přesto řící životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*. 3. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakl., 2006. 175 s. Osudy, 21. ISBN 80-719-2866-6.
- FROMM, Erich. *Strach ze svobody*. 1. vyd. Přel. Vlastislava Žihlová. Praha: Naše vojsko, 1993. 158 s. ISBN 80-206-0290-9.
- FROMM, Erich. *Umění milovat*. V Českém klubu 6. vyd. Přel. Jan Vinař. Praha: Český klub, 2010. 125 s. ISBN 978-808-6922-324.
- FRY, P. M. The development of personal meaning and wisdom in adolescence: A reexamination of moderating and consolidating factors and influences. In: WONG, Paul T. a Prem S. FRY, eds. *The human quest for meaning: a handbook of psychological research and clinical applications*. 2nd ed. Mahwah, N. J.: Erlbaum, 1998, s. 91–110. ISBN 0805825037.
- FURER, Patricia a John R. WALKER. Death Anxiety: A Cognitive-Behavioral Approach. *Journal of Cognitive Psychotherapy* [online]. 2008-06-01, vol. 22, no. 2, s. 167–182 [cit. 2012-10-15]. ISSN 08898391. DOI: 10.1891/0889-8391.22.2.167. Dostupné z EBSCOhost: <http://search.ebscohost.com>
- GOOD, Lawrence R. a Katherine C. GOOD. A preliminary measure of existential anxiety. *Psychological reports* [online]. 1974, vol. 34, no. 1, s. 72–74 [cit. 2012-06-27]. Dostupné z: <http://www.amsciepub.com/doi/pdf/10.2466/pr0.1974.34.1.72>
- HACKER, D. J. An Existential View of Adolescence. *The Journal of Early Adolescence* [online]. 1994-08-01, vol. 14, no. 3, s. 300–327 [cit. 2012-10-31]. ISSN 0272-4316. DOI: 10.1177/0272431694014003001. Dostupné z: <http://jea.sagepub.com/content/14/3/300>

- HALAMA, Petr. Zvládanie existenciálnej úzkosti adolescentov pomocou utvárania zmyslu života. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*. 2000, roč. 35, č. 3, s. 222–232. ISSN 0555-5574.
- HALAMA, Peter. *Zmysel života z pohľadu psychológie*. Bratislava: SAP, 2007, 223 s. ISBN 978-80-8095-023-1.
- HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000, 774 s. ISBN 80-717-8303-X.
- HARTMAN, David. The existential approach in Heart-Centered therapies. *Journal of heart-centered therapies* [online]. 2003, vol. 6, no. 1, s. 3. [cit. 2012-06-26]. ISSN 15205495. Dostupné z EBSCOhost: <http://search.ebscohost.com>
- HEIDEGGER, Martin. *Bytí a čas*. 1. vyd. Přel. Ivan Chvatík. Praha: [Institut pro středoevropskou kulturu a politiku], 1996. 477 s. Oikoymenh. ISBN 80-860-0512-7.
- HENDL, Jan. *Přehled statistických metod zpracování dat: analýza a metaanalýza dat*. 2., oprav. vyd. Praha: Portál, 2006. 583 s. ISBN 80-736-7123-9.
- HLAVINKA, Pavel. *Daseinsanalýza: setkání filozofie s psychoterapií*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. 132 s. Psyché. ISBN 978-80-247-2132-3.
- HORNEY, Karen. *Neuróza a lidský růst: zápas o seberealizaci*. 1. vyd. Praha: Triton, 2000. 343 s. ISBN 80-720-5715-4.
- HUSSERL, Edmund. *Krise evropských věd a transcendentální fenomenologie: úvod do fenomenologické filozofie*. Vyd. 2. Přel. Oldřich Kuba. Praha: Academia, 1996. 568 s. Filosofická knihovna. ISBN 80-200-0561-7.
- IACOVU, Susan. What is the difference between existential anxiety and so called neurotic anxiety?. Existential Analysis: *Journal of the Society for Existential Analysis* [online]. 2011, vol. 22, no. 2, s. 356–367 [cit. 2012-06-26]. ISSN 1752-5616. Dostupné z: EBSCOhost: <http://search.ebscohost.com>
- JASPERS, Karl. *Psychologie der Weltanschauungen*. 6. Aufl. Berlin: Springer, 1971. 515 s. ISBN 35-400-5539-8.
- JUNG, Carl Gustav a Jolande Székács JACOBI. *Člověk a duše*. 1. vyd. Přel. Karel Plocek. Praha: Academia, 1995. 277 s. ISBN 80-200-0543-9.
- KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření: funkční duševní porucha: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 1998. 23 s. ISBN 80-707-1099-3.
- KLINGER, Eric. *Meaning & void: inner experience and the incentives in people's lives*. Minneapolis: University of Minnesota Press, ©1977. 412 s. ISBN 08-166-0811-3.
- KLINGER, E. The search for meaning in the evolutionary perspective and its clinical implications. In: WONG, Paul T. a Prem S. FRY. *The human quest for meaning: a handbook of psychological research and clinical applications*. 2nd ed. Mahwah, N. J.: Erlbaum, 1998, s. 27–50. ISBN 0805825037.
- KOHÁK, Erazim V. *Člověk, dobro a zlo: o smyslu života v zrcadle dějin: kapitoly z dějin morální filozofie*. 1. vyd. Praha: Ježek, 1993. 271 s. ISBN 80-901-6253-3.
- KOHOUTEK, Rudolf. Pojem existenciální deprese. KUČERA, Radek. *ABZ.cz: slovník cizích slov* [online]. 2005 [cit. 2012-06-28]. Dostupné z: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/existencialni-deprese>
- KRÁTKÁ, Eva. *Problematika smyslu života v psychologii*. Plzeň, 2009. Diplomová práce. Fakulta pedagogická Západočeské univerzity v Plzni, Katedra psychologie. Vedoucí diplomové práce Miloslava Hříchová.

- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 204 s. Psyché. ISBN 80-247-1370-5.
- KUPKA, Martin. *Psychologické aspekty paliativní péče*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. 134 s. ISBN 978-80-244-2931-1.
- LÄNGLE, Alfried. *Smysluplně žít: aplikovaná existenciální analýza*. Brno: Cesta, 2002. 79 s. ISBN 80-729-5037-1.
- LEHTO, Rebecca Helen a Karen Farchaus STEIN. Death Anxiety: An Analysis of an Evolving Concept. *Research and Theory for Nursing Practice* [online]. 2009-02-01, vol. 23, no. 1, s. 23–41 [cit. 2012-10-16]. DOI: 10.1891/1541-6577.23.1.23. Dostupné z: <http://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/2027.42/66464/1/Death%20Anxiety%20An%20Analysis%20of%20an%20Evolving%20Concept.pdf>
- LIFTON, Robert J. The sense of immortality: On death and the continuity of life. *The American Journal of Psychoanalysis* [online]. 1973, vol. 33, no. 1, s. 3–15 [cit. 2012-10-10]. ISSN 0002-9548. DOI: 10.1007/BF01872131. Dostupné z: <http://www.springerlink.com/index/10.1007/BF01872131>
- LUCAS, Marijo. Existential regret: a crossroads of existential anxiety and existential guilt. *The Journal of humanistic psychology*. 2004, vol. 44, no. 1, s. 58–70. ISSN 00221678.
- LUKASOVÁ, Elisabeth. K validizaci logoterapie. In: FRANKL, Viktor Emil. *Vůle k smyslu*. 2. čes. vyd. Brno: Cesta, 1997a, s. 183–203. ISBN 80-85319-63-2.
- MADDI, Salvatore R. *Hardiness* [online]. New York: Springer, 2012, [cit. 2012-10-31]. ISBN 978-940-0752-214. Dostupné z: <http://books.google.cz/books?id=U3vvEDwy5PECaprintsec=frontcoveradq=maddi+hardinessahl=casa=Xaei=qZunUNCKJaXb0QW0q4DwCgaved=0CC8Q6AEwAA>
- MADDI, Salvatore R. The existential neurosis. *Journal of abnormal psychology* [online]. 1967, vol. 72, no. 4, s. 311–325 [cit. 2012-06-30]. ISSN 0021-843X. Dostupné z: EBSCOhost: <http://search.ebscohost.com>
- MACHOVEC, Milan. *Smysl lidského života: Studie k filosofii člověka*. 1. vyd. Praha: NPL, 1965. 273 s.
- MACHOVEC, Milan. *Smysl lidské existence*. 3., nezměn. vyd. Praha: Akropolis, 2006. 127 s. ISBN 80-730-4069-7.
- MARCEL, Gabriel. *K filosofii naděje*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, 1971. 135 s.
- MASLOW, Abraham H. *The farther reaches of human nature*. New York, N.Y., U.S.A.: Arkana, 1993. xxi, 407 s. ISBN 01-401-9470-3.
- MASLOW, Abraham H. *Ku psychologii bytí*. Modra: Persona, 2000. 223 s. ISBN 80-967-9804-9.
- MAY, By Rollo. *The meaning of anxiety*. Rev. ed., Norton pbk. ed. New York, NY: Norton, 1996. 425 s. ISBN 03-933-1456-1.
- MAYERS, Aviva M., Siek-Toon KHOO a Martin SVARTBERG. The Existential Loneliness Questionnaire: Background, development, and preliminary findings. *Journal of Clinical Psychology*. 2002, vol. 58, no. 9, s. 1183–1193. ISSN 0021-9762. DOI: 10.1002/jclp.10038. Dostupné z: <http://doi.wiley.com/10.1002/jclp.10038>
- MOKREJŠ, Antonín. *Filosofie a život – život a umění*. 1. vyd. Praha: Filosofia, 1995. 398 s. ISBN 80-700-7068-4.
- MÜLLER, Wunibald. *Sám, ale ne osamělý*. 1. vyd. Přel. Kateřina Lepičová. Praha: Portál, 2011. 110 s. ISBN 978-802-6200-017.
- NAESS, Arne. *Ekologie, pospolitost a životní styl: náčrt ekologie*. 1. vyd. Přel. Jiří Hrubý. Tulčík: Abies, 1996. 310 s. ISBN 80-886-9909-6.

- NEWCOMB, Michael D. a L. L. HARLOW. Life events and substance use among adolescents: Mediating effects of perceived loss of control and meaninglessness in life. *Journal of Personality and Social Psychology* [online]. 1986, vol. 51, no. 3, s. 564–577 [cit. 2012-11-17]. ISSN 1939-1315. Dostupné z EBSCOhost: <http://search.ebscohost.com>
- NIETZSCHE, Friedrich. *Tak pravil Zarathustra*. Přel. Otokar Fischer. V Olomouci: Votobia, 1995. 367 s. ISBN 80-858-8579-4.
- O'CONNOR, Kay a Kerry CHAMBERLAIN. Dimensions of life meaning: A qualitative investigation at mid-life. *British Journal of Psychology* [online]. 1996, vol. 87, no. 3, s. 461–477 [cit. 2012-10-31]. ISSN 00071269. DOI: 10.1111/j.2044-8295.1996.tb02602.x. Dostupné z EBSCOhost: <http://search.ebscohost.com>
- O'CONNOR, Kieron, Ariel STRAVYNSKI a Richard HALLAM. Freedom and therapy: From self-liberation to self-control. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training* [online]. 1997, vol. 34, no. 2, s. 144–153 [cit. 2012-10-21]. ISSN 1939-1536. DOI: 10.1037/h0087698. Dostupné z: <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/h0087698>
- OLŠOVSKÝ, Jiří. *Slovník filosofických pojmů současnosti*. 2., rozš. vyd. Praha: Academia, 2005. 261 s. ISBN 80-200-1266-4.
- PADEN, William E. *Bádání o posvátnu: náboženství ve spektru interpretací*. 1. vyd. Přel. Lucie Kučerová, Ondřej Sládek. Brno: Masarykova univerzita, 2002. 179 s. Religionistika, sv. 11. ISBN 80-210-2977-3.
- PATOČKA, Jan. *Přirozený svět jako filosofický problém*. 3. vyd. Praha: Československý spisovatel, 1992, 281 s. Edice Orientace. ISBN 80-202-0365-6.
- PEACOCK, Edward J. a Gary T. REKER. The Life Attitude Profile (LAP): Further evidence of reliability and empirical validity. *Canadian Journal of Behavioural Science* [online]. 1982, vol. 14, no. 1, s. 92–95 [cit. 2012-12-06]. ISSN 1879-2669. DOI: 10.1037/h0081225. Dostupné z EBSCOhost: <http://search.ebscohost.com>
- PEARSON P. R. a SHEFFIELDS B. F. Purpose in life and social attitudes in psychiatric patients [online]. *Journal of clinical psychology*. 1975, vol. 31, no. 2, s. 330–2. ISSN 00219762. Dostupné z EBSCOhost: <http://search.ebscohost.com>
- PETŘÍČEK, Miroslav. *Úvod do (současné) filosofie: [11 improvizovaných přednášek]*. 4., upr. vyd. Praha: Herrmann, 1997. 178 s. ISBN 80-238-1741-8.
- PIAGET, Jean. *Psychologie inteligence*. Přel. F. Jiránek. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 164 s. ISBN 80-717-8309-9.
- PIAGET, Jean a Bärbel INHELDER. *Psychologie dítěte*. Vyd. 5. Přel. Eva Vyskočilová. Praha: Portál, 2010. 143 s. ISBN 978-80-7367-798-5.
- POLÁKOVÁ, Jolana. *Možnosti transcendence*. 1. vyd. Praha: Zvon, 1994. 109 s. Logos. ISBN 80-711-3106-7.
- POPIELSKI, Kazimierz. *Noetický rozmer osobnosti: psychologická analýza pocitu zmyslu života*. Trnava: Trnavská univerzita, 2005. 279 s. ISBN 80-808-2042-2.
- PORTEŠOVÁ, Šárka. *Centrum rozvoje nadaných dětí* [online]. Brno, 2005 [cit. 2012-06-18]. Dostupné z: <http://www.nadanedeti.cz>
- PERLMAN, Daniel a Letitia Anne PEPLAU. Loneliness research: a survey of empirical findings. In: PEPLAU, L. A. a S. GOLDSTON, eds. *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness* [proceedings of a research planning workshop held in cooperation with the Department of Psychology, University of California, Los Angeles, February 10-12, 1982] [online]. U.S., Gov. Print. Off., 1984, DDH Publ. no. 84-1312, s. 13–46 [cit. 2012-10-10]. Dostupné z: http://www.peplaulab.ucla.edu/Peplau_Lab/Publications_files/Perlman%20%26%20Peplau%2084.pdf

- POPOVIC, Nash. Existential anxiety and existential joy. In: *Society for philosophy in practice: Practical Philosophy* [online]. 2002 [cit. 2012-11-04]. Dostupné z: <http://www.society-for-philosophy-in-practice.org/journal/pdf/5-2%2032%20Popovic%20-%20Anxiety.pdf>
- REKER, G. T. The Purpose-in-Life Test in an inmate population: An empirical investigation. *Journal of Clinical Psychology*. July 1977, vol. 33, no. 3, s. 688–693. ISSN 0021-9762.
- REKER, G. T. a P. T. P. WONG. Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In: BIRREN, James E, Vern L BENGTSON, eds. *Emergent theories of aging*. New York: Springer, ©1988, s. 214–246. ISBN 08-261-6250-9.
- SALECL, R. Society of Choice. *Differences* [online]. 2009-01-01, vol. 20, no. 1, s. 157–180 [cit. 2012-10-19]. ISSN 1040-7391. DOI: 10.1215/10407391-2008-020. Dostupné z: EBSCOhost: <http://search.ebscohost.com>
- SAND, Lisa a Peter STRANG. Existential Loneliness in a Palliative Home Care Setting. *Journal of Palliative Medicine* [online]. 2006, vol. 9, no. 6, s. 1376–1387 [cit. 2012-10-10]. ISSN 1096-6218. DOI: 10.1089/jpm.2006.9.1376. Dostupné z: <http://www.liebertonline.com/doi/abs/10.1089/jpm.2006.9.1376>
- SARTRE, Jean-Paul. *Bytí a nicota: pokus o fenomenologickou ontologii*. 1. vyd. Přel. Oldřich Kuba. Praha: Oikoymenh, 2006. 717 s. Knihovna novověké tradice a současnosti, sv. 45. ISBN 80-729-8097-1.
- SELIGMAN, Martin E. *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. 1. vyd. Praha: Ikar, 2003. 390 s. ISBN 80-249-0293-1.
- SCHOPENHAUER, Arthur. *Svět jako vůle a představa*. Přel. Milan Váňa. Pelhřimov: Nová tiskárna, 1997. 432 s. ISBN 80-901-9164-9.
- SCHOPENHAUER, Arthur. *Metafyzika pohlavní lásky: o genialitě, o šílenství*. 1. vyd. Bratislava: Kalligram, 2004. 119 s. Filozofia do vrecka. ISBN 80-714-9674-X.
- SILVIA, Paul J. a Ann G. PHILLIPS. Evaluating self-reflection and insight as self-conscious traits. *Personality and Individual Differences* [online]. 2011, vol. 50, no. 2, s. 234–237 [cit. 2012-11-09]. ISSN 01918869. Dostupné z: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0191886910004782>
- SPINELLI, Ernesto. Existential psychotherapy: An introductory overview. *Análise psicológica* [online]. 2006, vol. 24, no. 3, s. 99–114 [cit. 2012-11-04]. ISSN 0870-8231. Dostupné z: <http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/aps/v24n3/v24n3a04.pdf>
- STEGER, Michael F., Patricia FRAZIER, Shigehiro OISHI a Matthew KALER. The Meaning in Life Questionnaire. *Journal of counseling psychology* [online]. 2006, vol. 53, no. 1, s. 80–93 [cit. 2012-06-28]. ISSN 0022-0167. Dostupné z EBSCOhost: <http://search.ebscohost.com>
- STERNBERG, Robert J. A triangular theory of love. *Psychological Review* [online]. 1986, vol. 93, no. 2, s. 119–135 [cit. 2012-10-25]. DOI: 10.1037/0033-295X.93.2.119. Dostupné z EBSCOhost: <http://search.ebscohost.com>
- STÖRIG, Hans Joachim. *Malé dějiny filozofie*. 5. vyd. Praha: Zvon, 1996. 559 s. ISBN 80-711-3175-X.
- ŠESTOV, Lev Isaakovič. *Kierkegaard a existenciální filosofie: (výbor statí)*. 1. vyd. Ed. Irina Mesnjankina. Přel. A. Červenková. Praha: [Institut pro středoevropskou kulturu a politiku], 1997. 100 s. Oikoymenh. ISBN 80-860-0544-5.
- TILLICH, Paul. *Odvaha být*. 1. vyd. Přel. Daniel Mikšík. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 2004. 138 s. Cogitatio religionis, 1. ISBN 80-732-5016-0.
- TORCH, E. M. Review of the relationship between obsession and depersonalization. *Acta psychiatrica Scandinavica*. 1978, vol. 58, no. 2, s. 191–198. ISSN 0001690X.

- VAN DEURZEN, Emmy. *Existential counselling*. 2nd ed. Thousand Oaks: Sage Publications, 2002. xiv, 224 s. ISBN 07-619-6224-7.
- WALTERS, G. D. State-trait anxiety and existential fear: an empirical analysis. *Personality and individual differences* [online]. 2001, vol. 30, iss. 8, s. 1345–1352 [cit. 2012-06-26]. ISSN 0191-8869. Dostupné z: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886900001161>
- WEBB, James T. *Dabrowski's Theory and Existential Depression in Gifted Children and Adults* [online]. Canmore: The Eighth International Congress of the Institute for Positive Disintegration in Human Development, 2008 [cit. 2012-06-27]. Dostupné z: <http://www.positivedisintegration.com/2008%20Proceedingsf2b.pdf>
- WEEMS, Carl F. Existential Anxiety Questionnaire (EAQ) Development and Scoring Information [online]. In WEEMS, C. F., N. M. COSTA, C. DEHON a S. L. BERMAN. Paul Tillich's theory of existential anxiety: A preliminary conceptual and empirical analysis. *Anxiety, Stress, & Coping*. 2004, vol. 17, iss. 4, s. 383–399 [cit. 2012-06-27]. Dostupné z: http://psyc.uno.edu/weems%20lab%20page_files/EAQ.pdf
- WEEMS, Carl F., Natalie M. COSTA, Christopher DEHON a Steven L. BERMAN. Paul Tillich's theory of existential anxiety: A preliminary conceptual and empirical analysis. *Anxiety, Stress, & Coping*. 2004, vol. 17, iss. 4, s. 383–399. ISSN 1061-5806.
- WESTMAN, Alida S., CANTER, Francis M. Fear of death and the concept of extended self. *Psychological Reports* [online]. 1985, vol. 56, iss. 2, s. 419–425 [cit. 2012-10-15]. ISSN 0033-2941. DOI: 10.2466/pr0.1985.56.2.419. Dostupné z: <http://www.amsciepub.com/doi/abs/10.2466/pr0.1985.56.2.419>
- WESTMAN, Alida S. Existential anxiety as related to conceptualization of self and of death, denial of death and religiosity. *Psychological Reports* [online]. 1992, vol. 71, iss. 3f, s. 1064–1066 [cit. 2012-11-04]. ISSN 0033-2941. DOI: 10.2466/pr0.1992.71.3f.1064. Dostupné z: <http://www.amsciepub.com/doi/abs/10.2466/pr0.1992.71.3f.1064>
- Všeobecná encyklopedie v osmi svazcích. 1. vyd. Praha: Diderot, 1999. ISBN 80-902-5552-3.
- YALOM, Irvin D. *Existenciální psychoterapie*. 1. vyd. Přel. Ivo Müller. Praha: Portál, 2006. 527 s. ISBN 80-736-7147-6.
- YOUNG, Kim W. Perceived Freedom and Life Satisfaction for People with Long-Term Psychiatric Illness. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation* [online]. 2006, vol. 10, no. 2, s. 129–137 [cit. 2012-10-19]. Dostupné z: http://www.psychosocial.com/IJPR_10/Perceived_Freedom_and_Life_Satisfaction_Young.html
- Zákonitosti vnímání [online]. Aktualiz. 18. 10. 2012. Encyklopedie divoch.info. [cit. 29. 10. 12]. Dostupné z: <http://encyklopedie.divoch.info/cs/Vn%C3%ADm%C3%A1n%C3%AD>

Přílohy

Příloha 1 – Dotazník ASEU

(verze tužka papír)

DOTAZNÍK

(Styl vnímání reality)

Věk:

Pohlaví: ☐ muž ☐ žena

Dokončené vzdělání:

☐ ZŠ ☐ SŠ ☐ VŠ

Místo bydliště:

- ☐ Praha
☐ Brno, Ostrava, Plzeň
☐ menší město než výše
☐ venkov

Dotazník obsahuje řadu výroků vztahujících se k vnímání a prožívání okolní reality a vlastního života.

Přečtěte si, prosím, pečlivě každý výrok a uveďte, nakolik se s ním ztotožňujete, tedy nakolik odpovídá či neodpovídá Vašemu nahlížení a prožívání reality a života. Svou odpověď označte přeškrtnutím (křížkem **×**) ve zvoleném obdélníku podle odpovědí NE – ANO.

Příklad:

	NE	Spíše NE	Spíše ANO	ANO
Svůj život vnímám jako smysluplný a účelný.		×		

V tomto případě je označeno číslo **Spíše NE**. Touto volbou říkáte, že jste člověkem, který svůj život spíše nevnímá jako smysluplný a účelný.

Nevynechejte, prosím, žádný z uvedených výroků a při váhání se přikloňte vždy k vyjádření, které Vás nejlépe vystihuje.

*Pokud omylem označíte jinou odpověď a chcete se opravit, označte křížkem **×** správnou odpověď a navíc ji i zakroužkujte.*

Pracujte plynule, nezdržujte se příliš u jednotlivých výroků. Ověřte, prosím, zda jste vyplnil(a) údaje o sobě, a začněte vyplňovat dotazník.

Přečtěte si pečlivě níže uvedená tvrzení a u každého z nich označte hodnotu odpovídající tomu, nakolik se s daným tvrzením ztotožňujete.	NE	Spíše NE	Spíše ANO	ANO
Zažívám pocit prázdnoty uprostřed plného života.				
Zažívám děs při představě, že jednou nebudu existovat.				
Cítím tíhu, když si uvědomím, že i neučinít rozhodnutí znamená zvolit si.				
Přepadá mě osamělost z toho, že mi připadá, že to co člověk prožívá nelze zprostředkovat druhému.				
Když se zamyslím nad nahodilostí všeho, mívám pocit, jakoby se mi rozpadala půda pod nohama.				
Většinu věcí, které určují náš život, nelze ovlivnit.				
Stále funguji, chodím do školy nebo do práce a pak se někdy zastavím a ptám se „proč vlastně?“				
Nedokážu nic vnímat jako jednoznačné a jisté, vše v životě je pro mě relativní.				
Mívám pocit, že jakýkoliv význam života individuálního člověka se ztrácí v nekonečném běhu času.				
Často zpětně hodnotím, zda jsem jednal(a) správně.				
Když mám příliš volného času, bývá mi úzko.				
Bývá mi úzko z pocitu, že každý z nás je v bytí sám.				
Věřím v určitou formu pokračování života po smrti.				
Když vnímám svět kolem sebe, připadá mi vše absurdní.				
Když se zamyslím nad smrtí, zaplaví mě intenzivní úzkost.				
Zažívám úzkost z toho, že přestože si mohu zvolit, jak prožít svůj život, často nevím, co by byla ta správná volba.				
Přepadá mě úzkost z toho, že mi připadá, že pro druhé je můj život vždy jen životem někoho jiného.				
U všeho vidím tolik souvislostí, úhlů pohledů a nejednoznačností, že mívám pocit bezmocnosti ve snaze cokoli vnímat jako platné nebo správné.				
Velká rozhodnutí rád(a) nechávám na druhých.				
Nemohu nalézt nic, co by dalo mému životu smysl.				
Bývá pro mne obtížné nepochybovat o tom, co je dobré a co ne.				
Mívám pocit, jako bych byl(a) mimostojícím pozorovatelem života.				
Často sám (sama) na sebe nahlížím jakoby z vnějšku.				
Stále jsem myšlenkami kdesi mimo přítomný okamžik.				
Mám mnoho dobrých přátel.				
Mám pocit, že život obecně postrádá smysl.				
Když si představím, že až zemřu, tak se zmizením mého já pro mě zmizí i svět, přepadá mě děs.				
Cítím tíhu, když si uvědomím, že jak prožiji svůj život, závisí především na mně.				
Při představě, že by život neměl jasný účel a žili bychom pouze náhodně, mě přepadá pocit marnosti.				

Přečtěte si pečlivě níže uvedená tvrzení a u každého z nich označte hodnotu odpovídající tomu, nakolik se s daným tvrzením ztotožňujete.	NE	ANO
V životě mě potkaly události, které mě donutily přehodnotit svůj život.		
V životě jsem zažil(a) traumatickou událost, která od základů změnila můj život.		

Děkujeme Vám za Váš čas a energii.

V případě zájmu o zpětné informace o výsledcích výzkumu a o další spolupráci (sebeposouzení cca na 5 minut) s cílem ověřit validitu metody můžete uvést kontaktní email:

.....

Veškeré údaje budou uchovávány anonymně a výhradně pro potřeby vědeckého výzkumu.

V případě dotazů či nejasností mne kontaktujte na kratka@tcc.cz

Příloha 2 – Sebeposuzovací škála pro ověření validity

Sebeposuzovací škála

Pokuste se posoudit, nakolik prožíváte pocity popsané níže.

Pod slovem, které nejvíce odpovídá intenzitě Vašeho prožitku, udělejte křížek.

Nesmyslnost života: absence zřetelně vnímaného smyslu vlastního života či života obecně, prožitky prázdnoty a absurdity života a světa či tázání se po smyslu svého fungování v životě.

žádnou	mírnou	střední	zvýšenou	vysokou

Úzkost z konečnosti: úzkost spojená se smrtí, a to především ve smyslu zániku naší existence.

žádnou	mírnou	střední	zvýšenou	vysokou

Úzkost ze svobody a odpovědnosti: pocity úzkosti a tíhy spojené s volbou a uvědoměním si, že jsme tvůrci svého života a jeho smyslu.

žádnou	mírnou	střední	zvýšenou	vysokou

Existenciální osamělost: pocity úzkosti z nemožnosti zprostředkovat druhým své prožívání či z pocitu, že každý z nás je v bytí sám.

žádnou	mírnou	střední	zvýšenou	vysokou

Úzkost z nahodilosti: pocity marnosti spojené s možností, že by život a svět neměl žádný předem daný smysl a účel, nebo pocity úzkosti spojené s nahodilostí našeho života, s nejednoznačností a s absencí jasné struktury a řádu v životě a ve světě.

žádnou	mírnou	střední	zvýšenou	vysokou

Děkujeme Vám za Váš čas a energii.

Příloha 3 – Doplnující tabulky

Statistické parametry jednotlivých škál

		Statistics								
		EU	AS	KO	SV	OS	NA	R	O	SO
N	Valid	170	170	170	170	170	170	170	170	170
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		13,1706	6,9294	2,7824	3,8529	2,8882	3,6471	2,7294	2,0765	2,9235
Std. Error of Mean		,68116	,30640	,21540	,20753	,19962	,20049	,13107	,13086	,12375
Median		12,0000	8,0000	2,0000	4,0000	2,5000	3,0000	3,0000	2,0000	3,0000
Mode		5,00	8,00	,00	,00	,00	,00	3,00	,00	3,00
Std. Deviation		8,88122	3,99493	2,80843	2,70582	2,60277	2,61405	1,70893	1,70625	1,61356
Variance		78,876	15,959	7,887	7,321	6,774	6,833	2,920	2,911	2,604
Skewness		,478	,016	,741	,250	,627	,268	,214	,444	,117
Std. Error of Skewness		,186	,186	,186	,186	,186	,186	,186	,186	,186
Kurtosis		-,571	-,992	-,720	-,938	-,521	-,946	-,586	-,777	-,487
Std. Error of Kurtosis		,370	,370	,370	,370	,370	,370	,370	,370	,370
Range		36,00	15,00	9,00	9,00	9,00	9,00	6,00	6,00	6,00
Minimum		,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00
Maximum		36,00	15,00	9,00	9,00	9,00	9,00	6,00	6,00	6,00
Sum		2239,00	1178,00	473,00	655,00	491,00	620,00	464,00	353,00	497,00
Percentiles	25	6,0000	4,0000	,0000	2,0000	,0000	1,0000	2,0000	1,0000	2,0000
	50	12,0000	8,0000	2,0000	4,0000	2,5000	3,0000	3,0000	2,0000	3,0000
	75	19,0000	10,0000	5,0000	6,0000	5,0000	6,0000	4,0000	3,0000	4,0000

EU = existenciální úzkost, AS = absence smyslu života, KO = úzkost z konečnosti, SV = úzkost ze svobody, OS = existenciální osamělost, NA = úzkost z nahodilosti, R = sklon k relativismu, O = odstup od života, SO = sebeodstup, VČ = úzkost ve volném čase, TT = neschopnost být „tady a teď“.

Četnost odpovědí na jednotlivá tvrzení

AS = absence smyslu										
	AS1		AS2		AS3		AS4		AS5	
	Frequency	Percent	Frequency	Percent	Frequency	Percent	Frequency	Percent	Frequency	Percent
NE	55	32,4	23	13,5	33	19,4	62	36,5	71	41,8
Spíše NE	41	24,1	50	29,4	74	43,5	37	21,8	25	14,7
Spíše ANO	34	20,0	40	23,5	37	21,8	35	20,6	40	23,5
ANO	40	23,5	57	33,5	26	15,3	36	21,2	34	20,0
Total	170	100,0	170	100,0	170	100,0	170	100,0	170	100,0

AS1 = Zažívám pocit prázdnoty uprostřed plného života.

AS2 = Stále funguji, chodím do školy nebo do práce a pak se někdy zastavím a ptám se „proč vlastně?“

AS3 = Když vnímám svět kolem sebe, připadá mi vše absurdní.

AS4 = Nemohu nalézt nic, co by dalo mému životu smysl.

AS5 = Mám pocit, že život obecně postrádá smysl.

	KO = úzkost z konečnosti						SV = úzkost ze svobody a odpovědnosti					
	KO1		KO2		KO3		SV1		SV2		SV3	
	Frequency	Percent	Frequency	Percent	Frequency	Percent	Frequency	Percent	Frequency	Percent	Frequency	Percent
NE	86	50,6	60	35,3	117	68,8	54	31,8	40	23,5	66	38,8
Spíše NE	36	21,2	42	24,7	19	11,2	54	31,8	47	27,6	39	22,9
Spíše ANO	21	12,4	37	21,8	16	9,4	28	16,5	50	29,4	37	21,8
ANO	27	15,9	31	18,2	18	10,6	34	20,0	33	19,4	28	16,4
Total	170	100,0	170	100,0	170	100,0	170	100,0	170	100,0	170	100,0

KO1 = Zažívám děs při představě, že jednou nebudu existovat.

KO2 = Když se zamyslím nad smrtí, zaplaví mě intenzivní úzkost.

KO3 = Když si představím, že až zemřu, tak se zmizením mého já pro mě zmizí i svět, přepadá mě děs.

SV1 = Cítím tíhu, když si uvědomím, že i neučinít rozhodnutí znamená zvolit si.

SV2 = Zažívám úzkost z toho, že přestože si mohu zvolit, jak prožít svůj život, často nevím, co by byla ta správná volba.

SV3 = Cítím tíhu, když si uvědomím, že jak prožiji svůj život, závisí především na mně.

	OS = existenciální osamělost						NA = úzkost z nahodilosti života					
	OS1		OS2		OS3		NA1		NA2		NA3	
	Frequency	Percent	Frequency	Percent	Frequency	Percent	Frequency	Percent	Frequency	Percent	Frequency	Percent
NE	59	34,7	91	53,5	80	47,1	59	34,7	46	27,1	60	35,3
Spíše NE	46	27,1	41	24,1	51	30,0	58	34,1	48	28,2	45	26,5
Spíše ANO	33	19,4	21	12,4	19	11,2	35	20,6	43	25,3	35	20,6
ANO	32	18,8	17	10,0	20	11,8	18	10,6	33	19,4	30	17,6
Total	170	100,0	170	100,0	170	100,0	170	100,0	170	100,0	170	100,0

OS1 = Přepadá mě osamělost z toho, že mi připadá, že to co člověk prožívá nelze zprostředkovat druhému.

OS2 = Přepadá mě úzkost z toho, že mi připadá, že pro druhé je můj život vždy jen životem někoho jiného.

OS3 = Bývá mi úzko z pocitu, že každý z nás je v bytí sám.

NA1 = Když se zamyslím nad nahodilostí všeho, mívám pocit, jakoby se mi rozpadala půda pod nohama.

NA2 = U všeho vidím tolik souvislostí, úhlů pohledů a nejednoznačností, že mívám pocit bezmocnosti ve snaze cokoli vnímat jako platné nebo správné.

NA3 = Při představě, že by život neměl jasný účel a žili bychom pouze náhodně, mě přepadá pocit marnosti.

	R = sklon k relativismu				O = odstup od života				SO = sebeodstup			
	R1		R2		O1		O2		SO1		SO2	
	Frequency	Percent	Frequency	Percent	Frequency	Percent	Frequency	Percent	Frequency	Percent	Frequency	Percent
NE	25	14,7	65	38,2	56	32,9	83	48,8	50	29,4	27	15,9
Spíše NE	41	24,1	53	31,2	36	21,2	61	35,9	55	32,4	40	23,5
Spíše ANO	68	40,0	30	17,6	42	24,7	14	8,2	36	21,2	66	38,8
ANO	36	21,2	22	12,9	36	21,2	12	7,1	29	17,1	37	21,8
Total	170	100,0	170	100,0	170	100,0	170	100,0	170	100,0	170	100,0

R1 = Nedokážu nic vnímat jako jednoznačné a jisté, vše v životě je pro mě relativní.

R2 = Bývá pro mne obtížné nepochybovat o tom, co je dobré a co ne.

O1 = Mívám pocit, že jakýkoliv význam života individuálního člověka se ztrácí v nekonečném běhu času.

O2 = Mívám pocit, jako bych byl(a) mimostojícím pozorovatelem života.

SO1 = Často zpětně hodnotím, zda jsem jednal(a) správně.

SO2 = Často sám (sama) na sebe nahlížím jakoby z vnějšku.

Percentily pro jednotlivé škály

Statistics

		EÚ	AS	KO	SV	OS	NA	R	O	SO
N	Valid	170	170	170	170	170	170	170	170	170
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Percentiles	0	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	5	,0000	,5500	,0000	,0000	,0000	,0000	,0000	,0000	,0000
	10	2,0000	1,0000	,0000	,0000	,0000	,0000	,0000	,0000	1,0000
	15	4,0000	2,0000	,0000	1,0000	,0000	1,0000	1,0000	,0000	1,0000
	20	5,0000	3,0000	,0000	1,0000	,0000	1,0000	1,0000	,0000	2,0000
	25	6,0000	4,0000	,0000	2,0000	,0000	1,0000	2,0000	1,0000	2,0000
	30	7,0000	4,0000	1,0000	2,0000	1,0000	2,0000	2,0000	1,0000	2,0000
	35	8,0000	5,0000	1,0000	2,0000	1,0000	2,0000	2,0000	1,0000	2,0000
	40	9,4000	5,0000	1,0000	3,0000	2,0000	3,0000	2,0000	1,0000	2,4000
	45	11,0000	6,0000	1,0000	3,0000	2,0000	3,0000	2,0000	2,0000	3,0000
	50	12,0000	8,0000	2,0000	4,0000	2,5000	3,0000	3,0000	2,0000	3,0000
	55	13,0000	8,0000	2,0000	4,0000	3,0000	4,0000	3,0000	2,0000	3,0000
	60	15,0000	8,0000	3,0000	5,0000	3,0000	4,0000	3,0000	2,6000	3,0000
	65	17,0000	9,0000	4,0000	5,0000	4,0000	5,0000	3,0000	3,0000	3,0000
	70	18,0000	10,0000	4,0000	5,0000	4,0000	5,0000	3,0000	3,0000	4,0000
	75	19,0000	10,0000	5,0000	6,0000	5,0000	6,0000	4,0000	3,0000	4,0000
	80	22,0000	11,0000	6,0000	6,0000	5,0000	6,0000	4,0000	4,0000	4,0000
	85	24,3500	11,0000	6,0000	7,0000	6,0000	6,3500	5,0000	4,0000	5,0000
	90	25,0000	12,0000	7,0000	8,0000	7,0000	7,0000	5,0000	4,9000	5,0000
	95	29,0000	13,0000	8,0000	9,0000	8,0000	8,0000	6,0000	5,0000	6,0000
	100	36,0000	15,0000	9,0000	9,0000	9,0000	9,0000	6,0000	6,0000	6,0000

EÚ = existenciální úzkost, AS = absence smyslu života, KO = úzkost z konečnosti, SV = úzkost ze svobody, OS = existenciální osamělost, NA = úzkost z nahodilosti, R = sklon k relativismu, O = odstup od života, SO = sebeodstup, VČ = úzkost ve volném čase, TT = neschopnost být „tady a teď“.

Korelace mezi sledovanými proměnnými

			Correlations										
			EU	AS	KO	SV	OS	NA	R	O	SO	VČ	TT
Spearman's rho	EU	Correlation Coefficient	1,000	,776**	,725**	,822**	,848**	,868**	,515**	,611**	,377**	,516**	,407**
		Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
		N	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170
	AS	Correlation Coefficient	,776**	1,000	,489**	,585**	,705**	,744**	,502**	,726**	,382**	,426**	,467**
		Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
		N	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170
	KO	Correlation Coefficient	,725**	,489**	1,000	,518**	,468**	,456**	,364**	,355**	,291**	,278**	,188*
		Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,014
		N	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170
	SV	Correlation Coefficient	,822**	,585**	,518**	1,000	,572**	,626**	,421**	,525**	,306**	,461**	,224**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,003
		N	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170
	OS	Correlation Coefficient	,848**	,705**	,468**	,572**	1,000	,754**	,477**	,519**	,338**	,524**	,473**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000
		N	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170
	NA	Correlation Coefficient	,868**	,744**	,456**	,626**	,754**	1,000	,472**	,645**	,354**	,402**	,485**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000
		N	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170
	R	Correlation Coefficient	,515**	,502**	,364**	,421**	,477**	,472**	1,000	,358**	,901**	,324**	,395**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000
		N	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170
	O	Correlation Coefficient	,611**	,726**	,355**	,525**	,519**	,645**	,358**	1,000	,242**	,238**	,590**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,001	,002	,000
		N	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170
	SO	Correlation Coefficient	,377**	,382**	,291**	,306**	,338**	,354**	,901**	,242**	1,000	,197**	,340**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,001		,010	,000
		N	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170
	VČ	Correlation Coefficient	,516**	,426**	,278**	,461**	,524**	,402**	,324**	,238**	,197**	1,000	,096
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,002	,010		,212
		N	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170
	TT	Correlation Coefficient	,407**	,467**	,188*	,224**	,473**	,485**	,395**	,590**	,340**	,096	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,014	,003	,000	,000	,000	,000	,000	,212	
		N	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170

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

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

EU = existenciální úzkost, AS = absence smyslu života, KO = úzkost z konečnosti, SV = úzkost ze svobody, OS = existenciální osamělost, NA = úzkost z nahodilosti, R = sklon k relativismu, O = odstup od života, SO = sebeodstup, VČ = úzkost ve volném čase, TT = neschopnost být „tady a teď“.