

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie a patopsychologie

**Diplomová práce**

Bc. Marie Minarčíková

Pedagogika – veřejná správa

Smysl lidského života

**Prohlášení**

Já, níže podepsaná Bc. Marie Minarčíková, autorka diplomové práce s názvem Smysl lidského života, prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala sama s využitím vlastních znalostí a uvedla jsem všechny použité zdroje.

V Olomouci dne 21.6. 2016

.....

### **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala PhDr. Leoně Němcové za souhlas s vedením mé diplomové práce, její odborné rady, ochotu a vstřícné jednání.

ÚVOD.....	7
<b>I. TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>9</b>
1 SMYSL ŽIVOTA POHLEDEM VĚDNÍCH DISCIPLÍN .....	10
1.1 Smysl života z pohledu filosofie .....	10
1.1.1 Milan Machovec .....	11
1.2 Smysl života z pohledu psychologie .....	12
1.2.1 V.E. Frankl.....	13
1.2.2 A.H. Maslow .....	15
1.2.3 I.D.Yalom .....	15
1.3 Smysl života a víra .....	18
2 HLEDÁNÍ SMYSLU ŽIVOTA.....	20
2.1 Hodnoty jako zdroj smyslu života.....	20
2.2 Důležitost nalezení smyslu ve vztahu ke kvalitě života.....	22
3 SMYSL ŽIVOTA V HLAVNÍCH VÝVOJOVÝCH STÁDIÍCH .....	24
3.1 Životní období adolescence.....	24
3.1.1 Vývojové úkoly adolescenta.....	25
3.1.2 Hledání smyslu života u adolescentů v současné době.....	26
3.2 Střední dospělost .....	28
3.2.1 Vývojové teorie střední dospělosti podle významných psychologů.....	28
3.2.2 Krize středního věku .....	29
3.2.3 Úkoly středního věku.....	32
3.3 STÁŘÍ .....	33
3.3.1 Vývojové období seniora .....	34
3.3.2 Stáří a smysl života .....	35
4 SMYSLUPLNÝ ŽIVOT A 21. STOLETÍ.....	37
5 PSYCHOLOGICKÉ METODY ZKOUMÁNÍ SMYSLUPLNOSTI ŽIVOTA.....	41
5.1 Kvalitativní metoda.....	41

5.2	Kvantitativní metody.....	42
<b>II. PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>		<b>45</b>
6	CÍL VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	46
7	POPIS VÝZKUMNÉ METODY.....	47
7.1	Metoda sběru dat.....	48
7.2	Výzkumný soubor .....	48
7.3	Metoda zpracování dat .....	49
8	PREZENTACE VÝZKUMNÝCH ZJIŠTĚNÍ .....	51
8.1	KATEGORIE HODNOTY .....	51
8.1.1	Vyhodnocení hodnoty - adolescenti .....	51
8.1.2	Shrnutí hodnoty – adolescenti.....	57
8.1.3	Vyhodnocení hodnoty – dospělí .....	58
8.1.4	Shrnutí hodnoty – dospělí .....	62
8.1.5	Vyhodnocení hodnoty - senioři.....	63
8.1.6	Shrnutí hodnoty – senioři.....	67
8.2	KATEGORIE SMYSL ŽIVOTA.....	68
8.2.1	Vyhodnocení smysl života – adolescenti.....	68
8.2.2	Shrnutí smysl života – adolescenti.....	72
8.2.3	Vyhodnocení smysl života – dospělí .....	73
8.2.4	Shrnutí smysl života – dospělí .....	76
8.2.5	Vyhodnocení smysl života - senioři.....	77
8.2.6	Shrnutí smysl života - senioři .....	80
9	VYHODNOCENÍ - HODNOTY - SKUPINY .....	82
10	VYHODNOCENÍ - SMYSL ŽIVOTA - SKUPINY .....	87
11	SHRUTÍ.....	93
12	ZÁVĚR .....	95
SEZNAM ZDROJŮ.....		97



## ÚVOD

Téma „Smysl lidského života“ jsem zvolila z důvodu osobního zájmu a také čím dál většího zájmu jak z řad psychologů, tak veřejnosti.

Každý z nás si v životě jistě položil otázky: „Proč tady jsme?“, „Co je náš smysl?“, „Co nás naplňuje a dělá nás šťastnými?“ Ovšem na tyto otázky není lehké najít odpověď. Naše názory a postoje se mění jak s věkem, tak událostmi, které nám život předkládá. Otázkou po smyslu života se zabíralo již od nepaměti mnoho významných filozofů a psychologů, ale zatím se žádnému nepodařilo vytvořit univerzální definici, kterou bychom mohli obecně přijmout. Vystává otázka, jestli je vůbec taková definice možná. Každý člověk je individuum, každého z nás naplňuje něco jiného, máme jiné cíle, radosti a každý jinak přijímáme krásy či strasti života. I přes tuto individuálnost je ale potřeba nějaký smysl mít. Jistě jsme se všichni setkali s tím, že jsme museli dělat nějakou práci, která neměla smysl. Bavila nás tato práce? Tato jednoduchá otázka nám dává odpověď na to, proč je důležité mít a hledat životní smysl, aby nás život bavil, měl nějaký cíl a hodnotu. Tam, kde smysl nenacházíme, se dostávají pocity prázdnoty, nenaplnění a nedostatku sil. Další myšlenka, která mě s touto problematikou napadla je, jestli dnešní společnost smyslu přikládá nějaký význam. Jsme obklopeni blahobytem, máme dostupnost téměř všeho, máme svobodu. I přes tyto pozitivní aspekty, které nám dnešní doba nabízí, přibývá lidí s psychickým onemocněním, zvyšuje se procento sebevražd, lidé pociťují prázdnotu. S tím také souvisí, jak má dnešní společnost nastavené hodnoty. V současnosti mají mladí lidé mnohem větší možnosti osobního rozvoje, naplnění svých přání a snů oproti svým rodičům a starším generacím, zároveň z toho ale plyne zamyšlení, jestli nám zůstává dostatek času pro zastavení se a prostoru pro přemýšlení nad hodnotami potřebnými k utváření životního smyslu. Co v dnešní době vůbec je považováno za zásadní hodnoty? Rodina, zdraví, peníze, zábava, svoboda? To jsou také otázky, na které bych se pokusila odpovědět ve své diplomové práci.

V této práci si tedy kladu za cíl přiblížit pojem smysl lidského života z pohledu vědních disciplín zastoupených názory významných filozofů a psychologů. Budeme se zabývat také možnostmi hledání smyslu a jeho důležitosti pro naplněný život člověka. Dále se zaměříme na tři životní krizová období, kdy člověk hodnotí svou minulost, či přemýšlí o své budoucnosti, uspořádává si hodnoty a své cíle, s čímž je spojen právě smysl života. Na tuto skutečnost naváže také výzkumná část práce, která se zaměří na zjištění zdroje

smysluplnosti života u jednotlivých generací, to jak se proměňují a jaký důraz vůbec tomuto tématu lidé v jednotlivých etapách přikládají.



# I. TEORETICKÁ ČÁST

# 1 SMYSL ŽIVOTA POHLEDEM VĚDNÍCH DISCIPLÍN

## Pojetí smyslu

Smysl je slovo, které má tak velký význam a přitom je skoro nemožné jej vyložit, aby mělo jednoznačnou, všemi uchopitelnou definici. Pro nahrazení slova smysl můžeme také použít vyjádření jako význam, obsah, pochopení, porozumění, cíl a účel nějakého úsilí.

Z pohledu lidského života a bytí, je tento pojem zásadní pro fungování společnosti, protože jakmile něco postrádá smysl, nastává chaos, nepochopení, odmítání a prázdno. (Křivohlavý, 2006)

Pokud chápeme člověka jako tvora orientovaného ke smyslu, jako bytost směřující k úspěchu sebe sama, teprve potom se objevuje základní hermeneutický význam pojmu smysl. (Raban, 2008)

O smyslu můžeme mluvit tehdy, když vstupujeme do nějaké situace, v níž máme možnost volit a jednat. Ve věcech smysl není, až člověk svými dovednostmi jej vnáší do světa. (Machovec, 2012)

Člověk musí smysl své existence nejprve zpozorovat a poté realizovat. Smysl můžeme tedy chápat jako nástroj smyslového vnímání, významu řeči, účelnost, orientaci jednání, funkčnost a životní cíl, pro něž stojí za to žít. (Křivohlavý, 2006)

## 1.1 Smysl života z pohledu filosofie

Stěžejním bodem filozofického pojetí smysluplnosti není sám smysl, ale to, co je mu nadřazeno, a za to je považováno pojetí svobody. Podle filozofie nám svoboda dává možnost volit si své vlastní cíle a vynakládat vlastní aktivitu k jejich dosažení. Zároveň dáváme těmto cílům nějakou hodnotu a tím pádem na sebe bereme i odpovědnost, za tuto volbu, nasměrování svých aktivit a zájmů. Tím, že si zvolíme nějaký cíl, přisoudíme mu hodnotu, dáváme tomu smysl. Vše, co tedy směřuje k dosažení našeho cíle, je námi považováno za smysluplné.

### Pojetí smyslu života ve filozofických směrech

**Existencialismus** - směr, který se zabývá bytím člověka. Říká, že člověk je tím, čím se učiní. Má svobodu jednání, tím čím je teď nemusel být včera a nemusí být zítra. Na druhou stranu díky této svobodě se člověk nachází ve velké nejistotě. Svoboda je břemeno,

tím, že odpovědnost za naše jednání si neseme sami. Svou existenci chceme učinit smysluplnou, zároveň si však uvědomujeme její nesrozumitelnost a nevypočitatelnost. Existenciální filozofie se dívá na člověka jako na svobodného jedince, který může sám svým pozitivním jednáním utvářet hodnoty a smysl a je odpovědný za svůj život.

**Hédonismus**, stejně tak **vulgární epikureismus**, pohlíží na tuto problematiku z toho úhlu, že tělesné rozkoše a slasti jsou největším štěstím v životě člověka a je dovoleno udělat vše, aby tyto touhy byly uspokojeny jakýmkoliv způsobem. Považují za ně jakékoliv oblasti blízké tělesné stránce člověka – jídlo, pití, sex, pohyb. Tento cíl můžeme nazvat heslem „žít si a užít“. Na tento směr je možno nahlížet jako na směr vyhovující pro dnešní dobu nenasytných konzumentů, kteří touží po penězích a moci. Hédonismus zdroj problémů spatřuje v tom, že člověk bere život příliš vážně. (Křivohlavý, 2006)

Naproti tomuto směru můžeme postavit **kynismus**, který říká, že člověk by měl najít spokojenost v tom, co má, a o nic jiného neusilovat. Smysl viděl v tom, že se člověk oprostí od jakýchkoliv žádostí. Příkladem může být totálně soběstačný a na celém světě rádoby nezávislý Diogénes žijící v sudu. Machovec oceňuje tento směr, že vedl lidi k sebekázni, soběstačnosti a k vnitřní práci na sobě samém. (Machovec, 2006)

Další pohled nám předkládá **neohumanismus**, který odmítá všechny formy panteizmu, metafyzického idealizmu a supernaturalizmu. Hlavní cíl člověka spatřuje v práci pro dobro lidstva. Při dosahování tohoto cíle doporučuje používat rozum, vědu, demokracii a jednat s vlastní přirozeností. Doufá v nalezení smyslu života, který představuje sjednocení osobních a společenských zájmů. (Tavel, 2007)

**Stoicismus**, směr, který spatřuje opravdové štěstí v moudrosti a mravnosti. Člověk by měl konat z prosté úcty k mravnímu zákonu, bez pocitu povinnosti, k níž by člověka vedl vnější tlak, a bez nároku na vnější zisk. To, že čestně plníme své povinnosti bez nároku na zisk, to je skutečným prostředkem pro naplnění individuálního smyslu života. (Machovec, 1965)

### 1.1.1 Milan Machovec

Tohoto českého filozofa zde uvádím proto, že věnoval největší část svého filosofického působení právě smyslu života. Dá se říci, že všechny jeho práce jsou s touto problematikou spjaty.

Machovcovo myšlení můžeme rozdělit do třech etap a to na etapu marxistickou, existencialistickou a na etapu „planetárního dialogu“. Machovec se také zabýval náboženstvím, které ale pokládal ve vztahu ke smyslu za iluzivní odpověď. Z počátku náboženství z tohoto důvodu odsuzoval, ale časem v něm začal nacházet pozitivní momenty, které považoval za poučné. S iluzivností se však nikdy nesmířil, ale postupem času ji pojal za neškodný prvek. (Šlégl In Kohák, 2012)

Machovec (1957) ve svých dílech vidí smysl lidského života ve hledání štěstí. Problém spatřuje v poměru štěstí a neštěstí. Člověk se musí vyrovnávat s neštěstím a zdůvodnit si smysl tam, kde neštěstí nad štěstím převládá. Říká, že člověk musí svět život co nejvíce poznávat, aby si mohl zvolit co nejlepší strategii, která mu přinese co nejvíce štěstí. Z tohoto důvodu byl Machovec také v rozporu s náboženstvím, jelikož tvrdí, že se náboženství ve hledání štěstí odvrací od pozemského života. Říkal, že: „*Lidský život má smysl tehdy, je-li člověk schopen mu jej dát.*“ (s. 20) Konečným cílem podle něj „*není vědět, ale jednat: né znát život, ale žít.*“ (s. 20)

Tabulka 1 Fenomenologie a smysl života (Kubátová, 2010, s. 142)

Teorie	Vymezení pomocí klíčových konceptů
Život jako volba z rozvržených možností (M. Heidegger)	Bytí u světa (obstarávání), bytí ve světě (existenciální způsoby, jak být, volba z rozvržených možností), odemykání světa, autentická identita. Existenciální analytika obecně lidského údělu. Odcizení jako upadání do světa. Konzumní způsob života.
Života jako úkol (V. E. Frankl)	Logoterapie a existenciální analýza. Tři kategorie hodnot. Volba a svědomí. Svoboda a osud: svobodný postoj versus postavení.
Kvalita života (K. Balcar)	Tři dimenze kvality života: zdraví, štěstí, svědomí a vůle. Smysl života je založen na svobodném postoji.

## 1.2 Smysl života z pohledu psychologie

Pro psychologii je hledání smysluplnosti lidské existence poměrně mladá oblast. Je to proto, že pozitivistická metodologie dávala přednost objektivním údajům před subjektivními, které otázku smyslu života často provázejí. Smysl života se však stává

předmětem mnoha výzkumných a klinických studií, které zdůrazňují význam smysluplnosti v kvalitním životě člověka. (Halama, 2000) V psychologických studiích se s touto problematikou setkáváme pod různým označením jak např. předjímání budoucnosti, aspirace, perspektiva osobní existence, přesvědčení aj. Počátky o smysluplnosti života můžeme najít v psychologii hlavně ve dvou proudech a to v existenciální filosofii a psychologii, kdy v rámci tohoto přístupu je utváření smyslu života bráno jako odpověď na závažné a konečné otázky lidské existence. Druhý proud teleologické a analistické koncepce v psychologii osobnosti, podle nichž je lidská aktivita určena svým cílem. (Halama, 2000) Tyto dva proudy zahrnul J. Křivohlavý do tzv. hormické psychologie, kdy tato teorie považuje cíl člověka, za rozhodující faktor v chování osobnosti a vystupují proti čistě statickému chápání osobnosti. (Křivohlavý, 2006)

Steger (2006) vykládá psychologickou definici smyslu života, jako osobní vnímání uspořádání, cílové zaměřenosti a účelnosti života.

J. Křivohlavý (2006) říká, že nacházení a tvorba smyslu života, je základní a velice důležitý lidský psychický proces. Je to celoživotní úkol, který se hlásí zvláště v nejtěžších životních situacích. Pro interpretaci smyslu života neexistuje obecně přijatelná definice, tak jako nemáme matematicky přesnou definici života. Proto můžeme chápat smysluplnost v řeči psychologie jako tzv. psychologický konstrukt.<sup>1</sup>

Následující oddíly představují pohledy na smysl lidského života očima psychologů, kteří se věnovali této problematice.

### **1.2.1 V.E. Frankl**

Mezi nejvýznamnější psychology, kteří se věnovali smyslu života, řadíme Viktora Emmanuela Frankla. Jeho tvorba byla značně ovlivněna událostmi v koncentračních táborech, kde byl vězněn. Zažil zde hraniční situace lidského bytí, které se promítly do jeho úvah o smyslu. Jak říká: „*Kdo nemá pro co žít, přestává žít.*“ Bez této myšlenky by hrůznosti páchané v táborech nezvládl. Pro V.E. Frankla je svět objektivně smysluplný. Smysluplnosti si člověk nepotřebuje vymýšlet. Dá se nalézt mimo člověka-ba dokonce se dá nalézt „prvový“ smysl dění. Když se to člověku nepodaří, nastupuje u něho noogenní neuróza se symptomy otrávenosti, nudy a apatie. (Křivohlavý, 2006)

Ve Franklově pojetí můžeme rozlišit dvojí druh smysluplnosti: (Tamtéž, s. 83)

---

<sup>1</sup> Konstrukty – vědecké pojmy, které představují vztahy mezi objekty nebo ději.

- Smysluplnost drobných až triviálních událostí, jako např.: napít se, jít spát, vykonávat nějakou práci atp. Řadí sem však i události hlubšího dosahu, jako je např. udělat rozhodnutí koho si vezmu, jaký si zvolím typ oboru pro další studium aj. Frankl říká, že v každém okamžiku člověk stojí před požadavkem najít smysluplnost toho, co dělá, i když to pochopí třeba až s odstupem.
- Smysluplnost celého života – centrální bod existence každého z nás.

## Logoterapie

Tento psychoterapeutický směr je někdy také označován za tzv. „třetí vídeňskou školu psychoterapie“. Freudova „*touha po slasti*“ a Adlerova „*touha po moci*“, byla doplněna Franklem jako třetí základní lidskou potřebou, a to „*touhou po smyslu*“. V.E.Frankl vycházel z psychoanalýzy a individuální psychologie, vytvořil však samostatnou koncepci, která doplňovala psychoterapii právě o téma smyslu života. Výrok Sigmunda Freuda, že „*jakmile se člověk začne zabývat smyslem života, znamená to, že je nemocen*“ (Freud In Raban 2008, s.178) byl i přes hluboké uznání tohoto psychologa Franklem, v nesouhlasu. Poprvé byla logoterapie zmíněna Franklem v roce 1926. Je řazena mezi tzv. humanistické psychoterapie a také vychází z existencialismu. Jejím primárním zaměřením je duchovní stránka člověka. Nalezení smyslu života, jeho definování a přijetí V.E. Frankl pokládá za zásadní pro naplněný život člověka. Není-li tato potřeba naplněna, dochází k frustracím, pocitům nenaplněnosti, což má za příčiny různé deprese, noogenní neurózy<sup>2</sup> a jiné. Hlavním úkolem logoterapie je tedy pomoci člověku v hledání jeho smyslu života. Je naukou o tvořivých, zážitkových a postojoyých hodnotách. Logoterapie si dává za úkol vést člověka k jeho vlastní zodpovědnosti. Omezuje se pouze na to, aby pomáhala pacientovi nacházet hodnoty a smysl samostatně. Hodnoty, které se zrealizují a smysl, který čeká naplnění. Co logoterapie výslovně zakazuje je, aby jakkoliv terapeut ovlivňoval či vnucoval pacientovi své hodnoty, názory či postoje. Frankl (1999) říká, že člověk se stává v plnosti sám sebou až tehdy, když se oddá nějaké úloze, službě v nějaké věci či lásce k druhému, přehlíží a zapomíná sám na sebe.

Logoterapie se nevyužívá jen v případě noogenních neuróz, ale také například při léčbě kriminality, alkoholismu a narkomanie. Jelikož tyto problémy v podstatě také pramení z existenciálního vakua. Vědomí odpovědnosti Frankl považuje za základ lidské existence. (Frankl, 2006)

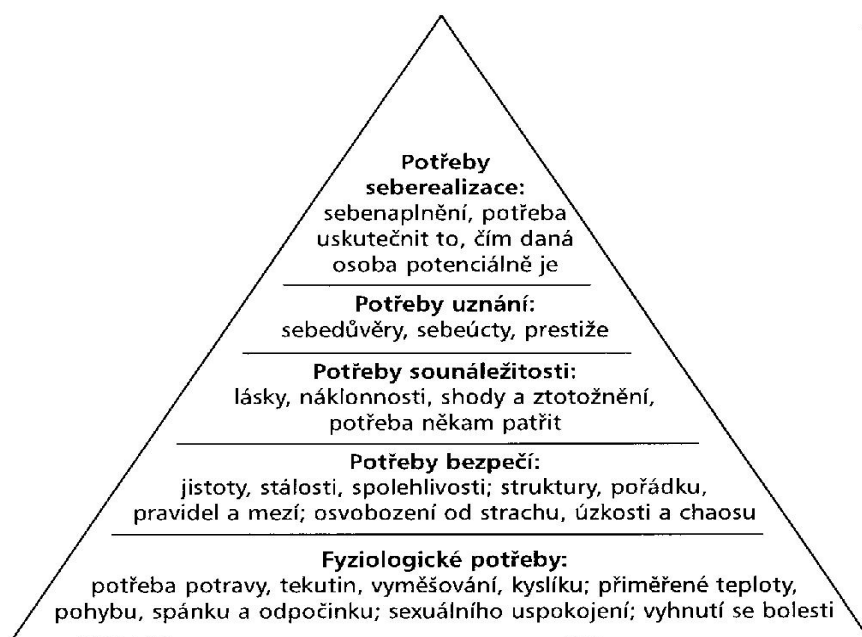
---

<sup>2</sup> Noogenní neurózy – vycházejí z pocitu nesmyslnosti, z pochybnosti o smyslu života, ze ztráty naděje, že smysl vůbec existuje

## 1.2.2 A.H. Maslow

Tento představitel humanistické psychologie předpokládá, že člověk má pět skupin svých cílů neboli potřeb, které seřadil do pyramidy, podle jejich důležitosti významu pro člověka.

Maslow tvrdí, že tam, kde jsou uspokojeny nižší potřeby, je smysluplnost motivační silou lidského života. Je však vnitřní, intrinsickou vlastností člověka. Není mimo něj. Každý má volbu svého smyslu života, volí si jej podle své přirozenosti, svobodné vůle a toho, co mu vyhovuje. Existenciální smysl je drobným motivům nadřazeným metamotivem. Tento metamotiv musí být naplněn, má-li člověk normálně fungovat. Není-li tomu tak, člověk se necítí dobře, je nenaplněn, strádá, což může způsobit utrpení nebo vážné poruchy. (Maslow, 2014)



Obrázek 1 Maslowova pyramida potřeb (Vysekalová, 2011, s. 21)

## 1.2.3 I.D. Yalom

Tento americký profesor psychologie přistupoval ke smysluplnosti života s velkou znalostí děl tzv. filozofů života (Nietzscheho, Sartra, Schoppenhauera), ale také jej ovlivnila znalost hlubinné psychologie C.G. Junga.

Yalom na základě své dlouholeté praxe, která byla zaměřena především na hledání smysluplnosti života („*Kvůli obavám o smysl života vyhledává terapii víc pacientů, než si jsou terapeuti vědomi*“) dochází k závěru a říká: „Existují čtyři podstatná témata, čtyři

základní skutečnosti existence: smrt, izolace, nesmyslnost, svoboda.“ K tomu uvádí, jak v těchto situacích lidem pomáhal: „*Většina pátrání po smyslu života má podobu diskuse o cílech, jako je altruismus, hédonismus, oddání se určité věci, plodnost, tvořivost a sebeaktualizace. Mnozí lidé cítí, že projekty zaměřené na smysl dostávají hlubší a silnější význam, když jsou sebezpřesahující, tj. zaměřené na něco či někoho mimo sama sebe, jako je láska k nějaké osobě, božské podstatě, k nějakému cíli.*“ (Yalom 2006, s. 135)

Yalom se otázkou smyslu zabýval v terapii, kterou později nazval existenciální psychoterapie.

### **Existenciální psychoterapie**

Tato psychoterapie, je založena na modelu psychopatologie, která tvrdí, že úzkost a její malaadaptivní důsledky jsou reakcí na tyto čtyři základní otázky existence: 1. Smrt – konfrontace již v dětství, ale až adolescent je schopen uvědomit si konečnost života. 2. Svoboda – možnost utvářet si vlastní život, své hodnoty a cíle, což vede k pocitu zodpovědnosti. Uvádí, že lidé mají tendence zodpovědnost přesouvat na jiné. 3. Osamělost – tu vidí v tom, že existuje mezera mezi jedincem a ostatními bytostmi. Tuto skutečnost nám pomáhá překonat nesobecká láska. 4. Ztráta smyslu – nesmyslnost světa, nedostatek důvodů pro co žít. Za podstatu překonání nesmyslnosti považuje angažovanost v životě, v lidských činnostech a vztazích. Existenciální psychoterapie je tedy zaměřena na to, aby se člověk vyrovnal s výše uvedenými oblastmi. Terapeut se snaží pomoci přeformulovat pacientovi jeho stížnost o ztrátě smyslu tak, aby sám objevil přítomnost „kontaminujících“ otázek. To, že člověk cítí bezesmyslnost, může být způsobeno úzkostí související se smrtí, osamělostí, nezakořeněností. Terapeuti pomáhají pacientům obrátit pohled upřený na sebe mimo ně – tzv. dereflexe, hledání smyslu mimo sebe. Terapeutovým směřováním je v otázce absence smyslu tuto otázku rozebrat a roztřídit. To co se totiž jeví jako ztráta smyslu, může směřovat někam jinam. Absence smyslu se řeší nejlépe pomocí angažovanosti, kdy terapeut může sám sebe nabídnout jako objekt, s nímž se pacient může identifikovat – terapeutovi záleží na jeho profesním poslání, rozvoji druhých lidí, pomáhání druhému. (Yalom, 2006)



Tabulka 2 Přehled názorů významných psychologů na smysl života (Halama, 2007, s. 24)

	<b>Povaha potřeby smyslu života</b>	<b>„správný“ způsob realizace smyslu</b>
<b>A. Adler</b>	Odpověď na tři základní lidské otázky (partnerství, společenství a práce)	Život v prospěch společenstva, realizace citů a spolupatříčnosti
<b>C. G. Jung</b>	Životní styl ukotvený zážitky v dětském věku	Člověk se má nechat vést archetypy, ve kterých je skrytá moudrost a vzorce chování a poznání
<b>V. E. Frankl</b>	Smysl života je reakcí na vůli ke smyslu, která je výsledkem nedynamického napětí	Sebetranscendence – zaměření na hodnoty mimo sebe
<b>A. H. Maslow</b>	Smysluplnost je součástí růstové motivace (B-hodnota)	Sebeaktualizace a růst realizace B-hodnota
<b>I. D. Yalom</b>	Obranný mechanismus proti existenciální úzkosti z bezsmyslnosti	Neexistuje – člověk má smysl, pokud se angažuje v nějakých hodnotách, nezáleží na jakých

## **Daseinanalýza**

Smyslem života se zabývala také daseinanalýza (dasein - lidské bytí tu, na světě a vstříci smrti existence). Tato terapie se od 50. let minulého století stala legitimní psychoterapeutickou metodou díky práci M. Bosse a jeho následovníků. Zamýšlí se nad způsoby bytí jedince ve vnějším světě a všech jeho existenciálních. Jejím hlavním cílem je motivovat jedince k tomu, aby vnímal bez předsudků svůj životní osud, pomáhá převzít odpovědnost a dát větší prostor svobodě, která člověku byla dána. Jde jí o to, aby byl člověk sám sebou. Terapeut zastává roli plnohodnotného partnera tím, že pacientovi poskytuje osvobozující péči. Nejzásadnější požadavek na daseinsanalytickou psychoterapii je, že akceptuje a respektuje vše, co vychází od pacienta tak, jak se vše jeví jemu samotnému. Pokud například na začátku léčby pacientka tvrdí, že „její dětství bylo bezproblémové a šťastné“ terapeut její výrok nijak nevyvrací, nechá jej být, ačkoliv třeba ví, že tomu není tak, jak pacientka tvrdí. Zásadou je, že pacient během psychoterapeutického rozhovoru přijde na své vhledy sám. Pravost smyslu, smysl nějaké věci, vidí v jejím bytí, tj. jejím fundamentálním fenoménem a její pravdou jako „věci samé“ Bytí ve „věci samé“ znamená, že smysl jako srozumitelnost musí pokrývat celé její

bytí, aniž by se něco reduktivně ubíralo nebo přidávalo cokoliv cizorodého. (Čálek, 2004) Daseinanalyticky uzdravený člověk je schopen se naladit do prodlévající vstřícnosti vůči všem, která je ve své hloubce neotřesitelná, a naladit se na otevřenost pro tajemství smyslu našeho dnešního pobytu na světě. (Boss In Čálek, 2004)

### 1.3 Smysl života a víra

Jestliže porovnáme pohled psychologie, konkrétně logoterapie, kde jde ve smyslu především o lidskou odpovědnost za své cíle, je cesta v náboženství opačná. Jak věda, tak víra přistupují k člověku jako k celostnímu stvoření, avšak v psychologii si člověk sám odpovídá, zatímco ve víře většinou odpovědi nachází. Frankl říká, že věda je a musí být nenáboženská. Tento postoj můžeme považovat za správný a to z důvodu, že věda je objektivizující a reflexivní činností, zatímco religiozita je subjektivizující a intencionální vztahovou činností našeho ducha. (Frankl, 2011) Přesto je vztah mezi psychologií a náboženstvím oboustranně prospěšný a obohacující, je však zapotřebí rozlišovat a dobře chápat pojmy, které nejsou v psychologii a teologii totožné. Pohled Křivohlavého na náboženství ve vztahu ke smyslu je takový, že člověku předkládá, nabízí a doporučuje určité cíle. Pomáhá směřovat a zaměřovat život určitým směrem. Ukazujeme mu možnosti vztahu k sobě, k druhým lidem a k tomu co člověka přesahuje. Říká, že nás náboženství informuje o tom, co považuje za smysluplné, a tím i nadějně a hodnotné. Dává mu sílu a ukazuje mu, kudy vede cesta k cíli. Apeluje však na člověka také s odpovědností, která se projevuje jednak v integritě jeho osobnosti (v jeho vnitřním pokoji) a v tom, jak je člověku dobře. To vše se také projevuje v jeho zdraví. (Srov. Křivohlavý, 2006 str. 152- 153)

Z pohledu představitele psychologie spatřuje prospěšnost náboženství pro psychologii v tom, že dává možnost důkladnějšímu porozumění osobnosti a poznání základů sebevědomí a sebehodnocení. (Křivohlavý, 2002)

V. Smékal (2002) poukazuje na to, že člověk má potřebu přesahu každodenních zkušeností. Uvádí nutnost připoutat lidi k hlubšímu životu a naději, která je obsažena ve spiritualitě.

Jung taktéž potvrzuje úlohu náboženství v poskytnutí smyslu životu člověku (Jung In Halama 2007)

Podle Wonga (1998) náboženství poskytuje nejuspokojivější a nejkoherentnější odpověď na otázku konečného smyslu. Uvádí několik důvodů proč je náboženství velmi silný zdroj smyslu života:

1. víra v nesmrtelnost, existenci nebe a konečný smysl poskytuje efektivní protilék na úzkost ze smrti
2. náboženství podporuje nasměrování života a smrti do určité perspektivy
3. náboženství umožňuje lidem získat hlubší vhled do každodenních zážitků
4. náboženství poskytuje útěchu a smysl v utrpení

Velký počet úvah o vztahu religiozity a smyslu života vyvolalo snahu výzkumně ověřit jejich vzájemnou interakci. Ukázalo se však, že smysl života může najít věřící člověk stejně tak jak nevěřící. Například Frankl (1999) ve své knize cituje výzkumy, které nezjistily rozdíly mezi mírou prožívané smysluplnosti mezi věřícími a nevěřícími. Stejně tak výzkumy Halamy (1999 In Halama 2007) potvrzovaly jen minimální rozdíly mezi členy a nečleny náboženských organizací. Také Chamberlain a Zika (1998 In Halama 2007) na vzorku žen zjistili pouze nízké vztahy mezi smysluplností a intenzitou náboženského přesvědčení.

### **Kristoterapie**

Tento druh křesťanské terapie vytvořil Bernard Tyrell, přičemž jeho záměr směřoval k pokusu o upravení duchovní dimenze logoterapie. Tato terapie se zaměřuje na moc smyslu – Krista. Zaměřuje se na svatost a plnost života, integritu, což může u jednotlivce pocházet z živoucího chápání smyslu Krista a láskyplné reakce na hodnotu Krista. Tyrell vycházel z Janova evangelia 1,9, kde je Kristus představen jako pravé světlo, které osvětluje každého člověka. Tedy ústředním bodem a specifickým smyslem terapie je uzdravování skrze Kristovo osvětlení, které je pro člověka zcela osvobozující. Tyrell spatřuje zvláštní úlohu terapie ve zvládnutí *ignorantia existentialis*. Kristoterapeut tedy léčí pomocí inkarnujícího smyslu. (Tyrell In: Raban, 2008)

## 2 HLEDÁNÍ SMYSLU ŽIVOTA

*„Když astrofyzikové 20. Století ohlásili lidstvu, že prohledali celý vesmír a nikde tam v ničem žádný smysl nenašli, měli zajisté pravdu. Jenže takhle se smysl nehledá. Jen tam, kde se rozumem nadaná bytost setkává s nějakým přírodním či historickým procesem, v němž se ukazují rozcestí, eventuality, kde rozum může (a někdy musí) volit, je možno mluvit o smyslu.“* (Machovec, 2004, s. 22)

Hledání smyslu života je začátkem, potřebujeme, aby naše „já“ mělo nějaký cíl. Je to nikdy nekončící cesta, na které se musíme sami zorientovat. Svoboda člověka je v tom, že máme nespočet možností způsobů chování a je na nás, jakou cestu si zvolíme. Tato svoboda je však spjata s nějakým úkolem. Smysl svobody tedy spočívá v hledání a nacházení důvodů, které nám teprve umožní učinit nějaká rozhodnutí. (Längle, 2002) Každý si někdy pokládá otázku „Co je náš smysl života?“, „Jaký tady mám úkol?“, „Co mě dělá šťastným?“ Každý ve světě utváříme svým chováním a postojí nějakou část mozaiky obrazu. Proto jsme každý jiný a svůj smysl objevujeme každý po svém, každý v něčem jiném.

### 2.1 Hodnoty jako zdroj smyslu života

V psychologické literatuře se často hovoří o hodnotách jako o zdrojích smyslu života. Ty se zde definují jako určité principy, cíle, standardy či směrnice, které člověk považuje za důležité a řídí jimi svůj život. (Halama, 2007)

Podle Popielskeho (1987) jsou hodnoty vše, co člověka pohání, směřuje a tvoří. Je to soubor vnějších vlivů prostředí, vnitřních potřeb, ale i aktivní činnost samotného člověka, která utváří hodnotový systém a tím i smysl života.

V.E. Frankl (2015) chápal utváření smyslu jako proces objevování hodnot v konkrétních životních situacích. Popisuje tři „hlavní cesty ke smyslu“, považuje je za velkou pomoc při hledání smyslu života, zvláště v situacích, kdy jej člověk postrádá a usilovně hledá.

#### 1. Zážitkové hodnoty

Život můžeme prožívat jako smysluplný, když budeme hledat v jeho pestrosti, souměrnosti, mnohotvárnosti něco krásného. Jestliže se zaměřujeme na krásu věcí, nemusíme ani na smysl pomýšlet a dochází k jeho naplnění. Jediný

zážitek může dát zpětně našemu životu smysl. Krásy Frankl vidí například v pozorování zvířat, v jejich pohybech, jak zapadají do svého prostředí, v rostlinách jejich vznikání a zanikání, v nádheře květů. Stejně tak můžeme zážitky hledat v lidských výtvořech, umění, sportu, technice. Za nejhlubší zážitkové hodnoty vidí setkávání se s druhými lidmi. Každý máme možnost mít takové zážitky, ale v čem je jejich smysl? Tyto hodnoty jsou důležité v několika ohledech. Zakoušíme nimi krásu původního života, získáváme své duchovní síly a s jejich pomocí utváříme smysluplně život i v jiných oblastech.

## **2. Tvůrčí hodnoty**

Člověk cítí smysluplnost tam, kde tvořivě působí na svět. Ze zážitkových hodnot čerpáme, u tvůrčích hodnot za to něco zase dáváme, a tím svět na oplátku obohacujeme. Toto pravidlo brání a dávání, tím pádem tedy růstu, funguje na všech úrovních života, např. psychologické (city, emoce), biologické (dýchání, krevní oběh). U těchto hodnot jde tedy o vykonání činu nebo o vytvoření díla. Jaké dílo to bude, je už jen na našem uvážení. V rámci možností a schopností každého z nás můžeme pokládat za nejvyšší výkon například výchovu dítěte, péči o nemocného, něco vynaleznout. Pojetí hodnot se u každého liší, ale to, co je důležité, je při tvorbě díla jeho opravdovost, oddanost, závaznost, která mu dává trvalou hodnotu. Při tvoření nejde ani tak o velkolepost, ale spíše o angažovanost tvůrce. Za největší dílo každého člověka můžeme považovat zvládnutí života. Smysluplné může být pro člověka stát se součástí nějaké skupiny a tím ji posílit, zastat se člověka, a tím mu pomoci. Svou angažovaností pro něco, někoho, dáváme dobro a sami jej pak také dostáváme.

## **3. Postojové hodnoty**

Když se člověk dostane do osudově svízelné situace, je na to téměř vždy špatně připraven. Proto není divu, že je těžko zvládnáme. V takových situacích nám často nepomůže ani náš rozum ani ruce, nemáme nic, čím bychom takové utrpení mohli dovedně odstranit. Na druhou stranu vidíme lidi, kteří se dokáží s obdivem s takovou situací vyrovnat, kolikrát i s vlastním umíráním. (Frankl In Längle, 2002) Jako příklad Frankle (2015) uvádí mladého člověka, který uskutečňoval v jeho životní situaci všechny tři hodnoty, které jsme si uvedli. Muž s inoperabilním nádorem na míše, kterému bylo odepřeno již tvůrčí počínání z práce z důvodu nemoci, byla mu tedy otevřena říše hodnot prožitkových: bavil se s jinými pacienty, zabýval se četbou knih, poslouchal hudbu. Jednoho dne, kdy již nemohl udržet

knihu, musel své prožitkové hodnoty obrátit k postojovým. V den před svou smrtí, kterou předvídal, mu měl sloužící lékař včas aplikovat morfiiovou injekci. Co udělal nemocný? Poprosil lékaře, aby mu injekci dal již večer – aby nemusel být lékař, zvláště kvůli jeho nemoci, v noci buzen. Život lidí nám ukazuje, že nejsme úplně vydáni osudu. I když je nevyhnutelný a nezměnitelný, vždy nám dává možnost jak se zachovat po svém. Důležité je neupnout se na svůj požadavek vůči osudu, kterým se domáháme změnit něco, co je nezměnitelné. V takovém případě by se všechny jiné možnosti vytratily, jelikož jim je kladena nespílnitelná podmínka.

Můžeme vidět, že ve své podstatě je jedno, jaké má člověk postavení, co dělá. Daleko více záleží na tom, jak pracuje, zda místo, které si vybral, skutečně zastává. Důležitý tedy není náš akční rádius, ale jak plníme okruh svých úkolů.

## 2.2 Důležitost nalezení smyslu ve vztahu ke kvalitě života

Jestliže je člověk přesvědčen, že nežije marně, má pro co žít, má tento fakt velmi pozitivní vliv na jeho celkový stav a odolnost organismu. V.E. Frankl připisuje velký význam nalezení smyslu pro přežití v extrémních situacích. Za příklad dává extrémní situace v koncentračních táborech, kdy jedinci, kteří si byli schopni najít důvod proč žít, se následně lépe vyrovnali s útrapami a mohli čelit jejich zdrojům. Pomáhala jim realizace stanovených cílů a uznávání hodnot promítajících se do každodenního života. Naopak jedinci, kteří neměli takto nastavené smýšlení, ztratili víru v budoucnost, upadali do stavu beznaděje, což mělo za následek výrazné zhoršení jejich duševního i fyzického stavu. (Paulík, 2010)

K. Balcar (2005) říká, že na základě klinické praxe je dokázáno praktické naplňování smyslu života jako výrazný činitel k dobrému duševnímu a fyzickému zdraví a tudíž i ke kvalitě života. Zároveň jeho kvalitu rozděluje do tří dimenzí.

**Dimenzi tělesnou** (fyzické zdraví), **dimenzi duševní** (pocit štěstí ve formě slasti a moci) a třetí **dimenzi duchovní** (existenciální), kterou vykládá jako prožitek smysluplnosti vlastního života. Tento prožitek lze rozdělit na zacílenost (hodnotové výzvy situace), motivovanost (odezva svědomí na hodnotové výzvy) a činnost, kterou člověk činní v přítomné situaci k realizaci hodnot. Motivovanost, činnost a zacílenost směřují k naplnění smyslu a to dvojím směrem. K okolí a směrem k nám samotným. Aby u člověka byla naplňována duchovní dimenze, musí mít něco, pro co stojí za to žít. Toto něco jej, ale musí přesahovat do světa. Jestliže tomu tak není, zůstává pouze dimenze tělesná a duševní.

Následně člověk přizpůsobuje své jednání pouze pocitům štěstí nebo touze po moci, což může mít za následek sklon k různým závislostem nebo k závislosti na mínění našeho okolí. Mezi jednotlivými dimenzemi by měl být vztah.

Výzkumy slovenských autorů (Hvozdík, 2001; E. Ficková, P. Halama, 2004, aj.) říkají, že životní smysluplnost pozitivně koreluje s aktivními copingovými strategiemi (plánování, sebeovládání, hledání instrumentální opory) a negativně se strategiemi pasivními (vypnutí, užívání drog atd.). (Paulík, 2010)

### 3 SMYSL ŽIVOTA V HLAVNÍCH VÝVOJOVÝCH STÁDIÍCH

Člověk od početí až po smrt prochází neustálým vývojem. Tento proces je rámován sociokulturním rozvojem. Jedinec i kultura se vyvíjí v čase. V průběhu života se člověk potýká s různými událostmi, situacemi, které ho potkaly, ale právě jednotlivá životní období mění pohled a reakce na tyto situace. Každá fáze života má svou funkci a hodnotu, jak pro samotného jednotlivce, tak pro celou společnost. Také má své pojmenování a vymezení - dětství, mládí, dospělost, stáří.

V následujících kapitolách se budeme věnovat třem životním obdobím, které jsou z pohledu odborníků zásadními obdobími, kdy si člověk pokládá otázky o smyslu svého života. Uzavírá za sebou jednu životní etapu a přijímá novou, bilancuje a přemýšlí, jak dál. V těchto životních obdobích člověk také řeší různé vývojové krize, které mohou přinést jak potenciální růst, tak prvky ohrožení. Touto problematikou se nejvíce zabýval známý německý psycholog Erik H. Erikson, který rozdělil životní období do osmi stádií, z nichž každé obsahuje určitou psychosociální krizi. Jeho pohled na jednotlivá období si níže uvedeme.

Podrobněji přiblížím, tři životní etapy. Období adolescence, dospělost a to především etapu, kdy se člověk dostává do krize středního věku, a stáří.

#### 3.1 Životní období adolescence

*“V žádném jiném stádiu cyklu nejsou si tak těsně blízké příslib objevení sebe samého a hrozba ztráty sebe samého., (Erikson In Kohoutek, 2012)*

Toto období je přechodnou dobou mezi dětstvím a dospělostí. Zahrnuje jednu dekádu života, zhruba od 15 do 22 let. Dochází ke komplexní proměně osobnosti, a to ve všech oblastech: psychické somatické i sociální. Průběh dospívání je ovlivněn konkrétními kulturními a společenskými podmínkami, z nichž vyplývají požadavky a očekávání společnosti ve vztahu k dospívajícím. Představuje specifickou životní etapu, která má svůj objektivní i subjektivní význam a má své specifické znaky. Je to období hledání, nacházení a přehodnocování, v němž má jedinec zvládnout svou proměnu, dosáhnout nějakého sociálního postavení, a vytvořit si zralejší formu vlastní identity. (Vágnerová, 2005)



Ve srovnání s historií, nemá dnešní dospívající jasné vymezené hranice a povinnosti, jako tomu bylo dříve. Soubor rolí, které si bylo potřeba osvojit (rodičovské, pracovní), byl v minulosti vcelku konzistentní, jasné deklarovaný, což proces adaptace na život značně usnadňovalo. Na druhé straně byl osobnostní rozvoj ohraničen pravidly a hodnotami konkrétní komunity, v čemž se ztrácela možnost rozvoje jedinečnosti a individuality jedince. V přírodních společenstvích měl přechod k dospělosti zpravidla určitý průběh, který nastal nějakým rituálem či iniciačním obřadem<sup>3</sup>. Rituál určil odkdy je jedinec dospělý a jakou bude mít roli, a stejně tak i status. Dospívající tedy nemohl svou budoucí identitu nijak významně ovlivnit. Teprve v 19. Století po rozpadu feudalismu a přechodu ke kapitalismu, kdy se styl života dětí začal oddělovat od života dospělých, začalo mít období adolescence svůj specifický význam (vytvoření specifické kultury a hodnot, užívání médií). Rozvoj moderní společnosti, postavil před adolescenty poměrně nelehký úkol, jak si vyložit to, co se má v jejich individuálním vývoji stát. Přechod do role dospělého je v dnešní době náročný, neposkytuje již takovou prestiž a ani jednoznačnou identitu. (Macek, 2003)

### **3.1.1 Vývojové úkoly adolescenta**

Tak jako každá životní etapa nese své úkoly, u adolescence tomu není jinak. Každý člověk se ve vývojové fázi snaží naplnit nejen to, co on považuje za významné pro svůj život, ale také to, co od něj očekává společnost. Vývojové úkoly nemají jen dimenzi biologickou, ale také kulturní a psychologickou. Každá kultura s sebou přináší jiné vzorce jak daný úkol naplnit. Jestliže tyto vzorce nejsou jedincem respektovány a vydává se svojí vlastní cestou, může se stát, že bude špatně komunitou přijímán, ne-li odsuzován. (Macek, 2003)

Macek (2003) podle Hurrelmana uvádí výčet vývojových úkolů pro období adolescence. Tento výčet se však hodí spíše na severoamerickou a evropskou společnost, v jiných kulturách by mohl být odlišný:

- Identifikace se s vlastním tělem, fyzickými změnami, včetně pohlavní role

---

<sup>3</sup> Např. australský kmen Karadjeri, má sérii rituálů, která začíná tím, že je dvanáctiletý chlapec pomazán lidskou krví. Následně se mu protne nosní přepážka, kam se mu vsune pero. O dva roky později musí podstoupit obřizku. Po dalším roce podstupuje nařiznutí močové trubice. V následujících letech se konají další rituály, kdy vrcholem je několik let po svatbě účast na slavnosti, kde jsou mu ukázány nejposvátnější předměty kmene. (Řičan, 1990)

Z křesťanských rituálů u nás můžeme uvést katolické biřmování a protestantskou konfirmaci.

- Abstraktní myšlení, flexibilita, kognitivní komplexita – schopnost aplikovat intelektový potenciál v běžné každodenní zkušenosti
- Schopnost vytvářet a udržovat vztahy s vrstevníky obojího pohlaví a uplatnit svůj emocionální a kognitivní potenciál v těchto vztazích
- Změna ve vztahu k dospělým, emocionální závislost nahrazuje vzájemný respekt a kooperaci
- Ujasnění představ o budoucím povolání, získání profesní kvalifikace, základní představy o ekonomické nezávislosti
- Zkušenosti v erotickém vztahu a příprava na partnerský a rodinný život
- Rozvoj emocionality, intelektu a interpersonálních dovedností, zaměřených ke komunitě a společnosti – tedy získání kompetence pro sociálně zodpovědné chování
- Představa o důležitých osobních cílech a stylu života – budoucí priority v dospělosti
- Ujasnění hierarchie hodnot, reflexe, stabilizace vlastního vztahu ke světu a k životu (světový názor)

**Erik H. Erikson** adolescenci nazývá obdobím „identity versus zmatení rolí“, kdy musí jedinec využít svých nabytých kognitivních zkušeností proto, aby si utvořil představu sebe sama, která by měla zahrnovat své dosavadní zkušenosti a prostředí, ale také by měla ukotvit představu osamostatnění a separace. Proměnu identity u adolescenta rozdělil do dvou oblastí 1) selektivního potvrzování a zavrhování individuálních dětských identifikací; 2) způsob, kterým sociální procesy té doby identifikují mladé jedince (Erikson, 1999, s. 70) Jedinec by měl své dosavadní zkušenosti, potřeby, pocity, role, očekávání seskupit do jednoho celku. V tomto se mladý člověk nemusí orientovat a může dojít k tzv. zmatení rolí, může podléhat momentálním tlakům a okolnostem. Jestliže jedinec zdravě najde svoji identitu je schopen dále navazovat vztahy, jak intimní, tak celkově k druhým lidem. Jde o zdravé utváření „ega“. Pokud se toto nepodaří, může dojít u člověka v budoucnu k nestálosti, oslabenému sebeovládání, vnitřní nestabilitě. (Erikson, 2002)

### **3.1.2 Hledání smyslu života u adolescentů v současné době**

Balcar uvádí, že počátek toho, jak bude jedinec nahlížet na smysluplnost života, pramení z dětství. Právě v dětství se podle něj „připravuje půda pro úspěšnější nebo méně

úspěšné vyrovnávání se s potřebou životního smyslu později v mládí a v dospělosti.“ Dítě vnímá, jak rodič prožívá smysluplnost nebo také nesmyslnost událostí, které jej provázejí a činnosti které dělá. Nevědomky tedy přebírají základní hodnotové vzorce a nastavení smysluplnosti – existenciální prázdnota. (Balcar In Říčan, 2006) Dalším zdrojem, které u jedince z dětství rozvíjejí zaměřenost ke smyslu jsou radost ze hry, z kamarádství, z překonání nějaké těžkosti (očkování), radost z přírody. Všechny tyto prožitky mají vliv na to, jak si bude jedinec nastavovat své hodnotové cíle a s jakým prožitkem smysluplnosti je bude uskutečňovat. Po ukončení období dětství přichází období dospívání, kdy je většina lidí poprvé přímo postavena před otázku smyslu. Období kdy hledá své hodnoty, priority, zodpovědnost. Hledá svou životní cestu a pátrá po vlastních názorech. Není tedy možné, aby se v tak významném životním období vyhnul otázce po smyslu.

V posledních desetiletích se průběh a význam adolescence výrazně změnil. Dnešní adolescenti se od předchozích generací odlišují převážně jinou životní zkušeností. To, co bylo dříve oceňováno jako nové možnosti – kvalitní vzdělání, svoboda názorů, cestování, je dnes považováno za samozřejmost. Mladí lidé mají nespočet možností, čemu věřit a jak naložit se svým životem. Je jim předkládáno plno protichůdných názorů, relativních pravd, z nichž žádná nemá absolutní platnost. Naskýtá se možnost individuální svobodné volby, ta je však také nutno podotknout doprovázena vyšší mírou osobní a sociální nejistoty.

Na základě oslabování neměnných hodnot a norem, dochází nejspíše u mladých lidí k přikládání důležitosti na aktuální prožitek, a vyšší orientaci na přítomnost (rychlá a intenzivní „konzumace slasti“) a také k oddálení či případnému odmítání dlouhodobých závazků. To můžeme pozorovat například na trávení volného času, kdy v porovnání s minulostí, dávají přednost pasivnímu odpočinku, či krátkodobým prožitkům (adrenalinové výkony, bez potřeby dlouhodobé přípravy). Nejistý trh práce dává také mladému člověku pocit, že by si měl zachovat svoji flexibilitu a nesoustředit se na dlouhodobější perspektivu. ( Macek, 2003)

V době kdy je velká hmotná a také vzdělanostní úroveň, svoboda v osobním i společenském životě, se ukazuje, že bez naplnění každodenního života pravými hodnotami přesahující egocentrické zájmy, vede adolescenty k smysluprázdnoti, kdy hodnoty zdánlivě smysl nenaplňují, nýbrž jej kazí.( Říčan, 1997)

Tím, že je dnešní doba dá se říci bez autorit a mladí lidé netuší, co může být a má být, nejsou tedy připraveni na to, že život je neustálé hledání, snažení a uskutečňování objevovaných cílů.

Na základě těchto skutečností, kdy se mladý člověk střetává přímo s naléhavostí najít svůj životní smysl, vidí Balcar logoterapeutický koncept jako adekvátní při řešení specifických problémů mládeže. (Balcar In Říčan, 2006)

## 3.2 Střední dospělost

*„Dospělý je ten, kdo umí být šťasten sám se sebou“ (Osho)*

Střední věk nelze s jasnou určitostí vymezit, nejsou zde jasné mezníky, oddělující jej od předešlé a nastávající fáze. Stabilizace rodiny a udržení uspokojivé profese můžeme zařadit mezi hlavní úkoly střední dospělosti. Zároveň je to období vrcholu zralosti a zodpovědnosti s ochotou ji akceptovat. Toto období bývá považováno za střed života, přesto, že je v dnešní době tendence odkládat splnění základních úkolů dospělosti, věkově jej řadíme mezi 35. a 45. rok. Vývojově se řadí střední dospělost mezi významný mezník, kdy člověk bilancuje nad svým dosavadním životem, smyslem jeho naplnění, přemýšlí, jak se bude jeho život vyvíjet dál. (Vágnerová, 2007) Toto období bývá nazýváno také jako krize středního věku, kterou si popíšeme v samostatné kapitole.

### 3.2.1 Vývojové teorie střední dospělosti podle významných psychologů

Níže si uvedeme názory těchto předních psychologů zabývajících se vývojovými etapami člověka. Jejich pohled na možnost vzniku krize.

Významný švýcarský psychoterapeut a lékař **Carl Gustav Jung** považuje toto období za odsun člověka od vnější reality a expanzi do okolního světa, k nalezení vztahu ve vnitřní realitě a stažení se do svého nitra, neboli proces individuace. Tento proces chápe jako výsledek napětí mezi Egem a Self. Ego je centrem vědomí, kdežto Self centrem vědomí tak i nevědomí, tedy Ego do sebe pojímá. (Jung, 1997) Za důležité považuje hledání a nalezení animy nebo anima a vyrovnáním se sebou, tento proces nazývá bytostné Já. Věk kolem pětácti až čtyřiceti považuje za významnou proměnu lidské duše. Říká, že člověk by měl vědět, že jeho život nestoupá a nerozšiřuje se, nýbrž si vynucuje zúžení života. (Jung, 1994)

**Erik H. Erikson** byl německý psychoanalytik, který vytvořil model psychosociálního vývoje osobnosti. Vývoj jedince rozděluje do osmi etap. Jednotlivé etapy jsou popsány podle jejich charakteristického centrálního konfliktu, který obsahuje dva póly. V případě, že je konflikt vyřešen, přináší pro ego novou sílu, tzv. ctnost. V opačném případě, kdy převáží negativní pól, síla ega klesá a duševní vývoj u člověka stagnuje. Erikson střední dospělost řadí mezi sedmé stádium a nazývá jej obdobím generativity proti stagnaci. Pojem generativita autor vysvětluje jako zájem o založení a vedení další generace, má potřebu vytvářet něco hodnotného. Za úkol člověka v tomto období tedy považuje péči a ochotu přispět konstruktivně společnosti. V případě, že se to nedaří, dochází ke stagnaci. Jedinec se sobecky soustředí sám na sebe a osobně se ochuzuje. (Erikson, 1999)

**Arthur Schopenhauer** je považován za jednoho z předchůdců psychologie, na jeho myšlenky navázaly psychologické teorie Viktora Frankla, Sigmunda Freuda, Alberta Ellise. Jeho skeptické postřehy nebyly mnohdy ve své jasnosti dosud překonány. (Hrdlička, 2002) Tento filozof dělí život pouze na dvě etapy: mládí a stáří. Tvrdí, že v mládí člověk vidí pouze pozitivní stránky věcí, a strašné zůstává pro něj neznámou. Tyto dvě etapy života popisuje následovně: „*Je-li charakterem první poloviny života neukojená touha po štěstí, pak charakterem druhé poloviny je starost, jak se vyhnout neštěstí.*“ Za zdroje neštěstí v životě člověka vidí nudu a bolest. Podle jeho filozofie by měl člověk obětovat požítky, aby se vyhnul bolestem. Za životní moudrost pokládal Aristotelovu větu: „*....rozumný člověk následuje toho, co jest bezbolestné, nikoli však toho co jest příjemné.*“ a doplňuje ji tím, že jestliže se člověku podaří k bezbolestnému stavu připojit ještě absenci nudy, dosahuje pozemského štěstí. (Hrdlička, 2006, s. 88)

### **3.2.2 Krize středního věku**

Období mezi 35. a 50. rokem života, bylo dlouho dobu považováno za čas vrcholného životního rozmachu. Člověk má dokončené vzdělání, získal dostatek jak životních, tak pracovních zkušeností, díky kterým má možnost dosáhnout vrcholu své profesní kariéry, ale také svých osobních met. Napříč tomu právě toto období přináší také převrat, kdy se růst mění ve stárnutí. Trošku skeptický pohled, který tuto změnu vystihl filozof Schopenhauer. (1997, str. 52) Napsal: „*Z hlediska životní síly lze člověka do šestatřiceti let přirovnat k tomu, kdo žije z úroků; co dnes vydal, je tu zítra opět. Ale od tohoto bodu je naším analogem rentiér, který začíná sahat na svůj kapitál.*“ S tím přichází

otázka: Jak dále? Stává se, že všeho, čeho člověk dosáhl, ho nenaplnilo, jak by sám očekával. Naopak se může cítit v zajetí své dosavadní životní cesty. Pociťuje nedostatek stimulujících podmětů a nudu. Začíná si uvědomovat, že je smrtelný. Výsledkem může být stav vnitřní nepohody, nejistoty, nerozhodnosti až paniky. Podle odborné literatury se až 80% populace mezi 35. a 50. rokem nachází v období psychologického přechodu. Jestli dojde k rozvoji skutečné krize, se již literární údaje rozcházejí. Někdo udává 10%, Withington 26%, Cierna 70% a Levinson až 80%. (Hrdlička, 2006) Člověk v tomto období prožívá svou osobní zralost, na kterou ale není zcela připraven. Hrdlička (2006) podle Jacquese uvádí několik symptomů, kterými člověk projevuje tuto nepřipravenost. Zvýšený zájem o vzhled a hypochondrické obavy o své zdraví, promiskuitní chování z důvodu potvrzení stálé mladosti, náboženský zájem, pocity prázdnoty a absence radosti ze života. Jacques, ale také přichází s možným východiskem, kdy člověk přijímá tuto část života a pěstuje si nové životní hodnoty jako odvahu, statečnost a moudrost. Hlubší prostor pro lásku, lidský vhléd a požitek. Život a svět postupují dál a člověk žije ve svých dětech, dílech, objektech, které vybudoval, když už nemůže žít ve své nesmrtelnosti. Vyrovnaní se smrtelností považuje za jediné přiměřené řešení krize středního věku. (Jacques In Říčan 1990)

Ivan Peška nahlíží na střední věk jako na druhé kolo adolescence. Člověk se ocitá v kruhu, je to čas vnitřního chaosu a nerozhodností, návratů zpět. Zároveň si začíná uvědomovat, že je potřeba si odpovědět na zásadní otázky: Co je důležité? Čemu se chci opravdu věnovat? Jak změnit svůj život a přizpůsobit mým potřebám? Tyto otázky již byly také pokládány v průběhu adolescence, jenže každé období si vyžaduje jiné odpovědi. (Peška In Hrdlička 2006)

Říčan (1990) říká, že krize středního věku je protest proti rutině a jednotvárnosti, z čehož člověku vyvstává otázka po smyslu: K čemu to všechno? Člověk má vše vybudováno, existenčně je zajištěn. Mládí může ještě v tomto věku pokračovat, ale chybí nadšení. Dochází k zamýšlení se nad trvalými hodnotami. Ožívá také téma identity z adolescence, kdy lidé přemýšlejí jak prožít druhou polovinu života autenticky, nerozpolceně a celistvě.

Stává se, že někdo prožívá krizi tak silně, že potřebuje pomoc terapeuta, jiný ji zvládne sám bez pomoci ostatních. Hrdlička (2006) předkládá možnosti, jaké postoje může člověk v tomto složitém období zaujmout:

1. Spolehnout se na to, že krize odejde sama a my máme dost sil na to, abychom šli stejnou cestou jako dříve v nezměněné intenzitě.
2. Půjdeme stejným směrem, ale již jinou cestou. Přizpůsobíme životní hodnoty a cíle, zvolníme tempo a zmírníme nároky na sebe. Dáme prostor více prožitkům, relaxaci a osobním koníčkům místo sebepřemáhání se a pocitu, že musíme podat nějaký výkon.
3. Druhou polovinu života pojmem jako čas pro radikální změnu, a to povahovou (změna profese, nové místo k životu, změna rodinných poměrů) nebo duchovní.

Další řešení předkládá Říčan (1990), kdy uvádí nutnost zastavit se v životním spěchu a shonu. Bilancovat, jak jsme žili a jaký to mělo smysl. Zamyslet se nad tím, co cítím ke svým nejbližším, jaký smysl má moje práce, v čem vidím své uspokojení. Člověk se v tomto období obrací více k hudbě, umění a ke všemu, co kultivuje jeho vnitřní zážitkovou sféru. Člověk se stává více individualitou, nejedná podle konvencí, ale podle toho, k čemu se dopracoval vlastní cestou.

V krizi středního věku člověk nachází hlubší životní ponor, je to cesta do nitra.

### **3.2.2.1 Střední věk muži a ženy**

V tomto období dochází k vyrovnání femininních a maskulinních tendencí jako je např. emotivnost, soupeřivost, racionalita, což lze považovat za znak zralosti. Muži se snaží učit prožívat jako ženy a tedy více chápat své partnerky. Dochází velmi pomalu k ústupu dominance a rozvoji emočního prožívání a přívětivosti. Mnozí však řeší svůj vývojový problém výměnou stávající partnerky, která by vyhovovala jeho aktuálním potřebám. Snaží se dosáhnout autentičtějších prožitků, které nedokázali získat v předchozích manželstvích.

Pro muže je to období vrcholného výkonu a úspěchu a s tím spojené spokojenosti, ovšem pokud nedojde k nakupení problémů. S těmi se v tomto období vyrovnávají o poznání hůře, což může vést k sociálnímu propadu až k suicidálnímu jednání.

Ženy, které jsou v této fázi ještě ovlivněny mateřstvím, nemají možnost se rozhodovat pouze samy za sebe, což je může chránit před životním propadem. Ty, kterým již děti odrostly, hledají smysl svého dalšího směřování a vyrovnávají se s uplynutím jedné životní fáze. Ženy, které zvládly mateřství a dosáhly žádoucí profesní kariéry, jsou většinou spokojeny a po žádných větších změnách netouží. Napříč tomu pro ty, kterým se rozpadlo manželství, děti odešly z domu a nedosáhly očekávaného profesního uspokojení,

nemají nic, co by naplnilo jejich identitu, je velmi těžké začít znovu. Reakcí na tuto nespokojenost mohou být např. sklony k alkoholismu, tendence k úniku do nemoci, nadužívání léků. (Vágnerová, 2007)

Pohled Sheehyové na krizi u mužů a žen je ten, že ženy zvládají krizi lépe. Žena rozkvetne ctižádostí, „teď teprve chce vystoupit na svou vlastní horu“, zatímco muži mají pocit, že ztrácejí sílu a iluze. Zároveň také uvádí, že by bylo divné, kdyby lidé nepocíťovali bolest, když opouští určité životní období, které důvěrně znají a vydávají se do nejistoty dalšího stádia. Ale proto, abychom mohli růst, se musíme měnit a ztrácet jistoty. (Sheehyová In Říčan, 1990)

### 3.2.3 Úkoly středního věku

Proměňují se témata, která byla předmětem dříve. Ta předešlá se ocitají v centru pochybností, neboť se zdá, že přestávají vyjadřovat aktuální životní situaci. Otevírají se nová témata a cíle, které jsou v rozporu s hodnotami předešlými. Níže je uvedena tabulka, která zahrnuje vývojové úkoly středního věku.

Tabulka 3 Témata a úkoly středního věku (Hrdlička, 2006, s. 24)

Témata a úkoly středního věku
• Akceptovat nezvratnost krátkého času: změny v pohledu na svět
• Akceptovat stárnoucí tělo
• Rozvinout zralý partnerský vztah a zralou sexualitu
• Přehodnotit rodinné vztahy: akceptovat odchod dětí z rodiny
• Akceptovat obrat rolí ve vztahu k vlastním stárnoucím rodičům
• Rozvinout přátelství středního věku
• Nová profesní role učitele mladší generace a plánování důchodu
• Dát hře a koníčkům nové významy
• Stát se prarodičem

Můžeme říci, že v tomto období život člověku předkládá mnoho témat k zamyšlení a přehodnocení svého dalšího postoje k životu. Bilancuje nad tím jak splnil své rodičovské role a vyrovnává se s tím, že musí dát svým dětem „svobodu“. Ukazuje se, jak pevně vybudoval partnerské vztahy a určuje si cestu své další životní dráhy.



### 3.3 STÁŘÍ

*„Ve stáří není větší útěchy nad tu, že jsme celou sílu svého mládí vtělili do díla, které nestárne s námi“ (Arthur Schopenhauer)*

Stáří je přirozená etapa lidského života. Vzhledem k proměňující se struktuře společnosti, kdy narůstá počet seniorů, (a tento trend lze očekávat i v budoucnosti), je zaměření se na tuto skupinu osob důležité. Tento demografický vývoj s sebou nese medicínské, sociální, psychologické a také etické důsledky. Můžeme konstatovat, že v naší vyspělé společnosti, jsou nezbytné materiální podmínky, zdravotní a sociální péče pro seniory zajištěny. Více do popředí se tedy dostávají témata seberealizace, kvality života a jeho smyslu v tomto životním období. Současná generace seniorů je velmi rozdílná, co se aktivity týče. Někteří jsou velmi aktivní, realizují své zájmy, jsou v kontaktu s přáteli, chodí do práce. Na druhé straně jsou tací, kteří ztrácejí kontakt s lidmi ve svém okolí a také své životní role. Jsou zde samozřejmě také odlišnosti ve finanční situaci a materiálních podmínkách.

Na základě nasbíraných zkušeností, zážitků a vztahů může člověk tuto svou životní etapu prožít jako plodný podzim života, kterým dojde k vnitřnímu rozvoji, moudrosti a celistvosti. Může však také skončit jako zahořklý a osamělý jedinec, který celé dny rekapituluje své duševní a fyzické ztráty. V kontextu změn si starý člověk často pokládá otázky: Jak a proč žít dál? Jak unést úděl křehkého a často závislého stáří?

Kromě zdraví, je právě smysluplnost života zařazena mezi hluboké lidské potřeby, což dokazují mezinárodní výzkumy zaměřené na kvalitu života. (Ondrusová, 2011) Napříč tomu v Deklaraci Evropské konference o péči a ochraně starších lidí (2009), která se konala v Praze s podtitulem „Vůle a podpora ke smyslu“, stojí, že: *„Vůle ke smyslu a touha po uspokojování vyšších lidských potřeb bývá často podceňována“*. Jsou to právě oni, kteří nám mohou předat své mnohaleté zkušenosti, a tím napomoci k lepšímu porozumění naší životní cesty.

#### **Stárnutí**

Obecně můžeme říci, že stárnutí postihuje jedince ve všech rovinách: psychické, biologické a sociální.

Psychické stárnutí je charakterizováno změnami v kognitivních funkcích, psychomotorické tempo se zpomaluje a člověk se musí připravit na novou roli v rámci reakce na vlastní stáří. Proměňuje se také emoční prožívání. Senioři jsou citlivější a hůře se adaptují na větší

změny. Dochází také ke změnám osobnosti (puntičkářství, prohloubení introverze, egocentrismus).

Biologické stárnutí se projevuje v tělesných změnách organismu: zhoršují se funkce orgánů, ubývá svalová a kostní hmota, snižuje se odolnost imunitního systému, zhoršují se smysly, člověk hůře vidí, dochází k nedoslýchavosti. Přicházejí hormonální změny a člověk je méně odolný k zátěži.

V oblasti sociální se projevují rozdíly mezi stárnoucím jedincem a jeho postojům k okolí. Největší změnou je odchod do důchodu. Odchod dětí z domova, hledání nového způsobu manželského života, kdy se ocitají sami jeden s druhým. Dochází k celkové změně rolí, způsobu života a také ekonomického smýšlení. (Pacovský, 1997)

Zrychlené tempo stárnutí populace vedlo ke vzniku nové vědní disciplíny gerontologie. Ta se zabývá příčinami a projevy stáří a celkově problematikou života ve stáří. Jejím cílem je zlepšení kvality života seniorů, usilování o zdravé stárnutí, předcházení nesoběstačnosti a aktivní život seniorů. (Ondrušová, 2011)

### 3.3.1 Vývojové období seniora

Stáří je poslední vývojová etapa v životě člověka. Mezi nejdůležitější ukazatel toho, jak je kdo starý, se považuje kalendářní věk, který však nemá žádnou výpovědní hodnotu o involučních změnách, jeho pracovních schopnostech aj. Naproti tomu stojí věk biologický, o kterém vypovídá právě celkový stav organismu. Rozlišuje se také věk sociální, podle něž je rozlišována role, kterou člověk zastává ve společnosti. Za počátek sociálního stáří je obvykle považován vznik nároku na starobní důchod.

Stáří je rozděleno do několika etap, kdy v každé z nich se člověk potýká s nějakým úkolem, životní situací, tak jako tomu bylo v předešlých životních obdobích.

První období je tzv. **rané stáří (60-74 let)**, kdy se dochází ke stabilizaci a generalizaci postoje k životu. Další období je nazýváno **vlastní stáří (75-89 let)**. Úkolem této fáze je udržení si autonomie proti bezmocnosti a závislosti, sociální kontakty, udržení sebeúcty. V tomto období totiž lidé často přicházejí o svého životního partnera, zhoršuje se fyzický stav a přichází ztráta soukromí s odchodem do domova důchodců. Poslední období bývá nazýváno **obdobím dlouhověkosti (90 let a více)**. (Čevela, 2014)

**Erikson** (1999) řadí stáří ve své vývojové periodizaci, do osmého věku života, ve kterém má člověk dosáhnout opravdové osobní integrity. Má docílit přirozené adaptace, životního smyslu, bojovat proti beznaději a strachu ze smrti. Má vnímat život jako dobře prožitý a smířit se s tím, co by třeba i teď změnil. Pokud dosáhne moudrosti, dojde

k přesvědčení, že jeho život nebyl marný, ale smysluplný. **C. G. Jung** (1994) chápe stáří jako výsledek procesu individuace, kdy by měl člověk dojít k harmonizaci u všech vědomých i nevědomých složek osobnosti. Aby toho dosáhl, musí zúžit, své předešlé aktivity, přehodnotit své zájmy a soustředit se na svůj vlastní rozvoj. Zároveň také říká, že tato cesta, je cestou náročnou a nemusí být vždy příjemná. Kritizuje dnešní dobu a ptá se: „*Kde je moudrost dnešních starců?*“ (Tamtéž, s. 104) Říká, že u primitivních kmenů vidíme, že právě oni jsou opatrovníci, strážci zákonů a mystérií a oni jsou ti, od kterých vychází kultura kmene. V dnešní době se naopak starci chtějí vyrovnat mladým a není výjimkou, kdy se otec snaží být spíše než mentorem, bratrem svých synů a matka pokud možno mladší sestrou své dcery.

### **3.3.2 Stáří a smysl života**

Stáří je ta etapa života, kdy se otázky po jeho naplněnosti objevují nejčastěji. S prodlužováním života tato problematika životního smyslu a seberealizace nabývá na významu. Jak již bylo zmiňováno je otázka smyslu života ve stáří velmi důležitá, její vyřešení má pozitivní vliv na vyrovnání se s involučními procesy, změnami zdravotního stavu a celkově přispívá k úspěšnému zvládnutí stárnutí. (Wong, 1998) Důležitost nalezení smyslu ve stáří zdůrazňuje také Vágnerová. Říká, že starý člověk, vzhledem k tomu, že jeho čas je již do jisté míry omezen, brzy pochopí, že je nezbytností mít radost z toho, co zůstalo zachováno, přijmout to, co nemůže změnit a soustředit se na to, co je opravdu podstatné. Pokud tyto principy člověk akceptuje, může zdravě stárnout. (Vágnerová, 2007)

#### **3.3.2.1 Cíl stáří**

Co je cílem fáze třetího života? J. Křivohlavý definoval tento úkol takto: „*Úkolem třetího úseku životní cesty je kulturně i osobnostně zrát a dozrát v plně rozvinutou, ucelenou a úctyhodnou harmonickou osobnost, která se stále ještě snaží podílet se na kulturním dědictví a předávat jej dále*“ ( Křivohlavý, 2011,s. 84) ve slovech spirituality je úkol vyjádřen: „*Duchovně zrát a dozrát.*“ Křesťanské pojetí zase říká: „*Být požehnáním tam, kde jsem.*“ Člověk tím, jaký zvolí svůj postoj ke světu, určí si svůj smysl, neutváří význam jen pro sebe samotného, ale především tím také vytváří vzor pro své okolí. (Tamtéž, s. 84) A. Grün (2009) říká, aby stáří splnilo svůj účel, je zapotřebí, aby člověk dosáhl některých ctností. Ctnost vysvětluje, jako být k něčemu způsobilý, v tomto případě tedy ke zdařilému a hodnotnému životu.

### 3.3.2.2 Faktory pomáhající nalezení smyslu ve stáří

Je několik faktorů, které podporují utváření a udržení smysluplnosti života starých lidí. Mezi ně zařadil např. Wong tzv. konstruktivní reminiscence, jinak řečeno vzpomínky, pomocí kterých člověk hodnotí svůj život a pomocí nichž utváří svůj smysluplný kontext. (Wong In Halama, 2007) Říčan (2007) uvádí, že člověk žije vzpomínkami především proto, že díky nim se jeho život stává smysluplným příběhem, mnohdy pochopí své rodiče, děti, rod a svou roli v něm. Mezi další faktory Wong řadí rozvíjení duchovní složky, podpora k optimismu, zájem v aktivitách a hodnotách. Na základě pozdějších výzkumů dále uvádí jako důležité cesty k nalezení smyslu: sebezpřesah, tvořivost, potěšení v životě, vztahy k druhým a naději do budoucna. Dále bylo zjištěno, že za velmi důležitý a naplňující aspekt v životě považují senioři službu druhým. I přes různé překážky, které jim může činit zdraví nebo třeba finanční situace, chtějí být užiteční a prospěšní pro druhé. (Wong In Halama, 2007)

V jiné situaci se samozřejmě budou nacházet senioři, kteří jsou již závislí na svém okolí, nejsou ve svém domácím prostředí a nemohou tedy jakkoliv realizovat své zájmy. Zajímavě na to reaguje J. Eriksonová (1999), která na základě svých zkušeností popisuje deváté decenium lidského života. Poznává, s čím se jedinec při dlouhověkosti potýká: závislost na druhých, úbytek tělesných sil, zhoršení sluchu, zraku, snaha o zachování autonomie do poslední chvíle. Líčí s tím spojené pocity zoufalství a beznaděje, které člověk prožívá na základě ztráty nezávislosti, z čehož také plyne oslabení sebedůvěry, sebeúcty a sebeovládání. Za nejlepší způsob, jak tyto pocity překonat, považuje víru, přiměřenou pokoru a naději, které mohou vést ke gerontranscendenci. Bowlingová (2011) poukazuje na závěry z předešlých výzkumů, ve kterých respondenti nad 65 let uvádějí, co je dělá nejvíce šťastnými a naplněnými. Považují za to pobyt v laskavém a bezpečném prostředí, přátelské vztahy s jinými lidmi – mít někoho, kdo jim bude dělat společnost, být v kontaktu s nejbližšími a mít pocit vytíženosti, z důvodu redukce trápení a pocitu osamění.

*„Mladí potřebují radost a lásku, dospělí práci a přátelství, staří mír a pokoj.“ (Konfucius)*

## 4 SMYSLUPLNÝ ŽIVOT A 21. STOLETÍ

Smysl života – fenomén, který v posledních desetiletích zaznamenal v psychologickém bádání velkou pozornost, v současné době je totiž považován za důležitou součást duševní pohody a optimálního fungování osobnosti. (Srov. Blatný, Millová, 2010 s. 225)

Na celkovém pocitu životního smyslu se podílejí čtyři hlavní potřeby: potřeba účelu/cíle, potřeba hodnot, které umožní vnímat život v zásadě jako dobrý a pozitivní a poskytující jistotu v konkrétním jednání (zejména z hlediska morálky), potřeba pocitu efektivitu a účinnosti a potřeba sebeúcty. Pokud jsou tyto potřeby naplněny, vnímá člověk svůj život jako smysluplný. (Srov. Halama, Kettner, 2014, s. 442)

Smysluplnost života také souvisí s jeho kvalitou. S kvalitou života bývá spojována kulturnost životního stylu, výše vzdělání, vykonávaná práce, životní úroveň. Ale zároveň je spojována se spokojeností se životem, s problémem autenticity, smyslu nebo zdravím.

Na základě těchto tvrzení, je možno si položit otázku: Jsou tyto potřeby u současného člověka skutečně naplňovány? Na všech místech se můžeme dočíst, jak se zvyšuje kvalita života, ale žijeme opravdu kvalitní a naplněný život?

Žijeme v době, kdy máme všeho nadbytek - jídla, techniky, možnost cestovat, politicky se angažovat. Můžeme být v neustálém spojení s přáteli na druhé straně zeměkoule. Přesto se lidé v dnešní době cítí osamocení, nespokojení, nenaplnění a ptají se po smyslu. Životní standard je na vysoké úrovni, ale to vše je vykoupeno osobní svobodou, tedy možností být tím, kým chceme.

Podle Ericha Fromma (1992) možnost uspokojování všech našich tužeb, myšleno našich přání, subjektivních potřeb, materiálna, nevede ke štěstí, ale naopak. Nacházíme se ve vleku industriální kapitalistické společnosti, kde se stáváme nesvobodnými. Naše city, smysl pro slušnost jsou ovlivněny potřebami vlády a průmyslu. Hédonismus, na kterém staví industrialismus, vidí v cíli života štěstí. Ale štěstí v uspokojování všech tužeb a potřeb nenajdeme, naopak to vytváří společnost notoricky nešťastných lidí, lidí osamělých úzkostných a deprimovaných. Fromm se domnívá, že tento industriálně ekonomický systém nedělá a nevyvíjí se směrem pro dobro člověka, ale pro dobro pro systém.

Tuto formu pojetí vlastního života můžeme nazvat jako konzumní život současnosti. Masový konzum vede k tomu, že lidé podléhají reklamám, líbí se jim to, co se líbí druhým, stejně tak přistupují k sobě samému.

Jak uvádí H. Kubátová (2010) podle M. Heideggera je základní vlastností člověka starat se o utváření své autentické identity. Podmínkou toho je subjektivita v přirozeném světě. Člověk má však také možnost z tohoto autentického světa utéct. Výsledkem ale pak je, že člověk žije ve světě věcí, a sám se věcí stává. Jeho identita je anonymní a myslí si to, co si myslí ostatní a ne on sám, dělá to, co by měl, a ne to co by sám chtěl. Heidegger to nazývá upadnutím do světa. Upadnutí do světa lze shrnout do těchto bodů:

- Propadnutí věcem a oddávání se věcem
- Podlehnutí tĕkavosti, která se tak stává základním naladěním člověka
- Podlehnutí zvědavosti, jehož důsledkem je povrchní rozumění světu
- Podlehnutí nutkavému pídění po všem novém
- Podlehnutí veřejným výkladům světa, jehož důsledkem je povrchní zábava, povrchní řeči, které slouží pouze k zabavení (Kubátová, 2010, s. 128)

Zygmunt Bauman (1996) nazývá současnou společnost tekutou. Vidí ve společnosti silné konzumní postoje. Konzumní postoj je podle něj založen na přesvědčení, že každý problém musí mít nějaké řešení. Člověk počítá s tím, že ke všemu existuje nějaká věc či návod, které lze koupit. To, co mělo hodnotu včera, dnes již mít nemusí. Chybí dominantní vzorce života, životní zkušenosti ztrácejí hodnotu. Toto si samozřejmě nese důsledek při utváření osobní identity. Čím méně je zřejmá identita, tím lépe pro jejího nositele. Životní úspěch je založen na množství změn v zájmech člověka schopnostech pružně se učit a co je nepotřebné, zapomínat. Dlouhodobé kulturní vzorce jsou nahrazeny rychle se střídajícími módami. Smyslem života v takovémto světě je být viděn, brán na vědomí a být populární. Tím, že člověk v takovémto světě nemá žádnou jistotu, se melancholicky ubírá k nalezení hlavního článku, jmenovateli života jeho smyslu.

G. Lipovetsky (1998) nazývá dnešního moderního člověka narcisem, pro kterého svět představuje svobodu od pevných rolí a konvencí. Hédonismu je podle něj spojen s informovaností. Člověk má právo si užívat, ale zároveň musí být odpovědný, informovat se a starat se o své zdraví. Narcis je tedy člověk zaměřený sám na sebe, uvolněný, osvobozený od pocitů viny, závazných vztahů. Nazývá ho člověkem roztržštěným, který se zajímá o své zdraví, ale zároveň riskuje na dálnicích, chce svobodu, ale zároveň se nechává

omezovat přísnými životními styly aj. Tato roztržičnost může vést k úzkostným poruchám a tísní.

Podle D. Bella hédonismus směřuje k individualismu a experimentování. Vystřídání kultury tradiční za masovou vidí jako důsledek ztráty schopnosti odpovědět si na základní otázku lidské existence, jako je například smysl života.

M. Heidegger říká, že člověk je bytostně starost, bojíme se o sebe, o druhé a o svět. Tuto starost považuje ovšem za nezbytnou pro autentický život, útek před ní vidí úpadkem do světa věcí. Život je úkol a smyslem života je nutnost volit a objevovat. Jenže volba musí být svobodná a ne omezována ekonomickými a společenskými podmínkami. Na základě těchto atributů, dostupností všeho, uvolněnosti, svobody a nepřeborných možností, jak naložit se svým bytím, dnešní konzumní doba přivádí člověka stále častěji k otázkám: Kdo jsem? Odkud přicházím? A co mě přesahuje, jaký má můj život smysl? (Kubátová, 2010)

V.E. Frankl vidí problematiku současné doby v jejím tempu. Zrychlené tempo považuje za pokus člověka o jeho samoléčbu, kdy se pokouší utéct, před vlastní prázdnotou, bytím bez cíle a obsahu, pokouší se oklamat pocit frustrace a nenaplněnost své vůle po smyslu. Říká, že čím méně člověk ví o svém smyslu, tím více zrychluje své životní tempo. Prázdnota a samota ve svém nitru vede člověka ke strachu, neboť samota znamená zůstat sám sebou. (Frankl In Tavel, 2007) Ovšem být sám sebou je dnes problém a mnoho lidí touží po již hotových vzorcích svého bytí.

Problematiku dnešní doby je možno vidět v přehnané touze po vlastní seberealizaci, tlaku společnosti na úspěch, obklopaní se majetkem, konformizmu, totalitarizmu a odklonu od tradic a hodnot. Nabízí se zde otázka, jestli tento „blahobyť“ a dostupnost všeho zvyšuje kvalitu života? Odpověď můžeme najít ve výsledcích z celosvětového průzkumu z let 1999 -2001. Z výsledků vyplynulo, že nejšťastnější lidé žijí v Latinské a Severní Americe a v západní Evropě. Zajímavé je, že úroveň štěstí se u průmyslově vyspělých národů od druhé světové války nezvýšila, ačkoliv průměrné příjmy několikanásobně. Příčina toho, že blahobyť nezvyšuje životní spokojenost, a štěstí spočívá v samém jádru konzumní mentality. Lidé stále touží po nových věcech a nikdy tedy nemohou dosáhnout uspokojení. Také vyplynulo, že v zemích Třetího světa jsou lidé na prahu chudoby šťastnější, než střední třída, která neustále srovnává svůj život s těmi

bohatšími. Zvyšování kvality života by mělo být tedy zaměřeno na osobní růst lidí místo růstu ekonomického. (Kubátová, 2010)



## **5 PSYCHOLOGICKÉ METODY ZKOUMÁNÍ SMYSLUPLNOSTI ŽIVOTA**

Naskýtá se otázka, zda je smysl života nějakým způsobem měřitelný. Zachytit pomocí čísel a škál smysl života je prakticky nemožné. Na základě hlubokých úvah filozofů a teologů nejsme schopni jednoznačně určit, co je vlastně smysl života. Ani oni sami jej jednoznačně nedefinují. Tato zásadní životní otázka má mnoho odpovědí a individualit. Avšak pomocí různých psychometrických škál se nám dostává zajímavých a potřebných výsledků především o míře životní smysluplnosti.

V této kapitole si tedy uvedeme metody, které dávají možnost studia vnímání smysluplnosti, chápání našeho jednání a celkově pohled na naše žití a bytí. Pomocí těchto metod se snaží psycholog získat představy individuální osoby. Za nejschůdnější varianty jak získat tyto představy od zkoumaných osob, je možnost vycházet z jejich slovních projevů. Z toho jak osoba sama vnímá svůj život, co zažila, co ji ovlivňuje, co o sobě vypovídá, oč jí v životě jde. Tyto informace, při nichž máme možnost získat životní orientace osob, můžeme získat pomocí dvou cest, které nám nabízí psychologická metodologie: kvalitativní nebo kvantitativní metodou. (Halama, 2007)

### **5.1 Kvalitativní metoda**

U kvalitativní metody se co nejvíce omezuje formální stránka rozhovoru a nechává se volný prostor zkoumané osobě. Je na ní, co ona sama řekne. Snaží se zachytit subjektivní vnímání smyslu, jak jej člověk sám chápe a prožívá. Pojetí smyslu a bytí pak vychází z rekonstrukce toho, jak sama osoba svůj život interpretuje. Úkolem psychologa je poznat jak člověk hodnotí a pojímá svůj život, jeho jednotlivé dílčí úseky, kam směřuje své rozhodování a činnosti. Tato metoda vychází především z hermeneutiky, fenomenologie a různých teoretických paradigmat. Nezaměřuje se na číselná data, ale především na popis problému.

Níže jsou uvedeny kvalitativní metody užívané psychology k zachycení smysluplnosti, klientova žití a bytí: ( Křivohlavý, 2006)

#### **Ebersolovo psaní esejí o smyslu života**

U této metody má člověk za úkol napsat co je jeho hlavním smyslem života a uvést konkrétní příklad, jak to myslí. Výsledky hodnotí dva psychologové. Zaměřují se na sedm bodů – zdraví, zisk, práce, vztahy mezi lidmi, osobnostní růst a zrání, potěšení, zbytek.

Přičemž nejčastěji uváděnými body smysluplnosti byly vztahy mezi lidmi. Víra byla uváděna častěji u mladších osob, naopak tomu bylo u zdraví a potěšení.

### **Hermansova metoda sebekonfrontace**

Zde se vychází z toho, že smysl nějaké události není jasně dán její realitou, ale tím jak si jej zařadí ten, kdo ji hodnotí. Identická událost, může být vyložena několika pohledy různými lidmi zcela jinak. Smysl je zde založen tedy především na kontextu. Na základě pohledů do minulosti, přítomnosti a budoucnosti se vyhodnocuje, jak je člověku nejlépe.

### **Hledání zdroje smysluplnosti**

Hlavní otázka byla: Co se domníváte, že je důležitým zdrojem smysluplnosti života? Jde zde získání co nejdetailnějšího popisu a obrazu všeho, týkajícího se smysluplnosti života dotazovaných osob.

### **Metoda skládání účtů**

Takzvané skládání účtů ze svého dosavadního života. Co v životě člověk udělal dobře a co ne? Jde o pokus zhodnotit své počiny. Může sloužit k zamyšlení jak dále naději žít.

## **5.2 Kvantitativní metody**

Jak uvádí J. Křivohlavý podle Rekeru existuje určitá realita. Tu je možno poznávat a v daném případě je možno ji nazývat smysluplností života. Zkoumá se jako jev, který lidé osobně zakoušejí, prožívají a mají s ním své zkušenosti. Kvantitativní metody vycházejí z pozitivismu. Lze je charakterizovat jako standardizované výzkumy, kdy se pomocí proměnných vyjadřují určité vlastnosti. V kvantitativních přístupech se při otázkách o smysluplnosti života dává přednost výzkumníkovu pojetí, jeho teoriím, které se následně dotvářejí či upravují. Nejčastěji bývá využíváno škálování nebo dotazníků. (Křivohlavý, 2006)

Níže si uvedeme nejčastěji používané kvantitativní metody:

### **Test smyslu života (Purpose in life test – PIL)**

Tento první standardizovaný logoterapeutický test vznikl v roce 1964. Jeho autoři Crumbauch a Maholick si dali za cíl kvantifikovat logoterapeutický koncept životního smyslu a zachytit úroveň existenciálního vaku. Test je složen ze tří částí. První část je psychometrická, obsahující dvacet tvrzení, další část je tvořena třinácti nedokončenými

větami a v poslední části má člověk za úkol volně popsat své ambice, plány a cíle. (Halama, 2007)

### **Logo-test**

Test založený známou německou terapeutkou E. Lukasovou, je nejvíce využíván v klinické praxi a je jedním z nejrozšířenějších nástrojů diagnostiky. Test se opět skládá ze tří částí. V první části osoba vyjadřuje souhlas či nesouhlas s devíti položkami reprezentujícími devět kategorií smyslu, k položce se také nemusí vyjádřit: př. *V povolání, které teď vykonávám nebo na které se připravuji, vidím své skutečné uplatnění.* Čím více položek je označeno, tím se předpokládá nižší míra existenciálního vakuua. Druhá část se zaměřuje na existenciální frustraci. V rámci sedmi položek osoba vyjadřuje, jak často prožívá daný stav ve svém životě: př. *Myšlenka, že bych si jednou před svou smrtí musel říci: „Nestálo za to žít“.* Odpovědi se hodnotí na tříступňové škále od velmi často po nikdy. Poslední část se trochu odlišuje od předešlých. Testovaný si nejdříve přečte tři životní příběhy, následně na to hodnotí, která osoba nejvíce trpí a zároveň popisuje svůj životní příběh. (Kosová, 2014)

### **Existenciální škála ( Existenzskale – ESK)**

Tato metoda vychází z existenciálně – analytického pojetí logoterapie. Formou čtyřicetišesti otázek, se snaží psycholog získat odpovědi na otázku: *Jak smysluplně se podařilo člověku utvářet svoji existenci?* Touto metodu, se zjišťují čtyři vlastnosti a to: sebeodstup – sebezpresah, tato dvojice se vztahuje k faktoru personality, který vypovídá o otevřenosti světu a vnímání sama sebe. Další dvojicí je svoboda – odpovědnost s faktorem existencialisty, ukazujícím na schopnosti člověka věcně se rozhodovat a odpovědně vstupovat do děje. (Křivohlavý, 2006)

### **Integrovanost osobnosti (SOC)**

Autor testu A. Antonovsky se zaměřil na zjišťování faktorů, které pomáhají člověku přežít v nejtěžších životních situacích. Na základě svého předešlého zkoumání autor vyhledával, díky čemu byli či nebyli schopni někteří Židé přežít v koncentračních táborech a následně se adaptovat zpět do života. Dle toho zjistil několik odlišností. Ty rozdělil do třech bodů: smysluplnost, porozumění situaci, ovladatelnost (řiditelnost). Tyto body jsou zjišťovány pomocí dotazníku s dvacetidevíti položkami. Lidé, kteří dosahují vysokých hodnot v tomto testu, jsou schopni odolávat mimořádným situacím, nepodléhají stresům, mají své plány a představy. (Tamtéž, 2006)

## **Profil zdrojů smyslu života ( SOMP)**

Tento psychometricky orientovaný dotazník slouží k měření hodnot jedince, poskytujících mu smysl. Obsahuje sedmnáct položek, u kterých hodnocená osoba vyznačuje do jaké míry jí daná položka (pomoc druhým, osobní vztahy) poskytuje smysl života. Jestliže osoba dosahuje vysokého skóre, poukazuje to na rozsáhlou síť zdrojů smyslu života. Položky jsou tvořeny čtyřmi dimenzemi: kolektivismus, individualismus, sebezájem a sebetranscendence. Z výsledků pak lze posoudit zdroje smyslu a jejich stupeň sebetranscendence. (Kosová, 2014)

## **Pragnerova metoda zjišťování zdrojů smysluplnosti**

Prager vychází z kvalitativního výzkumu, ve kterém získaných devadesátitřítí cílů zredukoval na čtyřicetjedna, ze kterých vytvořil dotazník a pomocí faktorové analýzy získal jedenáct faktorů, přičemž jejich závažnost je uvedena sestupně:

1. zachovávání rodinných a společenských hodnot
2. zachovávání materiálních hodnot
3. dosahování životní spokojenosti a autonomie
4. zažívání pocitu společenské vázanosti a dobrých mezilidských vztahů
5. být si vědom sociálních hodnot
6. dosahování klidu a míru
7. seberozvoj a osobnostní zrání
8. vážení si rodinných vztahů
9. zachovávání odpočinku a rekreačních aktivit
10. radovat se ze zvířat
11. mít dobrý vztah k partnerovi

V celkovém hodnocení Prager zjistil, že životní smysluplnost je stejně důležitá pro lidi jak v mladším tak starším věku, stejně tomu bylo bez rozdílů pohlaví. (Křivohlavý, 2006)

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 6 CÍL VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Na základě současných teoretických přístupů, vztahujícím se ke smyslu lidského života, lze vydedukovat společný názor na tuto problematiku. V rámci vývojových změn, které probíhají u každého člověka jednotlivě, je potřeba nahlížet na smysl života jako na dynamický konstrukt, který nelze považovat za statický systém, ale naopak za neustálý proces. Člověk si stále konstruuje či rekonstruuje hodnotový systém, stejně tak interpretuje či reinterpretuje jak sám život, tak jeho události (Srov. Tavel, 2007, str. 110). Sami na sobě jsme jistě zaznamenali, že to, co se nám dříve zdálo velmi důležité, po čase již tak důležité není. To, co lidé pociťují v období raného mládí, či puberty za neřešitelný problém se s přibývajícím věkem stává maličkostí. Člověk mění svůj pohled na život na základě nasbíraných zkušeností, událostí v životě, které ho potkají. Vývoj v ontogenezi do značné míry souvisí se základními životními úlohami, kterým člověk čelí v jednotlivých etapách života, např. v adolescenci vybudování identity apod. To vše proměňuje náš pohled na náš život a jeho smysl. Krivohlavý (2006) považuje zamýšlení se nad životním smyslem v průběhu života za velmi důležité, smysluplnost má podle něj vliv jak na naše psychické a fyzické zdraví, tak i celkově na to, jak kvalitní život prožijeme.

Na základě této proměnlivosti životních postojů a hodnot v rámci životních etap chci ve svém výzkumu zjistit, jak se vyvíjí pohled jedince na smysl života.

Cílem výzkumu je tedy zjistit, zdali dochází k přeměnám hodnot a smyslu života v rámci zlomových vývojových etap jednotlivých generací, a dále určit jaký význam tomuto tématu přisuzují.

Pro tuto problematiku jsem zvolila kvalitativní výzkum, konkrétně rozhovor. Tuto metodu volím z důvodu, že pokládám téma smysl života, za zcela individuální pojem pro každého člověka. Považuji tedy za potřebné dát prostor k vyjádření se k vlastnímu pohledu na věc. Vzhledem k tomu, že mým cílem je také zjistit, jakou vážnost tomuto tématu přikládají jednotlivé skupiny (adolescenti, lidé v krizi středního věku a staří lidé) volím rozhovor za vhodný z nabízející se možnosti být v přímém kontaktu s respondentem a využít tedy i metodu pozorování, která je nápomocná k vyhodnocení. V neposlední řadě také shledávám rozhovor za výhodnější z důvodu, že budou mezi respondenty senioři, pro které je rozhovor jistě příjemnější než vyplňování dotazníků a mladí lidé, pro které může být pro změnu toto téma ještě poněkud vzdálené.

## 7 POPIS VÝZKUMNÉ METODY

K naplnění svého výzkumného cíle jsem zvolila kvalitativní typ výzkumu. Strauss (1999) považuje za kvalitativní výzkum ten, jehož výsledků nedosahujeme pomocí statistických procedur nebo jiných způsobů kvantifikace. Uvádí, že to může být výzkum týkající se života lidí, jejich příběhů, chování, společenských hnutí nebo vzájemných vztahů.

Miovský (2006, s. 18) zase uvádí, že pro „*analýzu a popis nekvantifikovaných či nekvantifikovatelných vlastností zkoumaných psychologických fenoménů naší vnitřní a vnější reality využívá kvalitativních metod.*“

Dále Miovský předkládá klíčové termíny, které charakterizují kvalitativní přístup. Považuje za ně jedinečnost a neopakovatelnost, kontextuálnost, procesuálnost, dynamiku a reflexivitu. Tento typ výzkumu dává tedy prostor fenoménům, které jsou jedinečné a neopakovatelné a které lidé mohou vnímat velmi odlišně, v různých kvalitách a rovinách. Fenomény jsou ve velké většině vázány na určitý kontext (např. konstelace osobnostních vlastností). Každý fenomén nějak vznikl, rozvíjí se a zaniká. A v neposlední řadě, je potřeba si uvědomit, že výzkumník se spolupodílí a určitým způsobem sám ovlivňuje procesy výzkumu.

Skupnik uvádí, že kvalitativní výzkum nesleduje realitu ve smyslu jaký svět skutečně je, ale jak svět jako skutečný prožívají jeho aktéři. Sami aktéři podávají svůj význam, který připisují určité realitě. Tímto výzkumem neobjevujeme samotnou realitu, ale praktiky její konstrukce. (Skupnik In Pavlásek, 2013)

Z výše uvedeného považuji kvalitativní metodu za vhodnou z toho důvodu, že nám oproti kvantitativní datům umožňuje lépe pochopit hloubku a interpretaci jednotlivých případů. Další výhodou je, že nám umožňuje reagovat na nové situace, kdy ve výzkumu můžeme dělat mírné změny. Samotné téma smysl života vyzývá svou hloubkostí k prozkoumání problematiky z vnitřního pohledu.

Je potřeba také zmínit, že kvalitativní výzkum si klade za cíl do hloubky prozkoumat jistý definovaný jev a předložit o něm co nejvíce z něj vyplývajících informací. Vyvstálé teorie a hypotézy však nelze zevšeobecňovat, ale je potřeba je považovat za platné pouze pro vzorek, na kterém byla data zjišťována. (Švaříček, 2014).

## 7.1 Metoda sběru dat

K získání kvalitativních dat byla použita jedna ze základních metod současného kvalitativního přístupu, rozhovor. Miovský (2006) považuje rozhovor za nejobtížnější, ale současně nejvýhodnější metodu pro získání kvalitativních dat. Dotazování je také vhodné zvolit tam, kde chceme zjistit co si lidé myslí, co cítí a dělají. (Hendl, 2005) Konkrétně byl zvolen polostrukturovaný rozhovor, který vychází z předem připraveného seznamu otázek. Zároveň ale tento typ rozhovoru dává prostor pro doplňující otázky, které nám pomohou upřesnit a vysvětlit odpovědi účastníka k lepšímu porozumění dané problematice. Máme zde tedy možnost vést rozhovor tak, abychom dostali pro výzkum relevantní odpovědi. Polostrukturovaný rozhovor byl zvolen z důvodu, že budu zkoumat a porovnávat tři skupiny respondentů. Chtěla jsem tedy mít nějaký předem připravený rámec otázek, abychom příliš neodbočovali od tématu, avšak zároveň vzhledem k tématu smyslu života, jsem potřebovala mít prostor pro doplňující otázky potřebné k pochopení odpovědi a postojů dotazovaných.

Všechny rozhovory proběhly v dubnu 2016 v prostředí, které si určili respondenti. Ve většině případů se jednalo o jejich domácí prostředí. Snažila jsem se vždy plně přizpůsobit času navrženému respondentem. Rozhovory byly s jejich souhlasem nahrávány na zvukový nosič. S sebou byly nachystány také potřeby pro případné zaznamenání poznámek, které nelze zachytit na diktafon. Dotazovaným byl vysvětlen důvod schůzky a byly předloženy předem otázky, na které jsem se ptala. Také byli ujištěni o anonymitě veškerých předaných informací, o tom, že rozhovor mohou kdykoliv přerušit a nemusejí odpovídat na otázky, které by jim nevyhovovaly. Před započítím rozhovoru jsme vedli určitou chvíli nezávaznou konverzaci pro uvolnění atmosféry a zjištění životních poměrů respondenta. Jména respondentů byla zaměněna z důvodů možnosti vyloučení identifikace.

## 7.2 Výzkumný soubor

Vzhledem ke stanovenému výzkumnému cíli, který si dává za úkol zjistit, zda-li se proměňují hodnoty a životní smysl v průřezu generací, byly určeny tři skupiny respondentů. A to adolescenti ve věkovém rozpětí 15-22 let (Macek, 2003) dospělí 40- 50 let, spadající především do období krize středního věku (Hrdlička, 2006), a senioři 60 let a více (Ondrušová, 2011). Tyto věkové skupiny byly zvoleny z důvodu životních období, ve kterých se člověk může nejvíce nacházet v krizích. V těchto etapách se proměňují role, životní úkoly, s čímž souvisí zamýšlení se nad svým životem, plánování další budoucnosti a směřování případně hodnocení svého dosavadního života. Respondenti ve skupinách byli



vybírání pomocí prostého záměrného výběru, který se charakterizuje tím, že bez uplatnění dalších specifických metod či strategií vybíráme potenciální, vhodné účastníky. (Miovský, 2006)

Respondenti byli oslovováni především přes známé. S některými jsem se znala, avšak nezaznamenala jsem rozdílnost v otevřenosti rozhovorů u známých a s respondenty, se kterými jsem se setkala poprvé.

Oslovila jsem celkem 30 respondentů. S rozhovorem souhlasilo 23. V závěru jsem od každé skupiny vybrala 7 osob. Z toho bylo 10 mužů a 11 žen. Základní charakteristiky respondentů uvádím níže v tabulkách. Všichni respondenti žijí v Olomouckém kraji.

### **7.3 Metoda zpracování dat**

Výzkumné otázky v rozhovoru byly koncipovány do dvou částí. První část byla zacílena na životní hodnoty respondentů, druhá část se zaměřovala na jejich pohled na smysl života.

Při vyhodnocování byly získané audiozáznamy pomocí tzv. transkripce dle Miovského (2006), převedeny do textové podoby. V této fázi byla provedena redukce dat.

Následně byla použita technika tzv. zakotvené teorie. Tato technika nám dává možnost analyzovat data, pomocí kterých jsou utvářeny teorie pro fenomény v určité situaci. Teorie je odrazem zjištěných dat, pojmů a vztahů mezi nimi. Ke zpracování zjištěných dat v rámci zakotvené teorie, bylo použito tzv. kódování. Z polostrukturovaných rozhovorů, byla vybrána v rámci operace otevřeného kódování potřebná data (kódy), pro stanovenou problematiku. Tato data byla následně vzájemně porovnávána za účelem nalezení rozdílů a souvislostí.

**Výsledky jsou rozděleny do dvou kategorií.**

#### **1. Hodnoty**

- a. Klíčové životní hodnoty respondentů – zde bylo cílem zjistit jaké životní hodnoty jsou pro jednotlivé generace zásadní, zda-li se budou shodovat či nikoliv.
- b. Přehodnocení hodnot v rámci životních etap - tento údaj jsem během rozhovoru zjišťovala především pomocí otázky: „Je něco, co pro Vás bylo dříve velmi důležité, a dnes již není?“ Tato kategorie nám dává možnost posoudit validitu předchozí části klíčových životních hodnot.

#### **2. Smysl života**

- a. Situace – konkrétní situace či okamžiky, které vedou respondenty k zamyšlení se nad smyslem života
- b. Důležitost – vyjadřuje, jak je (či není) pro respondenty důležité mít smysl života
- c. Životní smysl respondentů

Vzhledem k diferenciaci rozhovorů na tři věkové skupiny, je každá skupina v rámci kategorií vyhodnocena zvlášť. **Cíle výzkumu je dosaženo vzájemným porovnáním výsledných hodnot jednotlivých skupin.**

## 8 PREZENTACE VÝZKUMNÝCH ZJIŠTĚNÍ

Před vyhodnocením je potřeba zmínit, že nikdo z respondentů neuváděl žádné vážné životní situace, jako třeba momentální vážné onemocnění, ztrátu zaměstnání, špatné životní podmínky. Středoškolské vzdělání mělo 11 respondentů, vysokoškolské 8 a 2 respondenti byli vyučeni. Také ve skupině seniorů žijí všichni ve svých domácnostech, tři senioři ještě příležitostně pracují. Nikdo z respondentů nebyl vdovec/vdova.

### 8.1 KATEGORIE HODNOTY

Tato kategorie se zaměřuje na klíčové životní hodnoty respondentů a jejich přehodnocování v průběhu života. Čerpáno bylo především z otázek: „Co je pro Vás nejdůležitější a nejvýznamnější v životě?“, „Co má podle Vás skutečnou hodnotu v životě?“, „Kdo nebo co je pro Vás největší oporou?“, „Je něco, co pro Vás dříve bylo velmi důležité a dnes již není?“.

Výzkum se na hodnoty zaměřuje kvůli jejich signifikantní roli při utváření osobnosti člověka, jeho směřování, chování a smyslu počínání si. (Cakirpaloglu, 2004) hodnoty vykládá jako psychické kategorie, které utvářejí stabilní strukturu osobnosti, významnou pro realizaci člověka po stránce historické, individuální a sociální.

V určité formě se otázky týkající se hodnot objevují v životě každého z nás již v průběhu základní školní docházky a provázejí nás celým životem. Vytvářejí se, a mění se získanými zkušenostmi, vlivem okolí jsou přetvářeny, přizpůsobovány a přehodnocovány. V této kategorii porovnáme, do jaké míry se hodnoty generačně odlišují, a také jak se v rámci vývoje jedince proměňují.

#### 8.1.1 Vyhodnocení hodnoty - adolescenti

Tabulka 4 Přehled respondentů - adolescenti

Jméno	Stav a Věk	Vzdělání/Povolání
Katka	Svobodná (18)	Je <b>studentka střední zdravotnické školy</b> , žije s matkou. Baví ji sport. Ještě neví, co by chtěla dělat, ale zdravotnictví asi ne. Z počátku rozhovoru byla trochu nervózní, ale po rozhovoru o škole, kterou jsem také studovala, se chovala velmi otevřeně.
Martina	Svobodná	Je <b>studentkou střední obchodní akademie</b> , přes týden je na

	(18)	kolejích, ve volném čase jezdí na koni, ráda čte. Chtěla by jednou podnikat.
Lada	Svobodná (20)	<b>Studuje uměnovědná studia a italštinu na Masarykově univerzitě</b> , zajímá se o přírodu. Bydlí s přítelem na kolejích. Pomáhá organizovat dětské tábory.
Jakub	Svobodný (18)	<b>Student střední zdravotnické školy</b> , v budoucnu by chtěl dělat pilota u záchranné služby. Bydlí s rodiči. Baví ho sport, závodí v triatlonu. Ve volných chvílích se učí španělsky.
Michal	Svobodný (21)	Je <b>vyučen automechanikem</b> , živí se jako <b>profesionální řidič</b> , přivydělává si opravou aut. Nedávno si koupil dům, kde bude podnikat. Veškerý čas tráví v práci nebo v garáži, jak říká.
Patrik	Svobodný (22)	<b>Student humanitních studií ve Francii</b> . V budoucnu by se chtěl věnovat něčemu, co má smysl pro společnost. Angažuje se a zajímá o sociální problematiku.
Marek	Svobodný (20)	<b>Student lékařské fakulty UP</b> , zajímá se o přírodu a východní kulturu, fotografuje, již měl několik výstav. V budoucnosti by se chtěl věnovat celostní medicíně. Věnuje se workoutu. Bydlí s rodiči.

### 8.1.1.1 Klíčové hodnoty - adolescenti

V této části jsou uvedeny respondentovy postoje k životním hodnotám. Za nejdůležitější hodnotu v jejich životě považují rodinu. Tu pokládají za největší oporu, článek, bez kterého člověk nemůže fungovat, a od kterého se odvíjí jejich působení v životě. Další uváděnou hodnotou bylo zdraví, při rozhovorech však byla možnost pozorovat, že je tato hodnota brána jako něco, co se „říká“.

V této skupině jsem zaznamenala rozdíly při rozdělení podle pohlaví. Jak muži, tak ženy kladli důraz na děti a rodinu, avšak u mužů se jako další výrazná hodnota objevuje dobrá práce a finanční zabezpečení, které považují za budoucí povinnost. U žen byla práce zmíněna, ale nebyl na ni kladen takový důraz.

Význam přikládala tato skupina také jejich vlastnímu chování, kterým mohou ovlivňovat svět kolem sebe. Níže jsou uvedeny výběry z výpovědí adolescentů.

## **Rodina, přátelé, mezilidské vztahy**

Adolescenti považují rodinu za místo, kde se jim dostane podpory, útěchy a bezpečí. Rodinu berou tedy především jako ochranu a pomocné místo. Rodina je v této fázi spíše brána z hlediska přijímání od druhých.

.....„*Tak určitě **rodina**, protože mě podpoří a bude stát zamnou kdykoliv, za jakékoliv situace, nemusím se přetvařovat a můžu jim říct cokoliv, když je mi úzko, tak vím, že je tady vždycky mamka...anebo ségra, té se také hodně svěřuji*“ (Katka)

„*Co je pro mě nejdůležitější? Normálně bych řekl rodina, ale jaká? Asi **babička**, na tu se dá jedinou spolehnout. **Kamarád**, tomu také hodně řeknu, ale první by mě napadla asi **babička**...*“ (Michal)

„***Rodina**, ta mi vždycky pomůže...*“ (Katka)

„*Má největší opora je **rodina, přátelé**, moje přítelkyně, ale také **já sám**... Skutečnou a nejdůležitější hodnotu má **láska**...k čemukoliv*“ (Marek)

„***Rodina**, ti nejbližší....no a taky **spokojenost s okolím**, že nás okolí chápe jako fajn člověka...*“ (Jakub)

Dva respondenti považují za důležité hodnoty být v souznění, jak v mezilidských vztazích, tak současně se společností a přírodou

„*Je pro mě důležitá **mamka** a dva opravdoví **přátelé**.. Mimo lidských vztahů je pro mě největší oporou **příroda**, hlavně les a hory. Do těchto míst musím chodit pravidelně, protože mi dodávají vnitřní sílu a energii, hlavně proto, abych mohl pečovat o jiné typy opory, jako jsou právě **vztahy** s těmi, kterých si vážím nejvíc.*“ (Patrik)

.....*Možná to bude znít staromódně....., ale myslím si, že jsou to **vztahy**, ať už rodinné, přátelské, nebo partnerské a s tím spojená loajalita, věrnost, ale i třeba vztah člověka a **přírody**...* (Lada)

## **Zdraví**

Zdraví bylo pokládáno za důležité, nicméně adolescenti zdraví nepřikládali takovou váhu, spíše něco, co se prostě „tak říká“:

*„...určitě je důležité **zdraví**, bez toho člověk vlastně nemůže nic...“ (Jakub)*

*„...hodně důležité je být **zdravý** a mít zdravou rodinu, aby tu všichni byli co nejdéle“ (Katka)*

*„Pro mě je nejdůležitější **zdraví**, teď jsem byl dost nemocnej a byl jsem úplně vyřízenej, nemohl jsem makat tak, jak jsem zvyklej...“ (Michal)*

## **Vzdělání, práce, kariéra**

Zde mne zaujala zmiňovaná hodnota vzdělání. Tu uvedli respondenti, které čeká maturita a má tedy pro ně momentálně hodnotu. Respondenti, kteří studují vysokou školu, a rozhodování mají již vyřešené, nepřikládají této hodnotě takový význam. Berou ji jako něco běžného a automatického, jako fakt, který musí ukončit, aby mohli pracovat. Práci považovali především chlapci za důležitý bod, pro zajištění rodiny. Práce je také pojímána jako možnost seberealizace a dobrého uplatnění.

*„...chci v budoucnu mít takovou **práci**, ve které budu vynikat...asi by mě bavil modeling, ale teď musím hlavně udělat **maturitu**“ (Katka)*

*„Já bych si chtěla po škole rozjet svoji účetní firmu, ale musím udělat **maturitu** a dostat se na výšku, abych mohla dělat poradce...chci být nezávislá...něco vybudovat.“ (Martina)*

*„...hlavně **kariéra**, na tom si zakládám, protože chlap musí mít dobrou kariéru. Není důležité mít hodně peněz, ale neskončit někde na ulici, mít prostě dobrej základ“. (Jakub)*

*„Teď je důležité pro mě udělat **maturitu**, abych mohl jít studovat na **záchranněre**.. dál... a dělat to, co by mě bavilo...protože to je pak vidět, když člověk dělá, co ho baví, je šťastnej...“ (Jakub)*

„...**chci dělat to, co mě bude bavit a naplňovat**...kdybych se nedostal na výšku, tak jsem tenkrát přemýšlel, že půjdu klidně i na nějaké řemeslo“ (Marek)

„...já pořád pracuji, **práce je pro mě hodně důležitá** no...vidím na sobě pokroky, teď jsem složil kompletně motor bez chybičky...“ (Michal)

„...pevně věřím, že **budu dělat to, co mě baví a něco, čím budu obohacovat** a také chci, aby se **měla má rodina dobře**, doufám, že to půjde skloubit, nechtěl bych být hnán penězi“ (Patrik)

### **Život sám, prospěch společnosti**

Adolescenti považují za samotnou hodnotu vůbec život sám, prožít jej plnohodnotně, něčím přispět ve společnosti, chovat se podle zásad.

„No, podle mě je nejdůležitější **umět žít** a ne jen přežít, jak to někdy děláme, uvědomovat si hodnotu života...důležité je ať v životě děláme jen to, co nás opravdu baví a zajímá...nemáme povinnost dělat nic, co nechceme. Vše co děláme, děláme proto, že chceme, jinak bychom to vlastně dělat ani nemohli...je to **náš život**, naše svoboda (Marek)

„Když si to vezmu, tak vlastně **sám ten život**, neřešit nepodstatný věci a **prostě žít**...když vidím ve špitále na praxi ty nemocný lidi, smrtelně nemocný...a prostě žijí a bojují...dělat věci od srdce, ať se nemusíme pak za nic stydět...(Jakub)

„Když se zamyslím, tak vlastně nejvýznamnější je **život sám**. Pro mě osobně je to soubor hodnot, který mě charakterizuje...orientovat svoje volby tak, aby odpovídaly našim hodnotám a my tak nezrazovali sami sebe..noo,například že svým chováním se nedostávám do konfliktu s přírodou, kterou miluji“ (Patrik)

„Nejdůležitější v životě je pro mě nějak **obohatit svět**, ať už nějakou svou tvorbou, výzkumem, **pomáháním ostatním**, ale taky tím, že vychováme děti, které povedou svět k lepší budoucnosti.“(Lada)

## **Peníze, zážitky**

Peníze byly opět zmiňovány jako prostředek pro zajištění rodiny a možného prostředku ke koníčkům a svobodě, také se zde projevoval dobrý pocit z vlastně vydělaných peněz. Penězům však nepřikládali tak velkou váhu. Váhu u nich tvoří spíše zážitky.

*„...mám rád ten pocit, že když něco chci, tak si to můžu **koupit**...třeba něco na auto...a taky začínám opravovat barák, to je černá díra, jsem na sebe hrdej, že to tak mladej zvládám...oproti jiným, co ti maj a umí?...chci zajistit jednou dobře rodinu ....“ (Michal)*

*„...když si něco **vydělám**, tak pak nemusím říkat pořád mamce, mám radost, že si můžu **koupit něco sama**...můžu si tak víc **užívat**, jezdit na výlety, sednout s holkama...“ (Katka)*

*„ také je pro mě důležité cestovat, poznávat jiné kultury, čerpat ze **zážitků**...táta **cestování** miluje, tak mě bere s sebou...ale cestujeme s baťohem, teď jsme byli v Rumunsku v horách...“ (Marek)*

### **8.1.1.2 Přeměna hodnot - adolescenti**

Odpovědi adolescentů se ve všech případech shodovaly. Uváděli, že dříve pro ně bylo důležité, co si o nich myslí ostatní, ale dnes tomu již nepřikládají takovou váhu. Dva respondenti uvádějí přehodnocení mezilidských vztahů.

#### **Názory okolí**

*„...tak dřív jsem řešil, **co si kdo o mě myslí**, přemýšlel jsem víc o tom, co řeknu...teď je mi to nějak jedno... Ani nevím dál...dřív pro mě bylo asi důležité, **mít hodně přátel**, ale pak jsem se vypracoval a chci mít kolem sebe jen ty dobré přátele“ (Jakub)*

*„Ano, dříve jsem nechával ovlivňovat své volby **soudy ostatních**...no třeba místo toho, abych tvořil sám sebe tím, čím chci, tak jsem o svých rozhodnutích pochyboval a dělal, co jsem nechtěl.....Dělal jsem tak něco, o čem jsem si myslel, že mi v budoucnosti pomůže najít sám sebe, ale v té chvíli mě to dělalo nešťastným. Proto dnes už pro mě není důležitý **názor ostatních** na moje činy a volby, protože jsem přesvědčenější, že každý máme svoji individuální cestu a nemáme právo hodnotit životní rozhodnutí ostatních.“ (Patrik)*



*„No, dřív pro mě byl důležitý **názor mého okolí**. Pak mi začalo docházet, že přece názory ostatních nemůžou tvořit mě samotnou.....no, tak se od té doby se snažím názor okolí neřešit a myslím, i když je to dost těžké, že se mi to docela daří a jsem za to vděčná, protože mě to postupně přivádí k lepším a lepším věcem, zážitkům, informacím, atd.“(Lada)*

*„Možná pro mě dříve bylo důležité, **co si o mě lidé myslí**, dnes je mi to úplně jedno. Nezáleží na tom.“(Marek)*

Můžeme zde vidět, že respondenti se názorově shodují bez rozdílu na pohlaví. Jako hodnotu zde nacházíme nalezení víry v sebe sama. Maslow (2014) říká, že jakmile pro lidi přestane být důležitý názor ostatních, jsou na dobré cestě k nalezení smyslu života. Zároveň můžeme potvrdit, že se zde nevyvrací předchozí výpovědi respondentů o jejich hodnotách.

### **8.1.2 Shrnutí hodnoty – adolescenti**

Přestože je současná mladá generace často spojována s konzumním způsobem života, kdy se do popředí dostává vlastní uspokojení potřeb a zájmů, nelze dle mého názoru brát tento jev jako měřítko zkažené společnosti. Přes potřeby adolescentů zaměřit se na vlastní štěstí, je i tak jejich cílem založit rodinu, být zdraví a mít dobré vztahy, jak také shodně vyplývá z výzkumu Buriánka ( In Kraus, 2006). Peníze pro ně hrají také důležitou roli, ovšem spíše ve spojitosti k zajištění dobré budoucnosti své rodiny, osamostatnění se. Za stejný prostředek k lepšímu životu považují vzdělání a dobrou práci, ta pro ně také představuje možnost seberealizace. Vzdělání přikládali větší důraz adolescenti, kteří ještě nestudují vysokou školu a chtějí studovat. U respondentů, kteří tuto hodnotu neuvedli, jsem zaznamenala, že byli spíše ovlivněni momentálními pocity z náročnosti studované vysoké školy. Jinak celkově považují vzdělávání a dostupnost informací za něco zcela běžného a přirozeného. Uváděné hodnoty jsou u adolescentů stabilní. V mladším věku pro ně byl důležitý názor okolí na jejich osobnost, momentálně to považují za nepodstatné.

### 8.1.3 Vyhodnocení hodnoty – dospělí

Tabulka 5 Přehled respondentů - dospělí

Jméno	Stav a Věk	Vzdělání/Povolání
Jana	Rozvedená (43)	Paní Jana pracuje jako <b>školnice</b> v mateřské školce, je v polovičním invalidním důchodě, má problémy se sluchem. <b>Vystudovala střední strojírenskou školu.</b> Ráda fotografuje a věnuje se józe. Má dvě dcery. S bývalým manželem žila chvíli v Pákistánu, odkud pocházel
Marcela	Podruhé vdaná (49)	Paní Marcela je <b>učitelkou v mateřské škole</b> , kde pracuje již 30 let. <b>Má střední pedagogickou školu.</b> Je velmi aktivní člověk, nejraději jezdí na kole a pracuje na zahradě na chalupě, kam každý víkend jezdí. Potřebuje být stále ve společnosti. Má dvě dospělé dcery.
Iva	Rozvedená (50)	Paní Iva pracuje jako <b>administrativní pracovnice v bance.</b> <b>Má vysokoškolské vzdělání.</b> Nedávno koupila s přítelem dům. Říká, že v životě zažila hodně karambolů, ale díky nim se naučila být silná a vyrovnat se vším co přijde. Má dvě dospělé děti.
Alena	Vdaná (45)	Paní Alena je <b>učitelka na střední škole</b> , práce ji velmi baví. Bydlí v rodinném domě s manželem a synem, který je na vysoké škole. Nejraději se stará o zahradu, vše musí mít, jak sama říká, v naprostém pořádku. Působí jako velmi vyrovnaný člověk.
Zdeněk	Podruhé ženatý (50)	Pan Zdeněk pracuje jako <b>garanční technik</b> , má <b>středoškolské vzdělání.</b> Autům se věnuje celý život a jsou jeho velkým koníčkem. Další závislost je pro něj kolo. Má doma tři veterány, se kterými jezdí na závody. Říká o sobě, že je extrémista.
Pavel	Ženatý (43)	Pan Pavel je <b>podnikatelem</b> v oboru potravinářství, které také <b>studoval na vysoké škole.</b> Nově otvírá dvě prodejny s občerstvením. Říká, že ho práce baví a naplňuje. Rád cestuje, za relaxaci bere práci na domě a zahradě. Pro udržení fyzické kondice závodí v triatlonech. Má jednoho

		syna, který půjde na střední školu.
Roman	Podruhé ženatý (40)	Pan Roman je velmi aktivní člověk, který hned po škole začal <b>podnikat</b> . Má <b>středoškolské vzdělání</b> . Živí ho pohostinství a stavební firma. Má dvě děti, na podzim se mu narodí třetí dítě. Říká, že už nechce moc pracovat, ale věnovat se „hlubším“ věcem.

### 8.1.3.1 Klíčové hodnoty – dospělí

Hodnoty jako zdraví a rodina, jsou nejčastěji uváděny také u této skupiny. Zdraví se zde objevuje ve smyslu uvědomování si vlastních limitů a potřeba péče o sebe. Muži stále kladou důraz na potřebu zabezpečení rodiny, dosahování dobrých osobních výsledků. Ženy často uvádějí hodnotu svobody, potřebu následovat své cíle a užít si život, být nezávislá. Pro obě pohlaví je důležité být finančně zajištěný, především z důvodu zajištění rodiny a jako prostředek k plnění si snů a cílů.

#### Rodina, přátelé, děti

Za důležité považují mít rodinné zázemí, zajistit a dobře vychovat děti, obklopovat se přáteli. Jeden muž považuje za hodnotu možnost člověka mít děti.

*„...samozřejmě jsou pro mě důležité **děti a rodina**, aby nestrádali jak citově, tak finančně“ (Jana)*

*„...vychovat své **děti**, aby si uměli užívat života a **obklopovat se přáteli**, kteří jsou pro nás inspirující a vyznávají stejnou životní filozofii...**Být milován blízkými a milovat**...od toho se odvíjí všechno ostatní, když cítíte, že máte v někom **oporu**, tak se lépe žije“ (Iva)*

*„.....mít pro koho žít...**rodina, kamarádi**“ (Marcela)*

*„...reprodukovat svůj druh...no, myslím si, že když je člověk schopný uživit **děti**, tak by jich měl mít co nejvíce...“ (Roman)*

#### Zdraví

Zdraví dospělí považují za důležité, především z pohledu uvědomění si vlastních limitů, cítí potřebu starat se o něj.

„Nejdůležitější je mít pevné **zdraví**...byla jsem na operaci s kolenem a už nemůžu jezdit na kole jako dřív, ale snažím se co nejvíce cvičit, aby mi to tělo drželo pohromadě“ (Marcela)

„**Zdraví**, bez toho nemůžeme nic“ (Alena)

„ **Zdraví**...dokonce jsem začal jíst přípravky na klouby, co jsem kupoval vždy k vánocům rodičům a už se mě to taky týká...musím, abych podal ještě nějaké výkony na kole.“ (Zdeněk)

## **Práce**

Práce je považována za prostředek k zajištění rodiny, naplnění, seberealizace. Ženy ji berou jako prostředek k nezávislosti.

„být nezávislí...v tom smyslu mít **práci**, která vás přiměřeně zajistí...baví mě práce, i když někdy jsem naštvaná, jak jsou některá dětska bez disciplíny, ale baví mě být v jejich kolektivu, myslím, že je to lepší než sedět někde v kanclu, kde člověk nemá zpětnou vazbu“ (Alena)

„...**práce**, která přináší dostatečné finanční zabezpečení, ale zároveň minimálně baví, nejlépe, když je koníčkem“ (Zdeněk)

„ dobrá **práce**, abych zabezpečil rodinu...ted' otvírám zase další krám, mám z toho radost, jak to vyrostlo“ (Pavel)

„ Dříve jsem dělal práci hodně pro peníze, ale ted' chci dělat pracovní jen to, **co mě baví** a čím rostu a pomáhám okolí...ted' **buduji** areál pro dětské tábory“ (Roman)

## **Sny, cíle**

Pro dospělé je důležité mít sny a cíle, jejich dosažení je naplňuje a dělá jim radost.

„ Dle mého názoru je nejdůležitější následovat své **sny** a **vášeň**, ale tak abychom přitom neubližovali ostatním, být ohleduplný“ (Jana)

„ ....možnost svobody, **plnit** si své **cíle** a **dělat co nás baví**“ (Marcela)

### **Prospěšnost pro svět okolo**

Dva respondenti uvádějí jako prostředek naplnění, dělat něco pro okolí.

„Smyslná **práce pro společnost**, dát něco ze sebe...ted' si dělám kurzy v hipoterapii...moc mě baví, když vidím, jak jsou ty děti šťastné“ (Jana)

„ udělal jsem workoutové hřiště, ať mají mladí kde cvičit, chci **podporovat takové lidi**, kteří mají vůli a pracují na sobě.“ (Roman)

### **Peníze, finanční nezávislost**

Peníze a finanční zajištění respondenti spojovali s prostředkem pro zabezpečení rodiny, možnosti větší svobody a pohodlí. Ženy také opět jako prostředek k nezávislosti.

„ **Peníze** беру jako prostředek svobody a dělá život pohodlnějším, taky můžu dětem dopřát lepší studium, pomoci jim, ale zase se to nesmí přehánět...musí taky na brigády“ (Pavel)

„ **Peníze** nejsou nejdůležitější, ale jsou potřeba, děti chtějí studovat, chceme jezdit na dovolený...žena se stará o rodinu a chlap musí nosit peníze, to je hold už nás úděl, ale mě práce baví a to je jako bonus“ (Zdeněk)

„ když má člověk **peníze**, tak je svobodnější...třeba v partnerství, ženy by často samy neutáhly domácnost“ (Marcela)

### **8.1.3.2 Přeměna hodnot – dospělí**

Ženy uvádějí, přehodnocení materiálních hodnot, které pro ně dříve byli důležité z hlediska postavení ve společnosti. Nyní je pro ně podstatnější osobní spokojenost a věnování se sama sobě. Dále také zmiňují partnerské vztahy, změna v potřebě udržet si partnera, s přeměnou zaměření se na sebe. Dva muži neuvádějí žádnou změnu.

### **Partnerský vztah, názory okolí**

„ Dříve pro mě byl velmi důležitý **partnerský vztah** dnes již není, chtěla jsem, abychom byli fungující rodina, když už jsou děti velké, tak už to pro mě není tak podstatné, nezajímají mě tolik **názory okolí**, ale dělám věci tak, abych byla šťastná“ (Jana)

„ Hodně jsem řešila, jak **vypadám**, držela pořád diety, cvičila, abych se **líbila partnerovi**...ale teď to dělám jen pro sebe, jdu si zacvičit, když se mi chce...už se tak nehlídám, jsou důležitější věci a ne obdivný pohled chlapa (smích)“ (Iva)

„**Být středem zeměkoule**...chtěl jsem být ve všem nejlepší **něco všem dokazovat**...teď chci být taky úspěšný, ale hlavně pro svůj pocit...“ (Zdeněk)

### **Materiální hodnoty**

„ Dříve jsem hodně řešila **materiální hodnoty**, abychom měli dům, auto, mohli jezdit na dovolené, mohli se vyrovnat lidem v našem okolí, teď už to neřeším, člověka to stejně šťastnějším neudělá...život je o zážitcích a pěkných chvílích s rodinou“ ( Alena)

„ Dříve jsem hrozně chtěla dům a teď, když ho mám, tak zjišťuji, že bych mohla klidně bydlet i zase v bytě“ (Iva)

### **Dva respondenti nepocítují přeměnu hodnotových priorit.**

„Nic mě nenapadá, ničemu zbytečnému, co bych dnes nepotřeboval jsem nepřikládal velkou důležitost, takže není...pořád chci mít dost peněz, dívat se na ženský, být úspěšnej a závodit.(smích)“ (Pavel)

„Minulost...ta jediná byla důležitá, když byla přítomná. Teď už je mrtvá...jinak mě nic nenapadá, co pro mě není důležité, vytěšňuji“ (Roman)

## **8.1.4 Shrnutí hodnoty – dospělí**

Jak u mužů, tak žen jsou stejně zmiňovány hodnoty jako je zdraví, rodina. Z pohledu žen je na rodinu nahlíženo jako na péči o děti, případně péči o rodiče. U mužů je tato hodnota spojována s potřebou zabezpečit rodinu, mít dobrý partnerský vztah a rozumět si s dětmi. Hledisko zdraví je spojováno s možnými vyskytujícími se zdravotními problémy. U žen se objevuje větší zaměření se na svoji osobu, u mužů potřeba dokázat, že jsou stále schopni být úspěšní. Hodnota finančního zabezpečení je spojována s potřebou zajistit rodinu, především u mužů, dále prostředkem ke svobodě a možnosti plnění si snů a cílů.

## 8.1.5 Vyhodnocení hodnoty - senioři

Tabulka 6 Přehled respondentů - senioři

Jméno	Stav a Věk	Vzdělání/Povolání
Jitka	Vdaná (71)	Paní původním povoláním <b>učitelka</b> , má <b>vysokoškolské vzdělání</b> . Uvádí, že žila velmi aktivní život, podnikala v různých sférách a celý život něco budovala. Stáří považuje za „nehezkou“ etapu života. Má dvě dcery.
Dana	Vdaná (69)	Paní Dana pracovala jako <b>konstruktérka</b> . Má <b>středoškolské vzdělání</b> . Žije aktivním životem. Pomáhá s organizací menších zájezdů pro seniory. Má dceru a syna.
Jaroslava	Vdaná (73)	Paní Jaroslava pracovala jako <b>učitelka na střední škole</b> . Žije aktivním životem, cestuje. Jak uvádí miluje klasickou hudbu a umění. Také ráda pracuje na zahradě. Má dva syny, vnoučata i pravnoučata.
Jana	Vdaná (70)	Paní Jana pracovala v <b>administrativě</b> . Má <b>středoškolské vzdělání</b> . Říká, že dříve ji hodně naplňovala práce, teď energii investuje do dětí, domu a zahrady. Občas pomáhá dceři v jejím obchodě s oblečením. Má dvě děti a čtyři vnoučata.
Antonín	Ženatý (73)	Pan Antonín pracoval celý život v jednom podniku, kde později dělal <b>ředitele</b> . Má <b>středoškolské vzdělání</b> . Je velmi společenský. Jeho velkou zábavou je víno, měl i svůj vinný sklep. Žije s manželkou. Má dvě dcery.
Jan	Svobodný (72)	Pan Jan se živil jako <b>klempíř</b> . Je <b>vyučen</b> . Občas jako přivýdělek a pro zábavu, vezme nějaký „kšeft“, jak uvádí. Je bezdětný, svobodný. Hodně času obětoval práci a rád si užíval života. Stále je velmi aktivní.
Miroslav	Ženatý (70)	Pan Miroslav byl <b>mistrem</b> ve strojírenské firmě. Má <b>středoškolské vzdělání</b> . Stále si přivydělává ve firmě, kde pracoval. Je vášnivý rybář a rád vaří. Má dvě dcery, syna a 7 vnoučat. Pravidelně jezdí s vnukem na fotbalové zápasy.

### 8.1.5.1 Klíčové hodnoty – senioři

U respondentů ze skupiny seniorů můžeme vidět jistou redukci hodnot. Mezi nejvýznamnější hodnoty řadí zdraví, rodinu a všeobecně dobré rodinné vztahy – vnoučata, děti, partnera. Další často zmiňovanou hodnotou byla u skupiny práce. Tuto hodnotu uvádějí, ale spíše retrospektivně a zmiňují ji jako důležitý prvek pro zabezpečení rodiny. Dále senioři uváděli finanční zabezpečení, zde jsem zaznamenala poměrně velký rozdíl od adolescentů a o něco menší u dospělých, ve smyslu, že senioři přikládali důležitost mít peníze, aby si mohl člověk, koupit co potřebuje a byl zajištěn.

#### Zdraví, život

Zdraví považují za nejdůležitější hodnotu, od které se odvíjí jejich další fungování v životě, dobré zdraví je pro ně také důležité z hlediska nezávislosti.

*„ No, v současné době, je pro mě nejdůležitější kvalita **zdraví**, měla jsem vážnou dopravní nehodu a od té doby se vlečou problémy se zády, dost to člověka limituje, nechci být jednou dětem na obtíž “ (Jitka)*

*„ Nejdůležitější je **zdraví**, bez něj nemůžete fungovat...jak jste pak na někom závislý, že vás někdo musí obstarávat, to už není život...a také **vážít si** vůbec toho **života**, nestěžovat si a nenadávat na něj, pozitivně myslet, to se také odrazí na našem zdraví“ (Dana)*

*„No pro mě je nejdůležitější **zdraví**, bez toho bych si nemohl **užívat života**, to by byl problém, takže se snažím sportovat a dobře jíst, také si pravidelně dávám víno, prý je to dobrý na cévy (smích)...**sám život** má hodnotu je moc pěkný a doufám, že ještě dlouho bude!“ (Jan)*

*„ Nejdůležitější je, aby byl člověk šťastný a **spokojený se svým životem**... “ (Jana)*

#### Rodina, mezilidské vztahy, prospěšnost

Rodinu považují za oporu a její dobré fungování, že nikomu nic nechybí, považují za prioritu, která je naplňuje a dělá je šťastnými. U žen byla poznat větší starost o prospěch rodiny. Dva muži uváděli, že jejich priorita byla zabezpečená rodina, teď se radují s vnoučaty.



„...**láska bližních, klid v rodině**...když vím, že nikdo nestrádá, tak můžu v klidu spát, jinak pořád přemýšlím, co kde poradit, jak řešit aktuální problém...dělat to co je dobré a správné, využívat svých zkušeností v dalším konání a **předávat**“ (Jitka)

„...mít **rodinu a přátele**, na které se můžeme spolehnout..a taky myslím, že skutečná hodnota je, když najdete **partnera**, který je vám celý život oporou.“ ( Jana)

„...já jsem vždy měla prioritu dobře fungující **rodinu**, pomáhat jim...ted' se dcera rozvádí, což mě trápí, jak to ponесou vnoučata“ (Jaroslava)

„...mít spokojenou **rodinu** a mít se stále a co těšit...**mít kolem sebe lidi, přátele** na které se můžete spolehnout“ (Dana)

„Pro mě bylo celý život nejdůležitější **zabezpečit rodinu**...moc rád jezdím s vnukem na ryby nebo na hokej“ (Miroslav)

„ Mám **kamaráda** také Honzu, ten za mnou jezdí pravidelně v neděli, sedneme tady pod jabloň a kecáme, známe se už 30 let a pořád si máme co vyprávět...trávím u jeho rodiny i vánoce...je důležité mít **přátele**“ (Jan)

### **Peníze, finanční nezávislost**

Peníze respondenti zmiňují celkem často, jako prostředek k využití zbytku života, a také pro zajištění svých potřeb. Také jim dělá radost možnost dopřát vnoučatům a rodině.

„**Peníze** jsou potřeba, aby si mohl člověk ještě trochu užít...když se člověk uskromní, tak se z důchodu vyžije, no ale třeba na velké cestování to není...my jsme dřív utráceli, ted' když už tolik nemůžeme, tak zjistíte, že ani spoustu věcí nepotřebujeme...ale pro mladého člověka, jsou důležité pro klidnější život“ (Jitka)

„ Kdyby byly **důchody** větší, bylo by to samozřejmě lepší, takhle se musí člověk trochu omezovat, chtěla bych také dávat víc vnoučatům, ale nejde to pořád...**korunky** jsou potřeba“ (Dana)

„...pro mě je nejdůležitější prostě si **užít zbytek života**, cestovat, k tomu jsou potřeba **peníze** víte, ale ty jsem si našťěstí vydělal tvrdou prací...“ ( Jan)

„Dřív pro mě byli důležité **peníze**, abychom mohli na dovolenou, dětska měla vše do školy...ted' je potřebujete, když chcete jít někam s vnoučaty, tak jim moci **dopřát** a nakoupit...občas pomáhám dceři v obchodě, tak to mám takový bonus k důchodu“ (Jana)

„...Taky mít **peníze**! Abych si mohl nakupovat nějaké malé radosti, mohl do lázní, občas něco šoupnout dětskám, peníze tvoří pohodu...“ (Antonín)

## **Práce**

Tato kategorie byla zmiňována spíše, jako důležitá životní hodnota, ale ne hodnota vlastní. Práci považují za důležitou pro zajištění rodiny. Tři respondenti si přivydělávají, což považují za vyplnění času a příjemný bonus.

„Podle mě je nejdůležitější, aby byl člověk **šťastný** a spokojený se svým životem...no, to je mít dobrou **práci**, která nás finančně zajistí...ted' je to pro mě vyplnění času“ (Jana)

„Pro mě bylo celý život nejdůležitější zabezpečit rodinu, oni si na to tak zvykli, že musím **pracovat** i ted' v důchodu (smích), ale mě to naplňuje, co bych dělal doma.“ (Miroslav)

### **8.1.5.2 Přeměna hodnot – senioři**

Ve skupině seniorů se také ukazuje jeden stěžejní prvek v přeměně hodnot, a tím je práce. Respondenti ve všech případech uvedli, že pro ně byli dříve důležité pracovní úspěchy, potřeba něco dokázat, vydělávat peníze. Momentálně to pro ně důležité není. Jako pozitivum hodnotí, že dnes již nedělají věci, protože musí, ale protože chtějí. Hodnota práce se u seniorů také však objevila mezi nejdůležitějšími hodnotami. Z čehož vyplynulo, že práce nepatří mezi hodnoty ve smyslu aktuálně nejvýznamnější, ale řadí ji celkově takto v hodnotovém systému z pohledu zajištění života.

## **Práce, peníze**

„ Dříve pro mě byl důležitý **úspěšný pracovní** i soukromý život a **být finančně nezávislá**. Vytvořila jsem si pro svůj život určité zázemí pro klidný život...Nechala jsem ustoupit do pozadí své ambice, tedy není již pro mě důležité být v popředí...dnes již vlastně nic nemusím nikomu nic dokazovat- ani sobě.“ ( Jitka)

„ No, dřív jsem si myslela, že je nutné mít všechno naplánované a zvládnuté na jedničku, být stoprocentní v **práci**. Ted' to tak již nemám, vše jde udělat v pohodě, i když to nebude třeba přesně a v termínu, nic moc se vlastně nestane.“ ( Dana)

„ V době pracovní aktivity, to byl můj **pracovní úspěch**, jinak se toho asi moc nezměnilo“ (Jaroslava)

„Dříve bylo pro mne **důležité mít peníze**, postavit si **dům, chatu ,cestovat**. Dnes je pro mě důležité zdraví mé a mé rodiny a prožít s nimi co nejvíce pěkných chvil, být v poklidu, nic **nedokazovat**.“ (Jana)

„ Co bylo důležité, to se splnilo, **dobré zaměstnání, postavení ve společnosti, plně zabezpečit rodinu**, dnes je to již minulost, je třeba v klidu, pohodě a ve stáří dožít a smířit se s tím co člověk má “ ( Antonín)

„ Honit ženské (smích), dělám si legraci...**dřív jsem hodně pracoval, dnes už nemusím**, jinak je pro mě všechno stejně důležité...akorát teda už s těmi ženami, to není jak bývalo...“ (Jan)

„ **Práce** dřív u mě byla na prvním místě, abych zajistil rodinu, ted' je pro mě také důležitá, ale je to spíše už **jen koníček**...“ (Miroslav)

### 8.1.6 Shrnutí hodnoty – senioři

Hodnotový systém u seniorů je v největší míře zaměřen na rodinu, zdraví, mezilidské vztahy, které berou jako vyplnění volných chvil, možnosti pomoci a být potřebným. Často zmiňovanými kódy jsou také peníze, zabezpečení rodiny, práce – tyto hodnoty senioři spojují s prostředky umožňujícími lepší život, cestu ke koníčkům a možnostem člověka. Tento jev si vykládám jako možnost vlivu dřívějších politických režimů, ve kterých senioři žili, kdy nebyla tak lehká dostupnost všeho, ale také vlivem nízkých důchodů, které senioři zmiňovali jako jisté životní omezení. Tyto hodnoty jsou také nejčastěji zmiňovány u seniorů ze všech skupin. Zároveň se však hodnota práce, v jejich žebříčku proměnila v již málo podstatnou, v současné době, je pro ně pouze možná jako prostředek pro vyplnění volného času a být aktivní. Dále jsem zaznamenala vyhaslou potřebu něco „dokazovat“ společnosti. Senioři uvádějí, že již dělají jen věci, které chtějí oni a „nic nemusí“.

## **8.2 KATEGORIE SMYSL ŽIVOTA**

Otázka po smyslu života nás provází po celou dobu existence. Jistě se každý zamýšlí nad tím, jestli jeho činy jsou dobré či nikoliv, co by chtěl v životě udělat, jestli je šťastný? Proč? Na základě čeho? Jsou to, ale otázky po smyslu života?

Každá etapa společnosti, přinášela její nové zaměření. Od života, zaměřující se na „obyčejné“ lidské žití, přes války, k budování a shromažďování materiálních statků a odsouvání lidských potřeb do pozadí, přes preferování jednotlivce a jeho osobního blaha bez ohledu na společnost. Je mnoho aspektů, které ovlivňují smýšlení člověka nad vlastním životem. Doba, ve které člověk vyrůstá, jistě na každém zanechá stopu a ovlivňuje vnímání našeho života. Také lidé, kterými je nebo byl jedinec obklopen. Osobnostní rysy, životní osud. To vše tvoří aspekty, které mohou vést k tomu, jak člověk hodnotí svůj život a jak jej vůbec nasměřuje.

Ve výzkumu se zaměříme, zda-li jednotlivé generace nad smyslem života přemýšlejí, zda-li vědí, co je jejich smysl života a jakou váhu vůbec přisuzují potřebě, mít smysl života.

Při vyhodnocování této kategorie jsem čerpala především z otázek: Proč myslíte, že by měl člověk nalézt životní smysl? Jaký je Váš životní cíl? Jak často přemýšlíte nad smyslem života? Co je Váš smysl života? Je Váš život smysluplný? Jste šťastný?

### **8.2.1 Vyhodnocení smysl života – adolescenti**

#### **8.2.1.1 Situace vedoucí k zamýšlení se nad smyslem života – adolescenti**

K přemýšlení nad smyslem života se adolescenti dostávají v případě rozkolu s rodinou, přáteli nebo ve chvílích, kdy se necítí dobře. Také jejich myšlenky přicházejí ve spojitosti s vlastní existencí a v rámci hodnocení svého chování. Respondenti uváděli, že nad smyslem života přemýšleli často při přechodu ze základní na střední školu. Zde můžeme hledat spojitost související s obdobím adolescence, kdy je před jedince stavěno jedno z důležitých životních rozhodnutí, co bude v budoucnosti dělat. V této kategorii jsem nezaznamenala žádný rozdíl mezi pohlavími. Jak dívky, tak chlapci odpovídali obdobně.

## Úvahy o vlastní existenci

„Dost jsem přemýšlel mezi základkou a střední..ted' si lehnu do vany a přemýšlím, **co bylo a co bude, co jsem udělal dobře**...ted' mi přijde, že celkem nějak často, jen tak...dřív jsem přemýšlel **proč jsem tady**, přemýšlel jsem, proč zrovna já jsem se narodil...ale nedošel jsem k závěru...ted' přemýšlím spíš nad blízkou budoucností...“ (Jakub)

„No, přemýšlím...jsem tady na intru, takže jsem dost často sama a přemýšlím, coby kdyby, **proč vlastně žijeme, za jakým účelem, co tu mám udělat**...ale zatím jsem nic moc nevymyslela...je těžký udělat nějaký závěr, to je takové otevřené téma“ (Martina)

## Negativní životní situace, Hodnocení vlastního chování

„Tak přemýšlím třeba, když se **pohádám s mamkou** a je to úplná banalita, tak se zamýšlím nad tím, proč to vlastně řeším, že jsou důležitější věci. Ale přemýšlím o tom, bavíme se o tom s kamarády někdy...vzpomínám si, že jsme řešili, jestli má smysl pro člověka mít děti, kromě toho, že se potřebujeme rozmnožovat (smích)“ (Katka)

„**V těžkých chvílích**. Nejdřív jsem přemýšlel na základce, když jsem byl malý a vztekal jsem se, proč mám tak špatný život...ted' také přemýšlím, **jestli to co dělám je k něčemu**...“ (Michal)

Nad smyslem života přemýšlím prakticky každý den, jestli dělám věci tak, abych sám sebe **nezrazoval**..Ale intenzivně nad tím přemýšlím, když se **ne cítím psychicky dobře**, což má příčinu, že dělám to co nechci a jdu vlastně proti svému přesvědčení..(Patrik)

„No, obecně jsou to většinou chvíle, kdy **jsem jakkoli zklamná společností, nebo svým okolím**.“ (Lada)

Jeden respondent uvedl, že nad smyslem života **nepřemýšlí**

Nad smyslem života moc **nepřemýšlím**, beru vše, co přichází, tak jak je. Nevím možná s přibývajícím věkem budu přemýšlet...Kdo ví, co jak bude? (Marek)

### 8.2.1.2 Důležitost smyslu - adolescenti

U respondentů, lze konstatovat, opět relativní shodu odpovědí. Adolescenti považují smysl života za důležitý prvek v nasměrování životní cesty člověka. Uvádějí, že bez životního smyslu by člověk neměl cíl. Nalezení smyslu života považují za štěstí

a hnací sílu pro budování hodnot. Bez nějakého cíle a smyslu považují život za „proflákaný“

### ***Cesta ke štěstí***

„Aby byl člověk **šťastný**. Pokud člověk najde svůj smysl života, zálibu v životě, pak vše co dělá, dělá s radostí a lehkostí...myslím si, že je radost takovým člověkem být...“ (Marek)

„Myslím si, že ve chvíli, kdy člověk najde sám sebe a rozhodne se svoje vnitřní citění následovat, najde tak životní smysl.....mít životní smysl podle mě je vědět, co potřebujeme k **pocitu štěstí a naplnění**“ (Patrik)

### **Dosažení cíle**

„Když máme nějaký **cíl**, tak podle toho si ten život zorganizujeme, začneme se věnovat tomu, **co opravdu chceme** a to dává ten smysl, když to tak není plácal bych se, nedokázal bych ten život využít, tak jak bych chtěl, kdybych nevěděl co chci...“ (Jakub)

„Je to důležité, aby měl člověk něco, co ho **inspiruje**, aby se jen tak **nepoflakoval**.“ (Katka)

„Myslím si, že ano, když jsem se cítila špatně a říkala si proč tu vlastně jsem, tak se mi ani nechtělo vstát z postele...ted' když mám nějaký **cíl**, kterého dosáhnu, **posouvám se dál**..“ (Martina)

„No, podle mě pokud člověk nenajde svůj smysl života, **stojí na místě**, neví, kam jde, pokud vůbec jde...., (Lada)

#### **8.2.1.3 Smysl života konkrétně – adolescenti**

Za smysl života považují především žití okamžikem, a dělat to co je činí šťastným. Adolescenti mají stanovené životní cíle a představy, které spojují se smyslem života. Dále také uvádějí uplatnění v práci a mít rodinné zázemí.

## **Být šťastný, prožít život**

*„Podle mě když se moc, orientujeme na budoucnost, tak pak život člověku proteče mezi prsty.... Mít nějaký smysl a cíl je důležité, ale v závěru se všechna radost objevuje, zatímco na horu lezeme, a ne pouze tehdy, když se nám podaří ji překonat....Smysl vidím v tom prostě žít a prožít, být šťastný a to štěstí předávat.“ (Patrik)*

*„Užívat si život dokud můžu...Smysl života, je záliba v něm.“ (Marek)*

*„Být šťastná, to je jediné, co od života chci...“ (Lada)*

*„Žít pro každý den, být šťastná a chovat se ke druhým tak, jako bych si přála, aby se oni chovali ke mně“ (Martina)*

## **Mít dobré vztahy, spokojenou rodinu, zlepšovat svět**

*„...Vytvořit domácí prostředí, atmosféru, která každého obejmě jen, co vejde do dveří. Prostor, ve kterém vychovám úžasné děti, které ze mě budou mít to nejlepší a nějak přispějí světu.“ (Lada)*

*„...a pak taky budování zázemí pro své děti, sám vím jak to je důležité, když jej člověk nemá...“ (Michal)*

*„...dát něco ze sebe ve prospěch společnosti, nebát se projevit názor...nebýt ignorant a ovce...“ (Patrik)*

*„...jít příkladem jednou svým dětem, aby z nich byli dobří lidé“ (Jakub)*

*„ mít rodinu, moci ji věnovat čas a zahrnout je láskou“ (Martina)*

## **Seberealizace v práci**

*„Životní smysl vidím v nezávislosti, podnikat, být finančně zajištěnej a věnovat se tomu co mě baví..a pak taky uspět na mistrovství v really...“ (Michal)*

*„...a dělat nějakou práci ve které budu vynikat a bude mě bavit...ted' jsem uspěla na modelingové soutěži“ (Katka)*

„ Moc bych chtěla **rozjet nějaké podnikání**...třeba dělat účetnictví, myslím, že mi to ve škole jde...podnikání je lepší v tom, že sice musíte dost pracovat, ale můžete si určovat čas sami a skloubit to tak třeba s rodinou“ (Martina)

„...**být dobrý v práci**, nechávat za sebou výsledky, na které jste sám hrdej“ (Jakub)

## 8.2.2 Shrnutí smysl života – adolescenti

Z odpovědí respondentů je patrné, že v dané skupině adolescentů není smysl života téma, o kterém by nikdy nepřemýšleli. Respondenti se pohybovali ve věku kolem 18-ti let, ale jak sami uvádějí, o smyslu života přemýšleli již mnohem dříve.

Často jejich časové výpovědi korespondovaly s nástupem do puberty, kdy se jedinec dostává do období přehodnocování všeho, s čím se doposud setkal a vyhodnocuje platnost toho, co mu bylo předkládáno zvenčí. Hledání smyslu života v tomto období je podněcováno přirozenou potřebou vytvoření vlastního obrazu světa, který vede k určení vlastního směru. (Vágnerová, 2000)

Z rozhovorů jsem zaznamenala rozdílnost v odpovědích na základě rodinného zázemí respondenta. V případě odloučení od rodiny, ať už v rámci studia nebo neúplné rodiny, bylo zjevné, že se respondenti nad tímto tématem zamýšleli o poznání „více a hlouběji.“

Všichni respondenti se shodovali ve výpovědích ohledně důležitosti smyslu. Považují jej za důležitý prvek ve směřování budoucnosti člověka. K tomuto tématu se často dostávají ve chvílích, kdy se jim něco nepovede nebo musí řešit nějaký vztahový problém. Sami uvádějí, že toto téma již někdy probírali v kolektivu kamarádů, a také se zmiňují, že někdy přečetli i nějaký článek na toto téma, převážně na internetu. Jak by se mohlo zdát jejich potřeby a pocity, vedoucí ke šťastnému životu nejsou spojovány s materiálem. Naplnění smyslu vidí v budování dobrých mezilidských vztahů, vytvoření rodinného zázemí a žití okamžikem, smysl vidí také někteří v předávání svých hodnot společnosti. Ačkoliv byli respondenti v podobném věku, tak respondenti, jen od dva roky starší měli již ucelenější a jasnější pohled na věc, jejich odpovědi byly více z jejich přesvědčení. Mladší respondenti měli někdy tendence se opravovat k názorům, které by měli být správné a očekávané okolím. Svůj život za smysluplný považují všichni respondenti, na otázku, zda-li jsou také šťastní se vyjádřili kladně čtyři respondenty.



## 8.2.3 Vyhodnocení smysl života – dospělí

### 8.2.3.1 Situace vedoucí k zamýšlení se nad smyslem života – dospělí

Dospělí uvádějí, že nad smyslem života přemýšlí v situacích, kdy člověk zažívá jisté problémy, například vztahové či zdravotní. Pouze jedna respondentka uvádí, že se k tomuto tématu dostává spontánně ve chvílích odpočinku. Tři respondenti nad smyslem života spíše nepřemýšlejí, jeden z nich uvádí, že přílišné rozebírání sebe sama může vést k psychickým problémům a odtržení od reality.

#### **Ve chvílích odpočinku**

*„Nejčastěji přemýšlím, když mám **chvíli klidu**, relaxuji nebo když jdu sama na procházku do přírody...ano, přemýšlím celkem často, proč tu jsem, co chci, abych tu vytvořila“ (Jana)*

#### **Zdravotní problémy, vztahové krize**

*„ Ve chvílích, kdy se projeví **zdravotní problémy** a když se setkám s **utrpením** a bolestí svých blízkých lidí, které znáte.“ (Marcela)*

*„ V **krizových situacích** při setkání se **smrtí, těžce nemocnými**...když se řeší nějaké **rodinné problémy**“ ( Alena)*

*„ Když člověk **selže**, mě se to párkrát podařilo a to si člověk hned uvědomí co je nejdůležitější a co dělá život smysluplným (smích)“ (Zdeněk)*

*„ Když se mi něco **nedará**...třeba v soukromém životě, když máme nějaké rozepře s manželkou nebo když jsou v práci problémy, tak si říkám, jestli mi to stojí někdy ještě za to...no, stojí jinak bych byl už dávno pryč (smích)“ (Pavel)*

## Nepřemýšlejí nad smyslem života

„ *O smyslu života přemýšlím jen **minimálně**, raději ho žiju. Spontánně a od srdce... Když moc přemýšlíme, tak se do úvah vkrádá ego, které dokáže každého odtrhnout od reality...jestliže mám nějaké problémy, tak řeším aktuální věc, aby mě dále nezatěžovala“ (Roman)*

„ *Nepřemýšlím o tom, beru to jako danou veličinu“ (Iva)*

„...přesto si nemyslím, že je to přemýšlení nad smyslem života, ale spíše **taková sebereflexe** co se sebou“ (Pavel)

### 8.2.3.2 Důležitost smyslu – dospělí

Významnost přítomnosti smyslu života, spojují s každodenním životem, aby člověk prožíval plnohodnotný život a naplňoval jej. Jedna respondentka uvádí, že snad každý člověk dělá věci, aby měly smysl. Muži nepřikládají tak velký význam potřebě mít smysl života.

#### Žít život

„ *Následovat své touhy v člověku probouzí naděje, radost z přítomného okamžiku a spokojenost, kterou pak přenáší na druhé. Takže je **důležité smysl mít** a hledat ho v čemkoliv co nás naplňuje.“ (Jana)*

„ *Aby nás ten **život** vůbec **bavil!**...ale za každou cenu hledat smysl života? Abychom tím pak neztratili příliš času...“ (Iva)*

„ *Mít smysl života je důležité...život musí mít nějakou **náplň**, abychom byli spokojeni...nějaké cíle, sny, hodnoty“ (Alena)*

„*Je to důležité, proto aby měl člověk vůbec důvod **kvalitně žít a ne přežívat**, je to na každém jak si to udělá.“ (Zdeněk)*

„ *Podle mě pokud je člověk **šťastný**, tak se **nad smyslem života moc nezamýšlí**, to přichází až postupem času se starostmi...každý se snad snažíme dělat věci, aby pro nás měly smysl, **jinak by nás to nebavilo**...“ (Marcela)*

## Nepovažují za důležitý

„*Nemyslím si, že musí člověk najít životní smysl, jen žít tak, aby byl spokojený on a jeho okolí pak, nemusí nic složitě hledat...smysl, nesmysl*“ (Pavel)

„*Nemyslím si, že je důležité hledat smysl života. Přehnané hledání a tápání vede k psychickým problémům...podívejte se na populaci, jak to vypadá...když se ponoříte do úvah co by mělo jak být, můžete zjistit, že žádný hmatatelný smysl života není... odpovědi můžeme nalézt pouze ve svém vnitřním světě.*“ (Roman)

### 8.2.3.3 Smysl života konkrétně – dospělí

Z odpovědí respondentů můžeme pozorovat větší obrat k zaměření se na své osobní štěstí. Často uváděným smyslem života je plnění si snů a cílů, nezávislost. Ženy smysl vidí stále ve svých dětech, stejně tak muži. Podstatné pro muže je stále zajištění rodiny, úspěch v zaměstnání a domácí zázemí.

#### Plnit si sny a cíle, pracovat na sobě, dělat co nás baví

„...*plním si své sny, cestuji, kam chci a vidím co chci...ted' jedu na Grand Canyon, snad to dám, je to výzva...začal jsem ted' i kvůli tomu více cvičit...*“ (Pavel)

„...*jezdit s veteránama na závody a zlepšovat svoje umístění na závodech na kole, to mě žene kupředu na sobě pracovat*“ (Zdeněk)

„ *Žít své sny a nenechat si je nikým vzít...všechny ty splněné cíle a sny jsou krůčky ke světu, ve kterém chci žít*“ (Roman)

„...*být moudrý a žít každým dnem, být sama sebou, rozšiřovat si obzory...ted' mám víc času, tak fotografuji a myslím, že vidím výsledky, syn mě chválí, to mě naplňuje*“ (Jana)

„*abych si alespoň každý den mohla říct toto jsem udělala správně ...mít naplněný každý den, dělat co mě baví...mám ve školce keramický kroužek, přemýšlí, že zkusím dát i něco do galerie...jedu na Rhodos na dámskou jízdu, to bude odpočinek...*“ (Marcela)

„...*a udržet si zdraví do vysokého věku...baví mě turistika, s kamarádkami pořád někde vyjíždíme, už se těším na léto...*“ (Alena)

### **Být dobrý v práci, uplatnění, finanční zajištění**

*„Být opravdu **profíkem ve své práci**...trávím v práci hodně času, aniž bych musel, ale baví mě to tam, když vidím výsledky je to super pocit...chci teď investovat do veteránů, a až budu starej prodám je a bude na důchod...“ (Zdeněk)*

*„ Smysl vidím v **práci**, která mě baví a zároveň **slušně živí** mě rodinu a dělá mi radost, že můžu **dát práci i ostatním**...snad se pořád budeme rozšiřovat a jednou to převezmou děti“ (Pavel)*

*„ ...teď jsem se vrhla do jednoho projektu v **práci**, je to náročné, ale zajímavé...zase trochu jiná práce...mám pocit i zase nového uplatnění...také možnost si vydělat něco navíc“ (Alena)*

### **Rodinný život, pomáhat ostatním**

*„ Žít tak, abych nikomu neublížovala, **abych tu byla vždy pro své blízké**...“ (Marcela)*

*„ **pomáhat dětem a rodičům a stárnout s grácií**“ (Iva)*

*„ ...být oporou ve všech směrech pro svou **rodinu** ...dělat manželku šťastnou“ (Zdeněk)*

*„ Mít **fungující rodinu**“ (Alena)*

### **8.2.4 Shrnutí smysl života – dospělí**

Výzkum byl zaměřen na respondenty v dospělém věku, spadající do krize středního věku, kdy člověk bilancuje nad svým dosavadním životem. Avšak přehodnocování smyslu života u respondentů v tomto období, není nijak zásadní, navzdory mému očekávání na základě teoretických poznatků. Zaznamenala jsem přechod životního smyslu v oblasti naplňování cílů, zaměření se sám na sebe. Tento fakt byl spojován s potřebou splnit si sny a dále se rozvíjet. Ženy také často zmiňovaly slova soběstačnost a nezávislost, což spojuji s možnostmi většího prostoru pro sebe samu, vzhledem k menší závislosti dětí, a také se v toto období objevujících partnerských krizí. Muži přikládají stále důraz na práci, která je naplňuje, je pro ně prostředkem k zabezpečení rodiny, ale zároveň seberealizace. Smysl vidí v zajištěné rodině a spokojeném partnerském vztahu. Mají tendence pokoušet své hranice výkonnosti. Tři respondenti se přiklání spíše k názoru, že je potřeba méně přemýšlet nad smyslem života a více žít. Všichni respondenti považovali svůj život za

smysluplný. Tři respondenti uvedli, že jsou šťastní, čtyři respondenti k tomu zaujali postoj, že se cítí dobře a spokojeně.

## 8.2.5 Vyhodnocení smysl života - senioři

### 8.2.5.1 Situace vedoucí k zamýšlení se nad smyslem života – senioři

Senioři uvádějí, že nad smyslem života přemýšlejí spíše až teď v důchodovém věku, a to v nepříznivých životních situacích při úmrtích blízkých osob, zdravotních potížích, stesku. Přesto, ale 4 respondenti uvedli, že nad smyslem života samotným spíše nepřemýšleli a nepřemýšlejí, život žijí, tak jak plyne.

#### Těžké chvíle

*„Převážně v momentech životně podstatných, vyvolaných emocemi...nedávno mi zemřel tatínek, tak jsem přemýšlela hodně o tom, co tu zanechal, co dělal a jak nás ovlivnil...víc přemýšlím, teď v důchodě, dřív ten život, tak rychle plynul, že na to nebyl ani vlastně čas“ (Jitka)*

*„Na tyto myšlenky proč tu jsme, co tu dělám, přicházím v okamžicích nějaké nemoci – kdy je mi úzko...když třeba dlouho nevidím děti nebo někdo z kamarádů zemře, člověk je jakejsi víc přecitlivělej...“ (Jaroslava)*

*„Dříve jsem tak nepřemýšlel a neměl jsem na to ani čas, teď když je člověk starý tak se vrací a hodnotí, momentálně jak mi odcházejí kamarádi uvažuji často, v podstatě denně a při jakýchkoliv příležitostech a snažím se to zpříjemňovat hudbou, dobrým jídlem...no myšlenky, že jsme generace, která je na řadě není příjemná...“ (Antonín)*

#### Nepřemýšlí nad smyslem života

*„Nad smyslem života jsem moc nepřemýšlela, prostě život žiju, tak jak jsem chtěla... samozřejmě, že někdy člověk hodnotí, co dělá špatně a proč to vlastně dělá, ale že bych vyloženě přemýšlela, co je jádro smyslu to ne...“ (Jana)*

*„Nad smyslem života nepřemýšlím, prostě mám život ráda a žiji ho...třeba až budu ležet jen v posteli, tak na to přijde...snad mě to, ale nepotká...“ (Dana)*

*„Nikdy jsem nepřemýšlel, jednak jsem neměl čas nad tím přemýšlet a teď když ho mám...na co? Žil jsem si tak jak jsem chtěl a pořád žiji a žít budu...ne, ani v krizových*

*chvilích, to jsem řešil vždy aktuální problém, ale naštěstí jich ani moc nebylo...možná kdybych měl rodinný život, tak bych mluvil jinak, s tím je spojeno více starostí (smích)“ (Jan)*

*„ Že bych nějak zásadně přemýšlel to ne, ale v těžkých chvílích, když člověka něco trápí, tak přemýšlí co je dobře a co špatně...jak se má rozhodnout, ale nevím, jestli je to potřeba takhle nazývat...dříve se prostě žilo a tolik se vše nerozebíralo a nepřemýšlelo “(Miroslav)*

### **8.2.5.2 Důležitost smyslu – senioři**

Ačkoliv senioři v předchozí podkategorii uváděli, že nad smyslem života příliš nepřemýšlejí. Přítomnost životního smyslu považují za důležité z hlediska dosahování stanovených cílů, určitého řádu v životě. Pokud má člověk smysl, pro cokoliv, je jeho život naplněný a baví ho žít.

#### **Dosažení cíle, životní náplň**

*„Všechno má svou logiku, i když to tak někdy nevypadá. Když člověk udržuje nějaký řád – řád udrží jeho. Toto nám zajistí postupný vývoj, získáme tím rodinu, přátelství, nezávislost, práci, peníze..proto je důležité mít nějaký cíl-smysl, hodnotný příběh..“ (Jitka)*

*„Každý člověk by měl nalézt životní smysl, aby ho prožil podle svých představ, něčeho v životě **dosáhl** a měl radost z toho, co se mu v životě podařilo.“ (Jana)*

*„ Myslím, že životní smysl je úzce spjatý s pracovním a společenským **uplatněním** každého v životě. Ne každému se podaří mít třeba zaměstnání, které ho baví a naplňuje- což považuji za velice důležité... když člověk má smysl života, tak ho **život** prostě **baví**...“ (Jaroslava)*

*„Bez **vodítka** a **představy**, jak ještě na několik let nalézt životní náplň by to bylo velmi těžké...a řeknu vám, že je to opravdu těžké nalézt smysl, ale kdo chce tak ho najde...**bez smyslu** bych asi **nepracoval, nestavěl, neměl rodinu**..“ (Antonín)*

*„Člověk by měl žít podle svého nejlepšího svědomí a vědomí...prostě žít, tak aby neubližoval lidem kolem sebe, pracovat, radovat se...mít smysl pro něco, respektive **cíl** co chci, je určitě důležité...“ ( Jan)*

„ Je to určitě důležité, bez smyslu by člověk neměl žádnou **motivaci** pro práci a pro život...vede ho to za dosažením **cíle**... “( Miroslav)

**Jedna respondentka, považuje za důležité nalezení smyslu života u osob, které řeší životní problémy.**

„ Podle mě by životní smysl, měli najít především lidé, kteří jsou nejistí, nespokojeni a nějak vykořeleni...my ostatní jej žijeme, radujeme se z toho, co nám přinese. “ (Dana)

### 8.2.5.3 Smysl života konkrétně – senioři

Smysl života senioři vztahují ke svému aktuálnímu věku, ženy především uvádějí, že je naplňuje, když mohou pomáhat svým dětem a pečovat o svá vnoučata. Považují za důležité mít plnohodnotně vyplněný čas díky koníčkům, cestování a pomáhání ostatním. Z výpovědí můžeme rozpoznat potřebu po klidu a spokojenosti osob v jejich blízkém okolí a také jich samotných. Žádný z respondentů si nestěžuje na ztrátu smyslu života.

#### Mít dobré vztahy s rodinou, pomáhat

„ ...pomáhat s hlídáním vnoučat, teď už tedy pravnoučat...starat se o **rodinu** a držet ji pospolu... “ (Jitka)

„ Vzhledem k mému věku, již momentálně vidím smysl v **rodině**, mým důležitým cílem je ve **zdraví** se dožít toho, jak vnučky vystudují a zařadí se do života... největší radost mám, když jsou **všichni spokojení** a nic jim nechybí “ (Dana)

„ Když už jsem teď v důchodu, tak svůj smysl života vidím ve vnoučatech, pečovat o ně, rozmazlovat... “ (Jana)

„ No, těch zálib a životních náplní již ubylo...co mi dělá největší radost jsou **úspěchy** mých **dětí** a vnoučat, akorát mě mrzí, že bydlí syn v Praze a nevidám je, tak jak bych chtěla...a moc mě **baví** naše zahrádka, co vypěstují pak rozdávám po celé rodině...také chodím někdy nakupovat jedné paní nebo ji jen tak potěšit, to mě také naplňuje, že mohu ještě někomu **pomáhat**“ (Jaroslava)

## **Být finančně zajištěný**

„ Mým smyslem života bylo také mít **finanční jistotu**, našetřené peníze na stáří, abychom si mohli případně zaplatit péči...víte kolik stojí takový elektrický vozík?“ (Miroslav)

„ ...díky nějaké **finanční rezervě**, může člověk vyplnit prázdné okamžiky ve stáří, tím, že vycestuje, jde za zábavou...případně má jistotu, že když se děti nepostarají, může si zaplatit péči“ (Jitka)

## **Mít klidný život**

„ Dnes svůj smysl života vidím v **klidném životě**...i když je to s manželem někdy těžké být v klidu víte....klid mi dělá, že jsou všichni zabezpečeni nikdo nestrádá, jsou zdraví“ (Jitka)

„ Vše co jsem chtěl se mi vesměs splnilo, teď už jen chci slušně **dožít svůj život**...co mě dělá šťastným?...dobrá kniha, dobré víno..když přijdou **dětska**...manželka uvaří něco dobrého...mysl vidím v tom mít **klid, pohodu**...“ (Antonín)

## **Věnovat se koníčkům**

„ ...taky chci **kulturně** žít a trošku se **vzdělávat**, aby člověk nezakrněl, **pečovat o své zdraví**...“ (Jitka)

„ ...je důležité mít **koníčky**...chodíme s manželem občas do divadla, teď jedeme do lázní a jednou týdně chodím plavat...prostě ještě si něco trošku užít“ (Jana)

„ ...no a pak trošku mít nějaké **koníčky**, abych neseseděla doma jako pecka...moc mě baví jednodenní zájezdy po městech...“ (Dana)

„ Můj smysl života je moje **životní energie**, když jí už trošku ubylo (smích)...starám se o domek, **jezdím po přátelích, chodím hrát tenis, cestuji**..prostě se snažím žít ještě naplno...a těším se na každý den...“ ( Jan)

## **8.2.6 Shrnutí smysl života - senioři**

Přítomnost smyslu života ve stáří, řadí odborníci mezi důležité faktory utvářející kvalitu života. Z rozhovorů však vyplynulo, že respondenti nepřikládají tomuto tématu takovou váhu, ve srovnání s mladší generací. Jsem toho názoru, že senioři žili v době, kdy „ duševní“ oblast člověka nebyla tak častým tématem jako dnes a nepovažují



to za něco, co by se mělo pojmenovávat, hodnotit. Objevovali se však i reakce, že nad smyslem života budou přemýšlet „třeba později“, což je také možno si vysvětlovat, jako obranný postoj proti stárnutí. Přesto však považují za důležité mít smysl života, jakožto vodítko pro dosahování cílů. Smysl vidí také ve finančním zabezpečení, ale ne pro pocit, že si mohou dopřávat, spíše jim to dává pocit klidu, a jistoty. Momentálně považují především za svůj smysl života rodinu, péči a pomoc blízkým, věnování se koníčkům, cestování, podstatné je pro ně klidné stáří. U žádného z respondentů jsem nezaznamenala ohrožení ztráty smyslu života bez rozdílu pohlaví, což je také jistě ovlivněno profilem respondentů. Respondenti žijí stále aktivním způsobem života a snaží se čelit útrapám stáří. Pouze zde shledávám nepatrný rozdíl, kdy ženy dávají větší důraz na náplň života v péči o rodinu, zatímco muži zmiňují především potřebu klidného zbytku života. Šest respondentů potvrdilo smysluplnost jejich života. Pan Antonín měl mírné pochybnosti, ale následně odpověděl, že asi ano. Dva respondenti uvedli, že se cítí být šťastní zbytek opět uváděl normálně, spokojeně.

## 9 VYHODNOCENÍ - HODNOTY - SKUPINY

Nastavené životní hodnoty nám dávají možnost nahlédnout na osobnostní profil člověka, jeho životní nasměrování a priority a jsou také v úzkém spojení se smyslem života. Vlivem vlastního dospívání a zrání, vlivem okolí a životních událostí se některé hodnoty přetváří, jiné vymizí anebo se naopak stávají stabilními. Hodnoty jsou také odrazem rodinného prostředí a výchovy, v rámci které si je jednotlivé generace předávají a nastavují. Jedním z cílů rozhovorů bylo zachycení hodnotového systému, zdali se výrazně proměňuje nebo zůstává stabilní v generačním srovnání.

Níže uvádím pro přehled tabulku s kódy, kde je možno vidět shodu či rozdílnost v uváděných hodnotách. Pod tabulkou uvádím potřebný komentář k některým hodnotám, kvůli rozdílným interpretacím u skupin.

**Shodně se** vyskytují základní hodnoty (nejvíce zastoupeny u všech respondentů) – rodina, zdraví

**Mírné rozdíly** (uváděny u všech) se vyskytují u hodnot – práce, peníze, vztahy s druhými lidmi, sny, cíle, zážitky

**Rozdílné hodnoty** (uvádějí shodně pouze dvě skupiny nebo jedna) se vyskytují u hodnot – příroda, prospěšnost pro společnost, výchova dětí, vzdělání

Tabulka 7 Srovnání kódů - hodnoty

Skupina	Respondent	Rodina a přátelé	Zdraví	Práce	Peníze, finanční nezávislost	Vzdělání	Postoje okolí, vztahy s druhými lidmi	Příroda	Prospěšnost pro svět okolo nás	Život sám	Výchova dětí	Sny, cíle, svoboda, zážitky
ADOLESCENTI	Katka	●	●	●	●	●	●	-	-	-	●	●
	Martina	●	●	●	●	●	●	-	●	-	-	●
	Lada	●	●	●	-	-	●	●	●	●	●	-
	Jakub	●	●	●	●	●	●	-	●	●	-	-
	Michal	●	●	●	●	-	-	-	-	-	-	●
	Patrik	●	-	●	●	-	●	●	●	●	-	●
	Marek	●	-	●	-	-	-	●	-	●	-	●
DOSPĚLÍ	Jana	●	●	-	-	-	●	-	●	-	●	●
	Marcela	●	●	-	●	-	●	-	-	-	-	●
	Iva	●	●	-	-	-	●	-	-	-	●	●
	Alena	●	●	●	●	-	-	-	-	-	●	●
	Zdeněk	●	●	●	●	-	-	-	-	-	-	●
	Pavel	●	●	●	●	-	-	-	-	-	●	●
	Roman	●	-	-	-	-	-	-	-	●	●	●
SENIORŮ	Jitka	●	●	-	●	●	●	-	●	-	-	●
	Dana	●	●	●	●	-	●	-	-	-	-	●
	Jaroslava	●	●	-	-	-	●	-	-	-	-	-
	Jana	●	●	●	●	-	-	-	-	●	-	●
	Antonín	●	●	-	●	-	-	-	-	●	-	-
	Jan	●	●	●	●	-	-	-	-	●	-	●
	Miroslav	●	●	●	●	-	-	-	-	-	-	-

Všechny tři skupiny podle očekávání **shodně** uvedly jako nejdůležitější hodnoty **zdraví** a **rodina**. Významově je však možné zachytit menší rozdíly v interpretaci těchto pojmů.

Dotazovaní adolescenti vnímali zdraví jako nutnou podmínku k bytí člověka, nicméně nešlo o prioritní prvek. U dospělých se prohlubuje důležitost zdraví s přicházejícím pocitem vlastních limitů a pro seniory se již stává prioritou. Dobré zdraví

pro ně představuje nezávislost, což se také shoduje s výzkumem Sýkorové (2007), která uvádí důležitost udržení zdraví pro seniory především z potřeby nezávislosti.

Hodnotu rodiny můžeme vyložit u adolescentů ve dvou pojetích. Jednak ji považují za místo bezpečí, útěchy a zajištěného komfortu (spíše z pohledu uspokojení vlastních potřeb), zároveň však často zmiňují potřebu založení vlastní fungující rodiny a jejího zabezpečení. Vyskytují se zde tedy dvě roviny - brání a dávání. U dospělých se hodnota rodiny zaměřuje na děti, jejich výchovu a zabezpečení, ale také vztah s partnerem. Vzhledem k tomu, že respondenti měli děti starší a s některými již ani nebydly, je pro ně rodina stále velmi důležitá, ale také se opět vynořuje potřeba upřednostnit své zájmy a vlastní osobu, jelikož doteď více dávali, než dostávali. U seniorů je rodina na prvním místě. Snaží se dělat vše proto, aby mohli kdykoliv pomoci. Jejich vlastní potřeby jsou až na druhém místě. Mezigeneračně zde tedy můžeme vidět vývoj v oblasti přijímání a dávání jako přirozenou sinusoidu.

Dále ne u všech tak často uváděná, ale zajímavá hodnota „**život sám**“. U adolescentů, byla spojována s užíváním si života a možností „vzít život do vlastních rukou“. Dospělí a senioři ji vykládaly jako potřebu vážít si života a uvědomění si co mohli prožít a vytvořit.

**Mírně rozdílnou** hodnotou byly **peníze**. U adolescentů se projevila tato hodnota jako uváděná, ale méně podstatná, u seniorů naopak. Menší význam peněz pro adolescenty je možno spojit s tím, že nemají žádné finanční závazky. Obecně adolescenti uvádějí materiální hodnoty, ale nepřikládají jim takový význam, jak shodně také uvádí ve výzkumech Preissová, Čadová (2006), Osecká (1991, in Macek, 1999), je pro ně podstatnější jejich momentální osobní štěstí a možnost prožít život. Dospělí uváděli v přeměně hodnot odklon od materiálních věcí. Přesto přikládali hodnotě peněz význam a to ve spojitosti s prostředkem k plnění snů a cílů, zajištění rodiny. Největší potřeba peněz se projevovala u seniorů. Tato skupina přiřazovala potřebu peněz k možnostem mít koníčky a „ještě si trochu užít“. Celkově byl důraz na materiální hodnoty u seniorů podstatnější. V rozhovorech senioři zmiňovali materiální věci ve spojitostech, mít dobré bydlení, auto, možnost jet na dovolenou a všeobecně možnost „dopřávat“ jejich dětem. Tyto hodnoty neinterpretují z pohledu konzumnosti, ale můžeme je odůvodnit fakty, že senioři jsou skupina, která bývá často finančně ohrožena z důvodů nízkých důchodů. Proto se pro ně peníze stávají často důležitým tématem, jak také vyšlo z výzkumu Saka a Sakové (2008). Nutno však podotknout, že výzkumná skupina nebyla z řad seniorů, kteří by výrazně strádali a stěžovali si na nedostatek financí. Čtyři senioři

měli další příjem v podobě příležitostných prací, ale především z důvodu vyplnění času. Dle mého názoru potřebu zajištění materiální můžeme také spojit u seniorů s vlivy dřívějších politických režimů, kdy byli omezováni, nemohli si vše dovolit a tento strach a potřeba se zajistit, je v nich stále „zakořeněna“. Nikdo ze všech skupin respondentů však nezmiňoval peníze ve smyslu vlastního luxusu a potřeby blahobytu. U mužů byly peníze spojovány s vlastními schopnostmi a očekáváním společnosti splnit mužskou roli, jakožto zajistit rodinu a vůbec umět peníze vydělat.

Další **mírně rozdílnou hodnotou** se objevila **práce**, která má pro adolescenty význam z hlediska uplatnění zajištění rodiny a seberealizace. Obdobnou hodnotu jí přisuzují dospělí, zde je však možno pozorovat většího významu u mužů v potřebě být úspěšný. Ženy ze skupiny dospělých úspěchům v práci nepřikládají takový význam, považují ji za náplň a prostředek nezávislosti. Senioři zmiňují hodnotu práce v přeměně hodnot. Momentálně pro ně již není důležitá, v případě, že ještě pracují ji považují spíše za zpestření a sebeuplatnění. V celkovém žebříčku hodnot jí ale zmiňují z důvodu zajištění dobrého života. Byla zde znát jistá pokora k této hodnotě.

**Sny a cíle, zážitky** – adolescenti považují za důležité mít zážitky a cíle pro rozvoj osobnosti, a možnosti něčeho dosahovat, na něco se těšit. U dospělých se tato hodnota vyskytovala nejvýrazněji. U mužů cíle pro potřebu ještě něco vybudovat. Sny dospělí považovali za důležité vodítko a bod do budoucnosti. U seniorů se tato hodnota vyskytovala v nejmenším měřítku, kdy ji uváděli spíše ve vedlejší potřebě ještě něco zažít a změnit stereotyp, ale nepovažovali to za jednoznačnou prioritu. Nemají již potřebu stanovovat si cíle.

**Rozdílnou hodnotou je prospěch pro společnost** - tato hodnota byla nejčastěji uváděna u adolescentů, ve spojitosti s potřebou uplatnění se a možností měnit svět k lepšímu. U dospělých tyto nižší hodnoty spojují s momentální potřebou obratu k sobě samému. Nejnižší výsledky u seniorů spojují s redukcí hodnot a potřebě angažovanosti pouze v nejbližším okruhu přátel a rodiny. Svoji prospěšnost vidí v předávání zkušeností v rodině, ale také zároveň uvádějí, že o „jejich rozumu“ není zájem. Podobné výsledky můžeme vidět ve výzkumu Zicha a Struhovského (2005) kdy na otázky, jak by mohli být prospěšni pro společnost 78% respondentů z 515 odpovědělo „nevím“. Otázkou je, zda-li tato stagnace není spojena spíše se strachem z odmítnutí než neochotou být prospěšný. Z rozhovorů s respondenty také vyvozují to, že jsou dostatečně zaměstnáni rodinou, péčí o své zdraví a koníčky.

V rámci celkové komparace hodnot můžeme říci, že mezi generacemi adolescentů, dospělých a seniorů, nejsou v rámci výzkumu rozpoznatelně výrazné rozdíly. Každý má potřebu rodinného zázemí, dobrého zdraví, pocitu bezpečí a jistoty. Nelze tedy jednoznačně konstatovat, že by některá generace byla více orientována egoisticky, materiálně či nihilisticky. Mírné odlišnosti můžeme pozorovat u tzv. hédonistických hodnot (volný čas), které se projevují především u adolescentů a dospělých, senioři tyto hodnoty také uvádějí, ale nekladou na ně již takový důraz.

Vyvalené hodnoty, také korespondují s hodnotami celé populace v porovnání s výzkumem Prudkého (2009). Ten například uvádí, pokles politické a občanské angažovanosti, což se projevuje i v rámci výzkumu. Tyto hodnoty se zde vyskytují minimálně. Dále také uvádí nárůst hodnot u vzdělání. Toto se ve výzkumu výrazně nepotvrdilo, ač jsem tuto potřebu očekávala. U nikoho se neprojevila hodnota náboženství, která má celkově v populaci klesající charakter.

## 10 VYHODNOCENÍ - SMYSL ŽIVOTA - SKUPINY

Výklady o životním smyslu se mohou vyvíjet z naprostého nevědomí, životní nezkušenosti či momentální prázdnoty a tmy, přes různá nadšení a vzplanutí přicházející se životem. Můžeme říci, že je to dlouhá cesta pokusu a omylu, kdy jejím výsledkem může být opravdové nalezení, naplňování smyslu života, ale také jeho ztráta nebo potřeba být volný a žádný smysl či cíl nemít.

V části smysl života jsem se zaměřila na tři aspekty. Zajímalo mě, na základě jakých situací se respondenti zamýšlejí nad smyslem života, jaký význam tomuto tématu přiřkládají a co je jejich smyslem života.

Téma smysl života je poměrně abstraktní pojem. Ze své zkušenosti jistě můžeme říct, že pro nás samotné je někdy těžké najít vhodnou odpověď, jak jej vyložit. Tato problematika se také promítla do rozhovorů na toto téma.

Respondenti měli někdy tendence se k otázkám týkajících se smyslu života, vyjadřovat spíše vágně. Na dále kladené rozvíjející otázky uváděli cílové hodnoty nebo opět odpovídali nekonkrétně. Všichni respondenti uvedli konkrétní zdroj smyslu života, a také svůj život považovali za smysluplný. Napříč tomu ale, sedm respondentů uvedlo, že nad smyslem života nepřemýšlí – „ prostě žijí“. Dále však uvedli, že považují životní smysl za důležitý v nasměrování člověka, dosahování cílů a jako zdroj pro šťastný život. Jejich výpovědi byly tedy někdy protichůdné. To odůvodňuji právě již zmiňovaným abstraktním pojmem, který představuje smysl života. Jak pro odborníky, tak filozofy je těžké určit význam této problematiky. Považuji tedy tyto rozpory za očekávané.

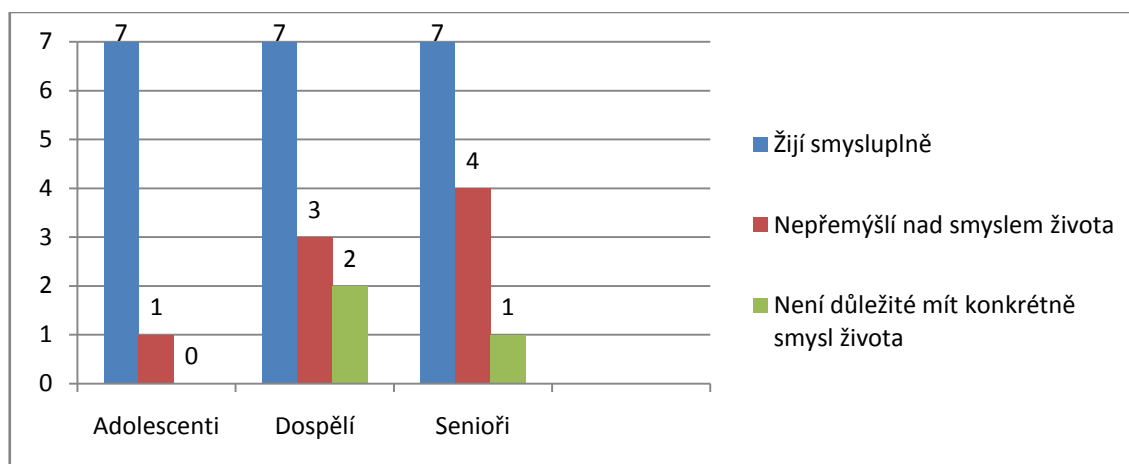
V rámci skupin se tyto rozpory u adolescentů objevovaly nejméně, u seniorů naopak nejvíce. To je možno vysvětlit tím, že období adolescence je odborníky spojováno s vyšším zájmem o existenciální otázky života, dotýkajících se jeho smyslu, kdy přemýšlí o své podstatě a směřování. Dospělí již jistých hodnot dosáhli a u seniorů jsou vesměs veškeré vývojové úkoly naplněny a nemají už tolik důvod zásadně hodnotit, jak bude jejich život dále směřovat. Dále mne napadla úvaha tzv. „jiné doby“, ve kterých respondenti vyrůstali a žili. Dříve duchovní témata nebyla tolik v popředí jako dnes, tuto úvahu podkládám odpovědí respondenta seniora („*dříve se prostě žilo a tolik se vše nerozebíralo a nepřemýšlelo*“). A v neposlední řadě je možno spojit tento jev u seniorů, jako obrana proti stárnutí, kdy jsou duchovní aktivity spíše spojovány s opakem aktivního způsobu života („*třeba až budu ležet jen v posteli, tak na to přijde*“). Tento postoj u seniorů

zaznamenal také Sak (2008) ve svém výzkumu. Přesto však všichni respondenti smysl života uvádějí.

U respondentů, s kladnou odpovědí, jsou situace vedoucí k tématu smyslu života shodné napříč skupinami. V souhrnu jsou to složité životní situace a jistá osobní sebereflexe.

Od každé skupiny, jeden respondent uvedl, že nad smyslem života přemýšlí spontánně.

Graf 1 Vyjádření se ke smyslu života



Dále uvádím tabulku obsahující nejčastěji uváděné kódy týkající se smyslu života, které si níže v případě rozdílných interpretací od respondentů popíšeme.



Tabulka 8 Srovnání kódů – Smysl života

Skupina	Respondent	Být šťastný	Prožít život	Mít rodinné zázemí, šťastnou rodinu	Dělat co nás baví	Být finančně zajištěný	Výchova dětí	Být dobrý v práci, mít cíle	Zlepšovat svět kolem sebe	Pomáhat	Udržovat si zdraví	Věnovat se svým koníčkům	Plnit si své sny a cíle	Prožít klidný život
ADOLESCENTI	Katka	-	-	•	-	-	-	•	-	-	-	-	-	-
	Martina	•	•	•	•	•	-	•	•	-	-	-	•	-
	Lada	•	•	•	-	-	•	-	•	•	-	-	-	-
	Jakub	•	-	•	•	•	-	•	•	-	-	-	-	-
	Michal	-	-	•	•	•	-	•	-	-	-	-	•	-
	Patrik	•	•	•	-	-	•	•	•	-	-	-	•	-
	Marek	•	•	•	•	-	•	-	•	-	•	•	•	-
DOSPĚLÍ	Jana	•	•	•	•	-	•	-	•	•	•	•	•	-
	Marcela	-	•	•	•	•	-	•	-	•	-	•	•	-
	Iva	-	•	•	•	-	-	-	-	•	•	-	-	-
	Alena	-	•	•	•	•	-	•	-	-	•	•	-	-
	Zdeněk	-	-	•	•	•	-	•	-	-	•	•	•	-
	Pavel	-	•	•	•	•	•	•	-	•	-	•	•	-
	Roman	•	•	•	-	-	-	-	•	•	-	-	•	-
SENIORI	Jitka	-	•	•	•	•	-	-	-	•	•	•	-	•
	Dana	-	•	•	-	•	-	-	-	•	•	•	-	-
	Jaroslava	-	-	•	-	•	-	-	-	•	•	•	-	•
	Jana	-	-	•	-	•	-	-	-	•	•	•	-	•
	Antonín	-	-	•	-	•	-	-	-	•	-	-	-	•
	Jan	•	•	-	•	•	-	-	-	-	•	•	-	-
	Miroslav	-	-	•	•	•	-	-	-	•	•	-	-	•

U kategorie smysl života, můžeme vidět větší míru rozdílnosti než u kategorie hodnot. Přesto se hodnoty promítají do smyslu života respondentů. Každý respondent uvedl více zdrojů smyslu života.

**Shodné kódy smyslu života** – mít dobré rodinné zázemí šťastnou rodinu

**Mírné rozdíly se vyskytují v kódech** (uvádějí všichni) – prožít život- největší důraz u dospělých, dělat co nás baví – největší důraz u dospělých,

**Rozdílné kódy** (uvádějí pouze shodně dvě skupiny nebo jedna) – být šťastný, věnovat se koníčkům, pomáhat, udržet si zdraví, být finančně zajištěný, být dobrý v práci, zlepšovat svět kolem sebe, prožít klidný život, věnovat se koníčkům, plnit si své sny

**Shodný kód**, který se nacházel u všech skupin, byl „**mít dobré rodinné zázemí, šťastnou rodinu**“. Adolescenti uvádějí tento fakt především s vybudováním si vlastní rodiny, dobré rodinné zázemí považují za základ pro šťastný život. U dívek je, ale patrnější větší míra sociálního smýšlení, kdy často uvádějí, radost z vychovávání dětí, vytvoření rodinného zázemí a péče o rodinu. Muži adolescenti tento fakt vykládají spíše jako jeden z cílů ve smyslu života, nevyskytuje se zde tolik emotivní složka a uspokojení z naplnění, jako u dívek. V budoucí rodině vidí muži možnost zanechat a předat něco ze sebe další generaci.

Dospělí uváděli smysl života v rodině ve spojitosti s výchovou dětí, pomoci jim dostudovat. Rozdílnost mezi muži a ženami ze skupiny dospělých, byla patrná v partnerském životě. Muži oproti ženám více zmiňovali potřebu domácího zázemí a souznění s partnerkou. U žen si bylo možno všimnout, že je rodina velmi důležitá, ale objevuje se zde také potřeba „vybrat si své dluhy“ a věnovat se sama sobě.

U seniorů byl smysl života jednoznačně naplněn rodinou, možnostmi jim pomoci a uplatnit se, což také koreluje s výzkumem Ondrušové (2010).

**Mírně rozdílným kódem** byl uváděn abstraktní pojem „**prožít život**“, který nejvíce zmiňovali adolescenti a dospělí. Respondenti toto stanovisko dále shodně interpretovali jako užít si každých chvil života, prožít jej na plno, nezabývat se malichernostmi.

**Rozdílnými kódy** jako náplň smyslu života viděli dospělí a senioři ve **věnování se koníčkům**. Tento kód se nevyskytoval u adolescentů, neznamená to, že by se o koníčcích nezmiňovali, ale brali jako něco samozřejmého a proměňujícího se, na rozdíl od předešlých skupin. U dospělých byly koníčky spojovány s plněním si svých snů a cílů, prostor pro věnování se sám sobě a možnosti dělat to co člověka baví.

Senioři tuto informaci spojovali také s udržováním si **dobrého zdraví** a životního elánu.

**Rozdílné kódy** smysl života v **pomoci** se výrazně vyskytoval u seniorů, pomoc ostatním je naplňuje, dává jim pocit potřebnosti a také sebeuplatnění. Pomoc je zaměřená nejvíce na rodinu a blízké okolí. Pomoc u dospělých se zaměřovala na děti, případně rodiče. Uváděli ale také potřebu pomoci druhým k úspěchům.

**Rozdílný kód „být dobrý v práci“** uváděli jak adolescenti, tak dospělí. Neukazovala se zde již tolik hodnota zdroje obživy, ale smysl viděli především adolescenti v sebeuplatnění, nalezení svých možností a uplatnění tvořivosti, což také potvrzuje Eriksonovy názory (1968), který považoval práci, jako potřebný zdroj identity u mladého člověka. U dospělých byla rozdílnost v interpretaci mezi muži a ženami. Muži uváděli práci především ve smyslu úspěchů a pro dobrý pocit z odvedené práce. Ženy v práci nehledali smysl ve významu výkonů, ale jako něco, co jim dává svobodu, seberealizace a zábavu. Senioři ačkoliv uváděli práci jako důležitou hodnotu, ve smyslu života se u nich již neobjevuje.

**Rozdílným kódem „být šťastný“** se charakterizovala skupina adolescentů. Spojují to s vývojovým obdobím adolescenta. Jak dokládají odborníci je toto období pro adolescenty náročné, hledají si vlastní identitu, vyrovnávají se s názory okolí, vytvářejí si svůj vlastní přístup k životu. Tohle jsou pro člověka náročné úkoly, při kterých se mohou dostávat do popředí vlastní pochybování, hodnocení a mohou se ztrácet určité ideály, s tím vyvstává přirozená potřeba být šťastný.

**Rozdílný kód „být finančně zajištěný“** se výrazně objevil u seniorů. Zde je potřeba uvést, že tento kód nebyl vybrán na základě potřeby peněz z konzumerismu, ale potřeba jistoty zajištění klidného stáří.

Porovnáme-li výsledky výzkumu v této kategorii, ukazuje se, že do smyslu života se v primárním hledisku, promítají potřeby respondentů. Vezmeme-li v potaz Maslowovu pyramidu potřeb, můžeme vidět, že každý respondent do smyslu života zahrnuje jak vývojově nižší tak vyšší potřeby. U každého respondenta se objevila především potřeba pocitu bezpečí, jistoty a sounáležitosti – „Mít dobré rodinné zázemí, šťastnou rodinu“. Tento fakt se také shoduje s výzkumy Pragera (1996, 1997 In Halama 2007), který uvádí, že v každém věkovém období se vyskytují nejčastěji hodnoty naplnění základních potřeb a osobní vztahy. V návaznosti na to, nejčastěji uváděli potřeby v kategorii seberealizace, uznání. Jak Maslow (2014) uvádí, každý si volí svůj smysl života podle své přirozenosti, podle toho co mu vyhovuje. Potřeby seberealizace se tedy projevovaly v několika oblastech- „být dobrý v práci“, „pomáhat“, „plnit si sny a cíle“. Výskyt těchto rozdílných potřeb korespondoval s vývojovými fázemi člověka.

U adolescentů se ve smyslu života projevila potřeba stanovovat si určité cíle jako např. mít dobrou práci, mít práci kde se budu moct uplatnit, angažovat se ve společnosti,

což koresponduje s přirozenou vývojovou potřebou sebeurčení, pokusu najít směr a cíl a smysl života, jak také uvádí Vágnerová (2005)

U dospělých, kteří mezi 45 a 50 rokem bilancují svůj život, hodnotí své výsledky, vyhodnocují svůj partnerský vztah, rozvíjí aktivitu volného času, snaží se udržet uspokojivou výkonnost ve své profesi (Říčan, 2014), se vše promítá do smyslu života, převážně v uváděných kódech „ věnovat se svým koníčkům“, „ plnit si své sny a cíle“, „dělat co nás baví“, „ být dobrý v práci“. Obdobné výsledky interpretuje Filipová (2009) ve svém výzkumu, a také dodává, že mírný nárůst v prožívání smysluplného života pocítují ženy. Na míru prožívání smyslu života, ale výzkum nebyl zaměřen.

U poslední skupiny seniorů, kdy jejich hlavním úkolem je vyrovnání se s dosavadním životem, přijmutím životních okolností, obrat ke svému zdraví, zaměření se na rodinu, ale také potřebě ještě něco prožít a být potřebný. (Ondrušová, 2011) Se proměňuje smysl života v rámci seberealizace k pomoci svému blízkému okolí, zaměřením se na koníčky, které pomáhají udržovat seniorovo zdraví a k utváření poklidného života. U seniorů můžeme pozorovat proměnu, ve snižování ambicí v potřebě něčeho dosahovat, např. kód „ plnit si své sny a cíle“ se u seniorů vyskytl minimálně. Za to uváděli potřebu nikomu nic nedokazovat a „ prožít klidný život“, jak se také projevilo v jiných výzkumech a kde tento jev nazývají „generačním vyhasínáním intencionality“. (Sak, 2008, Ondrušová 2010)

Pomineme-li vliv okolností aktuálního stylu života ovlivněného danou dobou. Můžeme říci, že k přeměně smyslu života u respondentů dochází v rámci zastoupených generací převážně na základě jejich vývojových proměn korespondujících s potřebami na jednotlivém vývojovém stupni.

## 11 SHRNU TÍ

Výzkumná část práce si dávala za cíl zjistit, zdali dochází k přeměnám hodnot a smyslu života v rámci krizových vývojových etap jednotlivých generací. Dále měla za cíl určit, jaký význam tomuto tématu přisuzují. Pro výzkum byly vybrány tři věkové kategorie a to adolescenti, dospělí okolo krize středního věku a senioři.

Potřebná data k dosažení cíle výzkumu byla získána pomocí rozhovorů. Tato zvolená metoda se ukázala jako vhodná z důvodu získání detailnějších interpretací vypovězených kódů, které proměňovaly hloubku jejich významu, než by bylo možné získat například pomocí škálových odpovědí v dotazníku.

Z výzkumu vyplynulo, že hodnotové orientace respondentů, se přirozeně propojují s jejich potřebami, které považují za prostředek ke smysluplnému životu.

Práce ukazuje, že nastavení hodnotového systému a smyslu života se zásadně generačně neodlišuje a neproměňuje v souvislosti se základními životními hodnotami a mezilidskými vztahy. Rozdílnosti se projevovaly pouze v oblasti osobního úspěchu a upřednostňování hédonistických aktivit, které se vyskytovaly především u mladších respondentů. U seniorů převažovaly převážně lidské hodnoty, potřeba klidu a finančního zabezpečení. Celkově lze tedy říci, že přeměny v oblasti smyslu života a hodnotového směřování jsou přirozeně spojené s vývojovými fázemi a kognitivním vývojem každého jedince.

Z hlediska pohlaví se neprojevil významnější rozdíl, z rozhovorů byly patrné pouze projevující se genderové role ve smyslu, že ženy měly tendence se zaměřovat více na rodinu a dávat jí přednost, kdežto muži považovali za podstatné vydělat peníze a mít úspěch v práci.

Ve výsledcích výzkumu jsem postrádala transcendentní dimenzi, což odůvodňuji tím, že mezi respondenty nebyl nikdo věřící. Celkově však v populaci mají tyto hodnoty klesající charakter, jak také dokazují mnohé výzkumy. (Sak, 1998; Červenka, 2005; Prudký, 2009)

Zajímavé bylo pojetí smyslu života u jednotlivých generací. Každá skupina respondentů přikládala tomuto tématu jiný význam. Ukázalo se, že nejvíce podstatné je toto téma pro adolescenty, což zaznamenal i Fry (1998 In Halama 2007) ve svém výzkumu. Naopak čtyři senioři uvedli, že nad smyslem života nepřemýšlí. Přesto jej skoro všechny skupiny považovaly za důležitý prvek ve směřování jedince. Zvýšenou potřebu

otázek po životním smyslu u adolescentů můžeme odůvodnit jejich náročnou životní fází, a to rozhodováním o nasměrování svého života a hledání vlastní identity.

Každý z respondentů považoval svůj život za smysluplný, devět respondentů uvedlo, že se cítí šťastný, zbytek se vyjádřil neutrálně. Jak uvádí Halama (2014) v jednom z rozhovorů, aby byl člověk šťastný, musí mít smysl života, ale smysl života již není závislý na štěstí. Bližším ověřováním se, ale nebylo možno vzhledem k rozsahu práce zabývat.

Z výzkumu vyplynulo, že rozdílnost mezi generacemi není zásadně rozdílná, ve smyslu nastavení hodnot a životního směřování s ohledem na vývojové potřeby. Toto je možné také vysvětlit tím, že se současné generace sobě čím dál více přibližují. Lidé více dbají o svůj životní styl, chtějí se vyrovnat technologiemi a životním tempem, chtějí život využít. Prodlužuje se délka života i fyzické a duševní schopnosti. Současní senioři mohou využít lepší zdravotní péči, mají možnost žít více kulturně a aktivně, díky komunikačním technologiím být více v sociálním kontaktu.

Přestože se stále více hovoří o úpadku tradičních hodnot, jsou stále rodina, zdraví a potřeba jistoty na prvních místech, jak v našem výzkumu, tak výzkumech ostatních. Zajímavý by mohl být longitudinální výzkum, který by měřil proměnu životního smyslu a hodnot u generací současných a zároveň by již zahrnul generace, které již nezažily dobu před vzestupem technologií. Vzhledem k tomu, že skupina respondentů pro tento výzkum tvořila především zástupce běžné populace, mohlo by být dále zajímavé zjistit pohledy lidí ohrožených finančním strádáním v protipólu s lidmi z vyšší třídy. Zdali by se i tady objevila shodně stejná potřeba po základních hodnotách nebo by byly pohledy rozdílné.

Je potřeba uvést, že cílem výzkumu nebylo získat data, která by byla zevšeobecnitelná na celou populaci, což by nebylo ani v rámci rozsahu diplomové práce, zvoleného typu výzkumu a rozčlenění možné. Práce by měla sloužit jako možný vhled do postojů jednotlivých generací k tomuto tématu, pro srovnání zdali mladší generace je natolik rozdílná od té starší a je možnost jejich pohledy sloučit a vzájemně kooperovat a předávat. Jelikož to pokládám za jednu z nejdůležitějších činností pro budování dalších životních etap – propojování zkušeností a potřeb generace starší a mladší, která přebírá hodnotové vzorce a přístupy k životu od svých rodičů.

## 12 ZÁVĚR

Teoretická část práce se zaměřovala na pojetí smyslu života z pohledu vědních disciplín, které nesou několikero možností výkladů této problematiky, doplněné o názory odborníků věnujících se smyslu života. Práce se také zabývala možnostmi jak nalézt životní smysl, jaká úskalí může přinést současná doba při jeho hledání a také proč je pro jedince důležitý. Čtvrtá kapitola přibližuje tři životní období člověka, ve kterých se mohou nejčastěji objevit otázky po smyslu. V poslední kapitole jsou uvedeny nejčastější metody napomáhající zjišťování životní smysluplnosti.

Praktická část práce se zabývala rozdílnostmi a přeměnami v pojetí životního smyslu a hodnot u jednotlivých generací. Výsledek ukázal, že každý jedinec má stejnou potřebu šťastné rodiny, bezpečí, dobrého zdraví, bez rozdílu věku. K rozdílnostem dochází v rámci průběhu vývoje a s tím spojených životních přeměn u každého člověka. Tyto potřeby jsou v každém z nás přirozeně po dobu tisíce let zakořeněny a bylo by nejspíše patologické, kdyby se neobjevovaly. Otázkou je, zdali dnešní společnost přizpůsobuje své jednání těmto potřebám.

Téma smyslu života je velmi individuálním multidimenzionálním tématem, který je jen těžko měřitelný. Každý vidíme svůj smysl v něčem jiném a každý jej jinak pojmenováváme. Důležité pro fungování člověka je ale nějaký smysl mít, ať už ho nazveme jakkoliv. Potřebujeme jej jako zdroj síly, který nám pomáhá při překonávání náročných životních událostí, ale stejně tak je důležitý pro každodenní zdravé fungování jedince. (Maslow, 2014) Jistě každý uznáme, že beze smyslu se těžko něco dělá s radostí a uspokojením. Znalost smyslu nám dává možnost jednodušší cesty za naplněným životem, ale také jednoduššího rozhodování, zda je naše chování v souladu s tím, co chceme.

Ve výzkumu se ukázalo, že někteří respondenti, ač své zdroje smyslu života uvádějí, nad smyslem života nepřemýšlí nebo to nepovažují za důležité - prostě žijí. Podle Frankla (In Tavel 2004) nemusí člověk smyslu rozumět nebo nějak pojmenovávat, ale alespoň by jej měl odhadovat a s proměnami stanovovat.

Každá situace, která nás v životě potká, má jen jedno řešení, a to takové, které si vybereme podle svého nejlepšího svědomí, a tím nejlepším ukazatelem je právě smysl. Je to naše schopnost hledat smyslové obsahy v každé situaci, v každé životní události. Smysl stavíme většinou mezi realitu a naše ideály. V tom můžeme vidět jakousi motivaci k seberealizaci – v jaké míře člověk naplní smysl, uskutečňuje sebe samého. Napětí, které

je mezi tím, čím jsme a čím bychom mohli být, je zdravé pro naše směřování ke konkrétním hodnotám s cílem naplnit smysl, který má potřebu být realizován a žit.



## SEZNAM ZDROJŮ

BALCAR, K.: *Psychoterapie u dětí a dospívajících*. In ŘÍČAN, P., KREJČÍŘOVÁ, D. a kol.: *Dětská klinická psychologie*. S. 493–549. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1049-8

BAUMAN, Zygmunt. *Myslet sociologicky: netradiční uvedení do sociologie*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 1996. ISBN 978-80-7419-026-1.

CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Psychologie hodnot*. [Olomouc]: Votobia, 2004. 427 s. ISBN 80-7220-195-6.

ČÁLEK, Oldřich. *Skupinová daseinsanalýza: [možnost být sebou]*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2004. 598 s. ISBN 80-7254-539-6.

ČEVELA, Rostislav et al. *Sociální gerontologie: východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014. 238 s. ISBN 978-80-247-4544-2.

ERIKSON, Erik H. a ERIKSON, Joan M. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha: Lidové noviny, 1999. 127 s. Psychologie P; sv. 11. ISBN 80-7106-291-X.

ERIKSON, ERIK H. *Dětství a společnost*. VYD. 1. PRAHA: ARGO, 2002. 387 S. ISBN 80-7203-380-8.

FRANKL, Viktor Emil a LAPIDE, Pinchas. *Bůh a člověk hledající smysl*. 1. vyd. Brno: Cesta, 2011. 109 s. ISBN 978-80-7295-137-6.

FRANKL, Viktor Emil. *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta, 2015. 237 stran. ISBN 978-80-7295-195-6

FRANKL, Viktor Emil. *Teorie a terapie neuróz: úvod do logoterapie a existenciální analýzy*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1999. 171 s. ISBN 80-7169-779-6.

FRANKL, Viktor Emil a LUKAS, Elisabeth S. *Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii*. Brno: Cesta, ©2006. 212 s. ISBN 80-7295-084-3

FROMM, Erich. *Mít nebo být?*. 1. vyd. Praha: Naše vojsko, 1992. 170 s. ISBN 80-206-0181-3.

- GRÜN, Anselm. *Umění stárnout*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2009. 143 s. Malý duchovní život; sv. 105. ISBN 978-80-7195-316-6.
- HALAMA, Peter. *Zmysel života z pohľadu psychológie: základy logoterapie a existenciální analýzy*. 1.vyd. Překlad Antonín Kříž. Bratislava: SAP, 2007, 223 s. ISBN 978-80-8095-023-1.
- HRDLIČKA, Michal, KURIC, Julián a BLATNÝ, Marek. *Krize středního věku*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006. 167 s. ISBN 80-7367-168-9.
- CHARMAZ, K. *Constructing grounded theory: a practical guide through qualitative analysis*. Los Angeles: SAGE Publications., 2006, 208 s.
- KOHÁK, Erazim, ed. a TRNKA, Jakub, ed. *Hledání české filosofie: soubor studií*. Vyd. 1. Praha: Filosofia, 2012. 385 s. ISBN 978-80-7007-388-9.
- KOSOVÁ, Martina a kol. *Logoterapie: existenciální analýza jako hledání cest*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2014. 208 s. Psyché. ISBN 978-80-247-4346-2
- KRAUS, Blahoslav et al. *Středoškolská mládež a její svět na přelomu století*. Brno: Paido, 2006. 156 s. ISBN 80-7315-125-1.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011. 141 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3604-4
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006. 204 s. Psyché. ISBN 80-247-1370-5.
- LÄNGLE, Alfred. *Smysluplně žít: aplikovaná existenciální analýza*. Brno: Cesta, 2002. 79 s. ISBN 80-7295-037-1.
- LIPOVETSKY, Gilles. *Éra prázdnoty: úvahy o současném individualismu*. 1. vyd. v čes. jaz. Praha: Prostor, 1998.
- MACEK, Petr. *Adolescence*. 2., upr. vyd. Praha: Portál, 2003. 141 s. ISBN 80-7178-747-7
- MACHOVEC, Milan. *O smyslu lidského života*. Praha: Orbis, 1957, 104 s
- MACHOVEC, Milan. *Smysl lidského života: Studie k filos. člověka*. 1. vyd. Praha, 1965

MACHOVEC, Milan. *Smysl lidské existence*. 5., nezměn. vyd. Praha: Akropolis, 2012. 127 s. ISBN 978-80-7304-143-4.

MACHOVEC, Milan. *Smysl lidské existence*. 2., nezměn. vyd. Praha: Akropolis, 2004. 127 s. ISBN 80-7304-046-8.

MASLOW, Abraham Harold. *O psychologii bytí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2014. 317 s. ISBN 978-80-262-0618-7.

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006. 332 s. Psyché. ISBN 80-247-1362-4.

ONDRUŠOVÁ, Jiřina. *Stáří a smysl života*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2011. 168 s. ISBN 978-80-246-1997-2

PACOVSKÝ, Vladimír. *Proti věku není léku?: Úvahy o stárnutí a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1997. 124 s. ISBN 80-7184-486-1

PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. 240 s. Psyché. ISBN 978-80-247-2959-6.

PAVLÁSEK, Michal, ed. a NOSKOVÁ, Jana, ed. *Když výzkum, tak kvalitativní: serpentínami bádání v terénu*. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita, 2013. 152 s. Etnologické studie; 14. ISBN 978-80-210-6480-5.

PEŠKA, I: *Krize a krizová intervence*. 1 vyd., Brno, Institut mezioborových studií Brno 2005

POPIELSKI, K.: *Czlowiek – pytanie otwarte*. Lublin, Redakcja wydawnictw KUL 1987. 337 s. ISBN 8300006672

PRUDKÝ, Libor a kol. *Inventura hodnot: výsledky sociologických výzkumů hodnot ve společnosti České republiky*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2009. 341 s. Novověk; sv. 6. ISBN 978-80-200-1751-2.

RABAN, Miloš. *Duchovní smysl člověka dnes: od objektivního k existenciálnímu a věčnému*. Vyd. 1. Praha: Vyšehrad, 2008. 394 s. Moderní myšlení. ISBN 978-80-7021-933-1.

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: [vývojová psychologie]: přepracované vydání*. 3. vyd. Praha: Portál, 2014. 390 s. ISBN 978-80-262-0772-6.

ŘÍČAN, Pavel a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Dětská klinická psychologie*. 3., přeprac. a dopl. vyd, v Gradě 2. vyd. Praha: Grada, 1997. 450 s. ISBN 80-7169-512-2.

ŘÍČAN, Pavel a kol. *Dětská klinická psychologie*. 4., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2006. 603 s. Psyché. ISBN 80-247-1049-8.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie náboženství a spirituality*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. 326 s. ISBN 978-80-7367-312-3.

SHEEHY, Gail. *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999. 454 s. ISBN 80-7178-185-1.

SCHOPENHAUER, Arthur. *Aforismy k životní moudrosti*. Pelhřimov: Nová tiskárna, 1997. 142 s. ISBN 80-901916-5-7.

STRAUSS, ANSELM L. A CORBIN, JULIET. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. vyd. 1. boskovice: albert, 1999. 196 s. SCAN; SV. 2. ISBN 80-85834-60-X.

ŠLÉGL, Jiří. *Filosofie jako moudrá orientace ve světě u Milana Machovce*. In: Hledání české filosofie. Praha: Filosofia, 2012, s. 301–320

ŠVARŤÍČEK, ROMAN A KOL. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. vyd. 2. praha: portál, 2014. 377 s. ISBN 978-80-262-0644-6.

SÝKOROVÁ, D.,. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství. 2007. 284 s. Studie; sv. 45. ISBN 978-80-86429-62-5.

TAVEL, Peter. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla: potřeba smyslu života, přínos Viktora E. Frankla k otázce smyslu života*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2007. 303 s. Psyché; sv. č. 48. ISBN 978-80-7254-915-3

TYRELL, S. J. *Christotherapy, Healing through Enlightenment*, The Seabury Press, New York 1975 IN: RABAN, Miloš. *Duchovní smysl člověka dnes: od objektivního k*

*existenciálnímu a věčnému*. Vyd. 1. Praha: Vyšehrad, 2008. 394 s. Moderní myšlení. ISBN 978-80-7021-933-1.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2005

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Praha : Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

VYSEKALOVÁ, Jitka a kol. *Chování zákazníka: jak odkrýt tajemství "černé skříňky"*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. 356 s. Expert. ISBN 978-80-247-3528-3.

WONG, P.T.P-Fry, P.S. (eds.): *The human quest for Meaning. A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications*. Mahwah, New Jersey-London:Lawrence Erlbaum Associates 1998.

YALOM, Irvin D. *Existenciální psychoterapie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006. 527 s. ISBN 80-7367-147-6.

## ČASOPISY

HRDLIČKA, M.: Arthur Schopenhauer – *filozofie pesimismu jako léčebný prostředek deprese*. Čs. Psychologie., 46, 2002, č.1 str. 75-82

MACEK, Petr. *Euronet Pilot Study: vzájemné vztahy mezi psychosociálními charakteristikami adolescentů*. Brno: Akademie věd České republiky - Psychologický ústav, 1999. 41 s. Zprávy Akademie věd České republiky - Psychologický ústav; roč. 5. 1999. č. 2.

STEGER, M.F. , FRAZIER, P., OISHI, S. KALER, M.: *The mening in life questionnaire: Assessing the presence of and search for mening in life*. Journal of Counseling Psychology 53, 2006 str. 80-93

BLATNÝ M., K. MILLOVÁ, M.JELÍNEK, T.OSECKÁ- *Životní smysluplnost: osobní souvislosti a antecedenty*, *Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi*. Praha: Psychologický ústav AV ČR, 2010, č. 3- . ISSN 0009-062X. str. 225-234

BÜHLER, CH. (1968): *The course of human life as a psychological problem*. *Human development*, roč. 11, č. 3, s. 184–200.

HALAMA P., K.KETTNER, L. LESAYOVÁ: *Vztah medzi prežívaným stresom a zmysluplnosťou života u mladých a starších dospelých*, *Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi*. Praha: Psychologický ústav AV ČR, 2014, č. 5- . ISSN 0009-062X. 5 str. 442-454

HALAMA, Peter: Teoretické a metodologické prístupy k problematike zmyslu života. *Československý psychologie*, 2000, roč. 44, č. 3 str. 216-236

#### **INTERNETOVÉ ZDROJE**

BAUMEISTER, ROY F. *The meanings of life*. In: AEON [online] 2013 [cit. 2016-04-02]. Dostupné z: <https://aeon.co/essays/what-is-better-a-happy-life-or-a-meaningful-one>

BOWLING, A. *Good neighbours. Measuring quality of life in older age*. London, ILC-UK, [online]. 2011 [cit. 2016-02-010]str. 7 Dostupné také z: [www.ilcuk.org.uk/files/pdf\\_pdf\\_159.pdf](http://www.ilcuk.org.uk/files/pdf_pdf_159.pdf)

*European Conference and Protection of Senior Citizen: Prague, Czech Republic* [online]. 2009 [cit. 2016-02-16]. Dostupné z: <http://eu2009.visualgate.cz/>

ČERVENKA, J. *Hodnotová orientace v naší společnosti*, Centrum pro výzkum veřejného mínění SOU AV ČR [online]. 2004 [cit. 2016-06-016] Dostupné z: [http://cvvm.soc.cas.cz/media/com\\_form2content/documents/c3/a3942/f11/100044s\\_cervenka-hodnoty.pdf](http://cvvm.soc.cas.cz/media/com_form2content/documents/c3/a3942/f11/100044s_cervenka-hodnoty.pdf)

FILIPKOVÁ, B. *Prežívanie životnej zmysluplnosti a bilancia životných výsledkov v strednom veku. Sonda do života ľudí v strednom veku*. In: Výskumný ústav Detskej Psychológie a Patopsychológie, Košice [online] 2009 [cit. 2016-06-16].s. 31 Dostupné z: [http://sapa.ff.upjs.sk/images/files/88\\_1826364194\\_72\\_Filipkova.pdf](http://sapa.ff.upjs.sk/images/files/88_1826364194_72_Filipkova.pdf)

- HALAMA, P. Dialog je možný: *S Petrem Halamou o smyslu života*, Zdeněk Mlčák, In: FF OSU, Ostrava [online] 2014 [cit. 2016-06-16] Dostupné z: <http://ff.osu.cz/kps/index.php?id=11656>
- KOHOUTEK, R. Vývojově psychologická teorie S. Freuda, E. H. Eriksona, J. Piageta a L. Kohlberga. [online]. 2011 [cit. 2016-02-02] Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1002/vyvojove-psychologicke-teorie>
- ONDRUŠOVÁ, J. *Smysluplnost života ve stáří*, *Česká geriatrická revue: odborný časopis České gerontologické a geriatrické společnosti*. 2010, č. 8 Brno: Medica Publishing & Consulting, 2003-2010. ISSN 1214-0732. [online] 2010 [cit. 2016-06-05]. Dostupné také z: [http://www.geriatrickarevue.cz/pdf/gr\\_10\\_01\\_10.pdf](http://www.geriatrickarevue.cz/pdf/gr_10_01_10.pdf) str. 50-55
- PRAGER, E. (1996): *Exploring personal meaning in an age differentiated Australian Sample, Another look at the Sources of Meaning in Life Profile*. *Journal of Aging Studies*, 10,2, [online] 2008 [cit. 2016-03-04] Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/222762608\\_Exploring\\_personal\\_meaning\\_in\\_an\\_agedifferentiated\\_Australian\\_sample\\_Another\\_look\\_at\\_the\\_Sources\\_Of\\_Meaning\\_Profile\\_SOMP](https://www.researchgate.net/publication/222762608_Exploring_personal_meaning_in_an_agedifferentiated_Australian_sample_Another_look_at_the_Sources_Of_Meaning_Profile_SOMP) s. 117-136
- PREISSOVÁ KREJČÍ, A. a ČADOVÁ L.. Hodnotová orientace a životní postoje současných adolescentů. [online] 2006 [cit. 2016-06-05]. Dostupné z: <http://www.paidagogos.net/issues/2006/1/1/article.html>
- SAK P. a SAKOVÁ K. *Zpráva z hloubkových rozhovorů se seniory: Proměna sociálního obsahu kategorie generace seniorů. Příspěvek k sociologii třetího věku*. ASOV [online]. 2008 [cit. 2016-06-10]. Dostupné z: [http://www.insoma.cz/2\\_8.pdf](http://www.insoma.cz/2_8.pdf)
- SAK, P. *Svoboda jedince, odpovědnost společnosti*, INSOMA, 1998. [online], [cit 2016-06-09]. Dostupné z: [http://www.insoma.cz/index.php?id=1&n=5&d\\_1=paper&d\\_2=svoboda](http://www.insoma.cz/index.php?id=1&n=5&d_1=paper&d_2=svoboda)
- ZICH, F., STRUHOVSKÝ, V. Zpráva z výzkumu Obdivuhodní senioři – názory veřejnosti. In *Obdivuhodní senioři: průvodce projektem. Průzkum na téma Senioři ve společnosti*. Ústí nad Labem: Dobrovolnické centrum [online]. 2005 [cit. 2016-6-03]. 70 s. S. 29 – 45. Dostupné také z: [http://www.hest.cz/ruzne/Obdivuhodni\\_seniori.pdf](http://www.hest.cz/ruzne/Obdivuhodni_seniori.pdf)

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Marie Minarčíková
<b>Katedra:</b>	Katedra psychologie a patopsychologie
<b>Vedoucí práce:</b>	PhDr. Leona Němcová
<b>Rok obhajoby:</b>	2016

<b>Název práce:</b>	Smysl lidského života
<b>Název v angličtině:</b>	The Meaning of life
<b>Anotace práce:</b>	Diplomová práce se zaměřovala na pojetí smyslu života z pohledu vědních disciplín, které nesou několikero možnosti výkladů této problematiky, doplněné o názory významných osobností věnujících se smyslu života. Dále uvádí možnosti hledání smyslu života a jeho význam pro kvalitní život. Zaměřuje se na smysl života v hlavních vývojových stádiích a to adolescenci, dospělosti a stáří. Praktická část prezentuje výsledky kvalitativního výzkumu, kdy bylo cílem zjistit, zdali dochází k přeměnám hodnot a smyslu života ve srovnání s jednotlivými generacemi.
<b>Klíčová slova:</b>	Smysl života, hodnoty, generace, kvalitativní výzkum,
<b>Anotace v angličtině:</b>	Diploma thesis is focused on the meaning of the life from the perspective of the scientific fields which handles various possibilities of the interpretation of this problematics complemented by the opinions of experts who devote to an issue of meaning of the life. In addition it mentions the ways of finding the meaning of the life and it's importance for a quality life. It focuses on the meaning of the life in the main phases of human life - adolescence, adulthood and the old age. The practical part presents the results of the qualitative research. The goal of the research was to find out whether there is transformation of values and the meaning of life in comparison among generations.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Meaning of life, life values, generations, qualitative research
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	-
<b>Rozsah práce:</b>	104 str.
<b>Jazyk práce:</b>	Český jazyk