

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PSYCHOLOGIE

**PŘEHLEDOVÁ STUDIE VÝZKUMU SMYSLUPLNOSTI**

**EXISTENCE**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Barbora Dosadilová**

*Specializace v pedagogice: Psychologie se zaměřením na vzdělávání*

Vedoucí práce: Mgr. Vladimíra Lovasová, Ph.D.

**Plzeň, 2019**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně  
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, ..... 2019

.....  
vlastnoruční podpis

#### Poděkování

Děkuji vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Vladimíře Lovasové, Ph.D. za odborné vedení, poskytnuté informace a cenné rady, které mi při zpracování práce velmi pomohly. Dále bych ráda poděkovala své mamince PharmDr. Lence Dosadilové za trpělivost.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINAL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

## OBSAH

ÚVOD.....	2
1 CHARAKTERISTIKA POJMŮ EXISTENCE A SMYSLU .....	- 1 -
2 SMYSL ŽIVOTA .....	- 5 -
3 SMYSL ŽIVOTA V PSYCHOLOGII.....	- 8 -
4 SMYSL ŽIVOTA V KONCEPTU ADLERA, JUNGA, FROMMA A ERIKSONA .....	- 10 -
4.1 Carl Gustav Jung (1875-1961).....	- 10 -
4.2 Alfred Adler (1870-1937).....	- 11 -
4.3 Erich Pinchas Fromm (1900-1980).....	- 13 -
4.4 Erik Erikson (1902-1982).....	- 14 -
5 SMYSL ŽIVOTA V HUMANISTICKÉ PSYCHOLOGII.....	- 16 -
5.1 Abraham Harold Maslow (1908-1970).....	- 16 -
5.2 Rollo Reece May (1909-1994).....	- 17 -
5.3 Carl Ransom rogers (1902-1987).....	- 18 -
6 DASEINANALÝZA .....	- 19 -
6.1 Ludwig Binswanger (1881-1966).....	- 20 -
6.2 Medard Boss (1903-1990).....	- 21 -
6.3 Gion Condrau (1919-2006).....	- 21 -
7 LOGOTERAPIE.....	- 22 -
7.1 Viktor Frankl (1905-1997).....	- 24 -
8 PŘEHLEDOVÁ STUDIE VÝZKUMU SMYSLUPLNOSTI EXISTENCE .....	- 25 -
8.1 PŘÍPRAVA K PŘEHLEDOVÉ ČÁSTI BAKALÁŘSKÉ PRÁCE.....	- 25 -
8.2 METODY VÝZKUMU.....	- 25 -
9 JEDNOTLIVÉ STUDIE SMYSLUPLNOSTI.....	- 27 -
9.1 ŽIVOTNÍ SMYSLUPLNOST: OSOBNOSTNÍ SOUVISLOSTI A ANTECEDENTY .....	- 27 -
9.2 PSYCHOLOGICKÉ PREDIKTORY A KORELÁTY SUBJEKTIVNĚ VNÍMANÝCH ZDRAVOTNÍCH POTÍŽÍ: LONGITUDIÁLNÍ PERSPEKTIVA .....	- 27 -
9.3 SMYSL ŽIVOTA V KONTEXTU ZÁVISLOSTI NA ALKOHOLU .....	- 28 -
9.4 SOCIÁLNÉ A RELIGIÓZNÉ KORELÁTY ZMYSLUPLNOSTI ŽIVOTA U LUDÍ V STARŠOM VEKU- 28 -	-
9.5 SMYSL ŽIVOTA U ZÁVISLÝCH NA ALKOHOLU A JEJICH OSOBNOSTNÍ CHARAKTERISTIKY- 29	- 29 -
9.6 ŽIVOTNÍ SMYSLUPLNOST A EMOCIONALITA.....	- 30 -
9.7 SMYSL ŽIVOTA A DEPRESE U ČESKÝCH SENIORŮ .....	- 31 -
ZÁVĚR .....	- 32 -
RESUMÉ.....	- 34 -
SEZNAM LITERATURY.....	- 35 -

## ÚVOD

Každý z nás se ptá po smyslu svého bytí: „Kdo jsem, co jsem a proč tu jsem, jaký je můj smysl?“ To je nejzákladnější otázka, kterou si člověk v průběhu života pokládá. Je to i tou nejpodstatnější otázkou, kterou si člověk může položit. Tato otázka provází lidstvo už od nepaměti. V minulosti se touto otázkou zabývala filozofie, vznikala různá náboženství, která se snažila člověku na tuto otázku odpovědět, každá teorie smysluplnosti nebo pokus o jeho nalezení, nás nechali zjistit mnohé o smyslu života, ale v závěru každé teorie zůstává v platnosti, že stále o ničem pořádně nic nevíme. Otázka smyslu života má pro každého z nás obrovskou hodnotu smysl života je pro každého individuální a jedinečný.

Diskuse o smyslu života jsou nekonečnou studnicí diskusí. Mohli bychom hovořit hodiny, dny staletí a stejně bychom se nedoobrli pravdivého poznání. Každý z nás má osobitý náhled na tento problém, tudíž můžeme vnášet nekonečně mnoho pohledů na dané téma.

Cílem mé bakalářské práce je seznámit čtenáře s vyložením smyslu života z psychologického hlediska, seznámit ho s praktickým využitím Smyslu života v psychologických směrech a terapiích.

V Praktické části bych ráda čtenáři přiblížila některé studie smysluplnosti, záměrně jsem vybírala studie, které probíhali na území Čech a Slovenska. Českému čtenáři budou nejbližší. Dále čtenáře seznámím s výzkumnou metodou Logo-test.

## 1 CHARAKTERISTIKA POJMŮ EXISTENCE A SMYSLU

Podle Sokola je bytí, nejširší společné označení pro všechno, co jest. Filosofie podle Platóna začíná údivem nad tím, že něco je. Už nejstarší filosofové se pokoušeli vyzkoumat původ bytí a pokládali za něj některý ze živlů, případně boj, či zásah tvořivé síly. Filozofie křesťanská spojuje bytí se stvořením a pokládala je za dílo Boží. V novověku otázku bytí zastínila otázka jistého poznání, později historického dění a vznikání. Ve 20. stol. otázku bytí, včetně rozdílu mezi „být“ a „být nějaký“ nebo „být něčím“ si M. Heidegger všiml zejména různých způsobů bytí. Na rozdíl od předmětů, které jsou nám po ruce a slouží k něčemu, a od těch, které se v našem světě pouze vyskytují a které nezaujatě pozorujeme, je člověk jediným bytím na světě, jemuž o toto jeho subjektivní bytí neustále jde, jemuž na něm záleží (Sokol, 1998, s. 277).

Bytí je jsoucnem, aktuálním bytím, to co se teď děje, to co teď je. Je to to, co jest. Nezbytným aspektem je přítomnost, tedy umístění na časové ose. Je to momentální skutečnost, mohou se nacházet v minulosti nebo v budoucnosti, ale pro bytí je důležitá přítomnost.

Sokol definuje **existenci**, jako samotnou skutečností bytí jednotlivého jsoučího s důrazem na jeho jednatlivost a zpravidla i náhodnost. Pochází z latinského slova *exsisto* což znamená vycházím, vynořuji se nebo vystupuji. Středověká filosofie rozvinula protiklad existence jako aktuálního bytí zde, podstaty nebo esence, jakožto ideálního a obecného určení bytosti či jsoučna. Tento strom zde je jednotlivou existencí esence stromu. I v Hegelově filosofii je existence zvnějšněním podstaty ducha. V moderní filosofii přechází důraz na jednotlivou, skutečnou existenci, zejména člověka. Pouze lidská existence je východiskem veškerého poznání, zkušenosti, ale i usilování a svobody. Existence člověka přitom není jen nějakým výskytem nebo přítomností předmětu, ale znamená být pobytem, údělem bytosti, jíž na jejím bytí záleží a která ví, že je konečná, smrtelná. U pojmu existence, se nejedná o izolovaný a svrchovaný subjekt, ale jedná se o pobyt na světě, který přehlíží, přičítá si svoji minulost a je neustálou starostí o budoucnost. Dramatičnost lidské existence tkví v možnosti, že se jedná o prázdnou svobodu ke tvoření sebe sama, tato otázka zdůrňuje existencialismus, současná filosofie staví do popředí otázku odpovědnosti, existence jako východiska vztahů ke druhému já versus *tya* etiky vůbec. Existenciál, určení, týkající se bytí člověka, pobytu. Na rozdíl od kategorií, jež se vztahují k co, vztahuje se ke kdo (Sokol, 1998, s. 544-545).

„*Existence (existence) bytí, přítomnost něčeho bez dalšího určení, vnější forma předmětu, na rozdíl od podstaty, esence*” (Hartlová, Hartl, 2000, s. 148).

Existence je z pohledu filozofie specificky lidským pobytem na této planetě. Dá se říci, že existovat tedy může pouze člověk, teď a tady. Existovat tedy znamená, být člověkem. Být si vědom sám sebe a svého bytí nebo pobytu tady na této planetě.

Etymologický význam pojmu **smysl** je v návaznosti s čínským pojmem tao, který je chápán rovněž jako cesta nebo smysl. Ve filozofii, náboženství je otázka smyslu otázkou ceny, která se přiděluje nějakému obsahu, převyšující význam a souvislosti, prožívané jako smysluplná. Pomocí svých smyslových orgánů je člověk schopen vnímat svět, hodnotit prožitky, smysluplně je interpretovat a chovat se vůči světu také předvídavě nebo hledat pozadí věcí a jejich skrytý smysl, my tuto vlastnost nazýváme intuice. Mezi orientačními funkcemi a smyslem tedy existuje zřejmá souvislost. Kdybychom nedisponovali reflektujícím vědom člověka, tak by se nám svět zdál, jen jako gigantickou nesmyslností, pouze člověk je podle naší zkušenosti jedinou bytostí, která může zaznamenávat smysl, žádný jiný zástupce živočišné říše to nedokáže (Müller, Müllerová, 2006, s. 381).

Podle Sokola je smysl významem věci, sdělením, události či jednáním, poukazující k dalším, navazujícím a zejména budoucím významům tak, že je zařazujeme do zásadně neomezené sítě smyslu. Poté hovoříme o tom, že příslušná věc má smysl, že je smysluplná, někam vede apod. Smysl je tu spojen s přímým zaměřením, které lze tušit zde a nyní, které dává naději na pokračování do budoucnosti. Taková naděje je jednou z základních potřeb člověka a umožňuje lidské rozhodování a jednání. V této souvislosti se často klade i otázka po smyslu života, na niž filozofie nemůže odpovědět, protože každá odpověď by tento smysl pouze zvěčnila. Zvěčněné odpovědi na tuto otázku jsou charakteristické pro ideologie. Docela jinou povahu mají odpovědi náboženské, protože zároveň osobně zavazují toho, kdo je přijímá (Sokol, 1998, s. 691-692).

Längle a Sulz ve své knize *Žít svůj vlastní život* produkují velice pěknou myšlenku, a to že smysl sice může být objektivní, ale není pro všechny stejný, nelze ho předeepsat, nelze k němu dospět náhodnou cestou. Každý člověk je odkázán na sebe a na svoji intuici v tom, co se mu jeví jako smysluplné a co ne. Smysl je pouze jen možností, která se objeví a opět mizí, je to náhodná možnost. Jak zdůrazňuje Frankl, každý okamžik obsahuje pro



člověka nesčetné možnosti, avšak dotyčný musí být vůči nim otevřený, ochotný přistoupit k nim a chopit se jich, aby mohl v životě smysl prožít. Z odstupu žádný smysl neexistuje! Smysl také není nic předmětného, po čem by člověk mohl sáhnout. Můžeme ho nalézt jen se všemi smysly zapojenými při vycit'ování oněch možností, které se nám otvírají (Längle, Sulz, 2007, s. 66).

Pokusím se o stručnou definici smyslu, jakožto bytí nebo existenci účelnosti předmětů tady na světě. Vše na tomto světě má svůj smysl, má proč tu být ve své přesné podobě. Nic na tomhle světě není náhodou. Všechno slouží k nějakému účelu. Proč něco existuje? Protože to bylo k něčemu vyrobeno, má to svůj účel. Někdo si musel dát práci, vymyslet a zhotovit určitý produkt, který k něčemu slouží a nějak se používá. Když člověk dokáže pochopit, proč ten určitý produkt existuje a k čemu se používá, dostaví se vhléd a člověk pak následně dokáže zakomponovat ten určitý prvek do své činnosti a užívat ho.

Podle Jara Křivohlavého lze interpretovat slovo smysl jako význam nebo smysl jako účel nebo záměr. Smysl jako význam, lze vyjádřit jako hodnotu a důležitost určité věci nebo události. Například i třeba smyslu života určitého básníka. Smysl jako vyjádření účelu, záměru nebo určitého dění je výraz z oblasti psychologie lidské motivace, lidských záměrů, snah a vůle, o ujasnění důvodu jednání, případně až účelu vlastní lidské existence (Křivohlavý, 2006, s. 41).

Člověk dokáže pochopit třeba například účel nebo smysl televize. Jedná se o nějaký produkt, z nějakého materiálu, vyrobeného člověkem k nějakému účelu. Televize byla vyrobena nějakým záměrem, slouží k nějakému účelu. Náhodná definice televize může být, že se jedná o výrobek, který slouží k přenosu pohyblivého obrazu za doprovodu zvuku, vysílá se pro zábavu, k přenosu informací. Je to tedy nějaký předmět a určený k nějakému účelu, který my chápeme a následně ho tak i používáme. Takže smysl má. Pro nás, ale pro člověka, který třeba nemá doma zavedenou elektriku, pro slépého a zároveň hluchého člověka nebo pro někoho, kdo nemá zájem o koukání na televizi, pro takového televize smysl postrádá.

Tím se dostáváme k tomu, že smysl je pro každého individuální a jedinečný.

Nižší úrovně problematiky **smysluplnosti** se vztahují k bezprostředním, konkrétním vztahům. Příkladem může být smysl učení se cizí řeči nebo smysl činností,

které vedou k přípravě oběda, či kterákoliv drobná každodenní činnost člověka a jeho běžné rozhodování (Křivohlavý, 2006, s. 44).

Vyšší úrovně otázek smysluplnosti se vztahují k dlouhodobým nebo i až celoživotním a poměrně hodně širokým vztahům s rozsahem na celou šíři snah daného člověka. Je možno říci, že jsou to právě tyto vyšší úrovně problematiky smysluplnosti žití a bytí, které psychology nejvíce zajímají, neboť ty vedou člověka k vyšším hodnotám, široce definovaným cílům a principům. K vyššímu poznání a vyšším cílům poznání a bytí (Křivohlavý, 2006, s. 44).

Podle Stanislava Grofa (1999) se na člověka, jakožto výplod evoluce, zasazeného do hmotného světa, kde jsou jasně stanovená pravidla a řády, nahlíží, jako na skvělý stroj. Na vědomí, lidský život a tvůrčí inteligenci se nahlíží pouze jako na vedlejší produkty, které se vyvinuly ze zcela mimořádného, ale mechanického uspořádání hmoty. Můžeme být sebesložitější a sebeúchvatnější, a přesto se na nás, na lidi, nahlíželo jako na v podstatě hmotné předměty - málo více než živočichy na vysokém stupni vývoje nebo biologické myslící stroje (Grof, 1999, s. 12-17).

## 2 SMYSL ŽIVOTA

„Kdo jsem, co jsem a proč tu jsem, jaký je můj smysl?“ To je nejzákladnější otázka, kterou si člověk v průběhu života pokládá. Je to i tou nejpodstatnější otázkou, kterou si člověk může položit. Tato otázka provází lidstvo už od nepaměti. V minulosti se touto otázkou zabývala filozofie, vznikala různá náboženství, která se snažila člověku na tuto otázku odpovědět, každá teorie smysluplnosti nebo pokus o jeho nalezení, nás nechali zjistit mnohé o smyslu života, ale v závěru každé teorie zůstává v platnosti, že stále o ničem pořádně nic nevíme.

V Patočkově knize, kacířské eseje o filozofii dějin se nachází myšlenka, že Patočku spojuje s Husserlem myšlenka, ze které vychází najevo, že k přirozenému světu se neobracíme v pouhé teoretické zvědavosti, která chce prozkoumat struktury jsoucna a bytí jako korelátů struktur zkušenostních průběhů, ale obracíme se k němu, protože hledáme život v jeho půvabnosti, smysl věcí, jako celek a hledáme v něm i svůj vlastní smysl. Postupně však Patočka přichází na myšlenku, že fenomenologická redukce je sice řešením životních otázek, ale že vede jednak mimo svět a jednak ukazuje konkrétní život jako smysluplný pouze a především, pokud je životem vědy a filozofie, nikoliv ten subjektivní náhled na život každého z nás, je to jen další myšlenka mimo nás, pro kterou neplatí obecně platná rovina (Patočka, 1990, s. 8)

Filozofie byla byla na začátku všech věd, od ní se odvíjí veškeré lidské vědění. Právě od ní, by měla začít moje práce. Filozofie se vyznačuje širokým okruhem předmětů zkoumání, filozofické myšlenky mohou být a jsou velice abstraktní, mnohdy nejdou osahat, nemají tvar, nejde je změřit, ani uchopit. Smysl života, je předmětem abstraktním. Pro filozofii ideálním předmětem k bádání.

V díle Jara Křivohlavého se vyskytuje myšlenka Hellera: *„Když se neptáme po smyslu života, když si to dokonce zakazujeme nebo si takovou otázku dáváme ideologicky zakazovat (jak to dělají ortodoxní marxisté), vracíme se zpět na úroveň zvířat... Zvíře sebe samo vždycky vidí v kontextu se svým okolím, a nevidí dopředu. Naše lidství konstituuje právě to, že se ptáme, co bude dál a zvláště, co bude s námi“* (Heller in Křivohlavý, 2006, s. 120).

Pro každého člověka je otázka smyslu života natolik subjektivní, že ji nelze nijak univerzálně definovat pro každého jedince. Ačkoliv se o to mnoho filozofů, psychologů, kněží, či básníků pokusilo. Bohužel neúspěšně.

Jak jsem na začátku této kapitoly napsala, každý člověk si položil ve svém životě otázku : „Jaký je smysl mého života?“. Podle Descarta je v každém z nás filozof. Každý díky své jedinečnosti má svůj vlastní smysl života. Každý může filozofovat o svém smyslu života, mít své touhy a sny a naplňovat je. Důležité je si najít svůj smysl života, aby bylo pro co na tom světě být.

Člověk není televize a není mu dán žádný účel. Člověk se sem na tento svět nedostal s čistým záměrem k vykonání nějakého konkrétního úkolu. Každý přijde na tento svět a vlastně nechápe proč tu je a co má přesně dělat. K televizi si člověk najde návod nebo se někoho zeptá, vyhledá si informace, ale jednoduchou příručku, jak žít si člověk nenajde. Sám od sebe nemůže chápat smysl svého bytí. Ať už v rámci sebe nebo druhých.

Yalom rozlišuje dva druhy smyslu a to smysl kosmický a pozemský. Kosmický smysl, je nějaký určitý plán, který leží nad člověkem, mimo jeho chápání. Poukazuje na spirituální tajemnou tvořivou sílu, kvůli které se všechno tohle děje. Na absolutní pravdu, na něco nadpřirozeného. Řekněme, že takový Bůh by mohl být celým hybatelem našeho světa. Pozemský smysl, je smysl bez toho kosmického, tedy smysl bez vnější příčiny nebo účelu. Jen se samotnou surovou myšlenkou, že život je sám pro sebe. V tom případě si každý musí najít svůj smysl sám. Člověk byl vržen do tohoto světa, aby si sám našel svůj smysl, svůj účel, ale kde hledat, když ani neví, proč tu je (Yalom, 2006, s. 428).

V Yalomovo Existenciální psychoterapii se nachází citace Willa Duranta: „*Připoj se k celku, pracuj pro něj celým tělem a myslí. Smysl života spočívá v příležitosti, kterou tím dostáváme, něco vytvořit, nebo přispět k něčemu většímu, než jsme my. Nemusí to být rodina (přestože to je ta přímá a nejširší cesta, kterou příroda ve své slepé moudrosti předkládá i té nejprostší duši); může to být libovolná skupina, která dokáže v člověku probudit jeho skrytou šlechtu a dát mu něco, pro co by pracoval a co se při jeho smrti nezhroutí*“ (Durant in Yalom, 2006, s. 439).

Kosmický smysl je smysl celostní, pochopení světa, jako celku a pochopení, jak určitý člověk zapadá do celého toho velkého chaosu. Je to metafyzickou záležitostí

přesahující lidské chápání, tudíž je nedokazatelný. Je to doufání nebo víra, v něco většího, ve vyšší důvod. Ve vyšší řád věcí, vlastní úlohu, poslání. Mluvíme zde o nalezení smyslu.

Pozemský smysl je spíše souborem záměrů, cílu, hodnot ať už jsou krátkodobé nebo dlouhodobé. Tato dimenze je pro každého z nás subjektivní v rámci života, používáme ji a zažívámejí dennodenně. Je to tedy každodenní praxe, dělání něčeho, co má smysl. Zde smysl my sami tvoříme.

Yalom píše, že v dřívější době, hlavně díky náboženství, člověk chápal kosmický i pozemský smysl jako jeden, nerozlišoval je od sebe. Kosmický záměr byla vůle Boží, pozemský smysl byla naplňovat tento záměr. Náboženství dávalo a stále dává i v dnešní době, náhled na smysl lidského života, proč tu člověk je a jak se má chovat, aby jeho život (smysl) byl naplněn. Malým náznakem návodu na správný život je třeba desatero přikázání v křesťanství. Každé náboženství má svá pravidla, které se dodržují (Yalom, 2006, 428-442).

### 3 SMYSL ŽIVOTA V PSYCHOLOGII

Před vyčleněním psychologie z filozofie se mnoho filozofů zabývalo smyslem života, jednalo se, ale pouze o teorii, nikoliv o objektivně pozorovatelnou praxi, o což se psychologie pokouší.

Definice psychologie podle Plhákové uvádí, že: „*Psychologie je věda, která studuje lidské chování, mentální procesy a tělesné dění, včetně vzájemných vztahů a interakcí*“ (Plháková, 2003, s. 15).

Ve filozofických teoriích existence jde o nalezení absolutní pravdy, nalezení skutečnosti tohoto světa, obecně platnou normu. V psychologii nás zajímá lidská mysl, psychika subjektu, zakonitosti psychiky, nejde tedy o absolutní pravdu platící pro nás všechny, ale o spokojenost jedince, tak aby dokázal být správně produktivní a hlavně šťastný. Aby našel pocit jistoty a bezpečí a smyslu svého bytí tady na zemi. Aby našel smysl bytí, proč žít a snažiti se býti lepším.

„*Psychologické pojetí smyslu a smysluplnosti vychází ze zaměření lidských snah k určitým cílům jako z prvního data*“ (Křivohlavý, 2006, s. 135).

Podle této citace lze vyvodit, že motivace hraje pro člověka prvořadou roli. Jedinec si vytyčí cíl, cíl musí disponovat pro něj samotného nějakou hodnotou, musí mít význam a zařadí si ho do řebříčku priorit, podle důležitosti. Následně svou činnost vede k dosažení onoho cíle.

„*Smysl existence se vztahuje k našim snahám porozumět tomu, co se děje a porozumět tomu, jak jednotlivé události patří do širšího obrazu světa*“ (Baumeister, Vohns in Křivohlavý, 2006, s. 46).

V tom spočívá objevování, porozumění a hlavně pochopení, toho, co se vlastně děje a kam se člověk ubírá a k čemu ho jeho jednání přivede. V okolním světě lze odkoukat a poučit se z osudu ostatních lidí, je tu možnost se poučit z chyb ostatních, bohužel to v praxi často skutečně není a tak si člověk potřebuje všechno zažít sám. V životě existují určité řady a souvislosti, které nám mohou pomoci. Po prožití úseků života nebo na konci života každý bilancuje, zda stojí za to žít.

Křivohlavý uvádí, že psychologie umožňuje poznat, jak se daný člověk vztahuje ke světu, který zažívá, jako zkušenost, v níž se projevuje svou aktivitou, to znamená, tím,

oč mu v životě záleží. Pomoci interpretovat proud vjemů i zážitků a dát jim správný význam, následně pochopit jejich začlenění do celku života, chápat to jako koherenci, chápat věci v širších souvislostech. Poskytnout subjektivní teorii sebe a života, a tak dát podklad k hodnocení naplněnosti života smyslem. Pomoci smysluplně řídit vlastní život. Svojí vůli pak následně jednat (Křivohlavý, 2006, s. 49).

Smyslem lidského života se v rámci psychologie zabývali okrajově Alfred Adler, Carl Gustav Jung, Erich Pinchas Fromm, Erik Erikson, do hloubky se jí zabývali zástupci existenciální a humanistické psychologie, jako jsou Ludwig Binswager, Medard Boss, Gion Condrau, Viktor Emil Frankl, Abraham Harold Maslow, Rollo Reece May nebo Carl Ransom Rogers (Plháková, 2006).

## 4 SMYSL ŽIVOTA V KONCEPTU ADLERA, JUNGA, FROMMA A ERIKSONA

### 4.1 CARL GUSTAV JUNG (1875-1961)

Freudův žák, který se po četných názorových rozdílech rozhodl odejít z psychoanalytické školy a následně založil analytickou psychologii. Jungovy zájmy byly velice široké, nebyl jen psychologem, zabýval se filozofií, antropologií, historií, náboženstvím, astrologií nebo i okultismem. Smyslem života se několikrát zabýval, ale velice okrajově (Plháková, 2006).

*„Život je bláznivě nerozumný a zároveň má význam a smysl. A když se v prvním případě nezasmějeme a ve druhém nezamyslíme, pak je život banální a všechno má ten nejmenší rozměr. Pak existuje jen malý smysl a malý nesmysl. Nic znamená v zásadě něco, neboť když ještě neexistovali lidé, nebylo tu nikoho, kdo by jevy vykládal. Vykládat se musí jen tomu, kdo nerozumí. Význam má jen to, co je nesrozumitelné. Člověk se probudil ve světě, který nechápal, a proto se ho pokouší vysvětlit“ (Jung, 1995, s. 213).*

Tato myšlenka mě velice zaujala, ačkoliv byl Jung psychologem, jeho znalosti a fájmy byly tolik široké, chápal spojitosti filozofie a psychologie, nedělal mezi nimi propast.

Podobně jako Freud má i Jung nevědomí ve své analytické psychologii, následně ho, ale dělí na osobní nevědomí a kolektivní nevědomí. Kolektivní nevědomí je tvořeno archetypy, jedná se o určité vzorce imaginace a cítění, jde o cyklicky opakující se zkušenost našich předků ze života. Lze hovořit o společné mysli lidstva, každý člověk ji v sobě má a následně jí přenáší dál (Drapella, 2008, s. 35; Plháková, 2006, s. 192).

*„Vydělávání peněz, sociální existence, rodina, potomstvo, to vše je ještě pouhá příroda, žádná kultura. Kultura spočívá až za přírodním účelem. Mohla by tedy kultura být smyslem a cílem druhé poloviny života?“ (Jung, 1995, s.116).*

Tato otázka, na kterou jsem bohužel nenašla žádné v další knize odpověď mě velice zarazila, je pro člověka opravdu natolik důležitá kultura v druhé polovině života?



*Další citace se nachází v psychoanalytickém slovníku „Člověk vždy a všude pátrá po opravdovém, hlubším smyslu veškerenstva. Proto lze nakonec i neurózu chápat jako „utrpení duše, která nenašla svůj smysl“ (Jung in Müller, Müller, 2006).*

Otázka světového názoru, smyslu života a světa objevuje všude i v analytické psychologii. V celém tom chaosu světa a života, si člověk hledá smysl, a je to právě život, kdo se člověka na tuto otázku ptá. Člověk jen díky životu se ptá na jeho smysl, to znamená že se život ptá člověka sám na sebe, na svůj smysl. Každodenní situace, které člověk řeší. Základem je se ke smysl propracovat, prožívat ho, ať už je velký nebo malý, osobní nebo kolektivní. Každý jednotlivec přikládá kousek do archetypu, jako další kousek skládačky obrovské pestré mozaiky. Člověk je druhý stvořitel, dává světu bytí, bez něho by byl svět neslyšen a neviděn, je tím, kdo dává hodnotu věcem, kdo je cítí a dokáže dále reflektovat. Lidské vědomí je místem objektivní bytí a smysl a tím se člověk vymezuje. Jung mluví o existenci smyslu o sobě nebo o smysl absolutního vědění. (Müller, Müller, 2006, s. 381-382).

#### 4.2 ALFRED ADLER (1870-1937)

Na počátku své kariéry byl následníkem Freuda, ale následně ho začal kritizovat za přeceňování sexuality, za jednostrannou orientovanost psychoanalýzy, pudovost pro něj byla překonaná, bylo na čase hledat a nacházet jiné pudíče člověka. Založil následně Individuální psychologii. Tato psychologie je spíše cílově orientovaná na určitý záměr, každý člověk si podle něj tvoří fiktivní cíle, které se pak snaží ve svém životě naplňovat. Tyto fiktivní cíle ovlivňují jeho chování a prožívání, to proč, co a jak člověk dělá. V životě člověka figurují podle Adlera hlavně dva motivy a to je cit společenský, neboli pocit sounáležitosti, že člověk někam patří, že někam zapadá. A druhým základním motivem je přirozená touha po moci, stát se dominujícím prvkem. Velice se zajímal ranným vývojem dětí, jejich výchovou a rodinným prostředím. Zajímal se hlavně na vývoj já sebechápání, já v kontextu s okolím (Plháková, 2006, s. 190-191).

Adler dával přednost kosmickému smyslu, jako spojení člověk-kosmos. Už od pradávna si lidstvo pokládá otázku smyslu, to jestli kosmos má nebo nemá zájem na našem bytí. Lidstvo si vynalezlo náboženství, morálku nebo etiku, k podpoře obecného blaha. Je vědecky nevysvětlitelné uctívání nějakého fetiše, jako je třeba fal,

u prehistorických kmenů. Avšak v těch dobách to dávalo lidem pocit sounáležitosti, věřit v něco společně. Tvořit si společný svět ideí. Představa boha, jakožto ideální dokonalé osoby nebo postavy, představa naprosté dokonalosti, k níž by měl každý člověk spět. Samozřejmě mluvím o nábožensky rozdílné představě ideálu. Cíl absolutního dovršení v sobě musí obsahovat konečnou podobu ideální pospolitosti (Adler, 1995, s. 124).

*„Po předchozích konstatováních mohu jasně říci, že při vstupu do života nacházíme pouze to, co stihli vykonat naši předkové, nacházíme jejich přínos pro evoluci, k pozvednutí vývoje celého lidstva. Již tato jediná skutečnost nám může jasně ukázat, jak se život vine dál, jak se přibližujeme ke stavu, kdy se dočkáme ještě větších přínosů a větší schopnosti kooperace, kdy bude každý jedinec více než dosud představovat část celku, o který se samozřejmě pokoušejí všechny formy našeho společenského pohybu, z nichž přetrvávají pouze ty, které nastoupili směr ideální pospolitosti“ (Adler, 1995, s.128).*

Základem je tedy společná činnost lidstva, která spěje k výškám, které přesahují jednotlivce. Jen společná kooperace má tedy smysl a je smysluplná. Tvoření trvalých hodnot pro pozvednutí lidstva. Kdo nepracuje pro lidstvo, tak vlastně není. Stane se z něj vyhynulý živočišný druh, který se nedokázal asimilovat.

Krásnou myšlenka se nachází v závěru Adlerovo knihy, která sama nese smysl života: *„To co nás kdesi uvnitř tlačí, abychom postoupili na vyšší stupínek, abychom se vysvobodili ze selhání našeho života, veřejného i osobního, je zadržovaný pocit sounáležitosti. Žije v nás a hledá, jak by se prosadil, jako by nebyl dost silný na to, aby zvládl veškerý odpor. Vzniká tu oprávněné očekávání, že v mnohem pozdější době, pokud lidstvo bude mít dost času, síla pocitu sounáležitosti zlomí jakýkoliv vnější odpor. Pak bude člověku pocit sounáležitosti vlastní tak jako dýchání. Až do té doby nám nezbyvá ovšem nic jiného, než tento nutný života běh pochopit a naučit se mu“ (Adler, 1995, s. 131).*

Klíčový věk pro smysl života je jeho ranné dětství, kde se skrze svoje zážitky a prožívání tvoří osobnost dítěte, jeho charakteru v interakci já versus okolí. Je to největší zkušenost pro jeho sebepojetí. Následně začíná nebo nezačíná jedinec pracovat pro společnost, pro něco vyššího než je on sám (Plháková, 2006, s. 191).

### 4.3 ERICH PINCHAS FROMM (1900-1980)

Původně také následovník Freudovi psychoanalýzy, následně po rozkolu mezi ním a Karen Horneyovou se vydal jinou cestou a to cestou sociální psychoanalýzy. Byl to filozof, sociolog, historik a psycholog, často kritizoval devastující patologické vlivy společnosti na člověka. Zdurazňoval důležitost uvědomění si sebe samotného a svojí vnitřní hodnoty. Svoboda je u něj zásadní znak lidské povahy. Každý musí činit rozhodnutí, produktivně se v životě zaměřit a objevit krásu altruistických postojů. Frommovo pojetí společnosti se velice podobá Adlerovo kooperaci společnosti (Drapela, 2008, s. 64-65).

Rozlišuje dva druhy charakteru a to produktivní a nonproduktivní. Produktivní se aktivním obdarování druhých prostřednictvím lásky a práce. Nonproduktivní charakter je člověk jen pasivně přijímá a nic sám neprodukuje (Drapela, 2008, s. 65).

*„Člověk miluje to, pro co pracuje, a pracuje pro to, co miluje“* (Drapela, 2008, s. 65).

Fromm uvádí pět základních potřeb člověka, a to jsou vztaženost, což je péče o osobu blízkou, mít rád, milovat ji. Transcendence, což znamená, žež pasivního vhození do života udělá člověk něco, co ho přesahuje, disponovat a užívat svobodu a stát se cílevědomým, přímo zaměřeným. Zakořeněnost, to je to, že člověk někam náleží, patří někam, má stabilitu. Identita, což je jednota sebe samotného, vědění kdo jsem a co jsem. Poslední je orientační rámec, což znamená rozumět světu a moci ho nějak dále interpretovat, je to potřeba oddanosti nějakému cílu, bohu nebo smyslu života (Fromm, 2009, s. 331).

*„Člověk se dokáže chránit před následky svého šílenství pouze tím, že vytvoří zdravou společnost, jaká bude odpovídat jeho potřebám, jaké jsou opodstatněné podmínky jeho existence. Společnost, ve které bude člověk přistupovat ke svému bližnímu s láskou, společnost, kde budou nahrazeny pokrevní vazby a vazby na půdu bratrstvím a solidaritou; společnost, jaká mu umožní prostřednictvím tvůrčí práce transcendovat přírodu, a ne ji ničit, společnost, ve které se dobře pracuje k sebeuvědomění tím, že bude zakoušet sám sebe jakožto subjekt vlastních sil, a nikoliv sebe v přizpůsobení se stádu; společnost, ve které člověk získá orientační systém a možnost odevzdat se, aniž by zkresloval skutečnost a aniž by se musel klanět modlám“* (Fromm, 2009, s. 331).

V jedné z Frommových knih se píše: „Předložil jsem ti život i smrt, požehnání a kletbu. Zvol si život, abys byl živ ty i tvé potomstvo“(Fromm, 2009, s. 332).

Chápu to jako možnost naložit s vlastním osudem, nezáleží na tom, jestli se jedná o skutečný národ nebo o osobu. Je to obecné.

#### 4.4 ERIK ERIKSON (1902-1982)

Jedná se o postfreudiána, omezil význam pudových motivů a zdůrazňoval sociální motivy člověka. Navrhl strukturu vývoje osobnosti, která pojímá osm stádií, každé stádium je období psychologické krize. Výsledkem krize je buď růst nebo ohrožení, k růstu dochází, při adekvátním řešení krize. Vyřešením krize nabývá člověk mohutnosti a nové síly, nabývá ctnosti, čili virtue. Při ohrožení, tedy neadekvátní reakci, což může být úhybné chování, virtue nevznikne, může se dostavit pocit méněcennosti. Ego se oslabuje a duševní vývoj člověka stagnuje. Problém lze odstranit, když se k němu jedinec vrátí a adekvátně se zachová (Drapela, 1998, s. 67-68).

Osm stádií podle Eriksona, první je Důvěra proti nedůvěře, což znamená, že kojeneček musí mít pocit bezpečí a mateřské lásky, učí se důvěřovat nejdříve matce a poté sám sobě. Cností tohoto stádia je naděje. Pro Eriksona je to základní podmínkou života. Druhou je Autonomie proti zahanbení a pochybnosti, dítě se dále učí chůzi a mluvení, učí se vyměšování, zadržování a pouštění. To je pro dítě velice důležité. Cností je vůle. Třetí je Iniciativa proti vině, ta zahrnuje nové aktivity, plány a experimenty, U dítěte může vzniknout pocit viny, pokud bude přehlížet potřeby ostatních lidí, K pocitu viny dochází i při fantaziích, někdy i sexuálního rázu. Účelnost je zde cností, může se v nich objevovat budoucí aspirace. Čtvrtou je snaživost proti méněcennosti, hra postupně přechází v produktivní činnost, při kterých musí dítě vynaložit větší motorické znalosti i s užíváním nástrojů. Již se zde nachází nějaký cíl konání. Ke krizi zde dochází i když dítě není dostatečně staré na příslušný úkol. Cností je kompetence. Identita proti zmatení rolí je pátým stádiem, toto stádium určuje následnou úspěšnost nebo neúspěšnost v životě. Nalezením sebe sama nebo vlastním ztracením. Dochází zde k integraci představ o sobě samém. Jeho sebepojetí odpovídá tomu, jak ho berou druzí. Cností je věrnost a loajalita k povolání či životní filozofii. Šestým stádiem intimita proti izolaci, ta tkví ve spojení vlastní identity s někým druhým, bez strachu, že přijde o sebe samého. Měla by obsahovat

závazek, třeba i sexuální, prostřednictvím identifikace s druhou osobou si můžeme vyjasnit svoji intimitu. Cností je láska. Generativita proti stagnaci je sedmým stádiem, kde se dospělí jedinci zařazují do společnosti a tvoří něco hodnotného, díla, statky, potomstvo, nové myšlenky. Cností je pečování, svůj vlastní příspěvek do společnosti. Osmým stádiem je integrita, což je ego proti zoufalství, kde ke krizi dochází, když člověk po zrekapitulování svého života nenachází pocit spokojenosti smyslu a naplnění. Cností je moudrost (Drapela, 1998, s. 69-70).

## 5 SMYSL ŽIVOTA V HUMANISTICKÉ PSYCHOLOGII

Humanistická psychologie je nedeterministický směr, který staví na předpokladu, že každý člověk je schopen svobodné volby, cílevědomého, účelného a tvořivého jednání. Zabývá se prožíváním a jako metodu používá introspekci. Základem je self, já, hlavně seberealizace, sebeaktualizace (Plháková, 2006, s. 218).

Základem je holistický koncept organismického sebeuskutečňování, podle Maslowa je humanistický trend v psychologii revoluční, dává člověku možnost nové cest, vnímání a myšlení, nový způsob chápání člověka a společnosti, nabízí nové koncepty etiky a hodnot, nové odvětví pro pokrok, poskytuje nové poznatky, díky nimž můžeme svému životu a životu druhých lidí propůjčit nový významný smysl. Podle představitelů identifikuje smysl lidského života, který je zde vyjádřený pojmem seberealizace a poznatky přispívají k jeho naplňování (Hoskovec, Nakonečný, Sedláková, 2002, s.162-163).

### 5.1 ABRAHAM HAROLD MASLOW (1908-1970)

Maslow se původně zabýval přírodovědecky orientovanými experimenty a psychoanalýzou, později však dospěl k holistickému pojetí lidské psychiky, zaměřoval se na mentální zdraví jedince. Je tvůrcem teorie potřeb jedince, jedná se o pět základních potřeb, které jedinec uspokojuje, jsou uspokojovány od nejnižších potřeb k nejvyšším, což znamená, že smysl života se nám nalézá v nejvyšších potřebách. Potřebami jsou fyziologické potřeby, což jsou hlad, žízeň, spánek, sexuální potřeby, další jsou potřeby bezpečí, dále pak lásky, následně uznání a nakonec potřeba sebeaktualizace. Právě v sebeaktualizaci se nachází namý vyhledávaný pojem naplnění smyslu existence, naplnění smyslu života. Potřeba sebeaktualizace je vysoce individuální (Plháková, 2006, s. 220).

V knize Psychologie smysluplnosti existence od Jara Křivohlávého se píše, že podle Maslowa je smysluplnost motivační silou, jen pokud jsou uspokojeny nižší potřeby, Smysluplnost je endogenní vlastností člověka, bez jedince samotného neexistuje, je na každým z nás si ho najít podle své přirozenosti a svobodné vůle, přesně aby jedinci vyhovoval. Smysl existence je nadřazeným metamotivem, pro normální funkci jednotlivce

je důležité jeho naplnění, při nenaplnění se může projevovat psychickým nebo somatickým onemocněním (Křivohlavý, 2006, s. 96).

V Drapelovy se vyšší potřeby nazývají B-úroveň, B je zde míněno, jako bytí, jako existence veškerého sjednocení s vesmírem. Do B-úrovně umístil metahodnoty, což jsou vrcholy lidského potenciálu, čím více jedinec dospěje, tím většího pocitu štěstí, pokaže sebenaplnění pocitů (Drapela, 2008, s. 140).

Seberealizující osoby jsou podle Maslowa oddáni nějakému konkrétnímu úkolu, může se jednat o zaměstnání nebo nějaké milované činnosti, jsou odevzdaní, svojí aktivitu považují za poslání nebo obětování se něčemu nadosobnímu, nesobeckému. Chci se v tomto případě neztotožňuje se slovem musím, není to povinností, ale spíše s pocitem slasti. Proto je seberealizace neukojitelná, jedná se o trvalou motivaci (Hoskovec, Nakonečný, Sedláková, 2002, s. 167).

## 5.2 ROLLO REECE MAY (1909-1994)

Byl to zastánce existenciální filozofie, zasloužil se o šíření těchto myšlenek v americké psychologické obci. May souhlasí s Freudovými myšlenkami, že člověka ovlivňují mnohé nevědomé motivy. Ale zároveň podotýká, že pokud člověk chápe svoje motivy jen jako nevědomé, tak se tím dobrovolně zbavuje své svobodné volby a možnosti si vybrat, jak ude nákládat se svým životem. Láska vůle je Mayovým nejslavnějším dílem, v této knize označuje lidské motivy slovem daimon, je to jakákoliv přirozená funkce, která může člověka plně ovládnout, může to být sex, eros, vztek, hněv, ale i bažení po moci. Tyto motivy mohou být i kreativní i destruktivní. Podle Maye je rozdíl mezi sexem a erotem, sex je rytmus podnětů a reakcí, směřuje k uspokojení a relaxaci, zatímco eros je stavem bytí, je to toužení, lačnění, prahnutí. Freud popsal sexuální slast jako redukci napětí, zatímco erot je spíše prodloužení a zvýšení vzrušení. Podle Maye je eros daimon, v kreativním pojetí je to láska, v destruktivním nenávisť. Daimon je puzení k životu, motiv. Mayova self je tvořeno lidskou vůlí, je to pro něj pohyb zaměřený k cílům uskutečňování. Jedinec má svá přání, což jsou daimony. Vůle a přání nebo láska a vůle by měli jít ruku v ruce. Člověk by měl usilovat o jejich sdružení. Naplňování svých přání pomocí vůle. Člověk se stává, při naplňování těchto úkolů, integrovanou, zralou a celistvou osobou.

Tento je proces je nezbytný v lidském pokroku, je to adekvátní odpověď na možnost života (Plháková, 2006, s. 222).

V knize Psychologie XX. století se o monografii Láska a vůle píše, že duševní život současného člověka je rozpolcený způsob adaptace, sex bez lásky, rozpolcenost z úzkosti a beznaděje, nutkavě se snažíme sebezdokonalovat a nutkavě se sebeuspokojovat, z čehož může pramenit strach ze sebe samotných (Hoskovec, Nakonečný, Sedláková, 2002, s. 161).

### 5.3 CARL RANSOM ROGERS (1902-1987)

V psychologickém světě prostoupeným psychoanalýzou a behaviorismem navrhl nový přístup zaměřený na klienta, neboli na osobu zaměřenou terapii, Dále navrhl novou teorii, jejímž ústředním pojmem je já, kde je kladen důraz na jedinečnost každého z nás, chápal teorii já, jako proces utváření jedince. Hlásil se k možnosti svobodné volby a k opravdovým lidským vztahům. Dával důraz na existenci, individualitu (Drapela, 2008, s. 123).

Rogers popsal, jak vypadá dobrý život, který žije plně fungující osoba. Dobrý život je procesem, ne stavem bytí, je to neustále evolující sled událostí, nemá cíl, je to směr. Ze směrů si tedy může jedinec volit, důležitá je svobodná volba. Znaky tohoto procesu jsou vzrůstající otevřenost prožívání, vzrůstající existenciální kvalita žití, vzrůstající důvěra v organismus, plnější fungování (Drapela, 2008, s. 130).

Z toho lze odvodit, že smysluplný život nedisponuje cílem, je to neustále směřování, které tvoříme svým bytím tady na tomto světě, je to kontinuum života, bez konkrétního cíle.



## 6 DASEINANALÝZA

Toto slovo pochází z německého jazyka a znamená existenci nebo bytí na světě. Daseinanalýza je existenciálně orientovaný psychotherapeutický směr. Založil ho Ludwig Binswanger, snažil se touto terapií vřadit pacienta zpátky do života pochopením vlastního smyslu života, snahou být autentický. Dále se dasein analýzou zabýval Medard Boss a Gion Condrau (Plháková, 2006, 211).

Podle Condrauda daseinanalýza vznikla z vědeckého impulzu, protože psychiatrie a psychopatologie neměla žádný vědecký základ, následně byl tento výrok podroben těžké kritice. Inspirací byla Heideggerův princip lidského bytí (Hoskovec, Nakonečný, Sedláková, 2002).

V Čálkovo knize Skupinová daseinanalýza se píše, že daseinanalýza je fenomenologicky hermeneutickou antropologií, někdy je také nazývaná fenomenologickou antropologií, odvozující svůj původ od filozofie M. Hedeggera. Tato antropologie pracuje s určeními lidského způsobu bytí, které se nazývají existenciály. Jsou to základní rysy lidské existence, její dimenze. Úběžným fenoménem je zde dasein, česky bytí tu, být teď a tady pro které J. Patočka razil termín pobyt. Být tu je výlučně lidský způsob bytí, existence. Znamená orientovanost každého člověka ve svém vlastním bytí. Lze ji formovat také tak, že lidská existence je bytí, kterému záleží na svém bytí a které ví o svém bytí a ví, že o něm ví. Jinými slovy, abychom se vrátili k prvotnosti porozumění, člověk je bytost, která vždy již nějak rozumí bytí a svému způsobu bytí zvlášť. Být tu tedy neoznačuje fyzický výskyt u určitém místě v určitém čase, popřípadě spojený s jistým prožíváním, ale znamená být v porozumění. Rozumět znamená rozkrývat významy a smysly toho, co se s námi setkává v otevřené oblasti světa, chápaného mimo jiné rovněž jako celek významných souvislostí. Porozumění se vždy již odehrává v nějakém světě, být tu znamená být ve světě jako primárně rozumějící bytost. Základními rysy tohoto bytí tu, to jest rozumějícího bytí ve světě jsou zmíněné existenciály. Některé z nich nesou pojmenování běžných pojmových kategorií, jako jsou prostorovost, časovost apod., kterých se užívá pro určování fyzikálních či informačních předmětů. Existenciály jsou souřadnicemi významů, odkazovacích souvislostí, smyslu. Například z titulu existenciálu prostorovosti je fenomenální prostor vymezován významy, které pro mne chová ta která osoba, věc, situace, událost a tak podobně. Záleží na tom, nakolik se konkrétního jedince dotýkají. Největší vzdáleností je tedy patrně nejzazší lhostejnost. To znamená, že se už

konkrétního jedince netýkají. Rovněž existenciál časovosti má daleko panujícímu fyzikálnímu pojetí času, chápanému jako lineární sled ubíhajících okamžiků. Existenciální časovost je trojrozměrná, neboť pojednává o neustálém souběhu bývalosti, budoucnosti a současnosti. Je to čas lidského porozumění, kde významy a odkazovací souvislosti toho, s čím se setkáváme, vykazují velmi složité propojení a ovlivňování, přesahující přítomný okamžik. Obdobně ani další existenciál, smrtelnost, nemá pouze připomínat biologickou konečnost fungování lidského těla. Mnohem spíše jde v něm o to, že člověk od určitého stupně existenciální zralosti ví o možnosti svého úmrtí, tedy si tuto svou konečnost může tématicky zpřítomňovat. Toto lze pokládat za pravý smysl antropologického určení, že člověk je smrtelník. Užívá se i obratu bytí k smrti. Smrt má přitom pro každého člověka jedinečný význam, tedy jí nějak rozumí. Nějakým způsobem ji přijímá a nějak si ji vykládá. Existenciálů je asi třicet. Boss pro medicínu, psychologii a psychoterapii pokládá za nejdůležitější otevřenost, svobodu prostorovost, časovost, tělesnost, spolubytí, naladěnost, příběhovost a smrtelnost. Další frekventované existenciály jsou vrženost, starost, provinilost, řeč, ale také porozumění, od kterého odvíjíme svůj výklad světa, jazyk a význam slov může ovlivnit chápání smyslu života. V psychoterapii se do popředí dostává existenciál, který bychom česky nazvali svévládnost pobytu. Znamená, že bytí každého jednotlivého člověka je výlučně jeho. Všechny existenciály jsou rovnocenné a žádný z nich nemá přednost, ale některé z nich jsou přece jen zmiňovány častěji než jiné (Čálek, Triton, s. 38-41).

## 6.1 LUDWIG BINSWANGER (1881-1966)

V začátcích své kariéry byl stoupencem Freuda, znal se s ním osobně. Následně se inspiroval Hedeggerovým dílem *Bytí a čas* a navazuje na jeho pojem *dasein*, což se dá přeložit jako pobyt. Založil psychiatrickou *dasein*analýzu. Bytí člověka chápe jako bytí jednoty, bytí celku. Člověk je pro něj bytí ve světě a následně rozlišuje tři modalit, okolní svět, fyzické prostředí, to co se nachází okolo nás, *spolusvět*, svět sdílený s druhými lidmi a nakonec vlastní svět, což je osobní svět, s naší tělesností a bytím tu pro sebe samotné. Tyto modalit by měli být v životě jedince vyvážené. Podle Binswanger jsou krize důležité při tvorbě životních plánů (Plhánková, 2006, s. 211).

## 6.2 MEDARD BOSS (1903-1990)

Švýcarský psychiatr, který prodělal psychoanalytický výcvik přímo pod dohledem Freuda. Usiloval o rozvo daseinanalýzy, které Binswanger zřejmě úplně neporozuměl. Boss se zaměřoval na práci se sny, přístup ke snu se lišil od Freuda nebo Junga a to tím, že odmítal ve snech hledat skrytý význam symbolů. Snové obrazy jsou pro něj mentální fenomény, a jejich smysl, lze přímo z nich vytvořit (Plháková 2006, s. 212).

Podle Bosse daseinanalýza jde přes Freudovo pojetí uzavřené mysli v nevědomí, člověk je zde naopak chápán, jako jednota svého bytí jako bytost, která vytváří významy, skryté za způsoby jeho vnímání, myšlení a cítění. Snaží se tím to stylem proniknout k podstatě psychoneurotických nebo somatopsychických potíží (Hoskovec, Nakonečný, Sedláková, 2002, s. 67).

## 6.3 GION CONDRAU (1919-2006)

Vymezoval se proti Freudovo základu psyché v nevědomí, fundamentální bylo pro něj lidské bytí. Řadí již systematicky daseinanalýzu do existenciálů, především do prostorovost, časovosti, tělesnosti, rozpoložení, spolubytí, smrtelnosti a dalších. Dasein analýza usiluje o stálou otevřenost lidí vůči vlastním možnostem existence. Jde mu o nalezení rovnováhy mezi přijmutím svého bytí a přijmutí konečnosti svého bytí, zbavit člověka tíže existence a starosti o své individuální bytí (Plháková, 2006, s. 212).

Podle Condraua je daseinanalýza příspěvek pro filozofickou antropologii, ontoogický příspěvek pro psychiatrii, je to novou možností, jak chápat transcendentálně psychopatologickou empirii a v nakonec je to způsob, jak se spojit s pacientem, oslovit ho jazykem jeho srdce a nabídnout mu pomoc dostat se ven z izolovanosti (Hoskovec, Nakonečný, Sedláková, 2002, s. 67).

## 7 LOGOTERAPIE

Výraz logoterapie pochází z řeckého slova logos, které znamená slovo nebo význam. Smysl života se nachází v duchovní dimenzi, ale zákonitě to nemusí znamenat náboženstvím nebo konkrétním vyznáním. Na každém z nás je v jaké míře nebo zda vůbec dáme svému subjektivnímu smyslu života náboženský význam (Drapela, 2008).

Logoterapie je jeden z nejlivnějších psychoterapeutických směrů. Zástupci tohoto směru jsou Elisabeth S. Lukasová, která vynalezla Logo-test a Alfred Längle vynalezl Existenciální škálu.

Člověk je chápán v logoterapii, jako jednotu tří dimenzí, a to biologickou, psychologickou a duchovní. Jádrem duchovní dimenze je specificky lidská schopnost transcendence. Být člověkem znamená, že jsem neustále na něco zaměřený, na někoho mimo sebe. Ústředním pojmem je vůle ke smyslu, znamená to, že jsem neustále hnán za tím, čemu se dá říct smysl života. Je rozdíl mezi sebepřesahem a seberealizací, k sebepřesahu dochází při naplnění smyslu, seberealizace je spíše vedlejší produkt naplnění smyslu. Smysl života si člověk nevybírání, smysl ho sám přesahuje. Svědomí je specificky lidským fenoménem, je to intuitivní schopnost najít jedinečný smysl. Může dojít k mýlce při odhalování smyslu, lidská odpovědnost je konečná, člověk se rozhoduje podle svého nejlepšího vědomí a svědomí.

Podle Frankla jsou tři kategorie hodnot, ve kterých si člověk může realizovat smysl a jsou to hodnoty tvůrčí, kde se jedná o činnosti, které jsou ku prospěchu jeho rodině nebo jeho práci, hodnoty zážitkové, které jsou realizovány prožíváním a přijímáním světa a podlédní jsou postoje hodnoty, které se projevují lidským postojem k určitým událostem, které mu osud přináší.

Důležitá je v logoterapii odpovědnost za věci, které člověk udělá, život je jednorázový a konečný, je to náš osud. Osud je jediná věc, kterou člověk nikterak neovládá. Biologický osud jsou určité tělesné predispozice, jako postižení. Psychologickým osudem se myslí, dřívější zkušenost. Poslední je sociologický osud, ve kterém figuruje společenské postavení, jsme vrženi do naší existence, nikdo si nevybral jak bude vypadat a kde se narodí. Jsou to věci, které nikdo nezmění.

Doby Freuda a jeho neuróz, které se vysvětlovali z pole pudů jsou dávno pryč. Frankl upozornil, že mnoho lidí trpí z nedostatku smyslu vlastního života, že nemají důvod, proč tu být. Jedná se hlavně o západní konzumní svět. Frankl tento nedostatek smyslu nazval existencionálním vákuem. Každý čas od času prochází existenciální frustrací, pokud se člověk se svými problémy nevypořádá a opakují se problémy ohledně existenciální frustrace, může se projevit noogenní neuróza, psychosomatická nemoc nebo deprese. Normální člověk může pocítit nedělní neurózu z nenaplnění vlastního smyslu bytí, když nemá co dělat a jak se zabavit (Plháková, 2006, s. 214-215).

Hledání smyslu života není pudovou silou, nýbrž je primární silou. Tento smysl je jedinečný a subjektivní pro každého z nás, každý ho může najít a naplnit pouze sám, z vlastní vůle. Musí vynaložit volní úsilí ke svému smyslu. Mnoho autorů tvrdí, že smysl a hodnoty jsou obranným mechanismem, reaktivní formací a sublimací, ale kdo by byl ochoten žít pro své obranné mechanismy, člověk je ochoten žít a zemřít pro svoje ideály, hodnoty. Podle francouzského výzkumu 89% dotazovaných uznalo, že člověk potřebuje něco, pro co by žil a 61% dotazovaných si přiznalo, že v jejich životě se nachází někdo nebo něco, pro koho nebo pro co by byli ochotni zemřít. V závěru bylo zjištěno, že vůle ke smyslu je pro dotazované skutečnost a ne jen víra.

Logos neboli smysl se nevynořuje z existence, ale existence je s logosem konfrontována. Hodnoty člověka netlačí do rozhodování, nýbrž táhnou, to znamená rozdíl, rozdíl v moci se rozhodnout a muset se rozhodnout (Frankl, 1994, s. 66-67).

V logoterapii se hovoří o existenční frustraci, jedná se o zmařenou vůli ke smyslu, kdy se existencí myslí specifický způsob bytí, k celému smyslu existence nebo úsilí najít smysl individuální existence. Existenční frustrace může přerůst v neurózu, jedná se o psychodenní neurózu, která má počátek v naší psyché, nachází se v mysli nebo duši, je v hlubší dimenzi lidské existenci. Jiný název pro existenční neurózu se jinými slovy nazývá noogenní neuróza. Noogenní neuróza pramení z konfliktů morálních hodnot, v duchovních problémech, kdy se slovem duchovní nemyslí náboženský. Zaujetí pro cenu života a celé zoufalství, jestli stojí za to žít je zapříčiněno duchovní tísní. Logoterapie má úkol pacientovi pomáhat, aby našel svůj vlastní logos, Logos jeho vlastní existence. Noodynamika je napětí mezi smyslem a člověkem samotným. Když člověku naprosto chybí vědomí smyslu, pronásleduje je pocit marnosti, prázdnoty, jsou v situaci, která se nazývá existenční vákuum. Což je velice rozšířený jev 20. století. Člověk musí volit,

jelikož mu bylo dáno právo svobodně volit, ale jelikož nedisponuje instinkty, tak se nemá podle čeho pudově rozhodnout. Existenční vákuum se projevuje pocitem nudy. Třeba nedělní neuróza je takovým dobrým příkladem, člověk se ve svém volném čase uvědomí prázdnotu obsahu svého života. Může se projevit sebevražednými sklony, alkoholismem, toxikománií, zločinností. Existenční frustrace může být nahrazována vůlí k moci, penězům, sexuální kompenzaci (Frankl, 1994, s. 67-73).

Podstatou existence jedince je důraz na odpovědnost za své činy, důležitým prvkem bytí je neopakovatelnost, jedinečnost a tedy i konečnost bytí. Nutností je nedirektivním způsobem nepoučovat a nekázat pacientovi, jak se má zachovat. Rozšiřovat zorné pole pacienta, na svět okolo něj, i smysl života se nachází ve světě, nikoliv v jedinci samotném. Podstata lidské existence tkví v neustálém transcendování, v překračování sebe samotného. Člověk uskutečňuje své lidství natolik, na kolik naplňuje svůj smysl života, k sebeuskutečnění může být dosaženo pouze v případě, že se nestave cílem, ale bude pouze vedlejším produktem, který půjde ruku v ruce se sebepřekračováním člověka. Smysl života se neustále mění, můžeme jej dosahovat třemi cestami a to prováděním činů, zakoušením hodnoty nebo utrpením.

## 7.1 VIKTOR FRANKL (1905-1997)

Frankl se narodil do židovské rodiny, navázal kontakt s Freudem, ale později se stal spíše Adlerovým stoupencem. Po započatí své kariéry jako psychiatr se vzdal jakéhokoliv přiklonění se k té či oné teorii a učil se od svých pacientů, během hospodářské krize řešil četné případy pacientů, kteří ztratili práci, cítili nenaplnění života. V této době se mu v hlavě začali tvořit základy logoterapi. Po vypuknutí druhé světové války byl odeslán do koncentračního tábora, kde byl ponižován, mučen, týrán hladou apod., zachránil si střípky naděje na život po válce (smysl), pořádal v táboře tajné diskuse a meetingy. Po válce zjistil, že drtivá většina jeho rodiny zahynula v koncentračních táborech, s novým elánem a tím, co se naučil v koncentračním táboře, se pustil do odborné práce (Plháková, 2006, s. 214).

## 8 PŘEHLEDOVÁ STUDIE VÝZKUMU SMYSLUPLNOSTI EXISTENCE

### 8.1 PŘÍPRAVA K PŘEHLEDOVÉ ČÁSTI BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Před začátkem psaní analytické části bakalářské práce, bylo nutností vybrat adekvátní odbornou databázi, ze které bych mohla čerpat odborné články k vytvoření Přehledové studie výzkumu smysluplnosti existence. Z mnoha nabízených databází jsem si vybrala EBSCO. Díky spolupráci Západočeské univerzity s tímto elektronickým informačním zdrojem jsem se mohla přihlásit do těchto databází, využila jsem možnosti vzdáleného přístupu do těchto databází.

Postupně jsem zadávala vyhledávaná hesla do vyhledávacího pole, zadávaná hesla jsem vkládala v anglickém jazyce. Zadávala jsem původně hesla sense of life, well-being, existence, logo test, meaning of life apod., poslední dvě hesla byly nejpřínosnější pro následné tvoření analytické části bakalářské práce.

Po zadání vyhledávacích hesel Logo test a mening of life, mi databáze EBSCO nabídla sedm studií, které jsem se rozhodla použít. Pro vyhledávání byl zvolen interval deseti let, tj. 2009-2019.

### 8.2 METODY VÝZKUMU

Nejčastěji se užíval LOGO-Test, což je diagnostická metoda, kterou vytvořila Elisabeth Lukasová v rámci své disertační práce, tato diagnostická metoda má měřit vůli ke smyslu. Diagnostická metoda je rozdělena do tří částí. V první části se nachází devět kategorií smyslu život, jedinec má označit stupeň intenzity prožívání dané kategorie smyslu života. V druhé části je sedm položek, které se týkají existenciální frustrace, neuspokojení logosu. V této části má dotazovaná osoba subjektivně zakoušenou míru existenční frustrace ve svém vlastním životě. V třetí části se nachází životní příběhy, k nimž se dotazovaná osoba má vyjádřit a má uvést svůj vlastní příběh, Následně je její odpověď vyhodnocována z hlediska naplnění smyslu, postoje k utrpení a postoje k hodnotám. Vyhodnocuje se sčítáním bodů z jednotlivých částí a následně zařazuje osobu do jednotlivých kvartilů, kde Q1 je nejvyšší a Q4 je nejnižší úroveň naplnění života

smyslem. Dále se mohou objevit ve výsledcích decily, které znamenají nynější úroveň úroveň smysluplnosti a přítomnost Existenciální frustrace (Křivohlavý, 2006, s. 73-74).

Jako druhá metoda se používala Škála životnej smysluplnosti, kterou sestavil Peter Halama. Tato metoda obsahuje 18 výpovědí, kterým musí dotazovaná osoba vyjádřit svůj vztah a to volbou jedné ze sedmi čísel, které vyjadřují osobní postoj dotazovaného. Rozmezí je od vůbec nesouhlasím k úplně souhlasím.

Třetí metoda je existenciální škála ESK, kterou vymyslel tým Längle, Orglerová, Kundi. Jedná se o dotazník, který obsahuje 46 otázek, na každou otázku je šest odpovědí. Odpovědi jsou přiřazeny ke čtyřem vlastnostem, první dvojice je sebeodstup - sebezpřesah, ty se vztahují k personalitě, druhou dvojicí je svoboda – odpovědnost, vztahují se k existencialitě.

Dále se budu zabývat jednotlivými studii zabývajícími se smyslem života.



## 9 JEDNOTLIVÉ STUDIE SMYSLUPLNOSTI

### 9.1 ŽIVOTNÍ SMYSLUPLNOST: OSOBNOSTNÍ SOUVISLOSTI A ANTECEDENTY

Autory jsou Marek Blatník, Katarína Millová, Martin Jelínek, Terezie Osecká. Tato práce se zabývá vztahem mezi osobou a jejím naplněním smyslem života, s přihlédnutím na osobnostní rysy. Výzkumným souborem je 72 osob, z nichž je 41 žen a 31 mužů ve věkovém rozmezí 41-44 let. Metodou analýzy byl Logo-test.

Do prvního kvartilu spadalo 26 respondentů, do druhého a třetího kvartilu spadalo 35 respondentů a do posledního kvartilu spadalo zbylých 11 respondentů s nejnižší úrovní naplnění smyslu života. V grafu je znázorněno zastoupení mužů v jednotlivých kvartilech.

Tab. 2 Četnostní a procentuální zastoupení mužů a žen v jednotlivých kvartilech Logo-testu

Kvartil	Muži	Ženy
Q <sub>1</sub>	12 (38 %)	14 (33 %)
Q <sub>2</sub> + Q <sub>3</sub>	15 (50 %)	20 (50 %)
Q <sub>4</sub> - (D <sub>9</sub> + D <sub>10</sub> )	0 (0 %)	2 (5 %)
D <sub>9</sub>	4 (12 %)	5 (12 %)
Celkem	31 (100 %)	41 (100 %)

### 9.2 PSYCHOLOGICKÉ PREDIKTORY A KORELÁTY SUBJEKTIVNĚ VNÍMANÝCH ZDRAVOTNÍCH POTÍŽÍ: LONGITUDIÁLNÍ PERSPEKTIVA

Autory jsou Alena Slezáčková, Katarína Millová, Marek Blatný, Martin Jelínek. Vychází z Brněnského longitudinálního výzkumu optimálního celoživotního vývoje. Výzkumným souborem zde bylo 74 dospělých osob, 32 mužů a 42 žen, ve věkovém rozmezí 41-44 let. Smysluplnost života zde měřili pomocí Logo-testu.

Smysluplnost zde byla záporně spojena s bolestí pohybového aparátu, stejně tak, jako existenciální frustrace. Smysluplnost hraje významnou úlohu v subjektivním hodnocení zdraví.

### 9.3 SMYSL ŽIVOTA V KONTEXTU ZÁVISLOSTI NA ALKOHOLU

Autorem je Veronika Kavenská. Cíl této studie je zjistit, do jaké míry pociťují smysluplnost života jedinci závislí na alkoholu. Výzkum byl proveden u 62 mužů, ve věkovém rozmezí 18-61 let. Logo-test byl použit pro sběr dat.

Většina pacientů se nacházela v pásnu Q2 a Q3, Druhé nejčastější zastoupení se nacházelo v úrovni prožívané smysluplnosti a možná přítomnost existenciální frustrace.

Tab. 2 Porovnání hodnot pro běžnou populaci s Balcarovými (Balcar 1995b)

<i>pásno</i>	<i>absolutní četnost</i>	<i>relativní četnost</i>	<i>relativní četnost (Balcar)</i>
<b>Q1</b>	61	50,4 %	25 %
<b>Q2+Q3</b>	53	43,8 %	50 %
<b>Q4</b>	1	0,83 %	5 %
<b>D9</b>	4	3,3 %	10 %
<b>D10</b>	2	1,65 %	10 %
<i>celkem</i>	121	100 %	100 %

Tab. 1 Rozložení četností u zkoumaných pacientů a v běžné populaci

<i>Pásno</i>	<i>Absolutní četnost</i>	<i>Relativní četnost</i>	<i>Relativní četnost</i>
	<i>pacienti</i>	<i>pacienti</i>	<i>běžná populace</i>
Q1	7	11,29 %	50 %
Q2+Q3	30	48,39 %	44 %
Q4	2	3,23 %	1 %
D9	17	27,42 %	3 %
D10	6	9,68 %	2 %
<i>Celkem</i>	62	100 %	100 %

### 9.4 SOCIÁLNÉ A RELIGIÓZNÉ KORELÁTY ZMYSLUPLNOSTI ŽIVOTA U LUDÍ V STARŠOM VEKU

Autorem jsou Peter Halama a Stanislava Semancová. Zaměřovali se na lidi ve starším věku, tj. 60-75 let. Výzkumným souborem bylo 180 jedinců, 135 žen a 45 mužů. V této práci se zjišťoval smysl životní spokojenosti s přihlédnutím na typy domácností, tzn. Domácnost s příbuznými, bez příbuzných a instituční péče. Výzkumnou metodou zde bylo Škála životní smysluplnosti.

Podle výsledků nekoreluje náboženství ani religionizita s dimenzí smysluplnosti. Větší korelace se smysluplností byla zaznamenána podle toho, v jaké domácnosti jedinec žije. Nejvyšší pocit smyslu pocítují jedinci, kteří sdílejí domácnost s příbuznými, naopak nejmenší jedinci, kteří jsou v instituční péči. V přiloženém grafu lze vyčíst, prožívání pocitu smysluplnosti podle jednotlivých typů domácnosti.



Obrázok 1 Životná zmyslupnosť v skupinách podľa typu domácnosti

## 9.5 SMYSL ŽIVOTA U ZÁVISLÝCH NA ALKOHOLU A JEJICH OSOBNOSTNÍ CHARAKTERISTIKY

Autorem jsou Samková D. a Dolejš M.. Tento výzkum se zaměřil na jedince, kteří jsou zrovna v průběhu léčby závislosti na alkoholu. Zaměřuje se na jejich smysl života, životní spokojenost, apod.. Jedná se o jedince z PL Bohnice. Výzkumným souborem je 21 mužů, průměrného věku 41 let, lišili se na skupinu závislých na alkoholu (14) a na skupinu s jinou přidruženou závislostí (7). Metodou výzkumu byl Logo-test a existenciální škála.

Výsledky Logo-testu ukázali, že se celý soubor liší od populačních norem, u většiny závislých pouze na alkoholu byly výsledky z Logo-testu ve střední úrovni naplnění, v průměrné duševní stabilitě, bez ohrožení existenciální frustrací. Větší množství existenciálních neuróz zhoršení naplnění smyslu bylo zjištěno u alkoholiků s přidruženou závislostí.

Výsledky Existenciální školy ukázali, že jsou jedinci podprůměrní v chápání sebeodstupu, sebezpřesahu, svobodě i odpovědnosti.

Výsledky ESK  
ESK results

Položky v ESK	Výběrový soubor					Populace z manuálů testů			Výsledky		
	Počet respondentů	Průměr	SD výběrového souboru	Počet pod průměrem populace	Počet nad průměrem populace	Počet respondentů v příručce	průměr populace	SD populace	p přesný výsledek	p zaokrouhlené	vztah k hypotéze
SEBEODSTUP	21	28,43	6,09	17,00	4,00	1028	35,31	6,78	0,001	0,001	liší se
SEBEPŘESAHA	21	60,05	11,10	16,00	5,00	1028	71,22	10,2	0,001	0,001	liší se
SVOBODA	21	44,95	13,32	16,00	5,00	1028	50,59	9,64	0,009	0,01	liší se
ODPOVĚDNOST	21	48,57	10,41	17,00	4,00	1028	57,09	11,12	0,005	0,01	liší se
PERSONALITA	21	86,38	19,08	17,00	4,00	1028	106,5	15,62	0,001	0,001	liší se
EXISTENCIÁLNĚ	21	91,05	18,21	16,00	5,00	1028	107,7	19,65	0,001	0,001	liší se
EXISTENCIÁLNÍ NAPLNĚNÍ	21	179,52	31,14	17,00	4,00	1028	214,2	33,03	0,001	0,001	liší se

## 9.6 ŽIVOTNÍ SMYSLUPLNOST A EMOCIONALITA

Autoři jsou Sobková Petra a Tavel Petr. Cílem výzkumu bylo zasadit lidskou emocionalitu do prožívání smysluplnosti. Pro zkoumání emocionality použili testu PANAS-X a pro smysluplnost Logo-test. Výzkumným souborem bylo 120 jedinců, jednalo se o studenty vysokých škol, konkrétně se jednalo o 70 studentů z Univerzity Palackého v Olomouci (34 mužů a 36 žen) a 50 studentů z Žilinské Univerzity v Žilině (7 mužů a 34 žen). Respondenti byli ve věkovém rozmezí 18-38 let.

Z výsledků Logo-testu lze vyčíst, že střední hodnoty celkového souboru se pohybují v kvartilu Q1, tedy v oblasti nejvyššího naplnění života smyslem. Výsledný počet respondentů zařazených v kvartilu Q1 byl 94, tedy 78%, ve středních kvartilech Q2 a Q3 bylo zařazeno 26 respondentů. V kombinaci s metodou PANAS-X se dostavilo zjištění, že respondenti, kteří dosahují vyšší hodnoty pozitivních emocí, vykazují nižší míru existenciální frustrace. Naopak respondenti s vyšší hodnotou negativních emocí, vykazují vyšší míru existenciální frustrace.

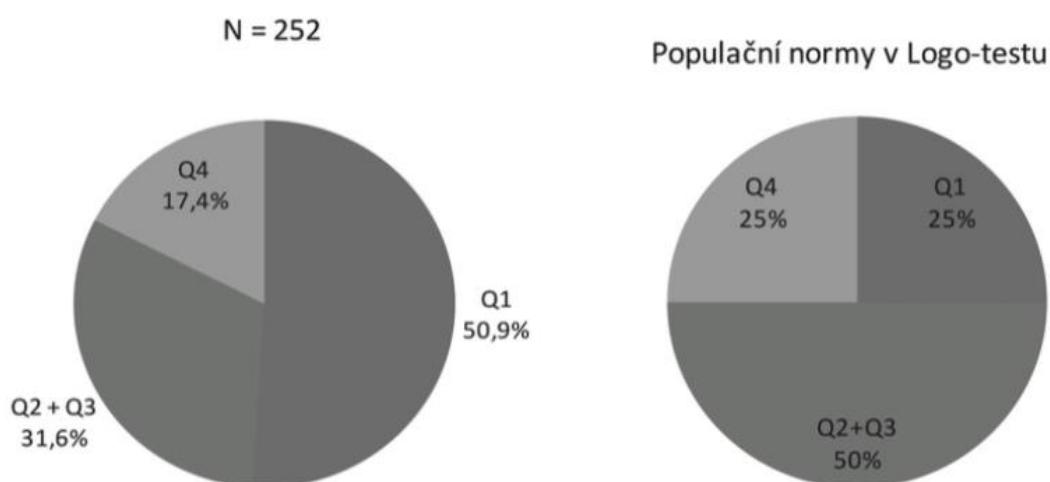
Logo - test	Q1	Q2+Q3	Q4	celkem
počet	94	26	0	120

**Q1** - kvadrant 1 – značí nejvyšší úroveň naplnění života smyslem, **Q2-Q3** – kvadranty 2 a 3 – značí střední úroveň naplnění života smyslem, **Q4** – kvadrant 4 – značí nejnižší úroveň naplnění života smyslem

## 9.7 SMYSL ŽIVOTA A DEPRESE U ČESKÝCH SENIORŮ

Autorky jsou Ondrušová Jiřina a Dragomirecká Eva. Cílem studie bylo zjistit chápání smysluplnosti života českých seniorů. Výzkumným souborem bylo 252 účastníků ve věku 75-98 let. Seniori bydlí doma, v domech pro seniory nebo v pečovatelských domech. Význam života byl měřen pomocí Logo-testu.

Výsledky ukázali, že se většina seniorů zařadila do kvartilu Q1, bylo to 50,9%, do středních kvartilů Q2 a Q3 se zařadilo 31,6% respondentů a do nejnižší míry smysluplnosti, tedy do kvartilu Q4 se zastoupilo 17,4% respondentů. Vyšší smysluplnosti dosahovali mladší seniori, seniori s nižším vzděláním, dále samostatní jedinci, kteří byli schopní bydlet doma.



Graf 1 Zastoupení respondentů podle míry smysluplnosti života a porovnání s normami

## ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo charakterizovat smysl existence jedince, atributy bytí, existence, smyslu, hodnot a cílů. Vytvořit přehledovou studii českých výzkumů smysluplnosti života, nebo smyslu existence. Charakterizace jednotlivých pojmů bytí, existence, smysluplnosti a smyslu, dále pak periodizace psychologických směrů, ve kterých se objevu smysl života, existence, jejich dopady na psyché a život člověka. Seznámit čtenáře s informacemi z psychologických studií smyslu života nejenom k jedinci, ale i k smyslu existence celého lidstva. Dále dát čtenáři možnost seznámit s jednotlivými představiteli, jejich prací a myšlenkami, tak aby po přečtení mé práce měl čtenář chuť jít do knihovny a díla autorů si přečíst. Historie lidstva je lineárním sledem událostí, které se cyklicky mohou opakovat a tudíž by se z nich člověk měl poučit. K vytvoření lepšího světa, je důležité neztrácet pojem o věcech minulých. Je nutné se ponaučit z chyb ostatních, každý máme přeci nárok na vytváření vlastních originálních chyb.

Smysl života není univerzálním návodem pro každého na to, jakým má člověk být, co má dělat a jak to má dělat. Je to pouze možnost

Pro některé psychology je smysl života motivem, plánem nebo cílem každého jedince. Tak či onak je to nějaká síla vnitřní energie, která nás posouvá za hranice našich možnosti, dává nám možnost okusit co všechno člověk zvládne a na co si člověk troufne. Lidská vůle je nekonečná, alespoň podle mě. Když si člověk sám vybere svůj smysl, následně v něj uvěří, pak i sám jedná ku uskutečnění svých cílů, tak je to takový malý velký záruk.

V práci nejde o jen o nastínění principů smyslu života z teoretického pohledu, ale i jejich užití v běžné praxi, na poli psychologie, psychoterapie, nebo i mimo lékařskou obec jen pro pochopení jednání a chování lidí druhých, akceptování jejich chování a hlavně vytváření dodatečné zpětné vazby.

V druhé části mé bakalářské práce jsem nejdříve vymezila můj postup sbírání dat v elektronických informačních zdrojích. Nastínila jsem postup zadávání hesel. Uvedla jsem Výzkumné metody, které se nacházejí v mnou vybraných studiích, které jsem následně interpretovala. Zajímala jsem se hlavně o studie smysluplnosti v Čechách a na Slovensku. Jsou to studie, které jsou svým umístěním mě kulturně nejbliže.

Pro shrnutí mé Přehledové studie, bych ráda podotkla, že smysluplnost je velice subjektivní a pro každého jedinečná, dva rozlišní lidé mohou procházet podobnými situacemi, ale každý z nich je může jinak chápat a jinak na ně reagovat. Z vlastní zkušenosti vím, že někdo nějakou zkušenost může považovat takřka za katastrofu a jiný člověk za stejnou zkušenost může být vděčný.

## **RESUMÉ**

Tato bakalářská práce je vypracována za účelem poskytnutí informací o smyslu lidského života z pohledu psychologie. Seznámí čtenáře s teoretickým základem smysluplnosti. Následně pak utvoří určitý přehled o českých a slovenských výzkumech smysluplnosti, existenciální frustraci, ať už v návaznosti na emoce, seniory, alkoholismus, studenty nebo na normální jedince. Tato bakalářská práce dále seznamuje čtenáře s velice známou dotazníkovou metodou Logo-test, která se hojně používá při zjišťování prožívání smysluplnosti v životě jedince.

## **Summary**

This bachelor thesis is designed to provide information about the meaning of human life from the perspective of psychology. They will acquaint readers with the theoretical basis of meaningfulness. Subsequently, they will create a certain overview of Czech and Slovak research on meaningfulness, existential frustration, whether in relation to emotions, seniors, alcoholism, students or normal individuals. This bachelor thesis also introduces the reader to the well-known Logo-test questionnaire method, which is widely used in determining the meaningfulness of an individual's life.



**SEZNAM LITERATURY**

ADLER, A. Smysl života. Praha: Práh, 1995. ISBN 80-858009-34-6.

ČÁLEK O. Skupinová daseinanalýza. Praha: Triton, 2004. ISBN 80-7254-539-6.

DRAPELA, V. Přehled teorií osobnosti. Praha, 1998. ISBN 80-7178-251-3.

FRANKL, E. Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie. Praha: Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek, 1994. ISBN 80-901601-4-X.

Fromm, E. Cesty z nemocné společnosti. Praha: Earthsave, 2009, ISBN 978-80-86916-10-1.

GROF, S. Holotropní vědomí. Praha: Perla, 1999. ISBN 80-902156-2-9.

HARTLOVÁ, H.; HARTL, P. Velký psychologický slovník. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.

HOSKOVEC, J.; NAKONEČNÝ, M.; SEDLÁKOVÁ, M. Psychologie XX. století. Praha : Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0300-4.

JUNG, C. G. Člověk a duše. Praha : Academia, 1995. ISBN 80-200-0543-9.

KOHÁK, E. Člověk, dobro a zlo: O smyslu života v zrcadle dějin (kapitoly z dějin morální filosofie). Praha : Ježek, 1993. ISBN 80-901625-3-3.

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

LÄNGLE, S.; SULZ, M. Žít svůj vlastní život. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-229-1.

MÜLLER, L.; MÜLLER, A. Slovník analytické psychologie: Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7178-863-5.

PATOČKA, J. Kacířské eseje o filozofii dějin. Praha: Academia, 1990. ISBN 978-80-7298-275-2.

PLHÁKOVÁ, A. Dějiny psychologie. Praha: Grada, 2006. ISBN 802470871-X.

PLHÁKOVÁ, A. Učednice obecné psychologie. Praha: Academia, 2008.  
ISBN 978-80-200-1499-3.

SCHOPENHAUER, A. Životní moudrost. Praha: Nakladatelství Svoboda, 1992. ISBN 80-205-0217-3.

SOKOL, J. Malá filosofie člověka a slovník filozofických pojmů. Praha: Vyšehrad, 1998.  
ISBN 80-7021-253-5

YALOM, I. D. Existenciální psychoterapie. Praha: Portál, 2006. ISBN 0-7367-147-6.

### **Internetové zdroje**