

Stavovi o smislu života nakon potresa i pandemije u Hrvatskoj

Katarina Aladrović Slovaček*, Melita Ivanković**

Sažetak

Smisao života pitanje je koje si postavlja svaki čovjek neovisno o životnim okolnostima, posebno u izazovno doba, kao što je pandemija Covid-19, koja je zahvatila cijeli svijet. Pitanje o smislu života istovremeno je filozofski i psihološki konstrukt koji je prema egzistencijalnoj i pozitivnoj psihologiji važan čimbenik u ljudskom postojanju. Stoga je cilj istraživanja bio ispitati stavove hrvatskih građana o smislu života u izazovno doba, odnosno nakon potresa i pandemije. Upitnik o stavovima prema smislu života za potrebe ovoga istraživanja dopunjen je, te je u njemu sudjelovao 471 ispitanik.

Ključne riječi: smisao života; egzistencijalna analiza; izazovno doba

Uvod

Pojam smisla života aktualan je kako u filozofiji tako i u psihologiji, te je stoga znanstveno proučavan i razmatran s ciljem spoznaja o postojanju i pronalaženju smislenosti života. S druge strane, tema je prisutna i u svakodnevnom životu pojedinaca koji teže spoznati razlog svojega postajanja. Proučavanje pojma smisla života zaokupljao je ljude od početaka civilizacije sve do današnjih dana. Članak je podijeljen na četiri dijela. U prvom dijelu prikazan je teorijski okvir s kratkim prikazom pojedinih psiholoških i psihoterapijskih smjerova s naglaskom na egzistencijalnu analizu i logoterapiju čiji je utemeljitelj Viktor Frankl postavio smisao života u središte čovjekove egzistencije. Također su dani kratki prikazi početaka znanstvenih istraživanja koja su proučavala uzroke te povezanost doživljavanja smisla života s drugim psihofizičkim čimbenicima. U drugom dijelu

* Izv. prof. dr. sc. Katarina Aladrović Slovaček, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Adresa: Savska cesta 77, 10000 Zagreb, Hrvatska. ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-0706-9436>. E-adresa: kaladrovic@gmail.com

** Dr. sc. Melita Ivanković, Ministarstvo znanosti, obrazovanja i mladih. Adresa: Donje Svetice 38, 10000 Zagreb, Hrvatska. ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-3214-9259>. E-adresa: melitaivankovic8@gmail.com

opisana je metoda, uzorak, instrument te opći i specifični ciljevi istraživanja kojima želimo ispitati stavove o filozofiji života i postojanja te specifične poteškoće koje se pojavljuju kao posljedica krize smisla života u doba nakon potresa i pandemije, kao i razlike u stavovima i navikama s obzirom na obrazovanje, bračno stanje, vjeru i mjesto stanovanja ispitanika. U trećem su dijelu opisani i prikazani rezultati istraživanja te su povezani s hipotezama, odnosno očekivanjima. Rezultati su pokazali kako većina ispitanika uglavnom ne voli promjene i nemaju u potpunosti definirane životne ciljeve te su se pokazale bitne razlike u stavovima s obzirom na dob, vjersku pripadnost i bračni status ispitanika. U raspravi, koja je povezana sa zaključkom, teorijski su interpretirani dobiveni rezultati u odnosu na dosadašnja istraživanja povezana s proučavanjem smisla života, s naglaskom na istraživanja tijekom izazovnih vremena, odnosno u doba nakon potresa i pandemije.

1. O smislu života

Smisao života u literaturi je obrađivan iz različitih perspektiva, ponajprije iz perspektive različitih filozofskih pravaca, počevši od antičkih filozofa do filozofa današnjega doba koji smatraju kako je smisao života važan čimbenik u životu svakoga pojedinca. Jedan od najvažnijih autora koji su se bavili smislom života psihijatar je Viktor Frankl, koji je na temelju egzistencijalne analize razvio logoterapiju, jedan od psihoterapijskih pravaca u čijem je središtu smisao života. Logoterapija se bavi smislom postojanja i pronalaženjem smisla kao jedne od temeljnih motivacija u čovjekovu životu i usredotočena je na smisao ljudskoga postojanja i čovjekovo traganje za smislom. Frankl (2021, 75) smatra da je najvažnija zadaća svakoga čovjeka pronaći put do prave zadaće i prodrijeti do smisla života u njegovoj jedinstvenosti i neponovljivosti. U pitanju traženja smisla života Frankl (2001, 21–22) smatra da je savjest misao vodilja u životu ili sposobnost da osjetimo neponovljivi i jedini smisao u svakoj situaciji. Smisao se mijenja ovisno o životnim okolnostima, stoga je važno otkriti stavove i ulogu smisla života tijekom izvanrednih okolnosti ili u izazovnim vremenima (Frankl, 2021, 75), kao što je doba nakon potresa i pandemije.

Predstavnik humanističke psihologije Abraham Maslow (1982, 3) smatra kako je volja za smislom primarni motiv koji je u temelju ljudskoga ponašanja, a predstavnik egzistencijalističke psihologije Irvin Yalom (2007, 422) navodi kako živjeti bez smisla, ciljeva, vrijednosti ili ideala utječe na nastanak stresa. Isti autor smatra kako svaki pojedinac sam stvara smisao, koji je moguće postići na različite načine i s potpuno različitim ljestvicama vrijednosti.

Tek pojavom pozitivne psihologije povećan je broj znanstvenih istraživanja o smislu života (Seligman i Csikszentmihalyi, 2000, 5), koja su proučavala utjecaj smisla života na zdravlje. Doživljaj smisla života pozitivno je povezan sa psihičkim zdravljem pojedinca (Klinger, 2012, 45) te je potvrđena pozitivna povezanost s optimizmom, samopoštovanjem i životnim zadovoljstvom (Steger et al., 2009, 43), a negativna povezanost s različitim psihičkim problemima (Kleftaras i

Psarra, 2012, 337). Istraživanje Bijelić i Macuka (2018, 169–170) pokazalo je povezanost smisla života s dobi ispitanika, te je potvrđena povezanost smisla života sa starijim ispitanicima, međutim faktor religioznosti u objašnjenju smisla života nije se pokazao bitnim.

Frankl (2021, 79) smatra da se traženje smisla spoznaje na dinamičan način (noodinamika), odnosno traženjem “novoga duha”, te je izravno povezano s vrijednostima. Nadalje, smatra da pitanje o traženju smisla može biti postavljeno i u suprotnom smjeru, odnosno ne da se čovjek pita koji je smisao mogega života, nego koji smisao ja donosim svojem životu, te sâm Frankl tu odgovara kako je najvažnije prema životu biti odgovoran, odnosno izgrađivati vrijednost odgovornosti kao odgovor na pitanje smisla života (Frankl, 2021, 78).

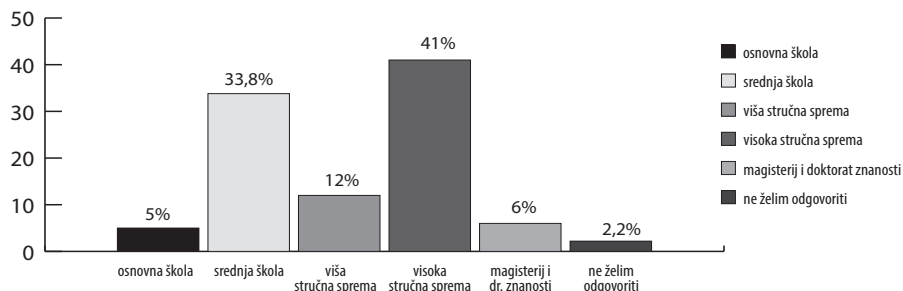
Čovjek se tijekom cijeloga života može pitati o smislu svojega života u raznim životnim razdobljima i okolnostima, kao i u raznim životnim neprilikama koje ne mogu biti promijenjene, nego one postaju te koje mijenjaju čovjeka. Tu se najčešće pojavljuje strah, kao emocija koja blokira uspostavljanje životne ravnoteže i nalaženje smisla, osobito u vremenima koja mogu biti definirana kao izazovna jer sa sobom nose različite posljedice koje su često izvan individualnoga djelovanja i na koje čovjek ne može utjecati. Na taj način uvidamo kako trenutačne životne okolnosti utječu na čovjeka i na njegovo poimanje smislenosti života, što je moguće primijeniti i u današnje vrijeme. Tako je u današnje vrijeme pitanje o smislu života uistinu znakovito te je dobilo veće značenje kao pojam o kojem se progovara i promišlja upravo zato što se oni pojedinci koji imaju definiran ili kreiran smisao života lakše nose sa stresovima i izazovima.

Na temelju iznesenih istraživanja, kao i promišljanja o smislu života, koje su opisali autori Baumeister i Vohs (2002, 613) navodeći kako je svaki čovjek programiran za traženje smisla, možemo zaključiti kako je smisao u životu važan čimbenik u očuvanju i prevenciji psihofizičkih teškoća te je stoga i obrađen u ovom radu.

2. Metoda istraživanja

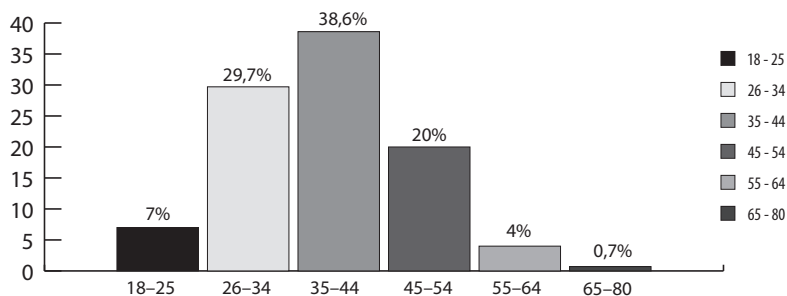
2.1. Opis uzorka

U ovom je istraživanju sudjelovala 471 osoba koja je prema osobnoj motivaciji ispunila upitnik o stavovima prema smislu života koji je u Google formatu objavljen na društvenim mrežama i tim putem dijeljen. Na upitnik su uglavnom odgovarale žene, njih 98%. Najveći broj ispitanika ima završenu visoku stručnu spremu (41%), 33,8% ima završenu srednju školu, a manje od 3% ispitanika ima završenu samo osnovnu školu (*Grafikon 1*).



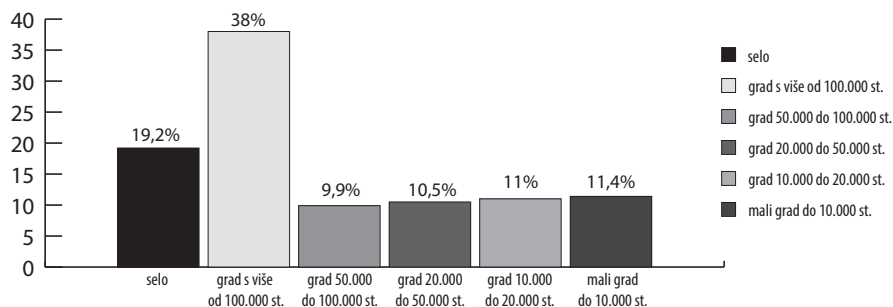
Grafikon 1. Raspodjela ispitanika prema stupnju obrazovanja
Graph 1. Distribution of respondents according to level of education

Najveći broj ispitanika ima od 35 do 44 godine te potom slijedi dobna skupina od 26 do 34 godine te tek potom skupina od 45 do 54 godine (*Grafikon 2*). Pretpostavljamo da su mladi ljudi više na društvenim mrežama te je upravo zbog toga veći udio mladih i obrazovnijih ispitanika.



Grafikon 2. Raspodjela ispitanika s obzirom na godine života
Graph 2. Distribution of respondents with regard to age

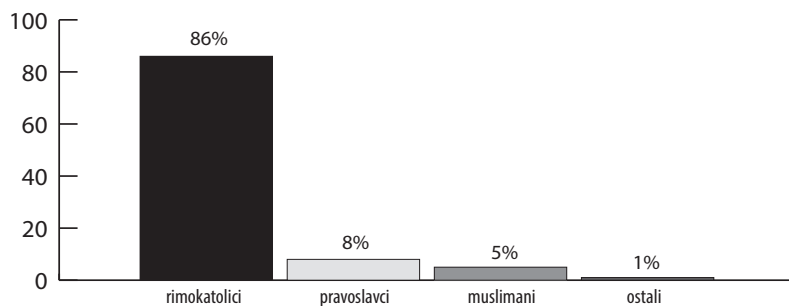
Također, oko 60% ispitanika udano je ili oženjeno (59%), 15% ispitanika je neudano ili neoženjeno, a 12% ispitanika razvedeno je te jednako toliko (12%) živi u izvanbračnoj zajednici. Ostalih 2% ispitanika ili nije odgovorilo na postavljeno pitanje ili su udovice i udovci.



Grafikon 3. Raspodjela ispitanika s obzirom na mjesto stanovanja
Graph 3. Distribution of respondents with regard to place of residence

Većina ispitanika, njih 38%, živi u gradu s više od 100.000 stanovnika (Zagreb), 19% ispitanika živi na selu, 11% stanovnika živi u manjem gradu (do 10.000 stanovnika), 1% ispitanika živi u gradu koji broji od 20.000 do 50.000 stanovnika, 11% ispitanika živi u gradu koji broji od 10.000 do 20.000 stanovnika, a 10% ispitanika živi u gradu koji broji od 50.000 do 100.000 stanovnika (*Grafikon 3*).

74% ispitanika vjeruje u Boga. Među njima je 86% rimokatolika, 8% ispitanika je pravoslavne vjeroispovijesti, 5% ispitanika je muslimanske vjeroispovijesti, a ostali pripadaju kršćanskim denominacijama (*Grafikon 4*).



Grafikon 4. Raspodjela ispitanika s obzirom na vjeroispovijest
Graph 4. Distribution of respondents with regard to religion

2.2. Instrument istraživanja

Za potrebe ovoga istraživanja korišten je Upitnik o smislu života (Burke i Lafave, 1964) koji je prilagođen ovom istraživanju te je u njega uvršteno nekoliko pitanja povezanih s pandemijom Covid-19 i potresom. Upitnik se sastoji od dva dijela. U prvom dijelu prikupljeni su demografski podatci o spolu, dobi, obrazovanju, bračnom statusu, vjerskom opredjeljenju i mjestu stanovanja. Drugi dio upitnika sadržavao je 60 tvrdnji u kojima su ispitanici trebali dati samoprocjenu

koliko se svaka od navedenih tvrdnji odnosi na njih na Likertovoj ljestvici od 1 (uopće se ne odnosi na mene) do 5 (u potpunosti se odnosi na mene). Tvrdnje su bile povezane sa smislom života, svakodnevnim aktivnostima i promišljanjima, poteškoćama u izražavanju misli, odnosima s ljudima, hranom, ovisnostima (poput alkohola, kocke, droge), nesanicom, bračnim poteškoćama i seksualnošću, ovisnosti o društvenim mrežama i Internetu, krivnjom, očekivanjem od sebe i drugih, te strahom od budućnosti. Upitnik je stavljen u mrežni oblik te je putem društvenih mreža podijeljen i tijekom kolovoza 2021. godine u roku od pet dana na njega je odgovorilo gotovo pet stotina ljudi koji su odabrani metodom slučajnoga odabira.

2.3. Ciljevi i hipoteze istraživanja

Temeljni je cilj ovoga rada bio ispitati općeživotne stavove građana Hrvatske u izazovnim vremenima, kao što je druga godina pandemije Covid–19 i nakon dvaju većih potresa u Zagrebu (22. ožujka 2020.) i Petrinji (29. prosinca 2020.). U skladu s temeljnim ciljem postavljeni su sljedeći specifični ciljevi istraživanja:

- 1) ispitati stavove ispitanika o filozofiji života i postojanja u doba nakon potresa i pandemije;
- 2) ispitati stavove o specifičnim poteškoćama koje se pojavljuju kao posljedica krize smisla života u doba nakon potresa i pandemije;
- 3) ispitati razlike u stavovima i navikama s obzirom na obrazovanje, bračno stanje, vjeru i mjesto stanovanja.

S obzirom na iznesene ciljeve istraživanja, postavljene su sljedeće hipoteze:

H1. Većina ispitanika, unatoč pandemiji i potresu, prema životu ima pozitivan stav te na temelju toga oblikuje svoju životnu filozofiju koja podržava pogled na život kao izazov u kojem je potrebno pronaći smisao koji će ju usmjeravati.

H2. Ispitanici kao posljedicu življenja u izazovno doba nakon potresa i pandemije imaju poteškoće sa spavanjem, regulacijom tjelesne težine, sa spolnim životom te ostvarenjem prijateljskih i ljubavnih odnosa s drugim osobama.

H3. Ispitanici koji vjeruju u Boga pokazuju bitno pozitivnije stavove u oblikovanju filozofije života u odnosu na druge. Pozitivnije stavove imaju ispitanici koji su u stabilnim odnosima.

3. Rezultati

Prvi je cilj istraživanja bio ispitati stavove ispitanika o filozofiji života i postojanja u doba nakon potresa i pandemije. Na tvrdnju “Ja sam dosadna osoba” najveći broj ispitanika (62%) smatra da se ta tvrdnja ne odnosi ili uopće ne odnosi na njih, a s druge strane, oko 16,5% ispitanika smatra da se ta tvrdnja odnosi ili potpuno odnosi na njih. S druge strane bila je potpuno oprečna tvrdnja “Ja sam entuzijastična osoba” te 53% ispitanika smatra da se ta tvrdnja odnosi ili u potpunosti odnosi na njih, a 18,5% ispitanika smatra da se ta tvrdnja ne odnosi ili uopće ne odnosi na njih. Zanimljivo je istaknuti kako 28,5% osoba smatra da

se ta tvrdnja na njih niti odnosi niti ne odnosi. Pozitivnu filozofiju prema životu razvija 61% ispitanika, koji također smatraju da je svaki dan nova prilika za njih. Oko 20% ispitanika s tom se tezom ne slaže, odnosno ne doživljavaju svaki novi dan kao novu priliku, te se jednako tolik broj ispitanika ne može odlučiti je li svaki novi dan za njih prilika ili nije. 37% ispitanika ima strah od budućnosti, a ipak nešto veći broj ispitanika (41,5%) budućnosti se ne boji. S obzirom na to da je istraživanje radeno u vremenu nakon jedne prirodne nepogode (potresa) i tijekom druge nepogode (pandemije Covid-19), strah je očekivana reakcija na ono što se događa i na što često nije moguće racionalno djelovati. Ipak, u to su doba izražene različite sposobnosti i mogućnosti prilagodbe koje su nekim ljudima omogućile lakše prihvaćanje i nošenje s novom situacijom. Jedna je od tih prilagodbi i prihvaćanje promjena. Istraživanje pokazuje da nešto više od 39% ispitanika voli promjene, a promjenama se opire 28,6% ispitanika upravo zbog neizvjesnosti koju svaka promjena sa sobom nosi. Više od polovice ispitanika, njih čak 51,2%, navodi kako u životu ima jasno definirane ciljeve, a njih 23% nema jasno definirane ciljeve. Povezano s prvim tvrdnjama, čak 62,5% ispitanika smatra da njihova egzistencija ima smisla, a 16% ispitanika smatra da njihova egzistencija nema ili uopće nema smisla. Nešto manji broj ispitanika, njih oko 60%, zaključuje da, ako danas umre, onda je njihov život imao smisla, a 24,8% ispitanika smatra da njihov život uopće nema smisla. 35% ispitanika se boji smrti, a smrti se ne boji 44,2% ispitanika. Oko 22% ispitanika smatra da je njihov život izvan njihove kontrole, a 45,2% ispitanika smatra da to nije tako. Zanimljivo je utvrditi kako je 83% ispitanika zahvalno za svoj život, a samo ih 6,8% nije zahvalno. Budući da se smisao temelji na izboru i odgovornosti, ispitanici su vrednovali svoje stavove te ih se 94,5% trudi u životu biti odgovorno. 54,4% ispitanika smatra da im je posao važan ili jako važan u životu.

Tablica 1. Stavovi prema životu i smislu
 Table 1. Attitudes towards life and meaning

Br.	Stav	aritmetička sredina	standardna devijacija
1.	Ja sam dosadna osoba.	3,1	,098
2.	Ja sam entuzijastična osoba.	3,5	,0956
3.	Svaki je dan za mene nova prilika.	3,7	,5467
4.	Strah me je budućnosti.	2,93	,4532
5.	Ja sam osoba koja voli promjene.	3,15	,0234
6.	U životu imam jasno postavljene ciljeve.	3,39	,0476
7.	Moja egzistencija ima smisla.	3,73	,0956
8.	Ako danas umrem, znat ću da je moj život imao smisla.	3,57	,0365
9.	Bojim se smrti.	2,86	,0234

10.	Moj je život izvan moje kontrole.	2,64	,5648
11.	Zahvalan sam za svoj život.	4,38	,0234
12.	Trudim se u životu biti odgovoran.	4,67	,0645
13.	Moj posao mi je jako važan u životu.	4,45	,0056

S obzirom na iznesene rezultate, možemo potvrditi prvu postavljenu hipotezu u kojoj smo očekivali da većina ispitanika, unatoč pandemiji i potresu, prema životu ima pozitivan stav te na temelju toga oblikuje svoju životnu filozofiju koja podržava pogled na život kao izazov u kojem je potrebno pronaći smisao koji će ju usmjeravati.

Drugi je cilj istraživanja bio ispitati stavove o specifičnim poteškoćama koje se pojavljuju kao posljedica krize smisla života u doba nakon potresa i pandemije. Prvi niz poteškoća koji se je razvio povezan je sa strahom, pa tako 43,7% ispitanika kaže kako upravo zbog pandemije i potresa osjeća različite vrste strahova, a njih 22,2% niti osjeća niti ne osjeća različite strahove. Upravo zbog navedenih razloga 37,3% osjeća strah od budućnosti, a 21,9% niti osjeća niti ne osjeća strah od budućnosti. Sa strahom od budućnosti povezan je i strah za vlastitu egzistenciju, koji osjeća ili jako osjeća 26,2% ispitanika, a 20,2% niti osjeća niti ne osjeća. Vrlo malen broj ispitanika, njih 12,6%, strahuje od razvoja simptoma bolesti Covid-19, a 17,7% taj strah niti osjeća niti ne osjeća.

Tablica 2. Stavovi prema strahu
Table 2. Attitudes towards fear

Br.	Stav	aritmetička sredina	standardna devijacija
1.	Osjećam različite vrste strahova.	3,20	,7867
2.	Osjećam strah od budućnosti.	2,93	,9867
3.	Strahujem za svoju egzistenciju.	2,52	,0345
4.	Bojim se bolesti COVID-19.	1,97	,0654

Posljedica su straha različite poteškoće povezane s organskim oboljenjima, ali i emocionalnim poteškoćama. Kao posljedica neizvjesnosti i straha kod nekih se je ljudi razvila nesаница (18,9%), a 16% ispitanika ponekad ima poteškoća s nesanicom. Osim nesанице, pojavljuju se i poteškoće s prekomjernim ili nedostatnim unosom hrane. 33,6% ispitanika kaže kako ima poteškoća s pretjeranim unosom hrane, odnosno prejedanjem, a njih 18,6% niti ima niti nema tu poteškoću. S druge su strane ispitanici koji imaju poteškoće s nedostatnim unosom hrane i njih je znatno manje (9%), a 9,3% smatra kako se ta tvrdnja na njih niti odnosi niti ne odnosi. 15,7% ispitanika zbog straha poseže za alkoholom jednom tjedno i češće. Antidepresive pije 13,4% ispitanika, a 4,1% antidepresive pije ponekad po potrebi. Osim fizičkih poteškoća, javljaju se i one emocionalne, najčešće u

odnosu na druge ljude, pa tako 50,02% ispitanika smatra kako ima prevelika očekivanja od drugih ljudi te se zbog ograničenja i razočaranja često osjećaju usamljeno (34% ispitanika), a 19% ispitanika ponekad se osjeća usamljeno. Često se bezvoljno osjeća 35,6% ispitanika, a 23,5% ispitanika ponekad se osjeća bezvoljno. Upravo zbog toga puno vremena provode na društvenim mrežama te 39,9% ispitanika smatra da se ta tvrdnja na njih u potpunosti odnosi, a 37,7% ispitanika smatra da se ta tvrdnja na njih niti odnosi niti ne odnosi. Povezano s društvenim mrežama, 27,6% ispitanika smatra se ovisnima o Internetu, a njih 30% nije sigurno jesu li ovisni o Internetu ili nisu. Posljedice straha reflektiraju se i na odnose u braku i partnerske odnose. Tako 23,2% ispitanika ima poteškoća u ostvarivanju ljubavnoga odnosa, a njih 15,4% smatra da se ta tvrdnja na njih niti odnosi niti ne odnosi. Poteškoće u seksualnom životu navodi 23,7% ispitanika, a njih 12,8% smatra da se ta tvrdnja na njih niti odnosi niti ne odnosi. Navedeni rezultati upućuju na prihvaćenje druge postavljene hipoteze, koja pretpostavlja kako ispitanici imaju poteškoće sa spavanjem, regulacijom tjelesne težine, sa seksualnim životom te ostvarenjem prijateljskih i ljubavnih odnosa s drugim osobama.

Treći je cilj istraživanja bio ispitati razlike u stavovima i navikama s obzirom na obrazovanje, bračno stanje, vjeru i mjesto stanovanja. Najprije je proveden Kolmogorov–Smirnovljev test kojim je testirana normalnost distribucije. Budući da su rezultati pokazali kako je riječ o nepravilnoj raspodjeli podataka ($p < 0,00$), za utvrđivanje razlike korišteni su testovi neparametričke statistike. Za razlike između više od dvije grupe korišten je stoga Kruskal–Wallisov test, a za razliku između dvije grupe Mann–Whitneyev test. Prema tomu, Kruskal–Wallisov test pokazuje da postoji statistički značajna razlika ($p < 0,05$) s obzirom na obrazovanje u sljedećim tvrdnjama:

- a) “Život je za mene rutina.” S ovom se tvrdnjom statistički značajno više slažu ispitanici koji imaju završenu osnovnu i srednju školu u odnosu na ispitanike koji imaju visoku stručnu spremu, doktorat ili magisterij znanosti.
- b) “Život je za mene ponavljanje istoga.” U toj tvrdnji značajno veće slaganje pokazuju ispitanici koji su završili osnovnu i srednju školu te koji imaju višu stručnu spremu u odnosu na ispitanike koji imaju visoku stručnu spremu te magisterij ili doktorat znanosti.
- c) “Ja sam entuzijastična osoba.” U toj tvrdnji značajno veći stupanj slaganja pokazuju ispitanici koji imaju završen magisterij ili doktorat znanosti u odnosu na ostale stupnjeve obrazovanja.
- d) “Strah me budućnosti.” U toj tvrdnji statistički značajno veće slaganje pokazuju ispitanici koji imaju višu stručnu spremu te magisterij ili doktorat znanosti.
- e) “Imam različite strahove.” U toj tvrdnji statistički značajno veće slaganje pokazuju ispitanici koji su završili osnovnu i srednju školu te koji imaju višu stručnu spremu.
- f) “Patim od nesаницe.” U toj tvrdnji značajno veći stupanj slaganja pokazuju ispitanici koji imaju završenu osnovnu i srednju stručnu spremu.

- g) “Osjećam se bezvoljno.” U toj tvrdnji značajno veći stupanj slaganja pokazuju ispitanici koji imaju završenu osnovnu i srednju stručnu spremu.
- h) “Bojim se bolesti Covid–19.” Statistički značajno veći stupanj slaganja s tom tvrdnjom pokazuju ispitanici koji imaju završenu visoku stručnu spremu te magisterij ili doktorat znanosti.

Takoder Kruskal–Wallisov test pokazao je statistički značajnu razliku s obzirom na bračni status u sljedećim tvrdnjama ($p < 0,05$):

- a) “Imam problem s unosom hrane — prejedanje.” Značajno veći stupanj slaganja s navedenom tvrdnjom pokazuju oni koji su u braku, oni koji su rastavljeni te udovice ili udovci u odnosu na druge.
- b) “Pijem alkohol jednom tjedno i češće.” U toj tvrdnji statistički značajno veći stupanj slaganja pokazuju oni koji su rastavljeni, oni koji žive u izvanbračnoj zajednici te oni koji nemaju partnera ili partnericu u odnosu na ostale skupine.
- c) “Imam poteškoća u ostvarivanju ljubavnog odnosa.” U toj tvrdnji statistički značajno veći stupanj slaganja pokazuju ispitanici koji nisu u vezi, rastavljeni te udovice ili udovci.
- d) “Osjećam se usamljeno.” U toj tvrdnji statistički značajno veći stupanj slaganja pokazuju neoženjeni te udovice i udovci u odnosu na druge skupine.
- e) “Osjećam se bezvoljno.” Statistički značajno veći stupanj slaganja s tom tvrdnjom pokazuju oni bez partnera ili partnerice te udovice ili udovci.

Kruskal–Wallisov test pokazao je statistički značajnu razliku s obzirom na to vjeruju li ispitanici u Boga ili ne u sljedećim tvrdnjama: “Život je za mene izazov”; “Život je za mene nova prilika”; “Život je za mene ponavljanje istoga”; “Moja egzistencija ima smisla”; “Zahvalan sam za svoj život”; “U životu se trudim biti odgovoran”; “Često imam različite strahove”; “Patim od nesаницe”; “Strah me budućnosti”; “Pijem alkohol jednom tjedno i češće”; “Ovisan sam o Internetu”; “Osjećam se usamljeno”; “Osjećam se bezvoljno”; “Ponekad pijem antidepresive”. Statistički značajno pozitivnije stavove ispitanici koji vjeruju u Boga imaju u tvrdnjama: “Život je za mene izazov”; “Život je za mene nova prilika”; “Moja egzistencija ima smisla”, “U životu se trudim biti odgovoran”; “Zahvalan sam za svoj život”. Navedeni rezultati pokazuju da možemo prihvatiti treću postavljenu hipotezu koja je pretpostavljala da ispitanici koji vjeruju u Boga pokazuju bitno pozitivnije stavove u oblikovanju filozofije života u odnosu na druge te je također potvrđeno očekivanje kako će pozitivnije stavove imati ispitanici koji se nalaze u stabilnim odnosima.

4. Rasprava

Istraživači Baumeister i Vohs (2002) navode definicije o smislu života u kojima smatraju da se osjećaj smisla života može postići zadovoljenjem četiriju potreba, a to su svrha, vrijednost, efikasnost i osjećaj vlastite vrijednosti, predstavnik egzistencijalne analize Frankl (2021, 75) smatra da svaki čovjek mora pronaći

smisao života u svojoj jedinstvenosti i neponovljivosti, koji su konstitutivni za pronalaženje smisla. Upravo te definicije smisla poslužile su oblikovanju teza kojima smo željeli provjeriti u kojoj se mjeri on ostvaruje kod svakoga pojedinca. Propitivanje samoprocjena vrijednosnih tvrdnji poslužilo je u istraživanju kao mjerilo ostvarivanja smisla u svakodnevnom životu. Uzevši u obzir sve tvrdnje prikazane u rezultatima istraživanja, možemo zaključiti kako više od 50% ispitanika ima pozitivan stav prema životu te time ostvaruje smisao svojega postojanja. S obzirom na to da se upravo smisao života smatra važnim aspektom dobrobiti i ima važne implikacije za mentalno i tjelesno zdravlje (Klinger, 2012, 45), navedeni dobiveni podaci pokazuju kako je mentalno zdravlje onih ljudi koji nalaze smisao u svakodnevnom životu, onih koji su pozitivno usmjereni prema životu, zapravo očuvano u izazovnim vremenima, vremenu sveopće, kako zdravstvene tako pomalo egzistencijalne i mentalno–zdravstvene krize. Owens et al. (2009, 656) potvrđuju kako je smisao života pozitivno povezan sa psihofizičkim zdravljem i dobrobiti, a posreduje i u psihološkom zdravlju, što dodatno potkrepljuje dobivene rezultate i pozitivan stav prema životu nešto više od polovice ispitanika. Istraživanje Kleftharas i Psarra (2012, 342) potvrđuje negativnu povezanost smisla s različitim psihičkim problemima. U skladu s navedenim, pokazalo se je kako osobe koje imaju negativniji stav prema životu i smislu pokazuju određene poteškoće: imaju problem s nesanicom, događaju im se problemi u seksualnom životu, problemi u ostvarivanju ljubavnoga odnosa, imaju poteškoće s ovisnostima, primjerice često uzimaju alkohol ili piju antidepresive, te imaju poteškoće s pretjeranim ili premalim unosom hrane. Iako su neka dosadašnja istraživanja o povezanosti smisla života sa spolom, dobi i obrazovanjem pokazala nekonsistentnima (García–Alandete et al., 2013), rezultati ovoga istraživanja pokazali su neke razlike u stavovima s obzirom na obrazovanje, pa su tako bolje obrazovani ispitanici pokazali pozitivnije stavove prema životu i smislu, a uz obrazovanje razlike u rezultatima pokazale su se i s obzirom na bračni status te vjeru u Boga, gdje su osobe koje su u stabilnijim vezama pokazale bitno pozitivnije stavove, kao i osobe koje vjeruju u Boga. Rađena su istraživanja tijekom pandemije Covid–19 (Schimmenti et al., 2020, 43) te je utvrđeno kako se kao posljedice pandemije najčešće pojavljuju strah i anksioznost. Taj je strah i u rezultatima ovoga istraživanja najviše moguće povezati sa strahom za egzistenciju, a manje sa strahom od same bolesti i njezina utjecaja na fizičko i mentalno zdravlje pojedinca. Parra et al. (2020) istraživali su odnos depresivnih simptoma i smisla života kod oboljelih mladih osoba od Covid–19 te se je pri tom pokazala visoka korelacija između razine depresije i smisla života. Slični su rezultati potvrđeni i u ovom istraživanju ako smisao prezentiramo kroz vrijednosne stavove o vlastitom životu. Rezultati istraživanja zapravo potvrđuju ono do čega su došli Trzebiński et al. (2020), gdje je na velikom uzorku ispitanika pokazana povezanost više razine nade, smisla života i životnoga zadovoljstva s nižom razinom stresa i anksioznosti tijekom pandemije Covid–19. Tragom Franklovih misli promišljaju Waters et al. (2022, 308), koji tvrde kako pozitivni psihološki čimbenici mogu biti zaštitni čimbenici od mentalnih bolesti i u jačanju mentalnoga zdravlja tijekom pandemije Covid–19.

Također, Waters et al. (2022, 311) naglašavaju kako se u izazovnim vremenima treba usmjeriti na rješavanje psihičkih teškoća s kojima se ljudi susreću, s tim da su njihova promišljanja na tragu toga kako je jednako važno da pojedinci nauče načine jačanja i očuvanja psihofizičkoga zdravlja.

Zaključak

Jedan od problema ovoga istraživanje bio je utvrditi stavove o smislu života. Više od 50% ispitanika smatra svoj život smislenim i tvrdi da im je svaki novi dan izazov, zahvalni su za svoj život i postojanje, smatraju da ono što rade ima smisla, za njih je život ostvarivanje osobnih vrijednosti te biraju u životu biti odgovorni. Unatoč tomu, kao odgovor na drugi postavljeni problem istraživanja, većina ispitanika smatrala je kako ima problem s nesanicom, događaju im se problemi u seksualnom životu, problemi u ostvarivanju ljubavnoga odnosa, imaju poteškoće s ovisnostima, primjerice često uzimaju alkohol ili piju antidepresive te imaju poteškoće s pretjeranim ili premalim unosom hrane, a sve kao posljedicu izazvanu neočekivanim i stresnim okolnostima. Dobiveni rezultati ovoga istraživanja povezani s trećim problemom pokazali su neke razlike u stavovima s obzirom na obrazovanje, pa su tako bolje obrazovani ispitanici pokazali pozitivnije stavove prema životu i smislu, a uz obrazovanje, razlike u rezultatima pokazale su se i s obzirom na bračni status te vjeru u Boga, gdje su osobe koje su u stabilnijim vezama pokazale bitno pozitivnije stavove, kao i osobe koje vjeruju u Boga, čime je potvrđena postavljena hipoteza.

S obzirom na dobivene rezultate i teorijska promišljanja u okvirima filozofske i psihološke znanosti, može se zaključiti kako je važno u svim vremenima, a osobito u ovako izazovnim vremenima, kao što je pandemija Covid-19 te doba intenzivnih potresa i saniranje njihovih posljedica, ulagati u mentalno zdravlje zajednice, odnosno populacije. Bilo bi zanimljivo u daljnjim istraživanjima provesti i praktičnu primjenu korištenja elemenata pozitivne psihologije i logoterapije u međupredmetnim temama tijekom osnovnoškolskoga, srednjoškolskoga ili fakultetskoga obrazovanja jer to zasigurno može pomoći u rasvjetljavanju smisla svakoga pojedinca i njegovoj izgradnji u doba oblikovanja osobnosti i karaktera mlade osobe. Time će se zasigurno prevenirati brojni negativni čimbenici koji se javljaju kao posljedica besmisla, osobito u izazovnim vremenima, kao što je doba pandemije, potresa, rata i drugih nepogoda koje nas sustižu, a na koje ne možemo bitno pojedinačno utjecati.

Ograničenja su ovoga istraživanja u dužini upitnika, u moguće nedovoljnoj koncentraciji ispitanika za njegovim ispunjavanjem te u davanju poželjnih odgovora, što je uvijek mogući problem s odraslim ispitanicima u upitnicima čije ispunjavanje nije moguće kontrolirati. Također, riječ je o slučajnom odabiru ispitanika koji je proveden u virtualnom okruženju te generiranje ispitanika iz takvoga okruženja također ima nedostatke s obzirom na to da su upitnik uglavnom ispunjavale osobe ženskoga spola te obrazovaniji ispitanici, što također donosi određeno ograničenje u generalizaciji dobivenih rezultata.

Literatura

- Baumeister, Roy Frederick; Vohs, Kathleen (2002). The pursuit of meaningfulness in life. U: C. R. Snyder i S. J. Lopez (ur.), *Handbook of positive psychology* (str. 608–618). Oxford: Oxford University.
- Bijelić, Lucija; Macuka, Ivana (2018). Smisao života: Uloga religioznosti i stavova prema smrti. *Psihologijske teme*, 27(2), 159–176.
- Burke, Joan L.; Lafave, Hugh G. (1964). A structured group programme for patient–staff communication. *International Journal of Social Psychiatry*, 10(2), 142–148.
- Frankl, Emanuel Viktor (2001.). *Bog kojega nismo svjesni: Psihoterapija i religija V*. Zagreb: Biblioteka oko tri ujutro.
- Frankl, Emanuel Viktor (2021). *Liječnik i duša: Temelji logoterapijske i egzistencijalne analize*. Zagreb: Kršćanska sadašnjost.
- García–Alandete Joaquín; Soucase Lozano B.; Sellés Nohales Pilar; Rosa Martínez Eva (2013). Predictive role of meaning in life on psychological well–being and gender specific differences. *Acta Colombiana de Psicología*, 16, 75–82.
- Kleifaras, George; Psarra Evangelia (2012). Meaning in life, psychological well–being and depressive symptomatology: A comparative study. *Psychology*, 3(4), 337–345.
- Klinger, Eric (2012). The search for meaning in evolutionary goal–theory perspective and its clinical implications. U: P. T. P. Wong (ur.), *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications* (str. 23–56). Oxford: Routledge.
- Maslow, Abraham (1982). *Toward a Psychology of Being*. New York: Nostrand Reinhold.
- Owens, Gina; Steger, Michael; Whitesell, Allison; Herrera, Catherine (2009). Posttraumatic stress disorder, guilt, depression, and meaning in life among military veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 22(6), 654–657.
- Parra, Alba; Juanes, Alba; Losada, Cristina; Álvarez–Sesmero, Sonia; Santana, Varinia; Martí, Ines; Urricelqui, Javier; Rentero, David (2020). Psychotic symptoms in COVID–19 patients: A retrospective descriptive study. *Psychiatry Research*, 291, br. 113254. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113254>
- Schimmenti, Adriano; Billieux Joël; Starcevic, Vladan (2020). The four horsemen of fear: An integrated model of understanding fear experiences during the COVID–19 pandemic. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 41–45.
- Seligman, Martin; Csikszentmihalyi, Mihaly (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Steger, Michael; Oishi, Shigehiro; Kashdan, Todd (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *Journal of Positive Psychology*, 4, 43–52.
- Trzebiński, Jerzy; Cabański Maciej; Czarnecka, Jolanta Zuzanna (2020). Reaction to the COVID–19 pandemic: The influence of meaning in life, life satisfaction, and assumptions on world orderliness and positivity. *Journal of Loss and Trauma*, 25(6–7), 544–557.
- Waters, Lea; Algae, Sara; Dutton, Jane; Emmons, Robert; Fredrickson, Barbara; Heaphy, Emily; Moskowitz, Judith; Neff, Kristin; Niemiec, Ryan; Pury, Cynthia; Steger, Michael (2022). Positive psychology in a pandemic: Buffering, bolstering, and building mental health. *The Journal of Positive Psychology*, 17(3), 303–323.
- Yalom, Irvin (2007). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.

Attitudes on the Meaning of Life in Challenging Times

Katarina Aladrović Slovaček*, Melita Ivanković**

Summary

What is the meaning of life' is a question asked by every person regardless of life circumstances, especially in challenging times such as the coronavirus pandemic which has affected the entire world. This question is at the same time a philosophical and a psychological construct which, according to existential and positive psychology, is an important factor in human existence. Therefore, the aim of this research was to examine the attitudes of the citizens of the Republic of Croatia in regard to the meaning of life in challenging times. The questionnaire has been taken from Burke (1964) and was supplemented for the purposes of this research in which 471 respondents participated.

Keywords: meaning of life; existential analysis; challenging times

* Katarina Aladrović Slovaček, Ph.D., Associate Professor, Teachers College, University of Zagreb. Address: Savska cesta 77, 10000 Zagreb, Croatia. E-mail: kaladrovic@gmail.com

** Melita Ivanković, Ph.D., Ministry of Science, Education and Youth. Address: Donje Svetice 38, 10 000 Zagreb, Croatia. E-mail: melitaivankovic8@gmail.com