

Umírání a smrt z pohledu středoškolských studentů

Kateřina Příhodová

Bakalářská práce
2023



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2022/2023

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Kateřina Příhodová**
Osobní číslo: **H20407**
Studijní program: **B0111A190011 Sociální pedagogika**
Forma studia: **Prezenční**
Téma práce: **Umírání a smrt z pohledu středoškolských studentů**

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti umírání, smrti a období adolescence.
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.
Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

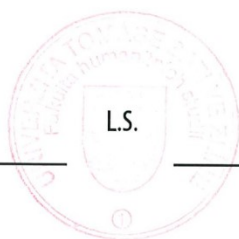
Seznam doporučené literatury:

- HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2007. Thanatologie: Nauka o umírání a smrti. Praha: Galén. ISBN 9788072624713.
CHRÁSKA, Miroslav, 2016. Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5326-3.
KÜBLER – ROSSOVÁ, Elisabeth, 2015. O smrti a umírání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0911-9.
KÜNG, Hans, 2015. Dobrá smrt? Praha: Vyšehrad. ISBN 978-80-7429-549-2.
SIEBEROVÁ, Jana, 2019. Proč máme strach ze smrti?: Jak zvládnout její příchod. Praha: Triton. ISBN 978-80-7553-654-9.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Zuzana Hrnčířková, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **20. ledna 2023**
Termín odevzdání bakalářské práce: **28. dubna 2023**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan



doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 20. ledna 2023

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně

.....

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídně k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zabývá postojem studentů středních škol k tématu umírání a smrti, a také zjišťuje, co studentům pomohlo vypořádat se se ztrátou blízké osoby. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část obsahuje kapitoly umírání, smrt, ztráta blízké osoby a období adolescence. V subkapitolách se zabýváme fázemi umírání, druhy smrti, dobrou smrtí, strachem ze smrti a problematikou dospívání. Praktická část se zabývá výzkumem, ve kterém pomocí dotazníkového šetření zjišťujeme postoje studentů k jejich vlastní smrti a také se zaměřujeme na to, co a kdo jim pomohlo při vyrovnávání se se ztrátou blízké osoby.

Klíčová slova: umírání, smrt, strach, ztráta, adolescence

ABSTRACT

This bachelor's thesis focuses on high school students' attitudes towards the topic of dying and death and also explores what helped students cope with the loss of a loved one. The thesis is divided into a theoretical and a practical part. The theoretical part includes chapters on dying, death, loss of a loved one and the period of adolescence. The subchapters deal with the stages of dying, types of death, good death, fear of death and issues of adolescence. The practical part deals with research in which we use a questionnaire survey to find out students' attitudes towards their own death and also focus on what and who helped them in coping with the loss of a loved one.

Keywords: dying, death, fear, lost, adolescence

Ráda bych touto formou poděkovala své vedoucí paní PhDr. Zuzaně Hrnčířikové, Ph.D., za její trpělivost, dobré rady a především vedení mé bakalářské práce. Dále bych také chtěla poděkovat své rodině, příteli a mým nejbližším přátelům za podporu, trpělivost a prostor, které jsem při psaní mé bakalářské práce potřebovala.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

Motto:

„Smrt není porážka, jako ani život není vítězství.“

Reinhrad Abeln, Anton Kner

OBSAH

ÚVOD.....	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 UMÍRÁNÍ.....	12
1.1 FÁZE UMÍRÁNÍ.....	13
1.1.1 První fáze – Popírání a izolace.....	13
1.1.2 Druhá fáze – Hněv	13
1.1.3 Třetí fáze – Vyjednávání.....	13
1.1.4 Čtvrtá fáze – Deprese	13
1.1.5 Pátá fáze – Souhlas.....	14
2 SMRT	15
2.1 DRUHY SMRTI.....	16
2.2 DOBRÁ SMRT.....	17
2.3 STRACH ZE SMRTI.....	17
2.4 DNEŠNÍ DOBA A ČELENÍ STRACHU ZE SMRTI	19
2.5 DĚTI A TÉMA SMRT	20
2.6 BŮH A SMRT	21
3 ZTRÁTA BLÍZKÉ OSOBY.....	22
3.1.1 Proces truchlení.....	24
3.2 SLUŽBY PRO POZŮSTALÉ	24
4 OBDOBÍ ADOLESCENCE.....	26
4.1 PROBLEMATIKA DOSPÍVÁNÍ.....	27
II PRAKTICKÁ ČÁST	29
5 PROJEKT VÝZKUMU	30
5.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	30
5.2 VÝZKUMNÉ CÍLE	30
5.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	31
5.4 POJETÍ VÝZKUMU	31
5.5 VÝZKUMNÝ SOUBOR	31
5.6 VÝZKUMNÝ NÁSTROJ	33
5.7 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT.....	36
6 ANALÝZA A INTERPRETACE DAT.....	38
6.1 STRACH ZE SMRTI.....	39
6.2 AKCEPTUJÍCÍ PŘÍSTUP.....	40
6.3 NEUTRÁLNÍ AKCEPTACE.....	41
6.4 VYHÝBÁNÍ SE SMRTI	42

6.5	PŘIJETÍ ODCHODU.....	42
7	DISKUZE.....	46
7.1	LIMITY VÝZKUMU	47
ZÁVĚR		48
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....		50
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....		53
SEZNAM TABULEK.....		54
SEZNAM PŘÍLOH.....		55

ÚVOD

V momentě, kdy došlo na to, vybrat si téma naší bakalářské práce, jsme stále netušili, o čem bychom vlastně chtěli vůbec psát. Projížděli jsme si témata, která navrhli vedoucí a okamžitě nás zaujalo téma Umírání a smrt. Chvíli jsme přemýšleli jak to uchopit, a pak jsme si uvědomili, že máme od dětství strach ze smrti, tak proč to nepojmout jako výzvu a nezkusit si pomocí téhle práce ten strach alespoň lehce odbourat.

Umírání a smrt jsou témata, která jsou v naší společnosti do jisté míry stále tabuizována. Jsou to přirozené procesy ukončující naši existenci na této planetě. Je tedy velmi důležité, aby se o těchto tématech veřejně diskutovalo, a aby byla součástí vzdělávání.

Strach ze smrti je běžná lidská emoce, je spojován s pocity úzkosti a nejistoty, může například vzniknout z traumatického zážitku spojeného se smrtí. Míra strachu se u každého jedince liší, někteří jej nevnímají vůbec, ba naopak některým to značně ztěžuje běžné fungování v životě. Se strachem ze smrti nám pomůže vypořádat se třeba dobrovolnická pomoc v hospici a různých organizacích zabývajících se touto problematikou nebo obyčejné hovoření o umírání a smrti s našimi blízkými.

Se ztrátou blízké osoby se ve svém životě setkal minimálně jednou každý z nás. Je to jedna z nejbolestivějších událostí, které si musíme na tomto světě prožít. Přirozenou reakcí při ztrátě je smutek, zlost, bolest a zoufalství. Procesem truchlení si prochází každý z nás po svém a u každého může trvat jinak dlouho. Je důležité si uvědomit, že není ostuda dát najevo emoce a pocity i před ostatními, ba naopak nám to může pomoci.

V teoretickém úseku naší práce budou vymezovány pojmy, jako je umírání, smrt, ztráta blízké osoby a adolescence. Bude se soustřeďovat také na to, jaké fáze umírání existují, jaké druhy smrti rozlišujeme a zdali existuje dobrá smrt. Bude také zjišťováno, jaká jsou stádia přijímání faktu, že jsme ztratili blízkou osobu, a jaké vlastně je období adolescence.

V praktické části naší práce budou zkoumány postoje studentů středních škol k jejich vlastní smrti, a také to, jak se vypořádávají se ztrátou blízké osoby. Po nastudování odborné literatury nám přišlo nejvhodnější zvolit dotazníkové šetření, a to konkrétněji standardizovaný dotazník doplněný o naši vlastní konstrukci dotazníku.

Obecným cílem naší bakalářské práce bude zjistit postoje studentů středních škol k tématům umírání a smrti.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 UMÍRÁNÍ

V první kapitole naší teoretické části se zaměříme na téma umírání a jeho fáze, které jako první definovala psychiatrička Elisabeth Kübler-Ross. Jak řekl Jaspers (1991), umění umírat je podmínkou správného života. Učit se žít a umět umírat je totéž.

Umírání je krátkodobý nebo dlouhotrvající proces, končící smrtí. Délka umírání záleží na příčině umírání, věku, fyzickém stavu a okolnostech. Všichni bez výjimky potřebujeme ujištění, že život smrtí nekončí, a že trvá až do našich posledních chvil. Člověk se cítí osamělý, když se blíží smrt. Každý potřebuje společníka, který by s ním procházel procesem umírání. Všichni jsme byli stvořeni pro vztahy a rozhodně nechceme být v posledních fázích života sami. Chceme být nápomocni, potřebujeme mít nablízku přátele nebo příbuzné. Přejeme si, aby nás někdo miloval a my měli koho milovat na oplátku. Člověk prožívá velké trápení, pokud má špatné osobní vztahy nebo nemá rodinu. Za takových okolností se objevuje „krutá vnitřní bolest“. Potřeba sdělovat své prožitky druhým vyjadřuje, kdo jsme. V období umírání se stáváme znovu dětmi. Potřebujeme laskavou atmosféru, jemný dotek, měkké slovo a porozumění beze slov. Chceme bezpečí a náklonnost. Pokud tato základní existenciální potřeba není uspokojena, vzniká velký neklid, úzkost a strach (Sieberová, 2019, s. 9-11).

Určitě je víc motivů pro útek od reality smrti, ale nejdůležitější spočívá asi ve skutečnosti, že umírání je dnes krutější než dříve – tak osamělé, tak zmechanizované a neosobní a někdy ani nevíme, ve kterém okamžiku smrt nastane (Kübler-Ross, 1992, s. 11).

Podobně jako dospívající dítě prochází člověk, který umírá, fázemi sebepoznání, introspekce a situační adaptace, a to jak v sobě, tak v tom, jak na něj reaguje okolí. Umírající osoby často zažívají trvalý tlak na změnu nežádoucích okolností. Fyzické prostředí je začíná ohrožovat, protože jejich biologické systémy se začínají zhoršovat. Jedinci začínají utíkat před vlastním citovým utrpením. Aby se přestali cítit jako naprosto selhávající lidská bytost, je zapotřebí nových přístupů. Život umírajícího a jeho blízkých je obohacen, když dospěje k vývojovým zlomům, v nichž se setkává s láskou k sobě a druhým, s dokončením vztahů, s přijetím pomíjivosti lidského života a s dosažením nového pocitu sebe sama navzdory hrozícímu zániku (Byock, 2005, s. 52-53).

Osobní duševní utrpení je mnohem složitější a naléhavější problém. Citová devastace způsobená ztrátou všeho, co člověk měl a čím byl, může být mnohem hlubší než duševní trýzeň z blížícího se osobního zániku (Byock, 2005, s. 80).

Nikdy není vhodné srovnávat utrpení a smrt. Díky pokroku v medicíně dnes téměř nikdo nemusí zažívat utrpení. Pokud člověku poskytneme dostatek lásky, bezpečí a pochopení, nebo si jej dokonce vezmeme do domácí péče, nikdy si neřekne o předčasné ukončení života (Kübler-Ross, 1992, s. 48).

1.1 Fáze umírání

Pět fází umírání jako první definovala Kübler-Ross (1992) ve své knize *Hovory s umírajícími*.

1.1.1 První fáze – Popírání a izolace

Zavírání očí před realitou, šok a osamělost je první fází umírání. I když nemocný umírá, musí někdy předstírat, že je stále naživu. Obranou proti šoku z diagnózy je popírání, že má vážné onemocnění. Umírající odmítá spolupracovat s ošetřujícím lékařem, pláče, nekomunikuje, ale zároveň dělá, že je vše v pořádku.

1.1.2 Druhá fáze – Hněv

Hněv je druhou fází. Pacient, který se nachází ve fázi hněvu, dostává rodinu a zdravotnický personál do velmi náročné situace. Návštěvy příbuzných nejsou přijímány radostně. Nemocný reaguje, jako by byl těžce zraněn, a po celou dobu návštěvy je v neklidném stavu. Kdybychom dokázali lépe pochopit duševní stav pacienta a zdroj jeho vzteku, situace by se zdála méně zdrcující. Každého z nás by rozzuřilo, kdybychom byli náhle vyřazeni ze své běžné existence. Pacient v této fázi prožívá zlost, nenávist a vztek (Kübler-Ross, 1992, s. 15-24).

1.1.3 Třetí fáze – Vyjednávání

Třetí fází je vyjednávání. Pacient se na tuto třetí, poměrně krátkou fází spoléhá jako na svého pomocníka, a přestože je méně uznávaná, je klíčová. V první fázi se snaží pochopit nebo vyvrátit realitu, ve druhé fázi se dohaduje s Bohem a vesmírem a ve třetí se snaží odložit nevyhnutelné a smlouvá s Bohem, nebo, jak bychom mohli říci, vyjednává s Ním.

1.1.4 Čtvrtá fáze – Deprese

Čtvrtou fází je deprese. Když už se nevléčitelně nemocný pacient nedokáže ošálit a uvědomuje si závažnost své nemoci, když pocítuje její projevy, a když musí znovu navštívit nemocnici, není už schopen svou nemoc ovládat smíchem nebo zlehčováním

situace. Dochází mu, že se jeho život schyluje ke konci a začíná se na to připravovat. Prochází úplnou depresí, vyhýbá se kontaktu s okolím, a pociťuje nutnost spánku.

1.1.5 Pátá fáze – Souhlas

Stadium souhlasu je pátá fáze umírání. Trpící nakonec dospěje do stadia, kdy již nepřijímá svůj osud sklíčeně nebo hněvivě, pokud má dostatek času a nezemře nečekaně, pokud se mu dostane pomoci, aby prošel počátečním stadiem. Svou žárlivost na živé a zdravé již přestal řešit. Potřebuje často a krátce spát, protože je slabý a vyčerpaný. V porovnání se spánkem vyvolaným depresí je tento jiný. V jistém smyslu tato fáze zahrnuje rezignaci ve smyslu „už nemohu bojovat“. Zdá se, že utrpení je u konce, že boj skončil a že je to poslední příležitost ke klidu před dalekou cestou. Samotný pacient obvykle v tomto okamžiku nepotřebuje tolik pomoci, pochopení a podpory jako naopak jeho rodina. Jediné, co pacient potřebuje, je naše láska a přítomnost (Kübler-Ross, 1992, s. 45-67).

2 SMRT

V druhé kapitole naší práce se zaměříme na smrt jako takovou, její druhy a jak si lidé představují dobrou smrt. Budeme se věnovat strachu ze smrti, tomu, do jaké míry bychom měli zasvětit děti do této problematiky a také, jak smrt vnímají věřící.

V minulosti si epidemie vyžádaly mnoho obětí. Běžná byla úmrtí v raném dětství a méně obvyklé bylo, že se každý člen rodiny dožil dospělosti. Některé nemoci, které si dříve vyžádaly životy osob v mladším a středním věku, lze nyní účinně léčit. Obrátíme-li se do minulosti, k dávným lidem a jejich komunitám, zjistíme, že smrt bude s největší pravděpodobností vždy něčím, co je lidem odporné. V našem podvědomí je umírání něco, co prostě není možné ve vztahu k nám samým, k našemu vlastnímu já. Individuální zánik organismu, včetně člověka, je definován jako smrt. Mohlo by se hovořit o tom, že člověk tak trochu umírá od narození. Život podmiňuje zrod smrti, zatímco smrt život umožňuje. V dnešní době je umírání často poslední fází chorobného procesu (nemoci). Občas se označuje jako „lékařská smrt“, což je termín, který označuje úmrtí související s nemocí, k němuž, až na výjimky, dochází v nemocnici nebo jiném zařízení (Haškovcová, 2000, s. 74-75).

Podle typického chronologického pohledu na lidskou existenci nastává stárnutí těsně před smrtí. Není divu, že se setkáváme s představami o stárnutí jako připomínce hranice života. Nejlepším způsobem, jak se připravit na přijetí smrti a umírání, jako poslední fáze biologického života obecně, je přijmout stárnutí jako zcela běžný jev. Smrt a umírání nejsou události, které by zasáhly naši psychiku jako blesk z čistého nebe. Cesta k tomuto zásadnímu uvědomění si naší smrtelnosti je dlážděna průběhem našeho života a s přibývajícím věkem se stává aktuálnější. Jednotlivci na blížící se smrtelnost reagují různě, včetně smíření a vyrovnání – přijetí nevyhnutelného a setrvačné rezignace – netečnost a nezájem (Křivohlavý, 2002, s. 155).

Smrtí se uzavírá období umírání. Z biologického a lékařského hlediska je smrt ukončením všech základních tělesných procesů spojených s nevratnými změnami, které znemožňují obnovení základních procesů. Zážitek ze smrti někoho jiného pomáhá člověku rozvíjet vědomí o smrti. Lidé mají strach z neznámého. Projevem úzkosti ze smrti je nutkání chránit se. Přestože si člověk uvědomuje, že odejde, příliš o tom nepřemýšlí; místo toho ospravedlňuje a popírá, co se s ním děje. Ti, kdo zažili smrt nebo jsou na pokraji smrti, občas zažívají přijetí své konečnosti a jistoty, že odejdou. Když ustoupí nadměrný strach

ze smrti, někteří lidé zažívají vnitřní osvobození a odolnost vůči nadcházející události. Studium smrti a okolnosti, které ji provázejí, se nazývá thanatologie, která propojuje obory, jako jsou: psychologie, filozofie a medicína (Janáčková, 2008, s. 61).

Thorová (2015, s. 475) tvrdí, že všichni lidé jsou předurčení ke smrti, protože ta je nevyhnutelná, konečná a nezvratná. Každá živá bytost, která se objeví na této zemi, je okamžitě konfrontována se smrtí. Proto bychom mohli konstatovat, že člověk umírá již při narození.

2.1 Druhy smrti

Existuje několik druhů smrti, které si v této podkapitole představíme.

Rozlišujeme náhlou, rychlou a pomalou smrt, protože rychlost smrti se liší. Rychlá smrt a náhlá smrt znamenají v podstatě totéž. Rychlá smrt svědčí o nemoci, která má za následek brzkou smrt, zatímco náhlá smrt je častěji spojena s katastrofickou smrtí: nehoda, havárie vozidla nebo infarkt myokardu. Zásadní je, že oba tyto druhy úmrtí naprosto zaskočí členy rodiny. V literatuře se také používají slova ohlášená a neohlášená smrt. Pomalá smrt je ohlášená, tj. během určitého, relativně dlouhého časového období. Umírající trpí, čímž dává blízkým čas připravit se na těžkou ztrátu. Předpokládá se, že pomalá smrt se podobá nesnesitelným mukám. Až donedávna byla smrt popisována jako fáze konečného zrání a poslední úkol. Ani veřejně přiznaná smrt nezaručuje připravenost. Mnohdy je ztráta blízkého člověka pro rodinu jakýmsi překvapením, něčím, čemu nemůžou uvěřit. Předčasnou a přiměřenou smrt rozlišujeme podle věku, ve kterém k ní dochází. V druhém případě většinou hovoříme o pozeňnaném věku. V dnešní době by většina lidí volila rychlou nebo nečekanou smrt.

Nejhorším druhem smrti byla v minulosti náhlá a nečekaná smrt, před kterou měl chránit pouze Bůh. Existuje několik dalších různých druhů smrti: časná smrt duše (odloučení od světa), asketická smrt (umrtvení smyslů), fyzická smrt, duchovní smrt (peklo) a mystická smrt (splnutí s Bohem). Každá z nich měla význam jak v praktickém, tak v duchovním smyslu (Kübler-Ross, 1992, s. 59).

Samostatnou kapitolou je smrt, kterou si člověk způsobí sám, ať už náhodně sebepoškozením, nebo úmyslně sebevraždou. Sebevražda by mohla být vnímána jako volání o pomoc, a tak ten, kdo uvažuje o tom, že si vezme život, potřebuje především podporu druhých lidí (Haškovcová, 2000, s. 74-76).

2.2 Dobrá smrt

Jaký druh zániku si lidé přejí? Dvanáct složek „dobré smrti“ vyjmenoval Richard Smith (British Medical Journal, 2000). Tvrdí, že lidé si kromě toho, že chtějí vědět, kdy zemřou a co je čeká, přejí mít kontrolu nad událostmi, chtějí soukromí a respekt okolí. Přejí si mít také možnost vybrat si místo, kde chtějí zemřít, dostat lékařskou péči a duchovní a emocionální podporu. V neposlední řadě chtějí, aby paliativní péče byla dostupná všude, nejen v nemocnicích, aby si mohli vybrat, kdo má být přítomen při jejich umírání, a aby byla vyplněna jejich poslední přání. Dle Künga (2015, s. 71) možnost rozloučit se a odejít v pravý čas, stejně jako to, že nebudou muset snášet zbytečné prodlužování života, je nejdůležitější.

Ve 20. století se objevil nový pohled na konec individuálního lidského života. Léky pro prevenci a léčbu byly stále úspěšnější a stále riskantnější, operace umožňovaly nahrazovat základní orgány lidského těla, včetně srdce. Všechny tyto snahy byly vyvíjeny se záměrem prodloužit lidský život. V důsledku prodloužení osobní lidské existence se objevil také nový pohled na smrt. Mnozí jedinci žijí déle díky příjemnému pokroku v oblasti hygieny a medicíny. Pokroky v hygieně a medicíně byly výsledkem lidského úsilí; nejsou výsledkem přirozeného vývoje. Nevýhodou tohoto pokroku je, že mnoho lidí může v důsledku toho prožít nudný život nebo trvalý vegetativní stav (Küng, 2015, s. 92-93).

Když se používá spojení „šťastná smrt“, kontrast mezi smrtí, která je stavem neživota, a dobou bezprostředně před smrtí se obvykle ztrácí. Když jsou lidé požádáni, aby popsali, co by podle nich měla důstojná smrt obnášet, většina z nich začíná vyjmenováním věcí, u kterých doufají, že se jim vyhnou. Obvykle vyjadřují přání nezažít utrpení, bolestivou smrt a zatěžování svých blízkých. Nejvíce se chtějí vyhnout tomu, aby zanechali svou rodinu s dluhy a odcházeli sami. Na druhou stranu je pro popis posledních okamžiků něčího života pravděpodobně vhodnější výraz „umírat dobře“ než „šťastná smrt“. Vyjadřuje význam aktuální události. Kromě toho „umírání v dobrém“ zdůrazňuje, jak může prožitá zkušenost smrti inspirovat lidi k přehodnocení vlastních nebo rodinných sdílených hodnot (Byock, 2005, s. 51).

2.3 Strach ze smrti

Každý den se ve zprávách dozvídáme o vraždách a úmrtích zastřelením, ale také o teroristických útocích, násilných činech, užívání drog a sebevraždách. Smrt je všude kolem nás. Společnost klade velký důraz na radost ze života, zábavu a výkon. Smrt

je tabuizované téma, o kterém se nemluví. Zdravotní péče se nemůže řídit přísnou profesionalitou a finančním ziskem. Většina lidí ve společnosti nás nenabádá k péči o naše blízké, proto raději přenecháváme nakládání se smrtí lékařům v nemocnicích. Většina lidí nám dává najevo, že si nejsou jisti, jak se vypořádají s odchodem svých blízkých. Obávají se, že jejich blízký bude prožívat fyzická muka, protože si nejsou jisti, jak zvládnou náročnou ošetrovatelskou péči. Je důležité si uvědomit, že zatímco víra umožňuje nemocnému strávit poslední dny s nadějí, paliativní medicína může odstranit fyzická muka. Zmírňuje duchovní utrpení. Často vidíme, jak se staré mění v nové. Dochází k příměří s minulostí. Nemocný jedinec je vnímavý k lidské i božské lásce (Sieberová, 2019, s. 48-49).

Thanatofobie je intenzivní strach ze smrti nebo procesu umírání. Jiný název pro tento stav je úzkost ze smrti. Můžete mít obavy ze své vlastní smrti nebo ze smrti někoho, na kom vám záleží (Magazín o zdraví, 2022).

Instinktivně se bojíme smrti, protože cítíme, že by neměla být součástí našeho života. Většina lidí se smrti bojí, protože je pro ně záhadou, a proto máme tendenci tento pojem potlačovat. Jedním z témat, o kterých se ve společnosti téměř nemluví, je smrt. Na strach, stejně jako na viditelný či neviditelný boj se smrtí, neexistuje účinná léčba (Sieberová, 2019, s. 7 - 9).

Mnoho z nás si spojuje strach z něčeho hrozného s obavami ze smrti. Jiní jsou ochromeni rozlehlostí věčnosti a představou, že zůstanou mrtví na neurčito. Mnozí se stále snaží pochopit stav nebytí a přemýšlejí, kde budou, až odejdou. Další se soustředí na děsivou představu, že celý jejich soukromý svět zmizí a potýkají se s otázkou nevyhnutelného závěru smrti. Někteří lidé jdou tak daleko, že věří, že by jejich realita a veškeré vzpomínky na ni zcela zmizely, zmizelo by jejich okolí, setkání jejich rodiny, jejich rodičů, jejich dětí a jejich domova. Nic není věčné ani trvalé (Yalom, 2012, s. 16).

Úzkost nebo strach ze smrti byli jedněmi z psychologických jevů, kterým byla věnována největší pozornost při studiu procesu umírání (thanatofobie). Historie ukazuje, že lidé si byli vědomi strachu ze smrti již od úsvitu lidstva. Existují například textové doklady o tom, jak k tématu fobie ze smrti přistupovali první filozofové. Je všeobecně známo, že zejména antičtí filozofové se snažili bojovat se strachem ze smrti pomocí rozumu a vůle. Strach ze smrti je ovlivněn mnoha faktory. Na prvním místě je naše biologické bytí. Člověk se musí smířit s tím, že se smrti bojí, a že trpí panikou a úzkostmi. Úzkost

ovlivňuje i naše názory. K ovlivnění obav pacientů z umírání se používají moderní techniky, jako jsou např. moderní vyšetření (Křivohlavý, 2002).

Podle Janáčkové (2008, s. 62) lidé odjakživa toužili pochopit a odhalit příčinu smrtelnosti. V průběhu let se objevilo mnoho různých teologických a filozofických systémů, které se pokoušely definovat smysl smrti jako součást určitého řádu. V myslích lidí je však smrt zahalena do neznáma a představuje stav ohrožení, na který reagujeme strachem a úzkostí, s tímto názorem se ztotožňují s Křivohlavým (2002). Psychologické procesy racionalizace, popření a přijetí jsou tři, které mohou být základem vnímání smrti jako celku. Racionalizace se týká logicky podložených argumentů, které odkládají psychologický proces přijetí vlastní smrtelnosti. Když jsme ve stavu popírání, popíráme svou lidskost. Přijetí vlastní smrtelnosti je zralý psychologický mechanismus, který nastává, když si člověk uvědomí svou vlastní smrtelnost a to, jak toto vědomí ovlivňuje jeho myšlenky, činy a chování.

Smrt a umírání jsou důležitá témata jak pro odborníky, tak pro běžné lidi. Obě události lze zkoumat z filozofického, teologického, psychologického a sociálního hlediska. Ve skutečnosti jsou však umírání a smrt v podstatě součástí lidského údělu – obojí nás čeká. Kolem této nepříjemné jistoty – jediné jistoty – panuje nejistota, protože nikdo nedokáže předpovědět, kdy a jak k ní dojde. Přesto lidé obvykle vedou svůj běžný život, jako by měli žít věčně. Takzvaný „popírací přístup“ je podporován jak vnějšími okolnostmi, tak ochrannými psychologickými obranami. Je pravda, že smrt se stala tabu, zejména v tomto století a zejména po druhé světové válce. Příčin je celá řada, a proto se dnes lidé nepochybně bojí smrti více než v minulosti. Jednoduše řečeno, smrt je něco, s čím se každý v moderním světě musí vyrovnat. Ti, kdo jsou vážně nemocní, jsou alespoň občas konfrontováni se svým trápením, závažností své nemoci a možností smrti (Haškovcová, 2002, s. 149).

Pro mnoho lidí je myšlenka na smrt samozřejmě strašná. Když člověk uvažuje o posmrtném životě, cítí se nesvůj, má závrat' a je vyděšený (Říčan, 2004).

2.4 Dnešní doba a čelení strachu ze smrti

Čím více věda pokročila, tím více se zdá, že se smrti bojíme, a tím více se ji snažíme popřít. Používají se nejrůznější eufemismy a zesnulí jsou často zobrazováni jako spící. Děti nesmějí navštěvovat své umírající rodiče v nemocnicích a vedou se dlouhé a sporné diskuse o tom, zda by se pacientům měla říkat pravda. Tyto otázky se však málokdy

objeví, když pacient umírá v péči rodinného lékaře, který ho zná od narození a zná nedostatky a přednosti každého člena rodiny. To pomáhá chránit děti před úzkostí a neklidem, které naplňují domov, když má pacient to štěstí, že umírá doma. Domníváme se, že existuje několik důvodů, proč se v současné době nedokážeme se smrtí vyrovnat v klidu. Jedním z nejvýznamnějších je skutečnost, že odchod je dnes v mnoha ohledech děsivější než dříve. Je nyní izolovanější, mechaničtější a nelidštější a v některých případech je dokonce technicky náročné určit přesný okamžik odchodu (Kübler-Ross, 2015, s. 7).

Bylo by nepochybně přínosné, kdyby se témata spojená se smrtí a umíráním probírala častěji, pomohlo by to například v tom, že bychom se nemuseli ptát, zda je pacient schopen s námi o této problematice mluvit (Kübler-Ross, 1992, s. 83).

2.5 Děti a téma smrt

To, že děti mohou zůstat doma a být umírajícímu nablízku, že jsou zapojeny do diskusí a úvah, a že sdílejí se členy rodiny společné obavy a strach, místo aby byly vyloučeny, jim poskytuje útěchu ze sdílené odpovědnosti a smutku a pocit, že ve svém zármutku nejsou samy. Taková zkušenost je postupně mění, což dětem také pomáhá přijmout smrt jako přirozenou součást života a napomáhá jejich rozvoji a zrání. V minulosti bylo mluvení o smrti zakázáno, bylo považováno za morbidní a děti od ní byly drženy stranou na základě názoru a s odůvodněním, že by to pro ně bylo příliš. Děti jsou obvykle předávány příbuzným a jsou jim podsouvány nepřesvědčivé lži, například tvrzení, že jejich matka odjela na dlouhou cestu nebo jiné nepravdivé příběhy. Dítě snadno pozná, že něco není v pořádku, a jeho nedůvěra k dospělým se jen prohlubuje, když si ostatní členové rodiny buď vymýšlejí nové verze nepravděpodobného příběhu, nebo se snaží rozptýlit jejich pochybnosti tím, že je zasypou dárky jako chabou útěchou za ztrátu. Dítě se samozřejmě nakonec dozví o změněné rodinné dynamice a v různé míře, v závislosti na svém věku a osobnostních rysech, v sobě ponese nevyřčený, nevyřešený smutek; celou situaci bude vnímat jako děsivou, zahalenou tajemstvím a v každém případě také jako traumatizující zkušenost s dospělými, kterým nemůže důvěřovat (Kübler-Ross, 2015, s. 6).

Když je dětem dovoleno zůstat v rodině postižené katastrofou a účastnit se dialogů a úzkostí, je potřeba jim věnovat pozornost a podporu. To dětem pomůže pochopit, že smrt je přirozenou součástí života (Kübler-Ross, 1992, s. 10).

2.6 Bůh a smrt

Otázka dobrého života vyvolává také otázku šťastné smrti podle věřících. Podle filozofa Wilhelma Schmida (2017) může být přechod do posmrtného života krásným a radostným přechodem.

Možná je to ve skutečnosti jen přechod od bdění ke spánku. Ani v každodenním životě není usínání vždy jednoduché. To zmizí až poté, co se dostaví extrémní vyčerpání. Právě tak se lze opřít o pravdu, že právě prožitý život končí smrtí, a že poté naše bytost usíná, aby si odpočinula pro další život. Spánek naší bytosti může být také schopen napravit rány života předtím, než v něm začne nová kapitola. Abychom mohli žít s klidem, důvěrou a pohledem upřeným do budoucnosti, mohli bychom tomu potenciálnímu druhému životu svěřit to, co starý život nenaplnil. S přibývajícím věkem se zbavíme tlaku, abychom co nejlépe využili zdánlivě jediný život, pokud vsadíme na vyhlídku další, čerstvé existence. A pokud to dopadne jinak, byl náš jediný život alespoň krásný. Když člověk umírá, je oddělen od svého okolí a okolností. Smrt znamená úplnou ztrátu všech vztahů při pohledu zvenčí, z perspektivy vnějšího světa. Smrt znamená zcela nový vztah k Bohu jako nejvyšší realitě při pohledu zevnitř, neboli v jistém smyslu Božíma očima. Při smrti se člověku – nikoli člověku z masa a kostí, ale celé osobě – nabízí nová budoucnost, v níž se poskládají kousky jeho minulosti a neúplnost pozemského života nahradí úplnost; budoucnost, která se liší od všeho dosavadního: život v nepomíjivé Boží říši (Küng, 2015, s. 100-106).

3 ZTRÁTA BLÍZKÉ OSOBY

Jednou z nejhorších životních událostí je náhlá a nečekaná smrt blízké osoby. Pokud smrti blízkého člověka nepředchází nemoc, která nás na blížící se konec života postupně připravuje, býváme v naší kultuře, která se snaží fakt smrti popírat, příliš špatně vnitřně připraveni na to, abychom se se ztrátou blízkého člověka dokázali vyrovnat. Musíme se ze všech sil snažit podpořit truchlící rodinu, abychom zabránili tomu, aby prožívala nenapravitelné vnitřní trauma a nekončící bolest. Příliš mnoho lidí, kterým se včas nedostane dostatečné podpory, si svůj zármutek buď nese nezpracovaný a nezmírněný po celá léta, nebo se jejich stav nakonec zhorší natolik, že potřebují lékařskou pomoc, nejčastěji psychiatrickou nebo alespoň psychologickou. Především je důležité dát rodině dostatek času, aby se vyrovnala s prvním šokem a překonala období negace, což je okamžik, kdy odmítá přijmout to, co se stalo. Poté je třeba dokončit všechny následné kroky, které jsou zapotřebí. V případě náhlého úmrtí, případně v důsledku nehody, je nezbytné umožnit rodině prohlídku těla. Pacienti, kteří spáchali sebevraždu nebo při nehodě, jsou často těžce zranění a zmrzačení a personál často brání rodinným příslušníkům v prohlídce těla. Přesto se u pozůstalých mohou v důsledku toho vyskytnout různé psychiatrické problémy. Ošetřovatelé musí mrtvé tělo co nejlépe upravit, aby ho rodina mohla alespoň částečně rozpoznat a smířit se s tím, že došlo k úmrtí. Pokud rodině neumožníme tělo vidět, může žít v popření po celá léta a nikdy se se ztrátou milované osoby skutečně nesmířit (Kübler-Ross, 1994, s. 51-55).

Procesům truchlení a smutku se v literatuře věnuje jen velmi málo pozornosti. Situace se zlepšila teprve v poslední době a truchlící lidé mají nyní přístup ke specializovaným poradenským službám. Je skutečností, že se příznaky truchlení a ztráty objevují dlouho předtím, než člověk zemře. Začátek procesu truchlení souvisí s uvědoměním si okolností a nastává přibližně v době, kdy si pacient a rodina přiznává, jak zlé je onemocnění, nebo když obě skupiny rozpoznají chmurné vyhlídky vzhledem k okolnostem. Pacient a jeho rodina jsou v ohrožení, a kvalita života, která je ještě přítomna, je podstatně ovlivněna strachem z blížící se smrti, který může přijít ještě před tím, co se nazývá „truchlení“. Těžce nemocní pocítují lítost nad svou situací a postupně se musí vyrovnávat s různými ztrátami a s vědomím, že se jejich dny nevyhnutelně krátí. Přesto se různé intervaly spokojenosti, naděje a radosti střídají s náladami sklíčenosti, smutku, deprese a zoufalství. O tom, zda člověk prožívá duševní úzkost nebo pohodu, rozhoduje konkrétní průběh nemoci. Těžce nemocný nebo umírající jedinec na svou neutěšenou situaci rychle zapomene, jakmile se

cítí lépe. Zásadní je inspirovat pacienta ke stanovení realistických cílů a jejich včasnému splnění. Nemocný může také plakat, pokud prožívá melancholii, neštěstí nebo zoufalství. Jednoduše proto, že je to považováno za přiměřenou reakci na okolnosti, tolerance úzkosti a smutku je na místě. Občas se hovoří o údajném právu na pláč, který má osvobozující dopad. Není přípustné používat fráze typu „nedělejte si s tím starosti“ a nutit pacienta k odchodu do ústraní, pokud slovně vyjadřuje své trápení. Nevhodné je také vyhýbat se diskusi o tom, jak bude po jeho smrti naloženo s jeho náležitostmi, i když je takový rozhovor psychicky náročný.

Rodinní příslušníci mají obvykle pocit, že musí být silní a nikdy nesmí umírajícímu dát najevo své starosti, trápení nebo smutek. V důsledku toho často svůj smutek skrývají, a pokud tak učiní, umírající k němu nemá přístup. Společenská norma jim upírá právo plakat v těžkých chvílích. Odborníci i široká veřejnost si stále většinou neuvědomují uklidňující účinky vzájemně přiznaného smutku, který projevuje umírající a jeho rodina. Občas se stane, že příbuzný bude vždy informovanější než nemocný, což může způsobit různé komunikační problémy. Je proto důležité si uvědomit, že při diskusi o ztrátě a truchlení jsou výsledkem často zvýšené obavy na straně rodiny, které nemocný poměrně dobře vycítí, zejména z jejich neverbálních výrazových signálů (Haškovcová, 2000, s. 87-92).

Většina odborníků se shoduje na tom, že otevřený smutek je méně náročný na zvládnutí než dlouho potlačované trápení a neštěstí. Otevřeným vzlykáním se zahajuje proces dlouhodobé rehabilitace psychických a fyzických sil. To, co se označuje jako hluchota nebo nemluvnost, je počáteční reakcí na akutní ztrátu. I když byla smrt pacienta po vleklé a strašné nemoci oficiálně potvrzena, nešťastní příbuzní se s ní stále těžko smířují. Je tedy opravdu důležité udělat vše, co pomůže v procesu truchlení, včetně tichého a krátkého rozloučení u lůžka, kde došlo k úmrtí. Stejný dopad má i vystavení těla zemřelého. Bezprostředně po ztrátě převládá kombinace lítosti, hněvu, bezmoci a hrůzy. Někteří lidé se rozpláčou hned, jiní s tím mají potíže. Smutek je velmi osobní emoce a projevuje se nejrozličnějšími způsoby. Co je vhodné a přiměřené pro jednu rodinu, nemusí být vhodné pro jinou. V terapeutické praxi jsou možné i paradoxní projevy smutku, jako je hysterický nebo hlasitý smích. Hluchota obvykle trvá až do pohřbu a postupně se její intenzita snižuje (Haškovcová, 2000, s. 87-92).

3.1.1 Proces truchlení

V prvních hodinách a dnech většina truchlících uvítá společnost přátel, sousedů a známých, zatímco někteří vyžadují samotu. Nejbližší příbuzní musí podat svědectví a měli by být k tomu vyzváni. Rodinní příslušníci se také zabývají přípravou pohřbu. Při pohřbu se základní přijetí ztráty stává skutečností a začíná období smutku, během něhož pozůstali nejen truchlí nad zesnulým, ale také hledají tzv. novou identitu, tj. způsob života, z něhož jedna klíčová osoba odešla. Truchlení je obtížné a někteří lidé ho sami nezvládnou. Běžný proces truchlení často trvá rok a prochází mnoha fázemi, než se završí nalezením nové identity. Právo na otevřený smutek je pozůstalým přiznáno na šest až osm týdnů. Jeho slzy, depresivní nálady, různá rozrušení a určitou neschopnost při vykonávání domácích prací by mělo okolí tolerovat. Pozůstalý se obvykle dokáže na ztrátu dívat novou optikou až po roce. Smutek a žal mohou být někdy patogenními procesy. Patologický typ truchlení a smutku je ovlivněn psychickými vlastnostmi pozůstalého, ale především jeho schopností překonat ztrátu. Smutek je normální reakcí na ztrátu a je nezbytný pro rozvoj nové identity. Protože patologický průběh truchlení lze s vysokou mírou pravděpodobnosti předpokládat, řadíme některé skupiny pozůstalých do rizikových skupin. Příkladem mohou být malé děti, kterým zemřel rodič, nebo dokonce oba, rodiče, kteří ztratili jediné dítě, starší osoby, kterým zemřel životní partner a které zůstaly na světě samy, atd. V poslední době se také věnuje pozornost trápení dětí, kterým zemřel sourozenec. V této souvislosti je třeba zmínit, že děti v domácnostech, kde někdo zemřel, by neměly být vyřazeny z procesu truchlení. Děti by tedy měly být přítomny i na pohřbu. Každý mladý se při takových příležitostech kromě skutečné výzvy přijmout ztrátu, kterou je třeba zvládnout, naučí, že život člověka je omezený (Haškovcová, 2000, s. 87-92).

Zdá se, že s rozvojem svobody a lidských a vědeckých oborů budeme mít přístup k lepším a účinnějším prostředkům, jak připravit naše rodiny i sebe na tuhle nevyhnutelnou událost (Kübler-Ross, 2015, s. 7).

3.2 Služby pro pozůstalé

Přestože pozůstalí často zažívají sociální izolaci a těžké psychické utrpení, nedostává se jim téměř žádné systematické péče ze strany státního systému zdravotní a sociální péče. Nejpotřebnějšími pozůstalými jsou obvykle starší, vdovy nebo vdovci, zejména ti bezdětní. Velmi náročné je to také pro pozůstalé nezletilé děti. Neustálé zvyšování vzdělání personálu v oblasti pohřebních, pečovatelských a poradenských služeb je jedním ze

základních požadavků na zvýšení kvality života pozůstalých. Důležitý je obsah informací, nikoli způsob jejich získání (MMR, 2023).

Podporu při truchlení lze poskytovat různými způsoby, včetně poradenství, psychiatrické léčby, krizové intervence a soucitné a empatické komunikace. Péče o pozůstalé tedy zahrnuje širokou škálu od neodborné pomoci až po profesionální úsilí (Kalina, 2008, s. 118-119).

Existuje velké množství sociálních služeb, které dokážou pozůstalým po ztrátě blízké osoby pomoci. Nejvýznamnější službou je poradenství pro pozůstalé, ve kterém v podstatě dochází ke krizové intervenci. Mezi další významné služby patří hospic. Děti a mládež se mohou obrátit na linky důvěry a bezpečí, případně na dětská krizová centra. Dospělí mohou zažádat o pomoc na lince první psychické pomoci, nebo krizové lince.

4 OBDOBÍ ADOLESCENCE

V poslední kapitole naší teoretické části se zaměříme na vymezení pojmu adolescence, jaká je problematika dospívání a jak se adolescenti staví k tématice umírání a smrti. Na tohle období se zaměříme hlavně z toho důvodu, že se jedná o naši cílovou skupinu.

Adolescence, česky dospívání, je bezpochyby zásadní a také neuvěřitelně zajímavé období v životě člověka. Někteří jedinci se mohou domnívat, že je to začátek jejich života „úplně“ nebo „doopravdy“. Mladý člověk si živě uvědomuje, jak hluboce prožívá, přemýšlí a komunikuje s ostatními, což vede ke vzniku nové charakteristiky sebeuvědomění. Uvědomuje si své potřeby, přání a citové prožitky. Také se živě zajímá o psychologii dospívajících. Dospívání je zásadním obdobím v celoživotním vývoji člověka, a proto by se každý, kdo přichází do styku s mladými lidmi, měl snažit jim porozumět (Macek, 2003, s. 12).

Čačka (2000, s. 48) rozlišuje pubertu (12-16 let u děvčat, 13-17 let u chlapců) a adolescenci (17-19 let u děvčat, 18-20 let u chlapců) na základě pohlaví a ne věku. Říčan (2004) a Langmeier a Krejčířová (2006) rozlišují dospívání na pubescenci (od 11 do 15 let) a adolescenci (od 15 do 20-22 let). Pro Vágnerovou (2005) adolescence označuje celé období od dětství do dospělosti (datované od 10 do 20 let).

Adolescenci definuje Macek (2003) jako období trvající od 15 do 20 až 22 let se třemi odlišnými obdobími. Raná adolescence je ve věku 11 až 13 let, střední adolescence je ve věku 14 až 16 let a pozdní adolescence je ve věku 17 až 20 let. Každá z těchto fází má své vlastní jedinečné rysy; například srovnání 12letého a 19letého dospívajícího odhaluje nápadné změny, ke kterým v tomto období dochází. Základní lidské dovednosti včetně symbolizace, předvídání, zástupného učení, sebereflexe a seberegulace se ve srovnání s dřívějšími fázemi dětství dramaticky posunují kupředu. Dospívající kladou větší důraz na sebeuvědomění a zejména na sebeovládání a více si jich cení. Některé charakteristiky dospívání nejsou stálé, ale spíše kulturně a historicky proměnlivé. Dalo by se dokonce tvrdit, že dospívání z evropské civilizace za posledních dva tisíce let prakticky vymizelo. Z vývojového hlediska se adolescence začala více prosazovat až v 19. století. Adolescence v 19. století byla většinou spojována s pubertou. Pro některé přirozeně se vyskytující společnosti, které jsou postaveny na komunitních strukturách, to platí dodnes. Sexuální vývoj, který byl často spojen s obřady a iniciačními ceremoniemi, byl obvykle podmínkou pro změnu společenského postavení a přijetí nové role. Dospívání začalo být uznáváno

jako jedinečné stadium ve vývoji člověka především díky sociologickým, politickým a kulturním faktorům. Začalo mít odlišný význam, když se životní styl dospělých začal lišit od životního stylu dětí. Zavedení nového všeobecného vzdělávacího systému v druhé polovině 19. století podpořilo rozdělení generací (Macek, 2003, s. 7 - 11).

Dle Macka (2003, s. 47) se akční rádius emoční reakce na konkrétní podnět během dospívání rozšiřuje. Dochází k integraci do větších celků, které se stabilizují v rámci dílčích systémů vyvíjející se osobnosti, protože se hromadí různé typy emocí a pocitů. Raná adolescence je obdobím rostoucí emoční lability, výkyvů nálad, emoční nestability a krizových situací. To souvisí s hormonálními změnami, nárůstem egocentrismu a sebereflexe a také se silnou potřebou sebehodnocení.

4.1 Problematika dospívání

Dospívající se pravidelně potýkají s různými starostmi a problémy. Patří mezi ně problémy s volným časem a starosti, které má dospívající sám se sebou. Týkají se také rodinného života, školy, interakcí s vrstevníky a problémů s volným časem. Dospívající procházejí fází přijímání své smrtelnosti a z ní plynoucí hrůzy kvůli rostoucí nejistotě, kterou tyto náhlé změny přinášejí (Macek, 2003, s. 47).

Dospívání je obzvláště zranitelným obdobím pro vznik tzv. rizikového a problémového chování. Ta jsou obecně dvojího druhu. Rizikové a problémové chování dospívajících souvisí s riziky pro společnost ve dvou směrech: zaprvé jde o poškození zdraví dospívajících, za druhé o ohrožení společnosti. Proto jsou šikana, užívání drog, poruchy příjmu potravy, pokusy o sebevraždu a dokonané sebevraždy nejrozšířenějšími typy problémového chování u současných dospívajících (Macek, 2003, s. 77).

Macek a Smékal (2002, s. 24) tato témata, respektive typy rizikového chování, rozšiřují o rizikovou jízdu mladistvých a rizikové sporty.

Jednou z věcí, které zvyšují sociální a zdravotní rizika v životě dospívajících, je rostoucí touha být sám sebou a potvrdit svou vlastní hodnotu. Podle výzkumů je důležitým ukazatelem rizikového chování dospívajících jejich rodina. Jako prevence bezpečného růstu se tradičně prosazuje upřímná komunikace s rodiči a silné citové vazby v rodině. Stejně zásadní je však zohlednit, jak rodina a její členové zapadají do ostatních sociálních institucí. Záleží například na tom, zda a jaké jsou vazby mezi rodiči a školou, jak moc jsou

rodiče v kontaktu se spolužáky a vrstevníky svých dospívajících dětí a jak žijí obecně (Macek, 2003, s. 82).

Současná generace dospívajících klade větší důraz na zábavu s přáteli, slušné vzdělání a finanční úspěch. Čím je dospívající mladší, tím jsou tyto změny patrnější. Na druhou stranu u současné generace dospívajících statisticky významně poklesl význam touhy mít děti, mít dobré vztahy s ostatními a být cenný pro zemi. Dospívající se denně potýkají s problémy. Většina každodenních starostí a problémů se týkala školy. Poměrně typické jsou také problémy s penězi. Mít přiměřené množství peněz dnes, bez ohledu na to, zda je dospívající chlapec nebo dívka, patří k tomu, co znamená být respektovaným vrstevníkem. Obavy o přítelkyně a přítele a problémy s rodiči jsou dalšími běžnými problémy. Adolescenti také procházejí krizí identity. Velký požadavek na sebeuvědomění a sebekontrolu může vést buď k přehnanému sebevědomí a nadměrné sebekontrolě, nebo naopak k devalvací sebe sama a odmítnutí práce na definování vlastní identity. Největší ambicí dospívajících je nezávislost. Dívky často bojují s přijetím své genderové role. Rozšířené jsou u nich poruchy příjmu potravy. Velké množství dospívajících se ve snaze zmírnit vlastní starosti zaměřuje na peníze, luxus a pohodlnou existenci; v důsledku toho se z nich často stávají mladiství delikventi (Macek, 2003, s. 99-115).

4.2 Smrt pohledem adolescentů

V období dospívání se smrt stává hlavním tématem mnoha myšlenkových pochodů. Jedinec již chápe závažnost, kterou smrt propůjčuje životu, a je schopen zapojit se do bujarého přístupu filozofie k této existenciální hádance. Dospívající je k tématu smrti (zejména té vlastní) vnímavější než kdy dříve. Souvisí to nejspíše s pojmem osobní jedinečnosti, která je reflexivnějsími adolescenty často zdůrazňována a má pro ně významnou emocionální hodnotu: „Kdybych teď zemřel, zmizelo by něco nenahraditelného“ (Říčan, 2004, s. 370).

Až do dospívání se strach ze smrti často stahuje do podzemí, a to přibližně do šesti let. Úzkost ze smrti se pak naplno projeví v období dospívání, kdy se mladí lidé často obávají smrti, někteří uvažují o sebevraždě (Yalom, 2012, s. 10).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 PROJEKT VÝZKUMU

V první kapitole naší praktické části si vydefinujeme výzkumný problém, výzkumné cíle a výzkumné otázky. Dále se zaměříme na pojetí našeho výzkumu, výzkumný soubor i nástroj a jako poslední subkapitolu si rozebereme způsob zpracování dat.

5.1 Výzkumný problém

V rámci výzkumného problému se zaměříme na problematiku umírání a smrti z pohledu středoškolských studentů. Cílem výzkumu je zjistit, jak studenti středních škol přistupují k vlastní smrti a jak se vypořádávají se ztrátou blízké osoby.

Pokud není potlačen, je postoj člověka k vlastní smrtelnosti většinou emocionální. Nejčastěji je to strach z bolesti, kterou může smrt způsobit, spíše než strach ze skutečnosti, že život se blíží ke konci (Vágnerová, 2007, s. 223).

Dle Langmeiera a Krejčířové (2006, s. 198) v období mezi pubertou a adolescencí, tedy mezi 15. a 20. rokem života, se žáci středních škol nacházejí ve fázi dospívání. Je to období přechodu, které pomáhá člověku ujasnit si vlastní názory, postoje a cíle. Raná adolescence se vyznačuje emoční nestabilitou a změnou nálad od pozitivních k negativním. Období dospívání je náročné kvůli hormonálním změnám a změnám v psychické oblasti. V kontextu duševního vývoje je to zásadní. Dospívající procházejí fází přijímání své smrtelnosti a s ní spojeného strachu z rostoucí nejistoty, kterou tyto náhlé změny přinášejí.

Jednou z nejbolestivějších věcí, se kterou se v životě musíme vypořádat, je podle Špatenkové (2004, s. 115) ztráta milované osoby.

Výzkumný problém této bakalářské práce je definován jako: Umírání a smrt z pohledu středoškolských studentů.

5.2 Výzkumné cíle

Hlavní výzkumný cíl:

Zjistit, do jaké míry existuje u studentů středních škol strach z vlastní smrti

Dílčí výzkumné cíle:

1. Zjistit do jaké míry existuje u studentů středních škol akceptující přístup k vlastní smrti

2. Zjistit do jaké míry existuje u studentů středních škol neutrální akceptace vlastní smrti
3. Zjistit do jaké míry existuje u studentů středních škol vyhýbající se postoj k vlastní smrti
4. Zjistit do jaké míry studenti středních škol přijímají svůj odchod
5. Zjistit jak se studenti středních škol vyrovnávají se ztrátou blízké osoby

5.3 Výzkumné otázky

Z výše uvedených cílů výzkumu vychází naše výzkumné otázky.

Hlavní výzkumná otázka:

Do jaké míry existuje u studentů středních škol strach z vlastní smrti?

Díličí výzkumné otázky:

1. Do jaké míry existuje u studentů středních škol akceptující přístup k vlastní smrti?
2. Do jaké míry existuje u studentů středních škol neutrální akceptace vlastní smrti?
3. Do jaké míry existuje u studentů středních škol vyhýbající se postoj k vlastní smrti?
4. Do jaké míry studenti středních škol přijímají svůj odchod?
5. Jak se studenti středních škol vyrovnávají se ztrátou blízké osoby?

5.4 Pojetí výzkumu

Za účelem zjistit, do jaké míry existuje u studentů středních škol strach z vlastní smrti, volíme kvantitativní formu výzkumu, protože chceme pomocí dotazníkového šetření zjistit a zmapovat, jak se míra strachu u studentů liší. Dále nám jde o to zjistit, co žákům pomáhá při vyrovnávání se se ztrátou blízké osoby.

5.5 Výzkumný soubor

Pro účely našeho výzkumu jsme zvolili dostupný výběr a jsme si vědomi, že výsledky nemůžou být zobecněny. Základní soubor představují studenti středních škol ve Zlínském kraji a to konkrétněji ve městě Zlín. Studenty středních škol jsme zvolili z toho důvodu, že jsou již inteligenčně i emočně vyspělejší, tudíž byla u nich větší jistota, že naše dotazníkové šetření budou brát více vážně, než třeba například žáci základních škol.

Zlínský kraj byl zvolen z důvodu toho, že jsme nenašli žádný existující preventivní program pro střední školy, který by se zabýval problematikou umírání a smrti. Město Zlín bylo vybráno, z toho důvodu, že podle výzkumu Českého statistického úřadu (2022) o pohybu obyvatelstva ve Zlínském kraji v 1. pololetí roku 2022 byla největší úmrtnost právě v okrese Zlín.

1 Tabulka – Pohyb obyvatelstva ve Zlínském kraji

Tab. 2 Pohyb obyvatelstva ve Zlínském kraji a jeho okresech v 1. pololetí 2022

(předběžné údaje)

Kraj, okresy	Sňatky	Rozvody	Živě narození	Zemřelí	Přirozený přírůstek/ úbytek	Přistěhovávali	Vystěhovávali	Přírůstek/ úbytek stěhováním	Celkový přírůstek/ úbytek
Absolutní údaje									
Kraj celkem	1 121	483	2 626	3 411	-785	2 637	2 324	313	-472
v tom okresy									
Kroměříž	227	108	446	637	-191	748	653	95	-96
Uherské Hradiště	273	98	617	863	-246	771	694	77	-169
Vsetín	270	130	688	831	-143	812	761	51	-92
Zlín	351	147	875	1 080	-205	1 166	1 076	90	-115
Relativní údaje (na 1 000 obyvatel středního stavu)									
Kraj celkem	4,0	1,7	9,3	12,0	-2,8	9,3	8,2	1,1	-1,7
v tom okresy									
Kroměříž	4,4	2,1	8,7	12,4	-3,7	14,6	12,7	1,9	-1,9
Uherské Hradiště	3,9	1,4	8,9	12,5	-3,6	11,1	10,0	1,1	-2,4
Vsetín	3,9	1,9	9,9	12,0	-2,1	11,7	11,0	0,7	-1,3
Zlín	3,7	1,6	9,3	11,5	-2,2	12,4	11,5	1,0	-1,2

Zdroj 1: ČSÚ

Naším výběrovým souborem se poté stalo 140 studentů ze zlínských středních škol, u kterých jsme pomocí identifikačních položek zjistili, do jakého ročníku chodí a jakého jsou pohlaví. Díky tomu jsme se dozvěděli, že jsme měli 35 studentů prvního ročníku, 31 studentů druhého ročníku, 39 studentů třetího ročníku a 35 studentů čtvrtého ročníku. Dle tabulky níže s názvem Pohlaví respondentů můžeme vidět, že naši respondenti byli z 64 % ženy a z 36 % muži. Před vyplněním samotného dotazníku byli respondenti seznámeni s účelem dotazníku a byl kladen důraz na anonymitu.

Ročník

Ve druhé položce našeho dotazníku nás zajímalo, do jakého ročníku studenti chodí.

2Tabulka – Ročník žáka

MOŽNOST	POČET	% CELKEM
1. ročník	35	25 %
2. ročník	31	22 %
3. ročník	39	28 %
4. ročník	35	25 %

Zdroj 2: Vlastní výzkum 2022/2023

Pohlaví

Třetí položku jsme využili na zjištění pohlaví našich respondentů.

3Tabulka – Pohlaví respondenta

MOŽNOST	POČET	% CELKEM
Žena	90	64 %
Muž	50	36 %

Zdroj 3: Vlastní výzkum 2022/2023

5.6 Výzkumný nástroj

Za účelem zjistit, do jaké míry existuje u studentů středních škol strach z vlastní smrti, volíme kvantitativní formu výzkumu, protože chceme pomocí dotazníkového šetření zjistit a zmapovat, jak se míra strachu u studentů liší. K zjištění postojů ke smrti byl využit Revidovaný profil postoje ke smrti (The Death Attitude Profile – DAP-R, 1994). Autory originálního dotazníku jsou Wong, Reker a Gesser (1994). My jsme pro naše účely použili revidovaný dotazník, přeložený do českého jazyka, jehož autorkou je Machů (2016). Tento dotazník bude rozšířen o naši vlastní konstrukci položek, což bylo zapotřebí kvůli tomu, abychom si dokázali odpovědět na veškeré výzkumné otázky, které jsme si stanovili (viz

Příloha 1). Tento dotazník obsahuje několik tvrzení, která se vztahují k různým postojům ke smrti. Náš dotazník se skládá z 5 identifikačních položek, na které poté navazuje dotazník DAP-R, který obsahuje 32 tvrzení a je vyhodnocován na pětibodové stupnici v rozmezí 1 (souhlasím) až 5 (nesouhlasím). Položky 1 a 2 jsou výběrové polynomické, položky 3 a 4 jsou výběrové dichotomické. Položka číslo 5 je výčtová. Položky 1 – 32 jsou škálové, které nabízí respondentovi výrok, na který má reagovat výběrem jednoho bodu na škále mezi dvěma protipóly reprezentujícími určitou míru sledovaného jevu (Chráška, Kočvarová, 2014, s. 164-167). Položka číslo 33 je výběrová dichotomická, položky číslo 34 – 36 jsou výčtové. Po vyplnění DAP-R následují ještě 4 položky, které se vztahují k otázce toho, jak se studenti středních škol vypořádávají se ztrátou blízké osoby. Vyplnění dotazníku trvá zhruba 10 minut. Dotazník se skládá ze dvou částí, první část obsahuje 2 základní oblasti, mezi které patří:

1. Identifikační položky (3)
2. Řeč o smrti (2)

Druhá část se skládá z 5 základních oblastí, mezi které patří:

1. Vlastní smrt (4)
2. Význam smrti (13)
3. Myšlenky na smrt (9)
4. Co bude po smrti (7)
5. Ztráta blízké osoby (4)

4Tabulka – Rozdělení jednotlivých položek dotazníku

Identifikační položky	1. Jsem student/ka
	2. Ročník
	3. Pohlaví
Řeč o smrti	4. Bavíte se se svým okolím o smrti a umírání?
	5. Pokud ano, s kým?

Zdroj 4: Vlastní výzkum 2022/2023

5Tabulka – Rozdělení jednotlivých položek dotazníku

Vlastní smrt	2. Vyhledka na mou vlastní smrt ve mně vzbuzuje úzkost
	4. Věřím, že po smrti budu v nebi
	5. Smrt ukončí všechna moje trápení
	17. Smrti bych se nebál/a, ani ji nevítal/a
Význam smrti	1. Smrt je bezpochyby hrozivá zkušenost
	8. Smrt je vstupem na místo konečného uspokojení
	9. Smrt nabízí možnost úniku z tohoto hrozného světa
	11. Smrt je vysvobozením z bolesti a utrpení
	14. Smrt je přirozená součást života
	15. Smrt je sjednocení se s Bohem a věčné blaho
	16. Smrt přináší příslib nového a blaženého života
	23. Pohlížím na smrt jako na úlevu od pozemského trápení
	24. Smrt je jednoduše součást procesu života
	25. Vidím smrt jako přechod na věčné a požehnané místo
	27. Smrt nabízí úžasné osvobození duše
	29. Vidím smrt jako úlevu z tíhy tohoto života
30. Smrt není ani dobrá, ani špatná	
Myšlenky na smrt	3. Vyhýbám se myšlenkám na smrt za každou cenu
	10. Kdykoliv mi na mysl přijde myšlenka na smrt, snažím se ji odehnat
	12. Snažím se nemyslet na smrt
	19. Zcela se vyhýbám myšlenkám na smrt
	21. Fakt, že smrt bude znamenat konec všeho tak, jak to znám, mě děsí

	26. Snažím se nemít nic společného s tématem smrti
	6. Smrt by měla být nahlížena jako přirozená, nepopíratelná a nevyhnutelná skutečnost
	7. Jsem rozrušený/á z konečnosti smrti
	18. Mám intenzivní strach ze smrti
Co bude po smrti	4. Věřím, že po smrti budu v nebi
	13. Věřím tomu, že nebe bude mnohem lepší místo než tento svět
	22. Těším se na znovushledání se svými milovanými, až zemřu
	31. Těším se na život po smrti
	32. Trápí mě nejistota plynoucí z toho, že nevím, co přijde po smrti
	28. Víra v posmrtný život mi při střetávání se smrtí dává pocit klidu
	20. Téma života po smrti mě hodně znepokojuje
Ztráta blízké osoby	33. Zemřel vám někdo blízký?
	34. Pokud ano, kdo?
	35. Jaká aktivita Vám nejvíce pomohla, při vyrovnání se se ztrátou blízké osoby?
	36. V kom jste během truchlení našel/la největší oporu?

Zdroj 5: Vlastní výzkum 2022/2023

5.7 Způsob zpracování dat

Základem současné statistické analýzy je prepis všech údajů s řádky obsahujícími údaje o jednotlivých respondentech a sloupci obsahujícími odpovědi na konkrétní položky dotazníku (Chráška, Kočvarová, 2014, s. 45).

Celkem jsme rozdali 190 dotazníků a vrátilo se nám jich 151, tudíž návratnost tvoří 79 %. Po zkontrolování správnosti dotazníků bylo vyřazeno 11 z důvodu chybějícího množství potřebných údajů pro správné vyhodnocení a značných chyb v odpovědích respondentů. Celkový počet dotazníků, který budeme používat pro naše šetření je 140, tudíž celková návratnost je 74 %.

Dotazníky, které jsou zjevně nesprávně vyplněné nebo v nich chybí velké množství potřebných údajů, budou vyřazeny již ve fázi přepisu dat. Po přepisu budou všechny údaje zkontrolovány s důrazem na případné chyby způsobené překlipy nebo změnami. Pro prezentaci zjištění budou vloženy vhodné tabulky, přičemž prezentace by měla být jednoduchá, přímá a přehledná. Interpretace zjištění přijde na řadu až po analýze výsledků (Chráska, 2016, s. 45).

6 ANALÝZA A INTERPRETACE DAT

V kapitole analýzy a interpretace dat se budeme zabývat výsledky našeho šetření. Pomocí tabulek se pokusíme jednoduše, přímě a přehledně tyto výsledky zanalyzovat. V rámci analýzy dat našeho výzkumného šetření, jsme se dozvěděli odpovědi na naše výzkumné otázky. Jako první krok, který jsme udělali pro zjištění odpovědi na naše výzkumné cíle, bylo to, že jsme si vytvořili dokument v Excelu, do kterého jsme si zaznamenali veškerá zjištěná data. Poté jsme vypočítali průměr, modus a směrodatnou odchylku u každé z položek dotazníku, zaměřeného na postoj studentů k jejich vlastní smrti. Následně jsme si položky rozdělili do stanovených dimenzí a začali jsme zjišťovat odpovědi na naše výzkumné otázky. U škálových položek měli respondenti na výběr odpovědi 1 – 5, přičemž 1 znamenalo souhlasím a 5 nesouhlasím. Odpovědi na všechny výzkumné otázky budeme interpretovat u tabulek s údaji.

Náš dotazník začíná pěti identifikačními položkami. První položkou v dotazníku bylo, jakou střední školu studenti studují. Druhá položka byla již zmiňována výše a byla zaměřená na zjištění ročníku, do kterého naši respondenti chodí. Třetí položka byla taktéž zmíněna výše a zjišťovala pohlaví našich respondentů. Čtvrtou položkou jsme se již začali zajímat o to, zda se naši respondenti baví se svým okolím o smrti a umírání.

Bavíte se se svým okolím o smrti a umírání?

6Tabulka – Komunikace s okolím o umírání a smrti

MOŽNOST	POČET	% CELKEM
Ano	106	76 %
Ne	34	24 %

Zdroj 6: Vlastní výzkum 2022/2023

Pokud naši respondenti v položce výše odpověděli ano, zbýval jim poslední úkol v rámci identifikačních položek a to ten, sdělit nám, s kým ze svého okolí se o tématu umírání a smrti baví.

Pokud ano, s kým?

7Tabulka – S kým z okolí se respondenti o umírání a smrti baví

MOŽNOST	POČET	% CELKEM
Rodina	67	48 %
Kamarádi	92	66 %
Učitelé	1	0,7 %
Spolužáci	39	28 %
Jiné	5	4 %

Zdroj 7: Vlastní výzkum 2022/2023

Po 5 identifikačních položkách následoval dotazník Death Attitudes Profile – Revised (DAP-R), který se skládá z 32 položek a je rozdělen do pěti dimenzí postoje ke smrti. Těmi jsou: strach ze smrti, vyhýbání se smrti, neutrální akceptace, akceptující přístup a přijetí odchodu. Dimenze strachu ze smrti se zaměřuje na strach ze smrti, který prožíváme. Dimenze vyhýbání se smrti se zaměřuje na vyhýbání se myšlenkám na smrt kvůli úzkosti, kterou vyvolávají. Dimenze neutrální akceptace se zaměřuje na to, že umírání je běžnou součástí existence. Dimenze akceptujícího přístupu se soustřeďuje na pozitivní pohled na smrt z pohledu víry ve šťastný posmrtný život. Poslední dimenze a tedy přijetí odchodu, se dívá na smrt, jako na radostný únik ze života plného bídy a utrpení. Je třeba poznamenat, že tento pohled na smrt je také optimistický, protože není vnímána jako špatná událost.

6.1 Strach ze smrti

Hlavním výzkumným cílem pro nás bylo zjistit, do jaké míry mají studenti středních škol strach z vlastní smrti. Z tabulky číslo 8 můžeme vyčíst, že žáci s výrokem toho, že by u nich měl do určité míry strach z vlastní smrti existovat, spíše nesouhlasí.

8Tabulka – Vyhodnocení strachu ze smrti

POLOŽKY	Ø	MODUS	SM. ODCH.
1 – Smrt je bezpochyby hrozivá zkušenost	2,5	2	1,3
2 – Vyhlídka na mou vlastní smrt ve mně vzbuzuje úzkost	3,1	4	1,4

7 – Jsem rozrušený/á z konečnosti smrti	3,4	4	1,3
18 – Mám intenzivní strach ze smrti	3,8	5	1,3
20 – Téma života po smrti mě hodně znepokojuje	3,7	5	1,3
21 – Fakt, že smrt bude znamenat konec všeho tak, jak to znám, mě děsí	3,0	4	1,4
32 – Trápí mě nejistota plynoucí z toho, že nevím, co přijde po smrti	2,7	1	1,5
Σ	3,2	4	0,1

Zdroj 8: Vlastní výzkum 2022/2023

6.2 Akceptující přístup

Prvním dílčím cílem bylo zjistit, do jaké míry žáci pociťují akceptující přístup k vlastní smrti. V tabulce číslo 9 můžeme vidět, že žáci se nemohli rozhodnout, zda s výrokem souhlasí či nikoliv, tudíž nejčastějšími odpověďmi na výroky použité v dimenzi akceptujícího přístupu k vlastní smrti bylo „nevím“.

9Tabulka – Vyhodnocení akceptujícího přístupu

POLOŽKY	Ø	MODUS	SM. ODCH.
4 – Věřím, že po smrti budu v nebi	3,4	3	1,4
8 – Smrt je vstupem na místo konečného uspokojení	2,8	3	1,2
13 – Věřím tomu, že nebe bude mnohem lepší místo než tento svět	3,0	3	1,4
15 – Smrt je sjednocení se s Bohem a věčné blaho	3,7	5	1,2
16 – Smrt přináší příslib nového a blaženého života	3,4	3	1,1

22 – Těším se na znovushledání se svými milovanými, až zemřu	2,4	1	1,2
25 – Vidím smrt jako přechod na věčné a požehnané místo	3,2	4	1,3
27 – Smrt nabízí úžasné osvobození duše	2,8	3	1,2
28 – Víra v posmrtný život mi při střetávání se smrtí dává pocit klidu	3,2	3	1,3
31 – Těším se na život po smrti	3,4	3	1,2
Σ	3,1	3	0,1

Zdroj 9: Vlastní výzkum 2022/2023

6.3 Neutrální akceptace

U druhého dílčího cíle jsme se pokusili zjistit, do jaké míry mají žáci neutrální akceptaci vlastní smrti. Z tabulky číslo 10, jsme zjistili, že žáci s dimenzí neutrální akceptace souhlasí, tudíž berou umírání a smrt jako běžnou součást existence.

10Tabulka – Vyhodnocení neutrální akceptace

POLOŽKY	\bar{X}	MODUS	SM. ODCH.
6 – Smrt by neměla být nahlížena jako přirozená, nepopíratelná a nevyhnutelná skutečnost	1,6	1	0,9
14 – Smrt je přirozená součást života	1,2	1	0,5
17 – Smrti bych se nebál/a, ani ji nevítal/a	3,9	5	1,2
24 – Smrt je jednoduše součást procesu života	1,4	1	0,8
30 – Smrt není ani dobrá, ani špatná	2,0	1	1,2
Σ	2,0	1	0,3

Zdroj 10: Vlastní výzkum 2022/2023

6.4 Vyhýbání se smrti

Třetím dílčím cílem bylo vyzkoumat, do jaké míry existuje u našich respondentů vyhýbající se postoj k vlastní smrti. V tabulce číslo 11 jsme zjistili, že žáci s tím, že by měli mít myšlenky na vlastní smrt, spíše nesouhlasí

11 Tabulka – Vyhodnocení vyhýbání se smrti

POLOŽKY	Ø	MODUS	SM. ODCH.
3 – Vyhýbám se myšlenkám na smrt za každou cenu	3,4	4	1,3
10 – Kdykoliv mi na mysl přijde myšlenka na smrt, snažím se ji odehnat	3,2	4	1,2
12 – Snažím se nemyslet na smrt	3,0	4	1,4
19 – Zcela se vyhýbám myšlenkám na smrt	3,5	4	1,3
26 – Snažím se nemít nic společného s tématem smrti	3,5	4	1,2
∑	3,3	4	0,1

Zdroj 11: Vlastní výzkum 2022/2023

6.5 Přijetí odchodu

Naším posledním dílčím cílem vztahujícím se k přístupu našich respondentů k jejich smrti, bylo zjistit, do jaké míry u nich existuje přijetí jejich vlastního odchodu. Z tabulky číslo 12 můžeme vyčíst, že respondenti s výrokem toho, že se dívají na smrt jako na vysvobození a optimistickou věc, spíše souhlasí.

12Tabulka – Vyhodnocení přijetí odchodu

POLOŽKY	Ø	MODUS	SM. ODCH.
5 – Smrt ukončí všechna moje trápení	2,6	1	1,5
9 – Smrt nabízí možnost úniku z tohoto hrozného světa	2,7	1	1,4
11 – Smrt je vysvobozením z bolesti a utrpení	2,5	2	1,3
23 – Pohlížím na smrt jako na úlevu od pozemského trápení	2,9	2	1,3
29 – Vidím smrt jako úlevu z tíhy tohoto života	2,7	2	1,3
Σ	2,7	2	0,1

Zdroj 12: Vlastní výzkum 2022/2023

Po škálových položkách zaměřených na postoj a vnímání umírání a smrti z pohledu středoškolských studentů jsme se přesunuly k posledním čtyřem položkám dotazníku, které se týkaly naší vedlejší výzkumné otázky: Jak se žáci středních škol vypořádávají se ztrátou blízké osoby?

V položce č. 33 nám šlo o to zjistit, zda našim respondentům zemřel někdo blízký. Pokud odpověděli ano, pokračovali dále v dotazníku, pokud odpověděli ne, dotazník pro ně touto položkou skončil.

Zemřel Vám někdo blízký?

13Tabulka – Ztráta blízké osoby

MOŽNOST	POČET	% CELKEM
Ano	128	91 %
Ne	12	9 %

Zdroj 13: Vlastní výzkum 2022/2023

Respondenti, kteří na otázku výše odpověděli ano, měli za úkol sdělit nám pro účely analýzy, kterou blízkou osobu ztratili.

Pokud ano, kdo?

14Tabulka – Kdo našim respondentům zemřel

MOŽNOST	POČET	% CELKEM
Rodič	7	5 %
Prarodič	104	74 %
Kamarád	28	20 %
Známý	63	45 %
Jiný příbuzný	41	29 %
Jiné	7	5 %

Zdroj 14: Vlastní výzkum 2022/2023

Dvě závěrečné položky nám pomohly zjistit, co a kdo našim respondentům pomohlo při vyrovnávání se se ztrátou blízké osoby.

Co Vám nejvíce pomohlo, při vyrovnávání se se ztrátou blízké osoby?

Posledním výzkumným cílem pro nás bylo zjistit, jak se žáci středních škol vypořádávají se ztrátou blízké osoby. Z tabulek číslo 15 a 16 jsme zjistili, že našim respondentům nejvíce pomohl čas, hudba a pláč. Také jsme zjistili, že během vypořádávání se se ztrátou a během truchlení našli oporu především v sobě a ve své rodině.

15Tabulka – Co respondentům pomohlo s vypořádáváním se se ztrátou blízké osoby

MOŽNOST	POČET	% CELKEM
Tanec	8	6 %
Hudba	50	36 %
Sport	31	22 %
Cestování	19	14 %
Čas	79	56 %

Malování/kreslení	5	4 %
Pláč	50	36 %
Povídání si	39	28 %
Jiné	26	19 %

Zdroj 15: Vlastní výzkum 2022/2023

V kom jste během truchlení našel/la největší oporu?

16Tabulka – Opora během truchlení

MOŽNOST	POČET	% CELKEM
Rodina	63	45 %
Kamarádi	47	34 %
Přítel/kyně	24	17 %
V sobě	70	50 %
Jiné	11	8 %

Zdroj 16: Vlastní výzkum 2022/2023

7 DISKUZE

K realizování našeho výzkumu jsme použili kvantitativní přístup, jelikož nám přišel vhodný kvůli tomu, že jsme potřebovali posbírat co nejvíce odpovědí od co nejvíce respondentů. Zároveň to bylo velmi praktické pro zpracování a vyhodnocování dat. Důvod, proč jsme zvolili revidovaný dotazník DAP-R, byl ten, že se nám velice zamlouvalo, jak v něm byly rozděleny dimenze postojů ke smrti, a dávalo to celkový smysl. Některé z otázek byly velmi podobné, ale po nastudování nám došlo, proč to autor udělal tímto způsobem. Rádi bychom se nyní zaměřili na samotné výsledky našeho výzkumu. Jak bylo již výše zmíněno, naším hlavním cílem bylo zjistit, do jaké míry existuje u studentů středních škol strach z jejich vlastní smrti. Dle odpovědí našich respondentů jsme se dozvěděli, že strach ze smrti se u nich v podstatě neobjevuje. To vyvrací například tvrzení Yaloma (2012), dle kterého se úzkost a strach ze smrti naplno projeví právě v období dospívání. Naším prvním dílčím cílem bylo zjistit, do jaké míry existuje u studentů akceptující přístup k vlastní smrti. Zde jsme vyzkoumali, že si naši respondenti nejsou odpovědi vůbec jisti. Nejčastějšími odpověďmi na položky vztahující se k této dimenzi bylo „nevím“. Dimenze akceptujícího přístupu se zaměřuje na pozitivní pohled na smrt z pohledu víry ve šťastný posmrtný život, tudíž zde mohl nastat problém ten, že naši respondenti sami nevědí, jak se k tématu posmrtného života staví a zda v něj vůbec věří. Dalším dílčím cílem bylo zjistit postoj k neutrální akceptaci vlastní smrti. Zde jsme zjistili, že žáci s dimenzí neutrální akceptace souzní nejvíce, tudíž berou umírání a smrt jako běžnou součást existence. Jak tvrdí Langmeier a Krejčířová (2006), lidé si v období dospívání procházejí fází přijímání své smrtelnosti. Co se týče vyhýbajícího postoje ke smrti, který se zaměřil na to, zda naši respondenti přemýšlí nad vlastní smrtí, bylo vyhodnoceno, že si s těmito myšlenkami spíše nezahrávají. Je to pro nás zajímavé zjištění, protože jak uvádí Říčan (2004), smrt se stává hlavním tématem mnoha myšlenkových pochodů v období dospívání, ale výsledek našeho šetření tohle tvrzení vyvrací. Jediněc již chápe závažnost, kterou smrt propůjčuje životu. Naším posledním dílčím cílem vztahujícím se k postojům našich respondentů k jejich vlastní smrti bylo zjistit, do jaké míry u nich existuje přijetí jejich vlastního odchodu. Dozvěděli jsme se, že naši respondenti s výrokem toho, že se dívají na smrt jako na vysvobození a optimistickou věc, spíše souhlasí, tudíž je odchod z tohoto světa nijak zásadně nerozrušuje. Můžeme se na tento výrok podívat z pohledu Křivohlavého (2002, s. 155), který tvrdí, že jednotlivci na blížící se smrt reagují různě, včetně smíření a vyrovnání. Naším úplně posledním cílem

bylo zjistit, jak se studenti středních škol vypořádávají se ztrátou blízké osoby. Pomocí položek zjišťujících kdo a co jim nejvíce pomohlo, jsme vyzkoumali, že našim respondentům nejvíce pomohl čas, pláč a hudba, co jim ba naopak do takové míry nepomohlo, bylo malování nebo kreslení a tanec. Na položku v kom během truchlení našli největší oporu nejčastěji odpovídali v sobě a v těsném závěsu byla rodina, poté následovali kamarádi. Dle Kübler-Ross (1994, s. 51-55) je důležité dát truchlícím dostatek času, aby se vyrovnali s prvním šokem a překonali období negace, což je okamžik, kdy odmítají přijmout to, co se stalo.

7.1 Limity výzkumu

Za limity našeho výzkumu považujeme to, že počet 140 respondentů byl posbírán pouze ze dvou středních škol. Za další dva limity považujeme to, že část našeho dotazníku, konkrétněji postoje ke smrti, byl převzatý, tudíž nebyl vytvořený pouze naší osobou a zároveň jsme také zvolili jiné vyhodnocení dotazníku, než zvolil autor z důvodu složitosti vyhodnocování.

ZÁVĚR

Tato práce se zabývala postojem studentů středních škol k tématům umírání a smrti a také tím, jak se studenti vypořádávali se ztrátou blízké osoby. Vzhledem k názvu naší bakalářské práce a k výše stanoveným cílům práce byla volba hlavních kapitol v teoretické části jasná. První z nich se věnovala tématu umírání, kde jsme popsali, co to umírání vlastně je a jaké jsou jeho fáze. Druhá kapitola obsahovala témata, jako je smrt, a jaké jsou její druhy, jak si lidé představují dobrou smrt, ale také jsme se zaměřili na strach ze smrti. Další tři subkapitoly se týkaly dnešní doby a čelení strachu ze smrti, jak by se měly zapojovat děti do problematiky smrti a jak se ke smrti staví Bůh. Třetí hlavní kapitola se vztahovala k naší poslední výzkumné otázce, a z toho důvodu jsme ji nazvali Ztráta blízké osoby, kde jsme se například zabývali procesy truchlení. Poslední kapitola se týkala období adolescence, tedy kapitola, ve které jsme se zabývali zvolenou cílovou skupinou naší práce. V této kapitole jsme si podle různých autorů vytyčili věkové hranice, dle kterých se definuje adolescence. Zaměřili jsme se také na priority adolescentů a na to, jaká je vlastně problematika dospívání.

Praktická část naší bakalářské práce se zabývala samotným výzkumem. K realizování našeho výzkumu jsme zvolili kvantitativní přístup a konkrétněji dotazníkové šetření. K výzkumu byl použit již existující dotazník měřící postoje ke smrti, který jsme rozšířili o vlastní konstrukci dotazníku tak, abychom si zodpověděli všechny předem stanovené výzkumné otázky. Dotazník postojů ke smrti se skládal z 32 položek, na které respondenti odpovídali na škále od 1 (souhlasím) do 5 (nesouhlasím). Naším hlavním výzkumným cílem bylo zjistit, do jaké míry existuje u studentů středních škol strach z jejich vlastní smrti. Dílčími cíli bylo zjistit míru: akceptujícího přístupu k vlastní smrti, neutrální akceptace vlastní smrti, vyhýbání se smrti a přijetí vlastního odchodu. Posledním dílčím cílem bylo zjistit, jak se studenti středních škol vypořádávají se ztrátou blízké osoby. Výzkumným souborem se stalo 140 studentů ze zlínských středních škol.

V první kapitole naší praktické části, kterou jsme nazvali Projekt výzkumu, jsme si stanovili výzkumný problém, cíle, otázky, to jak jsme výzkum pojali, jaký jsme zvolili výzkumný soubor, nástroj a jak jsme závěrem zpracovávali zjištěné výsledky našeho šetření. Na konec jsme provedli analýzu a následnou interpretaci našich zjištěných dat. V rámci analýzy dat jsme využili tabulky. Z výsledků naší práce vyplývá, že u studentů středních škol ve Zlíně strach z vlastní smrti v podstatě neexistuje, co se týče akceptujícího postoje ke smrti, odpovědi zde byly velmi nejasné a nejednoznačné, protože naši

respondenti nevěděli, zda s tímto tvrzením souhlasí či nikoli, neutrální akceptace byla našim respondentům nejbližší a souhlasili s ní. S otázkou vztahující se k vyhýbajícímu postoji ke smrti se respondenti neztotožňovali. Kladně také reagovali na přijetí vlastního odchodu. Posledním cílem bylo zjistit, jak se studenti středních škol vypořádávají se ztrátou blízké osoby. Zde jsme vyzkoumali, že jim nejvíce pomohl čas, pláč a hudba, a že největší oporu našli v sobě samém a ve své rodině. V kapitole s názvem Diskuze došlo k opakované interpretaci dat a pokusili jsme se o možná vysvětlení toho, proč výsledky vyšly tak, jak vyšly.

Když se zamyslíme nad přínosem naší bakalářské práce, tak by mohla být přínosná především v tom, že předkládá teoretický rámec o věcech týkajících se umírání, smrti, ztráty blízké osoby a období adolescence. Zároveň také rozšiřuje již dosavadní výzkumy zaměřené na tuto problematiku o nové poznatky. Přínos pro praxi by mohl být diskutabilní, protože tematika umírání a smrti je stále tabuizována, ale mohlo by dojít k zamyšlení, zdali by nebylo vhodné více tuto problematiku zařadit do průřezových témat na základních i středních školách.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] *British Medical Journal: A good death* [online], 2000. [cit. 2023-04-20]. Dostupné z: <https://www.bmj.com/content/320/7228/129>
- [2] BYOCK, Ira, 2005. *Dobré umírání*. Vyšehrad. ISBN 80-7021-797-9.
- [3] ČAČKA, Otto, 2000. *Psychologie: duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Doplněk. ISBN 1081-171-2000.
- [4] *Český statistický úřad: Pohyb obyvatelstva ve Zlínském kraji v 1. pololetí 2022* [online], 2022. [cit. 2023-04-20]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/xz/pohyb-obyvatelstva-ve-zlinskem-kraji-v-1-pololetí-2022>
- [5] HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2000. *Thanatologie: Nauka o umírání a smrti*. Galén. ISBN 80-7262-034-7.
- [6] HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2002. *Lékařská etika*. Galén. ISBN 80-7262-132-7.
- [7] CHRÁSKA, Miroslav a Ilona KOČVAROVÁ, 2014. *Kvantitativní design v pedagogických výzkumech začínajících akademických pracovníků*. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. ISBN 978-80-7454-420-0.
- [8] CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu*. Grada. ISBN 978-80-247-5326-3.
- [9] JANÁČKOVÁ, Laura, 2008. *Základy zdravotnické psychologie*. Triton. ISBN 80-7387-179-6.
- [10] JASPERS, Karl, 1991. *Úvod do filosofie*. Karolinum. ISBN 80-7066-431-2.
- [11] KALINA, Kamil, 2008. *Terapeutická komunita*. Grada. ISBN 978-80-247-2449-2.
- [12] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2002. *Psychologie nemoci*. Grada. ISBN 80-247-0179-0.
- [13] KÜBLER-ROSS, Elisabeth, 1992. *Hovory s umírajícími*. Signum Unitatis. ISBN 80-85439-04-2.
- [14] KÜBLER-ROSS, Elisabeth, 1992. *O životě po smrti*. Arica. ISBN 80-900134-7-3.
- [15] KÜBLER-ROSS, Elisabeth, 1994. *Otázky a odpovědi o smrti a umírání*. Arica. ISBN 80-85878-12-7.
- [16] KÜBLER-ROSS, Elisabeth, 2015. *O smrti a umírání: Co by se lidé měli naučit od umírajících*. Portál. ISBN 978-80-262-0911-9.

- [17] KÜNG, Hans, 2015. *Dobrá smrt?*. Vyšehrad. ISBN 978-80-7429-549-2.
- [18] LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie: 2., aktualizované vydání*. Grada. ISBN 978-80-247-1284-0.
- [19] MACEK, Petr a Vladimír SMÉKAL, 2002. *Utváření a vývoj osobnosti: Psychologické, sociální a pedagogické aspekty*. Barrister & Principal. ISBN 80-85947-83-8.
- [20] MACEK, Petr, 2003. *Adolescence*. Portál. ISBN 80-7178-747-7.
- [21] *Magazín o zdraví: Thanatofobie - strach ze smrti* [online], 2022. [cit. 2023-04-19]. Dostupné z: <https://www.rehabilitace.info/nemoci/thanatofobie-strach-ze-smrti-jak-se-da-lecit/>
- [22] MACHŮ, Klára, 2016. *Spiritualita a postoje ke smrti*. Olomouc. Disertační práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce PhDr. Olga Pechová, PhD.
- [23] *Ministerstvo pro místní rozvoj ČR: Péče o pozůstalé v ČR* [online], 2023. [cit. 2023-04-20]. Dostupné z: <https://www.mmr.cz/cs/ministerstvo/pohrebnictvi/koncepce-strategie/pece-o-pozustale-v-cr>
- [24] ŘÍČAN, Pavel, 2004. *Cesta životem*. PORTÁL. ISBN 80-7178-829-5.
- [25] SCHMID, Wilhelm, 2017. *Umění stárnout*. Pragma. ISBN 978-80-7549-178-7.
- [26] SIEBEROVÁ, Jana, 2019. *Proč máme strach ze smrti: Jak zvládnout její příchod*. Triton. ISBN 978-80-7553-654-9.
- [27] ŠPATENKOVÁ, Naděžda, 2004. *Krizová intervence pro praxi*. Grada. ISBN 8024705869.
- [28] *The Death Attitude Profile Revised: A multidimensional measure of attitudes towards death* [online], 1994. [cit. 2023-04-23]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/266261246_The_Death_Attitude_Profile_Revised_A_multidimensional_measure_of_attitudes_towards_death
- [29] THOROVÁ, Kateřina, 2015. *Vývojová psychologie: Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál. ISBN 9788026207146.
- [30] VÁGNEROVÁ, Marie, 2005. *Vývojová psychologie I.: Dětství a dospívání*. Karolinum. ISBN 80-246-0956-8.

[31] VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II. - Dospělost a stáří*. Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.

[32] YALOM, Irvin D., 2012. *Pohled do slunce*. Portál. ISBN 978-80-262-0104-5.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

%	procento
Σ	celkem
\emptyset	průměr
atd.	a tak dále
č.	číslo
ČSÚ	Český statistický úřad
DAP-R	Death Attitude Profile – Revised
MMR	Ministerstvo pro místní rozvoj
např.	například
s.	strana
SM. ODCH.	směrodatná odchylka
tj.	to je
tzv.	takzvaně

SEZNAM TABULEK

1Tabulka – Pohyb obyvatelstva ve Zlínském kraji.....	32
2Tabulka – Ročník žáka	33
3Tabulka – Pohlaví respondenta.....	33
4Tabulka – Rozdělení jednotlivých položek dotazníku.....	34
5Tabulka – Rozdělení jednotlivých položek dotazníku.....	35
6Tabulka – Komunikace s okolím o umírání a smrti.....	38
7Tabulka – S kým z okolí se respondenti o umírání a smrti baví.....	39
8Tabulka – Vyhodnocení strachu ze smrti	39
9Tabulka – Vyhodnocení akceptujícího přístupu	40
10Tabulka – Vyhodnocení neutrální akceptace.....	41
11Tabulka – Vyhodnocení vyhýbání se smrti	42
12Tabulka – Vyhodnocení přijetí odchodu	43
13Tabulka – Ztráta blízké osoby	43
14Tabulka – Kdo našim respondentům zemřel	44
15Tabulka – Co respondentům pomohlo s vypořádáním se se ztrátou blízké osoby	44
16Tabulka – Opora během truchlení	45

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

UMÍRÁNÍ A SMRT Z POHLEDU STŘEDOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ

DOTAZNÍK

Vážené respondentky, vážení respondenti,

jsem studentkou 3. ročníku Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, bakalářského studijního programu Sociální pedagogika a obracím se na Vás s žádostí o vyplnění mého zcela anonymního dotazníku, který mi poslouží jako podklad pro bakalářskou práci na téma „Umírání a smrt z pohledu středoškolských studentů“. Dotazník je rozdělen do dvou částí. První část dotazníku se skládá z identifikačních položek a druhá část dotazníku se skládá z položek, které se vztahují k postojům ke smrti.

Předem děkuji za Váš čas! – Kateřina Příhodová

Prosím o pravdivé vyplnění dotazníku

1. Studuji (prosím o napsání celého názvu školy):

.....

2. Ročník

- 1. ročník
- 2. ročník
- 3. ročník
- 4. ročník

3. Pohlaví

- Žena
- Muž

4. Bavíte se se svým okolím o smrti a umírání?

Ano

Ne

5. Pokud ano, s kým? (možnost více odpovědí)

Rodina

Kamarádi

Učitelé

Spolužáci

Jiné.....

Dotazník Death Attitudes Profile – Revised (DAP-R)

Tento dotazník obsahuje několik tvrzení, která se vztahují k různým postojům ke smrti. Pečlivě si přečtete každé prohlášení a poté označte, do jaké míry s ním souhlasíte nebo nesouhlasíte. Jestliže nevíte, označte „nevím“. Nicméně kolonku „nevím“ používejte výjimečně. Je důležité, abyste pracovali s každým tvrzením a na každé odpověděli. Mnoho tvrzení se bude zdát navzájem podobných, ale všechna jsou nezbytná, aby ukázaly jemné rozdíly v postojích.

1	2	3	4	5
Souhlasím	spíše souhlasím	nevím	spíše nesouhlasím	nesouhlasím

1. Smrt je bezpochyby hrozivá zkušenost. 1 2 3 4 5

2. Vyhledka na mou vlastní smrt ve mně vzbuzuje úzkost. 1 2 3 4 5

3. Vyhýbám se myšlenkám na smrt za každou cenu. 1 2 3 4 5

4. Věřím, že po smrti budu v nebi. 1 2 3 4 5

5.	Smrt ukončí všechna moje trápení.	1	2	3	4	5
6.	Smrt by měla být nahlížena jako přirozená, nepopíratelná a nevyhnutelná skutečnost.	1	2	3	4	5
7.	Jsem rozrušený/á z konečnosti smrti.	1	2	3	4	5
8.	Smrt je vstupem na místo konečného uspokojení.	1	2	3	4	5
9.	Smrt nabízí možnost úniku z tohoto hrozného světa.	1	2	3	4	5
10.	Kdykoliv mi na mysl přijde myšlenka na smrt, snažím se ji odehnat.	1	2	3	4	5
11.	Smrt je vysvobozením z bolesti a utrpení.	1	2	3	4	5
12.	Snažím se nemyslet na smrt.	1	2	3	4	5
13.	Věřím tomu, že nebe bude mnohem lepší místo než tento svět.	1	2	3	4	5
14.	Smrt je přirozená součást života.	1	2	3	4	5
15.	Smrt je sjednocení se s Bohem a věčné blaho.	1	2	3	4	5
16.	Smrt přináší příslib nového a blaženého života.	1	2	3	4	5
17.	Smrti bych se nebál/a, ani ji nevítal/a.	1	2	3	4	5
18.	Mám intenzivní strach ze smrti.	1	2	3	4	5
19.	Zcela se vyhýbám myšlenkám na smrt.	1	2	3	4	5
20.	Téma života po smrti mě hodně znepokojuje.	1	2	3	4	5
21.	Fakt, že smrt bude znamenat konec všeho tak, jak to znám, mě děsí.	1	2	3	4	5
22.	Těším se na znovushledání se svými milovanými, až zemřu.	1	2	3	4	5

23. Pohlížím na smrt jako na úlevu od pozemského trápení.	1	2	3	4	5
24. Smrt je jednoduše součástí procesu života.	1	2	3	4	5
25. Vidím smrt jako přechod na věčné a požehnané místo.	1	2	3	4	5
26. Snažím se nemít nic společného s tématem smrti.	1	2	3	4	5
27. Smrt nabízí úžasné osvobození duše.	1	2	3	4	5
28. Víra v posmrtný život mi při střetávání se smrtí dává pocit klidu.	1	2	3	4	5
29. Vidím smrt jako úlevu z tíhy tohoto života.	1	2	3	4	5
30. Smrt není ani dobrá, ani špatná.	1	2	3	4	5
31. Těším se na život po smrti.	1	2	3	4	5
32. Trápí mě nejistota plynoucí z toho, že nevím, co přijde po smrti.	1	2	3	4	5

33. Zemřel vám někdo blízký?

- Ano
- Ne

34. Pokud ano, kdo? (možnost více odpovědí)

- Rodič
- Prarodič
- Kamarád
- Známy
- Přítel/kyně
- Jiný příbuzný.....
- Jiné.....

**35. Co Vám nejvíce pomohlo, při vyrovnání se se ztrátou blízké osoby?
(možnost více odpovědí)**

- Tanec
- Hudba
- Sport
- Cestování
- Čas
- Malování/kreslení
- Pláč
- Povídání si
- Jiné.....

36. V kom jste během truchlení našel/la největší oporu? (možnost více odpovědí)

- Rodina
- Kamarádi
- Přítel/kyně
- V sobě
- Jiné.....

Děkuji za Vaši ochotu!

Hezký den