

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Bakalářská práce

SMYSL ŽIVOTA V RANÉ DOSPĚLOSTI

Autor práce: Jana Svobodová

Vedoucí práce: doc. MgA. Stanislav Suda, Ph.D.

Studijní program: Pedagogika volného času (PS)

2024

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorkou této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

V Českých Budějovicích dne 19. 3. 2024

Podpis:

.....

Poděkování

Svou vděčnost bych chtěla vyjádřit zejména přátelům, kteří byli ochotní otevřeně se rozpovídat během našich rozhovorů a umožnit tím mně i všem čtenářům této bakalářské práce nahlédnout do jejich hlavy a života. Stejně tak bych chtěla poděkovat vedoucímu práce, doc. MgA. Stanislavu Sudovi, Ph.D., za hodnotné rady, lidský přístup, a hlavně trpělivost během celého procesu.

OBSAH

ÚVOD	5
TEORETICKÁ ČÁST	7
1 Raná dospělost	8
1.1 Definice dospělosti	8
1.2 Typické znaky rané dospělosti	9
1.3 Krize rané dospělosti	10
2 Smysl života	13
2.1 Výklady smyslu	13
2.2 Smysluplně žít	14
2.3 Cesty ke smyslu	15
2.4 Sebepoznání	16
PRAKTICKÁ ČÁST	18
3 Kvalitativní výzkum	19
3.1 Cíl výzkumu	19
3.2 Příprava rozhovorů	19
3.3 Plán rozhovoru	20
3.4 Sběr dat	21
3.5 Respondenti	21
3.6 Průběh rozhovorů	22
4 Analýza dat	23
4.1 Postup analýzy	24
4.2 Výsledky analýzy	25
4.3 Diskuse	38
ZÁVĚR	39
Seznam použitých zdrojů	41
Seznam příloh	43
Seznam tabulek	43
Přílohy	44
ABSTRAKT	51
ABSTRACT	52

ÚVOD

Otázku po smyslu života si lidé kladou již od nepaměti. Přemýšlení o smyslu vlastní existence je krom mnoha dalších aspektů také tím, co nás odlišuje od zvířat. V průběhu různých životních etap se tato otázka stává zvláště významnou, a jedním z těchto klíčových období je raná dospělost. Během tohoto období mladí lidé vstupují do dospělého života, což může vyvolat mnoho otázek ohledně identity, smyslu života a budoucnosti. Já jsem si toto téma pro svou bakalářskou práci zvolila, protože je pro mě nadmíru fascinující a také aktuální. Rozumím, že tázání se po smyslu je hluboce filozofická otázka, a tak není v žádném případě snadné na ni odpovědět. Očekávala jsem, že by mi tato práce mohla mimo jiné dopomoci k lepšímu sebeuvědomění a porozumění sobě samé, ale také druhým. Sama se nacházím ve fázi rané dospělosti, tudíž se mě téma zkrátka a jednoduše dotýká.

Bakalářská práce se tedy zaměřuje na zkoumání smyslu života v rané dospělosti. Na základě toho jsem se rozhodla do této práce proplést vlastní příběh. Je to moje snaha porozumět lidem v mé generaci, jejich situaci, pohledu na život i sobě samotné. Mým cílem bylo zjistit, jak mladí lidé v tomto období vnímají otázku po smyslu života a jaké aspekty mohou toto jejich smýšlení ovlivňovat. Smysl života je pro mě osobně velké a neuchopitelné téma, na které zkrátka neexistuje jedna univerzální správná odpověď. Výsledkem tedy má být shrnutí toho, jak svůj životní smysl vnímají konkrétně moji vybraní respondenti.

Celá práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. V první kapitole teoretické části jsem sepsala definici rané dospělosti, které se tato práce týká. Popsala jsem znaky, kterými se dospělý člověk vyznačuje, a pak důležité aspekty, které ranou dospělost doprovází. Samostatnou kapitolu jsem věnovala krizi mladého věku (angl. quarterlife crisis), která lidi ve věku mladé dospělosti může trápit. Vnímám ji jako nedílnou součást této práce, jelikož se s ní pojí právě hledání svojí identity a smyslu života. Využila jsem zde literatury zabývající se vývojovou psychologií od M. Vágnerové, P. Říčana, K. Thorové a M. Farkové. Druhá kapitola se již probírá smyslem života jako takovým a tím, jaká jeho pojetí můžeme nalézt v literatuře. Čerpala jsem zejména z publikací A. Längleho, P. Tavela, J. Krívohlavého a R. Honuse, kteří se často opírají o myšlenky asi nejznámějšího autora spojeného se smyslem života, V. E. Frankla.

V praktické části práce je popsán uskutečněný kvalitativní výzkum, jehož jádrem bylo pět polostrukturovaných hloubkových rozhovorů s respondenty. Kritériem pro jejich výběr bylo, aby se nacházeli ve věkové škále rané dospělosti, pohlaví ani status pro mě nehrálo roli. Snažila jsem se získat jejich pohledy, zkušenosti a životní příběhy týkající se smyslu života a zjistit, jaké hodnoty a přesvědčení u nich jeho vnímání ovlivňují. Je zde popsána příprava jednotlivých rozhovorů, přiblížení respondentů, průběh rozhovorů, jejich transkripce, postup při analýze a zpracovávání dat z rozhovorů. Pro analýzu jsem využila metodu fenomenologické interpretativní analýzy. Na konci praktické části je shrnut výsledek celého výzkumu proplétaný citacemi z rozhovorů a navazuje otevření diskuse na témata, která by výzkum mohl vyvolat. Nechybí samozřejmě ani vlastní zhodnocení a popis omezení, se kterými se výzkum potýká.

Tímto způsobem doufám, že moje bakalářská práce přispěje k širšímu povědomí o krizi mladého věku, která může lidi v období rané dospělosti trápit a k otevírání diskusí mezi vrstevníky o tématu smyslu života či dokonce pomůže mladým lidem na cestě k jeho objevování.

TEORETICKÁ ČÁST

„Kdo se táže po smyslu života, klade otázku špatně. Otázky nám pokládá život a na nás je, abychom na ně odpovídali.“

- Viktor Frankl

Teoretickou část bych chtěla otevřít charakteristikou období, kterého se celá práce i výzkum týká – rané dospělosti. Tato charakteristika má poskytnout vhled do doby plné možností, ale také výzev, v níž mladí lidé začínají formovat sami sebe, navazovat vztahy a hledat svůj životní smysl.

V první podkapitole najdeme definici dospělosti jako takové opřenu o literaturu vývojové psychologie J. Langmeiera, P. Říčana a K. Thorové. Ve druhé podkapitole podrobně rozebírám znaky, které jsou pro období rané dospělosti typické a které pomohou lépe porozumět náhledu na životní situace a problémy mladých lidí. Ve třetí podkapitole jsem se rozhodla zaměřit na čtvrtživotní krizi nebo jinými slovy krizi mladého věku, která zatím bohužel není mezi veřejností ani mladými lidmi příliš diskutovaným tématem, avšak rozhodně stojí za pozornost. Krizi mladého věku vnímám jako nedílnou součást této práce, jelikož se s ní pojí právě hledání vlastní identity a smyslu života.

Smysl života rozebírám ve druhé kapitole. Nejprve popisují nejrůznější výklady smyslu podle slov významných autorů jako V. E. Frankl, A. Längle, R. Honus, S. Freud, A. Adler a C. G. Jung. V podkapitolách nemůže chybět ani popis zážitkových, tvůrčích a postojových hodnot, které jsou podle Frankla pro nalezení smyslu života stěžejní. Poslední podkapitola je věnovaná sebepoznání, které je podle mého názoru základním stavebním kamenem hledání smyslu.

1 Raná dospělost

Raná dospělost je klíčovým obdobím pro formování osobnosti jednotlivce. Jak si ještě podrobněji vyjasníme níže, zahrnuje poměrně širokou věkovou skupinu přibližně od 18 do 30 let, avšak v přesném rozpětí se autoři mírně liší. Jak uvádí Thorová, mladí lidé se nachází na vrcholu svých fyzických, sexuálních a kognitivních sil, těší se nejlepšímu zdraví a mají nejvíce energie. Stabilizují se základní životní postoje, intenzivně se prohlubují profesní znalosti a dovednosti (srov. Thorová 2015: 440-441).

1.1 Definice dospělosti

Nejprve si dovoluji zakrýt přívlastek „raná“ a následujících několik řádků bych chtěla věnovat dospělosti obecně. Dospělost – velmi široký pojem, že? Vývoj dospělosti člověka lze rozdělit do čtyř základních etap:

- časná (raná) dospělost – zhruba od 20 do 30 let,
- střední dospělost – přibližně od 30 do 45 let,
- pozdní dospělost – přibližně od 45 do 65 let,
- stáří – od 65 let (Langmeier 2006: 167).

Valná většina autorů, kteří se zabývají vývojovou psychologií, se na tomto rozdělení shodují anebo se liší o nižší jednotky let. Proč se roky uvádějí jen přibližně? Protože přesné rozmezí není možné určit vzhledem k individualitě a specifičnosti každého člověka. Psychický vývoj každého jednotlivce totiž závisí na mnoha faktorech. Každý vychází z jiných sociálních podmínek, je obklopen jinou sociální skupinou, postihují ho jiné životní situace a změny. Stejně tak rozdílný může být i fyzický vývoj.

V českých zákonech se můžeme setkat s pojmem zletilost, o které občanský zákoník (2012) hovoří takto: *„Plně svéprávným se člověk stává zletilostí. Zletilosti se nabyvá dovršením osmnáctého roku věku. Před nabytím zletilosti se plně svéprávnosti nabyvá přiznáním svéprávnosti, nebo uzavřením manželství. Svéprávnost nabytá uzavřením manželství se neztrácí ani zánikem manželství, ani prohlášením manželství za neplatné.“*

Co tedy dělá dospělého člověka dospělým? Můžeme vyjmenovat hned deset znaků dospělosti. Dospělý člověk se vyznačuje tím, že:

- Koná produktivní práci a chápe její smysl – může se jednat jak o zaměstnání, tak o studium vysoké školy.
- Je schopen spolupráce – chápe autoritu, ale je i schopen jí být.
- Samostatně hospodaří – sám si dokáže obstarat živobytí, kupovat oblečení atd.
- Jedná vyspěle a zbytečně se nebouří.
- Má realistické plány do budoucna – je mu jasné, že jednou z něj princezna nebude.
- Bydlí samostatně, postavil se na vlastní nohy.
- Je schopen trávit svůj volný čas sám.
- Je schopen stýkat se s příslušníky opačného pohlaví, aniž by byl plachý – je schopen přijímat a poskytovat lásku, je připraven na dlouhodobý vztah.
- Zajímá se o své okolí.
- Pečuje o blaho rodiny, blízkých a širší společnosti (srov. Říčan 2021: 232).

1.2 Typické znaky rané dospělosti

Teď už k pojmu raná dospělost. Ve srovnání s předešlým obdobím adolescence, se zde objevuje minimum biologických změn. Období rané dospělosti je doprovázené hlavně mnoha životními změnami a milníky. Po dokončení středního či vysokoškolského vzdělání se objevuje mnoho životních výzev, které jsou nedílnou součástí dospělosti. Mezi ty nejpodstatnější bez pochyby patří volba profesní cesty a životního partnera. Vstup do prvního zaměstnání může také pro mnoho lidí představovat velký stres. Přece jen, po tolika letech strávených ve školském systému, je to opravdu značná změna.

Thorová mladou dospělost charakterizuje jako dynamické období, ve kterém se otevírají možnosti a prostor k intenzivnějšímu psychickému dospívání. Zdůrazňuje, že psychika mladých dospělých je stále ještě nestabilní. Mladí lidé podle ní rádi riskují, experimentují a vyhledávají adrenalin. Raná fáze dospělosti je ideálním časem pro sbírání zkušeností. Počíná nezávislost na rodičích, krystalizují se přátelství a partnerské vztahy, profesní orientace a kariéra (srov. Thorová 2015: 440-443).

Farková tvrdí, že při nástupu do prvního zaměstnání pocítí člověk změnu životního rytmu (někteří mění i celý biorytmus). Pravidelná docházka do zaměstnání stojí nemálo

energie a času, což má často u mladých lidí za důsledek úbytek volného času a únavu. Již nezbyvá tolik času na záliby a přátele, a tak mladí lidé zkracují délku spánku. Další změna nastává ve vnímání svého postavení a hodnoty. Často dochází k rozporu mezi tím, jaký získal jedinec ve škole teoretický základ, a tím, jaká je realita. S tím souvisí i změna vnímání své pozice ve skupině. Při studiu jsou si totiž všichni členové rovnocenní, kdežto v zaměstnání je mladý člověk většinou chápán jako začátečník. Výsledkem všech těchto změn je vysoká míra frustrace (srov. Farková 2009: 48).

Za poslední desetiletí se načasování všech významných životních událostí dost změnilo. Etapa vstupu do manželství, založení rodiny i finanční nezávislosti se vzhledem k ekonomické a politické situaci posunula do vyššího věku. Mladí lidé v dnešní době často nemají peníze na vlastní bydlení a péči o děti v mladém věku, jako tomu bylo u našich rodičů a prarodičů. Tato věková hranice může být posouvána taktéž v souvislosti s rostoucím zájmem o studium vysoké školy.

Nedávno jsem na internetu narazila na označení dvacátých let života jako „panic years“, se kterým nemohu víc než souhlasit. Sama bych řekla, že je to jedno z velmi náročných životních období, protože člověk ještě není „ten dospělák, co má všechno vyřešené“, ale zároveň už není „ten teenager, o kterého je postaráno“. Je to období, kdy se člověk musí postavit na vlastní nohy, kdy musí pochopit, že sám je jediným autorem svojí knihy života. Období hledání sebe samotného, které nás má zformovat, ale ne pohltnout.

1.3 Krize rané dospělosti

O tom, že krize středního věku je široce rozšířený pojem, není pochyb. S krizí se však mohou potýkat i mladí lidé, a proto existuje rovněž pojem krize mladého věku či čtvrtživotní krize (angl. quarterlife crisis), které se tolik pozornosti zatím bohužel nedostává. Quarterlife crisis znamená v doslovném překladu krize čtvrtiny života, týká se tedy období rané dospělosti. Zákony v České republice stanovují dospělost od 18. roku života, podobně lze její začátek určit také z biologického hlediska. Kdy se však člověk cítí být dospělým? Jak jsme si již vysvětlili výše, tak takový věk vzhledem k individualitě každého jedince určit nelze. Pocit dospělosti může vyvolat mnoho faktorů, ať už hledání prvního zaměstnání, osamostatnění se od rodičů, vstup do manželství či založení rodiny.

Uvědomění dospělosti však mohou provázet také zcela obyčejné skutečnosti jako například zjištění, že široký okruh přátel se proměnil v pár blízkých; uvědomění si, že rodiče stárnou; nedostatek času na sebe a své koníčky či nutnost splácet všechny vlastní výdaje atd.

Přechod z dospívání do dospělosti je obecně považován za kritický. Může ho doprovázet mnoho negativních emocí, psychických problémů, pocitů ztracenosti a samoty. Tato životní etapa je vzrušující, avšak děsivá zároveň. Mladí lidé se snaží pochopit své hodnoty, cíle a najít si své místo ve společnosti. Musejí unést tíhu plné zodpovědnosti a častokrát je trápí obavy z nedostatku peněz. Je to také období přehodnocování svých rozhodnutí a overthinkingu.

Thorová (2015: 439) o čtvrtživotní krizi píše: „*Dospělí prožívající tzv. čtvrtživotní krizi jsou nejistí a často depresivní. Čtvrtživotní krize se objevuje obvykle krátce poté, co dospívající vstoupili do světa dospělých. Musí dělat první samostatná rozhodnutí, za která ponесou zodpovědnost pouze oni sami, což může být zdrojem frustrace a stresu.*“ Dále také uvádí přehledné charakteristiky pro tuto krizi:

- potřeba intimnějších vztahů – důvěrných přátelských vztahů, lásky;
- nestabilizovaný nevyzrálý vztah s rodiči, konfliktní vztahy nebo přílišná závislost na nich;
- nejistota týkající se schopnosti mít rád sám sebe a milovat druhou osobu;
- nejistota týkající se dosavadní úspěšnosti v životě;
- nespokojenost s mezilidskými vztahy;
- obtíže v hledání dobré práce, strach ze ztráty zaměstnání a případné neschopnosti splácet studentské půjčky;
- frustrace z neuspokojivého sexuálního života (promiskuita nebo jeho absence);
- nespokojenost z nutnosti pravidelně pracovat, někdy i nad rámec striktně daných povinností, mít zodpovědné pracovní chování a být loajální vůči zaměstnavateli;
- nostalgie po bezstarostnosti školního a rodičovského prostředí;
- obtíže adaptovat se na skutečnost, že neexistují černobílá pravidla a svět je nespravedlivý;
- vnitřní zmatek, nejistota ohledně identity, kdo jsem a kam směřuji (Tamtéž: 439).

Za zmínku podle mého názoru rozhodně stojí dosud nejspíše největší český výzkum prováděný P. Mackem, J. Bejčkem a J. Vaníčkovou (2007), kteří se zaměřili na to, jak mladí Češi v období vynořující se dospělosti (angl. emerging adulthood) svůj vývojový stav vnímají a poté podrobněji zkoumali pocity těch, kteří se cítí právě na pomezí mezi dospíváním a plnou dospělostí. První část studie byla provedena kvantitativní metodou formou dotazníkového šetření na vzorku 436 mladých lidí ve věku 18 až 27 let. Na tento kvantitativní výzkum navazovala kvalitativní studie, tentokrát se vzorkem 15 lidí ve věku 18 až 26 let. Výsledky ukázaly, že se většina respondentů stále necítí být dospělá, ačkoli se značná menšina z nich považuje za adolescenty. Zároveň je zdůrazněno, že přestože mladí lidé již pracují na plný úvazek, nemusí to nutně znamenat pocit plné dospělosti. Více než polovina respondentů byla stále finančně podporovaná od rodičů a necelá čtvrtina z nich se subjektivně cítila dospělými. Lidé v tomto věku se již mohou svobodně rozhodovat o vlastním životě, avšak na závažná rozhodnutí nespěchají a často mají problém s přijímáním dospělých závazků. Taktéž se potvrdilo, že lidé v tomto věku přezkoumávají vlastní identitu. Tyto problémy jsou typické právě pro výše zmiňovanou čtvrtživotní krizi.

2 Smysl života

Bádání po smyslu vlastní existence je záležitostí čistě lidskou. Zvířata se po svém smyslu neptají, jejich chování vychází z toho, co jim nařizují jejich pudy. Co je tedy tím smyslem? Na tuto otázku neexistuje žádná univerzální odpověď. Vzhledem k jedinečnosti každého člověka, je i odpověď na tuto otázku pro každého zcela jedinečná. Vnímání smyslu může být značně ovlivněno například událostmi, které se člověku v životě přihodily. Po nějaké závažné nemoci, úrazu či traumatické situaci se pohled člověka na smysl může značně změnit. Stejně, jako každý přistupuje jinak ke svému životu, tak se liší i přístupy ke smyslu. Pro někoho to může být velmi citlivá otázka a pro jiného, kdo nad ní tolik nepřemýšlí, otázka zcela běžná.

2.1 Výklady smyslu

Smysl je velkým tématem pro mnoho psychologů, sociologů, filozofů i teologů. Já jsem se ve své práci rozhodla využít zejména děl V. E. Frankla a autorů, kteří se o něho ve svých knihách často opírají - A. Längle, J. Krivohlavého, P. Tavela a R. Honuse, protože se s mnoha jejich myšlenkami ztotožňuji a zkrátka mi dávají smysl.

Známou Franklovou myšlenkou je, že člověk by se neměl ptát na otázky, protože život je ten, kdo nám je klade a my na ně máme odpovídat. Jedině když na ně odpovídáme, tak máme možnost naplnit smysl života. Jeho teorie je založena na pojmu „Wille zum Sinn“ neboli vůle ke smyslu. Tavel (2007: 22) tento Franklův pojem shrnuje a píše, že vůle ke smyslu *„je vůle, snaha, touha člověka po smysluplnosti existence. Je to vůle vidět, organizovat a vykládat jednotlivé podněty jako smysluplné celky.“*

Frankl je zakladatelem logoterapie, která s hledáním onoho smyslu pomáhá. Nechci zde však zabředávat nikterak hluboko, takže si dovolím jen stručně vyzdvihnout pouze základní fakta. Co znamená pojem logoterapie? Logos znamená slovo a terapie označuje léčbu nebo léčebný postup. V kontextu logoterapie má logos hlubší význam jako nositel smyslu, významu. Logoterapie je tedy chápána jako léčba pomocí smyslu, konkrétněji řečeno je to nauka o tvořivých, zážitkových a postojových hodnotách, o kterých se více rozepisují v podkapitole 2.3 (Cesty ke smyslu).

Längle (2002: 40) o smyslu píše, že *„nejenom dává života hodnotu, nýbrž neustále se sám osvědčuje jako hodnota umožňující člověku přežít. Ten v něm rozpoznává právě ten směr, jímž život nabude hodnoty – té nejvyšší hodnoty za daných okolností.“*

Co se týče výkladu smyslu života například podle Freuda, tak ten považoval otázku smyslu za projev nemoci, protože předpokládal, že zdravý člověk si ji neklade a pokud ano, tak je ho třeba léčit. (Tavel 2007: 165 cit. podle Sklenka 1998: 9)

Adler zase v otázce po smyslu zdůrazňoval, že naplněný život je život ve prospěch společnosti. (Tamtéž: 165 cit. podle Halama 2000: 218)

Jung tvrdil, že smysl světu dává člověk, protože svět existuje, aniž by byl vykládán. (Tamtéž: 171 cit. podle Jung, 1997: 134-135)

Křivohlavý (2006: 25) píše: *„O smyslu a smysluplnosti, případně o nesmyslu a nesmysluplnosti v našem životě, je možno hovořit všude tam, kde nám o něco jde, kde si stavíme určité cíle a k nim směřujeme vším, co děláme. Toto stanovení cíle může, ale nemusí být vědomé.“*

Moc se mi líbí obecná myšlenka Honuse (2023: 14), který ve své knize píše, že je důležité si uvědomit, *„že odpovědí na otázku „proč jsem tady“ je (nebo může být) tolik, kolik je na světě lidí, a že i naprosto racionálně-skeptické tvrzení, že to celé žádný smysl nemá a jsme jen náhodným shlukem atomů, je víra či filozofický koncept. Nikdo z nás totiž nemá důkaz.“* Dále také o smyslu píše, že *„vůle ke smyslu, seberealizaci apod. je přítomna v každém člověku, ať už je popřena, vytěsněna, nebo deformována prožitými událostmi. Každý disponuje jedinečným potenciálem žít a prožít smysluplný život. „Jen“ jej najít.“* (Tamtéž: 35).

2.2 Smysluplně žít

Längle smysl života vykládá jako určitý způsob utváření situace. Téma smyslu se podle něho týká lidí ve všech životních obdobích. Stěžejní je svoboda, která člověku umožňuje rozhodnout se mezi možnostmi, které se mu nabízejí. Svoboda je však podmíněná, takže můžeme namítat, že má své meze. Tyto meze se odvíjejí od toho, jakou představu o životě máme a jak pojem svoboda chápeme (srov. Längle 2002: 12-14).

O důležitosti životního smyslu není pochyb, jelikož člověk těžko bude šťastný, pokud nemá pro co žít. „*Víme, že ztráta smyslu znamená zoufalství. Dokud člověk žije, zápasí s touto životní otázkou – ať vědomě či nevědomě, ať pod názvem „smysl“ nebo pod nějakým jiným. Téma je stále stejné: To, co je míněno smyslem, má pro život člověka ústřední význam.*“ (Tamtéž: 12).

2.3 Cesty ke smyslu

Smysl se dá vyložit mnoha způsoby, ostatně jako si jej každý člověk může vyložit podle sebe skrze své unikátní přemýšlení o něm. Pro nalezení smyslu jsou důležité tři hlavní cesty, které Frankl popisuje ve svých publikacích. Jedná se o tři druhy hodnot: zážitkové hodnoty, tvůrčí hodnoty a postojové hodnoty.

Zážitkové hodnoty

Smysluplný život můžeme prožívat, pokud v jeho pestrosti, mnohotvárnosti i souměrnosti jsme schopni vnímat něco krásného. Pokud se rozhlížíme kolem sebe a jsme schopni zachytit krásu věcí, které nám svět nabízí. Může se jednat o krásu květin, vůni lesa, pozorování zvířat. Nemusí to být pouze umění přírody, ale jakékoli výtvoř, v nichž vnímáme radost a potěšení, ať už v přírodě, technice, vědě, sportu, hudbě. K nejhlubším hodnotám tohoto druhu rozhodně patří také vztahy s druhými lidmi. Zkrátka v čemkoli, z čeho čerpáme zážitek (srov. Längle 2002: 31).

Pokud hovoříme o této kráse, jako první se mi vybaví procházka v lese nedaleko mého bydliště. Nedokážu ani slovy popsat, jaký odpočinek a relax z tohoto místa čerpám. Mám zde vychozenou oblíbenou trasu, na kterou se vydávám vždy, když se necítím dobře, když jsem vyčerpaná, ve stresu, ale také vždy, když mám dobrou náladu a svítí Slunce. Mám pocit, že tahle procházka mi dá vždy přesně to, co potřebuji a rozhodně se mi při ní nespočetněkrát motalo hlavou, že ten život je vlastně krásná věc.

Tvůrčí hodnoty

Smysluplný život zahrnuje spoluutváření světa, ve kterém člověk žije. Pocit, že do něho vložil něco ze sebe, vlastní působení na svět. Nemusí se nutně jednat třeba o nějaké umělecké dílo, obdivuhodnou stavbu či cokoli fyzického. V rámci možností a schopností konkrétního člověka se za nejvyšší výkon přece může považovat třeba vychované dítě,

svědomité vykonávání svého zaměstnání, živení rodiny, starání se o domácnost, péče o nemocného či zkrátka to, když člověk zvládá svůj život (srov. tamtéž: 33).

Každý z nás je tvůrce vlastního života a jeho zvládnání je podle mě rozhodně tím největším uměním, jelikož ne vždy je to cesta růžovou zahradou a osud nám dokáže do života postavit obrovské překážky, jejichž překonání vyžaduje značnou dávku energie, odvahy, síly a odhodlání. Pak přichází na řadu hodnoty postojové.

Postojové hodnoty

Postojové hodnoty se často váží k negativním situacím v životě. Vyjadřují, že nejpodstatnější je, jak se k takovým situacím, překážkám, postavíme. Však i tento mnohdy nevyhnutelný a nezměnitelný osud nám dává svobodu v tom, jak se k dané situaci postavíme a zda pro nás bude mít smysl ji překonat. „*Mně, a výlučně mně samotnému, je vyhrazen způsob, jak trpím, a odpovědnost za vztah či za hodnotu, pro něž chci navzdory svému utrpení svůj život žít a vytrvat v něm.*“ (Tamtéž: 36).

2.4 Sebepoznání

Sebepoznání je podle mého názoru klíčové k nalezení životního smyslu. Pokud chceme poznat smysl našeho bytí, je potřeba nahlédnout do svého nitra, jelikož smysl každého z nás pramení právě z nás samotných.

Kohoutek (1998) tvrdí, že poznání vlastní osobnosti je jednou ze základních potřeb a hodnot mladého člověka a je považováno za ukazatel harmonického duševního rozvoje. Probouzení zájmu v mladých lidech o sebevzdělávání, sebepoznání a sebezdokonalování je podle něho jedním z hlavních úkolů pedagoga.

Pro sebepoznání je důležité pravidelné reflektování a zhodnocování vlastního chování, nejlépe vždy za určitý časový úsek, obvykle za uplynulý den. Nejlepším způsobem sebereflexe je písemné zaznamenání vlastního jednání a myšlenek. Je potřeba analyzovat jak negativní, tak pozitivní myšlenky, a tím napomoci ve vyjasňování životních hodnot, názorů, postojů. Písemná reflexe může pomoci vytvářet předpoklady k lehčímu řešení své situace. Je také možné poznávat sebe skrz druhé lidi. Jako zdroj sebepoznání nám mohou posloužit naši přátelé, rodinní příslušníci či kolektiv. Upřímné názory druhých lidí nám mohou hodně prozradit o tom, jak nás okolí vnímá. Neméně

důležité je také uvědomování si a pozorování vlastních emocí, pocitů, ale třeba i fyzických procesů. Všechny tyto metody nám mohou pomoci k poznání nás samotných (srov. Ďurdiak 2001: 84-85).

PRAKTICKÁ ČÁST

„Je zbytečné se ptát, má-li život smysl či ne. Má takový smysl, jaký mu dáme.“

- Seneca

Asi jako téměř každý v tomto věku, tak i já si kladu mnoho otázek. Nejsem si jistá, čím bych chtěla být, jakým směrem se vydat, čemu zasvětit svůj život. Zpochybňuji prakticky veškerá má rozhodnutí, zpětně rozebírám každý krok a snažím se najít souvislosti. Už se necítím jako dítě, ale vlastně ani jako dospělá, protože dospělí přece už ví, co dělají, nebo ne? Cítím se na zamrzlém bodě, cítím se ztracená. A to je normální být takto ztracený? Když jsem si v patnácti letech vybírala střední školu, připadala jsem si zmatená a pod obrovským tlakem. Jak může dítě v tomto věku s jistotou vědět, čím chce jednou být? Já to nevěděla a naivně jsem si tehdy myslela, že ve dvaceti už to vědět budu, že už budu dávno vědět, co je tedy tím smyslem mého života. Odpověď na tuto otázku nevím dodnes. Jak tedy nalézt smysl života? Lze jej vůbec vědomě hledat? A mají to moji vrstevníci stejně? Všechny tyto otázky a myšlenky mě vedly k psaní této bakalářské práce. K hloubání nad tím, zda i ostatní moji vrstevníci takto přemýšlí. Zda jsme všichni v období rané dospělosti tak ztraceni.

V praktické části práce nejprve představím použitou metodologii kvalitativního výzkumu, k němuž jsem data nasbírala skrz pět hloubkových rozhovorů s lidmi, kteří se nacházejí v období rané dospělosti. Objasním, jaký byl cíl výzkumu, jak probíhala příprava rozhovorů, sběr dat a kdo jsou daní respondenti. Pro analýzu získaných dat jsem si vybrala metodu interpretativní fenomenologické analýzy, která mně, jakožto výzkumníkovi, poskytuje poměrně značnou svobodu a prostor pro tvořivost, tudíž zde popisují, jak přesně jsem postupovala. Nejpodstatnější částí výzkumu je zajisté představení výsledků, ke kterým jsem po analýze dat dospěla. Výsledky jednotlivých rozhovorů prezentuji skrze každého respondenta zvlášť, protože jsem si přála zachovat jedinečnost životního příběhu každého z nich. Nechybí ani krátká diskuse pojednávající mimo jiné o omezeních tohoto výzkumu a možných návaznostech na něj. Zmiňuji zde také otázky, které mi v průběhu rozhovorů vyvstaly v hlavě a nad kterými může být podle mého názoru zajímavé se zamyslet.

3 Kvalitativní výzkum

Proč jsem si pro svou bakalářskou práci zvolila kvalitativní výzkum? Jak již vyplývá z úvodu, mým záměrem byla snaha porozumět lidem v mém věku a jejich postoji k otázce po smyslu života. Kvalitativní výzkum umožňuje nahlédnout do života lidí, jejich příběhů, pohledů a postojů lépe, než by bylo možné pomocí kvantitativních metod.

Přála jsem si uskutečnit neformální, upřímné rozhovory, při kterých se účastníci nebudou bát rozprávět o svých životech a budou se cítit nanejvýše vyslyšeni a porozuměni.

3.1 Cíl výzkumu

Celá práce je zaměřena na vnímání smyslu života v rané dospělosti, k čemuž je důležité nahlédnutí do života a hlav respondentů, se kterými jsem se rozhodla rozhovory vést. Jak jsem však později zjistila, jestliže se chci pokusit porozumět přemýšlení o smyslu života těchto mladých lidí, je pro mě důležité seznámit se s jejich aktuální životní situací, jejíž nedílnou součástí jsou jejich radosti i strasti a která může toto přemýšlení značně ovlivnit.

Hlavní výzkumnou otázku jsem zformulovala následovně: **V čem vnímají smysl života lidé v rané dospělosti?** Avšak v rozhovorech jsem odpovědi našla mnohem více.

3.2 Příprava rozhovorů

Klíčem k příjemnému rozhovoru je poskytnout druhému člověku pozitivní prožitek a naslouchat. Je podstatné si uvědomit, že emoce jsou nakažlivé, tudíž není vhodné do rozhovoru vnášet negativní náladu či stres (srov. Dlabal 2021: 21).

Před uskutečněním rozhovorů jsem si promýšlela, jakým konkrétním tématům bych se s respondenty mohla věnovat. Poté jsem si připravila několik možných variant okruhů a otázek podle toho, kam jsem předpokládala, že by se rozhovory mohly rozvinout. Nespoléhala jsem se však, že bych je musela nutně použít. Bylo mi jasné, že každý respondent bude mít zcela výjimečný, individuální náhled a že bude záležet na tom, kam se konverzace sama vyvine.

Respondenty jsem kontaktovala buďto osobně nebo skrz zprávu. Oslovení respondenti souhlasili a byli ochotní se podílet na rozhovoru k výzkumné části mé bakalářské práce.

Pro případ, že by bylo potřeba naladit atmosféru k povídání o takto filozofických tématech, jsem měla na některá setkání připravenou karetní hru s názvem „Smysluplné rozhovory“, která je určena právě k rozvinutí hlubších konverzací a k otevírání témat, která se běžně v konverzacích nevyskytují.

Pro oddělení klasického rozhovoru od rozhovoru k mé bakalářské práci jsem si zvolila jakousi otevírací, úvodní otázku. Jak vysvětluje Švaříček a Šed'ová (2007: 163), úvodní otázky „*mají navodit spontánní vyprávění účastníka rozhovoru.*“ Teprve po nich by měly následovat otázky hlavní. Já si jako úvodní otázku do rozhovoru zvolila „Jaké je tvé životní motto?“, jelikož si myslím, že perfektně zaměří pozornost na život respondenta a přemýšlení nad ním. Vyslovila jsem ji v případech, že jsem měla pocit, že je to vhodné. Při některých rozhovorech se mi však s respondentem podařilo, například i skrze zmiňovanou karetní hru či jednoduše skrz konverzace předchozí té, která byla pro mou práci určena, navázat na hloubkový rozhovor o životě i bez této otázky.

3.3 Plán rozhovoru

Jak jsem zmínila, před uskutečněním prvního rozhovoru jsem se nejprve sama zamyslela nad tématem smyslu života a nad tím, jak jej jakožto mladá dospělá osoba vnímám já. Vzešlo mi několik hlavních okruhů, kterých bych se s respondenty chtěla dotknout. Prvním okruhem byl jejich aktuální stav, nálada či rozpoložení. Druhým okruhem bylo jakési štěstí, co je dělá šťastnými, co je baví. Třetím okruhem byly jejich problémy a trápení. A čtvrtý okruh byl budoucnost, k čemu směřují, co by si přáli. Poté se skrze tyto okruhy nebo alespoň některý z nich pokusit zodpovědět, v čem vnímají smysl svého života. Chtěla jsem zjistit, jak o svém vlastním životě, smyslu a aktuální situaci přemýšlí. Přála jsem si, aby rozhovor byl zkrátka „o nich“.

3.4 Sběr dat

Snažila jsem se, aby můj výzkum byl založen především na autenticitě a pravdivosti, proto jsem se rozhodla pro hloubkový rozhovor. Švaříček (2007: 159) hloubkový rozhovor definuje jako „*nestandardizované dotazování jednoho účastníka výzkumu zpravidla jedním badatelem pomocí několika otevřených otázek.*“

Vydala jsem se cestou polostrukturovaného rozhovoru, při němž jsem tematické okruhy a otázky využívala v závislosti na tom, v jakém duchu rozhovor probíhal a v jakém rozpoložení se zrovna daný respondent nacházel. Čili, na každý rozhovor jsem měla předem připravené možné okruhy otázek, kterým bychom se mohli věnovat, avšak jsem se vždy přizpůsobila tomu, jak se respondent cítil a kam naše konverzace intuitivně směřovala. Někdy jsem tedy plánované okruhy využila a někdy ne. Snažila jsem se, pokud možno, udržet roli posluchače, abych se mohla dozvědět, co mi chce respondent sám sdělit a těšila jsem se, k jakým tématům se skrz rozhovor dostaneme.

Data z rozhovorů jsem zachytila prostřednictvím audiozáznamů na mobilní telefon a následně je přepsala do dokumentu Word v počítači. Rozhovory jsem přepisovala doslovně a snažila jsem se do nich zachytit i neverbální doprovod, takže jsem si například do závorky napsala „směje se“ nebo „říká váhavě“ apod.

Přestože respondenti netrvali na zachování anonymity, rozhodla jsem se jejich jména, ani jakékoli jiné osobní informace, v práci nezmiňovat. Namísto pravých jmen jsem použila smyšlené přezdívky.

3.5 Respondenti

Všechny respondenty jsem znala a jsou mými přáteli. Jediné kritérium, které jsem pro výběr respondentů pochopitelně zvolila, bylo, aby se nacházeli ve věkové škále rané dospělosti. Všichni z nich se pohybují ve věku od 22 do 26 let. Jedná se o lidi s různými způsoby přemýšlení i vyjadřování, přesto si myslím, že toho mají mnoho společného. K rozhovoru jsem oslovila tři ženy a dva muže. Někteří respondenti studují, jiní pracují a někteří dokonce oboje zároveň. Čtyři z nich jsou v několikaletém partnerském vztahu, jeden respondent je nezadaný. Jedna z respondentek má dítě. Pro větší přehlednost jsem vytvořila stručnou tabulku:

Tabulka 1: Přehled respondentů

Smyšlená přezdívka	Věk	Stručná charakteristika
Bonifác	24 let	Student, zadaný, bezdětný.
Uršula	22 let	Student, zadaná, bezdětná.
Františka	22 let	Pracující i student, nezadaná, bezdětná.
Stanislava	26 let	Pracující, zadaná, 1 dítě.
Ludvík	24 let	Student, zadaný, bezdětný.

3.6 Průběh rozhovorů

Všechny respondenty jsem předem seznámila s podstatou mé bakalářské práce i s faktem, že náš rozhovor bude pro její účely nahráván.

Rozhovory probíhaly neformálně. Každý byl něčím jiný a výjimečný. Já osobně jsem si rozhovory opravdu užila a odnáším si z nich nejen mnoho nových pohledů na život, ale také mnoho nových otázek na zamyšlení. Zpravidla jim předcházela konverzace na spoustu jiných témat, jelikož ptaní se po otázce smyslu života podle mého názoru nelze činit úplně nahodile, ale člověk se musí ocitnout v takovém rozpoložení, aby měl chuť a náladu o něm povídat. Některé konverzace se rozvinuly zcela samy, k jiným jsem si dopomohla výše zmiňovanými kartami s názvem Smysluplné rozhovory. Délku rozhovorů jsem nijak neomezovala, pouze jsem se snažila, aby trvaly alespoň více než 1 hodinu, což naštěstí nebylo nikterak náročné, jelikož se všichni respondenti nenuceně rozpovídali.

Všechny respondenty osobně znám již několik let, což mi tento typ konverzace s nimi bez pochyby usnadnilo, možná dokonce umožnilo. Jak jsem zmínila výše, přála jsem si, aby rozhovory probíhaly v příjemné atmosféře, která by respondentům pomohla se rozpovídat. Troufám si říct, že jsem toto své přání splnila, jelikož se mi respondenti nebáli sdělit velmi osobní pocity a prožitky. Rozhovory probíhaly buďto u mě nebo u respondenta doma.

Snažila jsem se při rozhovorech soustředit také na respondentova neverbální sdělení, na pohyby těla a rukou, na výrazy ve tváři apod.

4 Analýza dat

Po prostudování odborné literatury jsem se k analýze kvalitativních dat z rozhovorů rozhodla využít metodu interpretativní fenomenologické analýzy (angl. Interpretativ Phenomenological Analysis), dále jen IPA. Tuto metodu jsem zvolila, protože mně, jakožto výzkumníkovi, poskytuje částečně volnou ruku a dovoluje mi si ji přizpůsobit na můj konkrétní specifický výzkum.

IPA se zaměřuje na subjektivní prožívání jednotlivce v rámci konkrétního fenoménu nebo události. Svoji teoretickou pozici zakotvuje ve třech zdrojích – fenomenologii, hermeneutice a idiografickém přístupu. Souvislost s fenomenologií se projevuje hledáním individuální, a tudíž jedinečné zkušenosti člověka, jeho žité zkušenosti a v psychologii pak především prozkoumáváním toho, jakým způsobem je svět zažíván konkrétními lidmi v konkrétním kontextu a čase. Hermeneutika, jakožto metoda správného chápání a výkladu textu, se v IPA zohledňuje tím, že i výzkumník je participantem v rozhovoru. Totiž sdělení, které respondent sděluje, je následně interpretováno výzkumníkem, který s ním může mít svou zkušenost a nahlíží na něj ze své optiky. Idiografický přístup se pak projevuje v zaměření na konkrétního jedince, který ve svém životě subjektivně zažívá specifickou situaci. (srov. Řiháček 2013: 9-12)

Cílem interpretativní fenomenologické analýzy je obousměrný proces, v němž se *„účastník snaží pochopit svoji zkušenost, zatímco výzkumník se snaží pochopit, jak účastník chápe svoji zkušenost.“* (Řiháček 2013: 31, cit. podle Smith a Osborn 2003: 51)

Analýza začíná prvním rozhovorem a poté existují dvě možnosti dalšího postupu: *„(1) použít témata vzešlá z první analýzy k orientaci v dalších případech, nebo (2) provádět analýzu každého následujícího případu samostatně „od začátku“, včetně identifikace témat. (Tamtéž: 16)* Já jsem zvolila druhou možnost, protože jsem chtěla ke každému respondentovi přistupovat individuálně a poznat jejich pohledy nezávisle na sobě. Nicméně po dokončení analýzy všech rozhovorů jsem zjistila, že lze skrze některá vzešlá témata analýzy propojit, jelikož se v rozhovorech opakují.

4.1 Postup analýzy

Jak jsem podotkla výše, rozhovory z videonahrávky jsem doslovně přepsala do dokumentu v počítači. Vždy jsem nejprve uskutečněný rozhovor přepsala, než jsem se pustila do uskutečnění dalšího. Řiháček ve své publikaci popisuje obecný analytický postup IPA, dává však zároveň výzkumníkovi svobodu a zdůrazňuje, že neexistuje správný nebo špatný způsob vedení analýzy (srov. Řiháček 2013: 16, cit. podle Smith, Flowers a Larkin 2009).

Pro co největší usnadnění porozumění výzkumu a přehlednost zde poskytuji popis, jak přesně jsem při analýze dat postupovala:

1. Jeden rozhovor po druhém jsem si několikrát důkladně přečetla, případně si k pročitání znovu pustila i příslušnou nahrávku, abych si například mohla poslechnout, jakým tónem a s jakou důležitostí respondent slova říká.
2. Zvýraznila jsem si části, které mi přišly podstatné a ze kterých by mohla vzejít nějaká témata. Barevně jsem tím odlišila, které věty se například týkají smyslu, které osudu a které života obecně. Také jsem si ke zvýrazněným řádkům postupně připisovala vlastní poznámky, které mě zrovna napadaly. Snažila jsem se zjišťovat i to, co je „za“ texty. Jednotlivá důležitá slova a souvětí jsem si kroužkovala. Poznámky se mi postupně dál rozvíjely vším, co mě k tématům dál napadalo. Všechny rozhovory jsem měla vytištěné, takže veškeré poznámkování a zvýrazňování jsem prováděla ručně, což mi vyhovovalo více než na počítači.
3. Velkým okruhům, které jsem v rozhovorech postupně objevila, jsem dala nadřazené jméno – většinou jedno slovo nebo krátké sousloví. Ta jsem si pak ještě barevně odlišovala, pokud jsem je nacházela postupně v dalších rozhovorech.
4. Poté jsem se ještě rozhodla shrnout všech pět rozhovorů do dvou velkých myšlenkových map. Jednu jsem pojmenovala „Život a smysl“ a druhou „Pocity a strachy“ (viz. Příloha I. a II.). V těchto mapách jsem se snažila vystihnout témata, která s respondenty nejvíce rezonovala a také témata, která se v rozhovorech opakovala nebo se na nich respondenti shodovali. Mapy jsem postupně upravovala, přepisovala a rozvíjela. Následně jsem se rozhodla jejich hotovou podobu ještě ztvárnit do přehledné tabulky společně s kódy přímo z rozhovorů (viz. Tabulka 2). Tyto myšlenkové mapy mi velmi dopomohly k vynošení hlavních témat výzkumu a hledání souvislostí mezi nimi.

4.2 Výsledky analýzy

Analyzovala jsem data ze všech pěti rozhovorů a snažila jsem se objevit témata, která z nich vyvstávají. Pomocným krokem mi bylo vytvořený dvou myšlenkových map, ze kterých jsem i vyvodila názvy hlavních témat. Zároveň jsem se snažila vrátit k výzkumné otázce, na níž jsou získané odpovědi cílem tohoto výzkumu.

K prezentaci výsledků je dobré převést témata do narativní podoby. Kostínková a Čermák dávají k výběru ze dvou variant zprostředkování výsledků analýzy: (1) skrze charakteristiku hlavních témat, která poté reprezentujeme jednotlivými respondenty, nebo (2) reprezentovat výsledky podle jednotlivých respondentů (srov. Kostínková a Čermák in Řiháček 2013: 22-23). Já jsem se rozhodla vydat cestou prezentace výsledků perspektivou jednotlivých respondentů, protože jsem se snažila vycházet ze zkoumání jedinečného pohledu každého z nich. Každý z mých respondentů v rozhovoru podhalil svůj výjimečný životní příběh, který jsem se v interpretaci výsledků snažila zachovat.

Postupně jsem si uvědomila, že několik motivů se v nejrůznějších podobách a interpretacích objevilo téměř ve všech rozhovorech. Tou nejvíce zdůrazňovanou představou o smyslu života bylo si jej hlavně **užít**. Utvrdila jsem se v tom, že mladí lidé doopravdy nechtějí promarnit život děláním něčeho, co je nebaví a nenaplnuje. Touží po tom, aby se ve stáří mohli ohlédnout za svým životem a vědět, že ten čas, který jim byl dán, využili na maximum. Tuto skutečnost tak či onak potvrdili všichni respondenti, někteří dokonce několika způsoby. Druhou skutečností, kterou respondenti zmiňovali, bylo, že se smysl v průběhu života **mění**. Takže to, v čem vidí svůj smysl nyní nebylo jejich smyslem vždy a dost možná bude za pár let smysl jejich života opět v něčem zcela jiném.

Pro přehlednost jsem se rozhodla sestavit souhrnnou tabulku, pro kterou je vyhrazena následující stránka. V prvním sloupci jsou široce shrnuta dvě témata, která z rozhovorů vyplynula a která jsem zároveň použila také jako názvy zmiňovaných myšlenkových map. Ve druhém sloupci jsou vypsána všechna hlavní témata, o kterých se respondenti nejvíce rozprávěli, jelikož s nimi očividně rezonovala. Třetí sloupec obsahuje výpis podstatných kódů, které jsem v rozhovorech měla zvýrazněné v nejrůznějších formulacích.

Tabulka 2: Souhrnná témata, hlavní témata a kódy

Souhrnná témata	Hlavní témata	Kódy
Život a smysl	Užít si život	Dělat, co mě baví a naplňuje; zužítkovat co nejlépe čas a nepromarnit ho
	Žít v přítomnosti	Užívat si přítomného okamžiku; radost z maličkostí
	Budování	Vyšlapávání cestičky pro snazší budoucnost; rozjždění kariéry; budování vztahu
	Rodina, partnerské vztahy	Hledání lásky; plánování budoucnosti s partnerem; věnování se rodině
	Zlepšování se	Formování sebe samotného; hledání „lepšího já“
	Hledání se	Tohle období je k tomu, abych ten smysl hledal
	Pomoc druhým	Být prospěšný; jít ostatním příkladem; něco předávat
	Osud	Všechno se děje z nějakého důvodu; osud rozhoduje za nás; nic není náhoda
Pocity a strachy	Peníze	Nedostatek peněz; nemožnost uskutečnit svoje zájmy; nedostatek volného času
	Rychlost života	Nic nestíhám; tlak; FOMO
	Budoucnost	Strach z budoucnosti; environmentální krize
	Samota	Strach ze samoty; mít s kým svůj mysl sdílet
	Sociální sítě	Porovnávání svého života s ostatními; pocit nedostatečnosti

Shrnutí výsledků – Bonifác

Bonifác je velmi optimistický člověk, o čemž svědčí i jeho životní motto, které shrnul jako „*Ještě se nestalo, aby to nějak nedopadlo.*“ Vnímání smyslu svého života u něho spočívá zejména v utváření hodnot, budování a co nejlépe zužitkovaném čase. Jeho cílem je využít každý den na maximum a co nejvíce si to užít.

Ranou dospělost chápe jako **období pro budování** jak vztahu s partnerkou, tak kariérní dráhy, aby si mohl co nejvíce usnadnit budoucnost. „*Ted' po vejšce vidím ten svůj smysl v nějakým budování. Budování všeho. Rozjet si nějakou kariéru, co nejvíc toho ted' vybudovat, abych si tím usnadnil budoucí život.*“ Zároveň si však myslí, že o tom, co je náš smysl se můžeme jen domnívat. Je přesvědčený, že se smysl v průběhu života mění a že to, co bylo zrovna v daném období smyslem, se můžeme dozvědět až zpětně. „*Nikdy nic nevíš dopředu, takže ty si můžeš říct, že ted' následujících 5 let bude smysl třeba vydělat milion, ale pak zpětně zjistíš, že to bylo třeba v něčem jiným. Tohle si nejde naplánovat si myslím. A až mi bude 70, tak třeba teprve zjistím, že ten můj smysl byl úplně něco jinýho. (...) Kdybys ho věděla už od začátku, tak proč bys třeba dělala kroky, který by k němu nevedly. Takhle si naopak díky tomu poznala spoustu možností, spoustu nových lidí a tak. Život není jen cesta rovně, je i plnej špatných odboček a slepých ulic, ale to k němu prostě patří, a tak to má být. Já jsem si třeba jako malej myslel, že můj životní smysl bude fotbal. A díky němu jsem poznal spoustu skvělých kluků, prolítal jsem díky němu celou republiku a půlku Německa a podívej se na mě ted'. Ale proč bych ho vůbec hrál, kdybych tenkrát věděl, že tudy dál cesta nepovede? Až zpětně zjistíš, kudy ta cesta byla správná. Ten smysl si tě postupně prostě najde sám. Ale ted' se můžeš jenom domnívat, co je ten smysl.*“

Já jsem vnímala, že za důležitý aspekt považuje také **zlepšování se, posouvání se dál**. Na otázku, co má na svém aktuálním životě vlastně nejvíce rád odpověděl: „*Ten adrenalin, nahoru a dolu, ty chvíli nejistoty. Vlastně to, co jsem dřív neměl vůbec rád, tak jsem začal mít rád. Jako lehký to není, ale svým způsobem mě to posunuje dál a hledám v sobě nějaký lepší já, který to jako zvládne. Takže vlastně ve finále to mám rád, protože ve svý podstatě nic jinýho nezbyvá, jinak bych se z toho zbláznil. Ono by bylo asi i nuda, kdyby se nic nedělo. Je to prostě život, ten se nejede jenom rovně. Někdy se to nahoru dolu střídá během týdnů, někdy během dne, někdy během hodiny. A když se pořád děje něco novýho, tak musíš být aspoň pořád ve střehu.*“ Podle mého názoru je to skvělý

přístup, protože se skrze posouvání dál a formování sebe samotného může člověk snáze dostat k odpovědím na životní otázky, které mu mohou pomoci k lepšímu, naplněnějšímu životu. Zároveň však v tomto ohledu vyjadřuje jistou obavu z vlivu sociálních sítí obzvláště na mladého člověka, jelikož se na nich lidé často prezentují, že jsou šťastní, že se jim maximálně daří a že už mají dávno vše vyřešené. Mladého člověka to pak může trápit, jelikož se s těmito profily lidí může často porovnávat. *„Lidi se většinou ženou za nějakým velkým smyslem a pak když ho nedosáhnou, tak je to zničí a jsou z toho špatný. Hroznej problém v tomhle je podle mě třeba i v sociálních sítích, jelikož tam každě vypadá, že už toho tolik dokázal a že už má všechno vyřešený a člověk se pak porovnává, a to není dobrý. Je to největší zlo na psychiku a přemýšlení. Protože málokdo má podle mě v tomhle věku vyřešenej smysl života, ten třeba vidíš až zpětně podle mě.“*

Jak je zmíněno, tak Bonifác vidí smysl života i v založení rodiny, jen to pro něj ještě není aktuálním tématem, ale spíše tím smyslem období následujícího po tom, ve kterém je teď. Podstatnou myšlenkou je, že se podle něho tedy **smysl v průběhu života mění**. *„Já bych určitě jednou rodinu chtěl a to víš, že to pak bude ten smysl. Tak já bych si rodinu asi nedělal, kdybych jako by nechtěl, aby to byl můj smysl. Takže ano, minimálně teda do určitýho věku budou můj smysl. Ale to nemusí být třeba na furt žejo, to je prostě taková etapa v životě, ve který jsou tím smyslem ty děti, ale před nima má člověk třeba jinej smysl a až vyrostou, odstěhují se z baráku, tak pak bude mít člověk zase třeba smysl v něčem jiným.“*

Život jako takový přirovnává ke klikaté cestě plné slepých ulic, na které však neví, kam přesně vlastně míří, jelikož neví, co mu život v budoucnu přinese. S čímž se pojí také fakt, že Bonifác věří, že každý člověk má svůj osud dopředu napsaný a není možné tomu utéct či se vyhnout. Sám svou cestu popisuje takto: *„Jedu do neznáma. A ten směr určujou ty moje rozhodnutí, ale já nevím, jestli jsou správný nebo špatný. Ale nemá cenu nad ničím až moc dlouho přemýšlet, protože tím můžeš akorát přicházet o čas a příležitosti.“*

Shrnutí výsledků – Uršula

Uršula shrnula období rané dospělosti třemi pojmy – **rychlost, vztahy a hledání se**. Přijde jí, že čas rychle běží a ona nic nestíhá. Několikrát také zdůraznila, že vztahy jsou důležitou hodnotou v jejím životě, ať už ten partnerský nebo vztahy s rodinou, o kterých se budu zmiňovat níže. Raná dospělost pro ni vyjadřuje také období hledání toho, co vlastně od života chce, co je jejím smyslem. „*Tohle období bych asi popsala jako rychlý, protože mi přijde, že vlastně nic nestíhám. Taky bych to určitě popsala jako období budování nějakých vztahů, hledání lásky. Někteří lidi si v tomhle období třeba teprve nacházejí toho partnera nebo jako já už ho mají a třeba se chystají vzít. Takže asi teda rychlost, vztahy a to třetí... tyjo asi nějaký hledání se. Hledání toho, co vlastně chci. Protože do týhle doby je člověk hlavně ve škole, tam nějaký smysl svýho života úplně neřeší, na to se ani nesoustředí.*“ Načež jsem se jí zeptala, zda už si myslí, že se našla. „*Hledám se, ale už bych řekla, že jdu správnou cestou. Že už nemám těch cest milion, který zkouším, ale už jdu tou jednou hlavní a jako občas třeba někam odbočím, ale ten směr už mám podle mě nakročený správně. Ale hledám se a myslím si, že to nikdy nebude, že bych si stoprocentně řekla, že už nic hledat nemusím. Myslím, že se budu asi nějak tak hledat pořád, protože se mi to asi bude měnit.*“

Svůj smysl vidí hlavně v tom **dělat, co jí baví a naplňuje**. Aktuálně jí dává smysl práce s dětmi, jelikož je pro ni smysluplné jim předávat něco ze sebe. Tato skutečnost je pro ni hodnotně důležitější než například množství peněz, které by za práci s dětmi dostávala, což se jí osvědčilo v družině, ve které nyní pracuje. „*Zjistila jsem, že bych to vlastně asi chtěla dělat, přestože nemají vychovatelky úplně největší plat, ale mě ta práce dává smysl a baví mě. Předtím jsem dělala ve fabrice, kde jsem měla třeba o něco víc peněz, než budu mít v družině, ale i práce s dětmi mě víc naplňuje a vidím v ní smysl. (...)* Potřebuju samozřejmě nějak živit tu svoji rodinu, ale je pro mě hodně důležitý, abych dělala něco, co mě baví.“

Faktem je, že **rodina a vztahy** jsou pro Uršulu důležité, jak sama potvrdila takto: „*Jako hlavní hodnotu vnímám určitě svoji rodinu, kam počítám i svého přítele, ale myslím tím i svojí vlastní budoucí rodinu. Celkově vztahy jsou pro mě důležité. Takže rodina byla určitě vždycky pro mě na prvním místě, ale čím jsem starší, tím víc vnímám, že jako svoji rodinu začínám vnímat přítele a naše budoucí děti.*“

Uršula během našeho rozhovoru vzpomínala, jak se lišil její přístup na střední škole a nyní. Dospěla k závěru, že dříve ji dělaly šťastnou úplně blbosti, jako třeba když ji mamka vzala do kina. Ještě tolik nepřemýšlela nad budoucností, prací, dětmi ani smyslem. *„Dřív mě dělaly šťastnou takový ty krátkodobý věci a teď už se těším spíš z těch dlouhodobých. Teď mě prostě dělá šťastnou to společný bydlení s přítelem, budování toho našeho vztahu, vidina tý společný budoucnosti a takový věci. Zároveň mám ale samozřejmě trochu strach z toho, co bude.“* Rozhodujícím aspektem může být i to, že je v několikaletém vztahu se svým přítelem, a tak její přemýšlení o životě a smyslu značně ovlivňuje tato skutečnost, jelikož jejich společná budoucnost je pro ni aktuálně velkým životním tématem. Avšak není toho názoru, že by smyslem života bylo založit rodinu a předat svoje geny dál. Vyjádřila totiž jistou **obavu ohledně přelidnění planety** a celkově jí její stav není lhostejný. *„Můj smysl asi úplně není se rozmnožit. (směje se) Já samozřejmě chci mít svoje děti, nedokážu si úplně představit je nikdy nemít. Ale jestli je to vyloženě můj smysl nebo celkově smysl lidstva bych asi úplně neřekla. Už takhle jsme hodně přelidněný, ničíme planetu a podobně. A jako tím nechci říct, že děti ničí planetu, ale samozřejmě čím víc nás bude, tím víc potřebujeme surovin, domů a tak dále. Přijde mi to jako nějaká další fáze, další role mého já, ale určitě třeba teď nežiju pro to.“* Důležitost přikládá také vzdělání, ale spíše z toho hlediska, že jí později umožní dělat práci, která ji naplňuje, tedy práci s dětmi.

Posledním nemalým tématem jsou pro Uršulu také **peníze**, jelikož za svou zálibu považuje **cestování**. Na to konto jsem se pro zajímavost zeptala, co ji na tom baví, odpověděla: *„Asi poznávat něco jinýho, novýho. Vypadnout z toho stereotypu tady v Česku. Poznat nový lidi, jiný kultury. Táhne mě tam určitě nějaká zvědavosti, poznání. Baví mě i když to třeba člověk nemá nijak naplánovaný a teď si v tý cizí zemi prostě musí poradit. Taky když cestuju s někým, tak si užívám i ten společně strávený čas.“*

Shrnutí výsledků – Františka

Františka se aktuálně cítí poněkud pod tlakem, jelikož si neužívá život úplně tak, jak by si přála. Spoustu času je nucena trávit v práci, aby svou finanční situaci zvládla udržet v potřebném měřítku. Zároveň si to však klade za vinu a přiznává, že se jí nedaří rozplánovat čas tak, jak by si přála. „*Přijde mi, že mi poslední dobou nějak tak utíká život, protože jsem hodně v práci. Mám pocit, že nic nestíhám a cítím se pod tlakem. Ta práce mi prostě bere hodně času a já kolikrát třeba odmítám kamarády, když mi nabízí, jestli nechci s nimi jet někam na výlet nebo tak, protože musím být v práci. A já vím, že mám jako ještě celý život před sebou, ale trochu mi přijde, že si vlastně ty nejlepší léta moc neužívám. Asi to upřímně беру i jako takový osobní selhání, že si to neumím naplánovat tak, abych toho stíhala víc.*“ Stejně tak, jako Uršula, má tedy pocit, že nic nestíhá.

Peníze jsou pro ni, jakožto mladou dospělou, opravdu stěžejním tématem, jelikož ovlivňují trávení jejího volného času a jejich nedostatek považuje za příčinu, kvůli které si nemůže život naplno užívat. „*A mě jako mrzí, že ten čas netrávím úplně tak, jak bych chtěla, ale to už je asi ten dospělej život prostě. Chtěla bych ho trávit víc tak, jak bych chtěla já. Chtěla bych pořádat třeba víc těch výletů s kamarády, chtěla bych víc chodit mezi lidi a na párty, chtěla bych i víc jezdit k rodičům, na který teď taky nemám tolik času a mrzí mě to vůči nim, protože mi teprve teď dochází, že i oni stárnou. A víc si ten život prostě užívat, a ne ho jen přežívat.*“ Také má občas pocit, nejspíš jej můžeme nazvat FOMO (z angl. Fear Of Missing Out), že ji něco utíká a o něco přichází, zejména kvůli nutnosti trávit čas v práci místo třeba s kamarády. „*A já fakt kolikrát jsem i smutná třeba z toho, že mi něco uteklo kvůli té práci nebo když mi třeba není dobře a kamarádi zrovna jdou třeba do klubu nebo někam, tak já si připadám, že mi něco uteče, že o něco přijdu.*“

Nechala se slyšet, že svou **životní cestu teprve hledá**, každopádně by chtěla pracovat s lidmi. Přála by si jim pomáhat a být pro ostatní užitečná. Františka doufá, že dokáže něco, co by ji **vnitřně naplnilo**, za co by zároveň získala od lidí obdiv. „*Chtěla bych si najít nějakou práci, která mi bude dávat smysl a která bude “obdivuhodná” nebo jak to říct, za kterou budu mít nějaký uznání. Od ostatních, ale vlastně i sama od sebe. Cítím, že bych chtěla nějakou výzvu v tom životě, po který bych si prostě mohla říct, jo, teď jsem na sebe vážně pyšná. Chtěla bych ze sebe mít zkrátka lepší pocit. A já jako nepotřebuju objevit lék na rakovinu, ale chci něco dokázat, aby mě to vnitřně naplnilo. (...) Já úplně nevím, ale asi by se mi i líbilo být ta, ke které si ostatní s nějakým problémem chodí pro*

radu. Chtěla bych něčemu natolik rozumět, abych pak mohla takhle i jako pomáhat a radit ostatním. Takže bych určitě chtěla dělat s lidmi. Ale ještě se spíš hledám.“

Já se při rozhovoru Františky zeptala, jak se doopravdy cítí a zda je šťastná. Svěřila se, že má pocit, že je toho na ni moc a sužuje ji **neustálé přemýšlení**, kvůli kterému si nemůže odpočinout. Ve výsledku se ale za vším snaží najít něco pozitivního a každou životní překážku brát jako lekci, díky které se stává silnější. Sama svůj stav popsala takto: *„Někdy se fakt cítím, že je toho na mě moc a občas to na mě všechno tak padne a mám strach, že nic nezvládám. Od toho rozchodu jsem určitě často hodně unavená, málo spím, protože se mi pořád něco honí hlavou. Mám pocit, že pořád musím něco řešit, a to mě hrozně unavuje, ale začala jsem chodit na jógu a zkouším meditovat, tak snad to pomůže. Ve výsledku jsem za to ale ráda, protože mě to naučilo, že se mám fakt víc zaměřit na sebe a na svůj život.“*

Smysl v podstatě života vidí v tom si **užívat přítomný okamžik**, neplýtvat svým časem, protože nikdy nevíme, kolik jej vlastně máme. Jsou pro ni důležité zážitky, vytváření vzpomínek a v neposlední řadě také **mít ten život s kým sdílet**. *„A i když si myslím, že už jsem se teď naučila zvládnout být sama, tak stejně ale vím, že jsem typ člověka, který i když bude mít spokojený život, dobrou práci, vlastní bydlení, tak stejně budu k sobě někoho potřebovat, protože nechci skončit sama, chci někoho vedle sebe. Někoho, s kým si ten život budu moci užít, protože to je pro mě důležité. A já vím, že okolo toho celého se ta tvoje bakalářka vlastně točí a když si mi o tom poprvé napsala, tak já si v tu chvíli vlastně řekla, že vůbec netuším, co je smysl mého života, ale vlastně to pro mě je si hlavně užít to, co je teď, užít si ten život, mít si ho s kým užít, dělat to co mě baví, být spokojená, cítit se dobře. Nejsou to pro mě třeba děti nebo práce jako taková, ale hlavně být spokojená, něčeho dosáhnout, nepromarnit ten čas. Mít krásný vzpomínky, co budu moci jednou vyprávět vnoučatům. (...) Já jednou slyšela rozhovor s pánem, co pracoval na hospicu a říkal, že nejvíc lidí na smrtelný posteli litují toho, že se v mládí něčeho báli a neužili si ten svůj mladej život, dokud měli ještě tu sílu a energii. A že lidi, co si ho naopak dokázali užít, tak jsou vlastně i mnohem smířenejší s tou smrtí. A to chci být já.“*

Shrnutí výsledků – Stanislava

Stanislava se potýkala s těžším obdobím, ve kterém se necítila šťastná, připadala si ztracená a bez cíle. Naplňovalo ji **cestování**, ale na to bohužel **neměla dostatek peněz**, a tak nemohla cestovat tak, jak by si přála. Dá se říct, že tenhle její „problém“ vyřešil příchod jejího syna, který jí dal do života opět radost a smysl. **Rodičovství** ji podle jejích slov naplňuje a znamená to pro ni všechno. Toto odpověděla na otázku, co ji naplňovalo předtím a zda se nyní něco změnilo: *„Hlavně asi cestování, to byl takový můj koníček, ale na to jsem zas neměla tolik peněz, kolik bych chtěla. Jinak mě asi úplně nic moc nenaplňovalo právě. Já se cítila celkově taková zmatená, bez cíle, nepamatuju si, že bych se cítila nějak extra šťastná nebo tak. (...) Teď jsem prostě rodič, mám svoji rodinu. Je to teď moje role, podstata, smysl, ať si tomu každý říká, jak chce. Přijde mi, že je to můj úkol, zajistit mu co nejlepší život. Celý můj svět se teď kolem něj vlastně točí. A mě to baví. Sice je to občas fakt hodně náročný, to fakt jo, ale neměnila bych.“*

Než se však rozhodla mít dítě, zamýšlela se mimo jiné nad tím, zda jej vůbec chce přivést do takového světa, jelikož tehdy vypukla covidová pandemie a také ji trápila celková ekologická situace na naší planetě (já bych si však dovolila použít nejspíše přesnější pojem – **environmentální situace**). *„Určitě se nedá říct, že bych toho litovala, to ne, ale je pravda, že jsem dlouho byla přesvědčená, že děti nechci. Nakonec než jsem se pro to rozhodla, přemýšlela jsem nad spoustou věcí, třeba i nad tím, jestli vůbec chci dítě přivést do tohoto světa, protože tenkrát vlastně zrovna vypukl covid a celkově i ta ekologická situace, kdy pořád kolem sebe slyším, že do pár desítek let tuhle planetu už úplně zničíme, tak to mě trápilo dost a vlastně trápí i doteď.“* Před narozením syna si nebyla jistá, co chce dělat a zmiňuje, že měla **strach z budoucnosti**. Za zmínku podle mě stojí také její negativní pocit z toho, že **život rychle utíká**. *„Hele já si asi nějak nebyla jistá, co chci dělat a dost jsem se tý budoucnosti bála. Zároveň vím, že ten život strašně utíká.“*

Stejně jako Bonifác, tak i Stanislava zmiňuje jistou **obavu ze sociálních sítí** vůči svojí osobě. Říká, že na sociálních sítích všichni vypadají šťastní a dokonalí, což v ní vyvolává pocit nedostatečnosti. *„V tomhle je taky takovej debilní ten Instagram podle mě. Jak tam člověk vidí, jak mají všichni dokonalej život a jsou šťastný, ho to dokáže semlít na padrť. A teď je to možná ještě horší, protože tam furt vidím, jak to rodičovství všichni zvládají levou zadní, a pak si přijdu taková nedostatečná a že toho nedělám dost.“*

Co zůstává stejné před dítětem i při něm je, že pro Stanislavu je důležitá její **rodina** a čas s ní strávený. „*Já jsem nejvíc šťastná, když jsem s rodinou. Když dělám, co mě baví, když se mi něco povede. Když jsem zdravá, když jsou všichni kolem mě zdraví. Ta rodina je podle mě základ.*“ Jelikož se aktuálně snaží co nejvíce zaměřovat na svého syna, tak se dá říct, že její vlastní život šel trochu stranou. „*Předtím jsem si chtěla ten život co nejvíc užívat, co nejvíc procestovat, mít nějakou práci co mě bude bavit, dělat něco zajímavého. Jako tohle bych chtěla pořádk, ale teď se jenom zaměřuju na něco jiného a už nad tím tolik nedumám.*“

Shrnutí výsledků – Ludvík

Ludvík je člověk, který je, stejně tak jako jeho smýšlení o životě, nesmírně pestrý. Štěstí pro něho spočívá jednoduše v děláni věcí, které ho baví a zdůrazňuje, jak moc důležité je pro něho nacházet **radosti v maličkostech**, které nás denně obklopují a schopnost užít si přítomný okamžik. *„Štěstí je pro mě dělat věci, co mě naplňují, přátelé, pohyb, dobrý jídlo a celkově hledat to štěstí v maličkostech. Protože když si ty maličkosti neužíváš, nevšímáš si jich, neoceňuješ je, tak jak si pak můžeš užít naplno jiný věci. (...) Moje momentální motto je takový jednoduchý jako cítit se dobře, dělat věci, co mě baví a asi nemám úplně nějakou větu, která by mě vystihovala. Snažím se hodně zaměřovat jenom na to pozitivní, brát i to negativní, ale moc se tím nezabývat. A taky se dlouho nezabývat věcmi, který nemůžu ovlivnit. Nejdůležitější je podle mě vždycky jenom to, jak se k těm věcem postavíš. Jasně, že když se ti něco pokazí, tak můžeš sedět a litovat se, ale tím akorát ztrácíš ten čas nebo to můžeš vzít jako nějakou lekci, prostor pro zlepšení a taky třeba za pár let zjistíš, proč se to stalo a že tě to někam posunulo. Nic není náhoda a má nás to posunout tam, kde máme být.“* S čímž se pojí i otázka po existenci jakéhosi předepsaného osudu pro každého z nás, na kterou Ludvík odpověděl: *„Nemyslím si, že by ten osud byl asi jako vyloženě nějak nalajnovanej, ale že skrz nějaký výhybky a cesty, který zvolíš se stejně dostaneš tam, kam se dostat máš. Ale zas když třeba člověk fakt chce něco úplně jinýho, tak věřím, že jsi ten svůj osud můžeš jakoby přepsat. (...) Věřím, že se můžeme nacházet na nějakých křižovatkách, kde se rozhodneme, kam půjdeme. Že ten osud není takový jednosměrný, ale že je těch variant osudu víc a ty si jen volíš, kterým se vydáš. Já se snažím i spoléhat na nějakou tu intuici, dát prostor tomu co cítím.“*

Mně osobně se líbí, jak Ludvík zdůrazňuje, že nejpodstatnější podle něho je mindset aneb to, **jak se člověk k věcem staví**. Je vidět, že k životu přistupuje střízlivě, avšak s pořádnou dávkou optimismu a odhodlání. *„Určitě je to celý jenom o tom stavu myslí. Jenže ono taky v týhle době je to těžký, když se na tebe ze všech stran valí hlavně ty negativní informace. A teda taky mi přijde, že já sám jsem z celkově takový hodně negativní rodiny, kde se pořád zaměřují spíš na to špatný a pak jsou nešťastný. (...) A já radši budu žít třeba 30 let, ale fakt šťastnej než třeba 70 let a byl bych celý život akorát naštvanej a sváděl to na všechny okolo. A to je možná i ta filozofie mého života. (...) Žít život naplno, trávit ho tím, co mě baví a nezapomínat hlavně na to, že všechno jednou dobře skončí.“*

Zároveň tedy však naráží na to, že žijeme ve vskutku negativní době a jsme negativitou obklopeni často jak ze strany rodiny, tak třeba i zpravodajství. Přitom například humor je podle jeho slov základní esencí života. *„Jako já když se občas koukám na nějaký starý filmy a pořady, tak mi přijde, že tam lidi byli pozitivnější. Přitom třeba ten humor je podle mě fakt základní esence života. Ale to, co teď vidíme ve zprávách, v televizi nebo na netu je převážně negativní. Takže já se vůbec nedivím, že je člověk nešťastný, když je obklopený negativitou. Je hrozně důležitý to filtrovat.“*

Zlepšování sebe samotného je pro něj v životě též stěžejní. Tento postoj uplatňuje také ve sportu, který je podle něho nedílnou součástí zdravého života. *„Jako já jsem teď sice šťastný bych řekl, ale určitě je nějaký prostor ke zlepšení, a to bude vždycky. Kdyby tam ten prostor nebyl, tak by to podle mě bylo o ničem. Takže mě baví se pořád snažit někam posouvat a zlepšovat se.“*

Co se týče smyslu života, tak toto téma není Ludvíkovi nikterak cizí a sám se o něm rád vzdělává a vyhledává informace. Také si myslí, že obdobné hluboké konverzace mezi lidmi bohužel často chybí a že kvůli rychlosti dnešní doby na ně vlastně ani není čas, což je škoda, protože to může být pro obě strany obohacující a lidé mohou poznat, že v té své situaci nejsou sami. *„Já bych i řekl, že podobný rozhovory kolikrát hrozně chybí v rodině, protože člověk s rodičema komunikuje dost jako jednoduše a povrchně, a přitom právě teprve až když se dostaneš do té hloubky, tak se můžeš něco takového dozvědět. Takže určitě jo, určitě si myslím, že je to důležitý. A celkově moc takový konverzace lidi mezi sebou nevedou, a to je podle mě hodně škoda, protože to může být fakt obohacující. Já bych byl pro, aby si lidi častěji spolu sedli a popovídali si o tom, jak to mají, protože pak třeba zjistí, že v tom nejsou sami a budou se cítit pochopený. Lidi se mezi sebou baví dost povrchně a možná je to i jak když na to v týhle době vlastně ani není čas, protože ta doba je rychlá a jsme zvyklí třeba i na tom mobilu na maximálně 10sekundový videa a ty kolikrát taky hnedka třeba po 2 sekundách překlikáváme.“*

Jak jsem již zmínila, tak podstatné je pro něho žít v přítomnosti a **užívat si přítomného okamžiku**. V návaznosti na to začal meditovat, jelikož věří, že mu to může pomoci se zpřítomnit. Co mě také příjemně překvapilo je to, že si sám uvědomuje svou snahu v hledání smyslu. *„Já jsem zjistil, že se teď ten smysl snažím sám najít víc než kdy dřív. A pro mě je teď asi nejdůležitější žít v přítomnosti, v tom přítomným okamžiku. (...) Ted' se snažím jako meditovat, protože to je fakt něco, kdy se zpřítomníš a samozřejmě to*

má i spoustu dalších benefitů pro tělo. Ale to, že to mám teď takhle samozřejmě neznamená, že to bude i za pár let stejný. Já se snažím si nedávat žádné hranice a být všemu nějak tak otevřený, takže určitě počítám s tím, že se to může v průběhu života změnit. Člověk se pořád vyvíjí podle mě a s tím i to jeho myšlení určitě. “ Zeptala jsem se, jestli si myslí, že skrz sebepoznání, přemýšlení a meditování o sobě samém může člověk dojít ke svému smyslu života, na což odpověděl: „Já myslím, že určitě. Já jsem slyšel i o nějakém jakože „mental writing“ a že na základě toho, jak si to potom ti lidi takhle sepisují a dostanou se do nějakýho toho „transu“ nebo flow nebo jak se tomu říká, tak i na základě toho, že si to všechno takhle popíšou, tak jim toho může hodně dojít a zodpoví si hodně otázek. Což se údajně může stát i v té meditaci. “

4.3 Diskuse

Smysl života a vše kolem něho je samozřejmě naprosto subjektivní téma, jak nasvědčují i výsledky analýzy rozhovorů. Kvalitativní výzkum se týkal mnou vybraných pěti respondentů, kteří se zcela nezávisle na sobě rozpovídali o svých životech, názorech a myšlenkách, tudíž tyto výsledky není možné nijak zobecnit. Omezením může být fakt, že byl s každým respondentem uskutečněn jeden rozhovor, takže na jejich výpovědi mohlo mít značný vliv jejich rozpoložení a celková nálada v ten daný moment. Také by mohlo být zajímavé, pokud by se stejnými respondenty uskutečnil rozhovor na téma smyslu jiný výzkumník než já, jelikož moje osobní pohledy se přes mou snahu, aby se tak nestalo, zcela určitě alespoň v malé míře do rozhovorů promítly. Avšak se domnívám, že právě to může zároveň výzkum činit zcela jedinečným a neopakovatelným.

Napadá mě několik otázek, které jsem si z rozhovorů odnesla a kterými by se na tento výzkum dalo případně navázat. První otázkou je, jaký vliv může mít na naše smýšlení o smyslu prostředí, ve kterém žijeme? Zda má opravdu environmentální situace na naší planetě například vliv na to, že lidé mé generace nechtějí nebo mají strach mít děti? Druhou otázkou k zamyšlení je, zda dítě může být prostředkem k oddálení hledání smyslu či dokonce jeho řešením? Případně či může být prostředkem k oddálení krize mladého věku? Pak také zda nám přítomnost a neustálý rozvoj sociálních sítí, může zabránit v plnohodnotném prožívání života a užívání si přítomného okamžiku? Další otázkou, která mě napadá je, zda vývoj doby, ve které žijeme má vliv na naše vnímání smyslu neboli jestli mladí dospělí přemýšleli o smyslu života jinak například v minulém století a nyní? A poslední otázkou, kterou ve mně evokoval jeden z rozhovorů je, zda může mít přebytek, případně nedostatek volného času, význam ve vnímání smyslu života?

Budu ráda, když se můj výzkum či vyslovené otázky stanou výzvou pro další výzkumníky, kteří by se těmto tématům chtěli věnovat.

ZÁVĚR

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jak vnímají smysl života lidé v období rané dospělosti. Z výsledku kvalitativního výzkumu ovšem nesmíme vyvozovat uspěchané závěry, jelikož otázka smyslu života je zcela subjektivní, tudíž nelze její odpověď nijak zobecnit. Co bych však jako výsledek výzkumu chtěla vyzdvihnout jsou témata, která se v rozhovorech objevovala nejvýrazněji. Mladí respondenti vidí pod smyslem svého života zejména kvalitně zužitkovaný čas. Chtějí dělat to, co je baví a chtějí si, pokud možno, užít každého přítomného okamžiku. Smysl vidí také v budování vztahů, kariéry a ve zlepšování sebe samotných. Někteří vnímají za důležitou také pomoc druhým lidem a prospěšnost společnosti. Zároveň však neznají odpovědi na všechny mé ani své otázky a období rané dospělosti je pro ně obdobím hledání se. Často je trápí problémy spojené s vidinou dokonalého života, který se objevuje na sociálních sítích. Někteří mají strach z budoucnosti, ze samoty, trápí je nedostatek volného času a peněz. Opětovně se také shodují v pocitu, že nic nestíhají, že nestíhají život, protože jim připadá, že čas utíká příliš rychle.

Za sebe mohu říct, že se mi některé myšlenky, které jsem před uskutečněním rozhovorů měla potvrdily, avšak na povrch vyplavala také témata, o kterých by mě nejspíš ani nenapadlo, že padne zmínka. Každý rozhovor byl zcela jedinečný a vždy proběhl vlastně úplně jinak, než jsem si myslela. Jsem nesmírně vděčná, jakou otevřenost a upřímnost moji respondenti projevili, že se nebáli mluvit, a přestože byla celá práce původně zaměřena čistě na smysl života, rozpovídali se rovněž o svých situacích, trápeních a radostech a mně došlo, že i to je součástí života a smyslu. Osobně mi tyto rozhovory připomínaly jakousi formu oboustranné terapie. Já, a i někteří respondenti, jsme pocítili jakousi úlevu, kterou s sebou přineslo pouhé „vypovídání se“ a stejně tak zjištění, že v našich pocitech a stavech nejsme sami. Mohu říct, že jsem si všechny rozhovory upřímně užila. Za výhodu výzkumu považuji fakt, že se sama nacházím v období rané dospělosti, a tak pro mě příprava a vedení rozhovorů byla zcela přirozená. Velmi mě potěšilo, když se mě dva z respondentů dokonce zeptali, zda takový rozhovor někdy zopakujeme. Všechny z nich zaujala i karetní hra, kterou jsem jim představila. Co mě upřímně překvapilo bylo, když se v rozhovorech objevila témata týkající se environmentální situace naší planety. Zároveň jsem však v hloubi duše ráda, že se lidé

z mojí generace o tuto problematiku zajímají a že se problémy s ní spojené dokonce snaží brát v potaz při děláni svých rozhodnutí.

Troufám si říct, že jsem cíl svého výzkumu splnila a podařilo se mi zjistit odpověď na mou výzkumnou otázku. Snažila jsem se, aby měli respondenti dostatek prostoru pro vyjádření svých myšlenek a názorů. Usilovala jsem o to, aby rozhovory byly doopravdy „o nich“, ale je pochopitelné, že při analýze dat již svou stopu zapřít nemohu. Každý výzkumník by jistě rozhovory na toto téma vedl jinak a stejně tak by každý provedl analýzu trochu po svém. Tento výzkum považuji za jedinečný a jsem přesvědčena, že ani já sama bych jej podruhé neudělala stejně. Kvalitativní výzkum jsem nikdy předtím nedělala, a tak jsem ráda za veškeré poznatky a zkušenosti, které jsem v rámci této práce získala a doufám, že budu mít možnost je v budoucnu ještě využít.

Zjistila jsem, že ve svých obavách nejsem sama a můj osobní závěr, který si z tvorby bakalářské práce odnáším, je ten, že je zcela normální být v tomhle věku ztracený. Začínáme totiž nést tíhu dospělého života jako takového, který je popsán v teoretické části. Přála bych si, aby tato práce posloužila k otevírání diskusí mezi vrstevníky, ať už o tématu smyslu života nebo jen o jejich aktuálních pocitech a trápeních. Myslím si, že taktéž stojí za to se více dozvídat o krizi mladého věku, která období rané dospělosti provází a skrze kterou mohou mnozí zjistit, že jejich pocity a obavy jsou validní a zcela normální. Všichni totiž máme jedno společné – žijeme tenhle život poprvé.

Seznam použitých zdrojů

Knižní zdroje

DLABAL, M. *Komunikace v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1806-7.

ĎURDIAK, Ľuboš. *Psychohygienu mladého človeka*. Nitra: ENIGMA, 2001. ISBN 80-85471-84-1.

FARKOVÁ, M. *Dospělost a její variabilita*. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2480-5.

FRANKL, V. E. *O smyslu života: V každé krizi se skrývá příležitost*. Přeložila Gabriela THÖNDLOVÁ. Praha: Grada Publishing, 2022. ISBN 978-80-271-3357-4.

HONUS, R. *Kdo jsem a co tady dělám?: průvodce praktickou sebezkušeností*. Praha: Portál, 2023. ISBN 978-80-262-2069-5.

KOHOUTEK, R. *Osobnost a sebepoznání studentů*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 1998. ISBN 80-7204-087-1.

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

LÄNGLE, A. *Smysluplně žít: aplikovaná existenciální analýza*. Brno: Cesta, 2002. ISBN 80-7295-037-1.

LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ D. *Vývojová psychologie*, 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. 4. dopl. vyd. Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1783-1.

ŘIHÁČEK, T. et al. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN: 978-80-210-6382-2.

ŠVAŘÍČEK, R. et al. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla: Potřeba smyslu života. Přínos Viktora E. Frankla k otázce smyslu života*. Praha: TRITON, 2007. ISBN 80-7254-915-4.

THOROVÁ, K. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II: Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN: 978-80-246-1318-5.

Internetové zdroje

MACEK, P.; BEJČEK J.; VANÍČKOVÁ J. *Contemporary Czech Emerging Adults: Generation Growing Up in the Period of Social Changes* [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2007 [cit. 2024-01-12]. Dostupné z WWW: <https://www.researchgate.net/publication/254109555_Contemporary_Czech_Emerging_AdultsGeneration_Growing_Up_in_the_Period_of_Social_Changes>.

Občanský zákoník č. 89/2012 Sb., část první, hlava II, díl 2, oddíl 1, § 30, ve znění platném k 1. 1. 2024. *Zákony pro lidi* [online]. 2024. [cit. 2024-03-01]. Dostupné z WWW: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2012-89>>.

Seznam příloh

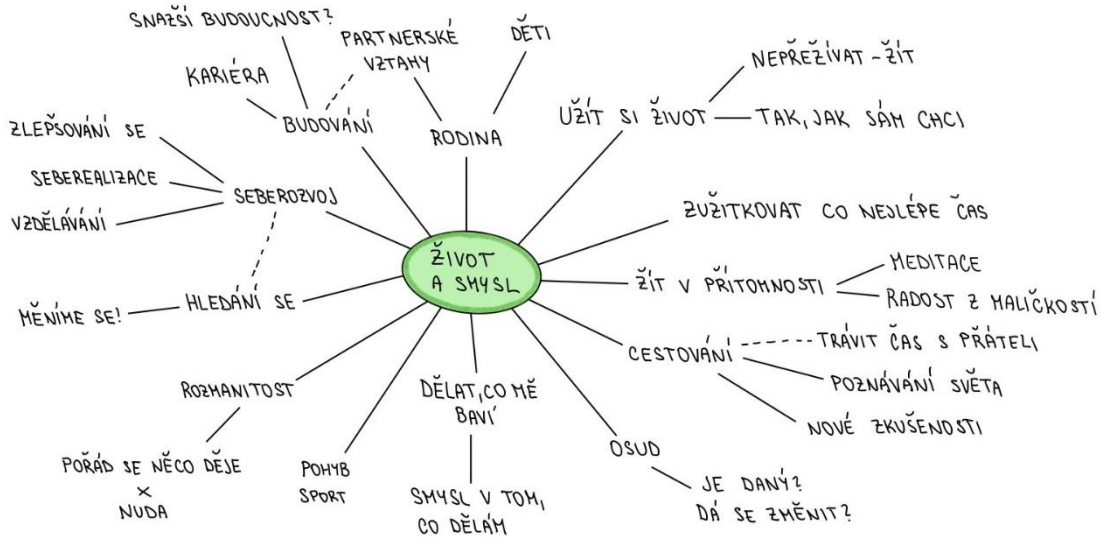
- Příloha I. Myšlenková mapa „Život a smysl“
- Příloha II. Myšlenková mapa „Pocity a strachy“
- Příloha III. Přepis rozhovoru (Ludvík)
- Příloha IV. Ukázka analýzy přepisu rozhovoru (Ludvík)

Seznam tabulek

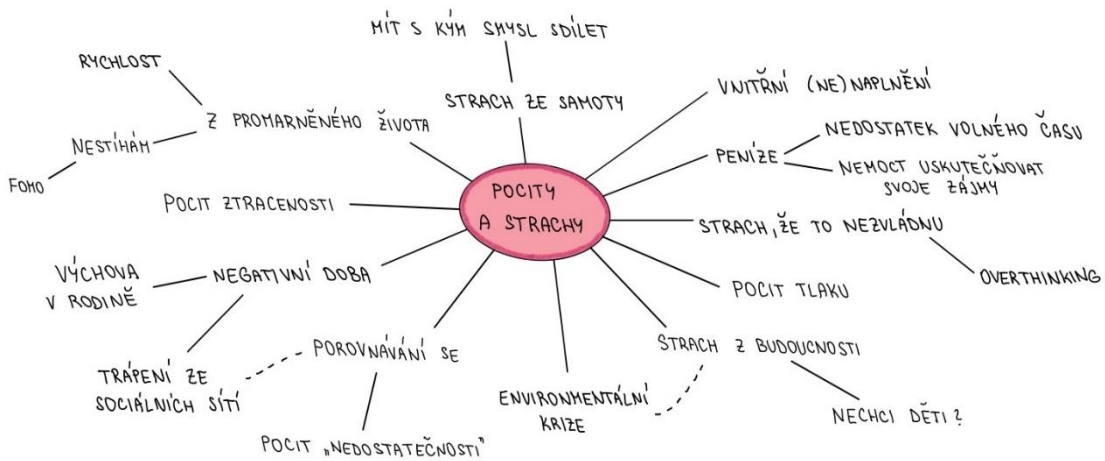
- Tabulka 1 Přehled respondentů
- Tabulka 2 Souhrnná témata, hlavní témata a kódy

Přílohy

Příloha I.: Myšlenková mapa „Život a smysl“



Příloha II.: Myšlenková mapa „Pocity a strachy“



Příloha III.: Přepis rozhovoru (Ludvík)

(...předchozí konverzace ...)

Mám pro tebe takovou úvodní otázku. Máš nějaké životní motto nebo životní filozofii?

Tyjo... tak to nevím, tos mě zaskočila. Dřív jsem třeba hodně slyšel takový ty motta jako „Věř běž a dokážeš!“, tak tím jsem se snažil řídit, ale čím jsem starší, tak se to mění a myslím si že to za pár let budu mít třeba zase jinak. Ale moje momentální motto je takový jednoduchý jako cítit se dobře, dělat věci, co mě baví a asi nemám úplně nějakou větu, která by mě vystihovala. Snažím se hodně zaměřovat jenom na to pozitivní, brát i to negativní, ale moc se tím nezabývat. A taky se dlouho nezabývat věcmi, který nemůžu ovlivnit. Nejdůležitější je podle mě vždycky jenom to jak se k těm věcem postavíš. Jasně že když se ti něco posere, tak můžeš sedět a litovat se, ale tím akorát ztrácíš ten čas, nebo to můžeš vzít jako nějakou lekci, prostor pro zlepšení a taky třeba za pár let zjistíš, proč se to stalo a že tě to někam posunulo. Nic není náhoda a má nás to posunout tam, kde máme být.

Takže věříš na něco jako osud?

Nemyslím si, že by ten osud byl asi jako vyloženě nějak nalajnovanej, ale že skrz nějaký výhybky a cesty který zvolíš se stejně dostaneš tam kam se dostat máš. Ale zas když třeba člověk fakt chce něco úplně jinýho, tak věřím, že jsi ten svůj osud můžeš jakoby přepsat.

Že když se rozhodnou třeba jinak, tak to můžou změnit?

Jo přesně tak. Věřím, že se můžeme nacházet na nějakých křižovatkách, kde se rozhodneme, kam půjdeme. Že ten osud není takovej jednosměrnej, ale že je těch variant osudu víc a ty si jen volíš kterým se vydáš. Protože já si celkově myslím, že život je takovej pestrej. Já se snažím i spoléhat na nějakou tu intuici, dát prostor tomu co cítím. Ale samozřejmě když mi rozum říká, že něco nemám dělat tak to nedělám, ale když má třeba člověk takovej ten opakující se pocit a cítí, že by to tak mělo bejt, tak je dobrý do toho jít, i když se mu třeba zrovna nechce. Mně už se to takhle několikrát potvrdilo a když nad tím pak přemýšlím zpětně, tak mě to dost posunulo a nebyl bych třeba kde jsem teď. Takže za mě je vlastně super, že to není všechno takový jednostranný a jednoduchý, to by mě ani nebavilo, to by byla nuda. (pousměje se)

To je to, co tě baví?

Jo určitě jo. Jako já jsem teď sice šťastný bych řekl, ale určitě je nějaký prostor ke zlepšení, a to bude vždycky. Kdyby tam ten prostor nebyl, tak by to podle mě bylo o ničem. Takže mě baví se pořád snažit někam posouvat a zlepšovat se.

A když říkáš, že jsi šťastný, tak v čem pro tebe to štěstí spočívá?

Tak štěstí pro mě určitě jednoduše spočívá v tom, když dělám věci, co mě baví. Teď teda píšu bakalářku, což mě tolik nebaví, ale věřím že mi to taky určitě něco dá. Ale samozřejmě bych si šel radši místo toho někam zasportovat, zaběhat, sednout s přáteli. Ten pohyb celkově je pro mě taky dost stěžejní musím říct. Takže abych odpověděl na otázku, tak štěstí je pro mě dělat věci co mě naplňují, přátelé, pohyb, dobré jídlo a celkově hledat to štěstí v maličkostech. Protože když si ty maličkosti neužíváš, nevšímáš si jich, neoceňuješ je, tak jak si pak můžeš užít naplno jiný věci. Víš co... když se třeba kámoš vrátí od moře a ty se ho zeptáš, jaký to bylo, tak ti řekne: „Jo dobrý prostě moře no...“ „A jaký to moře bylo?“ a on „No sláný...“ Že vlastně ti neřekne, že bylo krásně azurový, že tam třeba našel nějakou mega zajímavou kámen nebo rybu. Že vlastně lidi často nevnímají všechny ty aspekty něčeho, co mají před sebou. A to je podle mě hrozná škoda.

Nad tím jsem vlastně nedávno taky hodně přemýšlela, že se ten život vlastně odvíjí od toho, na co ty zaměřuješ tu pozornost. Takže jasný, že když se člověk bude zaměřovat na ty negativní věci, tak mu celý ten život bude připadat negativní. Ale přesně, když bude takhle oceňovat tu krásu v těch maličkostech, a ten přístup bude mít takovýhle, tak je to podle mě úplně o něčem jiném.

Naprosto souhlasím. Určitě je to celý jenom o tom stavu myšlí. Jenže ono taky v tyhle době je to těžký, když se na tebe ze všech stran valí hlavně ty negativní informace. A teda taky mi přijde, že já sám jsem z celkově takový hodně negativní rodiny, kde se pořád zaměřují spíš na to špatný a pak jsou nešťastný. A to mě třeba dlouho mrzelo a snažil jsem se s tím něco dělat, ale jednou jsem slyšel od jednoho režiséra, že si v životě nic nevyhrozíš ani nevyprosíš, takže to se mi jenom potvrdilo. A já radši budu žít třeba 30 let, ale fakt šťastnej než třeba 70 let a byl bych celý život akorát naštvanej a sváděl to na všechny okolo. A to je možná i ta filozofie mého života.

A myslíš si, že je to teda touhle dobou, že je kolem nás hodně negativních vlivů a informací?

Jako já když se občas koukám na nějaký starý filmy a pořady, tak mi přijde, že tam lidi byli takový pozitivnější. Taky si toho mohli v té televizi mnohem víc dovolit říct, to už by třeba dneska vůbec nešlo. Přitom třeba ten humor je podle mě fakt základní esence života. Ale to co teď vidíme ve zprávách, v televizi, na netu je fakt převážně negativní. Takže já se fakt vůbec nedivím, že je člověk nešťastný, když je obklopený negativitou. Je hrozně důležité to filtrovat. Já jsem teď byl nedávno v kině na filmu o smyslu života a tam ten režisér právě říkal, že si z toho má divák odnést jen to, co chce, to, co s ním rezonuje, a to ostatní vypustit. A to je přesně to, co já se taky snažím v životě dělat.

Smysl života, obrovský téma, co?

To rozhodně. Já jsem zjistil, že se teď ten smysl snažím sám najít víc než kdy dřív. A pro mě je teď asi nejdůležitější žít v přítomnosti, v tom přítomným okamžiku. Nejet na toho autopilota. Jsem nedávno slyšel, že snad 95 % času člověk jede stereotypně a automaticky. Že ráno vstaneš, vyčistíš si zuby a tak dále. Vlastně nad těma věcmi vůbec nepřemýšlí. A že teprve když děláš něco nového, tak se u toho můžeš cítit úplně jinak. A o tom to podle mě je ten život, že nejedeš na toho autopilota. A ještě jak jsem mluvil o té přítomnosti, tak teď se snažím jako meditovat, protože to je fakt něco, kdy se zpřítomníš a samozřejmě to má i spoustu dalších benefitů pro tělo. Ale to, že to mám teď takhle samozřejmě neznamená, že to bude i za pár let stejný. Já se snažím si nedávat žádný hranice a bejt všemu nějak tak otevřený, takže určitě počítám s tím, že se to může v průběhu života změnit. Člověk se pořád vyvíjí podle mě a s tím i to jeho myšlení.

A myslíš si, že skrz tady tohle jakoby přemýšlení, meditování o sobě samým... nebo jiným takovým sebepoznáním, může člověk dojít k tomu svému smyslu?

Já myslím, že určitě. Já jsem slyšel i o nějakým jakože „mental writing“ a že na základě toho, jak si to potom ti lidi takhle sepisují a dostanou se do nějakýho toho „transu“ nebo flow nebo jak se tomu říká, tak i na základě toho, že si to všechno takhle popíšíou, tak jim toho může hodně dojít a zodpoví si hodně otázek. Což se údajně může stát i v té meditaci. Ale k tomuhle jsou podle mě dobrý i nějaký ty psychoterapeuti, že to je možná vlastně podobná metoda, akorát ti třeba pokládají takový otázky, aby ty sis na ně sám odpověděl, a to tě někam mohlo dovést.

A myslíš si, že je tohle pro mladýho člověka důležitý?

Určitě jo. Já bych i řekl, že podobný rozhovory kolikrát hrozně chybí v rodině, protože člověk s rodičema komunikuje dost jako jednoduše a povrchně, a přitom právě teprve až když se dostaneš do té hloubky, tak se můžeš něco takovýho dozvědět. Takže určitě jo, určitě si myslím, že je to důležitý. A celkově moc takový konverzace lidí mezi sebou nevedou, a to je podle mě hodně škoda, protože to může být fakt obohacující. Já bych byl pro, aby si lidi častěji spolu sedli a popovídali si o tom, jak to mají, protože pak třeba zjistí, že v tom nejsou sami a budou se cítit pochopený. Lidi se mezi sebou baví dost povrchně a možná je to i jak když na to v týchle době vlastně ani není čas, protože ta doba je rychlá a jsme zvyklí i na tom mobilu na maximálně 10sekundový videa a ty kolikrát taky hnedka třeba po 2 sekundách překlikáváme.

Přesně. (...) Heleď a já vím, že ty se o tyhle témata taky dost zajímáš a baví tě, tak mě by zajímalo, co tě k tomu vůbec vedlo?

Hele to začalo už poměrně dávno, třeba tak 7 let zpátky. Jak jsem říkal, tak doma přístup rodičů se mi úplně nelíbil, takže jsem si uvědomil, že takhle žít určitě nechci a začal jsem tenkrát číst různé sebezvojový knížky a začal ve mně prostě převládat takový pocit, že bych chtěl žít líp, že je možný žít líp, že to jde. Ale věděl jsem a vím to i teď, že je to hodně dlouhá cesta. A mě by to vlastně ani nebavilo, kdybych to měl hned třeba za dne na den. Důležité je podle mě vytrvalost a když ten člověk fakt chce žít líp, tak si zatím může jít.

A ty si teda myslíš, že celej ten způsob toho myšlení, ten přístup člověka k životu jde změnit, když člověk chce?

Jako určitě je to těžký, když je člověk třeba vychovávaný nějak, ale určitě si myslím že to jde. Všechno jde, když se chce. Já se ještě nesetkal s tím, že by něco nešlo, pokud jsem to opravdu chtěl. Je to celý o tom jak máš nastavenej ten přístup a to myšlení.

Takže nějaký formování sebe samotnýho může bejt taková podstata života dejme tomu?

Já mám rád, když to není pořád dokola to samý, když je to pořád něco jinýho. A když je nějaká možnost se v něčem zlepšit, kor když je to něco, co mě baví, tak do toho vždycky jdu. Já se třeba teď snažím učit na kytaru, protože je to něco, co mě strašně baví a táhne mě to k tomu. Baví mě, že si můžu zahrát ty svoje oblíbený skladby a tvořit tu hudbu a zjistil jsem, že mi to hrozně pomáhá třeba i když si zahraju po nějakým fakt náročným

dni, tak do těch strun tak jako víc hrábnu a a ono mě to uklidní, dostanu ze sebe ty emoce a pak jsem víc v klidu. Je to pro mě takový způsob uvolnění, něco jako ta meditace, jak jsme se bavili. A abych odpověděl, tak formování sebe je určitě jedna z nejdůležitějších věcí a je super na tom pracovat.

Děkuju za tuhle otevřenost a všechno, co tu od tebe dneska zaznělo. Je ještě něco, co bys k tomu tématu smyslu života nebo čehokoli jinými chtěl dodat nebo co by podle tebe ještě určitě stálo za zmínku?

Já si myslím, že už toho bylo dost řečeno a nechci se opakovat. Ale zrovna včera jsem nemohl spát a přemýšlel jsem nad tím, o čem se tady dneska budeme bavit a řekl jsem si, že bych se chtěl prostě hlavně snažit si ten život užít, abych to tady měl pěkný, nikomu neškodil a nejlíp jít i příkladem nebo bejt takovou inspirací pro ostatní tímhle svým přístupem. To je vlastně možná i takový moje motto! (směje se, protože mu došlo, že tím ten rozhovor začínal) Žít život naplno, trávit ho tím, co mě baví a nezapomínat hlavně na to, že všechno jednou dobře skončí.

(ukončení, poděkování)

ABSTRAKT

SVOBODOVÁ, J. *Smysl života v rané dospělosti*. České Budějovice 2024. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce S. Suda.

Klíčová slova: raná dospělost, smysl života, krize mladého věku, sebepoznání, kvalitativní výzkum, rozhovory

Abstrakt

Práce se zabývá vnímáním smyslu života v období rané dospělosti. Teoretická část nejprve charakterizuje dospělost, ranou dospělost a krizi mladého věku. Dále je zaměřena na smysl života a jeho výklady od autorů jako V. E. Frankl, A. Längle, P. Tavel a J. Křivohlavý. Poslední kapitola teoretické části je věnována sebepoznání.

Praktická část obsahuje popis kvalitativního výzkumu, jehož data byla získána uskutečněním polostrukturovaných hloubkových rozhovorů s respondenty, kteří se v období rané dospělosti nacházejí. Je představen cíl výzkumu, jednotliví respondenti a popis průběhu rozhovorů včetně jejich přípravy. Poté je popsán postup zvolené metody interpretativní fenomenologické analýzy dat. Výsledky analýzy jsou prezentovány skrze perspektivu jednotlivých respondentů a nechybí ani závěrečná diskuse.

ABSTRACT

The meaning of life in early adulthood

Keywords: early adulthood, meaning of life, quarter-life crisis, self-knowledge, qualitative research, interviews

The thesis deals with the perception of the meaning of life in early adulthood. The theoretical part characterises maturity, early adulthood and a quarter-life crisis. Next it is focused on the meaning of life and its interpretation by authors such as V. E. Frankl, A. Längle, P. Tavel, and J. Krivohlavý. The last chapter is dedicated to self-knowledge.

In the practical part there is a description of qualitative research based on semi-structured in-depth interviews with young adults. It includes introducing the research objective, respondents, the preparation and course of the interviews. The research is carried out using interpretative phenomenological analysis. The analysis results are presented through the perspective of each respondent separately. There is also a discussion at the end.