

**Pražská vysoká škola psychosociálních
studií**



Strach ve vztahu ke spiritualitě

Bc. Ludmila Matuchová

Vedoucí práce: PhDr. Martin Kuška,

Ph.D.

Praha 2014

**Prague college of psychosocial
studies**



Fear in relation to spirituality

Bc. Ludmila Matuchová

The Diploma Thesis Work Supervisor:

PhDr. Martin Kuška, Ph.D.

Prague 2014

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu a jiné prameny, které jsem použila.

V Praze dne 31.7 2014

.....

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucímu své práce PhDr. Martinovi Kuškovi, za odborné vedení a cenné rady při přípravě i psaní práce a Doc. PhDr. Karlu Balcarovi, CSc. za odbornou pomoc při vyhodnocování dat. Dále bych ráda poděkovala Ing. Danice Jankové za pomoc při překladu slovenských materiálů do češtiny. V neposlední řadě bych ráda poděkovala všem respondentům, kteří se zúčastnili.

ANOTACE

Diplomová práce se zaměřila na hledání souvislosti mezi způsoby zvládnání strachu a prožívanou smysluplností u věřících lidí.

V rámci teoretické části autorka popisuje fenomén strachu jak z hlediska jeho vymezení ve vztahu k úzkosti, tak i ve vztahu k jeho vzniku a historickému kontextu. Dále vymezuje pojem víra v křesťanském a psychologickém pojetí. V neposlední řadě se věnuje otázce smysluplnosti – její definici a pojetí v logoterapii.

V empirické části diplomové práce proběhla výzkumná sonda pomocí LOGO – testu a ABI testu strategií zvládnání strachu. Výsledky této výzkumné sondy přinášejí nový pohled na vztah těchto dvou fenoménů – strachu a smysluplnosti.

Klíčová slova

Strach, strategie zvládnání strachu, smysluplnost, LOGO – test, ABI

ABSTRACT

The thesis is focused on finding connections between ways of coping with fear and feeling of meaningfulness for believers

In the theoretical part the author describes the phenomenon of fear both in terms of its definition in relation to anxiety, and in relation to its origin and historical context. Furthermore, it defines the concept of the Christian faith in a psychological sense. Finally, it deals with the question of meaning - the definition of a concept in logotherapy.

In the empirical part of the dissertation research was carried out using a probe LOGO - ABI test and test management strategies fear. The results of this research provide new insights on the relationship between these two phenomena - fear and meaningfulness.

Keywords

Fear, coping with fear, meaningfulness, LOGO - test, ABI

OBSAH

ÚVOD.....	1
1 ÚZKOST VERSUS STRACH	3
1.1 ÚZKOST.....	4
1.2 STRACH.....	6
1.2.1 Vyzdvižení rozdílů	8
2 STRACH JAKO TAKOVÝ.....	11
2.1.1 Jak vzniká strach.....	11
2.1.2 Druhy strachu	18
2.1.3 Jak na strach.....	21
3 POJEM STRACHU V HISTORICKÉ PERSPEKTIVĚ	29
3.1 PŘEDPSYCHOLOGICKÉ OBDOBÍ	30
3.2 POČÁTKY PSYCHOLOGICKÉHO OBDOBÍ	33
3.3 DNEŠNÍ POHLED NA STRACH	35
3.3.1 Výzkumy strachu vztahového k různým objektům.....	36
4 SMYSLUPLNOST A VÍRA	40
4.1 VÍRA.....	40
4.2 SMYSLUPLNOST	42
4.2.1 Smysl – plnost; jazykové vymezení	42
4.2.2 Smysluplnost v psychologickém pojetí.....	44
5 CÍL VÝZKUMNÉ SONDY.....	49
5.1 ZKOUMANÝ SOUBOR.....	50
5.2 METODIKA.....	50
5.2.1 Metoda pro zjištění pocíťované smysluplnosti	50
5.2.2 Metody pro zjišťování zvládání strachu	52
5.2.3 Vyhodnocování	54
6 ANALÝZA VÝSLEDKŮ A JEJICH INTERPRETACE	56
6.1 PROŽÍVANÁ SMYSLUPLNOST	56
6.2 ZVLÁDÁNÍ STRACHU PODLE ABI	57
6.3 STRACH Z POHLEDU RESPONDENTŮ.....	59
6.3.1 Definice strachu	59

6.3.2	<i>Příčiny strachu z pohledu respondentů</i>	62
6.3.3	<i>Tělesné projevy strachu</i>	64
6.3.4	<i>Frekvence prožívání strachu</i>	67
6.3.5	<i>Zvládání strachu a strategie</i>	67
6.4	DISKUZE	70
	ZÁVĚR	72
	SEZNAM LITERATURY	75
	PŘÍLOHA Č. 1 – LOGO - TEST	1
	PŘÍLOHA Č. 2 ABI-T – INVENTÁŘ ZVLÁDÁNÍ STRACHU	6
	PŘÍLOHA Č. 3 DOPLŇUJÍ INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE STRACHU	16
	PŘÍLOHA Č. 4 DEFINICE STRACHU OD RESPONDENTŮ	16

ÚVOD

Když si ráno ve spěchu vyliji na šaty kávu, naštvu se. Při pohledu na nadšení svého psa, když beru do rukou vodítko, se musím usmát. Minimálně mne osobně emoce provázejí každý den v různých více či méně důležitých situacích. Některé vítám raději, protože dodávají někdy až obyčejným věcem nádech živých barev, jiným bych se nejraději vyhnula. Mezi takové patří i pocit strachu. Ale ať tak či onak, každá z těch sil mě někam posunuje, jedna dopředu, druhá nazpátek.

Cílem této diplomové práce je, slovy Riemanna (1999), zkusit se podívat na strach „beze strachu“. Respektive popsat emoci, která v běžném životě zaujímá své místo, a přesto se jí v otázce tematizace mnohdy vyhýbáme. Vzala jsem si za cíl popsat tento všeobecně negativněji vnímaný fenomén a poukázat i na pozitivní stránku. Dalším neméně zajímavým cílem je popsat strach z hlediska lidské historie a víry v nás samé a v nadpřirozenou sílu nad námi, pro někoho jde o Boha, pro jiné o osud. Osobně si nemyslím, že je třeba hodnotit, či zdroj naděje, v podobě síly větší než jsme my sami, je ten správný, nebo ten jediný možný.

Strach je tím čím je, každý z nás si za toto slovo dosadí svou vlastní vzpomínku, představu či myšlenku. V této práci bych se chtěla pokusit odpovědět na otázku, nakolik nás náš pocit životní smysluplnosti, metaforicky bych ho přirovnala ke světlu na konci tunelu, pomáhá postavit se ohrožujícím situacím. Pokud ale chci nalézt tuto nelehkou odpověď, je třeba definovat jak pojem strach, tak i pojem smysluplnost, toto je tématem teoretické části této práce. V praktické části se kromě odpovědi na otázku vztahu strachu a smysluplnosti pokusím popsat strach z pohledu respondentů výzkumné sondy – co to

je strach, jak se projevuje a jaké aktivity lidé volí jako pro jeho zvládnání.

Strach má příbuznou emoci, úzkost. Myslím si, že je důležité tyto dva fenomény odlišit. Toto vymezení bude tématem první kapitoly. Druhou kapitolu věnuji samotnému strachu jeho vzniku, průběhu i práce s ním. Třetí kapitola bude popisovat strach v souvislosti s historií. Na ni naváže otázka výskytu strachu v dnešní společnosti. Poslední kapitola teoretické části se bude zabývat smysluplností a spiritualitou.

V empirické části, vymezené v předcházejících kapitolách, charakterizují výzkumnou sondu o strachu ve vztahu ke smysluplnosti a pokusím se blíže popsat strach z pohledu respondentů.

1 ÚZKOST VERSUS STRACH

Strach a úzkost jsou součástí každodenního života. Běžně používáme tyto pojmy ve spojitosti s vyjádřením negativní zkušenosti: „*Vzpomínám si na své dětství – to už bylo dávno – že jsem měl sen a šel jsem na půdu domu, kde jsme bydleli a tam se najednou objevil ošklivý pes a vyštěkl na mne. Musím přiznat, že minimálně půl roku jsem nebyl schopný na tu půdu jít. Prostě to nešlo. Strach – ten ochromuje...*“ (Michalík, 2013). Předchozí citace dokresluje možné situace, která v jedinci vyvolá strach. Vymětal (2000) ve své knize pro ilustraci uvádí statistiku výrazů souvisejících se strachem, resp. „*v ekumenickém překladu bible (1992) se výraz pro bázeň vyskytuje 122x, strach 105x, hrůza 67x, úzkost 31x, tíseň 26x a sloveso bát se 212x...*“ (Vymětal, 2000, s. 17). Bible je bezesporu nejvýznamnější knihou křesťanského světa (Databáze knih, 2008), od vzniku křesťanství, a zároveň také základem víry, filosofie i životního stylu. Na jejích stránkách se „*o strachu mluví zpravidla v těchto souvislostech: následek vin, obava z prázdnoty, utrpení a jeho nesmyslnosti...*“ (Vymětal, 2000, s. 17) a to celkem 563x. Jaké mají tyto pojmy důsledky? Úzkost i strach patří mezi základní emoce¹, jejich hlavní úlohou je pomoc jedinci při orientaci ve světě a v sobě samém. Tedy umožňují nám vyhodnocovat informace a na základě rozhodnutí o ohrožení nebo neohrožení jedince v dané situaci, rozhodovat a přežít. Pokud však tito naši „ochránci“ překročí

¹ Pojem „základní emoce“ označuje ty emoce, které se jsou vlastní všem národnostem a kulturám. Některé projevy těchto emocí, jako například pláč nebo smích, jsou nám vrozené. Seznam těchto emocí se může u některých autorů lišit: podle Ekmana a Friesena jsou jimi hněv, znechucení, strach, štěstí, smutek a překvapení. R. Plutchik mezi základní emoce pak řadí radost, souhlas, strach, překvapení, smutek, odpor, vztek a očekávání.

jistou mez, stávají se z nich naši nepřátelé, kteří již nechrání, ale ohrožují.

V běžném životě, se tyto dvě emoce zřídka rozlišují. Obě jsou nám vrozené a mají podobný fyziologický a psychologický doprovod. Přesto jde o dva rozdílné fenomény. Podle Vymětala je rozdíl ve vnímání strachu a úzkosti spíše otázkou konvence nebo jazykového citu (Vymětal, 2000, s. 19), avšak pro potřeby této diplomové práce je ono rozlišení důležité a proto následující podkapitoly budou věnovány právě vyzdvižení oněch, někdy až nepatrných, rozdílů.

1.1 Úzkost

„Z úzkosti člověk onemocní.

Většinou z ní onemocní více, než z toho čeho se bojí.

Úzkost spotřebovává energii.

Ochromuje síly, které budeme zítra potřebovat,

abychom přestáli neštěstí“

Phil Bomans

(cit. dle Abelna a Knera, 2000, s. 5)

V hebrejštině se pro pojem úzkost používá výraz *cará*, dalším jeho významem je i úzkost, úžina nebo bída. Z této slovní spojitosti lze vycházet i v otázce psychologické definice. Vymětal (2000) charakterizuje úzkost slovy jako je tělesnost a sevřenost. To vymezení není pro tuto práci dostačující, je třeba rozšířit tento pojem o další důležité vlastnosti. První z nich je nezacílenost. Plháková popisuje úzkost jako *„neurčitý pocit obav či ohrožení, který se neváže k žádnému konkrétnímu objektu či události...“* (Plháková, 2008, s. 405), obdobně je tomu tak i v Psychologickém slovníku od Hartla a Hartlové, kde nalezneme následující: *„jedinec má strach a neví z čeho...“*

(Hartl a Hartlová, 2000, s. 659) nebo také „*je nepříjemný citový stav a na rozdíl od strachu si neuvědomujeme její bezprostřední příčinu, tedy určitou skutečnost, která ji vyvolává...*“. Z těchto citací je důležitá ona skutečnost, že na rozdíl od strachu, který je spjatý s konkrétní věcí, úzkost je v tomto smyslu obecná. Další charakteristiku nalezneme ve stejné knize. Jedná se o Freudovu myšlenku, že úzkost stejně jako strach, dle teorie objektivní úzkost, je primárně signálem pro nebezpečí (tamtéž). Jde tedy o jakýsi varovný signál, který je patrný svými typickými znaky i na tělesné úrovni. Z tohoto pohledu by se dala úzkost zařadit jako součást pudu sebezáchovy (Javůrková a Raudenská, 2011, s. 5). Avšak rozšíření první zmíněné definice ještě nekončí, můžeme také říci, že jde o neadekvátní reakci na domnělý či subjektivně emocionálně zvětšený pocit nebezpečí nebo ohrožení.

Definujeme-li tedy úzkost jako určitou staženost či sevřenost, která není vztažená ke konkrétnímu objektu a vzniká na základě domnělých či reálných podnětů, není divu, že na fyziologické úrovni ji prožíváme podobně jako strach, tedy například růstem srdečního tepu, zvýšeným krevním tlakem a na psychické úrovni pak i sníženou koncentrací nebo zrychleným tokem asociací, hlavně těch vyvolávajících a udržujících úzkost. Podle Prokopiuse a Šulisty (2007) se úzkost projevuje na psychické úrovni různým způsobem vyplývajícím z individuálních charakteristik jedince. Obecně lze ale tyto rozdílné reakce dělit do dvou základních skupin: „*Zdravý a silný jedinec je úzkostí posilován k vyšší aktivitě, pomocí úzkosti mobilizuje vnitřní síly a ladí svoji přípravu k řešení nové neobvyklé situace. Slabý člověk je úzkostí omezován, úzkost oslabuje jeho výkonnost, spolehlivost a víru ve vlastní sílu....*“ (Prokopius a Šulista, 2007, s. 14), tedy v otázce zvládnání či podléhání úzkosti je důležitým determinantem osobnost jedince, tedy jak jeho temperamentové založení, tak i dosavadní zkušenosti nebo třeba sebehodnocení.

1.2 Strach

*„V lásce není žádný strach. Láska, jež došla naplnění,
zahání strach pryč, neboť strach přináší muka.*

Kdo se však bojí, nedošel v lásce k naplnění.“

1 Jan 4:18²

V latině se pro pojem strach³ používají slova jako *horror*, *phobia a terror*, v první řadě jde tedy o souhrnný název pro velké množství jevů každodenního žití. Zajímavostí je skutečnost, že po každém jednom z mnoha synonym označujících jednu z nejčastějších negativních, avšak zároveň také primárních, emocí v latinské gramatice musí vždy následovat objekt onoho strachu. I v našich kulturních a jazykových podmínkách používáme ve spojitosti se strachem konkrétní objekt, tedy bojíme se něčeho – psů, vlastního selhání nebo třeba neuspokojení potřeb. S touto zvláštní jazykovou skutečností nepřímo souhlasí i nalezené definice. Například V. Prokopius a P. Šulista v úvodu knihy *Tvořivá síla strachu* uvádějí následující: *„Strach vzniká v situacích, které jsou pro jedince významné. Na vzniklé situace jedinec reaguje určitými změnami jednání a chování, a strachová reakce- strach je součástí vztahu subjektu a objektu...“* (Prokopius a Šulista, 2007, s. 9), zde by se dalo použít lidové rčení „není kouře bez ohně“, převedeno na tuto problematiku není strachu bez důvodu. I Hartl a Hartlová pokládají za důležité vztazení strachu k určitému objektu a to zvláště při rozlišení této emoce od úzkosti (Hartl a Hartlová, 2000, s. 659). Další důležitou charakteristikou strachu je podle těchto autorů *„nepříjemný prožitek s neurovegetativním doprovodem“* (Hartl a Hartlová, 2000, s. 566), Plháková (2008, s. 405) označuje strach jako *„záporný cit“* a Nakonečný (2000) poukazuje až na možnost úmrtí při vystavení příliš silnému strachu. Respektive na fyzické úrovni strach doprovází např.

² Lze nalézt online třeba na stránkách <http://www.bible21.cz/online> /13. 6. 2014

³ Latina má pro pojem strach několik synonym. Výše zmíněná jsou pouze ukázkou.

zblednutí, chvění, zrychlený dech, zvýšená tepová frekvence či bušení srdce (tamtéž). V tomto ohledu lze také říci, že „*strach je vrozený obranný mechanismus, který je vlastní všem živým organismům včetně člověka...*“ (Prokopius a Šulista, 2007, s. 11), jde tedy o vrozený instinkt: „*primárně, tj. vrozeně, je strach reakcí na hrozbu bolesti a ztráty života...*“ (Nakonečný 2000, s. 255), který vyvolává poplachovou reakci a poukazuje na dilema boj nebo útek nebo dle Darwina na „*boj o život*“. Vymětalova definice říká: „*strach je averzivní reakce na určitou poznanou (konkrétní) skutečnost, která v jedinci vyvolává prožitek ohrožení.*“ (Vymětal, 2000, s. 20), i zde se tedy objevuje vztaženost strachu k objektu, podobně jak to uvádí i ostatní, výše zmínění autoři.

Vzhledem k použitým metodám v empirické části je třeba zmínit další definici dle ABI⁴, kde je strach chápán jako „*Aktuálna emócia... v tomto zmysle je strach definovaný ako afektívny stav organizmu reagujúci individuálne (v osobnosti jednotlivca) na zmeny situácie, a ktorý môžeme popísať na základ špecifických charakteristik fyziologických premenných. premenných správania a jeho prejavov, ako aj subjektívnych premenných...*“ (Krohne a Egloff, 2010, s. 9), tato definice není v rozporu s již výše zmíněnými. Avšak tato metody byla použita v empirické části, myslím si tedy, že je potřeba ji zde zmínit. Avšak pro tuto diplomovou práci ji rozšířím o ty rysy fenoménu strachu, které jsou obsaženy v ostatních definicích.

Shrnu-li již zmíněné definice do jedné, lze o strachu říci následující: jedná se o aktuální nepříjemný prožitek v souvislosti určitým objektem, který je vrozený všemu živému a je doprovázen jak psychickými reakcemi – např. snížení psychické koncentrace, zrychlený tok asociací nebo snížení pracovního výkonu, tak fyzickými jako např. zvýšení tepové frekvence, mělký dech, zvýšení krevního tlaku apod.

⁴ Inventář zvládání strachu autory jsou Krohne a Egloff. Tato metoda byla použita pro empirickou část této diplomové práce (viz kapitola 5.2.2).

1.2.1 Vyzdvižení rozdílů

Jak tedy rozlišit strach od úzkosti? Jak již bylo výše zmíněno, strach už z pohledu Freuda je tzv. objektivní úzkost. Jedná se tedy o přirozenou reakci na fyzické i duševní úrovni, která má konkrétní spouštěč. V tomto smyslu je úzkost opakem, tedy jedinec „si není vědom“ co v něm onu nepříjemnou emoci vyvolává.

Dalším důležitým rozdílem ve vnímání těchto na první pohled totožných emocí je doba trvání. Podle Prokopiuse a Šulisty mnohdy strach mizí v momentě, kdy situace vyvolávající v nás strach teprve začíná: „...obavy ze zkoušek končí mnohdy ve chvíli, kdy si student zvolí zkušební otázku a začne se na zkoušku připravovat. Při vlastní zkoušce často přestanou studenti strach zcela pociťovat...“ (Prokopius a Šulista, 2007, s. 13) tedy strach nás provází před pro nás zatěžující situací, někdy i během ní. Mezi takové situace patří například zkouška nebo se může objevit v souvislosti s určitou osobou: Kdežto úzkost se objevuje i ve chvíli, kdy tento podnět zmizí, tedy emoce dál přetrvá.

Vymětal ve své knize Speciální psychoterapie věnovaná úzkosti, a strachu píše: „...emoce mohou být prožívány a hodnoceny dvojznačně. Vždy záleží na jejich intenzitě a kontextu, zda je prožíváme spíše jako příjemné či nepříjemné, žádoucí či nežádoucí.“ (Vymětal, 2000, s. 17), i Prokopius a Šulista (2007) dodává, že kromě samotné situace determinují vznik a průběh těchto emocí i osobnostní charakteristiky konkrétního jedince. Tato myšlenka se samozřejmě týká i reakce na strach, ty „...mohou přinášet výhody, připravenost na složité konfliktní a zátěžové situace, mobilizace duševních a fyzických sil a prostředků, adekvátnost odpovědi a řešení problému, na druhé straně...mohou být nevhodné, neúčelné, kontraproduktivní, nepřiměřené a ve svém důsledku ohrožující zdraví a bezpečnost jedince...“ (Prokopius a Šulista, 2007, s. 9), v přijatelné míře může mít pociťování této „nelibé“ emoce doprovázené obdobně

nepříjemnými neurovegetativními projevy, i motivační charakter. Respektive lze říci, že pokud nás strach, lidově řečeno, neochromí, umožňuje nám podávat třeba i lepší výsledky. Slovy Vymětal: „*jsou [strach i úzkost] součástí žitého a přirozeného světa člověka odjakživa a stále...*“ (Vymětal, 2000, s. 19) a to za podmínek „... *jsou – li „normální“, zvládnutelné a srozumitelné*“ (Vymětal, 2000, s. 20), lze je tedy řadit mezi motivační orientační síly: „*subjektu může strach sloužit jako varovný signál...*“ (Nakonečný, 2000, s. 255), tedy kromě hybné síly nějakým způsobem jednat, nám tato emoce pomáhá i rozeznávat, zda je vůbec třeba situaci věnovat pozornost a reagovat na ni např. reakcí boj nebo útek. Z těchto výše zmíněných citací je také důležité vyzdvihnout následující: naše prožívání strachu se odvíjí od dalších konkrétních charakteristik jako je kontext nebo naše existenciální naladění. Zároveň pokud strach nepřekročí naše možnosti, může nám sloužit jako hnací síla ve směru k uspokojení potřeby

Když si ráno ve spěchu vyleji na košili kávu, naštvu se. Při pohledu na nadšení svého psa, když беру do rukou vodítko, se musím usmát. Minimálně mne osobně emoce provázejí každý den v různých více či méně důležitých situacích. Některé vítám raději, protože dodávají někdy až obyčejným věcem nádech živých barev, jiným bych se nejraději vyhnula. Mezi takové patří i pocit strachu. Ale ať tak či onak, každá z těch sil mě někam posunuje, jedna dopředu, druhá nazpátek.

Cílem této diplomové práce je věnovat se tématu, slovy Riemanna: zkusit se podívat na strach „beze strachu“. Respektive popsat emoci, která v běžném životě zaujímá své místo, a přesto se jí v otázce tematizace mnohdy vyhýbáme. Vzala jsem si za cíl popsat tento všeobecně negativněji vnímaný fenomén a poukázat i na pozitivní stránku. Dalším neméně zajímavým cílem je popsat strach z hlediska lidské historie a víry v nás samé a v nadpřirozenou sílu nad námi, pro někoho jde o Boha, pro jiné o osud. Osobně si nemyslím, že je třeba

hodnotit, či zdroj naděje, v podobě síly větší než jsme my sami, je ten správný, nebo ten jediný možný.

Strach je tím čím je, každý z nás si za toto slovo dosadí svou vlastní vzpomínku, představu či myšlenku. V této práci bych se chtěla pokusit odpovědět na otázku, nakolik nás náš pocit životní smysluplnosti, metaforicky bych ho přirovnala ke světlu na konci tunelu, pomáhá postavit se ohrožujícím situacím. Pokud ale chci nalézt tuto nelehkou odpověď, je třeba definovat jak pojem strach, tak i pojem smysluplnost, toto je tématem teoretické části této práce. V praktické části se kromě odpovědi na otázku vztahu strachu a smysluplnosti pokusím popsat strach z pohledu respondentů výzkumné sondy – co to je strach, jak se projevuje a jaké aktivity lidé volí jako protiútok.

Považuji za důležité v první kapitole vymezit rozdíl mezi strachem a jemu velmi podobnou emocí, úzkostí. Druhou kapitolu věnuji samotnému strachu jeho vzniku, průběhu i práce s ním. Třetí kapitola bude popisovat strach v souvislosti s historií. Na ni naváže otázka výskytu strachu v dnešní společnosti. Poslední, neméně důležitá kapitola teoretické části se bude zabývat smysluplností a spiritualitou.

V empirické části, vymezené v předcházejících kapitolách, charakterizují výzkumnou sondu o strachu ve vztahu ke smysluplnosti a pokusím se blíže popsat strach z pohledu respondentů.

2 STRACH JAKO TAKOVÝ

Základní vymezení rozdílů mezi strachem a úzkostí bylo tématem předcházející kapitoly. Stačí rozeznávat tyto dva fenomény nebo je třeba více? Každá emoce, a tyto nejsou výjimkou, má svůj začátek, průběh a konec a také intenzitu, zaměření. Každá emoce se liší nejen jedinec od jedince ale také ve vztahu ke konkrétní situaci, se kterou souvisí. Podobně je tomu i u strachu. Riemann říká o strachu následující: „*Prožitek strachu tedy patří k naší existenci...každý člověk prožívá své osobní variace strachu, strachu, který existuje tak málo jako „smrt“ nebo „láska“*“ (Riemann, 1999, s. 13). Ústředním tématem této kapitoly je následující: Strach od jeho vzniku až po jeho zánik. To lze pouze tehdy, nahlédneme-li tento fenomén z různých úhlů pohledu.

2.1.1 Jak vzniká strach

Představte si:

„Všude okolo se vznáší mlha. Byť se blíží den, není vidět na jediný krok. Sem tam zahouká sova nebo zašustí listí. Nikde není ani živáčka. Když tu náhle se odkudsi zpoza vás ozve lidský výkřik...“⁵

Co následuje? Buší vám srdce? Přemýšlíte, oč jde? Celý proces vzniku strachu začíná „úlekem“ a strach je pak obranná reakce na tento ohrožující podnět. Podle Krohneho a Eglofffa (2010) lze všechny situace, vyvolávající strach popsat pomocí následujících charakteristik: přítomnost pocitu ohrožení, vysoký stupeň mnohoznačnosti, zablokování chování, které by napomáhalo odstranění nebezpečí jako např. útěk). Mnohoznačnost situace podle výše zmíněných autorů spočívá v několika aspektech. A

⁵ Vlastní text autorky práce, vložen pro ilustraci.

právě díky tomu vyvolávají v různých lidech různé odezvy jak na psychické tak na fyziologické úrovni. Například výše popsaná situace je pro někoho běžná a nebudí v něm pocit ohrožení, pro jiného by ale mohla být zdrojem strachu.

Podle Praška (2008) strach, stejně tak i úzkost nebo panika, zasahují celý organismus. Při pocitu strachu se tedy aktivují dvě základní složky – fyziologická a psychická.

Fyziologické změny jsou vymezeny otázkou. Co se děje v těle, když cítíme strach? V bdělém stavu člověk neustále mapuje svoje okolí, svět ve své blízkosti. Jednotlivé vjemy díky smyslovým orgánům a nervovým systémům vstupují do mozku. Tedy i strach vzniká v mozku, za ústřední centrum strachu lze označit amygdalu: „jsou v ní uloženy veškeré naše emočně podbarvené zážitky, naděje, obavy, nevole...“ (Praško, 2006, s 22), přijdeme-li do kontaktu s jakoukoliv i jen podvědomě známou situací, je pomocí amygdaly srovnána s již uloženými vzpomínkami a na základě toho i vyhodnocována. Funkce strachu dle Nakonečného je „*pudovým projevem touhy po uchování života a po bezpečí*“ (Nakonečný, 2000, s. 255), respektive obranou před nebezpečím, signalizací volání o pomoc a v neposlední řadě pak i motivací k obrannému sdružování a vyhledávání bezpečí. Příčiny strachu jsou nám buď vrozené, nebo jsme je získali zkušeností např. strach ze zubaře. V obecnosti lze říci, že strach vzniká tam, „...*kde se nacházíme v situaci, kde jsme nedorostli nebo ještě nedorostli...*“ (Riemann, 1999, s. 13), pokud nějaká situace překračuje naše dosavadní zkušenosti nebo schopnosti, stává se ohrožující a my cítíme strach. Stejně tak chápou tuto emoci i autoři metody ABI: „*emócia strachu vzniká väčšinou vtedy, keď osoba prežíva situáciu ako ohromujúcu...*“ (Krohne a Egloff, 2010, s. 9). S nadsázkou řečeno se v mysli jedince spustí varovný signál a ten spustí tzv. poplachovou reakci. Pod tímto pojmem rozumíme soubor změn a dějů v organismu vznikající v případě ohrožení. Jde o Darwinem

popsanou reakci typu boj nebo útěk, tedy „*Fight or flight*“, kterou Praško popisuje jako „ [stadium] *pohotovosti a připravenosti*“ (Praško 2006, s. 17) k chování, způsobu zvládnání dané situace.

Fyziologická reakce na ohrožující situaci je řízena z podkorových center hypothalamu, řídicího systému vegetativního nervstva a stresové reakce, a částmi limbického systému. Podněty z těchto oblastí aktivují sympatický oddíl autonomního nervového systému, který má dvě části sympatický a parasympatický oddíl. Sympatický nervový oddíl je odpovědný za reakci „boj, nebo útěk“, Praško (2006, s. 18) ji „přejmenoval“ na reakci „*vše nebo nic*“. Tělo se připravuje k námaze, slezina tedy začne uvolňovat uschované červené krvinky, díky čemuž tělo dostává větší množství kyslíku (Plháková, 2008). S větším množstvím krve, člověk ji má mezi 4,5 až 5,5 litry, roste i aktivita srdce. Prokrvují se hlavně svaly, proto mezi projevy poplachové reakce můžeme řadit i zblednutí. Prohlubuje se a zrychluje dýchání, což může mít podle Praška (2006) za následek křeče v prstech nebo stažení rtů. Trávicí soustava zrychluje metabolismus cukru, čímž se uvolňuje potřebná energie. Strach je emoce signalizující ohrožení, tělo proto očekává tkáňové poškození – zvyšuje se produkce krevních destiček a tak se zvyšuje srážlivost krve. S možným zraněním souvisí i potřeba těla tlumit bolest, mozek produkuje endorfíny bránící pociťování bolesti. Takto aktivizované tělo je třeba ochlazovat, zvyšuje se tedy i pocení. Kromě výše popsaných fyziologických změn se také aktivací sympatiku zvyšuje ostražitost, která je nejvíce patrná na rozšířených zornicích a snížení perцепčních prahů.

Výše popsané fyziologické změny jsou udržovány a podporovány činnostmi endokrinního systému: „*Hypofýza na základě chemických instrukcí z hypothalamu produkuje adrenokortikotropní hormon (ACTH), který podněcuje dřeň nadledvinek k uvolnění katecholaminů (adrenalinu a noradrenalinu) do krve...*“ (Plháková, 2008, s. 388), adrenalin napomáhá svalové aktivitě.

ACTH působí na trávicí a tkáňové funkce, čímž potlačuje imunitní reakce.

V případě ohrožení se kromě sympatického aktivuje i parasympatický oddíl. Změny v této oblasti nejsou tolik patrné. Hlavním úkolem tohoto systému je obnovení tělesných zdrojů: *„Klesá-li aktivita sympatiku, pak se zřejmě automaticky zvyšuje činnost parasympatiku...“* (Plháková, 2008, s. 389). Parasympatikus lze z hlediska důsledků jeho aktivity pokládat za opak sympatiku. Mezi aktivity parasympatiku řadí Praško (2006) například zvýšení trávicí činnosti, zpomalení srdečního tepu, snížení svalové výkonnosti nebo zpomalení dechu.

Z výše zmíněných fyziologických dějů během poplachové reakce vyplývají i tělesné, pozorovatelné doprovody strachu: *„útlum vylučování slin (sucho v ústech), vystoupení studeného potu, naskakování „husí“ kůže, váznutí dechu, zrychlený tlukot srdce, změny v útrokách a s nimi spojené reakce (v extrémních případech pomočení se či pokálení se), křečovitě stahy zadnice, bledost a další.“* (Nakonečný, 2000, s. 257), individuálně se výskyt těchto fyziologických doprovodů může lišit. G. Boring se v roce 1948 věnoval symptomům strachu, z jeho výzkumů vyplynulo, že nejčastěji se u respondentů objevuje: *„zrychlený tlukot srdce (86%), nevolnost (75%), průjem (59%), třes a drkotání zubů (56%) atd.“* (cit. dle Nakonečného, 2000, s. 257), tyto výsledky byly získány výzkumem amerických vojáků vystavených extrémnímu pocitu ohrožení na životě. Je tedy otázkou, nakolik jsou aplikovatelné i v případě nižší intenzity ohrožení, které je vzhledem k našim kulturním podmínkám běžnější.

Druhou doprovodnou složkou strachu, je psychická složka, do které spadá jak behaviorální tak kognitivní projev strachu. Behaviorální reakce na strach odpovídá na otázku: *„...co uděláme, když se ocitneme v situaci, která v nás budí strach...“* (Praško,

2008, s. 38), do této kategorie lze např. zařadit submisivní, agresivní nebo apatické chování. Na kognitivní úrovni při reakci „boj nebo útěk“ se reakce chápou jako „...*myšlenky, představy a přesvědčení*...“ (Praško, 2008, s. 39). Jde hlavně o myšlenky typu „co, když“ vztahující se k minulým zkušenostem⁶. Hlavním znakem myšlení pod vlivem strachu je omezenost ve smyslu neschopnosti rozšířit nebo odklonit oblast myšlení jiným směrem. Ribos uvádí jako psychologické dopady strachu „*zastřený nebo narušený hlas (případně úplná bezhlasnost), pocit staženého hrdla a pocity svíravosti, tísně, sklíčenosti, ohrožení, bezmocnosti*“ (cit. dle Nakonečného, 2000, s. 257). Každý jedinec je individuum a to i ve vztahu k prožívání strachu: „*Různí lidé reagují na různé nebezpečné situace různě*...“ (Prokopius a Šulista, 2007, s. 12), tato různost, se podle Prokopiusa a Šulisty (2007) projevuje ve dvou úrovních. V první řadě hlavně v tom, který podnět tuto emoci vyvolá. V neposlední řadě pak i v intenzitě jejího prožívání. Pro potvrzení tohoto názoru se lze podívat např. na reakce studentů na zkoušku- jedni se ze strachu hrouťí, jiní jsou motivováni k vyššímu výkonu a pro třetí skupinu studentů jde o situaci, která v nich strach nevyvolává.

Podle Izarda strach vzniká ze čtyř příčin: „1. *Události v okolí*, 2. *Popudy*, 3. *Emoce*, 4. *Představy, resp. Ohrožení (např. také neobjevení se očekávané významné události, domluveného telefonního hovoru, návštěvy apod. ... jak již bylo poznamenáno, příčinou strachu může být přítomnost hrozby nebo nepřítomnost jistoty představované či smýšlené....*“ (Nakonečný, 2000, s. 256). Naše tělo tedy reaguje jak na vnější podněty, tak na vnitřní. Díky naší vrozenosti i zkušenosti vyhodnocuje naše mysl na podvědomé úrovni situace jako ohrožující a tím dává do pohybu reakci „boj nebo útěk“.

⁶ Návaznost na fyziologickou součást prožívání strachu, kde byla popsána úloha amygdaly.

Už bylo řečeno, že emoční, tedy i strachové, reakce na situace se různí. Na této rozdílnosti se podílí řada determinantů např. vrozené faktory a naučené, rysy osobnosti, tělesný stav a další faktory jako alkohol, drogy, léky apod.

Vrozené faktory znamenají jakousi geneticky předanou zranitelnost jedince. Podle Nakonečného (2000, s. 256) poukazuje na tuto skutečnost „i fakt, že odděleně žijící jednovaječná dvojčata jsou bázlivější než dvouvaječná“. Stejně tak je dokázána souvislost vrozenosti temperamentu, který je jedním z faktorů ovlivňující vznik i intenzitu strachu.

V otázce citlivosti vůči strachu je kromě jiného determinantem socializace a život sám tj. naučené faktory: „*Mohou to být určité pohledy na sebe sama, mezilidské vztahy, životní styl, požadavky, předsudky, stereotypní způsoby reagování na určité situace apod.*“ (Praško, 2006, s. 25). Tedy cokoli s čím se v životě setkáváme, v nás nějakým způsobem zůstává, z toho také vycházíme při vyhodnocování a zpracovávání situace, která nastala. Erik Erikson ve své teorii psychosociálního vývoje, 8 věků, předpokládá, že už v nejranějším období života musí jedinec získat pocit základní důvěry v život, který „*je založen na stálosti péče a kvalitě vztahu matky k dítěti*“ (cit. dle Langmeiera, 1998, s. 229). Pokud je pečující osoba dostatečně citlivá k potřebám dítěte, to získá víru v to, že svět je dobrý. Pokud věříme „...s nejasným slibem opětného získání téměř ztraceného ráje...“ (Erikson, 1999, s. 76). Nepřímo s touto teorií souhlasí i Praško (2006), uvádí totiž jako jeden z nejdůležitějších rodičovských darů pocit bezpečí. Obdobně jako Erikson předpokládá, že vyrůstá-li dítě v harmonickém, zdravě pečujícím a tedy bezpečném prostředí, získá vůči strachu větší a kvalitnější kompetence: „*Pokud dítě vyrůstá bez tohoto pocitu [bezpečí], je nejisté ve vzájemném vztahu s druhými. Obává se čelit novým věcem, neumí si poradit s neúspěchy...*“ (Praško, 2006, s. 25), zcitlivět vůči prožitku strachu lze tedy nejen vlivem vrozenosti

ale i socializací. Jedním z vrozených způsobů učení je nápodoba: „*Tím, že dítě vidí, jak se rodiče chovají v problémových situacích, jak komunikují, jak zvládají stresující momenty, zklamání a frustraci, se samo učí vlastnímu chování...*“ (Praško, 2006, s. 25), proto i v otázce strachu je důležitá zkušenost z primárního prostředí. V ideálním případě jde o pozitivní jistotu – rodič, vzor zvládl situaci, která v něm vyvolávala pocit ohrožení, tedy i já mám naději ji zvládnout. Kromě naučených reakcí do této kategorie spadají i samotné zkušenosti s různými událostmi, díky kterým si tvoříme schémata chování.

Nedílnou hybnou silou jedince je jeho osobnost. Balcar uvádí, že existují individuální odlišnosti v prožívání a chování jedince. Tyto odlišnosti lze chápat jako trvalé osobnostní dispozice a popisují je duševní vlastnosti, rysy nebo dimenze osobnosti. Xistují různé definice „rysu osobnosti“, uvedu pouze Skinnerovu a Hollandovu definici „[rys je] *Ukazatel individuální čestnosti různých typů chování*“ (cit. dle Balcara, 1983, s. 62). A právě tak je tomu podle mne i se strachem: „*Každý člověk má svou osobní, individuální formu strachu, která patří k němu a jeho povaze...*“ (Riemann, 1999, s 13). Některé rysy naší osobnosti nám umožňují být v otázce tohoto fenoménu citlivější nebo naopak odolnější, a zároveň nám umožňují se v prožívání odlišovat od ostatních.

Vznikne-li pro nás ohrožující situace, tak kromě naučeného a získaného potenciálu je důležitým determinantem i aktuální tělesný stav. Ve vztahu ke strachu je určujícím i souvislost duše a těla, mluvím o psychofyziologii. Zjednodušeně řečeno, pokud nemáme dostatek fyzických sil, jsme unavení nebo třeba nemocní, máme méně i duševních sil a obráceně. Nepřímo to dokazují výzkumu věnované spánkové deprivaci, kde mimo jiné bylo dokázáno, že vlivem únavy, dochází například k narušení pozornosti.

Výše zmíněné determinanty vzniku a průběhu strachu jsou základní. Avšak považuji za užitečné nezapomínat i na další možné faktory jako jsou například alkohol, stimulancia a drogy. V určitém smyslu by je jistě bylo možné chápat jako součást tělesného stavu, protože právě ten svými účinky pozměňuje. Avšak právě ony tělesné projevy – změněné stavy vědomí, které jsou pro tyto látky specifické, je třeba zmínit samostatně. Tématem této práce je fenomén strachu, podle mne tedy není zapotřebí popisovat konkrétní chemická složení a jejich vliv na jedince, není to předmětem této práce. Avšak na obecné úrovni je třeba zdůraznit skutečnost, že všechny nějakým způsobem, ovlivňují naše vnímání reality. Alkohol i další drogy svým chemickým složením působí na nervovou soustavu, díky tomu, v některých případech může zapříčinit změněné stavy vědomí.

2.1.2 Druhy strachu

Již bylo řečeno, že strach je vždy vztahován k objektu. Myslím si, že na základě toho lze mluvit o různých druzích strachu. Pro lepší pochopení uvedu dva příklady z dotazníku ABI a vyzdvihnu na nich rozdíly. Zkuste se vrátit do svých školních let, konec školního roku, semestru. Blíží se závěrečné hodnocení našich schopností. Troufám si tvrdit, že každý jeden student zažil zkoušku nebo test, který v něm vyvolával pocit strachu. Ať už z nepochopené látky nebo vlivem osobnosti vyučujícího. Jiná situace nastává třeba při cestě domů z večírku. Jdete večer po ulici a odkudsi se objeví neznámá skupinka lidí. Jste sami. Skupinka se k vám blíží, živě se baví, možná se podívají směrem k vám. Tato situace bude možná představitelnější, pokud půjde o jednu ženu a skupinku mužů. V čem se tyto situace liší? Zkouška – situace, která je očekávaná a pokud chce jedinec ve studiu pokračovat, pak se jí nelze vyhnout. Avšak tím, že o ní víme dopředu, máme také možnost se na ni připravit. Čeho se bojíme?

V duchu se mohou vyskytnout sebe ohrožující myšlenky. Umím to? Neztrapním se? Jinak tomu je v druhém případě, skupiny lidí, tuto situaci nelze očekávat, nelze se na ni tedy ani předem připravit. Byť je možné předem zkvalitnit kompetence – například kurzem sebeobrany, zpravidla jde o chvíle, kdy se strachujeme o to nejzákladnější, co máme, o život.

Každá mince má dvě strany a obdobně lze takto nahlížet i na fenomén strachu a každý jeden vzniklý úhel pohledu vytváří „vlastní druh strachu“. Riemann (1999) se pokusil o několikero dělení strachu. V jeho knize *Základní formy strachu* se lze mezi řádky dočíst o straších, které „*patří jakoby k našemu životu*“ (Riemann, 1999, s. 14). Jde o ty strachy, které souvisejí s vývojem jednotlivce například separace dítěte od matky, první krok nebo puberta. Osobně bych tyto strachy označila jako „vývojové“, souvisejí totiž s mezníky objevujícími se během zrání a učení. Druhou kategorií jsou pak ty strachy, které jsou „individuální“. Tedy takové strachy, které jsou „*typické pro určité mezní situace a které u druhých často nedokážeme pochopit, protože je neznáme u sebe samých*“ (Riemann, 1999, s. 14). Sem patří hlavně strachy „naučené“ nebo osobnostně specifické jako například strach ze tmy, ze psů. Toto velmi zjednodušené dělení, je sice výstižné, ale na druhou stranu možná až moc obecné. Obdobně jsou na tom i druhy strachu v dotazníku ABI, jedna z metod pro empirickou část této práce. ABI měří dva druhy strachu – strach z ohrožení sebehodnocení a strach z fyzického ohrožení.

Pro lepší pochopení fenoménu strachu pokládám za důležité přesnější dělení strachu, jež uvádí Riemann. Východiskem tohoto dělení je role emocí v životě jedince. Emoce nám jsou bytostné, úzce souvisejí s podstatou naší existence. A právě s touto rovinou našeho bytí jdou ruku v ruce i základní formy strachu.

1. *Strach ze sebeodevzdání, prožívaného jako ztráta já a závislost.*
2. *Strach ze sebeuskutečnění, prožívaného jako nezajištěnost a jako izolace.*
3. *Strach z proměny, prožívané jako pomíjivost a nejistota.*
4. *Strach z nutnosti, prožívané jako definitivnost a nesvoboda.*

Lidské bytí se podle Riemanna rozprostírá mezi dvěma ústředními protiklady, které vznikají na základě požadavků na jedince: být jedinečným individuem x s důvěrou se otevřít světu, životu a bližním; úsilí o trvání x ochota měnit se.

První antinomie „*být jedinečným individuem x s důvěrou se otevřít světu, životu a bližním*“ spočívá ve snaze jedince být sám sebou a zároveň být členem společenství. První část této dimenze spočívá v jedinečnosti, díky které se člověk nestává součástí masové kultury. Tato odlišnost od druhých, neochota nebo neschopnost zapadat do zažitých konvencí může v extrému vést k vyloučení jedince ze společnosti. Jádrem druhé strany této dimenze „*otevřenost světu, životu a bližním*“ je snaha jedince být součástí společenství a žít mezi druhými. Tak jak odlišnost člověka může vést k jeho izolaci, snaha být přijat může mít za následek ztrátu „jedinečnosti“. Dilema této dimenze spočívá právě v nalezení míry jak „*být jedinečným individuem*“ a zároveň, jak se nestát osamělou existencí. A obojí v jedinci podle Riemanna vyvolává strach – strach být sám sebou a strach být otevřený druhým.

Druhá antinomie „*úsilí o trvání x ochota měnit se*“ spočívá podle Riemanna v konfliktu požadavku stálosti jedince – „*máme se na tomto světě usadit a zařídit jaksi jako doma, plánovat do budoucna, být cílevědomí...jako by byl svět stabilní...*“ (Riemann, 1999, s. 17) a proti tomu stojí požadavek přijímat změny a naučit se na ně reagovat, měnit se. Dilema této dimenze je podle mne jasnější než předcházející.

Strach vzniká na základě lpění na současném stavu ale i ve snaze vše „reformovat“.

2.1.3 Jak na strach

Podle Riemanna se „*metody boje se strachem*“ (Riemann, 1999, s. 12) během vývoje kultury příliš nezměnily. Uvádí, že jediný, nepatrný rozdíl spočívá v posunu od „*obětí a magických kouzel*“ (tamtéž) k moderním, strach potlačujícím *farmaceutickým prostředkům*. Novinkou v otázce práce se strachem je pak podle něj psychoterapie. Pokud víme „jak na strach“ používáme výše zmíněné strategie. Může se stát a stává se, že nemáme dostatečné kompetence k zvládnutí strachu. V nastalé situaci hledáme pomoc mimo nás samotné. Níže jsou popsány tři základní způsoby zvládnutí strachu vycházející z předpokladu, že jedinec v danou chvíli sám o sobě, popřípadě ani jeho okolí, neumějí pracovat s touto emocí.

V první kapitole byl popsán rozdíl mezi strachem a úzkostí. Zároveň také bylo řečeno, že ztratí-li se objekt strachu, jedinec není schopen popsat příčinu této emoce, vzniká úzkost. Není tedy divu, že tyto dvě emoce, jdou svým zvláštním způsobem ruku v ruce. Lidé, kteří jsou citlivější na vnímání strachu a zabývají se jím až přehnaně, mohou dojít do bodu, kdy namísto strachu z něčeho konkrétního, přijde všeobecná, obklopující úzkost. Proto chceme-li se zabývat otázkou práce se strachem, je třeba uvědomit si tento blízký vztah, který ovlivňuje i tuto oblast. Úzkost je strach bez objektu, nemusí být však nutně důsledkem strachu a jen strach ji nutně nemusí předcházet.

Strach je silná emoce, kterou dle slov jednoho z respondentů mé empirické studie lze popsat takto: „[strach je] *ochromující překážka logického myšlení, racionálního i intuitivního chování*“ (viz příloha č. 4, Věřící resp. č. 4). Pokud má jakákoliv emoce takovou sílu a potenciál paralyzovat nás, je třeba ptát se, co s ní. Jak to zařídit,

udělat, aby se nemohla tolik projevit nebo, aby nevznikla vůbec. Strach má dvě základní složky fyziologickou a psychologickou, z nich vyplývají možnosti práce s ním. Honzák (1995) v knize „Strach, tréma, úzkost a jak je zvládat“ jako možnosti léčby úzkosti uvádí tři cesty – farmakologické, psychotherapeutické a psychofyziologické.

Poslední zmíněné lze dát do souvislosti s psychologickým pohledem na nemoc, respektive na vztah duše a těla, který vychází z předpokladu, že duševní děje mají vliv na tělesné a obráceně. Křivohlavý udává tři složky nemoci – biologickou, psychologickou a sociální. Lze tedy říci, že příčinou nemoci, může být i strach, nebo naopak nemoc má dopad na duševní rovinu. Z předpokladu vztahu duše a těla a jejich vzájemné ovlivnitelnosti vycházel i Maimonides, židovský středověký filosof a lékař, který jako první přišel s myšlenkou psychosomatické medicíny: „...*chápal funkci lidského těla jako složitý proces zahrnující spiritualitu, vlivy přírodní (prostředí) i tělesné...*“ (Křivohlavý, 2002, s. 9). Tato myšlenka ze 12. století se dnes projevuje jako pojítka mezi lékařským a psychologickým pohledem na nemoc a dává prostor pro hledání cesty ke zdraví z obou těchto směrů. Jak to souvisí se strachem? Jednou z možností léčby úzkosti je farmakoterapie. Jde o metodu ovlivňující tělo a sekundárně pak i duševní stav člověka. Honzák udává dva druhy léčiv anxiolytika „*látky, jež rozpouštějí úzkost*“ (Honzák, 1995, s. 64), do této kategorie patří farmaka obsahující benzodiazepiny. Tyto psychoaktivní látky vyvolávají anxiolytický účinek. Nahrazují kyselinu gama-aminomáselnou působící v mozku jako inhibiční neurotransmitter, která dle slov Honzáka je pomyslným vnitřním „*uklidňovadlem*“. Někteří lidé a některé konkrétní úzkosti reagují na léky z kategorie antidepresiv, na rozdíl od výše zmíněných farmak nenahrazují tělesnou chemii, ale usměrňují ji.

Druhým „extrémem“ na škále tělo-duše/myśl práce se strachem je psychotherapie „*ve svých různých formách...odhaluje historii vzniku strachu v individu...*“ (Riemann, 1999, s. 12). Na rozdíl od

farmakoterapie jejím hlavním cílem není tělo, ale duše a mysl jedince a to hlavně v oblasti získání nebo obnovení kompetencí pro práci se strachem. Pod tímto pojmem podle Křivohlavého (2006) myslíme léčebnou metodu, která působí na stav jedince pomocí slov, podněcování chování, terapeutickým vztahem, zpětnou vazbou a dalšími psychologickými prostředky. Existuje několik psychoterapeutických směrů, které se navzájem liší. Vzhledem k tématu této diplomové práce je třeba zmínit dva směry – logoterapii a kognitivně behaviorální terapii (KBT). První zmíněná bude blíže popsána v kapitole věnované smysluplnosti. Kognitivně behaviorální terapie, jak už sám název napovídá, je podle Vybírala a Roubala (2010) kombinací dvou původně odlišných směrů: behaviorální a kognitivní terapie. Tato časově krátká terapie vychází z předpokladu vztahu psychických potíží a špatných vzorců chování. Cílem toho směru je náprava, změna oněch maladaptivních vzorců. Již bylo zmíněno, že jedinec se může vlivem vnějších podmínek stát vůči této emoci vnímavější citlivějším. Pokud se tato naučená senzitivita stane pro jedince omezující, lze ji pomocí technik KBT odbourat.

Karel Nešpor popisuje relaxační techniky jako most mezi psychoterapií a medicínou. Honzák tyto techniky řadí do kategorie psychofyziologické způsoby léčby. Podobně jako psychoterapie i relaxace bývá používána jak jako prevence, pokud víme, že jsme na určité situace citlivější, tak i jako nástroj útlumu již vzniklé strachové reakce. Asi nejtypičtějším zástupcem jsou autoregulační techniky využívající svalovou relaxaci, koncentraci, autosugesci a řízené představy ke změně duševního i tělesného stavu. V Evropě je nejrozšířenější Schulzův autogenní trénink založený na předpokladu vztahu tří faktorů: psychické tenze, funkčním stavem vegetativního nervového systému a napětím svalstva. V praxi jde o využití záměrné svalové relaxace s cílem dosáhnout jak psychické uvolnění, tak i ovlivnění orgánových funkcí. Tato technika má dvě úrovně. První, používanější, spočívá v šesti krocích: cvičení tíhy a tepla, regulace

srdeční činnosti, koncentrace na dech, regulace břišních orgánů a v poslední řadě koncentrace na oblast hlavy (Kratochvíl, 2006, s.169 – 174).

Druhou nejpoužívanější je Jacobsonova progresivní svalová relaxace. Nepoužívá autosugestivní formulky jako autogenní trénink. Principem je systematické napínání a uvolňování vybraných kosterních svalů. V první lekci se pacient pouze učí rozlišovat pocit tenze a relaxace, v dalších pěti lekcích pak cvičí tenzi a relaxaci svalů v určité lokalizaci (Kratochvíl, 2006, s. 175 – 176). Svalové napětí dané oblasti by mělo trvat cca 5 sekund, stav uvolnění pak 10 až 15 sekund.

Mezi alternativy, z psychologického pohledu, lze zařadit například jógu. Při snaze nalézt jednu všeobsahující definici tohoto pojmu jsem neuspěla. Podobně jako mnoho jiných termínů, i tento má různé úhly pohledu, tudíž i různé definice. Honzák ji udává jako jednu z možností léčby úzkosti a považuje ji za „*Nejpropracovanější psychofyziologický systém...s tisíciletími vypracovaným programem, jak harmonicky ovlivnit psychosomatické funkce.*“ (Honzák, 1995, s. 58). Jóga jako jedna z metod práce se strachem může být cestou k rovnováze a umírněnosti. Mihulová a Svoboda popisují jógu jako možnost jak se naučit vědomě dostat do svého vnitřního prostoru těla. Jinde je jóga popsána jako určitá mentální snaha snažící se připravit mysl a vědomí k tomu, aby si mohly zachovat svou obvyklou funkci i při vstupu do světa transcendentního (Minařík, 2002). Snad nejsnazší a tematicky nejbližší je vymezení jógy jakožto techniky dosahující mimo jiné i stavu relaxace, podobně jako je tomu u již zmíněných psychofyziologických technik.

Závěrem této podkapitoly považuji za důležité shrnout její základní myšlenky. Strach je emoce s několika rovinami a tak i práce s ním vychází z této skutečnosti. Na fyziologické úrovni lze mezi řešení existence pocitu strachu zařadit hlavně psychofarmaka, která neřeší vznik tohoto pocitu, ale tlumí ho na tělesné úrovni. Výhody a

nevýhody této metody spočívají hlavně v samotném jádru tohoto přístupu, v chemickém složení psychofarmak. Jde sice o účinnou metodu, avšak neřešící samotný problém. Na opačném konci je psychoterapie. Zde je hlavním nástrojem slovo, vztah klient terapeut a nadhled. V případě KBT i cílená změna dosavadního nefunkčního chování. Tato metoda patří mezi krátkodobé terapie, přesto je ve srovnání s farmakoterapií časově náročnější. Její výsledky, pokud člověk vyvine snahu, jsou účinné i po skončení terapie. Jakýmsi krokem na půli cesty jsou psychofyziologické metody, jejichž cílem je pocít uvolnění, relaxace.

2.1.3.1 Jak zacházíme se strachem podle ABI

Každý jedinec se liší v prožívání strachu, tato odlišnost se projevuje i v otázce zvládnání strachu. Vlivem zkušeností jsme se naučili, bez ohledu na kvalitu, jak se chovat, cítíme-li strach. Na základě těchto zkušeností získáváme potřebné dovednosti a v budoucnu i používané k tomu, abychom byli schopni zvládat i tak extrémní situace jako například ohrožení života nebo sebehodnocení.

Tyto sebezáchovné strategie lze podle ABI rozdělit do dvou kategorií – kognitivní vyhýbání se a vigilance. Tato teorie se zakládá na hypotéze *„že osoby se môžu lišit' v obvyklom spôsobe reagovania v ohrozujúcich situáciách....“* (Krohne a Egloff, 2010, s. 12). A právě dvě výše zmíněné škály mohou tyto rozdíly měřit. Zároveň platí, že hodnoty na jedné dimenzi nestanovují hodnoty na dimenzi druhé, jde o samostatné osobnostní proměnné.

Krohne a Egloff (2010) uvádějí, že se druhy reakce na strach liší především v prožívání nejistoty a vnímání tělesného rozrušení. Právě tyto dvě determinanty určují způsob zvládnání strachu podle ABI: *„Model spôsobu zvládania strachu predpokladá, že prežívanie neistoty vyvolalo tie impulzy správania, ktoré sú charakteristické pre vigilanciu“* (Krohne a Egloff, 2010, s. 13), toto chování má vliv na

schopnost kontroly v případě nebezpečí. Vyhýbání se ohrožujícímu podnětu vychází z „...*vnímanie alebo očakávanie intenzívneho telesného rozrušenia...*“ (tamtéž). Tímto chováním kontrolujeme prožívání strachu.

Pod pojmem „*kognitivní vyhýbání se*“ podle Krohneho a Eglofffa (2010) rozumíme takové osobnostně specifické strategie zvládání strachu, které vedou k odvrácení pozornosti od ohrožení. Účelem této strategie je ochrana organismu před podněty vyvolávajícími podráždění. Motivem je tedy právě ono emocionální podráždění. Jde o snahu předcházet budoucímu stupňování nepříjemného pocitu. Výhodou tohoto přístupu ke strachu je nepříliš často konfrontace s tímto fenoménem. Pokud už však nastane, nemá příliš dlouhého trvání. Zároveň však jedinec mnohdy až příliš pozdě reaguje na ohrožující podněty. Stává se tedy, že reakce přichází až v momentě, kdy je podnět extrémně intenzivní, vygradoval. Tím se stává příliš ohrožujícím a zprvu potlačované podráždění narůstá do mnohonásobně větších rozměrů. V krajním případě může tento přístup ke strachu vést až k poškození jedince.

Naproti tomu pojmem *vigilance* se rozumí taková strategie, která umožňuje intenzivnější přijímání a zpracování ohrožujících situací. Cílem je redukce nejistoty, která vzniká vlivem ohrožující situace. Motivem tohoto chování je právě pocit nejistoty. Jedinec je velmi citlivý na všechny - i zdánlivě nesouvisející - informace ze svého okolí a na jejich základě se snaží předpovídat a předcházet ohrožení v budoucnosti. Negativem toho chování je právě zpracovávání velkého množství informací, které v jedinci mohou vzbuzovat pocit strachu. Tedy redukce nejistoty je spojená s nárůstem strachu.

Pro volbu těchto dvou strategií jsou určující osobnostní rozdíly, ty Krohne a Egloff popisují pomocí zavedení konstruktů „*intolerancia voči neistotě a intolerancia voči emocionálnemu podrážděniu*“ (Krohne a Egloff, 2010, s. 14). Lze říci, že jedinci, kteří špatně snášejí nejistotu, tedy jsou intolerantní vůči nejistotě, se přiklánějí spíše

k vigilantnímu způsobu zvládnání strachu. Naopak lidé, kteří v ohrožujících situacích reagují hlavně emocionálním podrážděním, projevují spíše kognitivně vyhýbavé strategie zvládnání strachu (viz. obr. 2).

Obr. č. 1. Osobnostně specifický základ pro použití strategií zvládnání strachu podle ABI



(Převzato z Krohne a Egloff, 2010, s.14)

Jedince, kteří se vyznačují vysokou intolancí k nejistotě a zároveň nízkou intolancí vůči ohrožující situaci, lze na základě této teorie (viz. obr. 1) označit za „neustále ostražitě“ - vigilantní. Je pro ně charakteristická snaha vytvořit kognitivní schéma očekávaného ohrožení, zároveň je nejvíce postihuje mnohoznačnost oné nebezpečné situace. Vytvářejí scénář možného budoucího ohrožení, který jim umožňuje „nebýt překvapen“ děním budoucím. Probíhá u nich stálá kontrola situace. Krohne a Egloff (2010) uvádějí, že v tradiční terminologii výzkumu zvládnání strachu bývají tyto lidé označeni jako „senzitivizéři“.

Vysoká intolerance vůči podráždění a zároveň nízká intolerance vůči nejistotě je typická pro osoby s označením „represori“. Jde o jedince, pro které je typické neustálé vyhýbání se strachu. Bývají velmi citliví na podráždění, a proto si ohrožující situace nevšímají. Dopadem

tohoto přístupu je nárůst nejistoty, kterou však umějí poměrně dobře snášet.

Oproti výše popsaným extrémům na opačných koncích dimenzí stojí jedinci popsatelní vysokou intolerancí jak vůči nejistotě, tak vůči podráždění – „*nedefenzivne osoby*“ nebo naopak nízkou hodnotou na obou zmíněných škálách pro ně je typická úzkost. Nedefenzivní osoby v případě ohrožení nejsou zaměřené na analýzu všech dostupných, ohrožujících podnětů a zároveň ani nemají tendence je potlačovat. Je pro ně typická schopnost nalézt jiný způsob řešení a zaměřují se na pozorování jeho účinnosti. Krohne a Egloff (2010) předpokládají, že tyto jedinci mají široký repertoár zvládnání strachu, ze kterého flexibilně vybírají na základě konkrétní situace.

Pojmem „*úzkostní*“ označujeme ty jedince, kteří nejsou schopni v ohrožujících situacích využít ani jeden ze způsobů zvládnání strachu. Pokud se cítí ohroženi, vzniká u nich dilema: „*Ked' sa pokúsia o redukciu silne zaťažujúcej neistoty zvýšeným zaoberaním sa ohrozujúcimi podnetmi (vigilancia), zároveň tým zvýšia svoje podráždenie spôsobené týmito podnetmi viac ako dokážu tolerovať*“ (Krohne a Egloff, 2010, s. 15). Na druhou stranu, pokud se pokusí vyhnout a tím zredukují subjektivně vnímaný strach, opět stoupne jejich nejistota. Krohne a Egloff popisují tento tanec mezi vyhýbáním se a vigilancí jako kolísavé zvládnání, protože zvolená strategie funguje jen krátkou chvíli. Podle této teorie nejsou tyto jedinci schopni zvládat efektivně stres vyplývající ze situace ohrožení.

3 POJEM STRACHU V HISTORICKÉ PERSPEKTIVĚ

Prokopius a Šulista (2007) poukazují na sílu strachu v historickém kontextu z motivačního úhlu pohledu. Během evoluce byl člověk několikrát vystaven pro něj nepochopitelným situacím, které v něm vyvolávaly pocit strachu: „... *Strach v něm narůstal, nedopřával mu klid, bránil mu v pokojném spánku. Být stále ve střehu ho unavovalo, vysilovalo. Toužil po pohodě, odpočinku. Toužil se zabavit strachu, zbavit se napětí...*“ (Prokopius a Šulista, 2007, s. 16), a právě strach např. z ohně dohnal naše předky k tomu, aby ho poznali a naučili se ho ovládat nebo s ním bojovat. Tato myšlenka je sice velmi zajímavá, ale sama o sobě možná až ne tolik průkazná. V této kapitole bych ráda poukázala na několik střípků skládačky s názvem „dějiny strachu jakožto neodmyslitelné charakteristice lidského bytí“. Historii strachu lze rozdělit do dvou velkých období a to na základě náhledu na tento fenomén.

První období časově spadá od počátku lidského bytí až do doby vzniku psychologie, jakožto vědy zabývající se člověkem, tedy do 19. století. Strach je zde chápán spíše jako způsob, jakým lze ovlivňovat druhé – ať už mluvíme o strachu, jenž má oslabit nepřítele v boji, nebo o snaze církve formovat své ovečky k Božímu obrazu.

Druhé období lze datovat tedy od vzniku psychologie až do 21. století, kdy se objevuje snaha popsat strach jako fenomén lidského bytí v různých oblastech každodenního života např. zkoušky, návštěva lékaře nebo i ve vztahu k méně častým a očekávaným událostem, jako např. smrt blízkého nebo hrozící válka.

3.1 Předpsychologické období

„Snahou člověka je od nepaměti zbavit se bolesti a strachu. Co se týče bolesti...Dnes není problém provést jakoukoliv operaci, aniž by pacient cokoliv cítil...Jinak je tomu se strachem. I strach je možné částečně nebo celkově umrtvit. Čím?“

(Prokopius a Šulista, 2007, s. 25)

První písemná zmínka nebo spíše náznak tohoto fenoménu se objevuje ve 3. tisíciletí před Kristem v eposu o Gilgamešovi, mýtickém sumerském králi. Gilgameš je tyranským vládcem města Uruku, jehož má zabít Enkidu, napůl zvíře seslané Bohy. Avšak z Gilgameše a Enkidu se stanou přátelé a zabijí nadpřirozenou bytost, za což jsou potrestáni, Enkidu umírá. Gilgameš vyděšen smrtí přítele se vydá za jediným člověkem, který zná tajemství nesmrtnosti, za Utnapišim. Putuje tedy na konec světa, k „ústí“ všech řek, dostává úkol, který nesplní a vrací se s nepořízenou zpět domů s vědomím, že nesmrtnost nezíská. Kde je zde strach? Gilgameš viděl umírat přítele, dostal strach ze smrti: *„Cožpak zemřu (i) já, nebudu (potom) jak Enkidu? Mé nitro je plné hoře, bojím se smrti, do stepi prchám...“* (Prosecký, 2003, s. 149) a právě tento nepříjemný pocit, emoce, ho motivovaly.

Druhou zmínku o fenoménu strachu lze datovat se vznikem Starého zákona, tedy do prvního tisíciletí před Kristem. Proč to tematické ticho? Ve starověku nalezneme zmínky spíše o opaku strachu, o odvaze, která byla prohlášena jako jedna z největších ctností. Možná fenomén odvahy vznikl na základě lidské potřeby kompenzovat strach a to hlavně v dobách, kdy byly války až součástí každodenního života. Přesto i zde, byť vzácně, lze nalézt náznak strachu.

Existuje několik teorií o vzniku světa – křesťanská, evoluční. Staří Řekové měli svou vlastní. Na počátku všeho byla Tma a z té vznikl

Chaos. Z jejich spojení se narodila Noc, den, Erebos a Vzduch. Sblížením Vzduchu a Dne na svět přišla matka Země, Obloha a Moře. Vzduch a matka země dali pak život Strachu (Graves, 1982, s 30)⁷.

Dále pak v řecké mytologii nalezneme tři - k tomu tématu blízké – Bohy: Phobos (Fobos), Deimos a Pan. Phobos byl synem boha války Area a bohyně krásy a lásky Afrodité: „*Strach je dítě slovných rodičů...Po narození dostal jméno FOBOS, my mu však říkáme strach...*“ (Vymětal, 2000, s. 441). Společně se svým bratrem Deimosem ztělesňujícím hrůzu, doprovázel svého otce do války coby jeho vozataj: „*Arés se svými vozataji jménem Deimos Fobos „Děs“ a „Strach“...*“ (Kerényi, 1998, s. 118), symbolizovali tak hrůzu a děs uprostřed válečných vřav. Phobos měl za úkol vnutit svým nepřátelům strach ještě před samotným začátkem boje.

Pan, prapůvodně pouze arkadský bůh, jenž je v řecké mytologii chápán jako ochránce stád, pastýř a pomocník lovců. Elizabeth Hallam ho popisuje jako: „*...dlouhovlasé a chlupaté božstvo, které mělo lidské tělo s kozíma nohama, rohy a ušima....*“ (Hallam, 1998, s. 74), další zdroje uvádějí, že byl trpasličího vzrůstu a svým zjevem připomínal mýtického fauna. Byl synem Herma⁸, poslem Bohů. Názory na to, kdo byla jeho matka se různí – E. Hallam udává Dryopé, dceru krále Dryopů, nebo nymfa podle Neškudli (2003, s. 128)⁹, jí mohla být konkrétně Kallistó. Přestože se teorie o rodičích různí, v jednom se zdroje přeci jen shodnou: „*...po narození byl svou matkou pohozen, protože se lekla jeho zjevu...*“

⁷ Autor v knize Řecké mýty I uvádí podrobný seznam „rodičů a dětí“. Matce zemi a Vzduchu se podle něj kromě strachu narodila i např. vznikla Hrůza, Úskok, Zlost, Zápolení, Lži, Přísahy, Pomsta, Nežřízenost, Svár, Smlouva, Zapomnění, Pýcha, Boj...“

⁸ Neškudla ve své knize Encyklopecie řeckých bohů a mýtů (2003, s. 173) uvádí dalšího možného otce, Dia.

⁹ Arkadská nymfa z družiny Artemidiny, dcera Lykaona

(Neškudla, 2003, s. 173), poté prý Hermés odnesl Pana na Olymp, kde si ho oblíbili všichni Bohové pro jeho smích. Když vyrostl, žil v ústraní, pokud byl vyrušen „... *těm, kdo ho rušili, naháněl svým nečekaným zjevením a halekáním „panický“ strach a nepřátele tím zaháněl na útěk...*“ (Neškudla, 2003, s. 173). Takto „vystrašený“ pak utekl (Praško, 2005). Vymětal (2000) se domnívá, že od tohoto bájného boha vznikl pojem *panika*. Podle jiných legend Pan umřel v den ukřižování Ježíše Krista. Bývá to vykládáno jako počátek konce pohanských dob a nástup křesťanství. Antickou filosofii strach nezajímal, přesto jako první její představitelé otevřeli otázky týkající se vztahu člověka a ohrožujících situací jako např. smrti.

Jak už bylo výše zmíněno, fenomén smrti se hojně objevuje v Bibli. Ve Starém zákoně se strach objevuje už v nejstarší části, knize Genesis, ve třetí kapitole s odpovídajícím názvem – První hřích: „...*Ten odpověděl: „Slyšel jsem v zahradě tvůj hlas a dostal jsem strach, protože jsem nahý. Proto jsem se skryl...*“ (Gn 3,10), tento verš předchází vyhnání Adama a Evy z Ráje poté, co jedli zakázané ovoce. Vezmeme-li v úvahu vliv křesťanství ve starověku, můžeme toto období charakterizovat strachem a úzkostí: „*Všeobecná úzkost, která se štěpila do „pojmenovaných“ obav, odhalovala uvnitř jednoho každého [člověka]...strach: strach ze sebe samého...*“ (Delumeau, 1993, s. 7), tedy každodenní lidské fungování a smýšlení bylo podbarveno strachem pramenícím z poukazování na nedokonalost jedince, zvláště pak ve vztahu k Božímu přijetí. V knize Hřích a strach se dále dočteme následující: „*Než největší nepřítel, kterého člověk vůbec má, jest on sám nemusí zdolávat nic obtížnějšího, než své vlastní tělo, svou vůli: neboť pro svou přirozenost je toto náchylné ke všemu zlému...*“ (Delumeau, 1993, s. 7), tento strach ze sebe sama a z následného Božího trestu byl utvrzován jak ze strany církve, tak mnohdy i ze strany panovníků. Tady každá i zdánlivě nespojitelná událost, která ohrožovala život, jako byly například války nebo

hladomory, byla dávána do souvislosti s Božím trestem za hříchy, které jsou pro člověka součástí bytí, jak dokresluje další citát: „Zhrdnete-li mými rozkazy (!) a příkázáními, odvrátím od vás svou tvář a [vy] padnete do rukou svých nepřátel...Sešlu do vašeho středu morovou ránu. Proměním oblohu nad vámi, aby byla jako ze železa, a vaše půda jako mlat, aby nevydala úrodu. Budete pojídat maso svých synů a dcer...“ (Delumeau, 1993, s. 7). Vezmeme-li v potaz minimální vzdělanost lidí tehdejší doby a sílu církve, jistě lze souhlasit s názorem, že strach byl pro středověkého člověka každodenní emoci podbarvující jeho bytí jako takové. Vztahu strachu a křesťanství se věnoval například francouzský autor Delumeau, z jehož více jak sedmi set stránkového díla, zde již bylo citováno.

3.2 Počátky psychologického období

Strach je něco, co nás v životě vždy nějak doprovází. A tím, že doprovází naše bytí, se stává určitým způsobem jasný a zároveň nepopsatelný. Podle Špalka (cit. dle Vymětala, 2000) právě díky tomu mnoho filosofů, básníků a spisovatelů předpokládalo, že není třeba jej blíže popisovat. Nedá se tedy říci, že by toto téma vzniklo z ničeho nic. Bylo tu, ukryté a blíže nespecifikované, považované za samozřejmé. Podle Vymětala (2000) je první výstižné popsání fenoménu strachu spjato s dánským filosofem, básníkem, psychologem a teologem S. Kierkegaardem na počátku 19. století. Ten jako první vztáhl tuto emoci k objektu a odlišil ho tak od příbuzné emoce, úzkosti. Zajímavostí je podle mne, jeho představa o vrozené a získané podstatě strachu. Vrozenost podle něj spočívá v existenci dědičného hříchu a vině našich předků, vše ostatní máme naučené.

Strach je emoce, tudíž i jeho zkoumání souvisí s počátky hledání odpovědi na základní psychologickou otázku: „Jak člověk funguje?“. Emocemi se jako první zabýval přírodovědec Ch. Darwin (1809 –

1882). Ve své knize výrazy emocí u člověka a u zvířat pohlíží na emoce z objektivního hlediska, zkoumá to, co je viditelné a neopomíjí ani strach: „*The heart beats wildly, or may fail to act, and faintness ensue; there is a death-like pallor; the breathing is laboured; the wings of the nostrils are widely dilated; there is a gasping and convulsive motion of the lips, a tremor on the hollow cheek, a gulping and catching of the throat; the uncovered and protruding eyeballs are fixed on the object of terror, or they may roll restlessly from side to side...*” (Darwin, s. 292)¹⁰. Darwin se tématu strachu věnoval v kapitole společně s překvapením, údivem a hrůzou. Mimo jiné se ve výše citované knize dočteme, že tyto projevy emocí vznikly z potřeby zkvalitňovat naše chování a tím zvyšovat i možnost přežít, např. důsledkem strachu je únikové chování, které má zabránit možnému poškození.

Hunt ve své knize Dějiny psychologie popisuje počátky zkoumání emocí za poněkud váhavé: „*Avšak navzdory Darwinově věhlasu se většina prvotních vědeckých psychologů tématu emocí vyhýbala.*“ (Hunt, 2010, s. 459). Tehdejší snaha psychologů popsat člověka objektivně, po vzoru fyziků, se jen stěží dá spojit s tématem emocí. Objektivně je lze zkoumat pouze na úrovni projevů. A tak se za hlavní motivy chování považovaly fyziologické děje. Emoce jako by se z psychologického zkoumání jedince vytratily. Jejich „návrat“ lze podle Hunta datovat do roku 1988 „...mohl Ross Buck z Connecticutské univerzity, vedoucí osobnost ve výzkumu motivace a emocí, prohlásit: „*Psychologie znovu objevila emoce.*“ (Hunt, 2010, s. 460).

Za výjimku lze považovat W. Jamese. Ten přišel s teorií, že emoce je vyvolaná až jako důsledek vyhodnocení situace objektem: „...strach

¹⁰ Volný překlad do češtiny autorkou této práce: „*Srdce bije divoce, nebo nemusí bít, mohou následovat mdloby; bledost; ztížené dýchání; chřípí nosu je široce rozšířené; vyskytuje se křečovitý pohyb rtů, třes, lapání po dechu; otevřené a vystouplé oči pevně zaměřené na objekt strachu nebo se mohou neklidně hýbat ze strany na stranu...*“

z medvěda nepociťujeme tehdy, jestliže se s ním setkáme, nýbrž teprve tehdy, když začneme utíkat...“ (cit. dle Vymětala, 2000, s. 18). Dodnes nelze říci, že by existovala psychologie všeobecně přijímaná definice emocí. Přesto se R. Plutchikovi podařilo pomocí faktorové analýzy vytvořit seznam základních emocí. Nalezneme na něm radost, souhlas, překvapení, smutek, odpor, vztek, očekávání a hlavně strach. Přestože neexistuje jedna teorie ohledně emocí, na jedné věci se většina psychologů shodne – emoce je „...prostředek, kterým se z motivace stává účelná činnost...“ (Hunt, 2010, s. 461).

3.3 Dnešní pohled na strach

Vymětal popisuje dnešní psychologický pohled na strach ze tří úhlů – experimentálního, vztahového a faktorového. V experimentálním přístupu je cílem objektivně popsat zkoumaný problém. Díky tomu víme například, která místa v mozku odpovídají strachu a úzkosti. Mimo to také tento přístup otvírá otázku vztahu mezi strachem a učením. Strach tedy lze „získat“ pomocí klasického, operantního i observačního učení. Tento předpoklad se využívá například při léčbě strachu a úzkosti pomocí psychoterapie, konkrétně kognitivně-behaviorální terapie. Pod pojmem vztahový přístup Vymětal míní „...že k úzkosti a strachu přistupujeme z hlediska jejich geneze, udržování, dynamiky a vůbec funkce i významu v kontextu vztahové charakteristiky lidské bytosti.“ (Vymětal, 2000, s. 27). Tedy hlavní otázkou je dopad strachu na vztahovost jedince. Podle Vymětala (2000) lze na tuto problematiku nahlížet ze dvou pohledů – vztahu k sobě a vztahu s druhými lidmi. Pokud mluvíme o strachu a vztahu k sobě, pak jde primárně o vnitřní odolnost vůči této emoci, která vyplývá z našeho sebehodnocení – vztahu k sobě. „Vztah s druhými lidmi“ u strachu má jádro v subjektivním prožívání „vztahů“. Tedy naše individuálně prožívané zkušenosti mají vliv na to, jak budeme se strachem zacházet. Asi nejdůležitější pohled na strach je z hlediska

faktorové analýzy. Za jejího zakladatele je považován Ch. Spearman. Faktorová analýza dat je „*statistická metoda seskupování dat, která spolu vysoce koreluje a redukce počtu původních proměnných na menší počet faktorů (kategorií, nezávislých dimenzí)*“ (Slovník cizích slov, 2014). V oblasti zkoumání strachu jde o hledání společných faktorů osobnosti. Hledání obecné charakteristiky osobnosti, která je vůči strachu tolerantní nebo intolerantní. Podle Vymětala „*Faktorové modely osobnosti potvrdily, že úzkost je obecným a kvantitativně vyjádřitelným osobnostním rysem, jež je konstitučně zakotven*“ (Vymětal, 2000, s. 35). Mezi nejznámější autory faktorové analýzy osobnosti patří R.B. Cattell nebo třeba H.J. Eysenck. z hlediska diagnostických metod patří mezi aktuálně nejpoužívanější testy vycházející z modelu Big five. Tento model vznikl na základě výsledků opakovaných lexikálních studií zabývajících se tříděním přídavných jmen používaných v souvislosti s osobnostními charakteristikami jedince. NEO¹¹, jeden z dotazníků osobnosti vycházející z modelu Big five, má škálu „*neurocismus*“. Ta podle manuálu k testu „*Zjišťuje míru přizpůsobení nebo emocionální nestabilitu, neurocismus. Rozlišuje jedince náchylné k psychickému vyčerpání a nereálným ideálům od jedinců vyrovnaných a vůči psychickému vyčerpání odolných*“ (Hřebíčková a Urbánek, 2001, s. 45). Jedinci, kteří dosahují vysokých hodnot na této škále, mají nižší toleranci ke zvládnutí psychické zátěže, tedy i strach vyvolávajících situací.

3.3.1 Výzkumy strachu vztaheného k různým objektům

Během rešerše k této práci jsem našla několik jiných prací zkoumajících strach ve vztahu k různým objektům – strach z lesa, porodu, ze smrti apod. v této podkapitole bych ráda alespoň některé

¹¹ NEO je osobnostní inventář, s jehož pomocí lze osobnost člověka popsat v pěti dimenzích – neurotizmus, extravertze, otevřenost vůči zkušenostem, přívětivost a svědomitost (Hřebíčková a Urbánek, 2001).

z nich zmínila. Osobně si myslím, že strach lze mít z čehokoliv, co nás v životě obklopuje. Možná právě proto mi přijde tolik zajímavé, který z těchto „strachů“ upoutá natolik lidskou pozornost, že vynaloží energii a čas na jeho prozkoumání.

Asi nejpřekvapivější mi přišel článek zabývající se strachem z lesa vycházející z analýzy výsledů programu „les ve škole – škola v lese“ pro šestý ročník ZŠ. Hlavní výzkumnou otázkou bylo zjistit: *„čeho se děti v lese bojí a zda je program úspěšný ve snaze obavy dětí z lesa zmírnit“* (Činčera, 2012, s. 1). Byť tuto výzkumnou sondu nelze zobecnit, pokládám za zajímavé ji zmínit. Cílem bylo zmapovat strach předškolních dětí z lesa: *„...děti se cítí ohroženy zejména přírodními hrozbami, jako je divoká zvěř či jiná nebezpečí, které mohou vést k vážné újmě na zdraví, a sociálními hrozbami, prezentovanými zlými lidmi či nešťastnou náhodou způsobenou myslivcem. Naopak z nepříjemných situací, jako je ušpinění či ztráta orientace, takový strach nemají.“* (Činčera, 2012, s. 11). Autor výzkumu zmiňuje i jinou studii, mapující strach z lesa, podle které se ženy bojí lesa více než muži.

Jako další bych ráda zmínila strach z bolesti, kterému se věnuje hned několik výzkumů, ty lze rozdělit podle charakteru bolesti. Existují strachy související s akutní, rekurentní a chronickou bolestí nebo také specifický strach týkající se bolesti v terminálním stadiu nemoci. Mareš (2002) uvádí jako nejtypičtější příklad akutní bolesti aplikovanou injekci, očkování nebo odběr krve. Touto problematikou se zabýval Bournakiho výzkum z roku 1997: *„u 8-12letých dětí zjistil, že starší děti a děti s vyšším prahem bolesti projevují při aplikování injekce mnohem méně bolestivého chování, užívají méně slov k vyjádření prožívané bolesti a mají během výkonu nižší tepovou frekvenci. Děti, u nichž byly zaznamenány výraznější změny tepové frekvence, se vyznačovaly nižším prahem bolesti a větším strachem z bolesti“* (Mareš, 2002, s. 8). Reduktivní bolest, přechod mezi akutní a chronickou bolestí, je z hlediska strachu málo prozkoumaná.

Tomuto fenoménu se věnoval například výzkum týkající se nejčastěji vyskytovaných emocí při pocíťování bolesti hlavy, břicha a zad. Výzkum byl proveden na více jak dvou tisících dětech školního věku. Nejčastěji se v souvislosti s bolestí objevovaly v tomto pořadí následující emoce – vztek, strach a úzkost, smutek. Chronická bolest je taková bolest, která dotyčného jedince trápí měsíce i léta. A přetrvává mimo běžný čas potřebný k hojení nebo uzdravování.

Asmundson a kol. (cit dle Mareše, 2002) provedli výzkum na dvou skupinách lidí, zdravých dobrovolníků a pacientech s muskuloskeletálním poraněním majících chronické bolesti. Zkoumali senzitivitu k obavám. Došli k závěru, že pacienti s nízkou úrovní obav, se informacemi týkajícími se bolesti příliš nezabývali. Naopak pacienti s vysokou úrovní, jí věnovali daleko větší pozornost. Tento rozdíl byl zapříčiněn predispozicemi k obavám z možné bolesti.

Genderově specifickým strachem z porodu se zabýval výzkum Sjógren (cit. dle Mareše, 2002), který zkoumal, čeho se ženy bojí ve vztahu k porodu. Tento výzkum byl proveden u žen s extrémně velkými obavami a různými zkušenostmi s porodem¹². Výsledné důvody strachu jsou následující: „*strach z toho, že se nemohou spolehnout na kvalitu péče poskytovanou zdravotnickým personálem (73 %), strach z vlastní nekompetentnosti (65%), strach z možné smrti sebe samotné, dítěte nebo obou 55 %, strach z nesnesitelné bolesti (44 %), strach ze ztráty kontroly nad chodem událostí (43 %)*“ (Mareš, 2002, s. 9). Černochová (2007) přidává kromě výše zmíněných strachů ještě strach ze zvládnutí primární péče o dítě a strach z proměny partnerského života. Mimo jiné se autorka zabývala i příčinami mezi ty patří např. zdravotní stav, informace o problematice nebo i životní styl.

¹² Z celkového počtu 100 zkoumaných žen bylo 36 prvorodiček, 18 žen, které již rodily bez komplikací, a 46 žen s komplikovaným porodem.

Mezi další výzkumy zkoumající tento fenomén patří i mapující strach ze smrti. Uvedu jen několik příkladů. Strachem ze smrti v období adolescence se ve své diplomové práci věnovala Schlesingerová (2009). Z její práce vyplývá, že ženy oproti mužům vykazovaly vyšší míru strachu. Tento výsledek je v souladu s jinými, jí uváděnými, výzkumy na toto téma. Na Škále strachu ze smrti se respondenti nejméně „báli“ vlastní smrti, naopak tomu bylo u smrti blízkých. Dále také tato autorka ve spolupráci s Michalčáková (2011) zkoumala vztah mezi strachem ze smrti a citovou vazbou: „*Souvislost byla nalezena také mezi podobou citové vazby k partnerovi a strachem ze smrti, přičemž vyšší míra úzkosti ve vztahu k partnerovi souvisí s nižší mírou strachu z vlastního umírání...*“ (Michalčáková a spol., 2011, s. 117). Besser a Priel (cit. dle Michalčákové a spol., 2011) to vysvětlují následovně: lidé s vyšší mírou úzkosti se mnohem více zabývají druhými, protože sebe považují za bezcenné. Výzkumně je prokázáno, že strach ze smrti s rostoucím věkem klesá: „*Cicirelli a jeho výsledky z výzkumu v roce 2001 dokládají, že mládí dospělí ve věku 20–29 let mají větší strach z procesu umírání, z neznámé povahy smrti a také větší strach o své blízké ve spojitosti se smrtí než staří lidé ve věku 70 až 97 let*“ (Vránová, 2013, s. 74). Vzniká také otázka, co determinuje strach ze smrti. Vránová prokázala, že s rostoucí sociální péčí strach ze smrti klesá.

4 SMYSLUPLNOST A VÍRA

*„Pokud připustíme, že náš život má nějaký smysl,
měli bychom se v první řadě snažit jej poznat.“*

Marcus Aurelius

(cit. dle Mihulové a Svobody, 2001, s. 17)

V empirické části této diplomové práce se zabývám otázkou vztahu strachu a smysluplnosti u věřících lidí, jakožto determinantu lepšího zvládnání této emoce. Pokládám proto za důležité vysvětlit v následující kapitole jak pojem smysluplnost, tak pojem víra a jejich spojitost.

4.1 Víra

Definice víry je složitá. Jako mnoho jiných pojmů má více významů. Podle Slovníku spisovného jazyka českého (2014) jde o přesvědčení například v sebe sama, v člověka nebo v budoucnost ale i vyznání věřícího člověka. Tato definice otvírá dva pohledy na problematiku víry – psychologický a náboženský. Myslím si totiž, že toto srovnání je důležité, tyto odlišné přístupy poukazují na jiné pohledy na tento fenomén.

V Bibli se slovo víra objevuje několikrát, přesto v ní najdeme jen pár vodítek k pochopení tohoto pojmu. Na stránkách Víra.cz¹³ se definuje víra jako spolehnutí se, důvěrné přiblížení a zároveň se dává do spojitosti se slovy láska a naděje (Opatrný, 1998). Ve Starém zákoně je víra dávána do souvislosti s Abrahámem (Gn 15,16), se kterým Bůh

¹³ Web Víra. cz provozuje Pastorační středisko Pražského arcibiskupství.

uzavřel smlouvu. V návaznosti na tento biblický příběh lze podle Biblického slovníku víru chápat jako „*postoj, který zaujímá Abraham ve zkouškách, kterým je vystaven: při výzvě, aby vyšel ze své země, při zaslíbení potomka v době, kdy jeho věk už pokročil, při oběti Izákově. Abraham vírou ví, že Bůh své sliby uskuteční; svěřuje mu s důvěrou svůj vlastní osud, který je zároveň osudem celého božího lidu*“ (Allmena, 1987, s. 301). Předcházející citace pochází ze Starého zákona, víra je v něm definována ve vztahu k Bohu. V Novém zákoně přichází rozdíl v pohledu na Boha. Bůh je trojjediný, má tři podoby a každá jedna z nich, je nedílnou součástí celku. Mluvíme o Otci, Synu a Duchu svatém. Nový zákon ovšem přichází s dalším pohledem na význam pojmu víra: „*Víra je podstata toho, v co doufáme, je přesvědčení o věcech, které nevidíme*“ (Žd. 11:1), být věřícím znamená považovat za pravé, to co aktuálně smysly nevnímáme „*ať už proto, že mají teprve nastat – v tomto smyslu se víra rovná naději, nebo proto že unikají smyslovému poznání právě proto, čím jsou...*“ (Allmena, 1987, s. 301). Věřit v křesťanském smyslu znamená mít pevný a jistý podklad naděje. Podle I. vatikánského koncilu je víra: „*nadpřirozená ctnost, kterou z vnuknutí a s přispěním Boží milosti věříme, že je pravda to, co Bůh zjevil, a to nikoliv pro vnitřní pravdivost věcí, poznanou přirozeným světlem rozumu, nýbrž pro autoritu samotného zjevujícího Boha, který nemůže být oklamán ani klamat*“ (Jan Pavel II., 1995, s. 54). Z výše zmíněných citací, podle mne vyplývá, že víra v křesťanském podání je naděje z rukou něčeho, co nelze smysly ani rozumem vysvětlit, víra v Boží existenci. Podle Jana (1 Jan, 4, 16) je Bůh láska a tak dle slov Benedikta XVI. (2012). spočívá víra v uvěření právě v tuto Boží lásku.

Oproti křesťanskému vysvětlení pojmu víra, je ta psychologická podstatně jednodušší. Podle Hartla a Hartlové je víra emočně silně zabarvené přesvědčení „*o existenci a pravdivosti určitého jevu, který jednoznačnými a silnými důkazy nelze potvrdit ani vyvrátit*“ (Hartl a Hartlová, 2000, s. 671). Zároveň také má víra motivační a hodnotový

charakter. Říčan (2002) popisuje víru jako „postoj a cit“, jehož výsledkem je ujištění věřícího o Boží dobrotě a ochotě pomoci. Tedy i v psychologickém smyslu lze s vírou spojit slovo naděje. Osobně si myslím, že pokud člověk věří, pocítuje naději a díky tomu nebo srze to má jeho život pro něj samotného smysl. Proto bych do spojitosti s vírou dala i pojem smysluplnost. Nechci tím však říci, že by tento fenomén byl specifíkem pouze a jenom pro otázku víry.

4.2 Smysluplnost

4.2.1 Smysl – plnost; jazykové vymezení

Kniha první volby, hledám-li základní definici psychologického pojmu, je slovník od Hartla a Hartlové. Avšak v otázce smyslu ve vztahu k životní naplněnosti, tento zdroj informací, selhal. Hartl a Hartlová (2000) popisuje smysl jakožto orgán pro vnímání a přestože popisuje i několik druhů např. polohový smysl, smysl pro čas a prostor, o smyslu ve vztahu k životu se zde nic nepíše. Podle Hamely (2007) definice toho fenoménu není ani v zahraničních zdrojích jako je např. Encyklopedický slovník psychologie vydaný nakladatelstvím Blackwell nebo Slovník psychologie z Oxford University Press. Svou rešerši jsem zaměřila také na internetové diskuze. A zde jsem při hledání významu tohoto pojmu našla na internetovou stránku zabývající se významy různých slov. V diskusi byl tento pojem přičítán v českých zemích Václavu Havlovi. V tom samém příspěvku se dočteme, že smysluplnost znamená „mající smysl“ (Vegabo, 2011) Byť jde o pravdivou definici tohoto pojmu, osobně si myslím, že je poněkud ořezaná. Proto ji na následujících řádcích rozšířím o další důležité charakteristiky.

Smysluplnost se skládá ze dvou slov – smysl a plnost. Myslím si, že pro lepší pochopení toho slovního spojení je třeba zaměřit se na jednotlivé jeho části. Smysl lze nahradit synonymy jako je význam,

důležitost, schopnost, směr, cíl nebo účel. *Slovník spisovného jazyka českého* (2014) uvádí, že smysl znamená v první řadě myšlenkový obsah nebo význam. Dále také konečný cíl, důvod jednání nějaké existence nebo také důležitost či význam např. smysl života. Jiným významem pak je třeba pochopení, porozumění a cit – tedy smysl pro pochopení, spravedlnost apod. Až v posledních možnostech významu tohoto pojmu uvádí schopnost a orgán, kterým člověk vnímá vnější svět. V běžném rozhovoru se vyskytuje slovní spojení „smysl pro něco“, jakási schopnost či citlivost pro něco konkrétního – např. smysl pro hudbu nebo smysl pro pravdu. Leontiev (cit dle Hamala, 2007) rozlišuje dva psychologické pohledy na tento pojem. V elementárním přístupu slovo smysl znamená – vyjádření strukturálního elementu poznání a činnosti, který se váže ke konkrétní kategorizaci a interpretaci komunikace, situací a objektů. V ontologickém přístupu k tomuto pojmu se smysl chápe jako nejvyšší sjednocující činitel pro základ osobnosti jedince. Jde například o hodnoty, chápání a interpretace světa nebo postoje. Z psychologických směrů takto chápe slovo smysl třeba existenciální analýza nebo logoterapie. Ontologické pojetí slova smysl je podle Hamaly (2007) důležité hlavně ve vztahu k těmto směrům, pro které je charakteristické vnímání smyslu jakožto integrující jednotky lidského jednání a prožívání. I v této diplomové práci, je smysl chápan tímto způsobem.

Synonymy pro slovo plnost jsou bohatost, kompletnost nebo úplnost. Antonymem pak prázdnota. Plnost tedy znamená být něčím naplněný, plný, něco obsahovat. Podle *Slovníku spisovného jazyka českého* slovo „plný“ znamená: „*obsahující někoho, něco v takovém množství, že už není volné místo...mající někoho, něco ve velmi hojné míře...*“ (Slovník spisovného jazyka českého, 2014). Opakem je pak prázdňý, neobsahující nic nebo také nemající obsah.

4.2.2 Smysluplnost v psychologickém pojetí

Co je to tedy smysluplnost? Pokud spojíme výše zmíněné definice, pak smysluplnost znamená např. jednání jedince za účelem dosažení a uvědomění si životního významu. Možná lepší odpovědí na tuto otázku jsou slova Tavela: „*Smysl života jako velká, zásadní, všudypřítomná otázka provází člověka odnepaměti stejně jako lidské snažení získat na tuto otázku odpověď.*“ (Sobotková, 2010, s. 1). Smysluplnost je tedy něco bytostného, od jedince nedělitelného. Podle Tavela (2007) smysl života je pro jedince odpovědí na otázku „Pro co?“, díky které můžeme pochopit jak smysl své vlastní životní cesty, její směr, tak i život v jeho celistvosti. Podle Pichauda a Thareauové (1998) člověk už ve své podstatě dychtí po seberealizaci, po objevení smyslu vlastního bytí. Hledání smyslu je tedy člověku vlastní, je to jeho podstata. Obdobně k tomuto fenoménu přistupuje i Halama (2007), ten používá pro vysvětlení tohoto fenoménu metaforu smyslu věty. Znat smysl života znamená umět spojit jednotlivá slova v celek a tím objevit jejich významu. Tedy chceme-li pochopit jednotlivé střípky našeho vlastního života, je třeba je dát do souvislosti s ostatními pomocí smyslu života. Lukasová (1992, s. 3) cituje Balcara, kdy tento autor říká, že smysluplnost znamená „*Prožívat vlastní život, své činy a události v něm jako smysluplné, jako něco, co „stojí za to žít“, je nezbytné pro zdraví člověka.*“. Avšak nejde jen o „žití samo“ tedy o biologické udržování homeostázy nebo jen o uspokojování potřeby slasti. Smysluplnost je spojená s konkrétním jedincem, s jeho individualitou natolik, že co má cenu pro jednoho pro druhého ji mít nemusí. Tuto hodnotu „*může dennímu životu člověka dávat jen něco, co jej přesahuje, čím ho člověk dává do služby ještě dalším účelům, než jen těm v něm samém obsaženým – „sebepřesahujícím hodnotám“, uskutečňovaným třeba činnou tvorbou, žitým vztahem nebo zaujetím statečného postoje...*“ (cit. dle Lukasová, 1992, s. 3). Pokud jedinec najde svůj cíl, něco, co ho přesahuje a tím mu dává cíl, jeho bytí dosahuje smysluplnosti.

Křivohlavý otevírá otázku vztahu smysluplnosti a psychologie zdraví: „*Těžko bychom mohli hovořit o "duševně zdravém, ale naprosto nesmyslném životě" ...*„ (Křivohlavý, 2007). Tato myšlenka nepřímo vychází z V. E. Frankla, který popsal tzv. noogenní neurózu, neboli existenciální, která souvisí s absencí životního smyslu.

4.2.2.1 Logoterapie a Existenciální analýza

„*Kdo má proč žít, snese téměř každé jak.*“

Nietzsche (Pastorace.cz, 2000)

V. E. Frankl, vídeňský neurolog, psychiatr a zakladatel logoterapie a existenciální analýzy, ale pro mě v první řadě člověk, který přežil a pochopil. Při čtení první kapitoly jeho knihy *Man's Search for Meaning* mi šel mráz po zádech. Je věnovaná zkušenostem, momentům z let 1942 až 1945, kdy byl vězněn v koncentračních táborech. Přestože každý jeden řádek popisuje těžkost a někdy až odlidštěnou bolest, mezi řádky je cítit to, co to tvoří základ obou těchto směrů – smysl. Frankl (1992) opisuje různé, pro mě hrůzné, momenty z těchto let. To jak se z člověka se jménem stane pouhé číslo, nebo jak zplynovali jeho přítele. Přesto je zde patrná touha po smyslu. Ta je podle Frankla základní lidskou potřebou. Tato síla znamená: „*Man's search for meaning is the primary motivation in his life and not a "secondary rationalization" of instinctual drives. This meaning is unique and specific in that it must and can be fulfilled by him alone; only then does it achieve a significance which will satisfy his own will to meaning.*“ (Frankl, 1992, s. 104). Touha nebo vůle po smyslu vychází z člověka samého. Na základě vlastních zkušeností Frankl tvrdí, že teprve setkání se smrtí, smrtelností dělá život smysluplný.

Pojem logoterapie vychází ze dvou slov – logos a terapie. Pojem terapie pochází z *therapón*, což byl služebník a pomocník bohů.

Z tohoto pojmu vzniklo sloveso *therapevo* - sloužit, pečovat o někoho a v přeneseném významu také léčit. Logos znamená slovo, řeč, myšlenka, pojem, rozum, řád ale také význam nebo smysl. Logoterapie je tedy způsob léčby pomocí hledání smyslu, konkrétně smyslu vlastní existence. Člověk je chápán jako bytost hledající právě tento smysl svého bytí, uskutečňování něčeho hodnotného, důležitého, jedince přesahujícího. Toto naplňování smyslu však nespočívá pouze v naplňování základních biologických a psychologických potřeb. Jedinec potřebuje naplnit potřebu „být pro něco nebo pro někoho“. Pokud ale neuskutečňuje tuto svou podstatu a stane se z něj „na sebe zaměřené bytí“, projevují se u něj prožitky prázdnoty a nechuti k životu nebo bezsmysluplnosti tzv. existenciální frustrace. Lukasová (1992) popisuje existenciální frustraci, ne jako nemoc, nýbrž jako varovný signál: „stav nouze, který na člověka naléhá, aby svůj život vedl smysluplněji a zaměřil se v něm spíš na „byt“, než na „mít““ (Lukasová, 1992, s. 4). Pokud jedinec tento varovný signál nevezme v potaz, může přerůst v existenciální, „noogenní“ neurózu nebo depresi. Luaksová (1992) podotýká, že podle některých studií je existenciální frustrace příčinou 20 % těchto onemocnění. Podle Kratochvíla (2006) se existenciální frustrace objevuje hlavně v konzumních společnostech, jde o projev existenciálního vakua. Dále pak popisuje její zvláštní formu tzv. víkendovou depresi. Ta se vyskytuje v době volna, kdy má jedinec čas zamýšlet se nad sebou, do vědomí se dostávají myšlenky o prázdnotě a bezsmysluplnosti jedincova bytí.

Jedinec může nalézt smysl svého bytí pomocí hodnot. Kratochvíl (2006) uvádí tři druhy hodnot podle Frankla, které lze během celého života naplňovat. První jsou *tvůrčí* hodnoty, nejčastěji uskutečňované prací. Jde o odpověď na otázku „k čemu jsem povolán“. Ve smyslu logoterapie není důležité, co konkrétně člověk dělá, ale zda v té činnosti nalézá smysl. Pokud jedinec bere svou práci pouze jak dřinu, námahu, tato hodnota není naplněna. Druhá v pořadí je *zážitková*

hodnota, jejíž podstatou je vnímání okolního světa např. umění nebo i partnerských vztahů, lásky. Poslední jsou *postojové* hodnoty, ty bývají realizovány v situacích, kdy jedinec musí přijmout něco daného. Růst člověka je umožnění na základě tzv. tragické triády *utrpení – vina – smrt*. Pouze setká-li se člověk s těmito fenomény, pochopí, co v životě má opravdu smysl.

Existenciální analýza má ve svém názvu slova existence a analýza. Pod pojmem analýza chápeme rozbor. Existenciální pak znamená spočívat vně, vyskytovat se nebo také bytí zde. Cílem existenciální analýzy je zkoumání podmínek k naplnění smyslu života. Tedy na rozdíl od léčebné logoterapie, jde především o teoreticko – výzkumný směr. Hledá odpovědi na dvě základní otázky: Co činí člověka člověkem? Co umožňuje člověku prožívat naplněný život? Tedy chce popsat, co je specificky lidské a jak toho dosáhnout.

Franklovou nástupkyní je autorka Logo – testu E. S. Lukasová, která na Frankla navazuje a podobně jako on tvrdí „*Člověk potřebuje smysl, pro nějž sám sebe překračuje*“ (Lukasová, 1997, s. 10), avšak zároveň dodává, že člověk nemůže žít jen sám pro sebe. Povznese-li se člověk nad sebe sama, své potřeby, nepohodlí nebo trápení, nahlédne smysl vlastní existence. Tavel (2007) jde ještě o krok dál a podotýká, že podmínkou duševního zdraví je právě sebezpřekročení – sebetranscendence. Smysl podle Lukasové má splňovat následující podmínky: „*má se týkat budoucnosti, má být od člověka odlišný a má být nedosažitelný.*“ (cit. dle Protivanské, 2012, s. 20), čímž se svým zvláštním způsobem stává nedosažitelný.

Popielski řekl o Lukasové následující: „*Obdivuhodná je také její odvaha...a její mistrné uplatnění logoterapeutických principů v konkrétním dialogu s lidmi, kteří potřebují radu, tedy lépe řečeno hledají smysl...*“ (cit. dle Lukasové, 1998, s. 7). Lukasová se zabývala i hledáním smyslu v utrpení. Podle ní jsou v situaci vzniklé utrpením možné tři cesty pomoci: „*víra a důvěra v Boha; soucit a pochopení*

nejbližších; vlastní stabilní naplnění smyslu“ (Lukasová, 1998, s. 64).
Jde o tři druhy jistoty, o kterou se opíráme – jistota v Boha, ve druhé a ve smysl života (v hodnoty daného jedince).

Osobně vnímám jako velký přínos logoterapie hledání smyslu života jakožto opory v těžkých životních situacích, které svou intenzitou a ne očekávatelností překračují naše schopnosti zvládat je. Podle mne právě v tom tkví spojitost strachu a smysluplnosti. Podobně jako při hledání smyslu v utrpení, i v otázce zvládnutí strachu je třeba „vidět světlo na konci tunelu“ v podobě smyslu vlastní existence.

5 CÍL VÝZKUMNÉ SONDY

Jak bylo popsáno v teoretické části, kapitola 3, strachem se zabývaly různé výzkumy. Avšak výzkum strachu ve vztahu k prožívané smysluplnosti jsem nikde nenašla. Základním cílem této výzkumné sondy je hledání odpovědi na otázku vztahu pociťované smysluplnosti a strachu. v první řadě předpokládám, že věřící lidé, budou mít vyšší prožívanou smysluplnost. Tento předpoklad není opřen o žádný existující výzkum. Osobně mě zajímalo, jak se otázka víry promítne v úrovni prožívané smysluplnosti a dále také ve vztahu ke strachu. Myslím si, že lidí věřících, budou spíše volit kognitivní strategie zvládání strachu, protože v případě ohrožení, budou ponechávat běh událostí v Božích rukou. Naopak lidé, kteří tuto oporu, v podobě víry rep. Boha, nemají, se budou snažit předcházet nečekaným zvrátům. V případě ohrožení tedy budou vůči nastalé situaci pozorní a budou se snažit předpovídat, co může nebo nemůže nastat.

Byly tedy stanoveny hypotézy týkající se víry jakožto determinantu pociťované smysluplnosti: H1: *Lidé věřící budou dosahovat v průměru vyšších výsledků v pociťované smysluplnosti, než lidé nevěřící.*

A dále pak hypotézy vztahující se ke způsobu zvládání strachu:

H2: *„Věřící lidé budou převážně inklinovat ke kognitivně vyhýbavým způsobům zvládání strachu podle ABI“*

H3: *„Nevěřící lidé budou převážně inklinovat ke vigilantnímu způsobu zvládání strachu podle ABI“*

Lze tedy říci, že cílem této sondy je potvrzení nebo naopak vyvrácení výše zmíněných hypotéz a skrze to popsání zvoleného problému.

5.1 Zkoumaný soubor

Výběr respondentů do této výzkumné sondy proběhl příležitostně. Vzhledem k předpokladu je zkoumaný soubor rozdělen do dvou základních skupin – lidí věřících a ateistů. Toto rozřazení vzniklo na základě vyplnění položky v dotazníku týkající se víry jedince. Výzkumné sondy se celkem zúčastnilo 60 respondentů – 36 žen a 24 mužů ve věku od 20 do 35 let. Skupina „ateistů“, tedy lidí, nehlásících se k žádné víře se skládala ze 17 žen a 13 mužů, průměrný věk této skupiny byl 25 let. Skupina „věřících“ se skládala z 19 žen a 11 mužů, průměrný věk této skupiny byl 27 let. Výzkumu se zúčastnilo celkem 30 vysokoškolsky vzdělaných respondentů, 9 středoškolsky vzdělaných respondentů, 18 respondentů mělo maturitu a 3 ukončené základní vzdělání (viz tab. č. 1)

Tabulka č. 1 Věřící a nevěřící ve zkoumaném souboru

	ŽENY	MUŽI	SŠ	VŠ	MAT.	ZŠ
ATEJISTI	17	13	7	12	9	3
VĚŘÍCÍ	19	11	2	18	9	
CELKEM	36	24	9	30	18	3
%	60,00%	40,00%	15,00%	50,00%	30,00%	5,00%

Dotazník byl elektronicky vyvěšen na portálu Vyplňto.cz a zároveň také v tištěné formě rozdán studentům UHK oboru Sociální a charitativní práce a členům Společenství při Římskokatolické farnosti Kolín.

5.2 Metodika

5.2.1 Metoda pro zjištění pocíťované smysluplnosti

Otázka smysluplnosti života lze měřit pomocí několika metod. Za zmínku stojí dvě, první z nich je Existenciální škála Längleho, Orglerové a Kundi, kterou vydalo test centrum v roce 2001 a druhou

pak LOGO testem od E.S. Lukasové. Obě tyto metody byly do češtiny přeloženy a upraveny Doc. Karlem Balcarem.

Existenciální škála vychází z teorie logoterapie a existenciální analýzy a jejím cílem je zmapování a změření duchovní schopnosti člověka, tedy připravenost k plnému, smysluplnému životu.

Oproti tomu LOGO test se zabývá prožívanou smysluplností a sociální frustrací. Tedy mapuje v jaké míře a aspektu *„člověk prožívá svůj život jako naplněný smyslem, anebo naopak strádá prožíváním jeho smysluprázdnoty“* (Lukasová, 1992, s. 4). Právě tento test více splňuje cíle této výzkumné sondy a to z důvodu využití této metody v případě měření postoje k životu a prožitku jeho vlastní hodnoty. Samotný test se skládá ze tří částí, které lze dělit v závislosti na způsobu vyhodnocování na kvantitativní a kvalitativní. Výsledkem LOGO testu jsou body *„...které ve svém součtu svědčí o míře životní nenaplněnosti, nespokojenosti se životem...“* (Lukasová, 1992, s. 7). Tedy vysoký počet bodů, získaný v tomto testu poukazuje na nízkou prožívanou smysluplnost, u nízkého skóre je tomu naopak.

V první části, která je vyhodnocována kvantitativně, si respondent přečte 9 výroků jako *„Příjemný a klidný život bez velkých nesnází a s dostatečným hmotným zabezpečením pokládám za velice dobrou věc.“*, a pokud souhlasí, napíše „ano“, pokud nesouhlasí, napíše „ne“, pokud neví, nevyplňuje. Z hlediska vyhodnocování se za každé „ano“ počítá 0 bodů, za „ne“ 2 body a za vynechanou položku 1 bod.

Druhá část má sedm položek týkající se častosti výskytu určitých zážitků jako je např. bezmocný vztek nebo přání být ještě jednou dítětem. Respondent vybírá z možností „velmi často“, 2 body, „občas“, 1 bod a „nikdy“, 0 bodů¹⁴.

¹⁴ Kromě otázky č. 5, kde je bodové hodnocení naopak resp. Možnost „nikdy“ je bodována 2 body, „velmi často“ pak 0 body (hodnota položky „občas“ se nemění).

Poslední, třetí část má oba dva způsoby hodnocení, tedy jak kvantitativní, tak kvalitativní. A získávají se v ní celkem 4 skóry. V části III₂ jsou dány tři příběhy a respondent má odpovědět, který z těchto lidí je podle něj nejšťastnější a který nejvíce trpí. Každá z těchto možností, tedy „a“, „b“ i „c“ je v závislosti na otázce bodově ohodnocena od 0 do 2 bodů. Kvalitativní hodnocení probíhá v části III₃, kde je místo pro napsání vlastního „případu“ – tedy text by měl obsahovat vzájemné porovnání toho, co respondent v životě chtěl, o co se snažil a co z toho se mu podařilo uskutečnit a co v budoucnu hodlá uskutečnit. Bodové hodnocení je dle Lukasové následující: 0 = vynikající naplnění smyslu, 1 = dobré naplnění smyslu, 2 = průměrné nebo neurčité naplnění smyslu, 3 = chudé naplnění smyslu a 4 = chybějící naplnění smyslu. Výsledkem této části je tedy jeden skór.

Celkový skór testu je pak součtem všech získaných bodů a podle věku se nalezne rozmezí, do kterého testovaná osoba patří. Jde o pásma Q1, Q2+Q3 a Q4. Pokud se dotázaný pohybuje v pásu Q1, pak dle Lukasové spadá do „25% populace s dobrou úrovní prožívané životní smysluplnosti“ (Lukasová, 1992, s. 16). Pásmo Q2 Lukasová charakterizuje jako průměr populace s odpovídající „průměrnou“ úrovní prožívané životní smysluplnosti. „Opakem“ Q1 je Q4, jde tedy o „25% populace se špatnou úrovní prožívané životní smysluplnosti“ (Lukasová, 1992, s. 17). Poslední pásmo lze dělit do dvou podrobnějších úrovní.

5.2.2 Metody pro zjišťování zvládnutí strachu

Pokud mluvíme o strachu a jeho měření, lze se zaměřit na dvě roviny psychologickou a fyziologickou. Při fyziologickém měření míry strachu se vychází z doprovodných symptomů poplachové reakce jako je tepová frekvence, hloubka dýchání nebo kožní galvanický odpor, měřící vodivost kůže, která se se zvýšeným pocením zvyšuje. Z psychologického pohledu lze měřit míru strachu také z hlediska

doprovodných symptomů a to např. testy pozornosti nebo metodami zaměřenými na strach konkrétně. Jednou z těchto metod je například škála strachu a úzkosti ze smrti - The Revised Collet-Lester Fear of Fear Scale od autorů Collett a Lester z roku 1969. Tato škála se používá zejména jako nástroj zkoumání „zejména pro měření úzkosti a strachu ze smrti u sester, psychologů, lékařů a studentů těchto oborů...“ (Bužgová, 2010, s. 266). Výzkumná sonda je však věnovaná strachu v širším smyslu než jen ve vztahu ke smrti, tudíž tento test nebyl vhodnou metodou. Proto byl vybrán dotazník ABI – Inventář zvládání strachu od autorů Krohneho a Eglofffa, který měří dvě hlavní dimenze zvládání strachu – *vigilanciu a kognitívne vyhýbanie sa*. Tento dotazník však není v češtině dostupný, vydává ho slovenská Psychodiagnostika-as.sk. skládá se ze dvou subtestů ABI-E měřící strach ohrožující sebehodnocení jedince a ABI-P měřící strach ve fyzicky ohrožujících situacích. Nevýhodou této metody je právě ona nedostupnost na českém trhu, avšak jak slovenský jazyk, tak i kultura je ve vztahu k naší společnosti blízká. Dotazník byl tedy přeložen ve spolupráci s Ing. Danicou Jankovou, učitelkou na základní škole Letců R.A.F. Nymburk, která je v české republice od roku 1985. Cílem této spolupráce bylo minimalizovat významovou rozdílnost mezi originálním slovenským textem a jeho českým překladem a zároveň také snížení možných nepřesností z hlediska stavby textu.

Varianta ABI-T obsahuje, jak položky týkající se obou zmíněných druhů strachu se skládá z osmi situací – projev na veřejnosti, zkouška, chyby při práci a ucházení se zaměstnání patří do ABI-E; zubař, skupina lidí, nezkušený řidič a nepokojný let patří do ABI-P. U každé z těchto situací je deset možností představující možné způsoby zvládání strachu – myšlenky, představy a chování. Respondent zaškrtnává položky „souhlasí“ nebo „nesouhlasí“. Bodově hodnocení jsou pouze položky označené „souhlasím“. V celkovém výsledku se sečtou body pro obě škály zvláště popř. i pro oba dva tyto situací.

V závislosti na výsledcích se vyhledá T skór a percentil dle tabulky v manuálu.

5.2.2.1 Dotazník týkající se strachu z pohledu respondenta

Dotazník ABI neobsahuje podrobnější informace týkající se strachu. Z tohoto důvodu byl vytvořen krátký kvalitativní dotazník mapující následující charakteristiky strachu respondentů: častost, fyziologické symptomy, konkrétní způsoby zvládnání strachu. Zvláštností tohoto dotazníku je i otázka týkající se definice strachu, jejímž cílem je vytvoření seznamu pojmů, které dle respondentů vystihují strach.

5.2.3 Vyhodnocování

Oba testy, LOGO test i ABI, jsou vyhodnocovány samostatně podle příslušných manuálů. Ze zvolených výsledků se v rámci každé skupiny, ateisté i věřící, vypočítá průměrná hodnota, z té se dále pomocí T-testu rozdílnosti průměru bude určena průkaznost.

V kvalitativní části této diplomové práce, vytvoření definice strachu z pohledu respondentů, budou jednotlivé charakteristiky strachu zapsány do tabulky. Tedy výsledkem bude tabulka jednotlivých charakteristik tohoto fenoménu vycházející z četnosti opakování jednotlivých slov či sousloví v sebraných definicích. Následně bude vypočten procentuální výskyt těchto charakteristik jak v celé skupině respondentů, tak i v podskupinách – ateisté, věřící.

Další kvalitativní otázka se zabývá příčinami, zdroji strachu z pohledu respondentů. Obdobně jako u předcházející otázky, i zde budou odpovědi zapsány do tabulky a následně převedeny na procentuální výskyt dané příčiny ve vztahu k celé skupině respondentů, tak i k podskupinám.

U zbylých otázek, budou sečteny odpovědi respondentů pro danou položku např. bušení srdce u tělesných projevů. Následně budou všechny tyto hodnoty sečteny a převedeny na procenta v rámci skupiny i podskupin.

6 ANALÝZA VÝSLEDKŮ A JEJICH INTERPRETACE

6.1 Prožívaná smysluplnost

V rámci výzkumné sondy této diplomové práce byl použit LOGO – test, mapující prožívanou smysluplnost. První hypotézou této výzkumné sondy byl předpoklad, že věřící lidé budou prožívat vyšší průměrnou smysluplnost, než lidé nevěřící. Průměrná hodnota prožívané smysluplnosti u nevěřících lidí, „ateistů“ je 12,8. Což odpovídá populační normě, kvartil Q2 + Q3. Podle Lukasové (1992) dosahuje těchto hodnot 50% populace. O této skupině lidí podle ní lze říci, že jde o lidi s průměrnou úrovní prožívané smysluplnosti. U věřících lidí je prožívaná smysluplnost vyšší – 8,1. Tito lidé dle Lukasové (1992) spadají do kvartilu Q1, jde tedy o lidi „s dobrou úrovní prožívané životní smysluplnosti“ (Lukasová, 1992, s. 16). V rámci obou skupin lze také porovnat procentuální zastoupení respondentů v jednotlivých kvartilech úrovně prožívané smysluplnosti. Nevěřícím respondentům nejčastěji vycházela „průměrná úroveň prožívané smysluplnosti“ (viz tab. č. 2). Oproti tomu věřící respondenti nejčastěji dosahovali v naměřených hodnotách dobré úrovně prožívané smysluplnosti (viz tamtéž.). Ze získaných výsledků také vyplývá, že ženy a muži se v prožívané smysluplnosti v rámci celé skupiny respondentů nelišili (ženy 10,39 a muži 10,25). Obdobný genderový rozdíl byl i u nevěřících respondentů (muži 12,38 a ženy 13). U věřících lidí byl genderový rozdíl větší. Muži prožívají vyšší úroveň smysluplnosti v životě než ženy (muži 8, ženy 10).

Pomocí oboustranného t-testu (viz tab. č. 4) bylo potvrzeno, že věřící lidé mají vyšší úroveň prožívané smysluplnosti na jednocentní hladině statistické průkaznosti.

Tabulka č. 2 Procentuální zastoupení úrovně prožívané smysluplnosti

	Q1	Q2 + Q3	Q4
Nevěřící	23,33%	73,33%	3,33%
Věřící	71,43%	28,57%	0,00%

6.2 Zvládání strachu podle ABI

Z následující tabulky (viz tab. č. 3) vyplývá následující, že věřící lidé, u kterých byla prokázána vyšší pociťovaná smysluplnost, volí spíše kognitivně vyhýbavé strategie zvládání strachu, jak v situacích, které ohrožují jejich sebehodnocení, tak i v případě ohrožení života. Jsou tedy více intolerantní vůči emocionálnímu podráždění a méně vůči nejistotě. Tito lidé v situaci, méně často pociťují strach, než druhá skupina. Místo, aby hledaly podněty vyvolávající u nich strach a vyhodnocovali je, vztahují se ke zkušenostem, které jim umožňují nabýt klidu – např. když jsem připoutaný, nemůže se nic stát (viz příloha č. 2).

Oproti tomu lidé nevěřící dosahovali vyšších skóre ve škále vigilance. Ve srovnání s první skupinou jsou citlivější na podněty, které je ohrožují. Mají tedy nižší intoleranci vůči nejistotě a vyšší vůči emocionálnímu podráždění. v případě ohrožení tedy spíše hledají další informace, díky kterým se snaží být situací nepřekvapeni. Dopředu vyhodnocují, co se může stát a připravují se na to.

Výše popsané rozdíly se projevovaly i v rámci dvou druhů strachů, které ABI mapuje. Avšak věřící lidé dosahovali průměrně vyššího T-skóru u kognitivního vyhýbání se v situacích, kdy bylo ohroženo jejich sebehodnocení. U druhé skupiny v rámci srovnávání obou druhů strachu nebyly tak patrné rozdíly.

V rámci celé skupiny respondentů převažovaly v průměru spíše strategie vigilance, rozdíly však nebyly tak patrné jako v případě rozdělení celé skupiny respondentů na jednotlivé podskupiny. Přesto je zajímavé, že ve zvládnutí strachu vyplývajícího z ohrožení sebehodnocení se hodnoty na obou škálách ABI v podstatě nelišily. Zde respondenti volí jak kognitivně vyhýbavé strategie typu „Zvládl jsem už horší situace“, tak i citlivě vnímají danou situaci a snaží se předpovídat, co se bude dít. Jde například o pozorování cesty a řidiče v situaci „nezkušený řidič“ (viz příloha č. 2). Tato volba může vznikat jak ve vztahu k dané situaci, tak například i ve vztahu k aktuálnímu stavu jedince.

Tabulka č. 3 Tabulka naměřených hodnot v testu ABI

		Kognitivní vyhýbání se/ T-skór	Vigilance/ T-skór
Věřící	ABI-E	49,03	39,2
	ABI-P	43,3	39,8
	ABI-T	49,3	38,13
Ateisté	ABI-E	34,43	44,4
	ABI-P	34,67	46,2
	ABI-T	31,57	44,97
Celý soubor	ABI-E	41,73	41,8
	ABI-P	39,98	43
	ABI-T	38,93	41,55

Pomocí oboustranného T-testu (viz tab. č. 4) pro dva závislé průměry bylo zjištěno následující: Věřící respondenti vykazují vyšší míru užívané kognitivně vyhýbavých strategií zvládnutí strachu v případě ohrožení sebehodnocení i v případě ohrožení života na jednocentní hladině statistické průkaznosti. Nevěřící respondenti pak vykazují vyšších hodnot ve vigilantních způsobech zvládnutí strachu v obou zmíněných ohroženích a to na pětiprocentní hladině statistické významnosti.

Tyto převládající preference ve způsobu zvládnání strachu v rámci těchto skupin platí i pro celkové ohrožení. Z výš popsaných výsledků vyplývá, že hypotézy byly potvrzeny.

Tabulka č. 4 Srovnání věřících a nevěřících respondentů

Logo-test	t=5,797	p=0,00001
Ohrožení sebehodnocení/ kognitivní vyhýbání se	t=5,361	p=0,00001
Ohrožení sebehodnocení/ vigilance	t=1,985	p=0,052
Ohrožení života/ kognitivní vyhýbání se	t=3,369	p=0,001
Ohrožení života/ vigilance	t=2,621	p=0,011
Celkové ohrožení/ kognitivní vyhýbání se	t =5,049	p=0,00001
Celkové ohrožení/ vigilance	t=2,501	p=0,015

6.3 Strach z pohledu respondentů

Jak respondenti chápou strachu je tématem doplňujících otázek (viz Příloha č. 3). Účelem této části výzkumné sondy je zmapovat a porovnat pohledy věřících a nevěřících lidí na tento fenomén. Tyto otázky mají za cíl zjistit následující: jak respondenti chápou strach (vlastní definice strachu), kdy nejčastěji prožívají strach, jaké jsou jejich tělesné projevy této emoce, kdy strach prožívali naposledy, zda propadají strachu nebo se s ním snaží něco dělat, jaké jsou jejich techniky zvládnání strachu.

6.3.1 Definice strachu

Definicí strachu z pohledu respondentů se zabývá „*Doplňující otázka č. 1*“ (viz příloha č. 3 a 4). Respondenti měli popsat strach vlastními slovy nebo uvést příklad situace, kdy tuto emoci pociťují.

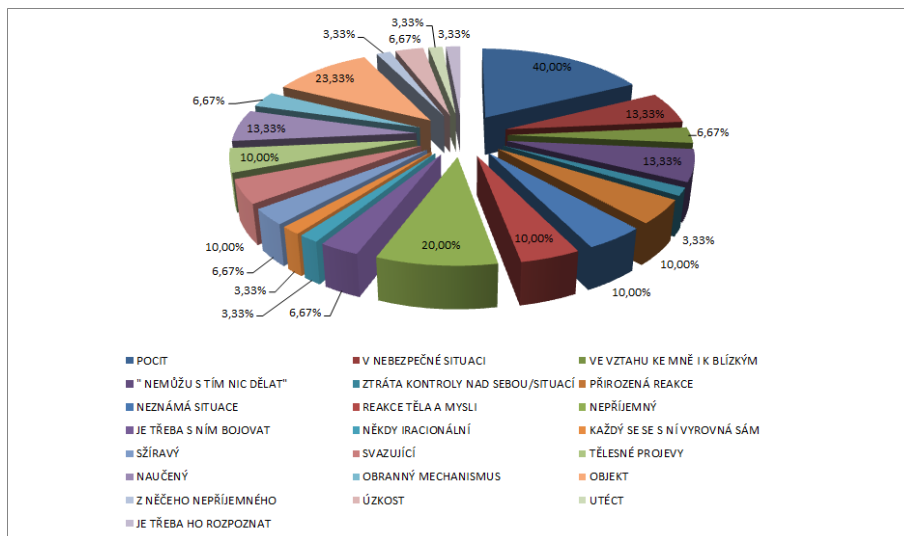
V grafu pro podskupinu „ateisté“ vyplývá (viz graf. č. 1), že 40 % respondentů je schopno popsat strach jako „pocit“, 23 % vztahu strach k určitému „objektu“ a 20 % respondentů v souvislosti s touto emocí použilo slovo „nepříjemný“. Čtvrté místo, 13 %, zaujímají výrazy jako „naučený“. „nemůžu s ním nic dělat“ a „nebezpečná situace“. Pokud by měla být na základě získaných údajů vytvořena definice strachu, mohla by znít například takto: *strach je nepříjemný pocit vyvolaný určitým objektem*. Tyto výsledky jsou v souladu s jinými v teoretické části zmíněnými. I v těch je strach definován jako pocit, který je vztažený k objektu.

Výsledky v druhé skupině, „věřících“ se odlišují (viz graf. č. 2). Zde respondenti nejčastěji definovali strach jako „ochromující“ a „přirozená věc“ 30 %, až poté následovaly charakteristiky shodné s první skupinou – „pocit“ 27 % a „objekt“ 20 %. Definice z pohledu „věřících“ by mohla znít například následovně: *strach je ochromující pocit, který má svůj podnět a je přirozenou součástí lidského života*.

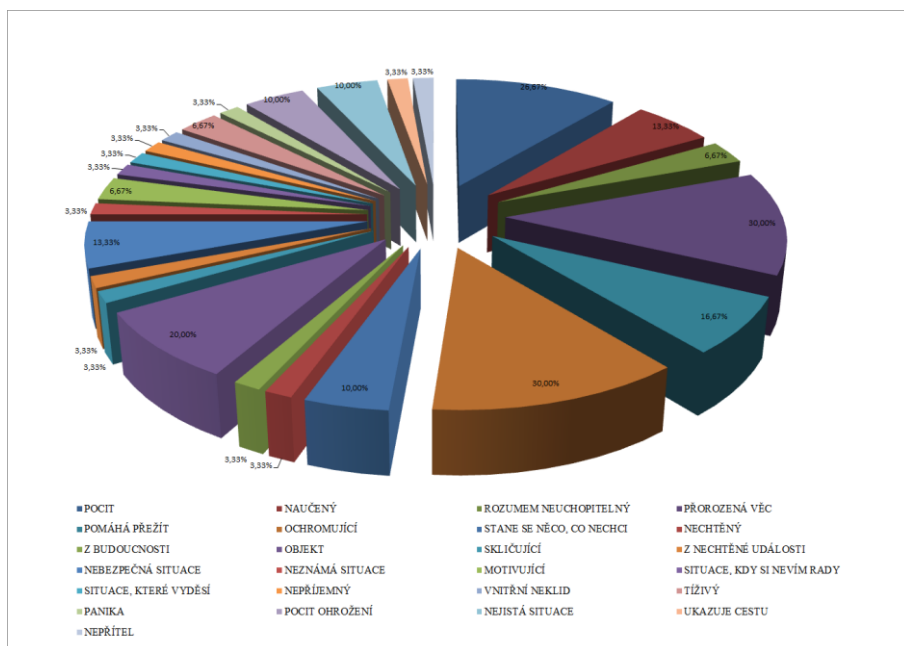
U obou skupin byl strach popsán shodně jako emoce, objevující se v „v nebezpečných situacích“ 13 %. Jinak tomu bylo třeba u dalších charakteristik jako je například „naučenost“, kdy z definic „ateistů“ vyšla vyšší hodnota této charakteristiky, než u skupiny druhé – 13 % „ateisté“ a 3% „věřící“. Další rozdílnost těchto skupin vyšla v otázce „nepříjemnosti“ strachu, kde u „ateistů“ obsadila tato charakteristika přední příčky, 40%, u „věřících“ dosáhla 3%.

V otázce společných znaků (viz. graf. č. 3) pro obě skupiny, tedy i společné definice, vyšly na prvním místě tyto vlastnosti: „pocit“ 33 %, „podnět“ 22% a s 20 % pak „přirozená reakce“ a „svazující/ochromující“.

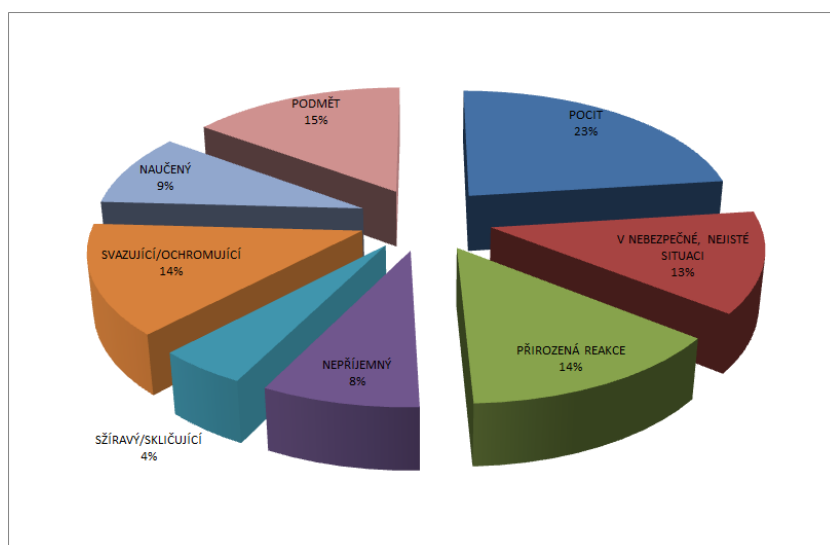
Graf č. 1 Zastoupení jednotlivých charakteristik v podskupině „ateisté“.



Graf č. 2 Zastoupení jednotlivých charakteristik v podskupině „věřící“



Graf č. 3 Společné znaky "strachu"



6.3.2 Příčiny strachu z pohledu respondentů

Doplňující otázka č. 2 je věnovaná příčinám strachu (viz příloha č. 3), zde měli respondenti popsat, kdy nejčastěji prožívají strach. Dotazníkem ABI lze měřit dva druhy strachu – strach z ohrožení sebehodnocení nebo života. Zajímalo mě, zda respondenti budou ve svých odpovědích tyto dva typy popisovat. Dále také jaké další strachy, kterými se tento dotazník zabývá, budou z pohledu respondentů důležité. V neposlední řadě samozřejmě, jak se příčiny budou lišit v obou skupinách, v čem se budou shodovat.

Z odpovědí nevěřících respondentů vyplynulo (viz graf č. 4), že nejvíce ohrožující je pro ně „bezradnost“ a „ohrožení blízké osoby“ 30 %, na druhém místě se umístila „vlastní neschopnost“ 23 % a shodně s 20 % jsou pak jako příčiny strachu uváděny „neznámé situace“, „zkoušky/pohovory“ a „vlastní selhání“.

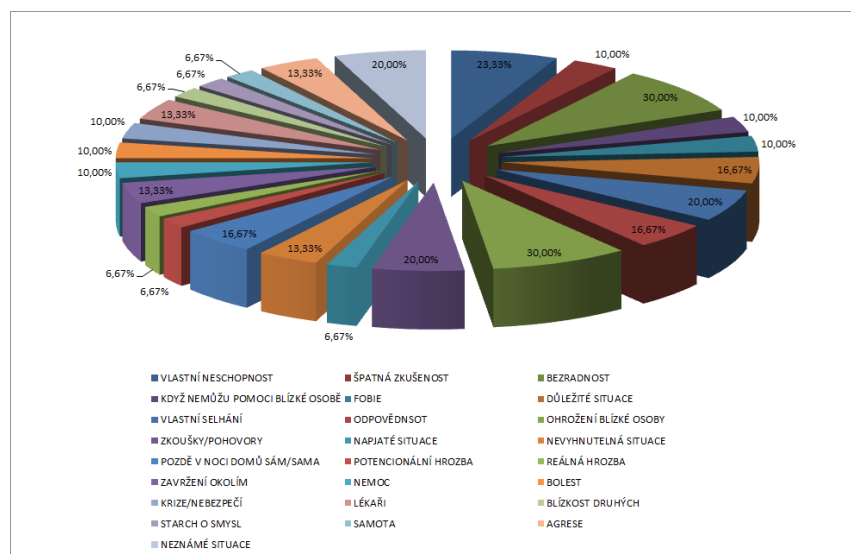
Věřící respondenti (viz graf č. 5) uváděli jako nejčastější příčiny strachu „zkoušky/pohovory“, se stejnou procentuální hodnotou jako „ateisté, 20 %. Druhá příčina v pořadí, je „neznámá situace“ a „ohrožení blízké osoby“ 17 %. Sice na třetím místě, ale ve srovnání

s předcházející skupinou, s velmi nízkou hodnotou, je příčinou strachu „vlastní selhání“ 13 %.

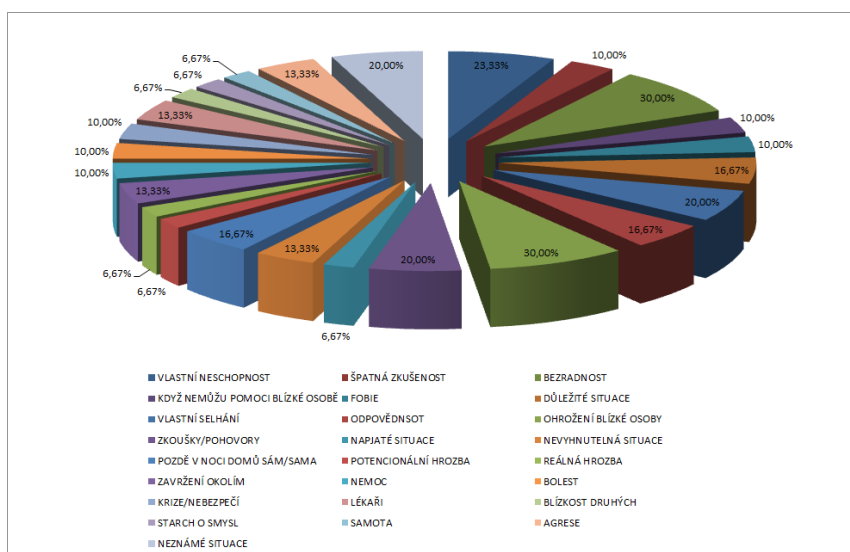
Zvláštností této otázky z hlediska počtu odpovědí, je skutečnost, že „ateisté“ uvedli dvakrát tolik příčin strachu, než „věřící“ resp. 104. V prostoru pro poznámky se ve vztahu k této otázce objevovaly poznámky týkající se víry jedince v Boha a jeho Boží pomoc.

Podobných hodnot dosahovaly tyto skupiny například v „neznámých situacích“ – u nevěřících je jako příčinu strachu uvedlo 6 respondentů a u věřících 5 nebo v případě „zkoušky/pohovoru“ zde se skupiny shodly zcela 20 %. Dále se tyto skupiny shodly v nízkém vnímání „samoty“ jakožto zdroje strachu, 7 %.

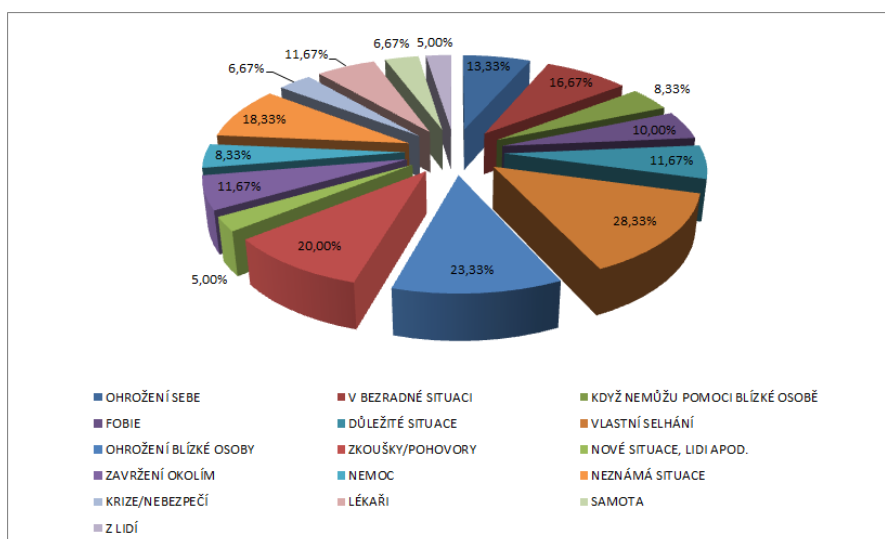
Graf č. 4 Příčiny strachu u "ateistů"



Graf č. 5 Příčiny strachu u "věřících"



Graf č. 6 Společné příčiny strachu



6.3.3 Tělesné projevy strachu

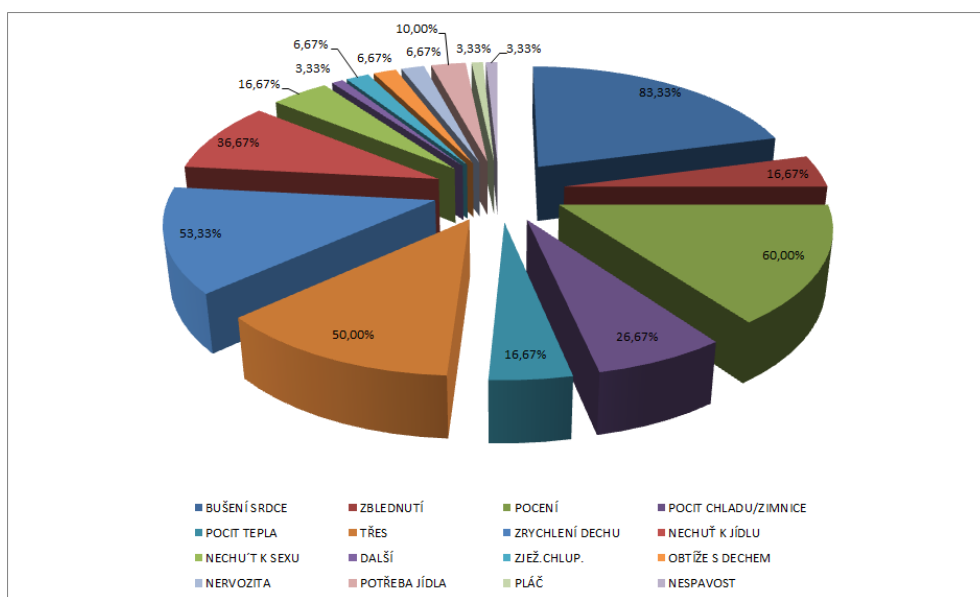
Kromě charakteristik strachu a jeho příčin jsem se v empirické části věnovala také tělesným projevům. Cílem bylo zjistit, jak se zkoumané skupiny liší v tělesném prožívání emocí, nikoli nakolik si samotné prožívání uvědomují.

U nevěřících respondentů (viz graf č. 7) je nejčastějším projevem strachu „*bušení srdce*“ 84 %, u věřících (viz graf č. 8) tento projev zaujímá taktéž první místo, avšak s hodnotou 77 %. Ani na druhém místě se tyto dvě skupiny příliš neliší. Zde se umístilo „*pocení*“ – nevěřící 60 % a věřící 50 %. Nepatrné rozdíly jsou i u dalšího v pořadí, „*zrychlený dech*“, nevěřící 50 % a věřící 47 %. Výraznějších rozdílů v tělesných projevech dosáhly zkoumané skupiny pouze v „*třesu*“ – 50 % „*ateistů*“ uvedlo, že se při prožívání strachu třese. Jinak to mají „*věřící*“, těch tento projev popsalo 37 %.

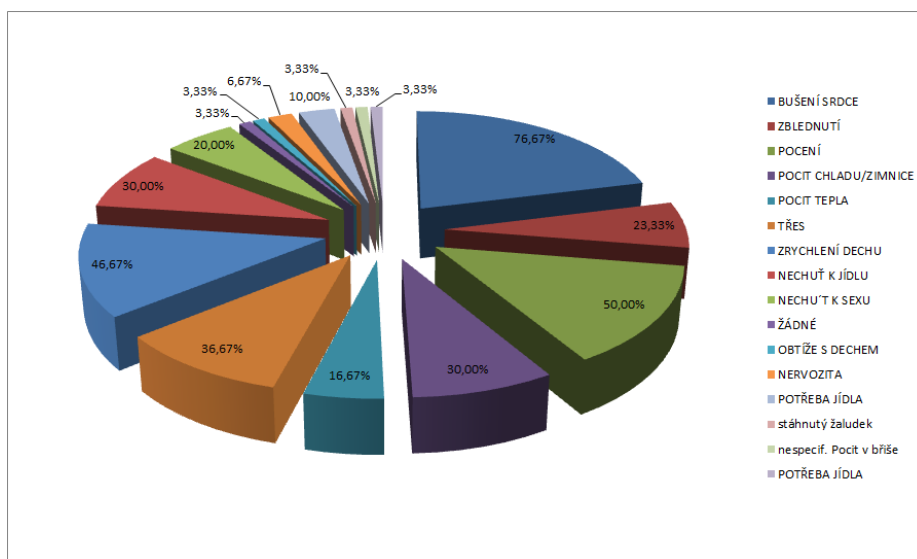
Zajímavostí v otázce tělesných projevů jsou „*další*“, které byly popsány. Zde se skupiny příliš neshodly. Respondenti ze skupiny „*ateistů*“ uvedli jako další tělesné projevy např. „*obtíže s dechem*“ nebo „*zježení chlupů*“. Obojí poměrně nízkých hodnot – 7 %. Přesto vzhledem ke skutečnosti, že se tyto projevy objevily jen v jedné ze skupin, považuji za důležité je zmínit. U věřících pak mezi další, mnou nevypsané projevy, strachu patří např. „*nervozita*“ taktéž 7 %. Zvláštní shoda těchto skupin se objevila v otázce „*potřeby jídla*“ jakožto tělesného projevu strachu. Tento fenomén se objevil u obou skupin a rovněž dosáhl i stejných procentuálních hodnot – 10 %.

Společné těsné projevy strachu (viz graf č. 9): „*bušení srdce*“ 40 %, „*pocení*“ 30 % a „*třes*“ 25 %. Tedy co se týká celé skupiny, dostal se do popředí „*třes*“ ve kterém se zkoumané skupiny poměrně dost lišily.

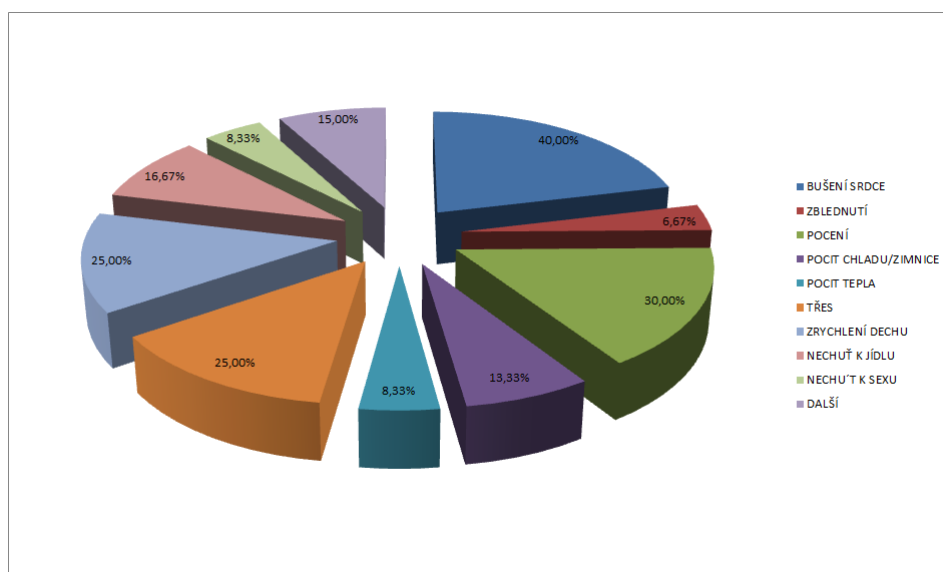
Graf č. 7 Tělesné projevy u "ateistů"



Graf č. 8 Tělesné projevy strachu u „věřících“



Graf č. 9 Společné tělesné projevy



6.3.4 Frekvence prožívání strachu

Další položkou dotazníku (viz příloha č. 3), byla otázka týkající se toho, kdy naposledy respondent pociťoval strach. V této položce se zkoumané skupiny velmi lišily. 57 % „ateistů“ uvedlo, že strach pociťovalo v posledním týdnu, „věřících“ 35 %. Nejvíce „věřících“ pak pociťovalo strach v období více jak měsíc vzdáleném od vyplnění dotazníku, „ateistů“ 40 %. Rozdílnost je i v možnosti objevení strachu měsíc před dotazníkem – „ateisté“ 3 % a „věřící“ 21 %.

6.3.5 Zvládání strachu a strategie

Poslední část dotazníku se zabývá strategiemi, které respondenti volí. V první části respondenti odpovídali na dotaz, jak všeobecně nakládají se strachem – propadají mu; snaží se s ním něco dělat; nakládají s ním jinak. Zde se ukázalo, že „ateisté“ častěji strachu propadají, resp. 43 % respondentů uvedlo, že strach nezvládají. Tuto možnost vybralo jen 28 % „věřících“. Ti se naopak nejčastěji snaží se strachem něco dělat – 62 %. Připočteme-li k tomu číslu i dalších 10 % „věřících“ respondentů, kteří uvedli, že v rámci zvládání strachu se svěřují do

rukou Božích, pak je tento rozdíl ještě patrnější. Tedy 72 % „věřících“ se snaží se strachem něco dělat.

Ve druhé části měli respondenti vybrat strategie, které volí při zvládnání strachu. Pokud jim některá možnost chyběla, mohli ji doplnit.

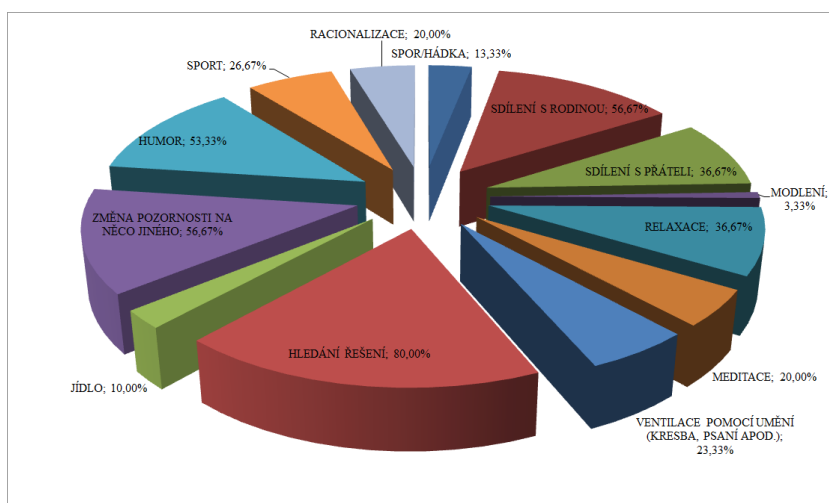
Ačkoliv respondenti z řad „ateistů“ (viz graf č. 10) spíše strachu propadali, nejčastěji volenou strategií jeho zvládnání je „hledání řešení“, tuto možnost uvádí 80 %. Druhá nejčastější volená strategie je „zaměření pozornosti na něco jiného“ a „sdílení s rodinou“ 57 %. V dotazníku byla rozlišena rodina a přátelé. „Sdílení s přáteli“ jakožto strategii zvládnání strachu volí 37 % respondentů. Třetí v pořadí v rámci strategií je „humor“ – 53 %. Doplněné byly dvě strategie „sport“ (27 %) a „racionalizace“ (20 %).

Ve skupině „věřících“ (viz graf č. 11) respondenti uvedli jako nejčastější strategii zvládnání strachu rovněž „hledání řešení“ 80 %. Stejně častá je i strategie „modlení“ a „svěření se do rukou Boha“¹⁵ – 80 % a 20 %. Myslím si, že tyto kategorie se tematicky překrývají, ponechávám je však zvláště pro případ, že by někdo se sloučením těchto skupin nesouhlasil. Druhý nejčastější způsob zvládnání strachu je „sdílení s rodinou“ – 67 %. U „věřících“ lidí nebyl tak velký rozdíl u kategorie „sdílení s rodinou“ a „sdílení s přáteli“, jako u předcházející skupiny. Třetí nejčastější volba je, stejně jako u „ateistů“, „humor“ 60 %.

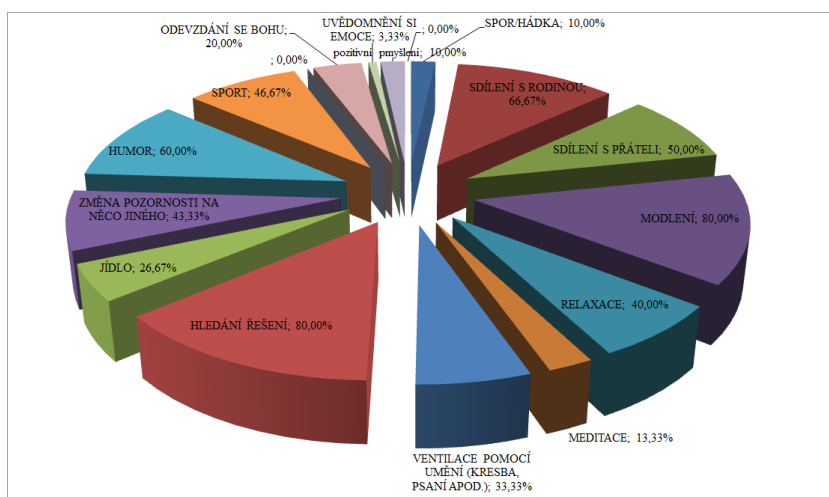
V rámci celé skupiny (viz graf č. 12) jsou tři nejčastější způsoby práce se strachem „hledání řešení“ 80 %, „sdílení s rodinou“ 62 % a „sdílení s přáteli“ 43 %.

¹⁵V grafu jsou ponechané zvláště, pro případ, že by někdo s tímto sloučením nesouhlasil nebo ho získané hodnoty podrobněji zajímaly.

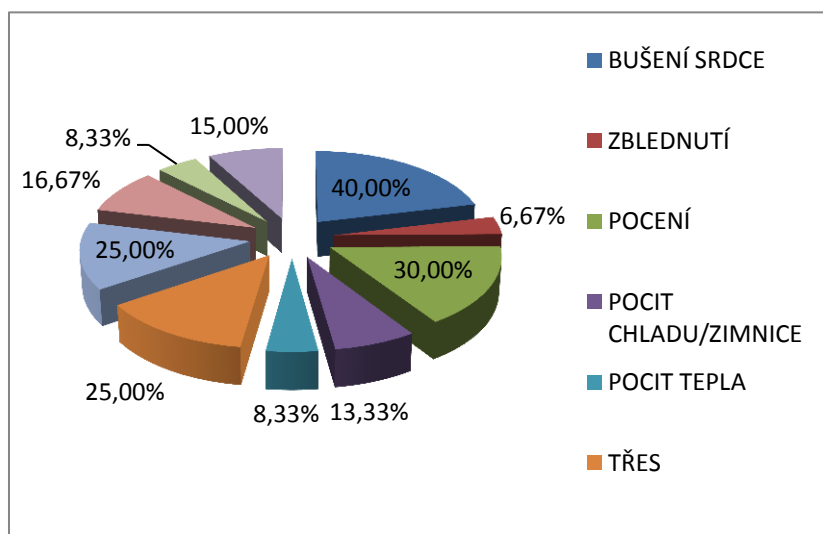
Graf č. 10 Strategie zvládání strachu u "ateistů"



Graf č. 11 Strategie zvládání strachu u "věřících"



Graf č. 12 Strategie zvládání strachu v obou skupinách



6.4 Diskuze

Omezením této výzkumné sondy byl jak počet respondentů, tak i samotné složení vzorku, ve kterém převládaly ženy (60 %). Metodologickým nedostatkem byla i skutečnost, že inventář zvládání strachu ABI není standardizovaný na české populaci a neexistuje český překlad dotazníku. Dotazník byl tedy ze slovenského jazyka přeložen s pomocí rodilého mluvčího, normy byly použity slovenské. Toto bylo umožněno vzhledem ke kulturní blízkosti Česka a Slovenska.

Přínos této výzkumné sondy je podle mne hlavně v samotném pohledu na fenomén strachu, který byl dán do souvislosti se smysluplností a spiritualitou. Tematicky podobnou práci jsem nenalezla. Dále také byl zmapován pohled na samotný fenomén strachu, ve dvou různých skupinách. Myslím si, že i v tomto ohledu je tato výzkumná sonda přínosem. V jiných výzkumech byly zkoumány tělesné projevy strachu, strach ve vztahu k určitému objektu, avšak nebylo mapováno samotné „slovní“ vymezení této emoce.

Tato výzkumná sonda podle mne otevřela nový pohled na fenomén strachu. Hlubší prozkoumání nastíněné problematiky, vztahu způsobu zvládání strachu a smysluplnosti či spirituality, by mohlo přinést důležité poznatky. Tato práce, z výzkumného hlediska, otvírá otázku, nakolik naše životní vyladění, přístup k životu, ovlivňuje naše způsoby zvládání situací, které subjektivně považujeme za ohrožující.

ZÁVĚR

Ve své diplomové práci jsem mapovala pohled na fenomén strachu u dvou skupin respondentů a hledání souvislostí mezi strachem a prožívanou smysluplností. V teoretické části jsem vymezila strach ve vztahu k úzkosti. Popsala jsem jeho vznik, průběh i způsoby jeho zvládnutí. Dále jsem se zabývala historií strachu a jeho zkoumáním. Empirickou část tvoří v první řadě popis výzkumné sondy a dále také výsledky a jejich interpretace.

Cílem empirické části této diplomové práce bylo zmapování vztahu prožívané úrovně smysluplnosti a způsobu zvládnutí strachu. Z toho důvodu byl zvolen Logo test od Luaksové, který mapuje úroveň prožívané smysluplnosti. V otázce způsobu zvládnutí strachu byl zvolen inventář ABI, který je, na rozdíl od jiných metod týkajících se fenoménu strachu, zaměřený na způsob zvládnutí této emoce. Tyto standardizované metody byly doplněny dotazníkem zabývajícím se strachem v obecné rovině co je strach, jak je prožíván, jeho příčiny, frekvence a i konkrétní způsoby jeho zvládnutí.

V otázce prožívané smysluplnosti se prokázal předpoklad vyšší úrovně prožívané smysluplnosti u věřících respondentů, než u nevěřících. Nevěřící respondenti se nejčastěji vyskytovali v kvartilu Q2 + Q3, který dle Luksové (1992) odpovídá 50% populace, průměrná úroveň prožívané smysluplnosti, věřící respondenti se častěji vyskytovali v kvartilu Q1, dobré úrovni prožívané smysluplnosti. I průměrné naměřené hodnoty prožívané smysluplnosti, ukazují na vyšší prožívanou smysluplnost u věřících respondentů. Tato skutečnost byla ověřena i pomocí t-testu. Věřící respondenti mají vyšší úroveň prožívané smysluplnosti na jednoprocenní hladině statistické průkaznosti. Tedy hypotéza o vyšší úrovni prožívané smysluplnosti u věřících respondentů byla potvrzena.

Ve zvládání strachu podle ABI vykazovali věřící respondenti vyšší hodnoty na škále kognitivního vyhýbání se, než nevěřící respondenti. Je otázkou, zda se věřící lidí prožívání strachu spíše vyhýbají pomocí únikových myšlenek a chování jako je například modlení nebo odevzdání se do rukou Božích nebo je jim v těchto situacích víra oporou. Naopak nevěřící respondenti dosahovali vyšší hodnoty na škále vigilance. Tento výsledek může znamenat, že nevěřící lidé se snaží v situacích ohrožení mapovat své okolí a předcházet tak neočekávanému. Toto bylo potvrzeno i pomocí t-testu. Tedy věřící lidé inklinují spíše ke kognitivně vyhýbavým strategiím. Dosahují vyšší míry jak v obou druzích ohrožení, tak i celkově na jednoprocenní hladině statistické průkaznosti. Nevěřící lidé pak těchto výsledků dosahují na vigilantní škále zvládání strachu a to na pětiprocenní hladině statistické průkaznosti. Z výše popsaných výsledků vyplývá, že hypotézy týkající se způsobu zvládání strachu u věřících a nevěřících respondentů byly potvrzeny.

Pomocí dat získaných vytvořeným dotazníkem byly mapovány charakteristiky strachu z pohledu obou skupin. Tyto dva pohledy se nepatrně lišily, stejně tak i nejčastěji se vyskytující pojmy popisující strach. Z hodnot nevěřících respondentů byly nejčastějšími pojmy „pocit“, vztaženost k určitému „podnětu“ a „nepříjemné“ prožívání tohoto pocitu. Z hlediska věřících respondentů byly nejčastějšími pojmy „ochromující“, „přirozená věc“, „pocit“ a „podnět“. Skupiny se překrývaly v pojmech „podnět“ a „pocit“. V rámci celého vzorku respondentů byl strach charakterizován slovy „pocit“, „podnět“, „přirozená reakce“ a „svazující či ochromující“. Tyto charakteristiky strachu jsou v souladu s definicí strachu uvedené v teoretické části. Skupiny respondentů se v otázce „definice“ strachu příliš nelišily. Obě vystihly tento fenomén v jeho základních charakteristikách – vztaženosti k objektu, nepříjemnému prožívání.

V otázce příčin strachu se skupiny nejvíce lišily v počtu uvedených příkladů v rámci své skupiny – nevěřící respondenti uvedli celkem

104 příčin, věřící jen 52. Tento výsledek může souviset i s průměrným pociťováním strachu v čase, který se u těchto skupin taktéž velice lišil. Většina věřících respondentů uvedla, že naposledy prožívali strach v období delším než jeden měsíc od dotazníku. Nevěřící respondenti nejčastěji strach prožívali v posledním týdnu. Kromě samotného počtu příčin vzniku strachu se skupiny lišily i v podnětech, které tento pocit vyvolávají. U nevěřících respondentů byly jako nejčastější příčiny strachu uváděny „bezradnost“, „ohrožení blízké osoby“ a „vlastní neschopnost“. U věřících respondentů byli na prvních místech situace „zkoušky či pohovory“, poté „neznámé situace“ a „ohrožení blízké osoby“. Obě skupiny poměrně často uváděly jako příčinu strachu situace, kdy je ohroženo jejich sebehodnocení nebo blízká osoba.

Další mapovanou oblastí bylo tělesné prožívání strachu. U obou skupin bylo stejné pořadí „bušení srdce“, „pocení“ a „zrychlený dech“ s jiným procentuálním zastoupením. Kromě nabízených možností měli respondenti možnost doplnit další způsoby tělesného doprovodu strachu. Zde se obě skupiny shodly na „potřebě jídla“.

Tato práce mi přinesla nový pohled na fenomén strachu, zvláště ve vztahu k životní smysluplnosti jakožto determinantu způsobu jeho zvládnání. Výsledky výzkumné sondy mě přivedli k zamyšlení se nad otázkou víry, jakožto životní jistotě, díky které, alespoň dle slov věřících respondentů, se dají v životě zvládnout i náročné až ohrožující situace.

SEZNAM LITERATURY

BALCAR, Karel. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. ISBN 14-343-83.

BENEDIKT XIV. *Deus caritas est – encyklika nejvyššího pontifika Benedikta XVI*. Praha: Paulínky, 2012. ISBN 978-80-7450-043-5

DARWIN, Charles. *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. 3. vyd .Oxford: Oxford University Press, 1998. ISBN 0-19-515806-7

DELUMEAU, Jean. *Hřích strach – Pocit viny na evropském Západě ve 13. Až 18. Století*. Praha: Volvox Globator, 1998. ISBN 80-7207-180-7.

ERIKSON, Erik H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1999: ISBN 80-7106_291-X.

FRANKL, Viktor E. *Man's Search for Meaning: An introduction to Logotherapy*. Massachusetts: Beacon Press, 1992. ISBN 0-8070-1426-5.

GRAVES, Robert. *Řecké mýty I*. Praha: Odeon, 1982. ISBN 01-081-82.

GRAVES, Robert. *Řecké mýty II*. Praha: Odeon, 1982. ISBN 01-082-82.

HALLAM, Elizabeth. *Bohové a Bohyně*. Praha: Knižní klub a Balios, 1998. ISBN 80-7176-902-9.

HAMALA, Petr. *Zmysel života z pohľadu psychológie*. Bratislava: Slovak Academic Press, 2007. ISBN 978-80-8095-023-1.

HARTL, P. A HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000, s 567 – 569, 659 – 660, 671. ISBN 80-7178-303-x.

HONZÁK, Radim. *Strach, tréma, úzkost a jak je zvládat*. Praha: Maxdorf, 1995. ISBN 80-85800-05-5

HŘEBÍČKOVÁ, Martina a URBÁNEK, Tomáš. *NEO – pětifaktorový osobnostní inventář*. Praha: Testcentrum, 2001.

JAN PAVEL II., *Katechismus katolické církve*. Praha: Zvon, 1995.

KERÉNYI, Karel. *Mytologie Řeků II. – příběhy heroů*. Praha: Oikoymenh, 1998. ISBN 80-86005-003.

KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-73667-122-0.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Mít pro co žít*. Praha: Návrat domů, 1994. ISBN 80-85495-33-3.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0179-0.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1370-5.

LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998. ISBN 978-80-247-1284-0.

LUKASOVÁ, Elisabeth S. *I tvoje utrpení má smysl: Logoterapeutická útěcha v krizi*. Brno: Cesta Brno, 1998. ISBN 80 – 85319-79-9

LUKASOVÁ, Elisabeth S. *LOGO – test: Zkouška k měření „prožívané smysluplnosti“ a „existenciální frustrace*. Chrudim: Mach, 1992.

MAREŠ, Jiří. Strach z bolesti: teorie a empirické výzkumy. *Bolest*. 2002, roč. 5, č. 1, s. 17 – 27. ISSN 1212-0644, 1212-6861 [online]. © 2002 [2014-07-02]. Dostupné z: <https://email.seznam.cz/uhs1.wz.cz/elearning/3LStrachzbo.doc>

MIHULOVÁ, Marie a SVOBODA, Milan. *Seznámení s jógou*. Liberec: Santal. 2001. ISBN 80-85965-23-2.

MINAŘÍK, Květoslav. *Jóga v životě současného člověka*. Praha: Canopus, 2012. Řada Přímá stezka. ISBN 80-85202-02-6.

NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia. 2000. ISBN 80-2000-0763-6

NEŠKUDLA, Bořek. *Encyklopedie řeckých bohů a mýtů*. Praha: Libri, 2003. ISBN 80-7277-125-6

PICHAUD, Clément a THAREAUOVÁ, Isabelle. *Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. Praha: Portál. 1998. ISBN 80-7178-184-3

PRAŠKO, Ján. *Úzkostné poruchy - klasifikace, diagnostika a léčba*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-997-6

PROKOPIUS, Václav a ŠULISTA, Petr. *Tvořivá síla strachu*. Praha: Triton, 2007. ISBN 978-80-7254-982-5

PROSECKÝ, Jiří, HRUŠKA, Blahoslav a RYCHTAŘÍK, Marek. *Epos o Gilgamešovi*. Praha: Lidové noviny, 2003. ISBN 80-7106-517-X.

PROTIVANSKÁ, Alžběta. *Strategie zvládání stresu v souvislosti s existenciální zakotveností*. Bakalářská práce. Praha, 2012. Pražská vysoká škola psychosociálních studií. 51 s. Vedoucí: doc. PhDr. Karel Balcar, CSc.

RIEMANN, Fritz. *Základní formy strachu – Typy lidské osobnosti, jejich vznik, charakteristiky a formy vztahů*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-313-7.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie náboženství*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-547-4.

SKÁLA, Jaroslav a RŮŽIČKA, Jiří. *Psychoterapie III. – sborník přednášek*. Praha: Triton, 1994. ISBN 80-85875-02-0.

SOBOTKOVÁ, Petra a TAVEL, Petr. Životní smysluplnost a emocionalita. *E-psychologie*. 2010, roč. 4, č. 2, s. 12 – 21.

TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. Praha: Triton, 2007. ISBN 80-7254-915-4.

VON ALLMEN, Jean-Jacques. *Biblický slovník*. Praha: Ústřední církevní nakladatelství, 1987. ISBN 80-7017-180-4.

VYBÍRAL, Zbyněk a ROUBAL, Jan. *Současná psychoterapie*. Praha: Portál. 2010. ISBN 978-7367-682-7.

VYMĚTAL, Jan a kol. *Speciální psychoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství – J. Kocourek. 2000. ISBN 80-86123-15-4.

Závěrečné práce

ČERNOCHOVÁ, Linda. *Strach z porodu – obsahy, příčiny a strategie zvládnutí*. Bakalářská práce. Brno, 2007. Masarykova univerzita. 43 s. Vedoucí: PhDr. Radka Neužilová – Michalčáková. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/103132/fss_b_b1/

ONDRUŠKOVÁ, Jiřina. *Smysluplnost života ve stáří*. Disertační práce. Praha: 2012. Univerzita Karlova v Praze.

Školitel: PhDr. Eva Dragomirecká, Ph.D.

Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/119743/>

SCHLESINGEROVÁ, Martina. *Strach ze smrti a citová vazba v období adolescence*. Diplomová práce. Brno, 2009. Masarykova univerzita. Vedoucí: PhDr. Radka Michalčáková, Ph.D. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/144023/fss_m/

VRÁNOVÁ, Zuzana. *Strach ze u seniorů..* Diplomová práce. Brno, 2013. Masarykova univerzita. Vedoucí: Mgr. Šárka Jeřorská, Ph.D. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/398048/lf_m/Vranova_Zuzana_pdf.pdf

Internetové zdroje

3.0 Česko. *Slovník cizích slov online*. [online]. © 2005 [cit. 3. 7. 2014]. Dostupné z <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/>

BUŽGOVÁ, Radka. Měření úzkosti a strachu ze smrti u studentek ošetrovatelství. *Kontakt*. 2010, č. 12, s. 264 - 271. ISSN 1212-4117. Dostupné z: <http://www.zsf.jcu.cz/cs/zsf/journals/kontakt-old/jednotlivacisla-casopisu-kontakt-podle-rocniku/kontakt-2010/3-2010/mereni-uzkosti-a-strachu-ze-smrti-u-studentek-osetrovatelstvi-full>

ČINČERA, Jan. Strach z lesa: vliv programu environmentální výchovy na snižování obav žáků z pobytu v lesním prostředí. *Envigogika*. 2012, r. 7, č. 2, ISSN 1802-3061 Dostupné z: <http://www.envigogika.cuni.cz/index.php/Envigogika/article/view/74>

FIALA, Daniel. Žebříček 50 momentálně nejčtenějších knih. *Databáze knih*. [online]. © 2008, [cit. 13. 6. 2014]. Dostupné z - <http://www.databazeknih.cz/zebricky/nejctenejsi-knihy>

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Problematika smysluplnosti života v psychologii. *Prof. Jaro Křivohlavý*. [online]. © 2007, 3. 2. 2007 [cit. 26. 6. 2014]. Dostupné z <http://jaro.krivohlavy.cz/problematika-smysluplnosti-zivota-v-psychologii>

MICHALČÁKOVÁ, R., LACINOVÁ, L., BOUŠA, O. a SCHLESINGEROVÁ, M., Strach ze smrti v kontextu citové vazby v období dospívání. *Sociální studia*. 2001, č. 2, s. 107-120, ISSN 1214-813X Dostupné z: http://socstudia.fss.muni.cz/sites/default/files/Michal%C4%8D%C3%A1kov%C3%A1_6.pdf

NADAČNÍ FOND BIBLE21. *Bible online*. [online]. © 2012, [cit. 26. 6. 2014]. Dostupné z <http://www.bible21.cz/online>

VEGABO. Co znamená slovo smysluplnost. *Ontrola.com*. [online]. © 2006, 18. 8. 2011 [cit. 15. 6. 2014]. Dostupné z <http://www.ontola.com/cs/di/co-znamená-slovo-smysluplnost>

OPATRŇÝ, Aleš. Víra. *Víra.cz*. [online]. © 1998, 14. 6. 2001 [cit. 26. 6. 2014]. Dostupné z <http://www.vira.cz/Texty/Glosar/Vira.html>

PASTORAČNÍ STŘEDISKO ARCIBISKUPSTVÍ PRAŽSKÉHO. O smyslu smrti (Viktor E. Frankl). *Pastorace.cz*. [online]. © 2000, [cit. 26. 7. 2014]. Dostupné z <http://www.pastorace.cz/Tematicke-texty/O-smyslu-smrti-Viktor-E-Frankl.html>

ÚSTAV PRO JAZYK ČESKÝ. *Slovník spisovného jazyka českého*. [online]. © 2011, [cit. 3. 7. 2014]. Dostupné z <http://ssjc.ujc.cas.cz/>

PŘÍLOHA Č. 1 – LOGO - TEST

Pár slov úvodem

Máte před sebou otázky zvláštního druhu. Není to žádná zkouška schopností, protože k těmto otázkám neexistují správné nebo špatné odpovědi. Také nemají odhalit něco o Vaší povaze. Jde tu spíše o to, jak v současnosti prožíváte svůj život, jak se vám daří uspořádat si jej za daných okolností, jak se Vám v něm vyskytuje spokojenost a zklamání, jak se Vám daří dosahovat Vašich cílů, nebo co z toho zůstává dosud otevřeno. Možná, že si při odpovídání na tyto otázky ujasníte i něco o sobě.

Proto se u každé otázky soustředte na to, která odpověď je právě pro vás tou nejvhodnější. Nezdržujte se však příliš dlouhým rozmýšlením, spíš zvolte hned tu odpověď, kterou zrovna cítíte jako nejbližší tomu, jak to ve skutečnosti máte. Snažte se odpovídat upřímně.

Prosím, vyplňte všechny položky.

Děkuji

Pohlaví:

Věk:

Vyznání: a) ateista b) křesťan/ka c) jiné

Vzdělání:

LOGO test

- I. Pečlivě si přečtěte následující výroky. Jsou-li mezi nimi takové, které se k Vám osobně hodí, jako by pocházely přímo od Vás, prosím, připište k nim „ANO“. Jsou-li mezi nimi takové, které zcela odporují Vašemu názoru, prosím, připište k nim „NE“. Pokud pro Vás bude rozhodnutí mezi „ANO“ a „NE“ obtížné, můžete nechat okénko prázdné**

- 1) Příjemný a klidný život bez velkých nesnází a s dostatečným hmotným zabezpečením pokládám za velice dobrou věc. ANO NE
- 2) Mám své představy, jaká/ý bych chtěla být a čeho bych chtěl/a dosáhnout, a tyto představy se podle možností snažím uskutečňovat. ANO NE
- 3) Cítím se velmi dobře doma v kruhu rodiny a rád/a bych přispěl/a k vytvoření takového domova i dětem. ANO NE
- 4) V povolání, které nyní vykonávám nebo pro které se připravuji, vidím své pravé uplatnění. ANO NE
- 5) Mám k jednomu člověku nebo více lidem závazky či vztahy, jejichž naplňování mi působí radost. ANO NE
- 6) Mimo své zaměstnání nebo studium mám ještě nějaký další zájem (třeba odborný nebo oddechový), kterému se věnuji nebo budu věnovat, jakmile na to budu mít čas. ANO NE
- 7) Některé zážitky (třeba poznávání něčeho nového, prožívání umění, vnímání přírody apod.) mi přinášejí radost a nerad/a bych je postrádal/a. ANO NE
- 8) Věřím, že mám v životě nějaký svůj úkol (ať v oblasti mravní, společenské, ve službě pokroku apod.) a snažím se jej plnit. ANO NE
- 9) Mám život zkalený nouzí, nemocí nebo jinou závažnou starostí a všemožně usiluji o to, abych tyto těžkosti

překonal/a a dosáhl/a zlepšení.

ANO NE

II. Prosím, udělejte křížek do okénka k té odpovědi, která nejlépe vystihuje, jak často jste dosud prožíval/a následující zážitky. Snažte se být upřímný/á. (Velmi často, často, nikdy)

- 1) Bezmocný vztek, že všechno, co jsem dosud vykonal/a, bylo nadarmo.

VELMI ČASTO – OBČAS - NIKDY

- 2) Přání, být ještě jednou dítětem a moci začít život znovu od začátku.

VELMI ČASTO – OBČAS - NIKDY

- 3) Poznání, že se snažím před sebou nebo před jinými lidmi ukazovat svůj život lepší či plnější, než doopravdy je.

VELMI ČASTO – OBČAS - NIKDY

- 4) Nechuť zatěžovat se hlubším a možná nepříjemným přemýšlením o tom, co činím a co tím způsobuji.

VELMI ČASTO – OBČAS - NIKDY

- 5) Naději, že i když mě třeba potká nezdar nebo neštěstí, tak z toho přesto mohu nakonec učinit prospěšnou věc, když pro to nasadím všechny své síly.

VELMI ČASTO – OBČAS - NIKDY

- 6) Takový neklid, který mě zbavuje rozumného pohledu na věci a trápí mě tak, že ztrácím zájem o to, co se děje.

VELMI ČASTO – OBČAS - NIKDY

- 7) Myšlenku, že bych si jednou před smrtí musel/s říci: „Nestálo za to žít.“

VELMI ČASTO – OBČAS – NIKDY

III.

1) Popíši Vám tři případy

- a) Jedna žena/jeden muž se nemohl/a ve svém životě věnovat tomu, co si vždy přál/a uskutečnit. Místo toho si však během doby vytvořil/a dobrou příležitost k jiné prospěšné činnosti a plně se jí věnovat s takovým zaujetím, že v ní dosáhla mnoha úspěchů a velmi dobrých vyhlídek do budoucna.
- b) Jedna žena/jeden muž se ve svém životě stále a plně věnovala pouze tomu, co si vytkla za svůj životní cíl. Vůbec se jí to nedaří, avšak neustále se snaží svůj záměr uskutečnit, i když se kvůli tomu musela mnohého v životě vzdát a nic dobrého tím nedosáhla.
- c) Jedna žena/ jeden muž se nemohla ve svém životě věnovat tomu, co si vždy přála uskutečnit. Učinil/a proto kompromis mezi svými vlastními cíli a okolnostmi, které jí zabránily jich dosáhnout. Povinnosti, která na ni/něj připadly, plní ukázněně, i když bez zvláštních radostí. Mezitím však, když je to zrovna možné, věnuje se svým osobním zájmům.

2) Prosím, odpovězte k popsaným případům (vepište do okénka písmeno)

Který/á z těchto žen/mužů je nejšťastnější?

.....

Který/á z těchto žen/mužů nejvíce trpí?

.....

3) Prosím, vyličte nyní několika větami svůj vlastní „případ“ tak, že vzájemně porovnáte, co jste v životě chtěl/a a oč jste se snažil/a, co z toho jste docílil/a nebo co ještě chcete uskutečnit a jak to všechno nyní pro sebe hodnotíte.

PŘÍLOHA Č. 2 ABI-T – INVENTÁŘ ZVLÁDÁNÍ STRACHU

Návod

Na následujících stránkách jsou popsány různé situace, které jste už v té samé nebo obdobné podobě mohli zažít anebo si je alespoň umíte představit.

Ke každé situaci je přidáno několik vět. Obsahují myšlenky, pocity anebo představy, které se v takových situacích mohou objevit. Za každou větou jsou dvě možnosti – „SOUHLASÍ“ a „NESOUHLASÍ“.

Pokuste se, prosím, vžít do každé jedné z těchto situací. Potom označte křížkem danou možnost podle toho, zda se s uvedenými myšlenkami, pocity anebo představami obvykle ztotožňujete anebo ne.

Odpovězte na každou větu. Neexistuje správná anebo špatná odpověď.

- 1. Představte si, že za chvíli (asi za hodinu) máte přednést referát před skupinou lidí (např. před účastníky semináře nebo školení, před rodiči na shromáždění ve škole).**

V této situaci...

1. Ještě jednou si projdu jednotlivé body, o kterých chci mluvit.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

2. Říkám si: „Určitě všechno dobře dopadne.“

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

3. Už se blížící přednáškou nezabývám.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

4. Přemýšlím, co můžu udělat, pokud „vypadnu“ z konceptu.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

5. Jsem podstatně nervóznější než mnoho mých známých.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

6. Raději si s někým povídám o jiných věcech, než o blížící se přednášce.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

7. Přemýšlím, jaké otázky mohu dostat po přednášce.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

8. Zůstanu úplně klidný

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

9. Vzpomínám na rady přátel, kteří už podobný referát přednášeli.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

10. Říkám si: „Už jsem zvládl i jiné situace“.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

2. Představte si, že jste delší čas nebyli u zubaře a teď sedíte v jeho čekárně, protože máte problémy se zuby.

V této situaci...

1. Představuji si, že to může být dost nepříjemné.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

2. Říkám si, že zubař pravděpodobně umí ošetřit příčinu bolesti mých zubů dobře a rychle.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

3. Zůstanu úplně uvolněný.
SOUHLASÍ NESOUHLASÍ
4. Pozorně si v čekárně přečtu informační letáky o nemocech zubů a jejich ošetření.
SOUHLASÍ NESOUHLASÍ
5. Přemýšlím, zda se může při ošetření něco pokazit (např. při vrtání).
SOUHLASÍ NESOUHLASÍ
6. Vzpomínám na předcházející ošetření zubů.
SOUHLASÍ NESOUHLASÍ
7. Povím si: „Doted’ byly moje zuby celkem v pořádku, takže ani tentokrát to snad nebude nic vážné“.
SOUHLASÍ NESOUHLASÍ
8. Myslím, co nejméně na blížící se ošetření.
SOUHLASÍ NESOUHLASÍ
9. Neznervózním tak snadno jako mnoho mých známých.
SOUHLASÍ NESOUHLASÍ
10. Přemýšlím, jestli bude stačit jedno ošetření anebo bude následovat řada dalších.
SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

3. Představte si, že následující ráno máte důležitou zkoušku.

V této situaci...

1. Představuji si, že bych mohl/a být překvapený/á nečekanými otázkami.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

2. Už se zkouškou nezabývám, ale dělám něco jiné (např. jdu do kina).

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

3. Vzpomínám na předcházející zkoušky.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

4. Jsem klidnější než mnoho mých známých.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

5. Říkám si, že zkouška bude snad probíhat spravedlivě.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

6. Ještě jednou si projdu seznam otázek, které jsem získal.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

7. Říkám si: „Zkoušku v každém případě udělám.“

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

8. Ještě jednou se zeptám svých přátel, kteří už zkoušku dělali, jaké dostali otázky.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

9. Říkám si: „Už jsem zvládl těžší situace.“

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

10. Přemýšlím, co můžu udělat, když mi některé otázky nesednou.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

4. Představte si, že jdete pozdě večer sami po městě. Z boční uličky se blíží skupina lidí, kteří Vám připadají podezřelí.

V této situaci...

1. Zůstanu úplně v klidu.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

2. Přemýšlím, co by mohli mít v úmyslu.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

3. Přemýšlím, jak bych mohl v případě nebezpečí zavolat pomoc.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

4. Říkám si: „Určitě byli před tím v hospodě a teď jsou domů.“

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

5. Dívám se do nějaké výlohy.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

6. Pozorně tyto lidi sleduji.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

7. Říkám si: „Touto cestou jsem opravdu neměl jít.“

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

8. Tvářím se, že se mě ti lidé netýkají.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

9. Vzpomenu si na podobné situace.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

10. Říkám si, že tito lidé jsou zřejmě úplně neškodní.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

5. Představte si, že se ucházíte o pracovní místo a za pár minut začne přijímací pohovor.

V této situaci...

1. Napadají mě věci, které jsem ještě mohl udělat pro lepší přípravu na pohovor.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

2. Přemýšlím, jak se mám chovat, když se rozhovor nebude vyvíjet dobře.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

3. Zůstanu úplně klidný.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

4. Věnuji se jiným věcem (např. prohlížím si obrázky visící na chodbě, čtu vyložené časopisy apod.).

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

5. Říkám si: „Určitě to nebude tak hrozné.“

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

6. Ještě jednou si pozorně přečtu text nabídky práce.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

7. vzpomínám na podobné situace, ve kterých mi šlo o hodně.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

8. Představuji si, jaké to pro mě bude mít následky, když místo nedostanu.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

9. Jsem pokojnější než mnoho mých známých v podobné situaci.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

10. Rozhodnu se, že již nebudu myslet na blížící se pohovor.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

6. Představte si, že jedete autem jako spolujezdec se zjevně nezkušeným řidičem. Vzhledem na sníh a náledí jsou velmi nepříznivé podmínky.

V této situaci...

1. Povím si: „Takovou jízdu v budoucnosti podniknu jen tehdy, když si předem přesně zjistím situaci na cestách“.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

2. Říkám si, že určitě dobře dorazíme.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

3. Říkám si: „Když je člověk připoutaný a auto jede pomalu, nic se vlastně nemůže stát“.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

4. Pozorně sleduji řidiče a cestu.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

5. Zůstanu úplně klidný.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

6. Říkám si: „Spolujezdcům připadá způsob jízdy řidiče nejistý, i když ve skutečnosti řídí dobře“.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

7. Nedívám se na silnici, ale uvolním se.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

8. Snažím se dopředu rozpoznat, zda řidič nedělá nějakou chybu.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

9. Představuji si, co všechno se může stát.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

10. Vzpomínám na podobné situace.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

7. Představte si, že jste při práci udělali chybu, která se vůbec neměla stát a teď Vás čeká rozhovor s nadřízeným.

V této situaci...

1. Zůstanu klidnější než většina mých kolegů.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

2. Napadají mě podobné nepříjemné situace.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

3. Informuji se u kolegů, s čím mohu počítat v této situaci.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

4. Přemýšlím, jak můžu odpovědět, když mi nadřízený bude něco vyčítat.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

5. Povím si: „Do teď jsem pracoval dobře, takže to snad nebude tak zlé“:

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

6. Říkám si, že už jsem zvládl i úplně jiné situace.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

7. Nejdřív v klidu vyřídím další potřebnou práci.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

8. Představuji si, jak to může být nepříjemné.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

9. Nejdřív se uvolním a víc už nemyslím na blížící se rozhovor.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

10. Přemýšlím, jak mohla tato chyba vzniknout a jak se můžu v budoucnu vyhnout jejímu opakování.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

8. Představte si, že sedíte v letadle. Už nějaký čas je let velmi nepokojný a světla „Nekouřit“ a „Připoutejte se, prosím“ svítí.

V této situaci...

1. Pozoruji, jak se chovají ostatní cestující.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

2. Povím si: „Světla „Nekouřit“ a „Připoutejte se, prosím“ svítí už při každé maličkosti, ve skutečnosti o nic nejde.“

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

3. Přemýšlím, jak se mám chovat, pokud nastane nouzová situace.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

4. Nasadím si sluchátka a poslouchám hudbu.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

5. Přečtu si bezpečnostní instrukce pro případ nouze a hledám, kde je nejbližší nouzový východ.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

6. Čtu si noviny nebo nějakou knihu.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

7. Dávám pozor na zvuky motoru.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

8. Říkám si: „Jsou to úplně normální turbulence, které jsou při každém letu“.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

9. Informuji se u palubního personálu a sleduji hlášení.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

10. Zůstanu klidný/á a uvolněný/á.

SOUHLASÍ NESOUHLASÍ

PŘÍLOHA Č. 3 DOPLŇUJÍ INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE STRACHU

1) Strach je podle mne (uved'te vaši definici, příklad,
zkušenost apod.)

.....

.....

2) Strach nejčastěji prožívám... (vypište seznam
nejběžnějších situací)

.....

.....

3) Na tělesné úrovni pociťuji strach...(vyberte všechny
pro Vás platné možnosti)

- a) Bušení srdce
- b) Zblednutí
- c) Pocení
- d) Pocit chladu
- e) Pocit tepla
- f) Třes
- g) Zrychlení dechu
- h) Nechuť k jídlu
- i) Nechuť k sexu
- j) Další

(vypište).....

4) Kdy jste naposledy cítil/a strach

- a) V posledním týdnu
- b) V posledním měsíci
- c) Více jak půl roku

5) Když cítím strach pak nejčastěji (6 z 10 případů)

- a) Propadám mu
- b) Snažím se s tím něco dělat
- c) Další
(vypište).....

6) Mezi moje strategie zvládání strachu patří (vyberte všechny možné a připište vlastní)

- a) Sport
- b) Sdílení s rodinou
- c) Sdílení s přáteli
- d) Modlení
- e) Relaxace
- f) Meditace
- g) Ventilace pomocí umění (kresba, psaní, tanec apod.)
- h) Hledání řešení
- i) Jídlo (zvláště sladké)
- j) Změna pozornosti na něco jiného v mém životě
- k) Humor
- l) Další (vypište)
.....

Zde je Váš prostor na poznámky, připomínky apod.

.....
.....

PŘÍLOHA Č. 4 DEFINICE STRACHU OD RESPONDENTŮ¹⁶

NEVĚŘÍCÍ RESPONDENTI

1. Stav mysli, kdy z části ztratím nadvládu nad vlastním uvažováním a chováním, jsem omezen v tom, co mohu bez námahy udělat.
2. Naprosto přirozená reakce na potenciálně nebezpečnou či neznámou situaci. Dobré varování, ale zlý pán, pokud se změní ve fobii či je naprosto paralyzující a vyřazující. Nejlepší je jej vzít na vědomí, poděkovat za varování a dál se jím nezabývat.
3. Reakce těla na situaci, se kterou si v daném momentě nevíme rady a snaha o přípravu na následky
4. velice nepříjemný pocit, se kterým by se mělo nějak bojovat, pokud je to možné
5. Přirozená a obecně nezbytná reakce organismu na domnělou hrozbu. V některých situacích nicméně iracionální, zbytečná až kontraproduktivní -- pokud mám pocit, že nastal druhý případ, nebo pokud vím, že příčinu strachu nelze ovlivnit, snažím se uvolnit a nechat to být.
6. emoce, se kterou se každý jedinec vyrovnává jinak a sám.
7. požíravý a svazující pocit
8. nepříjemný pocit, úzkost, někdy spojený s fyzickými projevy (třes, nevolnost)
9. pocit, který se projevuje potem, sevřením hrudi, panikařením.
10. strach je obranný mechanismus často pramenící z neznáma nebo ze špatné zkušenosti a dá se s ním pracovat
11. Stav, který mi brání vykonat určité úkoly. Stav, při kterém se mění má psychická (panika, stres, nedůvěra v sebe sama nebo okolí...) i fyzická (pocení, zrychlený tep apod.) stránka osobnosti.

¹⁶ Zde jsou zveřejněny všechny získané definice. Protože ne každý respondent tuto otázku zodpověděl, celkový počet definic neodpovídá celkovému počtu respondentů.

12. Pocit, který v člověku vyvolá to, z čeho má obavy, něco neznámého, nepříjemného.
13. nepříjemná emoce plynoucí z něčeho co je pro nás neznámé, nebezpečné, ohrožující.
14. úzkostný stav z toho, že nadcházející situaci nedokáží zvládnout.
15. strach je obranný mechanismus těla
16. Strach je klasická reakce na podněty, které neznáme či již máme vštípené špatné zkušenosti (vlastní, vyprávěné či jen viděné z televize)
17. pocit, který přichází většinou ze zkušeností, od někoho jiného (např. rodiče nás udržují ve strachu, abychom se vyhnuli nebezpečí) či z fantazie
18. Pocit. Vyvolává reakci těla.
19. Obava, že nebudu umět se vyrovnat s nastalou situací
20. Nepříjemný pocit
21. Ochromující pocit v situacích, kdy na něco nestačím, nebo mě něco ohrožuje
22. nepříjemný pocit, který máme naučený z minulých zkušeností.
23. strach se pocit, který mám, třeba když mám jít k lékaři nebo mám rozdout něco důležitého
24. Objevuje se tehdy, když jdu večer sama domů, je to tíživý a sžíravý pocit, se kterým si nevím rady.

VĚŘÍCÍ RESPONDENTI

1. strach je pocit, který je neuchopitelný rozumem, člověk si jej vytváří sám svým chováním a je učen svými rodiči si jej pěstovat
2. Přirozená lidská vlastnost, která pomáhá organismu přežít a neublížit si.
3. základní zkušenost každého člověka, které se prostě nejde vyhnout, každý ho máme někde nasazený, že nastartujeme
4. ochromující překážka logického myšlení, racionálního i intuitivního chování
5. Pocit, že se může stát něco, co nechci, aby se stalo
6. Pocit, že se může stát něco, co nechci, aby se stalo
7. obava o to, jak budou věci probíhat v budoucnosti
8. skličující pocit, že se nějaká událost musí stát tím nejhorším možným způsobem

9. Naprosto přirozená reakce na potenciálně nebezpečnou či neznámou situaci. Dobré varování, ale zlý pán, pokud se změní ve fobii či je naprosto paralyzující a vyřazující. Nejlepší je jej vzít na vědomí, poděkovat za varování a dál se jím nezabývat.
10. Strach je emoce, která člověka umí ochromit i motivovat. Emoce, která přichází v situacích, které mě nečekaně vyděsí a se kterými si třeba jen na první pohled nevím rady.
11. nepříjemný pocit
12. součást každého života
13. Vnitřní neklid, který na mě působí tíživě, v určitých situacích ve mě vyvolává paniku a pocity ohrožení. V tomto momentu přemýšlím, co se bude dít, respektive, co budu dělat, když se ona situace, pro mě "nebezpečná", nejistá zvrtné. Často se mi nedaří tyto pocity zklidnit.
14. Přirozená lidská vlastnost, která pomáhá organismu přežít a neublížit si.
15. běžná věc v životě člověka, která je potřeba a ukazuje člověku cestu
16. Reakce na nepříjemnou situaci
17. Strach je největší nepřítel člověka, aspoň u mě to tak platí na 100%, nemam rada, když se něčeho či někoho bojím. Můj biologicky otec mlátil moji mamku, jsem citlivá, když vidím konflikt kolem sebe (muž křičí na ženu na ulici, chlapi se perou v hospodě) nemam z toho dobry pocit a občas se mi chce i brečet. Lidi by se měli mít víc rádi.
18. Strach je špatný rádce.
19. přirozená reakce na dané, převážně neočekávané situace
20. chvilková slabost
21. Pocit, který dokáže zcela ochromit. Někdy je dobré se podnětu postavit čelem, někdy je lepší utéct. A rozumný dospělý člověk by to mel umet rozpoznat.
22. Ochromující pocit
23. Strach je pocit, který dostávám v nebezpečné situaci, do které se dostanu sám nebo se do ní dostanou moji blízcí, se kterou v danou chvíli nemůžu nic dělat a vím, že s ní nebudu moct dělat nic ani později
24. ochromující, tíživý, tělesný

25. pocit, který ve mně vyvolává třeba agrese druhých lidí, nebo když někdo z mých blízkých je v ohrožení
26. strach mám hlavně, když někdo hodnotí moje výsledky, když očekávám něco, čemu se nelze vyhnout.
27. strach mě někdy ochromí a jindy mi pomáhá překonat sám sebe.
28. pocit, který mě umí paralyzovat i hnát dál. Mívám ho o sebe i o druhé. Když přijde, svěřím se do rukou Božích

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autorky: Bc. Ludmila Matuchová

Studijní program: Psychologie

Studijní obor: Psychologie

Název práce: Strach ve vztahu ke spiritualitě

Počet stran (bez příloh): 80

Celkový počet stran příloh: 19

Počet titulů české literatury a pramenů: 42

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 2

Počet internetových odkazů: 11

Vedoucí práce: PhDr. Martin Kuška, Ph.D.

Rok dokončení práce: 2014

**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: **Bc. Ludmila Matuchová**

Obor studia: **Psychologie**

Název práce: **Strach ve vztahu ke spiritualitě**

Vedoucí/opponent práce: **PhDr. Martin Kuška, Ph.D.**

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): **80**

Počet stránek příloh: **19**

Počet titulů v seznamu literatury: **44 + 11 internetových**

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	X			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	X			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	X			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

			X	
--	--	--	---	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	X			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

		X		
--	--	---	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

		X		
--	--	---	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	X			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

X				
---	--	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	X			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

		X		
--	--	---	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	X			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	X			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	X			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

		X		
--	--	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

- 1) Jaké (max. 3) výsledky výzkumného šetření považuje diplomantka za nejpřekvapivější?
- 2) Jak diplomantka řešila vlastní autorský odstup od zpracovávaného tématu? Resp. do jaké míry se v diplomové práci uplatňují její vlastní hodnotové orientace?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Předkládaná diplomová práce vznikla na základě zajímavého výzkumného záměru postihnout odlišnosti způsobů zvládnání strachu u věřících a nevěřících, s doplňkovým tématem smysluplnosti. Diplomantka po úvodní schůzce zpracovávala svou práci déle než rok zcela samostatně a autorské role se zhostila se ctí a s evidentním literárním zápalem, který se však ve formátu tak strohém, jakým je diplomová práce, dostává místy až na pomyslnou stylistickou hranu. Svědomitě je zpracován vývoj užívání pojmu strachu, vymezení strachu vzhledem k úzkosti, včetně komentování tematicky relevantních výzkumů. Další stěžejní pojem, víru – jak sama autorka přiznává (s. 40) je vymezit obtížné a tento pojem uchopuje primárně ve významu křesťanském, sekundárně psychologickém. Domnívám se, že právě vzhledem k oboru studia mohla být psychologická dimenze pojmu víra akcentována primárně. Tento nedostatek je částečně kompenzován univerzálnějším pojetím smysluplnosti, s organickým směřováním tématu k logoterapii V. E. Frankla.

Empirická část práce je postavena na dichotomii věřící – nevěřící, resp. ateista, přičemž kritériem je příslušnost k církvi, nikoliv víra v psychologickém pojetí. Zatímco v teoretické části (viz komentář výše) bylo dané akcentování náboženského významu možné respektovat, výzkumná sonda nachází odpovědi spíše na výzkumnou otázku, zda a jak příslušnost k církvi (nikoliv spiritualita) determinuje zvládnání strachu a prožívání smysluplnosti.

Výzkumný design založený na LOGO testu, inventáři zvládnání strachu ABI a doplněný o vlastní diplomantčiny otázky je však možné považovat za velmi inspirativní pro další zkoumání.

Diplomová práce splňuje všechny požadavky na tento typ prací kladené.

Doporučení k obhajobě: doporučuji/~~nedoporučuji~~*

Navrhovaná klasifikace: velmi dobře



Datum, podpis: 12. září 2014

* nehodící se, škrtněte

**Posudek oponenta diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Bc. Ludmila Matuchová
 Obor studia: Psychologie
 Název práce: Strach ve vztahu ke spiritualitě
 Oponent práce: Mgr. Irena Kučerová

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 80
 Počet stránek příloh: 19
 Počet titulů v seznamu literatury: 55

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		2		
--	--	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	1			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

		2		
--	--	---	--	--

Využití výzkumných empirických metod

		2		
--	--	---	--	--

Využití praktických zkušeností

		2		
--	--	---	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

0				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

			3	
--	--	--	---	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	1			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

		2		
--	--	---	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

		2		
--	--	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Nechť autorka vysvětlí rozdíl mezi spiritualitou a religiozitou.

Vnímá autorka nějaký rozdíl mezi výrazy ateista, nevěřící a osoba nehlásící se k žádné církvi?

Autorka ve svém dotazníku zjišťuje náboženské vyznání respondentů výběrem z následujících možností: a) ateista b) křesťan c) jiné. Mohla, dle názoru autorky, ovlivnit výsledky šetření, právě chybějící kolonka „osoby nehlásící se k žádné církvi nebo náboženské společnosti“? (Ve sčítání lidu z roku 2011 tvořily cca 1/3 všech věřících, osoby nehlásící se k žádné církvi).

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Práce diplomantky Matuchové se zaměřuje na způsoby zvládnání strachu a pocit smysluplnosti vlastního života ve vztahu k náboženskému vyznání. Práci s takto specifikovaným zacílením, lze považovat za originální.

Autorka uspokojivě pracuje s dostupnými zdroji, vymezuje bazální pojmy, komunikuje se čtenářem, odkazuje rovněž na výzkumy sledující obdobné téma. Zrealizovaná výzkumná sonda vychází ze standardizovaných testů (LOGO test a ABI - inventář zvládnání strachu), které jsou doplněny o další otázky sledující prožívání strachu, jež formulovala sama autorka.

Nedostatky DP shledávám jednak ve výzkumné části práce a jednak v jejím formálním zpracování (zejména pak v jazykovém vyjadřování).

Ve výzkumné části práce si autorka klade za cíl „...hledání odpovědí na otázku vztahu pociťované smysluplnosti a strachu.“ (s. 49). Domnívám se, že tento cíl není naplněn. Autorka porovnává způsoby zvládnání strachu u skupiny lidí věřících a ateistů. Dále se věnuje dalšímu tématu - zažívané smysluplnosti života, kterou opět sleduje u skupiny lidí, kteří se hlásí k nějaké církvi se skupinou „nevěřících“. Téma zvládnání strachu a zažívané smysluplnosti života tak sleduje vedle sebe, nikoli ve vzájemném vztahu.

Je otázkou, zda autorka zpracováním tématu DP dostala jejímu názvu. Domnívám se, že došlo k záměně pojmů religiozita a spiritualita. Autorka se spiritualitě (chápeme-li ji jako neinstitucionalizovanou víru), v DP nevěnuje.

Po obsahové stránce mne místy rozptyluje multi-tematičnost DP. Nadužívání výrazu „fenomén“ pak v práci působí rušivě, stejně jako dublování části textu (jedná se cca o polovinu strany – text v úvodu se znovu opakuje na straně 9). Vytkla bych i chybějící čárky ve větách či hrubé chyby (viz např. „Výsledky mě přivedli...“ s.74).

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: velmi dobře/dobře

Datum, podpis: 11.9.2014 Mgr. Irena Kučerová

