

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**MAGISTERSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM**

**2014 – 2016**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Petra Procházková**

**Podstata a význam smyslu života střední generace**

Praha 2016

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Marie Vacínová, CSc.

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

MASTER COMBINED STUDIES

2014 -2016

**DIPLOMA THESIS**

**Petra Procházková**

**The Meaning and Importance of Life of the Middle  
Generation**

Prague 2016

Diploma Thesis Work Supervisor:

PhDr. Marie Vacínová, CSc.

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne: 13. února 2016

Jméno autorky .....

### **Poděkování:**

Chtěla bych poděkovat PhDr. Marii Vacínové, CSc. za její ochotu, laskavost, podnětné rady, připomínky a konstruktivní zpětnou vazbu při zpracování mé diplomové práce.

Rovněž děkuji všem vyučujícím na Univerzitě Jana Amose Komenského za předané zkušenosti, znalosti, snahu a pomoc při studiu. Děkuji svým respondentům za laskavou pomoc a obohacující setkání. V neposlední řadě poděkování patří mému manželovi, který mě trpělivě provázel po dobu celého studia svou podporou a trpělivostí.

## **Anotace**

Diplomová práce se zabývá problematikou významu smysluplnosti života lidí v období dospělosti.

Teoretická část je věnována otázce smyslu života, která provází lidstvo po celou dobu jeho existence. Tato část diplomové práce se zabývá rovněž smysluplným jednáním, ke kterým se řadí stanovování si cíle, motivace a odpovědnosti. Zahrnuje také otázku hodnot, které hrají nezastupitelnou roli v utváření života a jsou zdrojem smyslu. Současně je zde nabídnut i pohled na opačnou stránku života, kdy dochází k ohrožení důležitých hodnot, a tedy ke ztrátě smyslu. Práce je rovněž soustředěna na díla významných psychologů, jež se zabývali smyslem života. Předposlední část se věnuje adultopsychologii, zabývající se psychickým vývojem dospělých jedinců, periodizaci dospělosti a její charakteristikou. Závěr teoretické části patří aktuálně významnému aspektu života v dospělém věku. Těmito fenomény jsou vzdělávání dospělých a celoživotní učení, které jsou chápány jako důležité hodnoty v životě člověka.

Praktická část předložené práce obsahuje kvalitativní výzkum. Cílem tohoto výzkumu je zjistit a porovnat pohled vybraných dospělých jedinců na smysl jejich života, zda se tyto jedinci zabývají smyslem života, které cíle jsou považovány za významné a jaké hodnoty pokládá střední generace za důležité. Ke sběru dat byly použity jejich profesní životopisy, polostrukturované interview a určení vlastní hierarchie životně důležitých hodnot.

## **Klíčová slova**

Cíl, dospělost, existenciální analýza, hodnoty člověka, logoterapie, logo-test, smysluplnost lidské existence, smysl života, výzkumné studie, životní krize.

## **Annotation**

The diploma thesis deals with the problem of research of the meaning of life in adulthood.

The theoretical part is dedicated to the meaning of life, a question that has accompanied the human race for the whole period of its existence. This part of the thesis also deals with a meaningful behaviour, which includes goal setting, motivation and responsibility. It also includes the question of values, which play an irreplaceable role in forming of life and are the source of meaningfulness. At the same time, the reverse side of life is presented here, when important values are threatened and the meaning is lost. The thesis also concentrates on the works of significant philosophers who have dealt with the meaning of life. The penultimate part of the thesis is dedicated to adult psychology dealing with mental development of adult individuals, periodization of the adulthood and its characteristics. Conclusion of the theoretical part describes the currently important aspect of life in adult age. These phenomena include adult education and lifelong learning, which are regarded as important values in human life.

Practical part of the submitted thesis presents quantitative research. The aim of the research was to determine and compare the point of view of adult individuals on the meaning of their lives, whether these individuals are concerned about the meaning of their lives, which goals are considered significant and what values does the middle generation regard as important. The data was collected using professional curricula vitae of the individuals, semi-structured interviews and determination of one's own hierarchy of vitally important values.

## **Keywords**

Goal, Adulthood, Existential analysis, Human values, Life crisis, Logotherapy, Logotest, Meaningfulness of human existence, Meaning of life, Research studies.

# OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>9</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>11</b>
<b>1 SMYSL ŽIVOTA.....</b>	<b>11</b>
1.1 POJEM „SMYSL ŽIVOTA“ .....	12
1.2 POJEM SMYSLUPLNOSTI .....	13
<b>2 ZÁKLADNÍ PŘÍSTUP PRAKTICKÉ A SMYSLUPLNÉ LIDSKÉ ČINNOSTI.....</b>	<b>15</b>
2.1 CÍL .....	15
<i>Motivace</i> .....	16
<i>Naděje</i> .....	17
<i>Zaujetí</i> .....	17
<i>Odpovědnost</i> .....	17
<i>Liknavost</i> .....	18
<b>3 HODNOTY .....</b>	<b>20</b>
<b>4 ZTRÁTA SMYSLU ŽIVOTA A REORIENTACE SMYSLU ŽIVOTA.....</b>	<b>35</b>
<b>5 SMYSL ŽIVOTA V TEORIÍCH VÝZNAMNÝCH PSYCHOLOGŮ .....</b>	<b>37</b>
5.1 ŽIVOT A DÍLO VIKTORA EMANUELA FRANKLA.....	37
5.2 DALŠÍ PSYCHOLOGOVÉ ZABÝVAJÍCÍ SE SMYSLEM ŽIVOTA.....	44
<i>Alfred Adler</i> .....	44
<i>Alfred Längle</i> .....	44
<i>Elisabeth Lukasová</i> .....	45
<i>Abrahamharold Maslow</i> .....	47
<i>Irvin D. Yalom</i> .....	48
<b>6 PSYCHOLOGICKÝ VÝZKUM, METODY STUDIA SMYSLU ŽIVOTA A JEHO SMYSLUPLNOSTI.....</b>	<b>49</b>
6.1 KVALITATIVNÍ VÝZKUM .....	49
6.1.1 <i>Hermans: SCM-Metoda sebekofrontace</i> .....	50
6.1.2 <i>Ebersole: Psaní esejí o smyslu života</i> .....	51
6.1.3 <i>Prager: Metoda SLM - zjišťování zdrojů</i> .....	51
6.1.4 <i>Metoda životních příběhů</i> .....	52
6.1.5 <i>Metoda Hledání zdroje smysluplnosti</i> .....	53
6.2 KVANTITATIVNÍ PŘÍSTUP KE ZJIŠŤOVÁNÍ SMYSLUPLNOSTI ŽIVOTA .....	53
6.2.1 <i>PIL - Test životních cílů</i> .....	54
6.2.2 <i>LOGO - Test E. Lukasové</i> .....	55

6.2.3 ŠŽZ - Škála životnej zmysluplnosti Petera Halamy .....	55
<b>7 DOSPĚLOST A JEJÍ CHARAKTERISTIKA V POJETÍ VÝVOJOVÉ PSYCHOLOGIE .</b>	<b>56</b>
7.1 VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE (ONTOGENETICKÁ) .....	56
7.2 KRIZE.....	56
7.3 DEFINICE DOSPĚLOSTI A JEJÍ CHARAKTERISTIKA, VÝVOJOVÉ ETAPY DOSPĚLOSTI .....	58
7.4 MLADÁ DOSPĚLOST (20 - 35 LET) .....	60
7.5 STŘEDNÍ DOSPĚLOST (35 - 50 LET).....	61
7.6 POZDNÍ DOSPĚLOST (50 - 70 LET) .....	62
7.7 KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU .....	63
<b>8 VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH .....</b>	<b>67</b>
8.1 CO JE UČENÍ.....	67
8.2 MOTIVY UČENÍ.....	68
8.3 CELOŽIVOTNÍ UČENÍ A FORMY VZDĚLÁVÁNÍ .....	70
8.4 VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH.....	73
<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>75</b>
<b>9 POPIS VÝZKUMU .....</b>	<b>75</b>
9.1 KVALITATIVNÍ VÝZKUM .....	75
9.2 CÍLE VÝZKUMU.....	78
9.3 METODA VÝBĚRU VÝZKUMNÉHO SOUBORU .....	78
9.4 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO VZORKU .....	79
9.5 METODA SBĚRU DAT.....	83
9.6 METODA ZPRACOVÁNÍ DAT .....	84
9.7 METODA ANALÝZY VÝZKUMNÝCH DAT.....	85
9.8 INTERPRETACE DAT .....	86
9.9 SHRNUTÍ .....	99
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>101</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....</b>	<b>103</b>
<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>106</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>107</b>



## ÚVOD

Otázka smyslu života provází lidstvo po celou dobu jeho existence. Tento dotaz po smyslu života může být vnímán jako provokativní i citlivý. Může být chápán jako výzva. Otázkou smyslu života a smrti se zabývali významní myslitelé, psychologové, filosofové, rovněž sociologové i mystici v oblasti teologie.

Klademe si tedy otázku, co je smyslem života? V dnešní době zakoušíme stále více se prosazující materialistické hodnoty, které zastírají pohled na otázky duchovní dimenze člověka. Tento materiální blahobyt však s sebou nese především důraz na egoismus, touhu po moci, chamtivost, nedostatek sdílení, činí stále rozrůstající se rozdíly mezi lidmi, krizi v mezilidských vztazích a rodinách, ztrátu naděje, plnost radosti a nakonec přináší i duchovní prázdnotu. Navzdory tomu, co se jeví jako zdánlivě dobré, se nabízí daleko hlubší hodnoty, ke kterým například patří naděje, odvaha, láska, víra, svoboda, milosrdenství, altruismus, čestnost, pokora, dobrota a pravda. Pro člověka je přirozené a vrozené hledat smysl věcí a událostí, které se kolem něj dějí.

Jelikož se sama autorka nachází v období střední dospělosti, tedy v období, které je chápáno jako produktivní, zralé, spojené s bohatými pracovními i životními zkušenostmi, klade si právě v tomto čase i ona otázku, jaký smysl má její život. Totiž období dospělosti s sebou nese nejen zralost, jistou moudrost a nadhled, ale také touhu se seberealizovat v osobním a profesním životě, tvořit, sebevzdělávat se, naplňovat sociální role manželky a matky, i předávat své zkušenosti. Toto období, které reprezentuje polovinu života, vnímá jako čas bilancování, přehodnocování, znovu hledání a klade si otázku, zda její život je naplněný a čím je smysluplný a též šťastný. Tato otázka je pro ní ještě víc aktuálnější proto, že se jako všeobecná sestra setkává v nemocnici s lidmi nemocnými, trpícími bolestí, lidmi naplněnými strachem a obavami o sebe a své blízké. Rovněž se setkává ve své profesi se spolupracovníky, profesionály zajišťující pacientům špičkovou péči, kteří někdy prožívají bezmoc, ztrátu naděje a radost i vyčerpání a pocit vyhoření. A právě tato silná touha, vztahující se k hledání a tvoření smyslu života, přivedla autorku této diplomové práce k záměru zkoumat toto téma nejen z oblasti dostupné literatury, příběhů a dalších zdrojů, ale ověřovat názory, postoje a pohledy na smysl života autorčiných vrstevníků.

Tato práce je tedy soustředěna na význam a podstatu smyslu života střední generace. Předkládaná práce v sobě zahrnuje rozbor pojmu slova *mysl života* a pojem *smysluplnost*. Zabývá se také základními přístupy smysluplné lidské činnosti a podstatou důležitých životních hodnot člověka. Podstatná část práce je věnována několika významným psychologům a myslitelům, kteří se zabývali psychologickým výzkumem a metodami vztahující se ke smyslu života. Avšak jako velmi významné se jeví z hlediska hlavní myšlenky práce život a mimořádné dílo psychiatra, neurologa a zakladatele logoterapie a existenciální analýzy, kterým je Viktor Emanuel Frankl. Otázkou smyslu života a smyslu lidské existence se Frankl hluboce zabýval ve svých mimořádných dílech, které byly přeloženy do mnoha jazyků a jsou stále aktuální.

Vývojová psychologie v této práci nabízí pohled na období dospělosti, její charakteristiky, vnímání, chování a myšlení, schopnosti i měnící se temperament. Závěr teoretické části je soustředěn na oblast celoživotního učení, jež se jeví jako jedna z významných hodnot člověka. Celoživotní učení totiž zahrnuje nejen tvořivost intelektu, rozvoj osobnosti, ale s učením je spojena také zvědavost a pochopení vztahů a souvislostí. Má vliv na chování a postoje člověka a nakonec se učení v celé své komplexnosti stává zdrojem pochopení výjimečnosti hodnoty samotného života.

Praktická část má za cíl zjistit a současně porovnat u vybraných účastníků kvalitativního výzkumu jejich pohled na smysl života. Tři cíle zahrnují otázky, zda se účastníci zabývají smyslem života, které cíle považují za významné a jaké hodnoty jsou v jejich životech považovány za důležité. K zjištění těchto cílů budou využity dvě metody kvalitativního výzkumu. Výsledky kvalitativního výzkumu budou vyhodnoceny, interpretovány a prezentovány v závěru praktické části předkládané práce.

Důvodem výběru tohoto tématu a způsobu zpracování této práce vedl autorku hluboký zájem o problematiku smyslu života. Poznatky z teoretické a praktické části budou jednoznačně využity pro práci všeobecné sestry, kterou vykonává ve Fakultní nemocnici Ostrava a současně práci Peera. Peer je charakterizován jako profesní kolega v oblasti zdravotnictví, který nabízí a poskytuje první psychickou podporu, napomáhá normalizovat nadlimitní zátěž a stresové reakce zdravotníka.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 SMYSL ŽIVOTA

Slovo *mysl* je vícevýznamové. Velký psychologický slovník Hartla a Hartlové uvádí *mysl* z fyziologického pohledu jako schopnost vnímat vlastnosti či stavy věcí. Smyslové vnímání je založeno na schopnosti organismu přijímat a přenášet podněty z vnějšího i vnitřního světa. K základním smyslům z tohoto hlediska patří zrak, sluch a čich, nazývající se tzv. distanční. Jsou to tedy smysly vzdálené, u nichž zdroj podnětu je vzdálen v menší nebo větší míře od receptoru. Naopak konstantní smysly jsou ty, prostřednictvím kterých vnímáme chuť, hmat, tlak, teplotu a bolest. V jiném významu slovo *mysl* je uváděn například *mysl pro vibraci*. *mysl pro čas* je schopnost organismu orientovat se podle času z krátkodobého a dlouhodobého hlediska, charakteristické pro vnímání rozhodujících etap osobního života člověka. Jiný význam pro slovo *mysl* je *mysl pro překážky*, tzv. *echolokace*, který je silně vyvinut u nevidomých lidí jako schopnost vyhýbat se překážkám a předmětům pomocí mapování ozvěn zvuků. V kontextu této práce nelze nezmínit neodborné označení intuice nebo instinktu, tzv. *šestý mysl*, jako schopnost umožňující provést správný úsudek bez vědomého užití smyslů nebo běžných kognitivních procesů. (HARTL et. al., 2010, s. 535-6)

Avšak slovo *mysl* je také synonymem významu, obsahu a porozumění něčemu, jak uvádí Slovník českých synonym. (PALA et. al., 1994, s. 308)

Křivohlavý (2006, s. 37), ve své publikaci Psychologie smysluplnosti existence, slovem *mysl* rozumí myšlenkový obsah určitého výrazu, slova nebo věty. Tímto slovem je vyjadřována důležitost, například určité události, rozhodnutí a činů. S tímto významem je spjat moment, kdy je vyjádřen účel, důvod a jednání. Křivohlavý nevidí význam slova *mysl*, jakož to anatomický, fyziologický, technický či psychologický, ale chápe ho v širším kontextu. Slovo *mysl* uvádí ve dvou interpretacích. Hovoří o smyslu jako významu, například slova a události nebo myšlenky, jakožto výrazu sémantickému. K tomuto pojetí se blíží i ten význam, kde slovo *mysl* vyjadřuje určitou hodnotu a důležitost určité věci. *mysl* je následovně interpretován i jako výraz účelu, záměru, směru s cílem

vyjádření určité činnosti a dění. Zde se jedná o výraz z oblasti psychologie, lidské motivace, životních cílů, vůle, jednání, případně účelu vlastní existence.

V této diplomové práci bude převážně věnována pozornost významu slova smysl, vysvětlující určitý záměr, směr a cíl.

## 1.1 Pojem „smysl života“

Otázka smyslu života provází lidstvo po celou dobu jeho existence. Tavel, ve své publikaci „Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla“, vnímá otázku smyslu života jako provokativní i velmi citlivou, která je pro člověka současně výzvou. Otázka po smyslu života a smyslu smrti zaměstnávala řadu velkých myslitelů z oblasti filozofie, sociologie, psychologie a teologie. I my si klademe v životě tuto otázku. Nezajímá nás permanentně, nýbrž v situacích, které nám dávají k tomu důvod. Tavel píše, že v období komunistického režimu se o smyslu života nehovořilo, protože hlavním cílem bylo budování socialistické vlasti. V porevolučním období, a zvláště dnes, se jako náplast za totalitu člověku nabízí blahobyť. Stále více se prosazují materialistické hodnoty zastírající otázky duchovní dimenze člověka a jeho spirituálních potřeb. Materiální přebytek tak s sebou přináší duchovní prázdnotu, vedoucí k pesimismu, ztrátě naděje a k depresi. Jako prevenci Tavel nabízí optimismus, naději, odvalu, čestnost, pokoru, dobrotu, trpělivost, altruismus a víru. (TAVEL, 2007, s. 11-2)

Smysluplností našeho života se zabývá, jak uvádí Křivohlavý (2006, s. 41), psychologie odlišující od sebe dva druhy otázek. Jde o využití stávajícího pojetí smysluplnosti a tvorby smyslu. Smysl života je tak pojímán jako proces, při němž lidé hodnotí, přehodnocují a revidují obsah určité události a hledají v ní určitý smysl. Například tam, kde člověk prochází obzvláště těžkou životní zkouškou nebo velkým trápením, dochází ke zvýšené potřebě nalézt smysl v tom co se právě děje. Avšak tím nejlepším je nalezení kladného aspektu v řadě negativních událostí. Křivohlavý (2006, s. 45) tvrdí „*tvorba smyslu je chápána jako hledání toho, co je podstatné či podstatně důležité v dané situaci*“. Pro člověka je zcela přirozené a vrozené hledat smysl věcí, událostí a slov pomocí zvažování, sdílení, analýzy a přemítání. Následně pak revize

a rekvalifikace určitého jevu směřuje k tomu, aby člověk došel k novému poznání a porozumění. Člověk při hledání touží a chce sám, nebo s pomocí psychologické či psychoterapeutické podpory, zasadit určitou událost do nového kontextu, než jak byla zařazena dříve. Vytváření smyslu umožňuje člověku také pochopit, formovat a nakonec přijmout obraz vlastní existence. Tedy schopnosti odpovědět si na otázku: „*Kdo jsem?*“

Podle Rekerera existují dva druhy významu slova smysl a smysluplnost.

- **Implicitní smysl**, tedy nevyslovený, všem srozumitelný, zahrnující otázku smyslu stárnutí, manželství, otcovství a jak se stát rodičem nebo studentem. Jde tedy o přisuzování smysluplného obsahu činnostem nebo událostem souvisejícím s určitou životní rolí.
- **Existenciální smysl** je chápán jako smysl naší existence či smysluplnosti našeho jednání a bytí, který míří dále. Principem tohoto smyslu je pochopit, jak události v našem životě souvisejí mezi sebou a splývají do širšího obrazu či kontextu našeho života. Tento smysl je charakterizován zcela přirozenou snahou chápat směr našeho dění, pochopit, oč tu jde a na druhé straně zachovávat smysl pro soudržnost, koherenci, pořádek a řád existence světa. Základní otázkou existenciálního smyslu je: „*Jaký je smysl života? Proč stojí za to žít? Proč se mám v životě snažit?*“ Totiž, za těmito otázkami stojí všechno naše úsilí, snaha a motivace. Stejně tak se nabízí i V. E. Franklova otázka tzv. vůle ke smyslu a schopnost vytvářet smysluplná pojetí toho, co prožíváme. (KŘIVOHLAVÝ, 2006, s. 47-8)

## 1.2 Pojem smysluplnosti

Psychologie smysluplnosti života, jakož to mladá oblast soustavného empirického psychologického studia, má za cíl hlouběji porozumět tomu, oč při hledání smyslu lidské existence jde. V různých studiích se setkáváme se slovním označením smysluplnosti jako předjímání budoucnosti, aspirace, perspektiva osobní existence, životní téma, potřeba smysluplnosti nebo přesvědčení. Tvorba smyslu je chápána jako celoživotní úkol, cíl, idea a zároveň jako základní a důležitý psychický proces. Podle Rekerera a Wonga jedna z

prvních definic zní: „*Smysluplnost života je výrazem hodnoty, kterou přisuzujeme událostem a běhu života, i významu, který přiřazujeme vlastní existenci.*“ (KŘIVOHLAVÝ, 2006, s. 50) Podle této definice je důležitým momentem hodnota cíle a od ní se odvíjí její smysl. Má-li cíl vysokou hodnotu, je každý krok k jeho cíli mimořádný. Baumaister vytýčil smysluplnost v opačné podobě a říká: „*Bez smysluplnosti by naše chování bylo řízeno impulzy nebo instinkty.*“ (KŘIVOHLAVÝ, 2006, s. 51)

## 2 ZÁKLADNÍ PŘÍSTUP PRAKTICKÉ A SMYSLUPLNÉ LIDSKÉ ČINNOSTI

V této kapitole je kladen důraz na aspekty praktického a smysluplného jednání lidské činnosti, směřujícího k dosažení vytýčeného cíle. Podle Křivohlavého (2006, s. 23) k těmto jevům patří stanovení si cíle, motivace, snaha, naděje, zaujetí, hodnoty a odpovědnost. Opakem pak dominuje liknavost.

### 2.1 Cíl

Velký psychologický slovník (HARTL et. al., 2010, s. 75) definuje cíl jako: „*Účel, k němuž je zaměřena motivace, cíle mohou zahrnovat objekty přibližování nebo vyhýbání, stejně tak dosažení cíle snižuje napětí, naopak nedosažení cíle způsobuje frustraci*“. Na tuto otázku odpovídá Kruglanski, který definuje cíl jako „*žádoucí či vytoužený stav světa, kterého se člověk snaží dosáhnout nebo realizovat svou aktivitou*.“ (KŘIVOHLAVÝ, 2006, s. 15) V pojetí Emmonse mají cíle jisté charakteristiky, které definuje jako dynamické jevy, orientované k určitým cílům, které budou naplněny. Cíle se týkají toho, čeho chce člověk dosáhnout i toho, čím nebo kým se chce stát. Cíle jsou vysoce osobní a jsou výsledkem analýzy, reflexe, zkušeností, potřeb i zážitků. (KŘIVOHLAVÝ, 2006, s. 15-6) Před uskutečněním vytýčeného cíle si musíme nejprve položit několik otázek. Jaký motiv člověka vede k jeho uskutečnění, jak daný cíl bude uskutečněn a k čemu bude sloužit, jaké prostředky k dosažení cíle jsou potřeba, koho je možné požádat o pomoc, čeho bude dosaženo a jaký smysl má naplnění daného cíle. V souvislosti s tímto jevem se nabízí možnost řídit cíl ke zdárnému naplnění prostřednictvím matice řízení plánováním, organizací, implementací a kontrolní činností. (KŘIVOHLAVÝ, 2006, s. 17-8)

Z hlediska obsahu Křivohlavý (2006, s. 27) dělí cíle na krátkodobé, např. obléci se nebo dlouhodobé, např. realizace záměru, vize nebo studia. Příkladem mělkého cíle je například účast na diskotéce, naopak hlubokým cílem je rozpoznat příčiny selhávání určité léčby. Do úzkého cíle řadí zájem o své zájmy v oblasti studia nebo práce, příkladem

širokého cíle je snaha skloubit pracovní a rodinný život. K druhům cílů řadí Křivohlavý i cíle realistické a iluzorní.

K zaměření své činnosti a uskutečnění cíle jsou charakteristické specifické důrazy. Výchozím bodem studia cílů našeho snažení je schopnost rozhodovat se o tom co dělat, o co se snažit a usilovat. Pádná je rovněž schopnost stanovit si dílčí tzv. etapové cíle tak, aby jednodušeji bylo dosaženo cíle nejzazšího. V pozadí každého cíle stojí otázka hodnot a priorit. Jaká cesta k cíli bude zvolena. Roli neméně důležitou hraje vůle dosáhnout cíle. Ta vychází z výběru cíle i jeho hodnot. K schopnostem umožňující naplnění cíle patří již zmiňovaná vůle, pokora, trpělivost, odpovědnost, flexibilita a nerozlučně s ní související kreativita, taktéž odolnost, houževnatost, cílevědomost, schopnost čelit překážkám a nátlaku, schopnost snášet stres, diskomfort i osamocení. (KŘIVOHLAVÝ, 2006, s. 17-8)

## **Motivace**

Velký psychologický slovník (HARTL et. al., 2010, s. 320) nabízí definici motivace jako „*vnitřní řídicí sílu odpovědnou za zahájení, usměrňování, udržování a energetizaci cíleného chování. Motivační síla vzniká působením vnější i vnitřní stimulace a její kognitivní interpretace*“. K nejdůležitější motivaci pro smysl života je motivace vnitřní, tedy taková, která vychází ze samotného člověka a energetizuje cíl, plán, představu, záměr nebo tužbu. Emmons tvrdí, že „*motivace je zdrojem soudržnosti v osobnosti člověka, je hnací silou, která dává smysl zdánlivým nesrovnalostem v chování a jednání lidí*.“ (KŘIVOHLAVÝ, 2006, s. 20) V. E. Frankl (2006, s. 11) pokládá za významnou motivaci „*vůli ke smyslu*“. Smysl a hodnoty člověka motivují člověka k určitému chování a jednání. Frankl hovoří o tom, že psychologie by neměla vidět člověka jako uzavřený systém. Viděla by pak pouze to, co pohání člověka zevnitř a přehlížela by to, co jej přitahuje z vnějšího prostředí.

## **Snaha**

Snaha je ve Velkém psychologickém slovníku (HARTL et. al., 2010, s. 536) vymezena jako „*volní činnost zaměřená k dosažení cíle, provázená motivační*



a emocionální složkou.“ Šmilauer říká, že „*snaha je vůle něco udělat*“, například snaha dostudovat, mít snahu někomu pomoci. (KŘIVOHLAVÝ, 2006, s. 27)

## **Naděje**

Podle Křivohlavého (2006, s. 28) je naděje chápána jako cílesměrné a účelové jednání. Naděje dodává sílu tam, kde se člověk setkává s překážkami nebo nesnázemi. Je zdrojem pozitivních emocí jak při přijetí, tak při dosažení cíle a také při dosahování dílčích tzv. etapových cílů. Hartl a Hartlová ve Velkém psychologickém slovníku (2010, s. 329) hovoří o naději jako o „*přání, touze nebo emočním postoji, který je charakteristický očekáváním něčeho příznivého, co se má stát v budoucnosti, v křesťanském pojetí pak naděje je jedna z ctností, vedle lásky a víry*“.

## **Zaujetí**

Na tento jev upozornil americký psycholog maďarského původu M. Czikszentmihalyi. Říká: „*Je to stav, ve kterém jsou lidé tak ponořeni do určité činnosti, že nic jiného se jim nezdá důležité*“. Zaujetí je jev radostný, přinášející potěšení, a proto je velmi vyhledávaný. Při zaujetí člověk prožívá pozitivní emoce, například: radost, rozhodnost, vyrovnanost a štěstí. Cílem této horlivosti je sama činnost, ne její výsledek. Zaujetí je dosaženo při rovnováze mezi výzvou situace a schopnostmi. V opačném případě se může dostavit úzkost, hněv, marnost nebo frustrace. (KŘIVOHLAVÝ, 2006, s. 33-5)

## **Odpovědnost**

Velký psychologický slovník Hartla a Hartlové (HARTL et. al., 2010, s. 361) vysvětluje odpovědnost jako „*lidskou vlastnost, která se projevuje pohotovým jednáním na základě požadavků a norem, které mají charakter povinnosti*“. K zodpovědnému přístupu při dosahování cíle musí člověk jednat vytrvale, konzistentně a trpělivě postupovat k cíli, který si vytýčil.

## Liknavost

Synonymem liknavosti nebo také váhání je nově používaný termín *prokrastinace*, tedy chronické odkládání povinností a úkolů na dobu pozdější, kterou můžeme nazvat jako pomalé pospíchání. Opakem liknavosti na cestě k cíli je postup intenzivní. (KŘIVOHLAVÝ, 2006, s. 40) Fiore (FIORE, 2014, s. 19) definuje prokrastinaci jako „*mechanismus, kterým se vypořádáváme s úzkostí spojenou s rozhodováním nebo se započítím a dokončením úkolu.*“ Zvyk prokrastinovat je jako začarovaný kruh: cítíme se přetížení, pod tlakem a obáváme se nezdaru. Celý cyklus však začíná pocitem, že stojíme před nezvládnutelným úkolem a končí snahou uniknout skrze prokrastinaci. Prokrastinující lidé se často cítí ohroženi kritikou, neúspěchem, vlastním perfekcionismem, strachem ze selhání i obavou z úspěchu. Tito prokrastinátoři trpí nerozhodností a zdá se, že prokrastinace je tak dobrou volbou, jak se s těmito nepříjemnými situacemi vyrovnat. K varovným signálům prokrastinace patří pocit, že život je dlouhá řada závazků, kterým nelze dostat. Možná je odkládání způsobeno našimi nereálnými představami o čase, a tak chodíme pozdě na schůzky, děsí nás konečné termíny úkolů, nedokážeme jasně říci, co skutečně chceme a chybí nám schopnost rozlišovat mezi důležitými a podružnými činnostmi. Klademe si cíle, kterých nikdy nedosáhneme, odkládáme dokončení úkolů, neboť je chceme dovést k dokonalosti, což nemusí být reálné. Chceme předvést perfektní výkon, který nebude možné nikdy splnit.

K praktickým technikám, které vedou ze začarovaného kruhu chronického odkládání, je pátrat po tom, proč ztrácíme motivaci a proč používáme termín „*musím*“. Je tedy důležité učinit rozhodnutí přijmout svou cestu, tedy takovou, jaká je, nikoliv jakou bychom si přáli mít. Na místě je neméně důležité hovořit o schopnosti říci ne, která snižuje pravděpodobnost kývnout na nový úkol, jež by vedl k možné bezmoci nebo riziku, že jej nezvládneme vykonat. Abychom zmírnili nutkání prokrastinovat a čelit vysokým nárokům, které na nás život klade, je žádoucí dopřát si odpočinek nebo zábavu, které nám poskytnou tělesnou a duševní obnovu. Fiore nabízí jako nástroj proti odkládání dávkovat odměny, které zvýší pravděpodobnost, že se do práce pustíme každý den. K dalším doporučením patří například rozdělit si úkol na malé, zvládnutelné úseky, tedy podúkoly, reálně plánovat plnění úkolů či termínů, mít v záloze scénář, pokud nastane ta nejhorší možná situace a jaké se nabízí alternativy. V rámci soustředění se je vhodné zaměřit se

jen na přítomnost nebo využívat relaxačních cvičení. A konečně k úspěchu, jak čelit prokrastinaci a skutečně ji odložit, je trénování vytrvalosti a překonávání překážek například sportem, volnočasovými aktivitami, mentálním nácvikem, efektivním stanovováním cílů i schopnosti vzdát se cílů, které jsou nedosažitelné. (FIORE, 2014, s. 57)

### 3 HODNOTY

Hodnotu definují Hartl, Hartlová ve Velkém psychologickém slovníku (2010, s. 183) jako „*subjektivní cenu, kterou člověk přisuzuje určitému objektu, situaci, události nebo činnosti ve spojitosti s uspokojováním svých potřeb a zájmů*“.

Pod pojmem hodnota se myslí vše, co přináší uspokojení nebo vše, co naplňuje naše potřeby a zájmy. Hodnotami jsou rovněž normy a ideály týkající se sociální, mravní a estetické oblasti. Hodnoty se však stávají skutečnými hodnotami až tehdy, vstupují-li do určitých souvislostí. Podstata hodnoty tedy nespočívá v kvalitě, nýbrž ve vztahu. Hodnoty nabývají různých úkazů ve vztahu k lidským potřebám a tendencím. Tato životní významnost si hledá objekt, cíl a účel, který ji uspokojí. Hodnota má tedy smysl jen pro toho, kdo má smysl pro ně. Naopak samoúčelná činnost pro činnost nemá smysl a samozřejmě činnost zločinná smysl také nemá a je špatná. (HARTL et. al., 2010, s. 183)

Kučerová (1996, s. 67) říká, že existuje množství hodnot individuálních, vyrůstajících z individuálních povah, z individuálních osvojování světa a z osobitých prožitků. Nytrová a Pikálková (2011, s. 49-52) tvrdí, že hodnotící soudy a normy chování a jednání se člověku vštěpují výchovou a socializací. Zvláštním úkazem je oblast nižších hodnot, které se vztahují k něčemu příjemnému, prakticky účelnému a prospěšnému. Oblast vyšších hodnot již nezahrnuje pouze získat něco pro sebe, ale abychom hodnotu přijali pro ni samu, otevřeli se jí a zasvětili se jí. K těmto hodnotám řadíme například hodnotu pravdy, krásy v přírodě nebo umění, hodnotu ctnosti, spravedlivosti, pokory a dobroty či hodnotu lásky. Hodnoty jako abstraktní pojmy, které jsou individuálně chápány, ovlivňují naše reakce na jakoukoliv životní zkušenost a úzce souvisí s tím, čemu věříme a nevěříme.

Tedy úzce souvisí s našimi pravdami a přesvědčeními. Kučerová (1996, s. 70) říká, že „*lidské hodnoty vznikají při osvojování si světa a že člověk jedná ve smyslu vrozených, přijatých a samostatně vytvořených hodnot. Opatřuje si předměty a situace, aby kladné hodnoty získal, chrání je, aby je neztratil, zápasí s antihodnotami, s ohrožením a negativitou, i pa-hodnotami a ne-hodnotami.*“

## Dělení hodnot dle Kučerové

Dle Kučerové (1996, s. 68) patří třídění hodnot k axiologické problematice a uvádí následující hodnoty. Hodnoty příjemné, nepříjemné, hodnoty biologické, duchovní, hodnoty poznání i blaženosti, hodnoty mravní i hodnoty estetické, například krása a láska.

Kučerová uvádí i jinou klasifikaci hodnot a to podle dimenzí, v nichž člověk prožívá sebe a svět:

### 1. Přírodní hodnoty

Jde o hodnoty *vitální* zachovávající život organismu, jedince i druhu. Vitální hodnoty zahrnují hodnotu zdraví, zdatnosti, svěžesti, tělesné vitality nebo uspokojení smyslů. Do přírodních hodnot rovněž patří hodnoty *sociální*, které obsahují vztahy člověka k druhým lidem a k sobě samému. K nim řadíme například družnost, vzájemnost, sdílení se, vztah k blízkému člověku, ocenění, uznání, úspěch, mezilidské vztahy a city.

### 2. Civilizační hodnoty

Jde o hodnoty týkající se společenské organizace rodin, rodů a národů. Civilizační hodnoty vycházejí z oblasti materiálních hodnot, výroby, techniky, ekonomie společnosti a společenského života a dotýkají se různých způsobů komunikace.

### 3. Duchovní hodnoty

Této sféře hodnot dominují hodnoty pravdy, dobra, krásy, svobody, morálky a mravnosti. Stejně tak utváření niterného duchovního života jako niterné bohatství člověka, rovněž hodnota sebereflexe, sebevyjádření, úsilí hledat smysl života a jeho plnost. Tyto hodnoty zahrnují i etiku a estetiku, tvořivost, vzdělanost, citové bohatství a jednotu s přírodou. K duchovním hodnotám lze připojit i poznatky a vědomosti, ideje a ideály, sféru poznání a zkušeností, vědění i intelektuální vývoj člověka.

I když Kučerová nabízí bohatý výčet hodnot, které jsou pro člověka důležité, uvádí na jiném místě, že „*první a nejvlastnější hodnotou je život člověka. Život, nikoli však jako biologické vegetování, ale jako proces, který je jednotou stránek přírodních, společenských a kulturních.*“ (KUČEROVÁ, 1996, s. 70-1)

Nytrová a Pikálková (2011, s. 54-7) hovoří o hodnotách jako o skutečnostech, způsobech jednání a cílových stavech, které lidé pokládají za důležité.

### **Dělení hodnot dle Nytrové a Pikálkové:**

1. *Hodnoty teoretické, ekonomické, estetické, sociální, politické a náboženské (hodnoty víry).*
2. *Hodnoty spojené s firemní kulturou a pracovní činností.* K nim jsou řazeny hodnoty peněz, práce, jistoty postavení, odborného růstu, osobního postavení, vztahů s kolegy na pracovišti a vztah k firmě.

V publikaci Dialog mezi hodnotami aneb hodnoty vyřčené a hodnoty žité, uvádí pisatelky žebříčky lidských hodnot z různých pohledů. Uvádí například žebříček hodnot R. Coveye, který k hodnotám řadí peníze, práci, majetek, zábavu, přítele, církve, vlastní já a nejbližší rodinu, empatii, win-win strategii (výhra – výhra), jistotu, směřování, moudrost a sílu. Žebříček hodnot profesora I. Vágnera zahrnuje hodnoty integrace, čestnosti, tolerance, trpělivosti, poctivosti, odvahy a statečnosti. To co je vnímáno obecně za hodnotné, jsou hodnoty univerzální a lze je nalézt v hodnotovém žebříčku každého člověka. K těmto obecným hodnotám patří zdraví, odpuštění, odpovědnost, přátelství, víra, radost, naděje, láska, poznávání, odvaha, svoboda, schopnost naslouchat, rozhodnost, kreativita, iniciativa, samostatnost, sebeúcta, empatie, pečlivost, vytrvalost i inovativnost aj. (NYTROVÁ et. al., 2011)

### **Dělení hodnot dle V. E. Frankla:**

Zdroje smyslu, jako jsou životní cíle, přesvědčení, ideály, aktivity a činnosti, se nazývají pojmem hodnota. Frankl připisoval hodnotě nezastupitelnou úlohu v konstrukci života.

Rozlišuje tři kategorie hodnot:

#### *1. Hodnoty tvořivé*

Tvořivost je realizována nejčastěji prostřednictvím určité činnosti nebo práce. Jde tedy o činnost, která přetváří svět. Tato hodnota může zahrnovat nejen dílo, čin, uměleckou tvorbu, pionýrské kroky, ale také pracovní činnost, která je

vykonávána člověkem v zaměstnání. Frankl k těmto hodnotám řadí i výchovu dětí, péči o rodinu a domácnost i péči o nemocného člena rodiny.

## 2. *Hodnoty zážitkové*

Realizace zážitkové hodnoty je jakýkoliv skutečný lidský zážitek, který člověka obohacuje a povznáší. Může to být zážitek hodnotného uměleckého díla, krása přírody, nebo úspěšného lidského výkonu. Nejhodnotnějším lidským zážitkem je láska – výjimečné je existenciální prožívání ve dvojici nebo ve vnitřním společenství já a ty. Může jít o lásku mezi dvěma milenci, mezi dlouholetými přáteli, může to být láska mezi rodičem a dítětem i zduchovnělá láska člověka, který se oddává službě druhým. Jedině láskou si dokážeme v plnosti uvědomit vnitřní já druhého člověka. Frankl hovoří o tom, že láska, ve které člověk prožívá druhého člověka v celé jeho jedinečnosti a neopakovatelnosti, je tedy cestou, kde je možné realizovat zážitkové hodnoty i to, že láska je kouzlo, které otevírá milujícímu svět v jeho hodnotové plnosti. (Frankl In: TAVEL, 2007, s. 74-5)

Frankl si uprostřed těžké situace v koncentračním táboře uvědomuje při vzpomínce na svou ženu (nepřežila pobyt v koncentračním táboře), že láska je to poslední a nejvyšší, k čemu se člověk může upnout. Frankl pochopil, že i když mu na tomto světě nezůstává už vůbec nic, může být blažený, když je ve svém nejhlubším nitru oddaný obrazu milovaného člověka. Frankl se v koncentračním táboře naučil, že láska se zdaleka neváže jen na tělesnou existenci člověka. Také pochopil, co znamená pravda „*Přilož mě ke svému srdci jako pečeť, neboť silnější než smrt je láska*“. (Frankl In: TAVEL, 2007, s. 76)

Frankl tvrdí, že láska začíná tam, kde jde o osobu samu, o jedinečného člověka. Láska není přenosná a milovaná osoba se nedá nahradit jinou. Milovat znamená druhého nejen pochopit, ale také ho přijmout. Rovněž hovoří o tom, že láska potřebuje pudovost, neboť pudovost je prostředkem jejího vyjádření. (Frankl In: TAVEL, 2007, s. 78)

## 3. *Hodnoty postojové*

Frankl říká, že smysl života se dá naplnit nejen tvorbou vyplývající z pracovní činnosti, ale také prožíváním hodnot zážitkových. Dá se naplnit i realizací hodnoty postoje, kam řadí schopnost trpět.

První formou je utrpení, které zakouší člověk od svých bližních, kdy je člověk napaden, pokořen, ponížen nebo odsouzen či odmítnut. Je to utrpení nepřijaté lásky, nelaskavosti a nenávisti. Jiné utrpení nevychází z okolí ani od lidí, ale závisí na osudu. Frankl hovoří o utrpení z těžké ztráty, příchodu nemoci, ztráty síly, jistoty, finančních příjmů, ztráty rodinných příslušníků apod. Jde o utrpení v nemoci, slabosti a osamělosti postižené osoby. Hodnota postojů tedy spočívá ve schopnosti přijímat nevyhnutelný osud. Při utrpení jde o možnost uskutečnit tu nejvyšší hodnotu a naplnit tak nejhlubší smysl. (Frankl In: TAVEL, 2007, s. 80-2)

### **Hodnoty v křesťanském pojetí**

Základem evropské kultury je tradice židovsko-křesťanského náboženství. K této tradici patří bezesporu důležitost Božích příkazů, na které upozorňuje Mojžíš. Tato přikázání jsou Bohem vryta na hoře Sinaj v Egyptě do kamenných desek jako směrnice pro dobrý, spokojený a šťastný život člověka na zemi. V Bibli se o nich dozvídáme hned ve dvou kapitolách. Poprvé v knize Exodus a podruhé v knize Deuteronomium. Desatero božích přikázání je považováno za základ morálky a má univerzální platnost. Desatero je tak chápáno jako zlatá cesta k naplněnému a smysluplnému životu, byť každé jedno přikázání je výzvou a nelehkým úkolem jej naplnit. Ač Mojžíš vykládá a vysvětluje význam základního příkazu Boha jako přikázání, nařízení a práva, která chce Bůh, aby jich lidé dbali a dodržovali. A na důkaz své lásky k lidem dává Bůh příslib dobrého a dlouhého života a nabízí zemi oplývající medem a mlékem, tedy zemi plnou hojnosti, radosti a spokojenosti.

Desatero by tedy nemělo být vnímáno jen jako soubor zákazů, příkazů a omezení, ale více jako soubor doporučení, jež mají chránit lid před zlem, utrpením i jako smlouvu mezi Bohem a člověkem. Jak tvrdí Nytrová a Pikálková (2011, s. 293) „*tento text je obecný etický kodex, který má mimořádný, trvalý a dlouhodobý vliv na celou kulturu a civilizaci a je současně nepřekonatelný. Tento text je chápán i jako velmi provokativní, neuskutečnitelný a přesahující lidské možnosti, přesto je výzvou a současně ochranou lidské civilizace*“. Desatero božích přikázání je rozděleno na dvě části. První dvě přikázání se týkají vztahu mezi Bohem a člověkem, který je často prezentován jako vztah



vertikální, tedy Bůh a JÁ a JÁ a Bůh. V evangeliích tento vztah a související první dvě přikázání, syn Boží Ježíš Kristus, hodnotí jako nejdůležitější ze všech přikázání. Dalších osm přikázání je spíše věnováno vztahům pozemským, které se uskutečňují v rodině, v práci, ve společnosti a hovoříme tedy o vztazích na úrovni horizontální.

### **Desatero Božích přikázání:**

1. *„Já jsem Hospodin, tvůj Bůh, já jsem tě vyvedl z egyptské země, z domu otroctví.*
2. *Nezobrazíš si Boha zpodoběním něčeho, co je nahoře na nebi, dole na zemi nebo ve vodách pod zemí. Nebudeš se ničemu takovému klanět ani tomu sloužit. Já Hospodin, tvůj Bůh, jsem Bůh žárlivě milující.*
3. *Nezneužiješ jména Hospodina, svého Boha. Hospodin nenechá bez trestu toho, kdo by jeho jména zneužíval.*
4. *Dbej na den odpočinku, aby ti byl svatý, jak ti přikázal Hospodin, tvůj Bůh. Šest dní budeš pracovat a dělat všechnu svou práci. Ale sedmý den je den odpočínutí Hospodina, tvého Boha.*
5. *Cti otce svého i matku, jak ti přikázal Hospodin, tvůj Bůh, abys byl dlouho živ a dobře se ti vedlo na zemi.*
6. *Nezabiješ.*
7. *Nesesmilníš.*
8. *Nepokradeš.*
9. *Nevydáš proti svému bližnímu falešné svědectví.*
10. *Nebudeš dychtit po ženě svého bližního. Nebudeš toužit po domě svého bližního, ani po jeho poli, ani po jeho otroku, ani po jeho otrokyni, ani po jeho býku nebo oslu, vůbec po ničem, co patří tvému bližnímu“.* (Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona, 1991, s. 164-5)

### **Hodnota lásky**

Láska je hodnota, která se ukazuje jako hodnota důležitá, zvláště pro smysluplný život a patří mezi priority našich sociálních snah. Jde o potřebu být milován a přijímán, potřebu

vytvářet a udržovat blízký vztah nebo intimní vztah, tedy být někomu velmi blízko. K této hodnotě se váže touha a potřeba blízkosti, důvěrnosti a intimity, která je v každém člověku zakořeněna. Hodnota lásky se uskutečňuje například v manželství, v rodině, ve vztazích přátelských a vztazích obecně mezilidských. Křivohlavý tvrdí, že právě láskyplné vztahy v manželství, rodině nebo přátelství jim dají cíl, pro který stojí za to žít, tyto vztahy jim dají pocit smysluplného žití i citové uspokojení. (KŘIVOHLAVÝ, 2006, s. 177-8)

Viktor Emanuel Frankl při rozhovoru s židovským teologem Pinchase Lapidem (FRANKL et. al., 2011, s. 67) odpovídá na otázku hodnoty lásky takto: *„Láska je božského původu a milovat znamená napodobovat Boha – nejvyšší cíl židovsko-křesťanské etiky. Protože láska potřebuje svůj protějšek, který je jiný než Ty a přesto je stejné podstaty. Naplněný život není ani odpověď na konfrontaci, ani na rozpor mezi protikladem láska – nenávisť. Je to pravé setkání ve dvou. Protože člověk je dialogická bytost, která potřebuje Ty, aby na něm dozrála, rostla a stala se sama sebou.“*

Avšak to co se jeví jako neskutečně dojemné, silné a neuvěřitelné, je jeden příběh, vyprávějící o velikém dobru a lásce, lásce bezpodmínečné, která je obrazem lásky Boží.

Pinchas Lapide byl židovský teolog, religionista a konzul izraelské vlády v Miláně (1956 – 1958), který přežil holocaust. Když Itálie slavila deset let od osvobození, obdržel Lapide dopis od 27 Izraelitů různého původu a povolání, kteří měli společného jmenovatele: 25 měsíců přežili ve sklepení jednoho františkánského kláštera a díky tomu přežili. Po deseti letech tito Izraelité chtějí znovu přijet, aby sestřám osobně poděkovali. S velkou pompou, za účasti médií a novinářů, před klášteřem ze 13. století se seskupí třicet černě oděných řádových sester, uprostřed stojí dvěma sestrami podpíraná matka představená. Tato představená řádová sestra, která špatně slyší a špatně vidí, poslouchá projevy díků a sleduje všechno to dění kolem klášterní zdi. Po všech oficialitách a děkovných řečích trávající dvě hodiny, přichází Lapide a omlouvá se matce představené za všechnen rozruch, zmatek, fotografování a přítomnost novinářů, kteří nechtějí psát jen o negativních zprávách, ale chtějí lidi potěšit dobrými novinami a hrdinskými činy sester.

Matka představená říká konzulovi: *„Řekněte, pane konzule, jste komunisti nebo fašisti“?* Lapide je zaskočen z této otázky a odpovídá: *„Signora, již dvě hodiny*

*zde mluvíme o horském kázání, lásce k bližnímu, Svaté zemi, o Bibli a vy mi položíte takovou otázku?!“ A stará žena zčervenala, zadržla v řeči a pak ze sebe vysoukala: „Víte pane konzule, jsem stará žena, měl byste brát trochu ohled. Ale tam dole ve sklepě, který jsme vám ukazovaly a kde sestry na svých kamnech na hostie dvakrát pekly macesy (základní pokrm na židovský svátek Pesach), aby ti Židé ve sklepě nejen přežívali, ale aby mohli i slavit Pesah, v tom samém sklepě, 600 metrů od kanceláře gestapa jsme schovaly v roce 1942 komunisty, v letech 1943 až 1945 Židy a 1946 až 1947 fašisty. A já jsem z toho teď celá popletená.“*

Tímto příběhem chápou, jak Frankl tak i Lapide, nejen smysl v utrpení, viny a smrti, ale především ho chápou jako triádu lásky, naděje a smyslu života. (FRANKL et. al., 2011, s. 108-9)

Lacroix (1970, s. 203-6) říká: *„navzdory tomu, že láska byla dlouho chápána jen jako neuspořádané hnutí smyslů i jako vášeň stojící v protikladu pravdy a spravedlnosti, je láska v současnosti nejdokonalejším nástrojem sloužící k objevování a poznávání druhého.“* Je to přímo cit pro druhého. Základním prvkem lásky je nezištnost. Pravá láska je láska s prvkem oběti a spoluúčasti. To, co lásku ničí, je žárlivost, která lásku redukuje na žádost, na žádost vlastnit. Podmínkou autentické lásky je vzdát se narcistního uspokojení. Lacroix (1970, s. 206) tvrdí, že *„milovat neznamená hledět vzájemně jeden na druhého, ale společně hledět na totéž a kráčet jedním směrem.“* Smyslem lásky je povznést se, rozvinout se. Díky lásce je obětován egoismus a naopak se člověk otevírá altruismu. *„Konečný význam pravé lásky tedy nespočívá v tom, že si určitou bytost podřídíme, ale že ji naopak postavíme výš.“*

Ke znakům lásky, které shrnul na základě různých studií Shope, řadí obdiv ke kvalitám partnera a tolerování chyb a nedostatků partnera, jednotu přijímání a dávání, touhu dávat milované osobě víc než jiným, touhu po blízkosti a intimitě, vzájemnou emoční závislost, touhu vytvářet s milovanou osobou celistvost a jednotu. Dále k dalším znakům řadí například snášenlivost, trpělivost, laskavost, odpuštění a ocenění druhého, úctu a konečně respekt k druhému. (TAVEL, 2007, s. 199-206)

K druhům lásky, dle sociologa J. A. Leeho, náleží tři primární styly lásky. Láska přátelská (vzájemné respektování), vášnivá (vzájemné uspokojování) a láska hravá

(nezávazná). Láska obětavá (altruistická), pragmatická (očekávající výhody) a obsedantní (přivlastňující si partnera), jsou označovány jako sekundární styly lásky. (TAVEL, 2007, s. 199)

V souvislosti s úvahami o smyslu lásky, je na místě třeba zmínit i lásku romantickou, spojenou s vášní, zamilovaností, tělesnou přitažlivostí, něžností a touhou po blízkosti s druhým, včetně sexuálního sblížení. Tuto lásku doprovází nejen nadšení, ale i bolest, obavy, žárlivost a utrpení, či sklon k iluzím a idealizaci partnera. Jiná je láska přátelská a stejně jiná je i láska rodičovská. Například láska rodiče k dítěti spočívá v trvalém osobním citovém vztahu. Láska matky a otce je pro dítě velmi významná a je blahodárnou výživou pro jeho duševní rozvoj. (TAVEL, 2007, s. 202)

Vymětal tvrdí, že jiná podoba náklonnosti je altruismus, jako nezištná pomoc člověka člověku. Patří k prosociálnímu chování a má za cíl pomoci druhému. Altruismus chápeme jako jistou nezištnou pomoc, dobrovolnost, nabídku drobné služby až po nasazení vlastního života. (TAVEL, 2007, s. 203)

Karl Gustav Jung (1995, s. 85), pokud hovoří o vztahu mezi mužem a ženou, říká: „... *kde vládne láska, tam není touha po moci a kde je moc na prvním místě, tam chybí láska. Jedno je stín druhého.*“

### **Hodnota naděje**

S čím je spojena naděje? Patří naděje do budoucnosti nebo k podstatě lásky? Na tyto otázky odpovídá Nytrová a Pikálková (2011, s. 83). Tvrdí, že naděje je základním bytostným určením a konstituující složkou člověka. Posilují ji v nás například blízcí v rodině nebo přátelé. Naději spojujeme s dětmi, ve které věříme jako v budoucnost a pokračování rodu a další generace. Naděje je zřídlem síly a touhy jít dál, nést těžkosti všedních dní, dokázat přijmout nezdary, překážky a smířit se s nimi. Naděje nám také pomáhá smířit se s nemocí i se smrtí. Naděje se uplatňuje v nouzi, zoufalství, smutku, ztrátě i neúspěchu. Herbert Pflügge říká, že naděje je spojena s očekáváním a doufat vždy znamená očekávat vysvobození a úlevu. Tato hodnota je spojena s trpělivostí, jež člověku umožňuje v očekávání doufat. Pravá naděje se děje v trpělivosti a je s ní v korelaci. (In:

NYTROVÁ et. al., 2011, s. 84-5) Výhled do budoucnosti je úzce svázán s důvěrou, zvláště se tato důvěra objevuje ve víře v náš život, víra v naše vztahy a stejně tak v podobě důvěry v Boha, v jeho dobrotu, milosrdenství a lásku.

### **Hodnota svědomí**

Pojem svědomí byl původně chápán jako vědomí či povědomí druhých lidí o mě. Později se pojem svědomí přenesl na vlastní jádro člověka, který sám hodnotí a soudí své chování a jednání a stejně tak svá rozhodnutí, nasměrování a dosažení cílů se děje v souladu s naším svědomím. V křesťanství byl učiněn ještě další krok, kdy hodnotitelem se stává Bůh jako nejvyšší autorita. K sebereflexi člověka mohou sloužit například již zmíněné Desatero božích přikázání, meditace, zpytování svědomí či zpověď apod. I v dnešní době je pro mnohé lidi hodnota „čistého svědomí“ jednou z nejvyšších hodnot. (KŘIVOHLAVÝ, 2006, s. 126)

Při hledání smyslu vede člověka jeho svědomí. Svědomí je orgánem smyslu a je možné definovat ho jako schopnost odhalit jedinečný a neopakovatelný smysl, skrytý v každé situaci. Svědomí nabádá člověka, aby čelil osudu za všech okolností a podmínek, žádá od něj, aby svůj osud vytvářel, jednal a aby vzal osud do svých rukou tam, kde je to možné, a aby byl připraven snášet utrpení svého života, když je to nutné. Svědomí je intuitivní schopnost a patří ke specificky lidským fenoménům. Svědomí může člověka vést špatně. Ba co víc, až do posledního okamžiku svého života člověk neví, zda naplnil smysl svého života, či zda se mýlil. Neví, zda jeho svědomí nepodlehlo klamu, anebo jestli svědomí druhého člověka nemohlo mít pravdu. I přes tuto nejistotu má mít člověk odvahu svědomí poslouchat. Svědomí je zapotřebí pěstovat, aby mělo schopnost odhalit požadavky, které klade každá situace. Úlohou výchovy je zprostředkovat poznání k zušlechťování svědomí a učení se zodpovědnosti. (In: TAVEL, 2007, s. 36-8)

Frankl (2011, s. 42) říká: „Svědomí je příliš lidský fenomén, v tom smyslu, že se svědomí může mýlit.“ Dále tvrdí: „až do chvíle, kdy budu na smrtelné posteli, nebudu vědět, že to, co mi svědomí radilo, bylo správné.“ „Definuji svědomí jako orgán smyslu, tedy instanci, která je zabudována v člověku, která mu pomáhá poznat jedinečný

*smysl dané situace. Svědomí si počíná intuitivně a je dar.*“ Frankl hovoří o Desateru Božích přikázání jako o obecných vodítcích našeho jednání, avšak smysl je něco konkrétního, protože každá osoba a každá situace je konkrétní. Frankl věděl, že například krást se nemá, přesto v koncentračním táboře pro cenu největší a to zachránit lidský život, tuto absolutní pravdu zpochybnil. Přesto jsou, byla a budou tato přikázání platit napříč dějinami i napříč společnostmi. Lapide přitvrzuje, když hovoří o záchraně života. Tvrdí, že *„abys zachránil lidský život, i ten svůj, ne že nesmíš, nýbrž musíš porušit všechna přikázání, jsi stvořen k obrazu Božímu a zachovat tento obraz má přednost před vším ostatním.*“ (FRANKL et. al., 2011, s. 44)

### **Hodnota svobody**

Hartl, Hartlová ve Velkém psychologickém slovníku popisují hodnotu svobody jako pocit jedince, který má vše ve svých rukou a vnější vlivy nemají na jeho chování vliv. (2010, s. 562) Rovněž jde o stav, kdy člověk není pod tlakem nemoci, bolesti či utrpení, které by jej ovlivňovalo do úzkého směru jednání. Úvaha o svobodě je postavena na předpokladu „mohu to udělat, jak chci“, je spojena s volností a současně s odpovědností. Nytrová a Pikálková, (2011, s. 116-7) definují svobodu jako volný prostor, ve kterém se člověk může pohybovat, může se rozhodovat, konat a jednat podle sebe a zároveň bere na sebe zodpovědnost, což je druhá strana mince této hodnoty. Konečně svoboda nemůže existovat sama o sobě, vedle ní totiž stojí respekt, úcta k druhému a zmiňovaná zodpovědnost.

### **Hodnota víry**

Hartl a Hartlová formulují tuto hodnotu jako přesvědčení a postoj, emočně silně podmíněné, který nelze jednoznačně potvrdit ani vyvrátit. Předmětem víry je převážně to, co člověka přesahuje, hovoříme o tzv. sebepřesahu. Víra je často silným motivem pro naše jednání a je součástí hodnotové orientace. (HARTL et. al., 2010, s. 661)

Člověk, jež má zkušenost s vírou religiózní, věří v Boha. Víra je dar, dar milosti. Věřící člověk vnímá víru jako věrnost a důvěru, kterou dává Bohu. S vírou se pojí i věrnost zachovávat Boží přikázání. S vírou člověk může snáze obstát v těžkých životních zkouškách. Věřící člověk věří v ochranu Boží, v milosrdenství a také věří v učení Ježíše Krista, hovoříme tak o víře křesťanské. Své prosby i chvály člověk vkládá do rukou Hospodina a věří, že jej Hospodin spasí.

Carl Gustav Jung říká: „*Bůh je prastará zkušenost člověka a od pradávna člověk má silnou potřebu tuto neuchopitelnou a mystickou zkušenost zobrazit proto, aby ji přizpůsobil výkladem, spekulací nebo dogmatem, nebo aby ji popřel.*“ (1995, s. 255) Pak se stává, že člověk ví o Bohu vše a zná ho natolik, že ho zamění za vlastní představy a ty pak považuje za svaté. Víra získaná, tedy víra předávaná z generace na generaci, se nerovná dostatečné náhradě za vnitřní zkušenost. Kde chybí tato zkušenost, tam i silná víra může vymizet, tedy víra, která je chápána jako dar milosti. Víra se označuje jako vlastní náboženská zkušenost, která spočívá v tom, že nás primárně potkalo něco, co v nás vzbudilo důvěru a oddanost. Člověk, který jen věří a nemyslí, stále zapomíná, že je to on, kdo je trvale vydán jisté pochybnosti, neboť kde panuje víra, tam se vždy vyskytuje pochybnost. Ale i pochybnost má svou výhodu, poněvadž slouží jako nejcennější stupeň k dokonalému poznání. (JUNG, 1995, s. 256-8)

Víra, není hodnota, která je omezena jen na víru religiózní. Tedy co je to víra? Víra je osobní vztah k transcendenci, tedy jde o něco, co člověka přesahuje. Je možné hovořit o víře vztahující se k přírodě a její dokonalosti, můžeme věřit v pokrok, v umění nebo v lidstvo. Věříme univerzálním hodnotám jako je láska, naděje, víra, svoboda, život, poznání, solidarita nebo přátelství. V našem životě věříme svým blízkým, sami sobě, svým schopnostem a talentu. Věříme svému přesvědčení a smyslu našeho konání a jednání, věříme ve vlastní intuici. V oblasti pracovního života je možné zmínit fakt, že bez víry by nevznikly užitečné projekty, nové produkty, služby a nové instituce. Proto také firmy věnují pozornost vizím a dlouhodobým cílům, včetně hledání pozitivních hodnot. (NYTROVÁ et. al., 2011, s. 119-20)

## **Hodnota vzdělání**

Proč chápeme a vnímáme vzdělání jako hodnotu? K čemu nám slouží vzdělání? Tuto otázku si kladou nejen děti a adolescenti, kteří někdy vidí učení jen jak nutnost, plnění úkolů a také aby vyhověli učitelům a svým rodičům. Dnes, daleko více než v časech minulých, se myšlenkou vzdělávat zaobírají i dospělí. Dospělí jedinci se mohou vzdělávat v rámci volnočasových aktivit, mohou navštěvovat jazykové kurzy, semináře, využívat internet a síť knihoven. Dospělému je navíc umožněno a jednodušeji zpřístupněno absolvovat studium na středních a vysokých školách. Zaměstnavatelé umožňují zaměstnancům se rozvíjet v rámci profesního vzdělávání a tak mohou zaměstnanci prohlubovat a rozšiřovat své znalosti a své kompetence v rámci svého pracovního místa. Samozřejmě s příchodem nových informačních technologií, nového způsobu komunikace, změn v oblasti výroby produktů a služeb, vysoké míry konkurence a inovačních postupů, je otázka vzdělání nanejvýš aktuální a důležitá. Očekává se, že studující získává v rámci studia nové poznatky a informace, které ho následně mohou činit více způsobilým a efektivním v pracovních činnostech a procesech. Díky studia získává jedinec nadhled, je schopen lépe analyzovat souvislosti, rozhodovat se, řídit a rozlišovat. Vzdělání je chápáno jako důležitá hodnota dotvářející osobnost člověka, která tříbí jeho názory. Díky znalostem a zkušenostem je člověk více celistvý, je schopen se snáze rozhodovat či překonávat překážky. Vysokoškolské studium učí studenta systematickosti, péli, zvládání překážek, posiluje utváření vlastního úsudku, vede ke kritickému myšlení, rozvíjí v člověku schopnost se rozhodovat, zdravě riskovat, vyhledávat, třídít, plánovat, organizovat, implementovat a veškeré znalosti aplikovat do praktického života. Cílem studia je nejen hodnota vědění, ale také začlenění člověka do společnosti, tedy socializace, konkurenceschopnost na trhu práce, mobilita, sociální vzestup, zajištění lepšího statusu ve společnosti nebo stabilita práce.

Kvalitní vzdělání nám může zajistit vyhlídky na dobrou práci, kterou si můžeme sami vybrat a nikoliv tu, která na nás zbude. Vědění je chápáno také jako potenciál energie, síly, různých možností a příležitostí. Nicméně vzdělání a znalosti nejsou alfou a omegou pracovního úspěchu či zajištění skvělé kariéry. Totiž tyto informace je nutné především převést do praxe a efektivně je aplikovat v životě, v pracovních procesech a transformovat je na měřitelnou veličinu – peníze. Vzdělání je možné vnímat i jako prostředek k dosažení



cíle, proto je tak důležitý výběr studia, abychom v průběhu pracovní kariéry vytýčeného cíle dosáhli.

Školské instituce nejsou všemocné. I přesto, že škola rozvíjí základní hodnoty, jsme svědky situací, kdy se lidé se špatným prospěchem dobře uživí a uplatní na trhu práce. Někdy však na úkor ostatních, a naopak lidé zdánlivě schopní se znalostmi v konkrétním oboru, jež nejsou schopni se uplatnit na trhu práce, vykonávají méně kvalifikovanou pracovní činnost. Přesto všechno je obecně škola místem vzdělávání, získávání znalostí, testování, je prostorem pro dialog, setkávání kultur, vytváření mezilidských vztahů, tříbení názorových rozdílů, místem k hledání, objevování a nalézání. Stejně tak je místem přípravy člověka pro budoucí pracovní život. Avšak bez hodnoty vůle, píle, schopnosti čelit překážkám, touhy po vědění a jasném směřování vzdělání, nemusí splnit svůj účel.

### **Hodnota a smysluplnost práce**

Na hodnotu práce je možné se dívat z různých úhlů pohledů. Například práce je dle fyziků definována jako jednoznačný fyzikální jev. Ekonomové chápou práci jako prostředek k nabytí finančních zisků prostřednictvím produktů nebo služeb. Psychologové vnímají hodnotu práce jako činnost, jež člověka motivuje, vede k disciplíně. Rozvíjí jeho potenciál, chápe ji jako ovládání vůle, řízení vlastní iniciativy a nabízí možnost kreativity. V souvislosti s problematikou smysluplnosti života jde o to, aby člověk dosáhl spokojenosti v práci a dosáhl určitých cílů.

K druhům práce se řadí práce jako zaměstnání, práce jako příležitost k dosahování kariéry nebo jako povolání. Člověk, který má práci, říká: „*Nejsem nezaměstnaný, někdo mě najal, dal mi najevo své uznání, něco umím a znám, co druzí uznávají, jsem schopen vydělávat si na živobytí, zajistit si základní potřeby života, postarat se o sebe i rodinu.*“ (KŘIVOHLAVÝ, 2006, s. 175) Člověk zaměstnaný není na obtíž druhým lidem, odvádí daně státu, je výkonný, zdravý a zařazen do společnosti.

Hodnota práce vyrůstala z přirozené potřeby zajistit podmínky k přežití a udržení života. To je cíl, který dává takovéto pracovní aktivitě smysl. Práce v zaměstnání má rovněž i sociální stránku. V zaměstnání se člověk setkává s lidmi, dochází

ke vzájemné komunikaci, kooperaci, spolupráci, sdílení informací a člověk je tak začleněn do pracovního týmu, což může přinášet radost, těšení se do práce apod. Navzdory tomu se mohou v práci objevit i jiné negativní aspekty, které se vyskytují v pracovních kolektivech v podobě negativních sociálních vztahů, nevhodné komunikace, mobbingu, bossingu, nedůvěry, nemožnost postupovat v kariérním žebříčku nebo příchodem syndromu vyhoření.

Určitý druh pracovní aktivity je možno chápat i jako odpověď na osobní snahu člověka a přispět svou nepatrností do pokladnice lidstva. Jde o využití všech svých dovedností, znalostí, zkušeností a talentu na poli vědeckém, společenském, politickém nebo náboženském. Jde o iniciativu vycházející z vnitřní motivace. Takováto motivace se objevuje u lidí s mimořádným nadáním např. je tomu tak u vědců, lékařů, umělců, učitelů nebo farářů. (KŘIVOHLAVÝ, 2006, s. 174-6)

## 4 ZTRÁTA SMYSLU ŽIVOTA A REORIENTACE SMYSLU ŽIVOTA

V různých etapách života člověka může docházet k ohrožení důležitých, nejvyšších a vrcholových hodnot. Poláková píše, že mohou být ohroženy životní hodnoty člověka ve třech směrech. *Ohrožení z nemožnosti realizovat dané hodnoty.* Jde o první stupeň ohrožení, kdy realizace této hodnoty je velmi nesnadná a člověk neví, jak ji uskutečnit. Příkladem je snaha člověka domoci se spravedlnosti, avšak cesta k dosažení cíle je tak komplikovaná a neschůdná, že člověk cítí marnost všech svých snah. Zde se nabízí mobilizovat svou snahu a pokusit se prolomit počáteční oprávněné obavy z nezdaru nebo se situace nezdaří realizovat vůbec. K další mezní situaci patří dle Polákové *ztráta realizace životně důležité hodnoty.* Příkladem je tanečnice, která při výstupu z vagonu spadla pod vlak a přišla o nohu. Původní stav nelze již navrátit zpět a zachránit. Jediným východiskem, jak zvládnout tuto novou a mimořádně těžkou situaci, je maximálně mobilizovat naději. Naplnění touhy zde nezáleží jen na vůli a schopnostech jednání postiženého, musí se jen čekat, doufat a vydržet. (Poláková In: KŘIVOHLAVÝ, 2006, s. 132-3)

Opakem je podlehnutí beznaději, sestup a regrese k nižším způsobům uspokojování potřeb. K falešným odreagovacím a těžitelským způsobům, ke kterým se v těchto beznadějných situacích lidé obracejí, je například nadměrné požívání alkoholu a omamných látek. Naprosto krajním způsobem je pokus o sebevraždu. Třetí nejtěžší stupeň mezní situace není ohrožení nebo znemožnění realizovat vytýčený cíl, ale jde o *zpochybnění platnosti dané nejvyšší hodnoty.* Po takovéto zkušenosti musí člověk hledat novou a nosnější odpověď na otázku proč žít, co dál dělat a do čeho investovat své schopnosti, možnosti a vlastní potenciál. V takovém případě je nutno dle Polákové mobilizovat především moudrost. Pokud se nepodaří najít nosnější životní orientaci a nalézt i přes všechny bolestné okamžiky a utrpení smysl života, pak je zde nebezpečí, že člověk podlehne apatii, marnosti a je příliš blízko k dobrovolnému odchodu ze života. (KŘIVOHLAVÝ, 2006, s. 133)

I přesto, že Elisabeth Lukasová a její učitel Viktor E. Frankl připomínali, že život má vždy a všude smysl a že se tento smysl za žádných okolností neztrácí, objevuje se otázka

po smysluprázdnotě. K příčinám a následkům existenciálního vakua řadí Frankl redukcionismus, který vystihuje spojení „*nic víc než jen...*“. K dalším příčinám řadí ztrátu instinktu, tradice a zodpovědnosti. Dále neuroticismus jako stav duchovní bídy. Další reakcí na pocit bezsmyslnosti je přehnaná sebereflexe, sebeinterpretace a seberealizace. Kdy za vědomým chováním se neustále hledají nevědomé popudy. (In: TAVEL, 2007, s. 116)

Smysluprázdnotu Frankl vymezuje pojmem *Existenciální vakuum* jako stav duchovní krize. Toto vakuum je spatřováno v následujících životních situacích: například nás nikdo nepotřebuje, jsme jako „*páté kolo u vozu*“, opouští nás přátelé. Existenciální vakuum vzniká při ztrátě milované osoby, při zjištění, že ani blahobyť a materiální statky nenaplní naše srdce až po okraj radostí, kdy již od života nic nečekáme nebo když žijeme v provizoriu, které trvá příliš dlouho. Ztráta smyslu života vzniká také na podkladě utrpení, projevující se zármutkem, bolem a žalem. Lékaři vidí fyzické utrpení například při nehodách, úrazech nebo katastrofách. Existuje však utrpení psychické jako psychická traumata a zranění. Utrpení, která si způsobujeme sami navzájem, například falešnými informacemi, drážděním, vášní, soupeřením a snahou po odplatě. Je možné se setkat i s utrpením, které způsobil někdo jiný například ponížením, pomluvou apod. Tato existenciální prázdnota vzniká rovněž z pocitu naší zbytečnosti, vnitřní prázdnoty, nudy, nezájmu, při nedostatku přitažlivých cílů a také, když je člověk stoprocentně zajištěn. (KŘIVOHLAVÝ, 2010, s. 104-12)

## 5 SMYSL ŽIVOTA V TEORIÍCH VÝZNAMNÝCH PSYCHOLOGŮ

### 5.1 Život a dílo Viktora Emanuela Frankla

Byl rakouským psychiatrem a neurologem, zakladatelem logoterapie a existenciální analýzy, současně byl profesorem neurologie a psychiatrie na Vídeňské univerzitě. Byl rovněž prezidentem Rakouské lékařské psychoterapeutické společnosti. Jeho bohatá přednášková a publikační činnost mu umožňovala cestovat do Ameriky, Asie i Afriky. Jeho díla byla přeložena do třiceti dvou jazyků.

Viktor Emanuel Frankl se narodil roku 1905 rodičům českého původu jako druhé dítě Gabriela a Elsy Franklových ve Vídni. Už v době studií na gymnáziu se mladý Frankl zajímal o psychologii. Zaujala ho experimentální psychologie, a přesto se nadaný žák brzy vydal svou vlastní cestou. V období zájmu o psychologii se setkává s psychoanalýzou Sigmunda Freuda, sbližuje se s Alfredem Adlerem, zakladatelem individuální psychologie. Frankl začal publikovat své články o problematice smyslu a hodnot psychoterapie a vydával svůj vlastní časopis Individuální psychologie. Frankl se po čase rozchází s rakouským lékařem a psychologem židovského původu Adlerem a na jeho žádost je dokonce vyloučen z Vídeňského spolku individuální psychologie pro nepravověrné názory. Po odchodu z tohoto spolku však Frankl nadále aktivně přednáší a publikuje, sbírá podstatné zkušenosti při praktické psychiatrické a psychoterapeutické činnosti. Zakládá bezplatné poradny pro mládež v duševní nouzi. Po úspěšném ukončení studia na medicíně se Frankl rozhodl specializovat v oboru neurologie a psychiatrie. Ve školním poradenství se věnoval předcházení krizí a psychohygieně. Už při práci se sebevraždkyněmi a při kontaktu s hlubokým utrpením si uvědomuje tento mladý lékař důležitost duchovních zdrojů, s jejichž pomocí se člověk vystavený utrpení, vině a smrti, může probojovat ke smysluplnému bytí.

V roce 1938, po obsazení Rakouska národními socialisty, směl Frankl léčit pacienty omezeně a jako lékař židovského původu mohl léčit pouze židovské pacienty. V roce 1940 přijal vedoucí pozici na neurologickém oddělení v Rothschildově nemocnici pro židovskou obec. I zde s maximální snahou, zavázán Hippokratovou přísahou, chránil

život a pomáhal, jak jen bylo možné. Dokonce ochraňoval před Hitlerovým programem eutanázie židovské schizofrenní pacienty falšováním diagnóz. V roce 1941 se V. E. Frankl poprvé ženil se staniční sestrou interního oddělení téže nemocnice, Tilly Groserovou. Téhož roku on i celá jeho rodina a další stovky Židů dostali předvolání na „sběrné místo“. Vzal si pouze rukopis svého dokončeného díla o logoterapii *„Lékařská péče o duši“*. Bohužel kompletně dokončenou knihu musel Frankl odevzdat v roce 1944 v Osvětimi. Frankl období nacistické okupace prožívá v táborech Terezín, Osvětim, Kaufering a Türkheim. Jeho rodiče, bratr a jeho žena koncentrační tábory nepřežili.

Po osvobození z koncentračního tábora, a po ukončení II. světové války, se Frankl vrací do Vídně a ihned provádí rekonstrukci rukopisu *„Lékařská péče o duši“*. V tomto díle představuje systematicky logoterapii a existenciální analýzu. Zároveň zakládá samostatný psychoterapeutický směr, tzv. Třetí vídeňskou školu psychoterapie, která vztýčuje do popředí otázky smyslu, svobody, důstojnosti a odpovědnosti člověka. Brzy po návratu z koncentračního tábora píše biografickou zprávu o prožitcích v těchto táborech hrůzy, nelidskosti a nejhrubších porušování lidských práv, kde byli lidé určeni k nacistické genocidě. Dodnes tato kniha s názvem *„A přece říci životu ano – Psycholog prožívá koncentrační tábor“* vyšla ve sto padesáti vydáních a stala se bestsellerem a jednou z nejvýznamnějších knih. Frankl se ženil po druhé s Eleonorou Schwindt. Od roku 1946 se Frankl stává přednostou Vídeňské neurologické polikliniky, kde setrval až do svého důchodu. Nadále publikuje a rozvíjí teorii logoterapie a existenciální analýzy. Frankl vydal přibližně třicet knih, které by přeloženy do třiceti dvou jazyků.

Logoterapie vzbudila velký zájem, zvláště po uveřejnění knihy *„Lékařská péče o duši“* a brzy pronikla do mezinárodních vědeckých společností. V Americe dokonce získal profesuru logoterapie. Celkem 209 univerzit na všech pěti kontinentech pozvalo Frankla na přednášky jako hostujícího profesora. Později se logoterapie stává metodickým vědeckým směrem. Díky tomu byla provedena řada studií, které empiricky zkoumala základy, koncepty a klinickou úspěšnost logoterapie. Franklovo poselství – nepodmíněná víra v důstojnost člověka, smysl křehkého bytí a touha po svobodě, oslovuje nejen vědeckou obec, ale také ovlivňuje, motivuje a oslovuje jednotlivce hledající otázky po smysluplnosti žití a bytí.

Frankl umírá ve Vídni 2. září 1997 ve věku 92 let na selhání srdce. I když vyhasl život Viktora Emanuela Frankla, jeho poselství nás oslovuje dodnes. Franklův odkaz ovlivnil řadu generací psychiatrů, psychologů, a psychoterapeutů. Na jeho výjimečné dílo navázali jeho žáci a kolegové napříč všemi kontinenty. Jeho dílo, tedy logoterapie a existenciální analýza, se nejen praktikuje v oblasti psychologie a psychoterapie, ale rovněž vědecká a vzdělávací zařízení dnes nabízejí tzv. psychoterapeutický výcvik či poradenství v této oblasti. (FRANKL et. al., 2011, s. 7-14)

Jedním z mimořádných, a již zmíněných děl Viktora Emanuela Frankla, je vydání knihy „*Lékařská péče o duši*“. Ač se zdá, že je podmíněna dobově, byla vydána v mnoha jazycích a v mnoha vydáních. První vydání vyšlo v roce 1946, tedy brzy po válce. Některé kapitoly tohoto významného svazku byly Franklem napsány již ve třicátých letech. K úpravám a doplněním textu nových kapitol došlo po válce, po návratu Frankla z koncentračního tábora. Podnětem k napsání této knihy byla všeobecná pochybnost o smyslu života a objevující se pocit nesmyslnosti. Obsahem tohoto díla jsou otázky zaměřené na existenciální analýzu, logoterapii, smysl života, kategorie hodnot, problematiku eutanazie, sebevražd, smysl utrpení, bolesti a smrti, hodnotu svobody a odpovědnosti. V jeho díle jsou také zodpovězeny otázky zaměřené na smysl lásky, hodnoty jedinečnosti, slasti i sebetranscendence.

Frankl říká, že otázka smyslu života, ať je položena implicitně nebo explicitně, je otázka specificky lidská. (1996, s. 43) Ukazuje to na příkladu vysoce vyvinutých zvířat (včely nebo mravenci) představující sociální organizace a lidské státní útvary, které nikdy nemohly nadhodit otázku smyslu své existence a tím tuto existenci uvést v pochybnost. Tedy jediné a výhradně je člověku, jako takovému, vyhrazeno prožívat svou existenci jako problematiku svého bytí. Například ruch v mraveništi může být označen jako cílevědomý, nikoli však jako smysluplný. Otázky smyslu života se rozvíjí již v období dospívání, ale také si je člověk klade při nějakém otřesném zážitku. Frankl cituje Pascala, který mínil, že „*větev nemůže nikdy pochopit smysl celého stromu*“. (Pascal In: FRANKL, 1996, s. 47-8) Když se Frankl vyjadřuje o slasti, říká, že kdybychom chtěli vidět celý smysl života v pouhé slasti, pak by se musel život jevit jako bezsmyslný. V životě člověka záleží na nelibosti nebo slasti velmi málo. Například pro diváka v divadle není až tak podstatné, zda shlédl tragédii nebo komedii, ale důležitý je pro něj přece obsah

a náplň předváděného kusu. Frankl tvrdí, že tedy slast není konečný cíl všeho, ale že slast je konečný efekt konkrétního snažení. Frankl hovoří o tom, že člověk smyslu nemusí rozumět, ale musí jej nalézat a mít vůli jej odkrývat. (1996, s. 52)

Franklovo chápání smyslu života člověka lze shrnout do následujících tezí. Vůle ke smyslu je „*touha člověka co možná nejsmysluplněji naplnit svou existenci*“. Člověka v jeho podstatě tedy vůle ke smyslu charakterizuje. Je zápasem bytí, zápasem o nalezení a naplnění životního obsahu. Frankl pojem vůle ke smyslu definuje jako základní lidskou tendenci hledat objektivní smysl ve skutečnosti a v jejích možnostech. Taktéž tvrdí, že vůle ke smyslu je vůle, snaha a touha člověka po smysluplnosti existence. Je to vůle vidět, organizovat a vykládat jednotlivé podněty jako smysluplné celky. Stejně tak říká, že smysl je v žití pro cíl. Individuální dlouhodobý životní smysl se nazývá povoláním. Každý člověk má své jedinečné *poslání*, aby vykonal určitou konkrétní úlohu, která má být splněna. V tom se nedá člověk nahradit a stejně tak si nelze život zopakovat (Frankl In: TAVEL, 2007, s. 27)

Smysl života spojuje „*s pocitem žít pro něco nebo pro někoho*.“ Nenaplněná touha po smyslu se u člověka v citové oblasti projevuje pocitem pustoty a prázdnoty, což se potom odráží i na tělesné kondici. (TAVEL, 2007, s. 27) Člověk nejenže hledá smysl, ale také ho nachází, například ve vykonání něčeho (vytvoření něčeho), v prožití něčeho (v lásce), nebo nachází smysl v beznadějně situaci a v utrpení. Život je pro člověka řetězem situací, do nichž je postaven. Úkolem člověka je tyto situace nějakým způsobem zvládnout, neboť v sobě vždy nesou smysl určený jemu samému. (TAVEL, 2007, s. 35) Každá situace v životě je pro člověka výzvou a předkládá nějaký problém k řešení. Člověk by se neměl tedy ptát, co je smyslem života, ale brát vážně konkrétní otázky, které mu klade v každé chvíli život sám. Život se tedy ptá: „Tvůj muž je alkoholik, co s tím uděláš?“ „Onemocněl jsi, jak se k tomu postavíš?“ Otázky, které nám klade život, si nemůžeme vybírat, ale odpovědi, které na ně dáváme, jsou svědectvím našeho nejvlastnějšího duchovního postoje, našeho já. A tak odpovídat se nemá slovy, ale činy a jednáním. (TAVEL, 2007, s. 40) Život nemůže být nikdy bez smyslu. Za všech podmínek a okolností, i v těžkých a vypjatých životních situacích, existuje možnost vidět úlohu, kterou má člověk splnit, a tím splnit i smysl bytí. Neexistuje vlastně žádná situace, která by v sobě nezahrnovala nějaký možný smysl. Tedy i zdánlivě negativní stránky života



(triáda: utrpení, viny a smrti) mohou být proměněny v něco pozitivního, pokud se k nim zaujme správný postoj. Tato triáda může být nazvána jako hraniční situace, které mohou v člověku uvolnit hlubší tvořivé existenciální možnosti. Zoufalství spočívá ve zbožštění, zabsolutizování nějaké jediné relativní hodnoty, třeba i významné, kterou člověk pokládá za jediný možný smysl svého života. (Frankl In: TAVEL, 2007, s. 56-7)

Pozoruhodné je Franklovo nazírání na smysl smrti. Často je namítáno, že smrt zpochybňuje smysl celého života. Tedy, že vše je zbytečné a nemá smysl, neboť smrt vše zničí. Rakouský psychiatr, neurolog, zakladatel logoterapie a existenciální analýzy, si klade otázku, zda smrt může skutečně zrušit smysluplnost života. Tvrdí, že pokud bychom byli nesmrtelní, mohli bychom odsouvat každé naše jednání do nekonečna, bylo by nám jedno, zda daný úkol splníme nyní, nebo zítra, za rok nebo za deset let. Frankl říká: *„takto však tváří v tvář smrti jako nepřekročitelné hranice své budoucnosti a ohraničení svých možností nacházíme se pod nátlakem, abychom využili času svého života a nenechali bez užitku projít kolem sebe jedinečné příležitosti, jejichž konečný souhrn pak tvoří celý život.“* (1996, s. 105) Konečnost a pomíjivost je tedy podstatný znak lidského života. Biografie našeho života není posuzována podle její délky, ale podle jejího obsahového bohatství. Frankl říká, že více záleží na hodnotě života, jak byl život člověka hodnotný a naplněný, méně jak byl život člověka dlouhý.

Smysl utrpení Frankl začleňuje do hodnot postojů. Tyto hodnoty jsou uskutečňovány tam, kde musí být něco nezměnitelného a osudového přijímáno jako takové. Frankl hovoří o tom, že *„neúspěšnost neznamena bezesmyslnost“*. Vysvětluje tuto myšlenku v oblasti milostného vztahu. Klade si v souvislosti s touto myšlenkou otázku, zda by člověk byl ochoten postrádat nešťastné milostné zážitky, zda by byl schopen vzdát se svého utrpení a nelibosti, které s tím souvisí. Naopak v utrpení dozrává, formuje se, jím vyrosté a konečně utrpení mu dává více než je erotický zážitek. I v biologické rovině je bolest vnímána jako dobrý strážce a opatrovník a v duševně-duchovní rovině je tomu analogicky. To, před čím má bolest a utrpení chránit je apatie, rezignace a strnulost. Dokud totiž člověk trpí, je to známka toho, že je duševně naživu. Navzdory tomu, že se přirozeně vyhýbáme bolesti a utrpení, v utrpení zrajeme, v utrpení rosteme, činí nás bohatší, duševně pevnější, milosrdnější a trpělivější. (FRANKL, 1996, s. 107-10)

Odloučit strast a smrt, úděl a utrpení od života by znamenalo vzít životu jeho tvar a formu. (Frankl In: TAVEL, 2007, s. 84)

Jak již bylo výše zmíněno, Frankl je zakladatelem existenciální analýzy a logoterapie. Hovoří o ní jako o „specifické léčbě noogeních neuróz (neuróza týkající se vaku existenciálního smyslu), které vycházejí z pocitu nesmyslnosti, z pochybnosti o smyslu života, anebo ztráty naděje“. „Logoterapie je naukou o tvořivých, zážitkových a postojových hodnotách“. Tato psychoterapeutická metoda poskytující pomoc při hledání smyslu stojí na třech pilířích.

Jsou to:

- svoboda vůle,
- vůle ke smyslu,
- smysl utrpení.

Úlohou logoterapie je vést člověka k uvědomění si jeho vlastní zodpovědnosti. Tato metoda má pomoci pacientovi nacházet hodnoty a smysl samostatně – hodnoty, které čekají, dokud je nerealizuje, a smysl, který čeká, dokud ho člověk nenaplní. Terapeut nabízející tuto metodu však nikdy nenabízí své názory, hodnoty či svůj světonázor. Logoterapie obsahuje v sobě dva základní antropologické znaky: sebezpřesahování (sebetranscendenci) a sebeodstup. To vysvětluje, že člověk se skutečně stává plnohodnotným a současně sám sebou až tehdy, když se oddává nějakému úkolu a lásce k bližnímu v přehlížení sebe sama. Frankl se vyjádřil, že *„logoterapie nemá za cíl nahradit psychoterapii v jejím dosavadním užším významu, ale že zůstává otevřeným systémem a je připravena na kooperaci s ostatními psychoterapeutickými školami i na svůj vlastní vývoj.“* Logoterapie je indikována při léčbě noogeních neuróz, které jsou vyvolány z duchovní oblasti – vycházející z duchovních zdrojů. Je využívána rovněž pro léčbu psychogenních neuróz. Příkladem je léčba nespavosti, hypochondrie a hysterie. (In: TAVEL, 2007, s. 147)

Pro logoterapii je nejstarší indikační oblastí takzvaná *„lékařská péče o duši“*. Jde o péči, kterou má lékař poskytovat všude tam, kde je člověk vystaven utrpení, kterému se nemůže vyhnout. Cílem této péče je uzdravení duše. *„Oproti tomu cílem duchovní péče*

*o duši a vůbec cílem náboženství je spasení.*“ Frankl říká, že náboženství nemá žádný psychotherapeutický motiv, má ale psychohygienický účinek. Náboženství, jak uvádí Frankl, nabízí bezpečí, duchovní zakotvení, a tím neobyčejně přispívá k zachování jeho duševní vyrovnanosti. Náboženství není pro logoterapii východiskem, je fenoménem, se kterým se logoterapie setkává. To, co logoterapeuta váže, je Hippokratova přísaha, tedy obsah, který je používán každým lékařem. Náboženství a logoterapie mají různé cíle. Tyto cíle však nestojí na téže rovině bytí. (In: TAVEL, 2007, s. 150-7)

V souvislosti s životním příběhem, obrovským a mimořádným přínosem Viktora Emanuela Frankla v oblasti psychologie a psychoterapie, je na místě nutné zmínit jedinečné dílo, jakým je svazek *„A přesto říci životu ano, psycholog prožívá koncentrační tábor“*. Tato kniha je rozdělena na dvě části. V první části popisuje Frankl život v koncentračním táboře, druhá část je věnována divadelnímu představení, jehož hlavními aktéry rozhovoru o tématu utrpení je Sokrates, Spinoza a Kant. Z těchto filosofů a jejich konceptů týkajících se svědomí a zodpovědnosti, čerpá Frankl i pro svou logoterapii. Tento vcelku útlý svazek se stal na začátku šedesátých let jednou z nejprodávanějších knih, která se stala hned druhou nejúspěšnější knihou, po Bibli. Četli jí psychologové, filosofové, vězňové i papež. Klademe si tedy otázku, co je na této knize tak mimořádného a přitažlivého? Proč je tato kniha tak vyhledávaná napříč všemi kontinenty? Pravděpodobně tímto přitažlivým místem je jeho naděje v podobě rukopisu, který uchovává v podšívce svého kabátu a v koncentračním táboře v Osvětimi o něj přichází. V tomto rukopise Frankl tvrdí, že *„pokud pacient najde smysl uprostřed utrpení, něco, co dává smysl jeho životu i uprostřed krizí a ve velmi limitujících situacích, může pak znovu najít vnitřní rovnováhu“*. V Osvětimi, v tak patologickém prostředí, má Frankl jedinečnou příležitost si v souladu se svou teorií tento způsob chování sám na vlastní kůži prožít. Jaké je jeho překvapení, když zjistí, že i v tak extrémních podmínkách mu jeho teorie umožňuje přežít. Po návratu z koncentračního tábora sepisuje hrůzné zážitky a současně rekonstruuje svůj znovu nalezený rukopis, přesto svou teorii nemění. Rukopis je ihned přijat a připraven k tisku. Franklova logoterapie se staví proti determinismu v psychologii. Frankl nepopírá to, že člověka ovlivňuje vědomě či nevědomě dědičnost, prostředí, zážitky z raného dětství a životní zkušenosti. Navzdory tomuto přesvědčení však tvrdí, že tento není determinismus výlučný. Hovoří o tom, že *„vždy, i v té nejextrémnější situaci, je v člověku prostor svobody. Nikdy není člověk vydán napospas*

*osudu, i když je radikálně omezen, může volit odpověď na svůj osud.*“ (FRANKL, 2006, s. 125) Frankl píše o koncentračním táboře: „*tábor přežili většinou ti, kteří se orientovali na budoucnost, na nějaký smysl, jehož naplnění na ně čekalo v budoucnosti*“. Když Frankl onemocněl skvrnitým tyfem, přispělo k jeho přežití v neposlední řadě i to, že uprostřed nemoci začal rekonstruovat ztracený rukopis své knihy *Lékařská péče o duši*. (TAVEL, 2007, s. 23)

## **5.2 Další psychologové zabývající se smyslem života**

### **Alfred Adler**

Lékař a psycholog rakouského židovského původu, zakladatel individuální psychologie, se rovněž ptá na smysl života. Život chápe jako ustavičný zápas o to, aby dostal požadavkům kosmu. Tvrdí, že tento zápas je vrozený jako něco, co náleží k životu, jako puzení, usilování, nebo vývoj. Celá tvůrčí evoluce naznačuje, že směr vývoje stanovil každému živému tvorů cíl. Totiž cíl zdokonalování a schopnosti přizpůsobovat se. Tento často citovaný lékař a psycholog se domnívá, že v životě je důležitá schopnost přizpůsobit se, podporovat pospolitost a pocit sounáležitosti. Zánik druhů, ras, kmenů a rodin, po kterých zde nic nezůstalo, ukazuje, jak je nutné pro jedince, aby objevil nějaký správný způsob směřující k cíli dokonalosti. Adler vidí nezvratně, že cílem je blaho veškerého lidstva a považuje za chybné každé směřování, jež je v rozporu s tímto hlediskem. Prospěch celé pospolitosti se zakládá na nehynoucích a trvalých výzvách předchozích generací. Významnou součástí sounáležitosti je připravenost ke spolupráci. (ADLER, 1995, s. 124-31)

### **Alfred Längle**

Franklův žák a současně jeho dlouholetý kolega působící v Rakousku, lékař a klinický psycholog se zaměřil na jednání lidí v životních situacích, v nichž smysl toho, co bude, není ještě pevně stanoven a budoucnost je otevřená. Längle tvrdí, že když člověk jedná smysluplně, tak tím vlastně vytváří svůj život. Smyslem chápe to, co se otevírá na pozadí

skutečnosti. Metaforicky chápe smysl jako cestu k cíli, tu nejlepší cestu, kterou si člověk může zvolit. Tento klinický psycholog zahrnuje do oblasti otázek smyslu života i drobnější úkoly, např. aktivitu, výzvu, potřebu odhodlání, odvahu k životu, schopnost a vůli se rozhodovat, přijímat zodpovědnost za sebe, partnera a za svá rozhodnutí. Na základě svých zkušeností z psychoterapie naznačil Längle čtyři základní existenciální motivace: rozumové, emoční, identitní a osobně-emocionální hledání smyslu. Tyto motivace mají člověka vést k hledání odpovědi na otázky, které přispějí k vyjasnění účelu života, smysluplnosti života, utřídění si hodnotového systému, a v neposlední řadě, aby tyto motivační cesty daly směr životu. (KŘIVOHLAVÝ, 2006, s. 115-6)

Ve své knize „*Smysluplné žití*“ Längle hovoří o několika důležitých bodech vztahujících se ke smyslu života:

- Smysluplně žít znamená plnit ten úkol, který stojí před námi a stejně tak umět rozpoznat nejvyšší hodnotu dané situace a uskutečnit ji.
- Smysl není možné dát ani řídit, musí být rozpoznáný a nalezený. Smysl musí člověk vycítit a uchopit sám.
- Vidět smysl znamená uchopit celek. Smysl je v konečném důsledku zakotvení našeho bytí.
- Smysluplný život spočívá v jiné rovině, než je v dnešní době obecně vnímán. Nenajdeme ho v pohodlí, kariéře nebo blahobytu. Smysl je naopak životní směr pro určité časové období. Na cestě za ním člověka čeká překvapení a možná i utrpení.
- Smysl bývá častěji intuitivně vycítěný, co je smyslem mě úplně spontánně uchopí, vycítím to dřív, než si to pomalu uvědomím.
- Smysl života může najít každý člověk, pokud je schopen dělat rozhodnutí a vezme na sebe zodpovědnost. Orgánem smyslu stejně, jako V. E. Frankl, spatřuje Längle ve svědomí. (In: TAVEL, 2007, s. 76)

### **Elisabeth Lukasová**

Psychoterapeutka a klinická psycholožka rakouského původu, jedna z nejlepších začek tvůrce logoterapeutické školy v psychoterapii Viktora E. Frankla. Bez nadsázky je

pokládána za první dámu logoterapie. Jejím zvláštním přínosem je její osobní, až dojemná lidskost, která jí nedovolila upadnout do pouhé techniky a rutiny a dává jí tak sílu vrátit ztracený úsměv lidem jí svěřeným. To dokazují příběhy jejich pacientů, kterými obohacuje svá díla a dokumentuje tak používané logoterapeutické techniky v praxi. Lukasová říká, že kdyby byl cíl života dosažitelný už během něho, pak by už nebyl důvod a smysl proč žít. Smysl života definuje takto „*smysl je samo lidské snažení a lidský životní boj.*“ (In: KŘIVOHLAVÝ, 2006, s. 117) Lukasová, když přemítá nad triádou hodnot V. E. Frankla, tvrdí, že hodnoty tvůrčí a hodnoty zážitku stojí výše, protože jsou uskutečňovány ze svobodné vůle a bez zevního nátlaku, zatímco hodnoty postojoyé se uskutečňují pod silným tlakem ze strany osudu. První dvě kategorie hodnot jsou více orientovány na zisk, který přináší jedinci i světu užitek. Tyto hodnoty jsou přece jen orientovány na sobectví, uspokojení, slouží více k ukojení pudů a potřeb. I přesto, že hodnota lásky, která je hodnotou zážitkovou, je vnímána jako nosný sloup našeho bytí zde v životě. Jinak je tomu u hodnot postojoyých, které představují hodnoty pro jiné a ne bezpodmínečně pro postiženého samotného. K těmto hodnotám Lukasová ve shodě s Franklem řadí funkci vzoru, který se šíří, vydává svědectví něčeho pozitivního, dobrého a velkolepého. Tím je míněn výkon, který je konán pro druhého, tedy prostý akt lásky, lásky v božském smyslu. V životě to není tak, že bychom realizovali jednu nebo druhou hodnotu, ale že vše, co realizujeme, a sice vše pozitivní, hezké, dobré a smysluplné, představuje jednu hodnotu, která patří do celku triády hodnot. Lukasová dochází k závěru, že život má smysl za všech podmínek a ve všech situacích, i když onen smysl často není rozpoznán.

Elisabeth Lukasová, ve své knize *I Tvoje utrpení má smysl*, hovoří o smyslu, který stojí v protikladu k zisku, jež může vytvářet v člověku jistou existenciální prázdnotu. Tato psychoterapeutka a psycholožka člověka popisuje jako tvora chtivého, který chce mít stále více chce vlastnit. Logoterapie se zamýšlí i nad tímto problémem, chtějí porozumět celému člověku. U člověka je přirozené, že kdo chce žít, ten musí jíst, avšak se to komplikuje tehdy, když jde o to, mít více a více než je nutné pro živobytí. Jeden důvod majetku je zřejmě sloužit těmž cílům – přežití, tedy význam jako zásoba pro horší časy. Lukasová uvažuje dál, postaví se velký dům, pořídí se luxusní jachta, krásné a drahé předměty zdobící prostředí. Samozřejmě, že tyto věci slouží k tomu, aby si člověk udělal radost a přispěl tak k hezkému životu, proč také ne? Zvláštní je, že se přitom dějí velké

problémy. Velký dům dá hodně práce, jachta se použije jen občas, nádhera a úžas nad krásnými předměty vybledne. Možná, že stavění domu dá spoustu práce, vezme mnoho času a bude nutné na dostavbu domu mít tučný obnos peněz. Možná že stavba domu bude na úkor zdraví, na úkor manželství nebo výchovy dětí. A tak se lidé ženou za ziskem a blahobytem ve své neúnavné podnikavosti a horečnatém sebepřeceňování se s vizí a nadějí, že pak budou konečně šťastní a naplnění radostí ve své duši. Logoterapie se opakovaně zmiňuje o tom, že právě období blahobytu málo koreluje úspěch a vlastnictví s naplněním smyslu. S tím souvisí poznatek, že v blahobytných sociálních vrstvách se stále více šíří existenciální frustrace. A tak si klademe otázku, proč je tak výjimečně obtížné spojit zisk s radostí? Lukasová zná odpověď, tvrdí, že totiž radost vždy původně pochází z nějakého odříkání. Odvážně a přesvědčivě hovoří o tom, že radost pochází ze strádání, které pominulo, vzniká při vnímání něčeho hezkého a příjemného, co nově zakoušíme a je hezčí než dříve. To znamená, že zisk, následuje-li po odříkání, může být zdrojem radosti, jak to můžeme vidět například u generace, která dnešní bohatství vybudovala na troskách války. Zisk, který nenabízí žádný kontrast, se musí ještě více stupňovat. Proto radost z tohoto zisku je velmi omezená, rychle vyprchá a je limitující s další potřebou zisku. Což vytváří nekonečnou spirálu chtění. Zisk tedy nesmí následovat po zisku. Pokud mezi to není vloženo odříkání, zbývá jen jediná možnost. Proto k udržení radosti je žádoucí dobrovolné vzdání se. (LUKASOVÁ, 1998, s. 177-80)

### **Abraham Harold Maslow**

Americký psycholog (1908-1970) a zakladatel humanistické psychologie, považoval smysl života za vnitřní vlastnost člověka, která vyvěrá z nitra člověka jako mohutná motivační síla, avšak až po uspokojení nižších potřeb. Maslow vnímá smysl života jako metapotřebu, která musí být naplněna, aby člověk fungoval zdravě. Pakliže naplněn život smyslem není, mohou se u něj objevit poruchy. Tento psycholog řadí hledání smyslu mezi tzv. abundační motivy, tedy motivy překračující rámec akceptovaného stavu uspokojení. (TAVEL, 2007, s. 143)

Stejně tak Křivohlavý (2006, s. 96) říká, že Maslow vnímá smysluplnost jako motivační sílu lidského života až tam, kde jsou uspokojeny základní potřeby a že každý

člověk si může svůj smysl života vymyslet podle své vůle i podle toho, co mu vyhovuje. Existenciální smysl vnímá Maslow jako metamotiv, který je zcela nadřazen drobným motivům. Pokud tento existenciální smysl přesahující cíl života není naplněn, upadá člověk do nemoci.

### **Irvin D. Yalom**

Jeden z nejvýznamnějších představitelů současné psychoterapie tvrdí, že život nemá žádný konečný smysl a cíl. Také říká, že „*smysl lidského života je jen aktivní a kreativní odpovědí jednotlivce na absolutní bezesmyslnost světa.*“ (Yalom In: TAVEL, 2007, s. 102) Křivohlavý o Yalomovi tvrdí, že přistoupil k problematice smyslu života na podkladě hluboké znalosti prací existencionalistů, např. Heideggera, Nietzscheho, Sartra a Schopenhauera. Tento psychoterapeut se také opíral o znalosti hlubinné psychologie C. G. Junga. Yalom na základě svých letitých zkušeností z vlastní psychoterapeutické praxe dochází k závěru, že člověk skutečně hledá smysl života a že terapie je místem pro zkoumání průběhu a smyslu života. Rovněž říká, že existují zcela základní a podstatná témata života člověka, která souvisí s tématy smrti, izolace, nesmyslnosti a svobody. Yalom píše: „*Většina pátrání po smyslu života má podobu diskuse o cílech jako je altruismus, hédonismus, oddání se určité věci, plodnost, tvořivost a sebeaktualizace.*“ Yalom proto doporučuje přistupovat ke smyslu nepřímou, tedy tak, že smyslem bude něco, co člověka přesahuje. (KŘIVOHLAVÝ, 2006, s. 96-7)



## 6 PSYCHOLOGICKÝ VÝZKUM, METODY STUDIA SMYSLU ŽIVOTA A JEHO SMYSLUPLNOSTI

Tato kapitola je věnována výzkumné činnosti a metodám, které jsou využívány při studiu smysluplnosti, účelu našeho jednání a bytí. To, co je pokládáno v této činnosti jako primární a důležité, je na prvním místě soustředit se a zaměřit pozornost na individuální osobu. Ta je těžištěm, jádrem i východiskem. Křivohlavý se domnívá, že existuje domněnka, že nejspolehlivější cestou, jak se dopátrat kam má člověk namířeno, je vycházet a těžit z toho, jak pracuje, co dělá, jak se rozhoduje nebo jak se chová v různých životních situacích.

Přesto se v současné době ukazuje jako relativně nejspolehlivější čerpat ze slovních projevů člověka. Z toho, co o sobě člověk říká, co o sobě vypovídá, ať už sám v rozhovoru nebo pomocí cílených dotazů v podobě uzavřených či otevřených otázek. Tématem mohou být prožitky, zkušenosti, jak se v různých situacích člověk chová, jak se rozhoduje, jaký je jeho cíl na tomto světě a jaké je jeho směřování v životě. Jistě zde patří otázky hodnot s cílem zjistit, které jsou významné a které okrajové. Předmětem zkoumání jsou rovněž potřeby člověka, jeho sny a touhy. Tyto rozhovory mají za cíl poznat životní orientaci člověka a je možné je provádět různými způsoby.

Psychologická metodologie, jakožto soubor postupů, který nachází a prověřuje psychologické poznatky v současnosti, nabízí dvě různé cesty, kvalitativní způsob studia a kvantitativní způsob. (KŘIVOHLAVÝ, 2006, s. 52)

### 6.1 Kvalitativní výzkum

Je výzkum nejčastěji založený na vyprávění (narativní), vyjádřený slovní nebo písemnou formou. Jeho základem je potlačení formálních stránek rozhovoru s danou osobou a ponechání jí co nejvíc volnosti a prostoru v tom, co a jak chce říci. Východiskem je poznání smyslu a účelu žití a bytí, co o sobě člověk řekne a to prostřednictvím promluvy, slovního nebo písemného projevu a řeči. Tímto přístupem je snaha pochopit subjektivní pojetí smyslu a účelu žití a bytí, tedy tak jak ho člověk subjektivně chápe, jak

ho sám vidí a prožívá. Výzkum se pak snaží zrekonstruovat pojetí smyslu žití a bytí člověka rozbořením toho, jak daný člověk o tom tématu hovoří. (KŘIVOHLAVÝ, 2006, s. 54-6)

Příkladem může být vyprávění o tom, co člověk prožil v podobě výpovědi, zprávy nebo úvahy. Následně je toto vyprávění interpretováno psychologem tak, aby se ukázalo, jak jsou v tomto sdělení vyjádřeny aspekty smysluplnosti a účel žití a bytí. Při interview je vhodné také zohlednit dané sociokulturní prostředí a pochopit subjektivní pojetí smysluplnosti člověka v celém kontextu jeho života. Úkolem psychologa je v první řadě poznat, jak se člověk dívá na svůj život, na jeho dílčí etapy, na směřování, jeho rozhodování a jeho dílčí činnosti. Ke kvalitativnímu přístupu se řadí například diskursivní analýza, studium narativních zdrojů, rozbor dialogu, taktéž psaní a rozbor biografie. (KŘIVOHLAVÝ, 2006, s. 53-4)

Následující přehled nabízí současné a nejdůležitější metody kvalitativního přístupu k poznání smysluplnosti a účelu žití a bytí, tak jak je praktikují přední psychologové, které jsou publikovány v odborné literatuře a současně využívány v praxi.

### **6.1.1 Hermans: SCM-Metoda sebekonfrontace**

Vyšetření metodou SCM (Self-confrontation method) má dvě části. Nejprve jde o zjištění série životních zážitků dané osoby a následně je nad těmito zážitky rozvažováno vyšetřovanou osobou z hlediska jejich emocí. Výchozím bodem této metody jsou osobní zážitky daného člověka. Vztahují se nejen k minulosti a přítomnosti, ale také do budoucnosti. Dotazy vedou danou osobu k zamyšlení nad vybavenými zážitky. Své zážitky daná osoba vyjadřuje slovně. Snahou je nejen tyto zážitky slovně vyjádřit, ale zamýšlet se nad tím, co daný zážitek znamená, jako ho chápe v kontextu svého života. Nejde o to najít jeden smysl, ale určitá událost může mít i několik významů pro danou osobu. Při metodě sebekonfrontace psycholog klade otázky zacílené na minulost. Klade důraz na zážitky něčeho, co mělo pro danou osobu velký význam, zda existovala určitá osoba, která ho významně ovlivnila, vzpomínka na zážitek, který člověka ovlivnil a jehož vliv trvá doposud. Obdobně jsou kladeny otázky zaměřené na přítomnost i budoucnost.

Ve druhé fázi se pomocí pětistupňové škály značí výše, velikost a intenzita emocí (radost, úzkost, štěstí, láska, hněv apod.). Po vyhodnocení a zjištění zaměření motivace je dotazovaný vyzván zamyslet se nad životem jako celkem, jak prožívá smysluplnost celého svého života. Pomocí této diagnostiky je možné hlouběji pochopit jistou životní klíčovou událost, která je v harmonii nebo disharmonii s celoživotním směřováním či chápáním smyslu života dané osoby. (KŘIVOHLAVÝ, 2006, s. 54-8)

### **6.1.2 Ebersole: Psaní esejí o smyslu života**

Ebersole žádal osoby, u nichž zkoumal jejich pojetí smysluplnosti života, aby napsali, co je jejich ústředním smyslem života a aby uvedli, co tím myslí. V esejích se pátralo po cílech, o které lidem nejvíce jde. Ebersole cíle rozdělil do několika skupin, které zahrnovaly: vztahy mezi lidmi, službu, tedy pomoc druhým lidem, oblast víry a přesvědčení, materiální věci a zisk, osobní růst a zrání osobnosti, zdraví, práci, tedy zaměstnání, potěšení apod. Napříč různými státy, kulturami a etniky, se při použití této metody zjistilo, že lidé podobně kladli své cíle od nejdůležitějších po méně podstatné. Tento výzkum byl s úpravami prováděn jak u seniorů, mládeže, tak u nejmladších školáků. (KŘIVOHLAVÝ, 2006, s. 58-62) Ebersole se také zabýval kritérii hloubky smysluplnosti. Uvádí, že „*čím je smysluplnost komplexnější a individuálnější, tím je hlubší, čím je smysluplnost specifitější, konkrétnější, uvěřitelnější a věcnější, tím je hlubší, čím je triviálnější, tím je povrchnější.*“ (Ebersole In: Křivohlavý, 2006, s. 61) Při zkoumání se ukázalo, že někteří lidé mají ostych hovořit, oč jim v životě jde. Obávají se prozrazení svého tajemství, bojí se ukázat v pravém světle, neboť by se mohla ukázat jejich nerozhodnost. Ebersole nabízí význam svých poznatků o smysluplnosti následovně: je třeba člověka vychovávat k motivaci, poznávat sama sebe, tedy poznávat vlastní osobnost, naučit se odlišovat důležité od nedůležitého, posilovat svou vůli, která je tak zásadní pro přežití v těžkých životních situacích, naučit se vyhýbat nepodstatným věcem a nakonec pomáhat lidem v nouzi, směřovat je k přibližování se k cíli. (2006, s. 61-2)

### **6.1.3 Prager: Metoda SLM - zjišťování zdrojů**

Prager svým výzkumným osobám kladl konkrétní otázky s akcentem zjistit, které věci jsou v životě nejdůležitější, které jsou nejvýznamnější a zároveň nejpotřebnější.

Posledním dotazem bylo, co dává člověku chuť do života. Tyto otázky kladl Arabům a Izraelitům. Pokusnými osobami byli jak mladí lidé, tak lidé věku staršího. Zjistil, že skupina starších lidí uvedla až 72 zdrojů smysluplnosti života, na rozdíl od skupiny mladých, uvádějících pouze 21 zdrojů. V konečné fázi tohoto šetření bylo zjištěno osm hlavních zdrojů:

1. Být druhými lidmi respektován.
2. Rodinná sounáležitost - radost a potěšení z rodinného života.
3. Patřit do určité společenské skupiny - sociální styk a pozitivní vztahy mezi lidmi.
4. Žít podle zvolených hodnot - udržovat hodnoty, tradice, čest rodiny.
5. Sledovat spirituální, kulturní, duchovní a intelektuální cíle.
6. Tělesné a duševní zdraví - nezávislost, bez cizí pomoci.
7. Osobní úspěch a významné společenské místo - materiální a finanční zabezpečení, úspěch v různých společenských oblastech.
8. Mít pocit naplnění života – spokojenost z toho, co se podařilo dokázat nebo udělat. (Prager In: KŘIVOHLAVÝ, 2006, s. 62-3)

#### **6.1.4 Metoda životních příběhů**

V této metodě jde o vedení přátelského rozhovoru – dialogu mezi psychologem nebo psychoterapeutem a daným člověkem. Fry nejprve vytváří atmosféru vzájemné důvěry a jistoty, zajišťuje anonymitu a na základě takového klimatu naslouchá životnímu příběhu pokusné osoby. Fry tvrdí, že jedině v takových podmínkách se mohou lidé otevírat, myslet nahlas a sdělovat své nejtajnější myšlenky. Zároveň si uvědomuje, že podmínky plné pochopení, otevřenosti, naslouchání a intimity by mohli nejlépe vytvářet rodiče. Tomu tak bohužel v rodinách není. Na podkladě této metody zjistil, že mladí lidé mají velkou touhu po sebepoznání a také touhu po poznání smysluplnosti a účelu života i všeho, co s ním souvisí a také, že hledají intenzivně to, co by jim mohlo zvyšovat úroveň jejich sebehodnocení, sebecenění a valuaci. (Fry In: KŘIVOHLAVÝ, 2006, s. 64)

### 6.1.5 Metoda Hledání zdroje smysluplnosti

Tato metoda využívána O'Connerem a Chamberlainem kladla lidem jedinou otázku: „*Co se domníváte, že je zdrojem smysluplnosti života?*“ Ve čtyřicetiminutovém rozhovoru lidé uváděli co nejvíc zdrojů, které byly zaznamenávány na magnetofon. V rozhovoru šlo o to získat co nejbohatší obraz a velmi detailní vyjádření všeho, co se týkalo smysluplnosti života. Otázky byly kladeny převážně mužům a ženám střední generace, uprostřed vrcholu života. Tito lidé se totiž už mohou dívat zpět a ještě mají dostatek času před sebou, aby na tyto otázky hledali odpověď. (In: KŘIVOHLAVÝ, 2006, s. 65)

## 6.2 Kvantitativní přístup ke zjišťování smysluplnosti života

Při používání kvantitativních metod je hlavním východiskem a hlavním zdrojem poznání smysluplnosti života daný člověk. V kvantitativním přístupu to znamená, že se dává přednost pojetí výzkumníka a jeho teoriím. Postupuje se dotvářením, úpravou a revizí hypotéz a teorií. Využívá se při tom nejčastěji dotazníků a škál. Reker a Wong tvrdí, že „*každé sdělení o smysluplnosti a účelu života je charakterizováno čtyřmi dimenzemi, složkami a komponenty*“. K těmto dimenzím patří:

#### 1. Zdroje

- vztahy mezi lidmi, pozitivní vztahy v rodině, mezi manžely, vztahy k přátelům,
- tvořivost,
- osobní vývoj, růst, a osobní zrání,
- spirituální, religiózní a náboženské zdroje (tato kategorie obsahovala nejhlubší a nejdůležitější zdroje vůbec),
- vztahy k přírodě - problematika ekologie.

#### 2. Dimenze způsobů, jak člověk prožívá smysluplnost života

- kognitivní způsob, jak člověk interpretuje zdroj smysluplnosti žití a bytí,
- motivační komponent, který zahrnuje hodnotový systém a cíle člověka,

- afektivní způsob ukazující, jaké emocionální odezvy má snaha dosahovat vytýčených cílů a jaký má člověk pocit z naplnění života.
3. *Šíře* poukazuje na to, že ani jedna dotazovaná osoba neuvedla jen jeden zdroj smysluplnosti, naopak jich uvedla několik. Reker se tedy domnívá, že člověk čerpá pojetí smysluplnosti života z více oblastí a ne jen z jedné.
  4. *Hloubka* je posledním zdrojem a je rozdělen do tří tříd:
    - sebestředné cíle - egocentrické (vlastní prožitek, emocionální prožitek),
    - individuální cíle - vzdělávání a práce na sobě,
    - transcendentální cíle - přesahující úzké osobní zájmy (altruismus).

Ukázalo se, že největší hloubka smysluplnosti dle uvedených měřítek byla zjištěna u zdrojů spirituálních a religiózních, u sociálních cílů a v oblasti ochrany života. Opakem jsou zdroje relativně nepovrchnější, které se týkaly osobního zisku, požitků, komfortu a bezstarostného života. (Reker, Wong In: KŘIVOHLAVÝ, 2006, s. 67)

Níže je uváděn přehled nejdůležitějších kvantitativních metod využívaných při analýze smysluplnosti života.

### **6.2.1 PIL - Test životních cílů**

Tento dotazník, jeden z nejstarších a také nejvíce používaný pro diagnostiku smysluplnosti života, je zaměřen právě na problematiku smysluplnosti života, ale i oblast strachu ze smrti. Rovněž tento test obsahuje otázky vztahující se ke svobodě a odpovědnosti. Tato dotazníková metoda vycházející z myšlenek V. E. Frankla byla přeložena do češtiny a je v současnosti využívána při psychometrickém zkoumání existenciální frustrace. Tento dotazník byl vytvořen a publikován autorskou dvojicí J.C. Crumbaughem a L. T. Maholicke. V psychometrické část dotazníku nalezneme témata týkající se životních cílů, vlastních plánů a snah. PIL má poměrně vysokou reliabilitu, zvláště v psychometrické části, avšak obsahová validita je problematičtější. (KŘIVOHLAVÝ, 2006, s. 72-3)

### 6.2.2 LOGO - Test E. Lukasové

Elisabeth Lukasová vytvořila ve Vídni v rámci své dizertační práce diagnostickou metodu, jejímž úkolem bylo měřit „vůli ke smyslu“ dle V. E. Frankla. Tento dotazník nazvala Lukasová LOGO - test, jež se dělí na tři části. První část obsahuje otázky intenzity prožívání smyslu života, a které zdroje jsou chápány danou osobou jako životně důležité hodnoty. Druhá část je zaměřena na oblast týkající se symptomů frustrace, neuspokojených tužeb a které existenciální frustrace se vyskytují v životě zkoumané osoby. Třetí část nabízí tři příběhy, ke kterým se daná osoba vyjadřuje a zároveň popisuje svůj vlastní životní příběh. Jejím vyjádřením se hodnotí naplnění smyslu, postoje k utrpení a postoje k úspěchu. V současné době je LOGO - test používán v klinické praxi, nicméně se pravděpodobně ukazuje jeho nízká spolehlivost. (KŘIVOHLAVÝ, 2006, s. 73-4)

### 6.2.3 ŠŽZ - Škála životnej zmyslupnosti Petera Halamy

Slovenský výzkumný pracovník a vysokoškolský pedagog Peter Halama, jehož výzkumným zájmem je zmyslupnosť života a osobní aspekty spojené se smyslem žití, se pokusil sestavit dotazník zdrojů smyslu života. Tento dotazník nazývaný *Škála životnej zmyslupnosti* má celkem 18 výroků, k nimž má dotazovaná osoba vyjádřit osobní postoj. Křivohlavý vnímá Halamovu výzkumnou činnost velmi pozitivně, poněvadž se v českém prostředí využívá převážně zahraničních dotazníků, které byly ověřeny v řadě zemí, kultur či etnik. Ukazuje se však, že jsou zde jisté kulturní a etnické odlišnosti, které zkreslují do jisté míry porovnání u nás zjištěných údajů s údaji zahraničních publikací. Křivohlavý tedy plně souhlasí se závěrem Halamy, že tato škála by se mohla využívat nejen ve výzkumu, ale také v klinické psychologii a psychoterapii. (2006, s. 74-8)

## 7 DOSPĚLOST A JEJÍ CHARAKTERISTIKA V POJETÍ VÝVOJOVÉ PSYCHOLOGIE

Tato kapitola nás zavede nejprve do oblasti vývojové psychologie a jejího specializovaného oboru *adultpsychologie*, která se zabývá psychickým vývojem dospělých. Další část této kapitoly se zaměří na periodizaci a popis období dospělosti, její charakteristiky a krize. Psychologie se oddělila od filosofie v druhé polovině 19. století. Nejčastěji je formulována jako věda zabývající se lidským prožíváním a chováním. Mladší teoretickou vědní disciplínou oboru psychologie je vývojová psychologie zkoumající psychické změny v souvislosti s postupujícím věkem. Zkoumá procesy vnímání, emocí, pozornosti, chování, myšlení, rovněž se zabývá vlastnostmi člověka, jeho povahovými rysy, schopnostmi, postoji, zájmy nebo temperamentem. (THOROVÁ, 2015, s. 19-20)

### 7.1 Vývojová psychologie (ontogenetická)

Je vědní disciplína, která věnuje pozornost zvláště vývoji a změnám v prožívání a chování člověka v čase a s postupujícím věkem. Totiž každá psychická činnost určitým způsobem souvisí s činností mozku a nervového systému a má rovněž biologický základ. I proto, že se neustále mění prostředí, ve kterém člověk žije, je vývojová psychologie sama o sobě stále se měnícím oborem. Vývojová psychologie má široké uplatnění v profesních oborech jako je pedagogika, etika, medicína nebo marketing či průmysl. S využitím poznatků v oblasti vývojové psychologie je možné lépe chápat jednotlivé vývojové etapy, vyvarovat se, ale i vytvářet, stereotypní závěry.

### 7.2 Krize

Ve vývojové psychologii se setkáváme s pojmem *krize*. I když člověk vnímá pojem krize jako slovo s negativním zabarvením, přesto hraje v našem životě tato perioda i pozitivní roli. Špatenková popisuje krizi jako „*reakci na nestandardní situaci, nikoliv*



*jako patologický jev.*“ (In: THOROVÁ, 2015, s. 34) Často se setkáváme s krizí vztahující se ke krizi v rodině. Krize v partnerském nebo manželském životě, která může vyústit v rozluky, rozchod nebo definitivní ukončení svazku rozvodem. V pracovním procesu souvisí tato perioda se syndromem vyhoření, ztráty motivace a angažovanosti. V oblasti duchovní se může objevit krize důvěry a víry v Boha nebo také v podobě krize svědomí. Nicméně překonání krize člověka většinou posiluje, upevňuje, a člověk se stává odolnější, zkušenější, s vytýčenými hranicemi i novými vědomostmi o sobě samém. Tato zkušenost umožňuje posun na vyšší vývojovou úroveň. Důvody vzniku krize mohou být rozmanité. Od krizí individuálních (např. rozvod), po krize komunitní (např. přírodní katastrofa nebo teroristický útok). Thorová tvrdí, že současná psychologie definuje krizi jako „*přechodný stav vnitřní nerovnováhy způsobený kritickými událostmi nebo takovými životními událostmi, které vyžadují změny a řešení.*“ (THOROVÁ, 2015, s. 34) V důsledku všech těchto situací dochází k narušení emoční rovnováhy a člověk pociťuje napětí.

#### **Fáze krize:**

1. *Fáze dezintegrační* zahrnuje pociťování zvýšené tenze, nepokoj, nespokojenost, emoční nevyrovnanost, neochotu akceptovat změny, které nové životní události přinášejí.
2. *Fáze maladaptivní reaktivity* se projevuje uplatňováním obranných mechanismů v podobě různých závislostí, vzniku deprese, ztráty sebekontroly i zhoršením mezilidských vztahů.
3. *Fáze adaptivního chování* se odlišuje od předchozí maladaptivní reaktivity snahou člověka identifikovat příčinu nespokojenosti a snahu nalézt pozitivní aspekty krize, akceptaci stavu, přichází racionalita a plánování nových řešení v nově vzniklé situaci.
4. *Fáze integrační* zahrnuje ochotu změnit hodnotu, je posilováno sebevědomí a člověk začíná realizovat nová řešení a přizpůsobuje se nové roli. (THOROVÁ, 2015, s. 35-7)

Thom zdůrazňuje, že příčinou krizí v oblasti vnějších podmínek je ztráta milované osoby, rozvod, odcizení, finanční nebo majetková ztráta, ztráta zaměstnání, zdraví nebo důvěry. Krize také může vzniknout změnou vnějších podmínek, např. nevěrou, problémy v práci nebo svatbou. (Thom In: THOROVÁ, 2015, s. 36) *Tranzitorní, tzv. přechodové krize* jsou

typické pro určité věkové období života jedince. K těmto krizím náleží například období dětského vzdoru, krize pubertální, krize Kristových let, krize středního věku a krize pokročilého stáří. (THOROVÁ, 2015, s. 37)

### **7.3 Definice dospělosti a její charakteristika, vývojové etapy dospělosti**

Jelikož můžeme vnímat a chápat dospělost z několika úhlů pohledu, pak si klademe otázku jak ji tedy definovat? Z pohledu různých vědních disciplín je vnímána odlišně. Z pohledu biologického ji chápeme jako stav, kdy člověk dosáhl plné fyzické síly a zralosti. Z pohledu psychologie je dospělý člověk ten, který je schopen samostatně fungovat. Je nezávislý, soběstačný, je schopen se adaptovat, vytvářet mezilidské vztahy, plánovat svou budoucnost, pracovat a dosahovat společenského uplatnění. Z hlediska práva se dospělý stává úderem 18. narozenin. Z pohledu sociologického se dospělý stává v momentě, kdy je schopen převzít nové sociální role. Jednoznačná definice, co je dospělost, tedy neexistuje. Avšak více než biologické faktory k dovršení dospělosti, jsou různé životní události, které se ukazují jako důležitější a vedou k osobnostní zralosti a dosažení konečné velikosti. O dospělosti se hovoří jako o „*kulminačním období*“, které zahrnuje široké období života člověka, tedy přibližně od 20 do 60 let. (NOVOTNÁ et. al., 2012, s. 57)

#### **Dva pohledy na vývojové etapy dospělosti:**

##### **1. Vývojová etapa dospělosti**

- časná dospělost (20 - 32 let), tzv. *Mecítma*,
  - střední dospělost (30 - 45 let), tzv. *Adultium*,
  - pozdní dospělost (45-65 let), tzv. *Intervium*.
- (NOVOTNÁ et. al., 2012, s. 58)

##### **2. Vývojová etapa dospělosti:**

###### **I. Ranná dospělost (22 - 40 let)**

- vstup do dospělosti (22 -28 let),

- přechodové stádium třicátníků (28-33 let)
  - období usazení (33 - 40 let).
- II. Střední dospělost (45-60 let)
- přechodové stádium střední dospělosti (40 - 45 let),
  - střední dospělost (45 - 60 let).
- III. Pozdní dospělost (65 a více)
- (Levinsonův model vývoje struktury dospělé osobnosti In: THOROVÁ, 2015, s. 436)

Každé období, včetně dospělosti, s sebou nese splnění určitých cílů a sociálních vývojových úkolů. Do vývojové psychologie byl zaveden pojem sociálních hodin, koncept věkových období vhodných k naplnění konkrétních úkolů. Sociální hodiny se seřizují v souladu s hodinami biologickými. S tím souvisí i čas předbíhání nebo opoždění, které však mohou vyvolat pocit strachu, nejistoty, osamělosti, psychické krize, frustrace a deprese.

Americký psychiatr G. E. Vaillant definoval, na základě rozhovorů s přibližně sedmi sty osobami, šest životních úkolů, které musí dospělá osoba splnit, aby dosáhla osobnostní zralosti.

K životním úkolům G. E. Vaillant řadí:

- dosažení identity, separace od rodičů, nastavení vlastních hodnot,
  - dosažení intimacy, schopnost navazovat důvěrné mezilidské vztahy, rozšíření identity o druhou osobu,
  - upevnění kariéry, uspokojení z práce, prospěšnost pro společnost, zodpovědnost k plnění úkolů,
  - generativita jako nesobecká vůle a schopnost dávat v podobě pomoci, předávání zkušeností a rad,
  - schopnost předávat zkušenosti dalším generacím,
  - dosažení integrity, pocit jednoty, respekt k vlastnímu životu a celému světu.
- (VAILLANT In: THOROVÁ, 2015, s. 437)

### **Charakteristika zralé dospělosti:**

- samostatné fungování, nezávislost, ekonomická soběstačnost,
- schopnost pracovat, schopnost spolupracovat a společensky se uplatnit,
- schopnost vytvářet, udržovat a pěstovat přátelské i kolegiální vztahy na pracovišti,
- schopnost adaptace na nové životní situace,
- odolnost vůči zátěži, kontrola nad emocemi,
- schopnost reálného plánování svých životních cílů. (THOROVÁ, 2015, s. 440)

## **7.4 Mladá dospělost (20 - 35 let)**

Toto období je chápáno jako období dynamické, ve kterém se člověk proměňuje z nezralé osobnosti v osobnost zralou. Během této etapy dochází k intenzivnímu psychickému dospívání, fyzický a psychický vývoj je ukončen. Mladý člověk se nachází na vrcholu svých fyzických, sexuálních i kognitivních schopností, je většinou plný fyzických sil a energie a těší se plnému zdraví. Emoční prožívání je méně intenzivní než v období adolescence. Mladí dospělí jsou schopni již větší emoční stability, sebeovládání a vyvíjí se schopnost sebekontroly. Dospělí v období své mladosti jsou soutěživí, jednají impulzivně, předvádí se, rádi riskují a experimentují, často se staví do opozice proti příkazům a zákazům, jsou kritičtí, přeceňují své dovednosti a rovněž chybí schopnost sebereflexe. Mladí lidé začínají fungovat samostatně, oprošťují se od vlivu rodičů. Vytváří se nezávislost postojová, emoční, fyzická a ekonomická. Toto období v sobě nese i čas odpoutat se od primární rodiny, vyrovnat se s traumaty z dětství a odpustit svým rodičům jejich chyby a selhání. V návaznosti na profesní a vztahové zkušenosti se rozvíjí přátelské vztahy, otevírají se pracovní možnosti a postup kariéry.

Raná dospělost je obdobím, kdy se rozvíjí a prohlubují pracovní zkušenosti a znalosti. Rovněž toto období je časem pro navazování dlouhodobých partnerských vztahů, mezi dvěma lidmi se vytváří intimita, citové připoutání, milostný vztah a párová identita. Většina heterosexuálních párů vstupuje do manželství, které je uzavíráno sňatkem. Homosexuální páry uzavírají veřejnoprávně institucionalizovaný svazek, tzv.

„registrované partnerství“. Jinou možností soužití muže a ženy, objevující se v poslední době, je tzv. kohabítace, tedy nesezdané soužití, které využívají mladší lidé, odklánějící se od tradičních představ soužití. Mladý člověk se připravuje a touží po rodičovství, po potomku. Mladá dospělost zahrnuje také vyzrálé rodičovské city a postoje. (THOROVÁ, 2015, s. 440-2)

## **7.5 Střední dospělost (35 - 50 let)**

Společnost vnímá člověka v období střední dospělosti jako vysoce produktivního, zralého s mnoha zkušenostmi, který se rozvíjí. Má bohaté profesní zkušenosti, díky kterým dosahuje vrcholných úspěchů ve své profesi. Střední věk přináší do pracovní oblasti i určité nesnáze. Začíná se objevovat konkurence v podobě mladších nadějných spolupracovníků a vzniká tak nutnost uhájít si svoji pozici. To znamená neustále sledovat novinky ve svém oboru, vzdělávat se a být aktivní a svižný v přístupu k plnění pracovních úkolů a stejně tak reagovat pružně na změny.

V období střední dospělosti musí člověk skloubit pracovní a rodinný život, což může vytvářet konflikty a stres. Tyto negativní procesy mohou velmi negativně ovlivňovat člověka a způsobovat ztrátu životní energie, ztrátu motivace a tvořivosti. K sociálním úkolům patří rodičovství i manželství, které může trvat již dvacet let a nebo do manželského svazku teprve lidé vstupují. Děti rodičů v tomto období mohou být malé nebo dospívající, ale i dospělé.

Milníkem tohoto období je připisován 40. roku, který vybízí člověka k bilancování, protože reprezentuje polovinu života. Přemýšlí, zda dosáhl svých vysněných cílů a životního vrcholu, zda je jeho život naplněný, radostný a smysluplný. Člověk si klade rovněž otázky vztahující se k rodinným vztahům, do jaké míry je úspěšný ve své profesi a také se ještě snaží udělat změny a nová rozhodnutí, plní si své sny a záměry. Tělesný vzhled se začíná vlivem involuce měnit. Slábne prvoplánová fyzická sexuální přitažlivost. Tuto skutečnost hůře nesou ženy, na které společnost klade větší tlak ohledně krásy, svěžesti, úpravy a mladého vzhledu. V období středního věku slábne fyzická síla, snižuje se kvalita spánku, objevují se vrásky, tělo hůře regeneruje, mění se barva a kvalita vlasů i kůže, lidé přibírají na váze a začínají se objevovat první zdravotní problémy. Rovněž

dochází k poklesu sexuální apetence i plodnosti, dostavuje se častěji únava a z tohoto důvodu potřeba větší a delší relaxace. Žena je konfrontována s postupujícím věkem výrazněji než muž. Zřetelným signálem je nastupující stáří a menopauza. Podstatným rysem střední dospělosti je stále častější otázka po smyslu života a častěji se objevuje i konfrontace člověka se stárnutím a smrtí. Někteří dospělí vnímají střední dospělost jako období vrcholu životních sil, kdy je člověk ještě plný síly, je autonomní, nezávislý, finančně zajištěný, sociálně začleněný, má hluboké profesní schopnosti a životní zkušenosti a je spokojený i ve své rodinné sféře. (THOROVÁ, 2015 s. 445-7) Novotná, Říhová a Miňhová tvrdí, že adulthood, tedy střední dospělost, je periodou velmi dobrých psychických výkonů jak intelektuálních, tak pamětních, schopnost koncentrace i zralého racionálního myšlení. (NOVOTNÁ et. al., 2012, s. 62-4)

Vrcholí tvořivost a produktivita v oblasti vědeckých, technických a uměleckých činností. Schopnost sebekontroly a sebeovládání je dobrá a stabilní, prodlužuje se schopnost rozhodování a mírně se snižuje schopnost učit se novým dovednostem. Převážná většina jedinců žije v rodině. V této periodě bohužel dochází k manželským krizím, které mohou vyústit v hledání nového partnera nebo partnerky. Objevuje se touha „ještě si užít“. Manželský život je stereotypní, nudný a v důsledku toho vzniká navazování nových mimomanželských vztahů. V tomto období se zakládají druhá manželství, která jsou hodnocena jako trvalejší, zralejší a méně konfliktní než původní, byť navazování vztahů s nevlastními dětmi jsou problematičtější. V období mezi 35. a 40. rokem života prožívá většina dospělých krizi středního věku. Předmětem jsou úvahy o manželství, rodičovství, vlastní kariéře a zdraví.

## **7.6 Pozdní dospělost (50 - 70 let)**

Toto poslední stádium dospělosti je vnímáno ještě jako střední věk i jako počátek stáří. S tímto obdobím se pojí jisté negativní aspekty, např. menopauza, krize manželství, odchod dětí z domova a s tím související syndrom prázdného hnízda, finanční obavy, ztráta zaměstnání a objevující se nemoci. I když pozdní dospělost s sebou nese výše uvedená negativa, přesto jsou dnešní jedinci v tomto období stále aktivní, užívají si života, jsou ještě výkonní, prospěšní své rodině. V zaměstnání plní roli moudrých a zkušených

rádců, tzv. mentorů. Hranice do důchodu se posouvá, někteří lidé přesluhují nebo si nachází jinou, méně náročnou práci. V pozdní dospělosti dochází k tělesné involuci, ke zpomalování metabolismu. Může docházet k váhovému přírůstku, ale naopak i vlivem nechutenství k podvýživě. Vlivem stáří dochází ke snížení schopnosti termoregulace, změnám na kůži, snížení výkonnosti orgánů, involuci endokrinního a rozmnožovacího systému, změnám na pohybovém ústrojí. Stárnutí s sebou přináší i psychické náročnější situace. U žen se objevuje menopauza a u mužů andropauza. V období pozdní dospělosti dochází k utlumení výkonnosti i pracovních aktivit. Naopak v pozdějším věku je připisována vyšší hodnota duchovním aktivitám a sebepoznávání. Lidé rekapituluji celý svůj život, snaží se o integritu vlastní identity a rozvažují o smyslu života. (THOROVÁ, 2015, s. 452-60)

## 7.7 Krize středního věku

Stejně jako u jiných krizí charakteristických pro určitou životní etapu, je krize středního věku široký pojem dotýkající se negativního emočního stavu různé síly vyvolané škálou odlišných podnětů.

Už třicátníci mají pochybnosti týkající se svého věku. Již nestojí na samém startu jako ti, kteří mají všechno před sebou. K průvodním jevům krize třicátníků, nazývajících se „*krize Kristových let*“ patří psychosociální konflikty i nenaplněné touhy ve vztazích. Objevuje se únava a nuda v sociálních kontaktech, pocit stereotypního života, zaběhanosti, ztráta původních přátelských vazeb i hledání sebe a svého místa v životě. (THOROVÁ, 2015, s. 450)

Nicméně termín krize středního věku se začíná objevovat až příchodem přibližně 35. roku. V tomto období dospělosti například ženy začínají pociťovat strach, že končí jejich fertilní fáze a zkracuje se čas pro plození dítěte. Rovněž přichází obava z příchodu menopauzy. Termínem menopauzy je myšlen čas, kdy dochází k útlumu činnosti vaječnicků a současně se snižuje tvorba hormonů estrogenu a progesteronu. S vyhasínáním fertilního období je spojena celá řada potíží, kterých se ženy přirozeně obávají. K těmto nepříjemným příznakům patří pocení, bušení srdce, opakující se návaly horka, nespavost,

podrážděnost, únava a ztráta sexuální touhy. Rovněž u mužů dochází k poklesu sexuálního chování.

Člověk si uvědomuje neodvratitelnou realitu konce života, začíná rekapitulovat svou minulost a svůj život, přemýšlí nad budoucností. V období krize středního věku může člověka trápit smutek, deprese, negativní myšlenky související s procesem stárnutí. Dospělý se zamýšlí nad tím, zda žije „dobrý“ život, zda jsou jeho děti spokojené a šťastné, zda něco dokázal, jaká stopa po něm zůstane, jaký je stav jeho manželství či partnerství a jaké jsou vztahy mezi nejbližšími v jeho rodině. Také přichází na mysl otázky vztahující se k budoucnosti, co člověk ještě chce dokázat a co naopak opustit. Krize v tomto období má však individuální načasování a přispívají k ní různé životní situace a události. Příkladem je vážná nemoc, úmrtí v rodině, ztráta zaměstnání, zamilování se nebo naopak rozvod, objevení duchovních hodnot a potřeb.

K chování typickému pro krizi středního věku Thorová řadí:

- znechucení z dosavadního způsobu života,
- hledání intenzivních prožitků (sportovních, sexuálních nebo dobrodružných),
- rozvod a často založení dalšího manželství,
- odmítání společenských norem,
- výrazná touha po dalším „posledním dítěti“,
- nutkavá snaha maskovat projevy stárnutí (s pomocí plastické a estetické chirurgie),
- nadměrná a nutkavá posedlost po zdravém životním stylu a zdravé stravě,
- ztráta iluzí, pocit rozčarování, melancholie a deprese,
- pocit bezmoci, frustrace, stereotypu a nudy,
- rozčarování v sociálních vztazích (v manželství a přátelství),
- rezignace, pocit marnosti a špatné nálady.

Ačkoliv průběh krize středního věku je velmi individuální, přesto se liší v rámci genderových rolí. Muži se více snaží dosáhnout mladistvého vzhledu, sportují, kupují si drahá a silná auta, aby tak na sebe více upozornili a jednodušeji oslovili mladé dívky. Jsou viděni v posilovnách a na diskotékách. Někteří muži užívají léky na potenci,



přehnaně se starají o svůj zevnějšek, oblékají se podle módy mladých, oslňují svými rychlými sportovními auty a motocykly nebo se věnují adrenalinovým sportům.

Ženský prototyp krize středního věku je předváděn rovněž péčí o své tělo. Ženy mají více času na sebe, protože nemusí již tolik času věnovat rodině a péči o děti a domácnost. A tak se jim uvolňují ruce pro volné chvíle, které mohou využít pro sportovní a tvořivé aktivity. Ženy zkouší a dodržují různé diety s cílem mít stále pevnou a štíhlou postavu. Panika s přibývajícými vráskami je vede k návštěvám plastických chirurgů. A sebevědomí ženy může být posilováno flirtováním a navazováním vztahů s mladšími muži. (THOROVÁ, 2015, s. 450-2)

V období středního věku je člověk vystaven masivnímu nástupu nemoci a smrti do života, a to jak ve své rodině, tak v okruhu svých přátel, vrstevníků a známých. K tomu se připojují zkušenosti se stárnoucím tělem a s ubýváním fyzických a duševních sil. Ubývá stejně tak motivace i poznání ohraničenosti vlastních sil a možností. Přichází dokonce tendence odevzdat se osudu, rezignace, zklamání a hněv. Člověk má pocit, že je nemoderní a že je oddělen od světa mladých. Nejvíce je tento rozdíl patrný v neznalosti a neochotě přizpůsobit se v oblasti technických poznatků a dovedností, masového rozšíření počítačů, internetu, používání nových mobilních technologií či on-line komunikace. (HRDLIČKA et. al., 2006, s. 23-5)

Partnerský vztah ve středním věku bývá vnímán jako stereotypní, nudný, všední, je odklonem od ideálu, je místem kompromisu a někdy i rezignací. V tomto údobí je úkolem manželského páru akceptovat tělo stárnoucího partnera, překonat sílící sexuální stereotyp včetně oslabené sexuální touhy a prožitku. Nezvládnutí těchto vývojových úkolů může vést k hledání mimomanželského vztahu, ale také k odchodu z manželství. (HRDLIČKA et. al., 2006, s. 28)

Jung uvádí, že v druhé polovině života dochází k nutnosti se vypořádat se sebou samým. Lidé se ocitají v krizi právě proto, že jsou fixováni na životní styl a systém hodnot z minulosti, které leží za nimi. Nicméně budoucnost vyžaduje jinou orientaci. Nastupuje čas, kdy je třeba, aby se člověk odloučil od svého mládí. V tomto období dochází k vyvažování extroverze a introverze, i k vyvažování mužského a ženského principu. (In: HRDLIČKA et. al., 2006, s. 42)

Hrdlička, Kuric, Blatný, uvádějí, že střední věk je metafyzickým bodem, kdy poznáváme, že nadešel konec neomezených nadějí a že některé události, které se v tomto období přihodí, nemůžeme ovlivnit. Ale díky poznání a mnoha životním zkušenostem jsou před námi nové situace a věci, které mohou být dobré, na které se můžeme těšit, víme již, co chceme dostat a co potřebujeme. Můžeme využívat toho, co jsme se naučili, co se nám osvědčilo a co naopak vymstilo. (HRDLIČKA et. al., 2006, s. 42-3)

## 8 VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH

Tato diplomová práce si neklade za cíl soustředit se pouze a výhradně na oblast smyslu života dospělých, na jejich hodnotový systém, na etapy dospělosti, ale začleňuje i velmi důležitý aspekt života v dospělém věku, který se jeví jako fenomén dnešní doby, a tím je myšleno vzdělávání dospělých. Současně je učení chápáno i jako důležitá hodnota v životě člověka.

Dnešní společnost prochází mnoha změnami, které působí na trh práce, pracovní podniky i vzdělávací organizace. Tyto reformy probíhají ve všech oblastech. Dochází ke změnám procesů a technologickým transformacím, které přinášejí nové produkty, služby a technologie. V současné době se komunikuje snadněji prostřednictvím rychlých informačních technologií s využitím internetu. V důsledku těchto změn dochází k oprávněným potřebám měnit postoje lidí i jejich přístup k práci. Současně je nutné využít k těmto změnám edukaci, rozvoj a přístup ke vzdělávání a měnit tak zažité a již nevyhovující procesy. Z důvodu změn na trhu práce, je na místě provádět i reorganizaci v oblasti vzdělávání a rozvoje lidí. Pracovní podniky tak mohou aktivně vstupovat a podílet se na vytváření vzdělávacích plánů, které by korespondovaly a jejichž výstupy by byly využity v pracovních procesech v podobě kvalifikovaných pracovníků, jejich znalostí a zkušeností.

Vacínová, Veteška (2011, s. 151) uvádí, že až 80 % vzdělávání dospělých se odehrává mimo formální vzdělávací systém zprostředkovaný pracovními podniky v rámci dalšího profesního, tedy firemního vzdělávání. Rozvoj a vzdělávání dospělých je tak v pozornosti evropské i vzdělávací politiky se snahou rozvoje celoživotního učení.

### 8.1 Co je učení

Ve Velkém psychologickém slovníku Hartla a Hartlové (2015, s. 567) je učení definováno jako aktivní proces, který rozšiřuje možnosti jedince a jeho přirozené přizpůsobování se novým situacím. Učení není zde chápáno jako sezení nad učebnicí a poslouchání monologu vyučujícího. Učení znamená činnost intelektu, které rozvíjí

osobnost člověka v dětství a zpomalujícího stárnutí ve vyšším věku. Učení znamená zvědavý životní styl, osvojení si základních souborů a údajů o světě. K učení patří i umění údaje třídit, chápat vztahy a řešit problémy. V dospělosti je žádoucí po jisté přestávce přemoci emoční bariéru a odvahu se znovu začít učit. V této etapě života člověka je možné nejen uskutečnit učení v rámci terciárního vzdělávání, ale jsou zde nepřeborné možnosti, jak využít samostatné vzdělávání, tzv. informální. Dospělí tak mohou navštěvovat přednášky, poslouchat rozhlas a sledovat televizní pořady na různých televizních kanálech. Stejně tak mohou využít informací z internetu, studovat příručky, radit se s katalogy, navštěvovat galerie, muzea, mohou se vzdělávat prostřednictvím cestování, exkurzí, četbou odborných článků a populárně naučné literatury, zvědavým sledováním okolního života a především své profese. Rogers ve své knize Svoboda učit se předložil představu učení zaměřenou na osobnostní růst a vývoj člověka. Říká, že do takového učení jsou zapojeny jak citové, tak poznávací složky člověka a vlastní iniciativa. Učení má velký vliv na chování, postoje i osobnost učícího se. Maslow je přesvědčen, že učení pomáhá osvojit si cenné hodnoty, pochopit výjimečnost a drahocennou hodnotu života, uspokojovat psychické potřeby především v oblasti seberealizace a sebeaktualizace, kontrolovat impulzivní reakce, naučit se rozumným volbám a cvičit se v přijímání existenčních problémů života.

## **8.2 Motivy učení**

Základním předpokladem pro vzdělávání je nutné znát, které potřeby jsou pro dospělého jedince prioritní. Z hlediska vzdělávání jde o motivaci naplnit potřebu poznání, tzn. získávat nové znalosti, dovednosti a vědomosti. Z hlediska uspokojení výkonných potřeb jde o zvládání úkolů, překážek a problémů, které dospělý při učení překonává. Při výuce se dospělý setkává s vrstevníky. Posilují se tak kolegiální, přátelské vztahy, které souvisí s naplněním potřeb sociálních.

K motivaci učení v dospělém věku je nutná znalost dominujících potřeb v subjektivní hierarchii jedince a současně vytvářet hmotné i nehmotné pobídky, vyvolávající motivaci, která směřuje k požadované učební činnosti. Pozitivní motivace je nejčastěji vyvolána známkou, pochvalou, uznáním, úspěchem nebo pozitivní zpětnou vazbou. Tato motivace

má za cíl zvyšovat a posilovat prostřednictvím citového zážitku další úsilí. Negativní motivace je naopak vyvolána negativním hodnocením, projevem nezájmu, neúspěchem, negativním postojem k učení nebo k lektorovi. Navzdory tomu může mít negativní motivace pozitivní vliv na další vzdělávací aktivity. (VETEŠKA et. al., 2011, s. 71-3)

U dospělých pomalu dochází k úbytku svalové síly a pracovního tempa, snižuje se schopnost soustředit se a ubývá tvůrčí činnost. Dokonce se mohou objevit pocity vyčerpání, nezájmu, které mohou vyústit i v syndrom vyhoření. Je zde patrná rovněž menší ochota přizpůsobit se především v učení v oblasti nových informačních technologií, internetu či on line komunikaci. Proto k motivaci ke studiu v dospělém věku patří podpora a trpělivost v oblasti sociálních vztahů, tedy blízkých, rodiny, kolegů v zaměstnání i managementu organizace.

Rozhodující pro míru energie a připravenosti k učení je motivace. K motivům, které vedou dospělé k dalšímu vzdělávání, patří:

- specificky zaměstnanecké důvody (prohlubování nebo zvyšování kvalifikace),
- aktuální vývojově podmíněné důvody (mobilita),
- psychické důvody (vyrovnání nedostatků, ctižádost, prestiž),
- potřeba sociálních kontaktů,
- společenské důvody (kritika společnosti, emancipace),
- získání kulturních statků, získání nového zaměstnání,
- zvýšení konkurenceschopnosti na trhu práce,
- metafyzické důvody (potřeba smysluplného naplnění života).

(VETEŠKA et. al., 2011, s. 81)

Beneš definuje motivaci k učení jako „*souhrn vnějších a vnitřních faktorů, které aktivizují, zaměřují a řídí jednání a prožívání účastníka.*“ (BENEŠ, 2008, s. 82-3) Zde je komplex faktorů, které ovlivňují další vzdělávání dospělých:

- společenské klima a společenský rámec ve vztahu k učení,
- okolí a vztahy,
- životní situace,

- osobnostní charakteristika.

### 8.3 Celoživotní učení a formy vzdělávání

Celoživotní učení představuje zásadní změnu v pojetí vzdělávání, kdy všechny možnosti učení jsou chápány jako propojený celek i jako nepřetržité a kontinuální učení. Tato změna ve vzdělávání nabízí přechody mezi vzděláváním a zaměstnáním a umožňuje získávat kvalifikace a kompetence různými způsoby. Celoživotní učení lze využívat v různých stádiích života v souladu s možnostmi, potřebami a zájmy jedince. Celoživotní učení je členěno do dvou etap, které jsou označovány jako počáteční a další vzdělávání. Tento způsob učení je chápán jako nepřetržitý proces, stejně tak jako neustálá připravenost člověka učit se.

K nabídkám vzdělávání dospělých patří nejen vysokoškolské vzdělávací programy, ale i celoživotní nástavbové a postgraduální studium pro odborníky z praxe z řad středoškoláků a vysokoškoláků. Široké veřejnosti se nabízí i kurzy a programy celoživotního vzdělávání, zájmové studium, např. zájmové kurzy nebo studium univerzity třetího věku. (*Ministerstvo Školství, Mládeže a Tělovýchovy, 2007, s. 8-9*)

#### **Celoživotní učení zahrnuje následující formy:**

##### **Formální vzdělávání**

*„Tento způsob vzdělávání se odehrává zejména ve školách a jeho prostřednictvím lze dosáhnout stupňů vzdělání (základního vzdělání, základů vzdělání, středního vzdělání, středního vzdělání s výučním listem, středního vzdělání s maturitní zkouškou, vyššího odborného vzdělání v konzervatoři, vyššího odborného vzdělání, vysokoškolského vzdělání). Znaky charakteristické pro formální vzdělávání v České republice vykazuje rovněž vzdělávání předškolní, základní umělecké a jazykové.“*

Jestliže se zaměříme na oblast formálního vzdělávání u dospělých, pak se v současnosti nabízí možnost středního vzdělávání ukončeného maturitou. Dospělým se nabízí i možnost zvyšování kvalifikace prostřednictvím terciárního vzdělávání na vysokých školách či univerzitách státních nebo soukromých. V minulosti bylo, daleko

více než v současnosti, vysokoškolské studium absolvováno mladými lidmi. V posledních letech je však formální vzdělávání u dospělých začleňováno do celoživotního učení. Tak se dospělým nabízí úžasná “druhá šance”, která vede k dalšímu rozvoji a postoupení vyššího vzdělání. Pro tyto dospělé, kteří se rozhodnou studovat na základě své motivace o absolvování přijímacího řízení, je nutné sladit profesní, rodinný a studijní život. Vysoké školy nabízí pro dospělé často v pracovním procesu a žijící ve své rodině možnost kombinovaného nebo distančního studia. Důvodem opětovného usednutí do školní lavice je nejčastěji potřeba zvýšení kvalifikace, nebo zvýšení konkurenceschopnosti na trhu práce. K dalším motivům, proč lidé ve středním věku začínají znovu se studiem, je například zlepšení vyhlídek na získání lukrativního zaměstnání, snížení pravděpodobnosti ztráty práce, zvýšení šance v kariérním postupu, ale i prohloubení znalostí ve studovaném oboru a nakonec, motivem ke studiu může být i potřeba začít s vlastním podnikáním.

### **Neformální vzdělávání**

*„Je forma vzdělávání, která je zaměřena na rozvoj znalostí, dovedností a schopností v zařízeních zaměstnavatelů, v soukromých vzdělávacích institucích, ve školských zařízeních (např. zájmové vzdělávání, které poskytuje účastníkům naplnění volného času zájmovou činností se zaměřením na různé oblasti), nestátních neziskových organizacích, v knihovnách a dalších organizacích. Do oblasti neformálního vzdělávání lze řadit některé organizované volnočasové aktivity pro děti, mládež i dospělé, jako jsou například kurzy, rekvalifikace, školení a přednášky. Nutnou podmínkou pro realizaci neformálního vzdělávání je účast odborného lektora, učitele, trenéra či proškoleného vedoucího. Bez dodatečného uznání příslušným orgánem nebo institucí však zpravidla nevede k získání stupně vzdělání.”*

V současnosti neformální vzdělávání nabízí převážně zaměstnavatelé svým zaměstnancům. Do tohoto způsobu vzdělávání je začleněno nejen zvyšování kvalifikace, nýbrž i její prohlubování. Ke konkrétním vzdělávacím aktivitám patří různé specializace. Vzdělávací organizace různých odborných společností na trhu práce organizují semináře nebo přednášky, které často zaznívají na konferencích, kongresech nebo pracovních setkáních. K jiným patří pracovní workshopy a různé typy praktických pracovních

nácviků. Širokou škálu různých kurzů a seminářů poskytují programy v soukromých vzdělávacích institucích a neziskových organizacích.

### **Informální vzdělávání**

*„Toto učení lze chápat jako proces spontánního získávání znalostí, dovedností a schopností z každodenních zkušeností a činností v práci, v rodině a ve volném čase. Zahrnuje také sebevzdělávání, kdy učící se nemá možnost ověřit si výsledky učení. Informální učení na rozdíl od formálního a neformálního vzdělávání není organizované a institucionálně koordinované, zpravidla má nesystematickou povahu a postrádá formující vliv učitele.“*

K aktivitám v oblasti informálního vzdělávání patří, jak v minulosti, tak v současné době vyhledávané návštěvy divadel, kin a koncertů vážné i populární hudby. Lidé navštěvují knihovny, svůj volný čas tráví četbou knih, novin a časopisů. K dalším aktivitám patří sledování televizních pořadů, poslech rozhlasu nebo vyhledávání informací na internetu. K velmi oblíbeným možnostem volnočasových aktivit jsou návštěvy muzeí, galerií, zámků a hradů. Potřeba sebevzdělávání v dospělém věku je v posledních letech výrazně orientována na výuku cizích jazyků nebo na oblast seberozvoje.

### **Další vzdělávání**

*„Další vzdělávání je vymezeno jako vzdělávací aktivity, které nejsou počátečním vzděláváním, tedy v podstatě formálním vzděláváním. Probíhá po dosažení určitého stupně vzdělání, resp. po prvním vstupu vzdělávajícího se na trh práce. Další vzdělávání může být zaměřeno na různorodé spektrum vědomostí, dovedností a kompetencí důležitých pro uplatnění v pracovním, občanském i osobním životě.“ (Ministerstvo Školství, Mládeže a Tělovýchovy, 2007, s. 8-9)*



## 8.4 Vzdělávání dospělých

Pro rozvoj efektivity vzdělávání dospělých v pracovním prostředí je jedním z účinných prostředků firemního vzdělávání *blended learning*. Vzdělávání dospělých je chápáno jako důležitá složka rozvoje lidských zdrojů, podpory individuálního, týmového a organizačního učení. Termín *blended learning* je překládán do českého jazyka jako kombinovaná výuka nebo „smíšené učení“. Přesto tento překlad není výstižný ani vhodný. Autoři Veteška a Vacínová (2011, s. 152) jej definují jako „*integrovaná kombinace tradičního učení s webovými online aplikacemi, které se využívají ve výuce, synchronní a asynchronní výukou v e-learningu, kombinace různých didaktických přístupů, včetně e-technologií ve výuce*“. Vzdělávací proces *blended learning* zahrnuje prezenční nebo distanční formu výuky s využitím nejrůznějších forem elektronických a mobilních komunikačních zařízení, která slouží k výuce a učení. Současně je tento způsob vzdělávání považován jako nástroj pro rozvoj lidských zdrojů, který má za úkol zlepšit efektivitu a kvalitu práce zaměstnanců.

K běžným formám podnikového (firemního) vzdělávání patří:

- prezenční výuka,
- kombinované a distanční vzdělávání,
- terénní vzdělávání a učení na pracovišti (simulace pracovních činností a podmínek),
- simulační a interaktivní metody (kazuistiky a případové studie),
- projektové a praktické metody (nápodoba, zácvik, stínování či pozorování),
- koučing, mentoring a edukace,
- teoretické metody prezenční výuky (přednáška nebo seminář),
- e-learning, tutoriály,
- pracovní workshopy,
- telekonferenční komunikace, komunikace a vzdělávání pomocí informačních technologií a sociálních sítí (video, Skype, Facebook, chat, telekonferenční zařízení, dálkový přístup).

Principem tohoto vzdělávání je změnit, rozšířit a prohloubit zaměstnancům v organizaci strukturu kompetencí (kvalifikací) a odstranit tak negativní rozdíl mezi aktuální a požadovanou mírou rozvoje jejich kompetencí.

V rámci celoživotního učení je firemní učení řazeno k dalšímu profesnímu učení. Podnikové (firemní) vzdělávání nabízí také zaměstnancům i další vzdělávací aktivity. Výcvik je jednou z těchto základních vzdělávacích aktivit, který je zaměřen na odstranění nedostatků v oblasti praktických dovedností. (VETEŠKA et. al., 2011, s. 152-4)

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 9 POPIS VÝZKUMU

Praktická část diplomové práce je zaměřena na význam a pochopení smyslu života lidí v období středního věku, tedy v období dospělosti. Pro provedení šetření byly vybrány metody kvalitativního výzkumu.

### 9.1 Kvalitativní výzkum

Pojem kvalitativní výzkum zahrnuje řadu teoretických, metodologických a metodických přístupů a pozic. Tento způsob výzkumu je využíván v oblasti humanitních a sociálních věd. Kvalitativní výzkum prošel na konci 20. století řadou změn. Nebyl již pouhým doplňkem výzkumu kvantitativního, ale stal se díky své vlastní metodologii legitimním a samostatným druhem přístupu ke studovaným problémům. Kvalitativní výzkum, na rozdíl od kvantitativního, měl za cíl popisovat životní světy „zevnitř“. Tedy z pohledu jednajících subjektů (aktérů) a tím přispět k lepšímu porozumění sociální skutečnosti a zkoumaným problémům. (PAVLÁSEK et. al., 2013, s. 7)

Tento způsob výzkumu je založen i na interpretaci dat pomocí různých textů, obrazových dokumentů, tiskových materiálů, zvukových nahrávek, obrazových dokumentů, a taktéž již publikovaných zdrojů. Nabízí se však i jiné směry bádání, jež nutí výzkumníka vyjít ze své pracovny od hromady dokumentů a literatury a přijít do kontaktu s těmi, které se pokouší poznat. Toto vyjítí vytváří naprosto nezbytný předpoklad pro vytváření dat. Takto získaná data reprezentují soubor informací, jež budou sloužit k zodpovězení výzkumných otázek. Data jsou vytvářena na podkladě formulace výzkumného problému, na základě teoretických znalostí, subjektivními názory a postojem výzkumníka, metodologickým přístupem či vzájemným vztahem mezi zkoumaným a badatelem. Pro sběr dat je využíván terén, který je chápán jako volný prostor, pracovní prostor nebo krajina. A právě v dané lokalitě je prováděn výzkum pomocí nejrůznějších typů interview (rozhovorů) nebo zúčastněného pozorování. (PAVLÁSEK et. al., 2013, s. 10-1)

Cílem kvalitativního výzkumu je porozumět lidem a událostem v jejich životě. Výzkumníci, kteří využívají kvalitativní metody výzkumu, se zaměřují spíše na subjektivní svět osob. Na ten svět, který však existuje v jejich myslí. Proto Gavora tvrdí, že nejlepším nástrojem zkoumání je vlastní úsudek a zkušenosti výzkumníka, i to, že hlavním výzkumným nástrojem je výzkumník sám. (GAVORA, 2010, s. 186)

Nejdůležitějším zdrojem dat je zúčastněné pozorování. Jde o zaměření všeho, co se děje na výzkumném poli až po kontakt s respondentem. (PAVLÁSEK et. al., 2013, s. 72) Gavora říká: „*během pozorování nebo jeho ukončení by měly být provedeny krátké zápisky nebo poznámky, ze kterých se pak skládá celý obraz o zkoumaném prostředí.*“ K typickým přístupům jsou uváděny metody nestrukturovaného pozorování, etnografické interview a metoda životní historie. (2010, s. 181)

Jinou metodou sběru dat v kvalitativním výzkumu je již zmiňované kvalitativní interview. Jde o rozhovor, který je prostředkem ke zkoumání významů, názorů, subjektivních výpovědí, zážitků a zkoumaných událostí. (PAVLÁSEK et. al., 2013, s. 12) a (FERJENČÍK, 2000, s. 171) jej chápou jako „*primární zdroj informací o názorech, postojích, záměrech a přáních zkoumaného*“. Rozhovor je tedy vnímán jako nenahraditelná metoda, ke které se uchyluje například psycholog, sociolog, lékař a pedagog, i sám badatel. Rozhovor tak představuje vysoce interaktivní proces sloužící k získávání dat. Je současně místem, kde se lidé setkávají tváří v tvář. Výzkumník vstupuje do situace a ovlivňuje množství i charakter informací, které mu má respondent (tzv. informant) sdělit. V kontextu tohoto způsobu výzkumu je využíváno poznávacího rozhovoru, který je nástrojem k získávání informací k danému výzkumnému problému. (FERJENČÍK, 2000, s. 171-4)

Pro interview je možné použít až tři formy jeho vedení. Ke sběru dat je využívána forma nestrukturovaného rozhovoru, kdy se otázky vynořují podle toho, jak se vyvíjí téma rozhovoru. Tato forma má často neformální a uvolněný charakter, má vlastnosti přátelského rozhovoru a často rozhovor přerůstá v souvislé povídání zkoumaného a stává se nakonec monologem. (GAVORA, 2010, s. 201) V polostrukturovaném rozhovoru se aktivita zkoumané osoby zvyšuje. Výzkumník má předem připravené otázky, avšak způsob a forma odpovědí na připravené otázky zůstává víceméně volná. Konečně strukturovaný rozhovor chápeme jako písemnou podobu, tedy dotazník, v němž jsou

jednotlivé otázky předepsané a respondent odpovídá standardizovaným způsobem, a to většinou z několika připravených alternativ odpovědí. Výhodou dotazníku je bezesporu úspora času, finančních prostředků a zejména to, že data lze lépe kvantifikovat. (FERJENČÍK, 2000, s. 175-6)

Kvalitativnímu výzkumu se vyčítá nízká reliabilita (spolehlivost), avšak validita (platnost) je naopak její silnou stránkou. U kvalitativního výzkumu jsou spíše zkoumány specifické, než typické situace. Reliabilita u kvalitativního výzkumu je méně exaktní. Reliabilní jsou údaje výzkumu teprve při opakovaném zkoumání. Naopak validita se zabezpečuje dlouhodobostí výzkumu, přímým kontaktem s realitou, přesným a výstižným popisem a autenticitou zkoumaných osob. Důležitým prostředkem k podpoře validity je *triangulace*. Tento pojem v sobě zahrnuje použití více zdrojů údajů, tedy využití více výzkumných metod současně. Výzkumník tak může využít participační pozorování, interview a studium dokumentů zároveň. (GAVORA, 2010, s. 184-5)

K výhodám kvalitativního výzkumu patří přímý kontakt se zkoumaným jevem a zúčastněnými lidmi v jejich autentickém prostředí. Díky tomu jsou získávány detailní informace, které se kvantitativními metodami jen těžko zachycují. K nevýhodám patří předpojatost a znalosti výzkumníka, které získává studiem dříve, než vstoupí do terénu. Je zde tedy nesnadné zachovat si neutralitu, nezaujatost a naopak působit věrohodně. K výhodám jež mohou zamezit vznik problémů v průběhu výzkumu je důkladná příprava, znalost problematiky prostředí, komunikativnost, empatie a citlivý přístup se zachováním anonymity ze zjištěných informací. (PAVLÁSEK et. al., 2013, s. 98-9)

S výzkumem v obecné rovině se pojí i otázka etiky. K etickému jednání a chování patří plná informovanost studovaných aktérů. Je tedy nutné, aby ze strany badatele byly poskytnuty zkoumaným osobám informace o cílech, záměrech a výstupech výzkumu. (PAVLÁSEK et. al., 2013, s. 138-40) Tedy jedině informovaností respondenta zabráníme negativnímu úskalí výzkumu. Poskytnutím informací tak zabráníme u respondenta možnému vzniku neochoty a obav, nervozity, odmítnutí i uzavřenosti. Naopak uměním badatele je schopnost vytvořit přátelskou, uvolněnou a bezpečnou atmosféru. Nezbytný je také příslib zachování anonymity a citlivého přístupu tak, aby došlo ke vzájemné spolupráci badatele a zkoumaného. (PAVLÁSEK et. al., 2013, s. 96)

## 9.2 Cíle výzkumu

Cílem výzkumu této diplomové práce je pomocí kvalitativních metod zjistit a současně porovnat u vybraných respondentů, nacházející se v období své dospělosti, pohled na jejich smysl života. Prostřednictvím studia jejich profesních životopisů, vedením polostrukturovaného interview a určením vlastní hierarchie hodnot, bude možné vystihnout jejich postoj ke smysluplnosti života, jejich cíle ve vztahu k budoucnosti a stejně tak určit jejich hodnoty.

### Stanovení cílů:

1. Zabývají se lidé v období dospělosti smyslem života?
2. Které cíle považují dospělí lidé za významné?
3. Jaké hodnoty považuje střední generace lidí ve svém životě za důležité?

## 9.3 Metoda výběru výzkumného souboru

Výběr vzorku respondentů byl cílený. Před započítím výzkumu bylo osloveno celkem jedenáct respondentů. Jedna respondentka interview odmítla. Průzkumný vzorek tvořilo celkem deset respondentů, z toho pět žen a pět mužů. Hlavním kritériem k výběru výzkumného souboru byl jejich věk. Cílovou skupinou byli tedy ženy a muži v období dospělosti, tedy v etapě života, která je označována jako etapa středního věku.

Všech deset respondentů, kteří byli osloveni, souhlasili se zapojením do tohoto výzkumu. Tito respondenti byli informováni o cílech a průběhu výzkumu, o sběru, zpracování a vyhodnocení dat.

Před započítím výzkumu byly respondentům poskytnuty následující informace:

- co znamená polostrukturované interview,
- jaký je cíl polostrukturovaného interview a k čemu bude sloužit,
- kdo je respondent,
- struktura polostrukturovaného interview,
- forma polostrukturovaného interview,

- okruhy témat k polostrukturovanému interview,
- poskytnutí informací k zaslání profesního životopisu,
- poskytnutí informací o zajištění anonymity respondentů při získání, sběru, zpracování a vyhodnocení jejich dat.

K podpoře validity a reliability dat zkoumaných respondentů bylo využito, s jejich souhlasem, prostudování jimi zpřístupněných profesních životopisů. Tyto artefakty podpořily spolehlivost a hodnověrnost údajů respondentů i korelaci obsahu vyprávění prostřednictvím interview. Navíc tato data z profesních životopisů napomohla k vytvoření charakteristik jednotlivých respondentů, které jsou uvedeny v následující podkapitole. Pro zachování jejich anonymity byli respondenti označeni kódy.

Ze studia profesních životopisů vyplývá, že všichni respondenti jsou pracující lidé ve středním věku. Všichni respondenti se nacházejí v širším rozpětí střední společenské třídy. To, co je pro respondenty výzkumu společným jmenovatelem, je i jejich role rodiče.

To, co respondenty odlišuje je nejen pohlaví, lokalita ve které žijí, ale i úroveň jejich vzdělání, druh zaměstnání, pracovní pozice, společenská role a její prestiž, vyznání, stav, počet dětí či zájmy, kterým se věnují ve volném čase.

## 9.4 Charakteristika výzkumného vzorku

### **Respondent A**

Pohlaví: žena

Věk: 47 let

Vzdělání: vysokoškolské magisterské se zaměřením na oblast dopravy a spojů

Povolání: vedoucí dobrovolnického centra mezinárodní neziskové organizace čítající 500 dobrovolníků, lektorka a koordinátorka humanitární pomoci

Kraj a místo, ve kterém respondentka žije: Moravskoslezský, v rodinném domě

Stav: vdaná

Počet dětí: 3

Vyznání: katolické (praktikující katolička)

Zájmy a koníčky: sport a cestování

### **Respondent B**

Pohlaví: žena

Věk: 37 let

Vzdělání: vysokoškolské bakalářské se zaměřením na management, řízení lidských zdrojů a vzdělávání dospělých

Povolání: správce sdružení elektroenergetických společností, je orientovaná na komunikaci s médii a veřejností, management, dříve pracovala jako PR specialista a tisková mluvčí ve velkém státním podniku

Kraj a místo, ve kterém respondentka žije: Středočeský, v nájemném domě

Stav: rozvedená

Počet dětí: 2

Vyznání: bez vyznání

Zájmy a koníčky: lyžování, sportovní střelba, myslivost, vzdělávání, vaření

### **Respondent C**

Pohlaví: žena

Věk: 44 let

Vzdělání: střední odborné s maturitou, obor kadeřník

Povolání: kadeřnice a podnikatelka, vlastní kadeřnický salón, lektorka ve svém oboru, úspěšná na poli soutěží, je členkou prestižní francouzské asociace kadeřníků

Kraj a místo, ve kterém respondentka žije: Moravskoslezský, v rodinném domě

Stav: vdaná

Počet dětí: 2

Vyznání: bez vyznání (ateistka)

Zájmy a koníčky: sport, hudba, turistika, četba

### **Respondent D**

Pohlaví: žena

Věk: 56 let

Vzdělání: vysokoškolské magisterské v oblasti přírodních věd

Povolání: psychoterapeutka, lektorka spontánního tance, poradenství v oblasti emocí, mezilidských vztahů a osobnostního rozvoje



Kraj a místo, ve kterém respondentka žije: Moravskoslezský, v nájemním domě

Stav: rozvedená

Počet dětí: 3

Vyznání: věřící bez příslušnosti ke konkrétní církvi

Zájmy a koníčky: tanec, cestování, četba, turistika, sport

### **Respondent E**

Pohlaví: žena

Věk: 41 let

Vzdělání: vysokoškolské magisterské studium v oboru anglické a francouzské filosofie a literatury

Povolání: ředitelka personálního odboru v léčebných lázních ve Středočeském kraji, t.č. na mateřské dovolené

Kraj a místo ve kterém respondentka žije: Liberecký, v nájemním domě

Stav: rozvedená, žije s partnerem

Počet dětí: 2

Vyznání: bez vyznání

Zájmy a koníčky: běh, cestování a poznávání cizích kultur, četba

### **Respondent F**

Pohlaví: muž

Věk: 54 let

Vzdělání: vysokoškolské magisterské, studium medicíny

Povolání: lékař a vědec, specialista v oboru angiologie a neuroradiologie, současně vykonává funkci náměstka ředitele pro vědu a výzkum ve zdravotnickém zařízení řízeném ministerstvem zdravotnictví, vysokoškolský pedagog v oboru medicíny

Kraj a místo, ve kterém respondent žije: Moravskoslezský, v rodinném domě

Stav: ženatý

Počet dětí: 5

Vyznání: katolické (praktikující katolík)

Zájmy a koníčky: nové informační technologie, hudba, cestování

### **Respondent G**

Pohlaví: muž

Věk: 45 let

Vzdělání: vysokoškolské magisterské, se zaměřením na studium fyziky, optiky a optoelektroniky

Povolání: obchodní, distribuční a produktový manažer pro střední a východní Evropu nadnárodních firem v oblasti zdravotnictví

Kraj a místo, ve kterém respondent žije: Středočeský, v rodinném domě

Stav: ženatý

Počet dětí: 2

Vyznání: bez vyznání

Zájmy a koníčky: snowboarding, potápění, zájem o moderní vědy

### **Respondent H**

Pohlaví: muž

Věk: 31 let

Vzdělání: vysokoškolské magisterské se zaměřením na biomedicínu a ekologické inženýrství, komunikační technologie a elektrotechniku

Povolání: biomedicínský inženýr pracující ve zdravotnickém zařízení řízeném ministerstvem zdravotnictví

Kraj a místo ve kterém respondent žije: Moravskoslezský, v rodinném domě

Stav: ženatý

Počet dětí: 1

Vyznání: katolické (praktikující katolík)

Zájmy a koníčky: horolezectví, skauting, jízda na kole

### **Respondent I**

Pohlaví: muž

Věk: 43 let

Vzdělání: střední odborné učiliště, vyučen v oboru mechanik a opravář zemědělských strojů a zařízení, profesionální řidič nákladních aut

Povolání: směnový mistr a výstupní kontrolor v soukromé firmě

Kraj a místo, ve kterém respondent žije: Olomoucký, v rodinném domě

Stav: ženatý

Počet dětí: 2

Vyznání: bez vyznání

Zájmy a koníčky: turistika, práce na zahradě, jízda na kole, stolní tenis

### **Respondent J**

Pohlaví: muž

Věk: 52 let

Vzdělání: střední odborné učiliště, vyučen v oboru provozní zámečnick

Povolání: skladník a správce objektu akciové společnosti

Kraj a místo ve kterém respondent žije: Moravskoslezský, v nájemním domě

Stav: ženatý

Počet dětí: 2

Vyznání: evangelické (praktikující v katolické církvi)

Zájmy a koníčky: sport, cestování, seberozvoj, zdravá výživa

## **9.5 Metoda sběru dat**

K získání informací bylo použito v rámci kvalitativního výzkumu dvou metod. První metodou sběru dat bylo *interview*, tedy jedna ze základních metod současné praxe kvalitativního přístupu. Tato forma rozhovoru je chápána jako dialog mezi osloveným respondentem a výzkumníkem. Při polostrukturovaném rozhovoru byly pokládány respondentům otázky, které byly kladeny otevřenou formou, tedy formulovány tak, aby neohraničovaly možnosti odpovědí respondentů. Respondenti obdrželi elektronickou poštou informace k připravovanému interview. Podrobné informace, které byly zaslány respondentům, jsou uváděny v podkapitole metody výběru výzkumného souboru. Před započítím interview byl vždy s respondenty sjednán termín a čas setkání. Rovněž byla dohodnuta lokalita, tedy místo setkání. Respondenti na žádost výzkumnice zaslali elektronickou poštou své profesní životopisy, které sloužily k vytvoření jejich charakteristik. Respondentům byla také sdělena předpokládaná délka trvání interview. Účastníci výzkumu obdrželi informaci o nahrávání rozhovoru na zvukový nosič

(diktafon) a stvrdili souhlas svým podpisem. Stejně tak byly oslovené osoby informovány o tom, že informace z interview budou zpracovány, pečlivě vyhodnoceny a prezentovány v praktické části této diplomové práce. Rovněž byli ubezpečeni, že informace o nich samotných budou anonymní a po ukončení tohoto výzkumu bude provedena likvidace nahrávky rozhovoru a stejně tak likvidace jejich profesních životopisů.

Druhou metodou sběru dat byla *tabulka hierarchie životních hodnot*. Do této tabulky respondenti po ukončení interview vpisovali své hodnoty. Úkolem všech respondentů bylo uvést do prvního sloupce dvanáct nejdůležitějších hodnot v jejich životech a seřadit je podle důležitosti. Do druhého sloupce tabulky vpisovali, co pro ně tato hodnota znamená a čeho se týká.

Všechny rozhovory s respondenty proběhly během měsíce prosince roku 2015. Rozhovory na základě vzájemné domluvy proběhly v různých lokalitách. Setkání tak probíhala v domácím prostředí účastníků, v restauraci, kavárně, ale také v domácím prostředí samotné výzkumnice. Rozhovory byly vedeny v přátelské, otevřené a uvolněné atmosféře. Respondentům byly kladeny v obou metodách sběru informací totožné otázky. Inspirací pro tvorbu některých otázek a jejich využití pro interview byly otázky vztahující se ke smyslu života z Logo-testu Elisabeth Lucasové a také z bakalářské práce s tématem Smysl života seniorů Jany Vitáskové. Interview bylo samozřejmě dobrovolné. Jeho vzor, včetně tabulky životních hodnot, jsou součástí přílohy této diplomové práce. Stejně tak jsou do přílohy zařazeny informace k interview, které byly respondentům zaslány elektronickou cestou. Interview obsahovalo patnáct otázek zaměřených na smysl života v obecném i osobním pojetí, jaký smysl má utrpení a smrt v životě člověka, které hodnoty považují respondenti v životě za důležité, jaké jsou jejich přání a tužby vztahující se k budoucnosti. A konečně, zde byly položeny otázky cílů a plánů, které mají být ještě v životě respondentů uskutečněny.

## **9.6 Metoda zpracování dat**

Hlavní metodou pořízení kvalitativních dat se stal audiozáznam. Tento digitální záznam rozhovoru byl pořizován prostřednictvím chytrého mobilního telefonu iPhone

5S. Průměrná časová délka rozhovoru trvala přibližně padesát minut. Průměrná časová délka vyplnění tabulky životních hodnot byla přibližně dvacet minut. Během rozhovoru byly rovněž zaznamenávány poznámky vztahující se k pozorování respondenta, převážně v oblasti neverbální komunikace. Tyto projevy byly zaznamenány písemně, jelikož se nemohly objevit na zvukovém nosiči. K těmto projevům se řadí řeč těla, tón a zabarvení hlasu, případně jeho kolísání, gestika, proxemika, mimika obličeje a oční kontakt. Dalším krokem při zpracování dat bylo převést audionahrávky rozhovorů do textové podoby, tedy přepisu tzv. transkripce. Otázky a odpovědi při přepisu byly odlišeny druhem písma. Tento datový materiál byl přepsán počítačovým systémem. Data z rozhovorů respondentů byly přepsány téměř doslovně. Tedy k přepisu byla použita technika doslovné transkripce. (HENDL, 2008, s. 208)

Tyto doslovné transkripce byly vloženy do složek počítače, pod názvy „Rozhovory respondentů“ a „Životní hodnoty respondentů“. Tak jako byly převedeny do textové podoby audionahrávky, byly stejně tak přepsány i tabulky životních hodnot, které byly respondentům při setkání předkládány v papírové formě.

## 9.7 Metoda analýzy výzkumných dat

K analýze výzkumných dat byla použita metoda označována jako *zakotvená teorie*. Tato teorie je odhalena a provedena pomocí nashromážděných údajů zkoumaných jevů. Nezačíná se teorií, která je následně ověřena. Naopak se začíná zkoumanou oblastí, ze které se vynoří to, co je v této oblasti významné. Jedním ze základních prvků zakotvené teorie je i *kategorie*. Kategorie je chápána jako základní kámen vznikající teorie. Je abstraktnější a je generována analytickým procesem pozorování tak, aby se ukázaly podobnosti a rozdíly. Prostřednictvím kategorií je možné docílit integrace teorie. Pojmy, které jsou v textu považovány za významné a v textu se vyskytují často, se mohou nakonec stát kategoriemi. (HENDL, 2008, s. 243-4)

Proces zpracování analyzovaného textu je nazýván *kódování*. Tento analytický proces stojí na začátku zpracování a třídění dat. Pomocí kódování jsou pojmy v textu identifikovány a dále rozvíjeny. Jde o proces rozkrytí dat s cílem je interpretovat

a integrovat. Procesy kódování a vytváření kategorií vznikají při označování segmentů textů a současně ve vytváření poznámek. Tento postup zahrnuje připojování poznámek k textu. Poznámky tak vyjadřují abstrahované texty respondentů. Tyto poznámky byly organizovány do seznamu poznámek a následně byly přeneseny do tabulky. Z těchto poznámek následně vznikly kategorie. (HENDL, 2008, s. 383)

Zakotvená teorie rozlišuje tři možnosti, jak analyzovat text. K těmto procedurám patří *otevřené kódování*, *axiální kódování* a *selektivní kódování*. Pro analýzu dat v této práci byla vybrána a použita metoda otevřeného kódování za účelem rozkrytí textu. Tento způsob odhaluje v datech určitá témata, jež mají vztah k položeným otázkám v rámci interview. Otevřené kódování bylo aplikováno u vět nebo celých odstavců. (HENDL, 2008, s. 246-8) Z kódů byly následně vytvořeny konkrétní kategorie.

Tabulka hierarchie životních hodnot napomohla k vytvoření seznamu důležitých hodnot respondentů. Hodnoty v seznamu byly seřazeny od nejdůležitějších hodnot po hodnoty méně podstatné. Seznam hodnot je uveden na konci následující subkapitoly.

## 9.8 Interpretace dat

Na základě analýzy zpracovaného textu a kódování odpovědí na otázky jednotlivých respondentů byly zjištěny jednotlivé kritické kategorie a jejich četnosti.

- **Kategorie životní spokojenosti** se objevila u všech respondentů, tedy 100 % respondentů vyjádřilo spokojenost se svým životem.

Například:

*I: „Spokojený se svým životem jsem. V minulosti jsem něco chtěl změnit, ale teď jak to mám nastavené, tak jsem spokojený a nic bych neměnil.“*

*J: „Aktuálně jsem se svým životem spokojený, protože můj život obsahuje vše, co má mít. Mám základnu, na které stavím, a to je rodina, a ta rodina funguje na nějakých vztazích, které jsou dobré.“*

*D: „Se svým životem jsem spokojená, na tom mém životě bych neměnila nic, můj život patří ke mně, tak jako já patřím k němu.“*

- **Kategorie smyslu života.** Zde shodně respondenti vypovídali, zda se domnívají, že jejich život má smysl. Všichni respondenti, tedy 100 %, odpovědělo kladně.

Například:

A: *„Domnívám se, že každý život má smysl a že ten život, který by snad neměl smysl, by prostě nebyl. A jaký má smysl můj život? Spoluvytvářet a pomáhat Bohu vytvářet jeho stvoření. V jakékoliv formě, když se bavíme o rodině, o práci, o rodině, o přátelství.“*

B: *„Určitě mě můj život baví a má smysl. Zařadila bych do něho mé děti, seberealizaci i koníčky. Určitě má smysl moje pomoc druhým a drobné smysly pomoci, které se poskládají do toho velkého smyslu.“*

D: *„Můj život má smysl, má hluboký smysl, a postupně se mi rozkrývá. A domnívám se, že můj smysl života je v tom, abych ukončila svůj vnitřní boj sama se sebou. Ukončit boj mezi pomyslným dobrem a zlem, tyto polarity jsou v člověku. Ukončit boj v sobě samé, se svou nekompromisností, omezeností, se svou kritičností..., toužím po smíření, vlastním respektu, klidu a trpělivosti.“*

- **Kategorie zázemí rodiny a přítomnost dětí v životě.** Tato kategorie byla označena v 80 % v otázce: „Co se Ti/ Vám v životě povedlo a na co jsi/jste hrdý/á?“

Například:

H: *„asi mít větší rodinu, to bych chtěl, jsem hrdý na děti, které mám, to co se mi povedlo je dosažené vzdělání, potom jsem hrdý na své zaměstnání, a na to, že ten dům jsme spravili a přál bych si ten dům dodělat. A určitě bych se chtěl v mé práci zlepšit.“*

G: *„Samozřejmě se mi povedlo to, co subjektivně cítím a vůbec jsem neplánoval, a možná ani nechtěl a to je moje rodina, jsou to moje děti. To se mi povedlo. Je to tedy moje rodina, na kterou se můžu spolehnout, o kterou se můžu opřít. Jsem na svou rodinu hrdý a mám z ní radost. I když jsem unavený*

*a nejsem žena a nemám v sobě ty chemické procesy jako ona, stojí mě to spoustu úsilí, ale stojí mi za to být otcem mých dětí. Jako možnost tvorby je jedno, jestli je to kumšt nebo business, na kterém se podepíšeš, je to pocit tvorby, je to proces, ale i výsledek. V tom bych chtěl ještě aktivně žít a strávit v tom celý život.“*

Stejně tak *kategorie rodina a blízcí lidé* v 60 % tvoří odpověď na otázku „Co Ti/Vám pomáhá překonávat v životě těžkosti?“

Například:

F: *„Nemůžu říct, že by mě potkala nějaká nouze. Ztrátu jsem pocítil, když mi zemřel otec. A co mi pomáhá? Když je mi ouzko, tak se obracím k Bohu, když jsou komplikované situace nebo stresové a vypjaté, tak si vzpomenu na Pánaboha. To, co určitě pomáhá, je rodinné zázemí, je to taková kotva. Rodinné zázemí je pro mě oáza klidu. To, co mi pomáhá překonat těžkosti, když něco nejde, tak se pustím do jiné práce. Do té práce se zakousnu a to mi pomáhá překonat mé těžkosti. Využívám toho často a pomáhá to.“*

C: *„To, co mi pomáhá překonávat mé těžkosti, jsou mé geny, optimismus, určitá míra flegmatismu, jsou to mé děti. Vždycky mám místo, kde naberu znovu energii, jednou v práci, jednou doma, mám kolem sebe lidi, kteří mě podpoří. Byli to také mí rodiče, u nich naberu znovu dech a současně jim můžu říct, co mě trápí.“*

Rovněž stejná *kategorie rodina a děti* v 80 % přináší respondentům výzkumu radost a neradi by o ni přišli.

Například:

E: *„Jsou to děti, partner, rodina, přátelé, jakýkoliv pohyb, běh, plavání, volnost pohybu, koupání u splavu, to že vyjde sluníčko, výlet s kamarádkou, četba, i to že můžu být sama. Mám přání, aby ten partnerský vztah byl lepší. Abychom byli s mým partnerem k sobě blíže, abychom dosáhli většího sblížení, souladu a souznění. Mým přáním je, aby moje rodina byla zdravá, abych našla*



*dobrou práci, přála bych si wellness pobyt i s Tomem, vrátit se k tanci, zaběhnout půlmaraton.“*

*C: „To, co mi přináší radost, jsou mé děti. Práce, která mě posouvá, je činorodá. Je to umělecká činnost. Mám ráda sport, fyzické vybití a nerada bych přišla o svou rovnováhu.“*

- **Kategorie víry v Boha a posmrtný život** byla zaznamenána v 60 % a konečný cíl v životě představuje kategorii smíření s Bohem ve 20 %.

Například:

*F: „V Boha věřím, i v posmrtný život, ale nesnažím se ho nějak představovat. Tak jak neumím říct, jak dokonale funguje buňka, tak neumím říct, jaký bude posmrtný život*

*A: „Na posmrtný život se úplně spoléhám, i když si nejsem jistá. Chci se dožít setkání s Kristem a jeho světlem, pokojem a láskou. Z toho vyplývá, že věřím v Boha. Myslím si, že jsem dostala ten dar víry a že jsem ho přijala a že to je můj veliký poklad a nedovedu si představit, že bych nevěřila v Boha.“*

*D: „Věřím v Boha a posmrtný život, protože bych jen těžko mohla dělat práci tak náročnou, jako je práce psychoterapeutky. Věřím v to, že všechno co se nám děje, má hluboký smysl, ať už v dobrém nebo ve zlém.“*

Například:

*E: „Bude to odpověď v mých 40 letech, když budu ležet na posmrtném loži, tak chci, abych cítila, že jsem žila poctivý život v rodině, v partnerství, v práci. Je to ta poctivost. Chtěla bych dojít na konci života ke smíření sama se sebou, s životem, že to nebude lítost a také strach ze smrti.“*

- **Kategorie utrpení** je chápána u 40 % jako změna a nedílná součást života, zatímco 30 % respondentů vnímá oblast utrpení negativně.

Například:

J: „*Jakékoliv utrpení je příležitost ke změně, je to příležitost k něčemu novému a je pak otázka, jak to uchopíš.*“

A: „*A k otázce utrpení a smrti v dějinách lidstva? Je to obměna, asi bychom nedosáhli změny, kdyby tady zůstávali stále titíž. Kdyby tady byli lidé z prvobytně pospolné společnosti, tak stojíme na místě. Co by bylo, kdybychom mluvili stále posunky?*“

H: „*Napadá mě, že skrze utrpení a bolest můžeš zažít něco naopak povzbuzujícího. Pod pojmem povzbuzujícího si představuju něco, co člověka změní, že se člověk bude dívat na věci jinak, věci si začne víc vážit.*“

Například:

C: „*Utrpení nepřijímám, nemůžu se na něho dívat, velice špatně se mi o něm mluví. S tím souvisí i bezmoc. Utrpení vnímám jako poslední stadium něčeho špatného, mám na mysli holokaust, války.*“

- **Kategorie smysluplná náplň života** byla registrována ve 40 % ve vztahu k rodinnému životu a ve 30 % jako služba a pomoc lidem a péčí o druhé.

Například:

C: „*Můj největší smysl jsou to ty děti, žít pro ně, i kdyby nebyly blízko mě. Určitě je to práce, být dobrým příkladem v práci.*“

B: „*Smysluplně ho prožít. Je to ta rodina, vytvářet milé prostředí, klid kolem sebe. Jsou to zážitky a žít život naplno. Nemarnit čas v životě.*“

F: „*Chtěl bych ten život prožít smysluplně, naplněně. Je to učení se, přednášková činnost, publikační činnost a pomoc lidem. K tomu potřebuju nové technologie. Smyslem je dělat věci v životě systematicky a stále.*“

- **Kategorie cílů a plánů, vztahující se k budoucnosti**, zahrnovala ve 40 % spokojenost v rodině a výchově dětí. Cestování, vzdělávání a sportovní aktivity se objevily jako cíle a plány u 60 % respondentů.

Například:

J: „*Odhalovat, poznávat, rozdávat naději a lásku, vyjadřovat lásku a povzbuzovat ji a uskutečňovat ji ve své rodině.*“

H: „*Cesta do Ameriky, naučit se dobře anglicky, chtěl bych si koupit nové bezpečné auto, chtěl bych věnovat víc času manželce a rodině, protože to trochu zanedbávám, chtěl bych se víc rozvíjet v práci, být odborník.*“

*Například:*

I: „*Jeden cíl začínám uskutečňovat, je to výuka angličtiny, chtěl bych změnit práci. Chtěl bych cestovat po horách.*“

E: „*Mým cílem je postavit dům a mít zahradu. Je to práce, která mě bude naplňovat. Chtěla bych určitě cestovat, chtěla bych se vrátit k jazykům, chtěla bych je využít a být v kontaktu se světem.*“

**Tabulka 1: Kódovací tabulka**

Otázky k interview	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	KATEGORIE	Počet
1. Jsi spokojená se svým životem? Změnila by jsi v něm něco?	Spokojenost se svým životem	Spokojenost se životem a pozitivní postoj k životu	Spokojenost s životem	S životem jsem <b>spokojená</b>	Spokojenost se svými dětmi	Spokojenost s životem ano	Se svým životem jsem <b>spokojený</b> , toto období je nejspokojenějším	Jsem <b>spokojený</b> se svým životem	Spokojenost s životem bez potřeby změny	Aktuálně jsem <b>spokojený</b> se svým životem	Životní spokojnost	100%
		Negativní věci jsou poučením		Větší rozhodností		Nároky života ponechat beze změny	Více tvořivosti v životě	Zvážení koupě staré nemovitosti k bydlení				
2. Co by jsi chtěla ještě v životě vykonat? Co se Ti v životě povedlo, na co jsi hrdá?	Touha být na místě, kde mě chce mít Bůh, Přání zestárnout vedle manžela	Čestný přístup a dodržování zásad		Spolupráce na celostní péči o člověka	Vychovat své děti	Rozvinout možnosti regenerativní medicíny	Tvořit v osobním a pracovním životě	Rozšířit svou rodinu, dokončit rekonstrukci domu	Pomáhat rodině a blízkým	Měnit sebe k lepšímu, méně měnit ostatní	Soběstačnost, osamostatnění se	30%
	Rodina, děti a manželství, práce v dobrovolnictví, pěstování přátelských vztahů, budování vztahu s Bohem	Jsem hrdá na <b>soběstačnost</b>	Dvě dcery, <b>přátelské vztahy v rodině</b> i v <b>zaměstnání</b>	Osamostatnění se, vybudování sebedůvěry, práce psycho-terapeutky	Zvládnutí těžkých situací, postavit dům a <b>osamostatnění se, vybudování nového rodinného života, nalezení zaměstnání</b>	Umožnit svým dětem nejvyšší vzdělání, učinit je spokojené a šťastné <b>Hrdost na své děti</b>	<b>Rodina a mé děti</b> , role otce mých dětí	<b>Hrdost na děti, vzdělání a aktuální zaměstnání</b>	Jsem hrdý na svou <b>rodinu, dobré vztahy s lidmi</b>	Jsem hrdý na svou <b>rodinu</b>	Rodinné zázemí a přítomnost dětí	80%
3. Co Ti pomáhá překonávat těžkosti v životě? Když Tě potká například nemoc, nouze, ztráta, vážná starost?	<b>Přátelství, rodina,</b>	<b>Víra v dobro a pomoc blízkých</b>	Optimismus, rodina, práce,	<b>Víra v sebe a víra v Boha a koničky</b>	<b>Blízcí v rodině, přátelé, samota</b>	Nepotkala mě nouze, ztráta otce	<b>Podpora manželky a komunikace s ní</b>	<b>Rodina, víra v Boha</b>	<b>Podpora rodiny, Víra v to, že zase bude lépe</b>	<b>Víra v Boha, víra v sebe a dobro lidí</b>	Rodina a blízcí lidé	60%
	<b>Duchovní život, sportovní aktivity</b>		<b>Podpora rodičů</b>		Pomoc nacházím sama v sobě, v přírodě a při aktivitách	<b>Modlitba k Bohu, rodinné zázemí, započítí nové činnosti</b>			S těžkostmi se nejčastěji vyrovnávám sám	<b>Duchovní život</b>	Podpora Boha a duchovního života	50%
4. Ve kterých situacích se cítíš zcela bezmocná?	<b>Situace na které nemám vliv</b>	Nemožnost pomoci druhým	<b>Ohrožení a absence zdraví mých blízkých</b>	Předchozí nesnáze mně změnily	Jsem bezmocná z minulosti týkající se manželství, syn nežije v úplné rodině	Setkání se se zákeřností, zlými úmysly lidí, závistí	Globální bezpečí nelze ovlivnit, <b>Situace, které nemohu ovlivnit</b>	<b>U zdravotních problémů mé rodiny</b>	<b>Situace, na které nemám vliv</b>	<b>Situace, na které nemám žádný vliv</b>	Situace, které nemohu ovlivnit	60%

	Bezmoc ze stárnutí, smrti, bezmoc jako rodič, <b>bezmoc z nemožnosti řídit svůj život plně.</b>		Politické události ve světě, lidské pomluvy o mě	<b>Bezmocnost změnit věci mně činí nešťastnou</b>		Setrvání v pozitivním naladění, trpělivosti a kontaktu s Bohem pomáhá překonat bezmoc. Obrana ignorací, vymezení vlastních jasných hranic	Politická situace v naší zemi, tupost a nedostatek intelektu ve společnosti	<b>Nemožnost ovlivnit situace, které člověka přesahují</b>		<b>Větší moc a vliv druhých lidí</b>	Nemožnost ovlivnit zdraví	<b>20%</b>
5. Máš obavy z budoucnosti? Věříš v Boha a posmrtný život?	Obava z budoucnosti v souvislosti s evropskou politikou a migrační politikou, obava ze ztráty zaměstnání, obava z nemoci, bolesti a utrpení, <b>mám obavy</b>	Obava z budoucnosti <b>mám</b> , Indiferentní postoj k víře v boha	Obavy z budoucnosti <b>mám</b>	Donedávna jsem obavy <b>měla</b>	Někdy obavy <b>mám</b> , z budoucnosti jak zajistíme syna, jak najdu nové zaměstnání v novém městě	Z budoucnosti obavu <b>nemám</b> , z budoucnosti ve světě obavy mám	Z budoucnosti obavy <b>nemám</b> , Obavy v globálním světě ano	Obezřetnost před budoucností <b>mám</b>	Obavy z budoucnosti <b>nemám</b>	Obavy z budoucnosti <b>nemám</b>	Obavy z budoucnosti <b>mám</b>	<b>50%</b>
	<b>V posmrtný život věřím</b> , touha po setkání s Kristem <b>Jezíšem, víra v Boha,</b>	Víra je pro mně dobro, posmrtný život nevěřím	V Boha nevěřím, jsem ateista, věřím v dobro, Posmrtný život mě zajímá	<b>Věřím v Boha, posmrtný život a smysl dobrých a špatných věcí</b>	<b>V posmrtný život věřím</b> , něco je nad námi	<b>Věřím v Boha i posmrtný život, Posmrtný život je pro mě tajemství a záhada</b>	Nevěřím v Boha, nemám dar víry, víra v přesah-sebetranscendenci, přírodní zákony, věřím v konečnost života, nevěřím v posmrtný život, konečnost je předpoklad štěstí	<b>Věřím v Boha i posmrtný život</b>	Indiferentní vztah k Bohu i posmrtnému životu	Věřím ve schopnosti mladé generace v pozitivní změny ve společnosti, <b>věřím v Boha i posmrtný život</b>	Věřím v Boha a posmrtný život	<b>60%</b>
6. Domníváš se, že má Tvůj život smysl? A jaký?	Každý život <b>má smysl</b>	<b>Život má smysl</b>	<b>Život má obrovský smysl</b>	<b>Můj život má hluboký smysl</b>	Smysl života mám, v roli deery a matky	<b>Můj život má jednoznačně smysl, Smysl mé práce má hodnotu a přináší ovoce</b>	Smysl života vytvářím vlastním životem, smysl života, neexistuje v nějaké konkrétní podobě	<b>Můj život má smysl</b> , být vzorem pro své okolí	<b>Život má smysl</b>	<b>Můj život má smysl</b> , je darem pro další život	Můj život má smysl	<b>100%</b>
	Spolupráce s Bohem ve všem co dělám	<b>Rodina, seberealizace a pomoc</b>		Smysl je v touze ukončit boj v sobě samé		Z vědeckého hlediska život má neuvěřitelnou hodnotu. Konat a jednat v životě pozitivně	<b>Smysl je rodina, práce</b>	Být vzorem pro své okolí, povzbuzovat lidi prožívající utrpení, související s úmrtím dítěte, žít poctivě	<b>Smysl je moje rodina</b> , smysl vidím v přátelství a lásce	Rozvíjet se, <b>pomáhat, poznávat, výchova dětí</b>	Smyslem mého života je rodina a pomoc	<b>40%</b>

7. Ve kterém období Tvého života jsi se otázce smyslu života věnovala nejvíce ?	V posledním období nejvíce	Moje puberta a dospívání dětí	V současnosti, v období střední dospělosti	Při psaní práce o V.E Franklovi psycho-terapeutický kurz	Smyslem jsem se zatím moc nezabývala	Období studií na VŠ , čas osamostatňování se	V období puberty	Před narozením dítěte, v období jeho krátkého života a po jeho smrti (Downův syndrom)	Před tímto rozhovorem	Před 25 ti lety, z důvodu nemoci	V současném období	30%
	V hraničních situacích v mém životě, v předmateřském období, na VŠ			V období bolestných událostí				Přínos pro náš manželský vztah, změna hodnot, prožitek bolesti, nepřijetí našeho rozhodnutí okolím nejt na potrat				V období studií na VŠ
8. Existuje ve Tvém životě přesvědčení, které Ti pomáhá vidět v životě smysl?	Víra v Boha, přátelství, role matky, budování vztahů.	Láska k lidem	Úcta k člověku, spravedlnost, nečinít zlo, respekt	vše co se děje je pro mé dobro	Co Tě nezabije, to tě posílí	Inspirace z četby knih, setkání s pozitivními lidmi	Naše existence má smysl	Snaha o věčný život	Rídit se vlastní intuicí	Dobro, milovat bližní jako sebe sama	Přátelství a milovat bližního	30%
		Spravedlivé konání			Přátelství, pozitivní hodnoty		Morální hodnoty člověka jako nejlepší evoluční strategie přežití ve skupině	Být užitečný ve své rodině a zaměstnání		Seberozvoj, nebát se	Spravedlnost, dobro a morální hodnoty	50%
9. Pomohla Ti v životě nějaká událost, situace nebo člověk k hledání a pochopení smyslu vlastního života?	Setkání s lidmi	Situace, události a lidé v mém životě	Období dětství, potřeba pomáhat lidem, životní partner	Vnímám pozitivně rozchod s bývalým přítelem pro vlastní sebe uvědomění.	Narození a výchova dětí, rozpad manželství	Konverze k Bohu, setkání s věřícími lidmi, biřmování, studium na VŠ	Setkávání se s lidmi	Narození a smrt našeho syna, navzdory mentálnímu postižení dítěte nejt na potrat	Rodina	Kritické situace v mém životě	Setkání s lidmi	40%
	Smrt blízkých, manžel, role mateřství, přátelství, rodina, spiritualita,						Příběhy v mé rodině, vzpomínky na mé dětství, dědeček, práce	Manželka mi pomáhá vidět v životě smysl	Smrt syna po jeho narození (Edwardsův syndrom), narození dcery po smrti syna		Situace v rodině	70%
10. Jak vnímáš význam utrpení a smrti ve Tvém osobním životě i v dějinách lidstva?	Sebezpoznavací smysl, seberozvoj, pochopení bolesti a utrpení ostatních , smrt jako konečnost mého konání i vztahů	Smrt k životu patří a je spravedlivá	Při utrpení prožívám bezmoc. Vnímám jej negativně.	Utrpení vnímám jako, že není nutné	Utrpení a smrt vnímám jako protipól, abychom si vážili krásy a štěstí	Utrpení a bolest se snáší lépe s Bohem	V mládí touha po nesmrtelnosti, Přírozená smrt je v mém věku již akceptována	Utrpení a bolest může zprostředkovat změnu v životě	Utrpení a smrt je nedílnou součástí koloběhu života	Utrpení přináší změnu a nové šance	Utrpení přináší změnu a je nedílnou součástí života	40%

Jak se s utrpením vyrovnáváš?	Nekonečnost vybízí k prokrastinaci v rozhodování a konání, Obměna lidstva, změna, rozvoj společnosti, zdokonalování, pokrok.	Utrpení vnímám negativně a nikomu ho nepřeji	Potřeba být mezi lidmi, fyzická práce	Smrt vnímám jako přechodnou situaci	Zatím jsem další utrpení nezažila	V utrpení je obětování	Utrpení, společenským nerovnostem nerozumím	S vyrovnáváním mi pomáhá rodina	Se smrtí se vyrovnávám ve svém nitru		Utrpení vnímám negativně	30%
	Sebelítost, sdílení, duchovní podpora, psychologická pomoc	Utrpení špatně vnímám a cítím se bezmocná		Utrpení vede k lásce a soucitu, bdělosti		Pozitivní aktivity, četba, poslech hudby		Uspořádání životních hodnot vede k větší spokojenosti				
11. Jakým smyslem plníš svůj život?	Mezilidské vztahy, služba a pomoc lidem, vztah s Bohem, láska, trpělivost, vydání sebe sama.	Smysluplně žít, rodina, vytvářet pozitivní prostředí	Smyslem jsou děti moje, práce	Každodenností a láskou	Péči o druhé, empatii, láskou, poskytování pomoci	Smysluplnými činnostmi, Seberozvoj, samo studium, vzdělávání a vedení studentů a podřízených, pomoc lidem	Seberealizace, seberozvoj	Rodina, smysluplná činnost, víra v Boha	Rozdávat se a zajistit vše pro mou rodinu	Objevováním, seberozvojem, otevřeností ke změnám	Služba a pomoc lidem, péče o druhé	30%
						Důsledné, systematické kroky	Hledáním, zkoušením nových aktivit		Vykonávat práci, která je smysluplná		Mým smyslem je rodinný život	40%
12. Jaké máš plány a cíle ve Tvém životě, kterých chceš ještě dosáhnout?	Být Bohu plně k dispozici, zestárnout vedle manžela, spokojenost rodiny	Vychovat děti k samostatnosti, společný partnerský život, dokončit studia na VŠ	Seberealizace v zaměstnání, sebevzdělávání,	Žít v domě v krásné krajině, koupit si auto, životní spokojenost, radost, služba a mít muže	Stavba domu, uspokojující práce, aktivity - cestování, studium jazyků	Práce a rozvoj výzkumné činnosti, cestování	Pochopit tajemství a souvislosti ve společnosti a v exaktních vědách	Cestování, vzdělávání, budovat vztahy v rodině, zabezpečit rodinu	Výuka angličtiny, změna zaměstnání, turistika	Poznávat tajemství života, žít v lásce s blízkými	Spokojenost v rodině a výchova dětí	40%
			Sebe rozvoj, cestování po světě, výchova dětí, snaha o životní rovnováhu.			Cíl není v pozicích a moci	Splnit si dětské sny, vytvoření vlastního businessu, napsat vlastní knihu				Cestování a vzdělávání	40%
13. Jaký cíl v kontextu smyslu života by mělo dosáhnout	Dosáhnout Božího záměru, absolutní láska,	Zachovat mír ve světě	Budování, smysluplně žít, předávat zkušenosti z generace na generaci	Vzájemná úcta, spolupráce	Konec války, spolupráce, vzájemná dohoda	Svoboda, vlastní úsudek, tvořivost, pokoj	Spolupráce a soudržnost	Morální a vztahové hodnoty	Spolupráce, vzájemná dohoda	Vzájemný respekt a úcta ke svrchovanosti jednotlivých států, úcta k	Spolupráce	40%

lidstvo a národy?										hodnotám jednotlivých národů		
		Poučit se z minulosti, odpovědnost za své chování, pokora			Podpora rodiny, ekologické chování				Pěstovat dobré vztahy, ochrana důležitých vztahů			
14. Jaký je Tvůj konečný cíl v životě?	Jednota s Bohem, žít v lásce a pokoji	Umřít v blízkosti nejbližších	Smrt bez utrpení	„Rozplynout se v lásce“	Smíření sama se sebou a s mým životem	Prožít klidný čas v důchodu a naplňovat své potřeby	Vychovat děti	Zachovat kontinuitu prostřednictvím své rodiny	Šťastná a spokojená rodina	Mít radost ze života, žít hodnotný život	Smíření s Bohem	20%
		Aby na mne lidé v dobrém vzpomínali					Řídit se svými zásadami, mít dobrý směr, sebe realizovat se	Setkat se s Bohem, mít čisté svědomí				
15. Co Ti přináší radost a nerad/a bys o to přišel/a? A jaká jsou tvá přání a tužby?	Přátelství, příroda, čas věnovaný sobě, relax, moje rodina	Rozdávat radost, partnerský život, prožívat lásku,	Děti, práce, sport, životní rovnováha	Tanec, o mé nohy	Rodina, sportovní aktivity, vztahy, samota,	Nové IT technologie, rodinná pospolitost	Četba knih, kontakt s mými dětmi	Moje rodina, výchova syna, práce	Radost z dobře vykonané práce, spokojenost svých dětí	Cestování, pohyb, setkávání se s lidmi,	Rodina, děti,	80%
	Zdraví mé i mé rodiny, Seberozvoj, svoboda	Strávit život vedle milovaného muže		Tanec, muzika, milovat muže	Zlepšení partnerského života, zdraví pro mou rodinu, koníčky	blízkost s dětmi, mít psa	Radost z maličkostí	Rozvíjet vztah s manželkou, zajistit rodině bydlení, seberozvoj, zdraví svých dětí	Cestovat a změnit zaměstnání	Vychovat děti k samostatnosti, cestovat po světě se svou ženou, sebe poznávat se	Sportovní aktivity, cestování	60%



Jedním z cílů této diplomové práce bylo zjištění důležitých životních hodnot respondentů, nacházející se v období dospělosti. Otázka „*jaké hodnoty považuje střední generace lidí ve svém životě za důležité?*“ byla přenesena do *Tabulky hierarchie životních hodnot*. Tato tabulka tedy přispěla k vytvoření seznamu hodnot respondentů.

Součástí interview výzkumnice a respondenta bylo i vyplnění zmiňované tabulky. Prvním úkolem respondenta bylo uvést dvanáct nejdůležitějších hodnot a seřadit je podle důležitosti v jeho životě. Po té respondenti uvedli, co pro ně konkrétní hodnota znamená a k čemu se vztahuje. První hodnota v pořadí vyjadřovala hodnotu nejvyšší, tedy nejdůležitější, poslední hodnota s číslem dvanáct znamenala hodnotu nejméně podstatnou. Vyplnění této tabulky trvalo respondentům přibližně dvacet minut.

K nejčastěji zmiňovaným hodnotám, které byly zařazeny respondenty do předních příček tabulky, byla *hodnota lásky* a to v devíti případech. Stejně tak se v tabulce devětkrát objevila *hodnota rodiny* a *hodnota zdraví* (zdraví tělesné i duševní respondentů a svých blízkých). Druhou nejvýznamnější hodnotou byla *práce a zaměstnání*. Sedmkrát se vyskytla v tabulce *hodnota potřeby bezpečí a jistoty*, jako třetí nejdůležitější hodnota respondentů. Na čtvrtém místě uvedli respondenti *hodnotu finančního zabezpečení, mít peníze a majetek*. Stejně tak se na této příčce umístila *hodnota přátelských vztahů* a *hodnota vzdělávání*. Na pátém místě byla zmíněna hodnota víry v Boha a potřeba rozvoje spirituálních potřeb a stejně tak hodnota svobody. K ostatním hodnotám, které byly v tabulkách respondentů zmiňovány spíše ojedinelé s ohledem na různé potřeby a styl života respondentů, se objevovaly až ve druhé polovině tabulky. K těmto méně důležitým a nadstavbovým hodnotám patří hodnota času, seberealizace, naděje, humoru, optimismu, tvořivosti, cestování. Dále čestnost, rovnoprávnost, pokora, spravedlnost, meditace nebo hodnota radosti.

Hodnoty podle důležitosti:

1. Lásky, rodina (děti, blízcí příbuzní), zdraví respondentů a rodiny.
2. Práce, zaměstnání.
3. Bezpečí, jistota.
4. Přátelství, svoboda, finanční jistoty, vzdělávání.
5. Víra v Boha, spirituální potřeby, svoboda.

**Tabulka 2: Hierarchie životních hodnot**

Respondent A	Respondent B	Respondent C	Respondent D	Respondent E	Respondent F	Respondent G	Respondent H	Respondent I	Respondent J
Bůh	Zdraví	Zdraví, Duševní pohoda	Já	Rodina - děti, partner, rodiče, sourozenci	Víra v Boha	Bezpečí rodiny	Rodina	Láska	Víra
Láska	Rodina	Láska	Láska	Vztahy - přátelství (rodinné), přátelské	Rodinný život	Úspěch dětí	Bůh	Přátelství	Láska
Život	Bezpečí	Ochota pomáhat	Bůh	Láska	Zdraví	Globální bezpečí	Zdraví	Zdraví	Růst
Čas	Láska	Humor, optimismus	Příroda	Zdraví (mě a mých blízkých)	Vzdělání	Být partner ženy	Přátel, láska	Rodina	Rodina
Vztahy mezi lidmi	Práce	Vzdělanost	Terapie, moje práce	Pocit bezpečí domova	Zajištění života	Mentální schopnosti	Zaměstnání	Koníčky a zájmy	Svoboda
Rodina	Dělat "milo"	Pracovitost	Děti, moji blízcí, rodina	Poctivost, jednání, čestnost	Láska	Bezpečí rozšířené komunity	Bezpečí	Práce	Zdraví
Svoboda, Autentičnost	Vzdělání	Dobrosrdečnost	Tvoření, tanec, muzika, kreslení	Životní jistota, mateřské zabezpečení	Přátelství	Mít přátele	Svoboda, nezávislost	Peníze	Práce
Zdraví	Naplnění	Bezpečí	Přátelství	Práce, aktivita	Spánek	Morální integrita	Spravedlivost	Domov	Pohyb
Naděje	Odpovědnost	Svoboda	Moje tělo	Krása, estetika, kultivovanost	Příjemné prostředí	Knihy	Pokora	Seberealizace	Meditace
Bezpečí, jistota	Pomoc	Peníze	Svoboda	Vzdělání, rozhled	Finanční zajištění	Působit na lidi	Majetek	Vzdělání	Sdílení
Seberealizace	Optimismus	-	Peníze	Pohyb	Dobrá práce	Zdraví	Upřímnost, čestnost, rovnost	Svoboda, volnost	Radost
Vzdělání	Koníčky	-	Cestování	Respekt, rovnoprávnost	Dobré vztahy	Humor	Dobrosrdečnost	Nezávislost	Pomoc

## 9.9 Shrnutí

Cílem tohoto výzkumu bylo zjistit, a současně porovnat u vybraných respondentů nacházejících se v období své dospělosti, pohled na jejich smysl života, a zda se v tomto období smyslem života zabývají. K dosažení tohoto konkrétního cíle kvalitativního výzkumu přispělo šest otázek. Na základě analýzy dat polostrukturovaného interview jsou zcela evidentní tyto výsledky.

Na otázku: „*Domníváš se, že má Tvůj život smysl? A jaký?*“ odpovědělo všech deset respondentů, že život v obecném pojetí a především život vlastní smysl má. Někteří respondenti posílili a umocnili smysl života o přídavné jméno hluboký nebo obrovský. Jaký smysl konkrétně má jejich život? Na tuto otázku uvedli respondenti, že je to spolupráce s Bohem, pomoc bližním, konat v životě dobro, jednat pozitivně. Smysl také vidí v rodině, ve výchově dětí, práci tedy smysluplné činnosti i být vzorem ostatním. Jiní vyjadřovali smysl života v souvislosti s láskou a přátelstvím, poznáváním, nebo seberozvojem. Respondenti tvrdí, že se zabývali vlastním smyslem života v období puberty nebo při studiu na vysoké škole. Rovněž se nad smyslem života zamýšlejí v současnosti, tedy v období střední dospělosti. Jedna respondentka však uvedla, že se smyslem života zatím moc nezabývala. K událostem, jež přispěly k hledání a pochopení smyslu vlastního života, řadí respondenti nejčastěji náročné, kritické a mezní situace. Respondenti pro představu uvedli smrt blízkého člena rodiny, rozchod s partnerem, rozvod, narození a výchova dětí, utrpení a bolest související se smrtí dítěte, konverze k Bohu, ale i práce nebo setkávání se s lidmi, jež měli na respondenty silný vliv. Při otázce: „*Jakým smyslem plníš svůj život?*“ respondenti odpověděli nejčastěji potřebou a nabídkou lásky, péčí o druhé, službou a pomocí lidem. K náplni jejich smyslu života zcela jistě náleží budování rodinného života a rodinných vztahů, zajištění rodiny a výchova dětí. K důležité náplni řadí i seberozvoj, smysluplnou činnost a vztah s Bohem.

Otázka: „*Které cíle považují dospělí lidé za významné?*“ byla rozpracována do čtyř podotázek, které byly kladeny respondentům při polostrukturovaném interview. Podotázky byly směřovány na oblast vlastních cílů a plánů, jež mají být ještě v budoucnu uskutečněny. Respondenti k cílům a plánům přiřazovali nejčastěji spokojenost v rodině, vychovat děti a žít v lásce s blízkými. Do osobních cílů zahrnuli potřebu vzdělávat se, seberealizovat

se a poznávat svět prostřednictvím cestování. Konečným záměrem v životech respondentů je smíření se a jednota se sebou a s Bohem, žít hodnotný život a zachovat kontinuitu prostřednictvím rodiny. Jiná podotázka byla položena za účelem porovnání cílů, které by mělo dosáhnout lidstvo a národy. Nejčastěji vyskytující se slovo vyjadřující cíl lidstva a národů je jednoznačně slovo spolupráce. Respondenti vyjádřili tento cíl také slovy dohoda, soudržnost, zachování míru a pokoje ve světě, vzájemnou úctu a respekt k hodnotám jednotlivých národů i smělou výzvu k absolutní lásce.

Hodnoty se stávají cílem našeho snažení. Přináší uspokojení a naplňují naše potřeby a zájmy. Zjišťování a porovnávání důležitých hodnot v životech respondentů bylo předmětem otázky: „*Jaké hodnoty považuje střední generace lidí ve svém životě za důležité?*“ Výsledkem zkoumání hodnot respondentů, prostřednictvím tabulky hierarchie hodnot, je rozdělení hodnot na pět kategorií, které vnímali respondenti jako nejdůležitější. Na prvním místě uvedli respondenti jako nejdůležitější hodnotu lásky, hodnotu rodiny a zdraví. Hodnota druhá byla přiřazena potřebě práce a zaměstnání. Hodnota bezpečí a jistoty se stala třetí nejčastěji zmiňovanou hodnotou. Ke čtvrté hodnotě přiřadili respondenti přátelství, svobodu, finanční zajištění a potřebu vzdělávat se. Pro pět z deseti respondentů tohoto výzkumu se stala hodnota víry v Boha a naplňování spirituálních potřeb, vedle ní se uplatnila hodnota svobody. Takto byla definována pátá nejdůležitější hodnota. K méně důležitým a nadstavbovým hodnotám se staly hodnoty seberealizace, naděje, humoru, optimismu, tvořivosti a cestování. Dále čestnost, rovnoprávnost, pokora, spravedlnost, meditace nebo hodnota radosti.

## ZÁVĚR

Diplomová práce s tématem *Podstata a význam smyslu života střední generace* se věnuje tématům, které vycházejí ze samotného názvu práce. Smysl je chápán jako význam, důležitost, důvod nebo něco, co má hodnotu a směřuje nás k cíli. Otázka smyslu života je skutečně otázkou provokativní, vyzývající a podněcující k přemýšlení a rozjímání.

Otázka po smyslu života přivedla autorku této práce k silné touze vstoupit do tohoto citlivého, tajemného a jí neproniknutého okruhu témat, jež se staly nakonec předmětem zkoumání, rozvažování, hledání a pochopení smyslu života. Primárním cílem bylo dojít k novému poznání a porozumění smyslu života, které může upevnit nebo přetvořit její pohled na život. Silným podnětem pro vstup do oblasti bádání, vztahující se ke smysluplnosti života, bylo setkání s životem, odkazem a poselstvím rakouského židovského psychiatra a neurologa Viktora Emanuela Frankla, který se ve svých dílech smyslem života zabýval. Franklovo poselství se tak stalo motivem ke hledání otázek týkající se smysluplnosti žití a bytí.

Teoretická část diplomové práce se soustředila na vysvětlení pojmu smyslu života a pojmu smysluplnosti života. Je zde kladen důraz na praktický přístup a smysluplnost jednání lidské činnosti, které směřují k dosažení cílů. K těmto jevům patří stanovování si cíle, motivace, naděje, snaha a odpovědnost. Samostatně je zde věnována kapitola hodnotám, jejich členění a významu hodnot v životě člověka. Další témata, která byla zahrnuta do teoretické části a souvisí se smyslem života, je jeho ztráta a smyslu prázdnota. Pátá kapitola poskytla informace o pojetí problematiky smyslu života v teoriích významných psychologů. Rovněž je zde popsán stručný životopis a dílo Viktora Emanuela Frankla, ale i dalších významných psychologů, zabývajících se psychologii smysluplnosti života. Následující kapitola se věnovala psychologickému výzkumu a metodám studia smyslu života a jeho smysluplnosti. Definice dospělosti, charakteristika zralé dospělosti a s ní související krize středního věku i vývojové etapy dospělosti, byly popsány v kapitole sedm. Oblast vzdělávání a seberozvoje v období dospělosti byla soustředěna do poslední kapitoly teoretické části.

Praktická část obsahuje kvalitativně orientovaný výzkum. Jeho cílem bylo zjistit a porovnat chápání smyslu života lidí v období středního věku. Pro dosažení cíle byly stanoveny tři výzkumné otázky. Byla určena metoda výběru výzkumného vzorku, tedy respondentů výzkumu. K výběru dat bylo využito dvou metod využívaných pro kvalitativní výzkum. V

praktické části byla také jasně popsána metoda zpracování dat, metoda analýzy výzkumných dat a interpretace dat pomocí zakotvené teorie zahrnující proces kódování, ze kterého pak byly vytvořeny jednotlivé kategorie. Shrnutí praktické části bylo věnováno získaným poznatkům a rovněž odpovědím na výzkumné otázky.

Diplomová práce zahrnuje jednoznačné odpovědi, jak lidé v dospělosti chápou smysl života. Respondenti otevřeně hovořili o tom, že smysluplný život je ten, který je naplněn láskou, přátelstvím, pomocí druhým, empatií k sobě i ostatním, smysluplnou činností, s potřebou žít ve svobodě a s pocitem bezpečí. Ke spokojenému životu řadí respondenti i hodnotu zdraví, finanční jistotu i potřebu rozvoje duchovního života. To, co vnímají respondenti jako důležité, je celistvost člověka, jež zahrnuje biologické, psychické, sociální a spirituální aspekty a potřeby. Prostřednictvím tohoto zkoumání se autorce práce nabízela mimořádná možnost vstoupit do tajů smyslu života. Poznatky vyplývající z teoretické a praktické části se tak staly velmi prospěšné pro profesi všeobecné sestry, kterou autorka vykonává mnoho let. Získané informace a zkušenosti budou autorkou využity při poskytování ošetrovatelské péče o pacienty a také při rozhovorech s nemocnými a jejich blízkými. Stejně tak získané znalosti v oblasti smyslu života budou maximálně využity pro roli Peera. Peer je profesní kolega – zdravotník, se specifickým výcvikem pro poskytování podpory kolegům při zvládnání psychicky náročných profesních situací. Tato podpora je poskytována všem zdravotnickým profesím a je chápána jako benefit a podpora zaměstnavatele zaměstnancům zdravotnických zařízení. Peer tak nabízí podporu k lepšímu a rychlejšímu zvládnutí krizových, nadlimitních situací, a to hledáním řešení vlastního způsobu vyrovnání se s těžkou situací, pomocí v okolí nebo nabídkou pomoci odborné.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- ADLER, A., 1995. *Smysl života*. Praha: Práh. ISBN 80-85809-34-6.
- BENEŠ, M., 2008. *Andragogika*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2580-2.
- BIČ, M. a ET AL., 1991. *Bible Písmo svaté Starého a Nového zákona*. Praha: Česká biblická společnost.
- FERJENČÍK, J., 2000. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-367-6.
- FIGLIORE, N., 2014. *Snadná cesta z prokrastinace, jak přestat odkládat úkoly*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5083-5.
- FRANKL, V. E., 1996. *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta. ISBN 80-85319-50-0.
- FRANKL, V. E., 2006. *A přece říci životu ano, psycholog prožívá koncentrační tábor*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. ISBN 978-7192-866-9.
- FRANKL, V. E., 2006. *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta. ISBN 80-7295-084-3.
- FRANKL, V. E. a P. LAPIDE, 2011. *Bůh a člověk hledající smysl*. Brno: Cesta. ISBN 978-80-7295-137-6.
- GAVORA, P., 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0.
- HARTL, P. a H. HARTLOVÁ, 2010. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-686-5.
- HENDL, J., 2008. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-485-4.
- HRDLIČKA, M., J. KURIC a M. BLATNÝ, 2006. *Krize středního věku*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-168-9.
- JUNG, C. G., 1995. *Člověk a duše*. Praha: Academia. ISBN 80-200-0543-9.
- KŘIVOHLAVÝ, J., 2006. *Psychologie smysluplnosti existence, otázky na vrcholu života*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1370-5.
- KŘIVOHLAVÝ, J., 2010. *Mít pro co žít*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. ISBN 978-80-7195-404-0.
- KUČEROVÁ, S., 1996. *Člověk, hodnoty, výchova*. Prešov: ManaCon. ISBN 80-85668-34-3.
- LACROIX, J., 1970. *Smysl života*. Praha: Vyšehrad. ISBN 33-283-70.

- LUKASOVÁ, E., 1992. *Logo-test: Zkouška k měření "prožívané smysluplnosti" a "existenciální frustrace"*. Chrudim: MACH.
- LUKASOVÁ, E., 1998. *I tvoje utrpení má smysl, Logoterapeutická útěcha v krizi*. Brno: Cesta. ISBN 80-85319-79-9.
- MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY, 2007. *Strategie Celoživotního Učení*. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. ISBN 978-80-254-2218-2.
- NOVOTNÁ, L., M. HRÁCHOVÁ a J. MIŇHOVÁ, 2012. *Vývojová psychologie*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni. ISBN 978-80-261-0115-4.
- NYTROVÁ, O. a M. PIKÁLKOVÁ, 2011. *Dialog mezi hodnotami, aneb hodnoty vyřčené a hodnoty žité*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského. ISBN 978-80-7452-014-3.
- PALA, K. a J. VŠIANSKÝ, 1994. *Slovník českých synonym*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny. ISBN 80-7106-059-3.
- PAULOVČÁKOVÁ, L. et al., 2015. *Jak vypracovat bakalářskou a diplomovou práci*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského. ISBN 978-80-7452-106-5.
- PAVLÁSEK, M. a J. NOSKOVÁ, 2013. *Když výzkum, tak kvalitativní, serpentiniami bádání v terénu*. Brno: Masarykova univerzita, Filosofická fakulta. ISBN 978-80-210-6480-5.
- TAVEL, P., 2007. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. Praha: Triton. ISBN 978-80-7254-915-3.
- THOROVÁ, K., 2015. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6.
- VETEŠKA, J., T. VACÍNOVÁ a A KOL., 2011. *Aktuální otázky vzdělávání dospělých: andragogika na prahu 21. století*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského. ISBN 978-80-7452-012-9.
- VITÁSKOVÁ, J., 2014. *Smysl života u seniorů, Bakalářská práce*, Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Cyrilometodějská teologická fakulta. Vedoucí bakalářské práce: Doc. Mgr. Peter Tavel, Ph.D.



### **Seznam použitých internetových zdrojů**

BRNO, F. N., 2011. Systém Psychosociální Intervenční Služby. *Systém Psychosociální Intervenční Služby* [online] [cit. 2011]. Dostupné z: <http://www.spiscr.info>

## **SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1: Kódovací tabulka .....	92
Tabulka 2: Hierarchie životních hodnot .....	98

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Informace pro respondenty k připravovanému polostrukturovanému interview

Příloha B – Dotazník s otázkami k polostrukturovanému interview

Příloha C – Tabulka hierarchie životních hodnot

Příloha D – Polostrukturované interview - Respondent A

Příloha E – Polostrukturované interview - Respondent H

Příloha F – Certifikát o absolvování certifikovaného kurzu PEER program a péče a podpory -  
strategie zvládnání psychicky náročných profesních situací

Příloha G – CD s polostrukturovanými interview respondentů A-J

### **Informace k připravovanému interview**

Interview je moderovaný rozhovor, který je prováděn s určitým cílem a účelem vybrané studie. V tomto případě jde konkrétně o mojí diplomovou práci s názvem „*Podstata a význam smyslu života střední generace*“. Interview bude sloužit pro potřeby kvalitativního výzkumu této diplomové práce.

Respondent/ka je oslovená osoba, se kterou je uskutečňováno interview. Tato osoba dává písemný souhlas se zpracováním osobních údajů. Údaje budou zpracovány s jeho souhlasem. Osobní údaje čerpané z interview a životopisu budou uchovány pouze po dobu, která je nezbytná pro jejich zpracování. Shromážděné údaje odpovídají pouze stanovenému účelu a v rozsahu, který je nezbytný pro jejich naplnění. Jakmile pomine účel tohoto výzkumu, bude provedena likvidace nahrávky rozhovoru, který bude zaznamenán na zvukovém nosiči. Stejně tak bude provedena likvidace životopisu respondenta. V praktické části diplomové práce budou charakteristiky jednotlivých respondentů anonymizovány a opatřeny kódem (např. Respondent A, Respondent B apod.)

K lepšímu pochopení zkoumaného tématu i charakteristik respondentů budou využity i informace z jejich životopisů.

#### **Interview bude mít následující strukturu:**

- sjednání termínu a času (dle požadavků respondenta/ky),
- sjednání lokality (dle požadavků respondenta/ky),
- zaslání profesního životopisu,
- délka trvání rozhovoru bude trvat cca 90 minut,
- rozhovor bude nahráván na zvukový nosič (diktafon)
- součástí interview bude vyplnění tabulky hierarchie životních hodnot.

**Cílem rozhovoru** je porozumět lidem a událostem v jejich životě, které se dotýkají tématu smyslu života. Prostřednictvím tohoto poznávacího rozhovoru je zjistit u respondenta jeho názory, zkušenosti, postoje, přání a přesvědčení týkající se výše uvedeného tématu.

**Forma rozhovoru:** jde o dialog mezi osloveným respondentem a mnou (výzkumníkem) v podobě strukturovaného rozhovoru, ve kterém budou pokládány „předepsané“ otázky i jejich pořadí. Otázky, které budou kladeny, budou otevřené, tedy formulovány tak, aby neohraničovaly možnosti odpovědi respondenta.

**Okruhy témat k interview:**

- smysl života v obecném i osobním pojetí,
- jaký má smysl utrpení a smrt v životě člověka,
- jaké události, situace nebo člověk Ti pomohli v hledání a pochopení smyslu života,
- které hodnoty považuješ v životě za důležité (tabulka hierarchie životních hodnot),
- jaké jsou Tvé přání a tužby vztahující se k budoucnosti,
- otázky v kontextu víry v Boha,
- otázky cílů, plánů či úkolů, které mají být ve Tvém životě ještě uskutečněny.

Získané informace z rozhovoru budou zpracovány, pečlivě vyhodnoceny a prezentovány v praktické části diplomové práce. Informace o respondentech budou anonymní a pro respondenty zcela bezpečně ošetřeny.

Děkuji za spolupráci a za čas, který bude věnován rozhovoru a vyplnění tabulky hierarchie životních hodnot.

Bc. Petra Procházková

studentka kombinovaného magisterského studia, oboru Andragogika a řízení lidských zdrojů,  
Univerzita Jana Amose Komenského, Praha.

## **Příloha B – Dotazník s otázkami k polostrukturovanému interview**

### **Otázky k polostrukturovanému interview**

- 1. Jsi spokojená/ý se svým životem? Změnil/a by jsi v něm něco?**
  
- 2. Co by jsi chtěl/a ještě v životě vykonat?  
Co se Ti v životě povedlo, na co jsi hrdá/ý?**
  
- 3. Co Ti pomáhá překonávat těžkosti v životě?  
Když Tě potká například nemoc, nouze, ztráta, vážná starost?**
  
- 4. Ve kterých situacích se cítíš zcela bezmocná/ý?**
  
- 5. Máš obavy z budoucnosti? Věříš v Boha a posmrtný život?**
  
- 6. Domníváš se, že má Tvůj život smysl? A jaký?**
  
- 7. Ve kterém období Tvého života jsi se otázce smyslu života věnoval/a nejvíce?**

- 8. Existuje ve Tvém životě přesvědčení, které Ti pomáhá vidět v životě smysl?**
  
- 9. Pomohla Ti v životě nějaká událost, situace nebo člověk, k hledání a pochopení smyslu vlastního života?**
  
- 10. Jak vnímáš význam utrpení a smrti ve Tvém osobním životě i v dějinách lidstva?  
Jak se s utrpením vyrovnáváš?**
  
- 11. Jakým smyslem plníš svůj život?**
  
- 12. Jaké máš plány a cíle ve Tvém životě, kterých chceš ještě dosáhnout?**
  
- 13. Jaký cíl v kontextu smyslu života by mělo dosáhnout lidstvo a národy?**
  
- 14. Jaký je Tvůj konečný cíl v životě?**
  
- 15. Co Ti přináší radost a nerad/a bys o to přišel/a? A jaká jsou tvá přání a tužby?**

**Příloha C – Tabulka hierarchie životních hodnot**

**1. Do kolonky Hodnoty uveďte prosím 12, pro Vás nejdůležitějších hodnot a seřadte je podle důležitosti ve Vašem životě.**

**2. Do druhé kolonky napište co pro Tebe/Vás tato hodnota znamená a čeho se týká.**

	<b>Hodnoty</b>	<b>Co pro Tebe tato hodnota znamená?</b>
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		



**Otázky k interview**

**1. Jsi spokojená se svým životem? Změnila by jsi v něm něco?**

*„Jsem spokojená se svým životem. Mám jedno velké přání - být blízko své mamince. Toto je věc, která mě tíží, ale kterou nemohu změnit a přesto bych si to přála.“*

**2. Co by jsi chtěla ještě v životě vykonat? Co se Ti v životě povedlo, na co jsi hrdá?**

*„Asi úplně nejvíc bych chtěla stát na místě, kde mám být, abych splnila úkol. Tedy nalézt místo, kde mě chce mít Bůh. To, kde mám stát, sama nevím, ani nevím, kam budu směřovat. Teď vím, že je to dobrovolnictví, ale nevím, kde mě Bůh bude chtít za 5 nebo 10 let. To, co si přeji, je se zestárnout vedle svého muže.“*

*A co se mi v životě povedlo? Nejvíc rodina, která je fajn přes všechny ty útrapy, které jsou. Mít manžela a 3 děti je úžasné, to je nejvíc. I ta práce, kterou dělám a co v ní budujeme, to se mi taky povedlo. A snad jsem mohla přispět k tomu, že pár lidí na světě není opuštěno. Co se mi povedlo a na co jsem hrdá, je i to, že mám strašně dobrou kamarádku a přátelské vztahy. A nedovedu si představit, že by to nebylo. Co se mi povedlo, je snad budování vztahu s Bohem, i když jsem někdy blízko a někdy daleko. Ne vždy se mi to daří, ale snažím se tento vztah budovat.“*

**3. Co Ti pomáhá překonávat těžkosti v životě? Když Tě potká například nemoc, nouze, ztráta, vážná starost?**

*„Je to moje kamarádka a další mé kamarádky, o kterých vím, že mě podepřou. Je to manžel a moje rodina. V práci jsou to mí kolegové, se kterými řeším pracovní problémy. Někdy potřebuji některé problémy ventilovat a to mi pomáhá a domlouvá se na nějakém postupu. Je to Bůh, který mi pomáhá. Moje trápení mi pomáhá překonávat i zpověď, to že můžu to své trápení odevzdat. Sport mi pomáhá, samota s Bohem, být sama se sebou, pomáhá mi pohyb, ze kterého čerpám. Ale i vědomí, že něco dělám jenom sama pro sebe. Toto je ten čas jen pro mně, to uvědomění si, že dělám něco pro sebe.“*

#### **4. Ve kterých situacích se cítíš zcela bezmocná?**

*„Jsou to situace, ve kterých nemohu ovlivnit výsledek a průběh. Já sama před sebou se cítím bezmocná, když mé činy se ubírají jinam než mé myšlenky. Když sama sobě nerozumím, když přicházejí do mého života situace, které jdou proti mně. Bezmocná jsem, když vidím, jak maminka stárne, vidím, jak stárnu já. Bezmoc jsem prožila, když mi tatínek umřel v náručí, to jsou situace, které nejdou vrátit. Bezmoc vnímám u dětí, když vidím, že už nic nepomáhá a ony nekonají to, co by měly a ty vidíš, že to není správné. Jsou také věci, které Bohu nechci odevzdat a pak jsem v nich bezmocná. Bezmocná jsem, když mě řídí někdo jiný, ať už v osobní i pracovní rovině.“*

#### **5. Máš obavy z budoucnosti? Věříš v Boha a posmrtný život?**

*„Mám velké obavy z budoucnosti. Budoucnost je moje a budoucnost je mých dětí, to souvisí s tím, co se děje v Evropě. Tak si kladu otázku, jak bude vypadat naše země a jak v ní budou žít mé děti. Byla bych šťastná, aby mé děti byly šťastné a i ony našly cestu k Bohu. Kladu si otázku zda to zlo, které se teď projevuje v Evropě, umožní mým dětem být tam, kde mají být a pro co jsou stvořeny. To je moje obava z budoucnosti. Vnímám, jak poslední době, přes všechn ten blahobyť, lidé kolem mně ztrácí práci a jak dlouho se lidé budou mít tak dobře. V tomto jsem naprosto naivní a spoléhám se na Boha, že se o nás postará. Taky je to obava z nemocí, které nás čekají, které nebude jednoduché nést. Mám strach z bolesti a utrpení, ač si tady můžeme říkat jaký obrovský smysl má utrpení. Mám strach z rakoviny, z umírání. Vidím umírat čím dál tím víc blízkých, známých a mladých. Vidím, jak se mě smrt začíná dotýkat čím dál víc a řeším to víc než kdykoli předtím. Na posmrtný život se úplně spoléhám, i když si nejsem jistá. Chci se dožít setkání s Kristem a jeho světlem, pokojem a láskou. Z toho vyplývá, že věřím v Boha. Myslím si, že jsem dostala ten dar víry a že jsem ho přijala a že to je můj veliký poklad a nedovedu si představit, že bych nevěřila v Boha.“*

#### **6. Domníváš se, že má Tvůj život smysl? A jaký?**

*„Domnívám se, že každý život má smysl a že ten život, který by snad neměl smysl, by prostě nebyl. A jaký má smysl můj život? Spoluvytvářet a pomáhat Bohu vytvářet jeho stvoření. V jakékoliv formě, když se bavíme o rodině, o práci, o rodině, o přátelství.“*

## **7. Ve kterém období Tvého života jsi se otázce smyslu života věnovala nejvíce?**

*„Nejvíce jsem se tomuto tématu věnovala v období posledního roku. Bylo to samozřejmě i v takových hraničních situacích, kdy mi umíral někdo blízký, když se mi narodily děti a již v předmateřském období. Na vysoké škole, když jsem jenom hledala Boha, tehdy už jsem přemýšlela o smyslu života. Ale nejhluběji v posledním roce. Díky tomu získávám hlubší vhled a uvědomuji si víc smysl směřování mého života.“*

## **8. Existuje ve Tvém životě přesvědčení, které Ti pomáhá vidět v životě smysl?**

*„Musím opakovat, že to je zase Bůh a víra. Jsou to výsledky vztahů, které mám a které žiju. To, že budu přátelství a vidím, že to funguje. Snažím se být matkou, něco zasévám a nese to své plody. Ty plody jsou tím smyslem.“*

## **9. Pomohla Ti v životě nějaká událost, situace nebo člověk k hledání a pochopení smyslu vlastního života?**

*„Ano, byli to různí lidé, kteří postupně vstupovali do mého života, a díky tomu jsem mohla zjišťovat svoji hodnotu, díky těmto lidem jsem uvěřila v Boha. K těm dalším situacím patří smrt blízkých lidí. Byli to lidé v práci, kteří mě nasměrovali tam, kde nyní jsem. Je to můj manžel, smysl vidím v mateřství. Jsou to vztahy přátelské, které mi v tom pomáhají, jsou to mí rodiče. Díky rozhovorům s mou přítelkyní jsem se zamýšlela nad smyslem života. Byla to také přednáška o stvoření od Marka Orko Váchy na Katolické charismatické konferenci, která mě utvrdila v tom, že moje práce má také smysl. Tento kněz a pedagog hovořil o tom, že všechno, co Bůh stvořil, má smysl a má sloužit k něčemu, ať už je to vodstvo, ptactvo a především člověk, který má spoluvytvářet Boží stvoření. Také žena, která je postavená na vrcholu stvoření, protože Bůh šel od toho nejjednoduššího po složitější a nejdokonalejší, a to mě hodně oslovilo.“*

## **10. Jak vnímáš význam utrpení a smrti ve Tvém osobním životě i v dějinách lidstva?**

### **Jak se s utrpením vyrovnáváš?**

*„Nad tím jsem včera přemýšlela. Tak tato otázka přišla v pravou chvíli, já jsem zjistila, že utrpení má obrovský sebepoznávací smysl. V utrpení obrovsky odhaluji své hranice, odhaluji sebe sama, zjišťuju, jaká jsem. Skrze utrpení můžu víc chápat jiné, kteří také utrpením*

*procházejí, nebo je budu moci v budoucnu lépe chápat. Utrpení může posouvat moje hranice, může mě zocelovat, může člověka posouvat dál. I když bolí, tak vnímám hodnotu utrpení pozitivně. Asi jsem nikdy neprožila utrpení, které by neskončilo. A pak je tu otázka nesení spolu utrpení s Kristem. Význam smrti je uvědomení si své konečnosti, omezenosti času, omezenosti svého konání, omezenosti bytí ve vztazích i toho proč tady jsem. Smrt je jakýmsi popoháněčem, který mě nutí udělat to, co udělat mám. Protože kdyby život byl nekonečným, tak bychom neustále odkládali a posouvali naše kroky v rozhodování a konání. Ať už se jedná o práci, vztahy nebo odpouštění.*

*A k otázce utrpení a smrti v dějinách lidstva? Je to obměna, asi bychom nedosáhli změny, kdyby tady zůstávali stále titíž. Kdyby tady byli lidé z prvobytně pospolné společnosti, tak stojíme na místě. Co by bylo, kdybychom mluvili stále posunky? Každá generace je inteligentnější a staví na kořenech a základech těch předků a zase posouvá věci dál, takže pokud chceme věci měnit, tak také pravděpodobně musíme umírat. Jako lidstvo musíme jít dopředu a zdokonalovat se.*

*Jak se vyrovnávám s utrpením já osobně? Těžce, když trpím, tak se lituju, což je strašně špatně. Je to sebelítost, což je ještě horší než utrpení samo. Je to pláč, zdůvěřím se kamarádce, mému muži. Nejhorší je, když to utrpení a bolest musím v sobě nosit a s tím utrpením nemůžu ven. Když můžu své utrpení sdílet, tak mi v tom lépe. Ale i při utrpení druhých si uvědomím, že mé utrpení ztrácí váhu a velikost. Hodně mi pomáhá být sama s Bohem a hledět na jeho velikost a lásku. Setkávání se s Bohem, prostřednictvím četby Bible, pomáhá mi modlitba a poslouchání duchovních písní, ale když mi bylo hodně špatně, tak jsem využila pomoc psychologů.“*

### **11. Jakým smyslem plníš svůj život?**

*„Můj život plním smyslem vztahů a službou. Ať už je to doma nebo v práci nebo v přátelství. Ale největší smysl má pro mě vztah s Bohem. Do těch vztahů se snažím dávat lásku, trpělivost, službu a pochopení, ale ne vždycky mi to jde. Patří tam i vydání sebe sama.“*

### **12. Jaké máš plány a cíle ve Tvém životě, kterých chceš ještě dosáhnout?**

*„Můj jediný plán je být tam, kde mě chce mít Bůh. Tak vlastně nevím, jaký mám plán a neumím říct, že za 5 let chci dělat to nebo ono. Pak bych chtěla šťastně zestárnout se svým*

*mužem, abychom byli v manželství spolu spokojení. A také chci vidět naše děti spokojené a šťastné.“*

### **13. Jaký cíl v kontextu smyslu života by mělo dosáhnout lidstvo a národy?**

*„Asi abychom dosáhli jako lidstvo božího záměru. Možná že máme jako lidstvo dosáhnout absolutní lásky, možná že je to naivní. Ale nějak nám to moc nejde s tou láskou. Díky svobody, kterou máme, se uplatňuje naše sobectví. Takže cílem smyslu života, které má dosáhnout lidstvo a národy, je absolutní láska.“*

### **14. Jaký je Tvůj konečný cíl v životě?**

*„Dosažení pokoje, být v Božím království. Jsou to pokoj, láska, mír, bezstarostnost a světlo.“*

### **15. Co Ti přináší radost a nerad/a bys o to přišel/a? A jaká jsou tvá přání a tužby?**

*„Čokoláda, ta mi přináší radost. Také relax, kamarádské vztahy, hezké počasí, krásná příroda. Největší zdroj radosti je moje dcera. Mám radost, když se v práci něco povede. Radost mi dělá, když plnohodnotně trávím svůj čas, když můžu sportovat nebo si čtu knížku. Dobrý sex mi dělá radost. Mám přání být ještě chvíli zdravá. Přeji si, aby moje maminka byla pár let na světě a aby ten svět zůstal aspoň takový, jaký je. Mám přání neprožívat bolest. Moje přání je pracovat sama na sobě, ať už profesně nebo lidsky. Moje přání je mít více svobody, která mi schází. A nakonec, moje přání je dobře rozdělovat svůj čas.“*

**Otázky k interview**

**1. Jsi spokojený se svým životem? Změnil bys v něm něco?**

*„Myslím si, že jsem spokojený, neměnil bych nic, možná bych nekupoval starý dům.“*

**2. Co bys chtěl ještě ve svém životě vykonat? Co se Ti v životě povedlo a na co jsi hrdý?**

*„Asi mít větší rodinu, to bych chtěl, jsem hrdý na děti, které mám. To, co se mi povedlo, je dosažené vzdělání, potom jsem hrdý na své zaměstnání, a na to, že ten dům jsme spravili a přál bych si ten dům dodělat. A určitě bych se chtěl v mé práci zlepšit.“*

**3. Co ti pomáhá překonávat těžkosti v životě? Když tě potká například nemoc, nouze, ztráta, nebo vážná starost?**

*„Tak myslím si, že je to zázemí rodiny. V první řadě je to manželka. A myslím si, že je to víra.“*

**4. Ve kterých situacích se cítíš zcela bezmocný?**

*„Tak, když se jedná o zdraví mých nejbližších, protože to nemůžeš nijak ovlivnit a týká se to manželky a dětí. Nebo když těch problémů je hodně najednou, že to člověk nezvládá, protože ho ty starosti nějak převyšují nebo to nemůže nějak ovlivnit. Když má člověk nějaký zdravotní problém a nemůže to ovlivnit, to si myslím já.“*

## **5. Máš obavy z budoucnosti? Věříš v Boha a posmrtný život?**

*„Spíš mám respekt z budoucnosti, člověk je více obezřetný, po zkušenosti s Šimonkem mám spíš obavy. Ovlivnilo mě to tak, že jsem si musel přeskládat hodnoty, že jsou věci, které se nedají zajistit, třeba zdraví. A taky jsem se musel v životě nějak rozhodovat. A jestli věřím v Boha a posmrtný život? V Boha věřím a v posmrtný život věřím taky.“*

## **6. Domníváš se, že má Tvůj život smysl? A jaký?**

*„Život má smysl. Můj život měl smysl, když jsme měli Šimonka, který byl nemocný a zemřel. V tom vidím velký smysl našeho života, protože skrze to můžeme dát nějaký vzor lidem nebo ukázat něco svým životem. V čem Peťo, vidíš ten vzor? Člověk se dívá vždycky na tvé rozhodování, i když ty o tom nevíš. Já jsem si vždycky myslel, že o věcech, o kterých se rozhodneme, že se utají. Bud' to utajíš sám před sebou nebo před druhými lidmi a podle mě to tak nikdy není. Většinu věcí ve svém svědomí neunesíš. Já vnímám, že největším smyslem je, že jsem vzorem pro své okolí. Ten svůj smysl života vnímám tak, že to není samo sebou, že jsem se narodil, to není moje zásluha a smysl to má dobrý. Smysl je žít dobrý a poctivý život. Ten rozhovor je těžší, než bych čekal.“*

## **7. Ve kterém období Tvého života jsi se otázce smyslu života věnoval nejvíce?**

*„Když jsme zjistili, že Šimoněk je nemocný. Určitě jsem si kladl otázku, jaký to má smysl? Mít ho nebo ho nemít. Určitě jsem v té době hodně přemýšlel, proč toto přišlo. Přemýšlel jsem o mém i o jeho životě. Myslím si, že to přišlo proto, že se měl změnit náš vztah s Gabkou (manželka respondenta). Protože to nás obrovsky spojilo. Kdyby se to nestalo, tak naše manželství je jiné. A určitě jsem si hodně věcí uvědomil, například to, že život není jenom o tom, mít ho strašně krásně naplánovaný, že vždycky to tak fakt není. Uvědomil jsem si že, nám to strašně hodně dalo, co se týká našeho vztahu. I po stránce životních hodnot, že se člověk musel smířit s tím, že s nemocným dítětem si nebude moci tak užívat, že se na něj lidé budou dívat, že se budeme muset dítěti extrémně věnovat, že se nebude tak vyvíjet jako zdravé děti, nedosáhne nějakého vzdělání, úspěchu a rodiny. Ale zase to děťátko nám to vracelo úplně jiným způsobem I od lidí. Hodně lidí se k nám postavilo hodně pozitivně. Někteří negativně, naše rozhodnutí nerespektovali a byli v opozici, to že jsme se miminko chtěli nechat a Gabka nešla na potrat. Byla to pro vás velká zkouška? Myslím si, že ano protože v té době jsme řešili rekonstrukci*

*našeho domu a to jsme museli všemu podřídít, ustát tyto dvě věci to bylo hodně náročné a to, že jsem se musel smířit s nemocí dítěte, které nebude nikdy zdravé, tak jako ostatní děti. Bylo to bolestné, protože jsem se s tím setkával denně, když jsem viděl, že lidé mají zdravé děti a ty víš, že se o své dítě budeš muset starat třeba celý život. Kdybych to neprožil, tak bych byl určitě jiný, byl bych více hrdý, pyšný. Hodně mě to změnilo, protože to po psychické stránce nebylo jednoduché. Hodně lidí nám pomohlo a podporovalo nás, a to nás hodně obohacovalo. Některé vztahy se vytrřibily, člověk dojde k nějakému poznání.“*

#### **8. Existuje ve tvém životě přesvědčení, které ti pomáhá vidět v životě smysl?**

*„Určitě je to víra v Boha, snaha o věčný život, určitě je to rodina, taky práce má v mém životě smysl. Díky práci totiž můžu tu rodinu uživit.“*

#### **9. Pomohla ti v životě nějaká událost, situace, nebo člověk k hledání a pochopení smyslu vlastního života?**

*„Určitě to byl náš Šimonek, ten jeho příchod a odchod. Rád bych to vysvětlil. Po svatbě jsme s manželkou brzy otěhotněli. Na miminko jsme se moc těšili, ale ve 21. týdnu těhotenství se na screeningu srdíčka zjistilo, že je tam těžká srdeční vada, pak jsme šli na genetické testy a zjistili nám Downův syndrom. A pak jsme se rozhodovali, jak to těhotenství bude probíhat dál. To už bylo vysoké stadium těhotenství a já jsem chtěl, aby manželka šla na potrat, ale pak bychom se rozešli. Totiž já jsem chtěl, aby šla na potrat a ona nechtěla. Tak jsem se rozhodl, že tu situaci vyřešíme spolu. Rozhodl jsem se tak proto, že jsem nechtěl naše manželství rozbít, tak jsme se rozhodli, že to miminko si necháme a že to spolu nějak zvládneme. Tak jsme si ho nechali a narodil se nám chlapeček Šimonek. Měli jsme ho 10 měsíců, včetně různých léčebných procedur ve snaze mu co nejvíc pomoci, no a potom po 11 měsících po srdeční operaci zemřel. A určitě manželka, která mi určuje smysl života, myslím tím z morálního hlediska.“*

#### **10. Jak vnímáš význam utrpení a smrti ve Tvém osobním životě i v dějinách lidstva? Jak se s utrpením vyrovnáváš?**

*„Napadá mě, že skrze utrpení a bolest můžeš zažít něco naopak povzbuzujícího. Pod pojmem povzbuzujícího si představuju něco, co člověka změní, že se člověk bude dívat na*



*věci jinak, věci se začne víc vážit. A jak se s utrpením vyrovnávám já? Pomáhají mi v tom rodinné vztahy. A co se týká utrpení v dějinách lidstva, myslím si že, je to správné pořadí hodnot. Dnes se lidé honí za majetkem a extrémními výsledky. Možná by to vedlo k tomu, že by lidé byli k sobě hodnější.“*

### **11. Jakým smyslem plníš svůj život?**

*„Určitě to je rodina, která je můj velký smysl, pak rodinné vztahy, práce, dům. Víra v Boha.“*

### **12. Jaké máš plány a cíle ve Tvém životě, kterých chceš ještě dosáhnout?**

*„Cesta do Ameriky, naučit se dobře anglicky, chtěl bych si koupit nové bezpečné auto, chtěl bych věnovat víc času manželce a rodině, protože to trochu zanedbávám. Chtěl bych se víc rozvíjet v práci, být odborník. I když nemám ambici stát se vedoucím pracovníkem.“*

### **13. Jaký cíl v kontextu smyslu života by mělo dosáhnout lidstvo a národy?**

*„Zakládat život na hodnotách morálních a vztahových, než hodnotných a vzhledových.“*

### **14. Jaký je Tvůj konečný cíl v životě?**

*„To je těžké, jaký je konečný cíl v mém životě. Já si myslím že, umřít bez hříchu, mít rodinu, která bude mít morální zásady, bude slušná a předá dál důležité hodnoty.“*

### **15. Co Ti přináší radost a nerad by jsi o to přišel? A jaká jsou tvá přání a tužby?**

*„Určitě jsem rád se svou rodinou, baví mě moje práce a nerad bych o ni přišel. Dělá mi radost, když vidím, jak Matoušek (syn) roste, jaký je šikovný a nerad bych o něj přišel. Mám přání, aby Gabka byla šťastná a aby nestrádala. Chci dodělat dům a slušně bydlet a svého domu si více užít a ne v něm jen pracovat. Chtěl bych se ještě plno věcí naučit, být soběstačný, nezávislý, naučit se dobře anglicky a na tom pracuji. Ale spoustu věcí si už nyní plním a tak mám pro co žít a to je na tom to úžasné. Mám spoustu malých radostí. A také mám přání mít zdravé děti.“*

**Příloha F – Certifikát o absolvování certifikovaného kurzu PEER program a péče a podpory - strategie zvládnání psychicky náročných profesních situací**

ČESKÁ REPUBLIKA

Akreditované zařízení, sídlo, IČ .....  
..... Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů  
..... Vlnařská 6, 603 00 Brno, IČ: 00023850  
.....  
které získalo akreditaci Ministerstva zdravotnictví k uskutečňování vzdělávacího programu certifikovaného kurzu  
.....  
pod č. j. 64847/2014-3/ONP ..... evidenční číslo certifikátu 7762/2015

## CERTIFIKÁT

o absolvování certifikovaného kurzu

Titul, jméno a příjmení ..... **Bc. Petra Prochazková** .....  
Datum narození 13.9.1971 ..... Místo narození Ostrava .....  
Státní příslušnost ..... ČR .....  
Název certifikovaného kurzu ..... PEER PROGRAM PÉČE A PODPORY ZDRAVOTNICKÝM PRACOVNÍKŮM - STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ PSYCHICKY NÁROČNÝCH PROFESNÍCH SITUACÍ .....  
Počet hodin 80 ..... Počet kreditů 48 .....  
Absolvoval (a) 23.9.2015 ..... do 30.11.2015

v souladu s ustanovením § 61 a § 64 zákona č. 96/2004 Sb., o podmínkách získávání a uznávání způsobilosti k výkonu nelékařských zdravotnických povolání a k výkonu činností souvisejících s poskytováním zdravotní péče a o změně některých souvisejících zákonů (zákon o nelékařských zdravotnických povoláních), ve znění pozdějších předpisů, a tím získal(a) **zvláštní odbornou způsobilost pro úzce vymezené zdravotnické činnosti** v rozsahu vzdělávacího programu:<sup>1</sup>

- poskytovat specifickou kolegiální (peer) podporu zdravotnickým pracovníkům pracujícím v náročných zdravotnických profesích,
- vést preventivní programy zaměřené na zvládnání zátěžových situací ve zdravotnictví,
- poskytovat podporu a péči zdravotnickým pracovníkům, kteří se zúčastnili mimořádné události.



## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora: Bc. Petra Procházková**

**Obor: 7501T001 - Andragogika (Mgr. A)**

**Forma studia: kombinovaná**

**Název práce: Podstata a význam smyslu života střední generace**

**Rok: 2016**

**Počet stran textu bez příloh: 107**

**Celkový počet stran příloh: 16**

**Počet titulů českých použitých zdrojů: 30**

**Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0**

**Počet internetových zdrojů: 1**

**Vedoucí práce: PhDr. Marie Vacínová, CSc.**