

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

ROZDÍLY VE VNÍMÁNÍ SMYSLU ŽIVOTA A VÍRY V  
ADOLESCENCI A V SENIORSKÉM VĚKU

Autor práce: Jana Velková  
Vedoucí práce: Mgr. Veronika Blažek Iňová, Ph.D  
Studijní program: Pedagogika volného času

2024

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

21.3.2024,

Jana Velková

## Poděkování

„Děkuji vedoucí bakalářské práce, Mgr. Veronice Blažek Iňové, Ph.D., za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.“

# OBSAH

ÚVOD.....	6
1. TEORETICKÁ ČÁST.....	8
1.1 Otázka smyslu života.....	8
1.2 Úvahy o smysluplnosti existence v dějinách filozofie.....	9
1.3 Pojetí smyslu života v některých psychologických teoriích.....	11
1.3.1 Vztah náboženské víry a smyslu života.....	12
1.3.2 Základní lidské hodnoty a smysl života.....	13
1.4 Smysluplnost v životě adolescenta.....	14
1.4.1 Vymezení období adolescence.....	15
1.4.2 Vývojové úkoly adolescence.....	16
1.4.3 Hledání smyslu života v průběhu adolescence.....	18
1.5 Smysluplnost v životě seniora.....	20
1.5.1 Vymezení základních pojmů.....	21
1.5.2 Adaptace na stáří.....	22
1.5.3 Smysluplnost jako předpoklad kvality života seniorů.....	24
2. PRAKTICKÁ ČÁST.....	27
1.6 Obecná charakteristika předvýzkumu.....	27
1.6.1 Cíle předvýzkumného šetření.....	27
1.6.2 Metodologie předvýzkumného šetření.....	28
1.6.3 Reflexe vlastní zkušenosti.....	28
1.6.4 Charakteristika cílových skupin respondentů.....	29
1.7 Analýza výsledků předvýzkumného šetření.....	30
1.7.1 Hledání shodných témat v otázce smyslu života u adolescentů.....	30
1.7.2 Hledání vzájemných souvislostí v otázce smyslu života u seniorů.....	31

1.7.3	Prezentace výsledků předvýzkumné analýzy u adolescentů.....	32
1.7.4	Prezentace výsledků předvýzkumné analýzy u seniorů.....	34
1.7.5	Komparace výsledků předvýzkumné analýzy.....	35
3.	ZÁVĚR.....	38
	Seznam literatury.....	40
	Seznam příloh.....	42
	Příloha I. Rozhovory adolescentů.....	43
	Příloha II. Rozhovory seniorů.....	46
	Příloha III. Tabulka adolescenti.....	49
	Příloha IV. Tabulka senioři.....	53
	ABSTRACT.....	58

## ÚVOD

Pojem smysl života představuje fenomén, k němuž se vztahují mnohé filozofické, psychologické i náboženské teorie. V průběhu staletí byl smysl života hledán v různých oblastech – ve slasti, v zábavě, v umírněném stylu života, v dodržování morálních zásad či v naplnění ideálu ctnosti. Smysl života byl jedinci dán, podobně jako jeho místo ve společnosti. Jeho hledání vyžadovalo získání určitého odstupu od vlastní životní situace a schopnost klást si otázky.

Zkušenosti dvacátého století, zejména dvou světových válek, však navždy změnilly obsah tohoto pojmu. Pojem dobra a zla, který je se smyslem života propojen, byl relativizován, a s ním byla zpochybněna i samotná existence smyslu života. Mnoho jedinců válka o smysl života připravila, a bylo zjištěno, že člověk může žít, ačkoliv žádný zjevný smysl života nevnímá. Poslední desetiletí pak s sebou přinesla možnost vtělit smysl života do materiálních objektů a jejich hromadění. Víra v Boha či víra v pokrok byla nahrazena vírou ve štěstí dosaženého získáním všeho, co si člověk může koupit.

Současný vývoj lidské společnosti však naznačuje, že odmítnutí smyslu života či jeho materializace nevede k žádoucímu blahobytu. Tato práce je tedy zaměřena na oblast hledání smyslu života mezi těmi, kteří stojí na počátku svého života (adolescenti), a těmi, kteří již dosáhli seniorského věku. Tyto dvě věkové skupiny disponují různými životními zkušenostmi, a vzájemné porovnání tak může poskytnout zajímavá zjištění. Ačkoliv původně nebyla otázka víry důležitou proměnnou, skutečnost, že více než polovina respondentů, kteří jsou zástupci dvou věkových kategorií z řad úzké veřejnosti, se označuje za věřící, vypovídá o důležitosti víry v současném světě. K tématu a jeho výzkumné problematice budu ve své bakalářské práci přistupovat kvalitativně, kde se zaměřím na hlavní výzkumnou otázku: **Jaké jsou rozdíly ve vnímání smyslu života a víry v adolescenci a v seniorském věku?** Výzkumná část práce je zaměřena na aplikaci interpretativní fenomenologické analýzy, které budou podrobeny odpovědi, získané v rozhovorech vedených dle předem polostrukturovaného schématu. Pomocí této metody je možno prozkoumat způsob, jakým respondenti utváří význam své zkušenosti a následně vymezit fenomény, které jsou pod pojmem „smysl života“ zahrnuty. Na základě vymezení fenoménů pak bude možno naplnit cíl práce, který spočívá ve zjištění,

zdali panují mezi adolescenty ve věkové skupině 13 až 15 let a mezi seniory staršími šedesáti let rozdíly ve vnímání smyslu života, v jakých oblastech nacházejí smysl života, jaký mají celkový přístup k životu a jaké aspekty jim pomáhají smysl života nalézt.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Praktická část zahrnuje vlastní kvalitativní předvýzkum, jeho výsledky a samotný závěr. Teoretická část je členěna do pěti základních kapitol. První kapitola (1.1) si klade za cíl uvést čtenáře do problematiky smysluplnosti života, druhá kapitola (1.2) shrnuje pohledy na problematiku smyslu existence v průběhu dějin filosofie. Kapitola třetí (1.3) je věnována otázce smyslu z psychologického hlediska, zatímco kapitola čtvrtá (1.4) pojednává o vývojové fázi první vybrané skupiny, adolescenci a specifických rysů tohoto období života. V páté kapitole (1.5) se zaměřuji druhou cílovou skupinu na seniory, konkrétně na otázku smysluplnosti v životě v tomto věkovém období. Cílem těchto pěti kapitol je shrnout různé pohledy a různé odpovědi na otázku po smyslu života. V následující praktické části své bakalářské práce pak popisují cíl předvýzkumné analýzy, zvolený předvýzkumný design, poté následuje vlastní předvýzkumné šetření a nakonec prezentace závěrů této předvýzkumné analýzy.

# 1. TEORETICKÁ ČÁST

## 1.1 Otázka smyslu života

Úvahy o smysluplnosti lidského života představují nedílnou součást vývoje každého jedince, který potřebuje porozumět nejen sám sobě, ale též svému místu ve společnosti a cílům, které by si mohl v životě stanovit. Samotný pojem „smysl“ naznačuje potřebu hledat hlubší záměr určitého jevu či činnosti. Smyslem může být myšlen význam i hodnota jevu či činnosti, případně její intence (srov. KŘIVOHLAVÝ 2006: 42-43). Otázka po smyslu se objevuje zejména v krizových situacích, kdy člověk hledá odpověď na příčiny vzniku určité situace. Potřebuje zaujmout určitý postoj, překonat obtížný stav a nalézt způsob, jak pokračovat ve svém životě. Tvoří součást reflexe, která napomáhá růstu osobnosti jedince, předvídat chování jeho okolí a dosáhnout žádoucího zlepšení (srov. SOJÁK 2017: 138-142).

Smysl života souvisí se životními cíli, které mohou mít krátkodobý i dlouhodobý charakter. Mezi dlouhodobé cíle lze zařadit dodržování hodnotového žebříčku, který jedinec vnímá jako důležitý a podle něhož jedná v každodenním životě. Někteří jedinci si stanovují taktéž „*cíle ultimativní, vytvářejí simentální reprezentaci svého života i života společenského, a snaží se podle ní žít*“ (KŘIVOHLAVÝ 2006: 44). Uvedený cíl je nezdídko ovlivněn vírou ve vyšší moc, která se na určení smyslu lidské existence podílí, a která může v případě závažných pochybností poskytnout odpovědi. Prožívání smyslu je u každého jedince odlišné, přičemž pokud jedinec cítí ve svém životě naplněnost, vykazuje menší tendence k tázání se po smyslu života. Smysl nelze nařídít ani vnutit, proto i ti jedinci, kteří proklamují stejný ultimativní smysl života, jej nemusí prožívat stejným způsobem (srov. SLABÝ 2007: 27-28).

V průběhu života jedince může dojít k proměně jeho smyslu života. Například jedinec dojde k poznání, že smysl života nelze nalézt v pohodlném životě, a že porozumění smyslu není závislé na míře inteligence. Smysl může mít mnoho podob a může být nalezen i ztracen. Beze smyslu může jedinec prožívat pocit ztracenosti,



osamění a odloučenosti od společnosti. Vztah ke společnosti může tvořit důležitou součástí smyslu života, není však na jejích hodnotách primárně závislý (srov. SLABÝ 2007: 28-29). Někteří jedinci se smyslem života zabývají zejména v období prožívání krize, kdy jsou postaveni před nutností smířit se s událostmi, které jsou pro ně velmi bolestné. Tázání po smyslu může vést buď k prohloubení zájmu o oblast života, která přesahuje možnosti rozumového chápání, anebo k odmítnutí úvah o smyslu, neboť na tuto otázku nelze nalézt jednoznačnou odpověď.

Prožívání smyslu života a smysluplnosti tak nemusí vždy znamenat totéž. Smysl života je pojímán více v abstraktní rovině, jedná se o určitou ideu, k níž se může konkrétní jedinec vztahovat. Frankl považoval smysl života za jeden ze základních aspektů lidského bytí, spolu s vůlí ke smyslu a svobody vůle, a jeho absence u lidí vyvolává existenciální vakuum (srov. FRANKL 2021: 62-65). Smysluplnost života je pak možno chápat jako subjektivní vyjádření způsobu, jakým konkrétní jedinec prožívá svůj smysl života. Jedná se o osobitou interpretaci naplnění životních cílů.

## ***1.2 Úvahy o smysluplnosti existence v dějinách filozofie***

V dějinách filozofického myšlení je možno nalézt opakované snahy o nalezení ultimativního smyslu života. V období antiky se rozvinul směr nazvaný vulgární epikureismus, jehož zastánci byli přesvědčeni, že „*tělesné rozkoše a slasti jsou nejvyšším smyslem života. Slasti a rozkoše mají velice blízko k tělesné stránce lidské bytosti*“ (KŘIVOHLAVÝ 2006: 121). Tomuto směru byl velmi podobný také hédonismus, který však kromě samotné tělesné slasti kladl důraz také na způsob, jakým se lze této k slasti dostat. Někteří zastávali názor, že „*k dosažení slasti a ukojení rozkoše je povoleno udělat vše, aby tato touha byla uspokojena*“ (KŘIVOHLAVÝ 2006: 121). Slast jakožto ultimativní smysl života postavila do pozadí ostatní hodnoty, které jsou člověku vlastní.

V antické filozofii se též projevil vliv orientálního myšlení či asijských náboženských systémů. Filozofický směr nazvaný „kynismus“ vytvářel do jisté míry protikladné tendence k hédonismu, neboť kladl důraz na jiné aspekty. Jeho zastánci zdůrazňovali, že „*jde o to najít spokojenost v tom, co máme; o nic dalšího není třeba*

*usilovat*“ (KŘIVOHLAVÝ 2006: 122). Cílem života je najít smysl v absolutní soběstačnosti a nezávislosti na okolním světě. Tento přístup do jisté míry vyžadoval od jeho zastánců odolat pokušením materiálního světa a nepožadovat více, než se jim dostává.

Smysl života mohl být vnímán také v dosažení životní rovnováhy či umírněnosti. Klasický epikureismus kladl důraz na „*uvažování, rozum a moudrost v protikladu k nemoudrosti a zbrklosti. Zdůrazňoval důležitost umění vzdát se krátkodobých slastí s ohledem na dosažení dlouhodobého dobra*“ (KŘIVOHLAVÝ 2006: 122). Člověk však nemůže zůstat pouze rozvážným, avšak pasivním příjemcem okolního dění. Proto byl za důležitý považován také Aristotelův přístup, v němž byl kladen „*důraz na činnost (aktivitu) a zvláště na tvořivou činnost člověka a na radost z ní plynoucí*“ (KŘIVOHLAVÝ 2006: 123). Na podobném principu později postavil svůj psychoterapeutický přístup také V. E. Frankl, který považoval radost za jeden z výsledků správné cesty k vytčenému cíli (srov. FRANKL 2021: 43-45).

Naopak stoicismus pojímal smysl z pohledu vnitřní sebekázně. Přístup stoických filozofů se velmi podobal taoistické filozofii, v níž se odráží „*důraz na poznání řádu světa i společnosti*“ (KŘIVOHLAVÝ 2006: 123). Stoikové považovali ideál moudrého muže v osobě, jejíž postoj nemůže být ovlivněn žádnou vnitřní ani vnější pohnutkou. Záměrem stoického mudrce nemá být hledání rozkoše či naplnění osobních žádostivostí, nýbrž usilovat o nalezení optimálního způsobu, jakým může nalézt své místo v obecném řádu světa i v konkrétní společnosti.

Ve středověku bylo za smysl života považováno dosažení života naplněného ctnostmi. Mezi ctnosti lze zahrnout čest, svědomí, úctu a odvahu. Tyto antické ctnosti přetrvaly až do období středověku. Následující ctnosti jsou již ryze středověkou záležitostí, které vycházejí ze základních principů křesťanství. Mravní čistota, počestnost, slušnost či poctivost. Hledání smyslu života bylo výrazně ovlivněno křesťanskou naukou, která rozlišovala mezi jednáním ctnostným a jednáním neřestným. Důraz nebyl kladen pouze na hledání individuálního smyslu životu, ale především na smysluplný vztah k ostatním členům společnosti. Jedinec by měl volit takové chování, které je ostatními považováno za úctyhodné a následování hodné. Důraz na morální aspekt smyslu života byl doprovázen počátky charitativní činnosti, v níž je nacházen smysl života ve službě druhému, skrze něhož je prokazována služba Bohu (srov. KŘIVOHLAVÝ 2006: 124-128).

Zkušenost opakovaných válečných tažení, utrpení života a nespočtu záměrných ublížení, které doprovázely lidstvo od počátku až dodnes, dala vznik existenciální filozofii, která se táže po rozličných příčinách smyslu života. V. E. Frankl, který ve 20. století významně přispěl k rozvoji existenciální filozofie, zastával názor, že „*vědomí cíle a potřeba plnit nějakou úlohu je tím jediným, co udrží člověka i v nejtěžších podmínkách*“ (TAVEL 2007: 59). Později se otázka smyslu života začala vztahovat k otázce fakticity a možnosti lidského života, tedy k tomu, co jedinec skutečně žije, a jaké jsou možnosti, které mu jeho existence potenciálně nabízí. Možnosti nemusí být pouze reálné příležitosti, ale též příběhy, které může jedinec pomocí své existence vyprávět. „*Povídky o životě, které si vytváříme, mají velice úzký vztah k našemu pojetí smyslu života*“ (KENYON 2000; In: KŘIVOHLAVÝ 2006: 130).

### ***1.3 Pojetí smyslu života v některých psychologických teoriích***

Smysl života se objevuje v teoriích humanistických psychologů, kteří se zaměřují na vztah lidské existence, sebeuskutečnění a rozvoji osobnosti. V. Smékal považuje tento pojem za bytostně lidský, neboť v závislosti na životní situaci mohou lidé zakoušet pocit ztráty smyslu života nebo naopak radost z jeho nalezení. Allport a Frankl se domnívají, že „*člověk, pro kterého představuje smysl života prázdné slovo, nemůže být považován za úplného*“ (ŘÍČAN 2010: 152). V rámci humanistické psychologie se tak opakovaně objevuje téma podstaty lidského bytí, k němuž se pojetí smyslu života vztahuje.

Základy úvah o smyslu života z psychologické perspektivy je možno nalézt ve dvou základních psychologicko-antropologických směrech. Do prvního směru je zařazena existenciální filosofie a psychologie, mezi jejíž představitele patří S. Kierkegaard, K. Jaspers či V. E. Frankl. Uvedení autoři sice zastávali mírně odlišné názory, avšak za společné téma jejich přístupu lze uvést, že „*smysl života a jeho utváření jsou chápány jako lidská odpověď na závažné a konečné otázky lidské existence*“ (TAVEL 2007: 16). Za druhý směr psychologizujících úvah o smyslu života je možno chápat různé „*teleologické a finalistické koncepce v psychologii osobnosti*“ (TAVEL 2007: 16), v nichž jsou cíle každého jedince postaveny do centrální pozice.

Osobnost již není chápána jako statická veličina, kterou je možno snadno popsat, nýbrž jako neustále se proměňující koncept, jehož vymezení úzce souvisí s konkrétním časem a prostorem, v němž se daná osobnost nachází.

Nalézáním vztahu mezi smyslem života, náboženstvím a psychoterapií se zabýval zejména V. E. Frankl. V základech jeho pojetí léčby smyslem je přesvědčení, že sebezpřesah je základní charakteristikou lidského bytí, a jedinec se ve své existenci setkává s neustálým napětím mezi tím, čím je, a tím, čím by měl být. *„Být člověkem znamená stát tvář v tvář smyslu, který je třeba naplnit, a hodnotám, jež je nutně uskutečnit“* (FRANKL 2021: 52). Logoterapie, psychoterapeutický směr, který Frankl rozvinul, pomáhá zvědomit si toto napětí, které může způsobovat různé druhy psychických poruch a postupně nalézt vlastní cestu k rozpoznání smyslu života. Lékařské a psychoterapeutické doprovázení klienta na cestě za uvědoměním nemusí být založeno na náboženství. Samotný sebezpřesah je však záležitostí spíše nehmotnou, a proto je důležité, aby si klient uvědomil svou schopnost toto nehmotné vnímat a pochopil podstatu toho, co znamená být člověkem.

### **1.3.1 Vztah náboženské víry a smyslu života**

Pojem smyslu života, podobně jako objekt víry, je abstraktní pojem, k němuž si člověk vytváří určitý vztah. Aby mohl jedinec hledat smysl života, potřebuje nejprve prožívat jeho absenci, potřebuje si uvědomit, že něco jako smysl života existuje, a že je důležité po něm pátrat. Prožitek víry, postavený na vztahu k určité abstraktní síle, nabízí člověku prostor pro hledání tohoto smyslu. Smysl života, oproštěný od náboženských souvislostí, nemusí být postaven na etických a v základu dobrých principů. Jedinec si může zvolit za smysl života ničení výtvarů druhých lidí, záměrné ubližování či jinou formu negativního přístupu, do jisté míry však vždy věří, že páchání společensky odsuzovaných činů je dobré. Kategorie dobra a zla lze zařadit pod pojem náboženství, přičemž, jak upozorňuje Říčan, ani absence jejich uvědomělé aplikace či jejich redukcionismus na oblast instinktů či mechanismů učení jim neubírá na jejich síle a důležitosti (srov. ŘÍČAN 2010: 105-106).

Propojení hledání smyslu života s náboženskými aspekty usnadňuje schopnost spirituálního prožitku. Spirituální prožitek různého obsahu a intenzity napomáhá vést *„člověka k dobru nebo ke zlu, a výrazně stimuluje etický postoj a jednání“* (ŘÍČAN 2010: 106). Jednání mající základ ve spirituálním prožitku může člověka vést k dobrým

i špatným činům, spojí-li se však tento prožitek s dalšími atributy náboženství, zejména s určitým morálním kodexem, přístupem založeným na lásce k bližnímu i k sobě či na víře v dobro, převažují u takového jedince skutky hodnocené jako dobré. Víra též u člověka podporuje schopnost prožívat rozličné formy nesobecké lásky, která usměrňuje hledání smyslu života a ukotvuje člověka ve vztahu k určitému času a prostoru, v němž se prožitek lásky odehrává.

Již samotná charakteristika náboženství v sobě skrývá implicitní existenci absolutní skutečnosti, k níž se jedinec touží vztáhnout. Smysl života či forma jeho hledání jsou tedy do jisté míry ohraničeny. Jedinec subjektivně vnímá přítomnost transcendentna, o jehož přesné podstatě má pouze tušení a důležitou součástí jeho smyslu života je snaha o porozumění tomuto transcendentnu. Víra sama se může stát smyslem života. Tato víra se však musí projevovat v určitých činech, slovech a skutcích věřícího člověka. Víra zároveň podporuje kladení otázek, zejména v období osobní krize či při setkání s určitou výzvou. Jedinec tak pátrá po smyslu života i tehdy, pokud je mu zdánlivě dán na základě jeho otevřené příslušnosti k určitému náboženství, neboť poskytnutí obecně platných norem nemusí vždy přinést dostatečně přijatelné odpovědi o smyslu života v osobní rovině (srov. ŘÍČAN 2007: 35-38).

### **1.3.2 Základní lidské hodnoty a smysl života**

Hodnoty reprezentují v lidském životě specifický aspekt, poskytující mu návod na rozeznání správných a nesprávných forem jednání. *„Hodnoty jsou chování. Hodnoty jsou svobodně zvolené. Hodnoty jsou životní směry, nikoliv cíle, jichž je třeba dosáhnout. Hodnoty spočívají v tom, k čemu chce člověk směřovat, nesouvisejí tedy s tím, čeho se chce vyvarovat“* (LeJEUNE, 2021: 19). Mezi hodnoty je zahrnuta také spiritualita, péče o druhé i o sebe či estetické aspekty, což jsou aspekty, které mohou být jak odpověďmi, tak otázkou po smyslu života.

Jestliže ve středověku byly hodnoty pevně ukotvené v křesťanské nauce, přičemž smysl života byl nacházen v ctnostném životě či v naplnění rytířských ideálů, v současném období je nezbytné znovu a znovu vymezovat důležité hodnoty, jež se mohou snadné stát předmětem fetišismu. Fetišismus je *„souhrn myšlení, cítění a chování lidského jedince, v němž hrají centrální roli některé jednotlivé věci“* (MACHOVEC 2008: 47). Z hodnot se tak stávají věci, které lidé navzájem sdílí na svých internetových profilech a objektivizují jejich podstatu. Tím se z tohoto aspektu

lidského života stává předmět k diskusi a pozornost je více zaměřena na vnější okolnosti nežli na vztah dané hodnoty, například statečnosti, vůči smyslu lidského života. Hodnoty již nejsou využívány k vyjádření jednání, které je spojeno s určitým směrem či smyslem lidského chování, nejsou spojeny s otázkami reprezentujícími samotnou esenci lidské existence.

Určité rozdíly lze též spatřovat mezi chováním zaměřeným na naplnění určitých hodnot a chováním, orientovaným na dosažení určitých vnějších cílů. Pro hodnoty je specifické, že jejich „*fungování není závislé na vnějších důsledcích, okolnostech ani situacích; jsou cílem samy o sobě. Naproti tomu chování zaměřené na cíle či výsledky často mívá více nástrojovou kvalitu – jedna se spíše o prostředek k cíli*“ (LeJEUNE 2021: 24). Život zaměřený na cíle může naopak určité hodnoty postrádat, či odsunout do pozadí, přičemž člověk je zaměřen více na nalezení vnějších způsobů naplnění cíle nežli na vnitřní pochopení smyslu vlastního snažení. Žití určitých hodnot může člověku pomoci růst, žít naplněný život a otevírat prostor pro dialog s druhými lidmi. Pomáhá postupně odkrývat jednotlivé aspekty smysluplného života ve formě dobrého pocitu z pomoci druhým, či ze schopnosti sdílet s nimi část svého života. Dialog mezi dvěma a více osobami, které mají stejné vnímání hodnot, může pomoci odhalit smysluplnost existence nejen pomocí slov, ale zejména pomocí prezentace lidství prostřednictvím zážitku sdílení. Člověk se dokáže odhalit, zároveň též respektuje hodnotu druhého člověka a potkává se s ním (srov. MACHOVEC 2008: 86-89). Smysl života je zde odhalen nepřímo, prostřednictvím sdílené reality.

#### ***1.4 Smysluplnost v životě adolescenta***

Adolescence je životní období, kdy se dítě pomalu stává dospělým člověkem. Toto období je podmíněné hormonálními změnami v těle i mozku a není možné se mu vyhnout. Adolescenti mají velké výkyvy nálad, a to i několikrát za den. Jsou přecitlivělí na kritiku, ale sami se vůči sobě i druhým stávají přehnaně kritickými. Tímto způsobem však hledají vlastní identitu. Jejich vnímání sebe samého se v období adolescence mění, adolescenti zažívají nejistotu v tom, kdo vlastně jsou, jaké jsou jejich možnosti a jejich hranice.

#### 1.4.1 Vymezení období adolescence

V období adolescence prochází jedinec důležitými fyzickými, psychickými i kognitivními změnami. Z biologického hlediska lze věk adolescence určit jako rozmezí mezi počátkem pohlavního zrání v podobě sekundárních pohlavních znaků, doprovázeným zrychleným růstem a postupnými změnami ve fyzické podobě těla, a koncem adolescence v podobě dosažení úplné pohlavní zralosti a dokončením tělesného růstu. Biologické zrání je úzce provázáno se změnami v psychice jedinců, „*kteřé lze charakterizovat ohlášením nových pudových tendencí a hledáním způsobů jejich uspokojování a kontroly, celkovou emoční labilitou a zároveň nástupem vyspělého (formálně abstraktního) způsobu myšlení a dosažením vrcholu jeho rozvoje*“ (LANGMEIER, KREJČÍŘOVÁ 2006: 142). V závislosti na dosažení určitého věku se mění také sociální zařazení dospívajícího, které je spojené s většími očekáváními a určitou mírou odpovědnosti.

Z hlediska fyzického vývoje dochází u chlapců k významnému výškovému růstu a nárůstu objemu svalů, přičemž chlapci dospívají obecně pomaleji nežli dívky. Dospívající se mezi sebou porovnávají, vlastní vzhled nabývá velkého významu, neboť může sloužit jako znak příslušnosti k určité skupině. Porovnávání a hodnocení vnějších znaků je však doprovázeno určitými pochybnostmi, zejména pokud se jedinec v určitém ohledu liší od svých vrstevníků. Pomocí tělesného vzhledu vyjadřují adolescenti pojetí vlastní osobnosti, snaží se upoutat pozornost či naopak usilují o zařazení do skupiny bez potřeby poukazovat na svou osobu. I přes potřebu vyjádřit svou jedinečnost mají adolescenti tendence k uniformitě, která je vyjádřena například prostřednictvím sociálních médií. Uniformita poskytuje určitou jistotu, že bude dotyčný ve skupině vrstevníků akceptován (srov. VÁGNEROVÁ 2005: 328-329).

Dospívání lze považovat za samostatné životní období, neboť „*jedincům se dostává jiných práv a povinností než dětem či dospělým. Dospívající se začnou lišit od dětí i dospělých, vytvářejí si zvláštní znaky i specifickou subkulturu s odlišným vyjadřováním, oblečením a úpravou, někdy i zakládají různá zvláštní formální a neformální hnutí*“ (LANGMEIER, KREJČÍŘOVÁ 2006: 146). Odlišné vnější znaky jsou provázané se změnou myšlení, neboť u dospívajících dochází ke zrychlenému vývoji poznávacích procesů, paměti a emocí. Do jisté míry jsou schopni připustit, že je možné přistupovat k problému různým způsobem a nalézt několik správných řešení, a

postupně se rozvíjí jejich abstraktní myšlení. Zdokonalují se ve formálních operacích, a pokud jsou dostatečně motivovaní, mohou přijímat nové výzvy a obohacovat se o nové poznatky nejen ve školním vzdělávání, ale též ve volném čase. Jejich hypotetické myšlení však není ještě dostatečně vyvinuto a dospívající nejsou schopni přesněji diferencovat mezi reálně existujícími a pouze možnými alternativami. V rámci školní výuky jsou podporováni v osvojení si schopnosti umět zpracovávat komplexní informace a vnímat jednotlivá data v širším kontextu (srov. VÁGNEROVÁ 2005: 333-334).

Dospívající již také disponují rozsáhlejší kapacitou paměti, osvojují si specifické strategie vedoucí k zapamatování si podstatných informací, a učí se rozeznávat podstatné a nepodstatné informace. Dvanáctiletí i třináctiletí již dovedou lépe odhalit svoje dovednosti, často projevují soutěživé sklony a předhánějí se v objemu získaných znalostí. Též se učí lépe ovládat svou pozornost a využívat různé strategie usnadňující její zaměření a udržení (srov. VÁGNEROVÁ 2005: 339-340). V rámci emočního prožívání se projevuje „*emoční egocentrismus, kdy jsou dospívající přesvědčení o tom, že jejich zážitky jsou nejintenzivnější. U některých se projevuje nechuť projevovat city navenek*“ (VÁGNEROVÁ 2005: 341).

Z hlediska emočního vývoje adolescenti projevují zvýšenou náladovost, emoční nestabilitu a častější směřování k negativním rozladám. Na mnoho podnětů reagují impulzivně, v jejich jednání se odráží nestálost a nepředvídatelnost reakcí a postojů. V případě, že si nedokázali osvojit dostatečně účinné postupy ke zvládnutí stále obtížnějších úkolů, může jejich nízká „*koncentrace pozornosti, spojená s emoční nestálostí, ztěžovat schopnost soustavného učení a vést k výkyvům ve školním prospěchu. Tento stav mohou doprovázet poruchy spánku, poruchy chuti k jídlu či střídání ochablosti a apatičnosti*“ (LANGMEIER, KREJČÍŘOVÁ, 2006: 147). Dospívající mohou schopnost soustředění a nutnost zvládat náročné učivo kompenzovat rozvojem svých motorických schopností, obecných dovedností a zájmů: „*Dospívající rychle získávají dovednosti vyžadující značnou sílu, hbitost, jemnou pohybovou koordinaci i smysl pro rovnováhu*“ (LANGMEIER, KREJČÍŘOVÁ, 2006: 148).

#### **1.4.2 Vývojové úkoly adolescence**

Adolescenti potřebují v období dospívání získat mnoho potřebných znalostí a dovedností, shrnutých pod pojem vývojové úkoly. Vývojovým úkolem je myšlen



*„úkol, který se objevuje v průběhu určitého vývojového období jedince, a jeho splnění vede k pocitu spokojenosti a k úspěšnému zvládnutí dalších úkolů“* (BLATNÝ 2016: 174). Havighurst (in MACEK 2003: 16-17) mezi tyto úkoly řadí přijetí vlastní fyzické struktury a role svého pohlaví, vytvoření nových vztahů k vrstevníkům obojího pohlaví, emocionální nezávislost na rodičích a dalších dospělých, získání jistoty a ekonomické nezávislosti na své původní rodině, výběr povolání a přípravu na povolání, vývoj intelektových operací a pojmů nezbytných pro získání občanské kompetence, dosažení sociálně zodpovědného chování, přípravu pro manželský a rodinný život či vytváření hierarchie hodnot v souladu se světovým názorem.

Přijetí vlastní role i genderové identity souvisí do značné míry s dovedností autoregulace neboli kontroly vlastního prožívání a jednání. V mladší adolescenci si jedinci začínají uvědomovat specifické rozdíly mezi dívkami a chlapci nejen na tělesné rovině, ale též z hlediska vztahů, prožívání i řešení různých úkolů a situací. Dospívající mohou experimentovat s různými postoji, zkoumat obsah mužské a ženské role a vymezovat pojetí maskulinních a femininních rysů. V mladší adolescenci je tolerance k různému pojetí těchto vzorů silně závislá na rodinném přístupu, jakým způsobem jsou zde pojímány ženské a mužské role. Postupně se do popředí dostává sexuální aspekt jednotlivých rolí, spojený s potřebou hledat druhého člověka, vůči němuž by mohli pociťovat vzrušení a přitažlivost prožívat (srov. VÁGNEROVÁ 2005: 418-422).

Od adolescenta se též očekává přijetí *„zátěže či výzvy, která může být zpracována jako podnět aktivizující úsilí potřebné k jejímu zvládnutí“* (VÁGNEROVÁ 2005: 344). Zátěž může být intelektuálního, emočního, fyzického či psychického charakteru, přičemž jejich úspěšné zvládnutí pomáhá budovat charakter a silnou osobnost. Překonání určité překážky či zátěže též pomáhá budovat sebevědomí a pozitivní akceptaci vlastní osobnosti, což pomáhá adolescentům překonat emoční závislost na rodičích a dospělých. Budování silných stránek a postupné přijetí svých slabých stránek též napomáhá osvojení si sociálně zodpovědného chování, například v podobě odmítnutí požívání drog či netoleranci vůči různým formám kriminálních činů. Je nutné si uvědomit, že *„silné stránky charakteru nejsou totožné s nadáním či talentem, a jejich budování vyžaduje větší volní úsilí“* (BLATNÝ 2016: 20). Jedinec se silnější vůlí je schopný vyvinout určité úsilí a nevzdávat se při prvních obtížích.

Zásadním úkolem adolescentů je rozvoj jejich osobnosti do té míry, aby byli schopni odpoutat se od své původní rodiny a začít nezávislý život. Mění se způsob

jejich komunikace s dospělými, zejména při přechodu ze základní na střední školu, a též pojetí vztahů s vrstevníky. Dospívající potřebuje prožívat pocit, že patří k určité skupině, a zároveň je zkoumána individuální představa o vlastní identitě. Mladší adolescenti jsou zaměřeni na prohlubování vztahů ve skupině, učí se navazovat dlouhodobější přátelské vztahy, sdílet své pocity a zážitky a umět druhým lidem důvěřovat (srov. VÁGNEROVÁ 2005: 378-379). Rodina jim poskytuje základní hodnotový rámec, pomáhající rozlišit rozdíl mezi jednotlivými sociálními rolemi a porozumět ekonomické stránce sociálního statutu. Právě z rodiny si mladší adolescenti přinášejí základní postoje, které mohou buď vyústit v konflikt mezi generacemi, konflikt s vrstevníky či konflikt s vlastními představami. Úspěšné zvládnutí konfliktu umožňuje získat zdravý přístup k autoritám (srov. MACEK 2003: 14-16).

V období mladší adolescence může být jedinec vystaven novému školnímu prostředí, pokud se rozhodne přestoupit na druhý stupeň do jiné školy či pokud je přijat na víceleté gymnázium. Zejména na gymnáziích je ke studentům přistupováno jiným způsobem, očekává se od nich větší míra samostatnosti a odpovědnosti. Dospívající si musí najít své místo v novém kolektivu, naučit se komunikovat s novými pedagogy, osvojit si dobré strategie učení a postupně si nalézt obor, kterému by se chtěl dále věnovat. Součástí jeho vývoje je též *„proměna morálního uvažování a odmítnutí automatické akceptace dosud respektovaných norem chování, spojení s vytvořením vlastního názoru na normativní systém a určitá autoidentifikace s normami a názory“* (VÁGNEROVÁ 2005: 396), které se shodují s jeho vnímáním světa. Žáci a studenti okolo třináctého roku života již potřebují rozumět tomu, proč a jak školní znalosti souvisí s realitou jejich světa, a jak jim mohou být tyto poznatky užitečné.

### **1.4.3 Hledání smyslu života v průběhu adolescence**

Současný svět nabízí adolescentům mnoho hodnot, s nimiž se mohou ztotožnit. Hodnoty však, zejména v mladší adolescenci, nejsou založeny na obecných teoriích, nýbrž vycházejí z aktuálních prožitků a z hodnotového žebříčku, akcentovaného v rodině. Zpočátku mají dospívající tendenci k usilování o absolutní řešení určité situace či problému a k neodkladnému uspokojení potřeb. V závislosti na životních zkušenostech a reakci rodiny mohou tyto snahy vyústit v předčasný odchod z domova či naopak v přijetí přehnané míry zodpovědnosti, na níž nejsou připraveni. V pozdější dospělosti může být reakcí na zvyšující se objem zodpovědnosti a povinností jejich

odmítnutí a setrvání ve fázi adolescentního moratoria (srov. VÁGNEROVÁ 2005: 415-418).

Výše uvedené aspekty jsou úzce provázány s hledáním smyslu života. Již ve věku deseti či jedenácti let se jedinec začíná tázat po smyslu života, přičemž jeho odpovědi jsou vázány na aktuální situaci. Nejčastěji se nachází v období konvenční úrovně morálky, kdy si jedinec osvojuje obecný morální kodex a orientuje se na snahu být hodným dítětem a později pochopit řád a zákon společenského chování (srov. MACEK 2003: 64-68). Obecné zákony bývají dospívajícími velmi často kritizovány a znevažovány. Za kritikou se však nezřídka skrývá pochybnost pramenící „z nejistoty současného i budoucího postavení mezi lidmi a z nejistoty úkolů a očekávaných požadavků“ (LANGMEIER, KREJČÍŘOVÁ 2006: 148), které z tohoto postavení mohou plynout. Nejistota však pramení z mnoha dalších oblastí, například z nedostatečného ekonomického zajištění v rodině, z nejisté budoucnosti lidstva jako celku či v oblasti vlastní existence.

Většina adolescentů setrvává v období konvenční morálky poměrně dlouhou dobu, avšak i tak se v jejich přístupech mohou projevit náznaky postkonvenční morálky. Dospívající se setkávají s lidmi z různých socioekonomických podmínek či s různou formou zdravotního či sociálního znevýhodnění, a postupně se začínají tázat nejen po důvodu jejich odlišností, ale též po důvodu různých přístupů k těmto lidem a po správnosti či férovosti každého konkrétního přístupu. V jejich dotazech se objevuje šest základních ctností, které adolescenti postupně objevují: moudrost, odvahu, lásku, spravedlnost, umírněnost a spiritualitu. Začínají vnímat určitý přesah neboli transcendentní povahu svého jednání a myšlení, projevující se například ve formě vděčnosti, naděje či smyslu pro krásu a dokonalost, přičemž toto vnímání se může projevit zejména v aktivním jednání, například v pomoci znevýhodněnému člověku (srov. BLATNÝ 2016: 216-221).

Hledání smyslu života se projevuje také v relativizaci rodinných hodnot, či důvěře vůči rodinným příslušníkům. Adolescent začíná vnímat, že rodiče nepředstavují ultimátní autoritu, a svět je řízen mnoha zákonitostmi mimo jejich dosah. U mnohých dospívajících dochází k fenoménu „*existenciálního probuzení, který u nich vyvolává potřebu hledat smyslu života a opravdové hodnoty, které by byly nezpochybnitelné, a proto by mělo smysl je dodržovat*“ (VÁGNEROVÁ 2005: 420). Již zmíněná potřeba nalezení absolutního řešení může vyvolat polarizované vidění určité reality, kdy je

dospívající přesvědčen například o nutnosti zvýšit finanční podporu znevýhodněných osob či o špatnosti příbuzných, kteří dostatečně nenavštěvují starého příbuzného, avšak není zároveň schopen či ochoten zvážit, jaký dopad by toto mělo na další členy systému.

Mezi transcendentní síly, vůči nimž se adolescent při hledání smyslu života vztahuje, lze zahrnout také vztah k Bohu. Dospívající usiluje o řešení svých nejistot, přičemž odpověď může nalézt nikoliv v přijetí pravidel konzumního života, nýbrž v obrácení se k autoritám přesahujícím lidské vnímání. Bůh není pojímán jako „*všemocný princip, nýbrž jako obecný princip, který jedinec chápe v přesahu vlastního života*“ (VÁGNEROVÁ 2006: 420). Vztah k Bohu jim pomáhá nalézt vědomí určitého smyslu, který má jejich existence zde na Zemi, a do určité míry napomáhá také rozvoji svědomí. Svědomí může být pojato jako „fenomén transcendující pouhé lidství“ (FRANKL 2006: 32), s nímž adolescent vede určitý rozhovor. Hledání odpovědi na otázku smyslu života formou studia náboženství i různých spirituálních směrů může být zaměřeno na konkrétní prvky, například na studium Bible, stejně tak však může adolescent upřednostnit přímé zapojení se do určité náboženské skupiny či sekty. Hledání smyslu života tak může být spojeno i s negativními zkušenostmi.

### ***1.5 Smysluplnost v životě seniora***

Od adolescenta k seniorskému věku vede dlouhá cesta jak z pohledu rozumu, zkušeností, tak životních moudr, ale právě proto by bylo zajímavé porovnat pohledy obou těchto, ač výrazně rozdílných, věkových skupin na otázku smyslu života. Proto jsem se rozhodla zabývat otázkou, jak vnímají smysl života senioři oproti výše zmíněným adolescentům.

Jako každý věk má i ten seniorský svá specifika. Většina lidí v tomto životním období hodnotí a bilancuje a někteří si vůbec poprvé uvědomují svou křehkost, zranitelnost, své limity a jistou míru bezmoci, se kterou je třeba se smířit. Stáří může být plnohodnotné a je důležité, aby člověk zůstal v očích druhých jedinečný, aby byl tím, kým se v životě stal. Každý člověk má v životě několik základních potřeb: jistoty a bezpečí sounáležitosti, uznání důvěry a stability, lásky, sebeúcty... V neposlední řadě má

senior potřebu seberealizace, i když je tato potřeba úzce spojena se spiritualitou, hledáním sebe samém a smyslu života.

### 1.5.1 Vymezení základních pojmů

Pojem „senior“ je vymezen velmi široce, přičemž jeho charakteristika není právní ani statistickou kategorií, nýbrž spadá výhradně do oblasti sociologie. Senieorem je obvykle myšlen starý člověk, přičemž ani pojem „starý“ nelze chápat jednotně. V obecném smyslu je za seniora považován „*příslušník starší věkové kategorie*“ (LINHART 2005: 336), avšak senieorem může být nazván i služebně starší pracovník. V českém prostředí se za seniora obvykle považuje příjemce starobního důchodu, či jedinec, který dosáhl věku, v němž může tuto dávku nárokovat. Některé instituce, například vybrané univerzity třetího věku, umožňují dospělým osobám studovat v programu určeném seniorům již od dosažení 50 let věku. Senioři se nacházejí v pozdně produktivním či v postproduktivním věku, avšak ani tato charakteristika nemůže být vztažena na všechny seniory. Někteří senioři pokračují v pracovním procesu i po dosažení důchodového věku, ať již z ekonomických či jiných důvodů. Též je možné seniory vymezit jakožto jedince třetího věku, což lze pojímat jako období odlišné biologické a ekonomicko-sociální produktivity (srov. ŠPATENKOVÁ, SMÉKALOVÁ, 2015: 48-53).

Stáří představuje závěrečnou etapu lidského života, v níž lze pozorovat několik involučních procesů, potřebu určité evaluace vlastního života a snahu o zrání osobnosti v perspektivě konečnosti vlastní existence. Může být definováno jako „*souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost, pokles schopností a výkonnosti jedince, jež kulminuje v terminálním stádiu a ve smrti*“ (LANGMEIER, KREJČÍŘOVÁ, 2006: 8). Zatímco v předchozích staletích bylo stáří spojeno s úbytkem fyzických a psychických sil, které vyžadovaly změnu přístupu k životním povinnostem. V současné době je stáří pojímáno více jako sociální konstrukt, spojený s přerušáním či ukončením pracovní kariéry a nástupem nové životní etapy. Vzhledem ke vzrůstajícímu počtu let, které jedinci stráví v pozici příjemce starobního důchodu, která je s obdobím stáří úzce propojená, nelze staré lidi pojímat jako jednu homogenní skupinu. Senioři ve věku 60 až 74 let se nacházejí v období raného stáří, senioři ve věku 75 až 89 let jsou v období stařeckého věku, a senioři starší 90 let jsou označováni za dlouhověké. Každá skupina je určitým způsobem specifická,

přičemž i senioři ve stejné věkové skupině mohou vykazovat odlišnosti z hlediska fyzických, duševních i sociálních dovedností (srov. PTÁČEK, PTÁČKOVÁ, 2021: 13-14).

V neposlední řadě je důležité stručně vymezit změny, které se v období stáří odehrávají. V seniorském věku se proměňují především funkční schopnosti, do nichž je zahrnuto několik aspektů. Pokud je například snižená schopnost mobility či pokud senior již není schopen pojmout takové množství informací jako dříve, může se mu jevit, že jeho život pro něj ztrácí hodnotu. Mohou být též ovlivněny další schopnosti, například schopnost či ochota budovat dobré mezilidské vztahy či zajistit si uspokojení svých potřeb. Taktéž dochází ke změně ve vnitřní kapacitě seniorů, která je „*determinována osobnostními vlastnostmi, zdravotním stavem, prožíváním osobní pohody apod. Tato kapacita je ovlivněna například faktory, jako jsou nemoci, zranění a změny související s narůstajícím věkem*“ (PTÁČEK, PTÁČKOVÁ 2021: 15). V neposlední řadě dochází ke změně prostředí, zejména vnějšího prostředí, „*kteří tvoří kontext života jedince: bydlení, společnost, vztahy, podpora, sociální a zdravotní služby a další*“ (PTÁČEK, PTÁČKOVÁ 2021: 15).

### **1.5.2 Adaptace na stáří**

Adaptace neboli přizpůsobení se určité situaci či chování představuje důležitou součást procesu stárnutí. Adaptace probíhá na fyzické, psychické, sociální i duchovní úrovni, přičemž v každé oblasti může adaptační proces probíhat různým způsobem a různou rychlostí. Jedinec může dosáhnout plné adaptace, odpovídající jeho věku a životní situaci, což se projeví například v aktivním přístupu. Adaptace však může být mírně, středně či závažně narušená, v závislosti na schopnosti seniora akceptovat nové změny, včetně těch negativních. Nemalá část seniorů potřebuje s procesem přijetí role seniora pomoci, aby nedocházelo k subjektivně zhoršené kvalitě života, k pasivitě, rezignaci a k sociální exkluzi (srov. PTÁČEK, PTÁČKOVÁ 2021: 141-143).

Senioři se mohou na novou životní situaci adaptovat různými způsoby. Prvním přístupem je přístup konstruktivistický, v němž jedinec projevuje vysokou míru soběstačnosti a připravuje se na novou etapu stárnutí. Příprava může spočívat v udržování „*dobré tělesné kondice a podpoře optimismu, vstřícnosti a smyslu pro humor*“ (MALÍKOVÁ 2020: 21). Schopnost udržet si pozitivní přístup k životu je úzce spojená se schopností zachovat si autonomii. Senior není odkázán na pomoc druhé

osoby, dokáže se o svou domácnost i o své tělesné či duševní potřeby postarat sám, a případná pomoc druhé osoby je založena na určité reciprocitě – senior ji dokáže určitým způsobem vrátit, neprožívá ji jako vlastní selhání (srov. JANIŠ, SKOPALOVÁ, 2016: 43-44).

Druhý způsob adaptace, která je mezi seniory často pozorována, je strategie závislosti. Nejedná se o závislost z důvodu závažných zdravotních komplikací, nýbrž o závislost, pomocí které senior získává pozornost druhých lidí. Jedinci, kteří se staví do pozice závislé osoby, a pomoc si vynucují manipulativním způsobem, se obvykle „*spoléhají na materiální zabezpečení, poskytnutí pomoci a citového zázemí nejlépe rodinou nebo formou institucionální péče*“ (MALÍKOVÁ 2020: 21). Určitou formou adaptačního mechanismu je taktéž popírání potřeby pomoci, které je uplatňováno například z důvodu obav, že by od seniorů bylo požadováno využít institucionální péči.

Odmítání pomoci do určité míry spadá pod třetí formu adaptace, zaujetí obranného postoje. Senioři s tímto přístupem si odmítají přiznat, že již mají nárok na odchod do penze a že se od nich do jisté míry tato změna očekává. Usilují o „*udržení své soběstačnosti a pracovního i společenského postavení za každou cenu*“ (MALÍKOVÁ 2020: 23). Jedná se o osoby nezřídka zastávající důležité funkce či osoby, které jsou považovány za odborníky ve své profesi. Jejich přístup je zaměřen na vysokou míru sebekontroly, dodržování denního režimu a určitých rituálů, a v jejich chování je možno spatřovat rysy pedantství. Obtížně se adaptují na změny (srov. DOŘIČÁKOVÁ 2020: 10-11).

Za čtvrtý adaptační přístup je považována strategie nepřátelství, pomocí které senior vyjadřuje naprosté odmítnutí a nepřijetí nové životní situace. Senior přistupuje ke změnám v jeho životě odmítavým přístupem, který se nezřídka projevuje jako více či méně otevřený útok na jeho okolí. K této strategii přistupují osoby, které „*neměly příliš úspěšný život, jsou plní pocitů křivdy, zloby, zklamání a dalších negativních emocí*“ (MALÍKOVÁ 2020: 23). Část seniorů, využívajících tuto adaptační strategii, se společnosti spíše straní a nejsou ochotni pracovat na změně přístupu. Jiní senioři naopak při každé příležitosti poukazují na důvody své nenávisti a potřebují si tento postoj ospravedlnit. Posledním uvedeným, adaptačním přístupem je strategie sebenenávisti. Senior svůj hněv a negativní pocity neprezentuje ve společnosti, nýbrž je obrátí proti sobě, neboť si „*není schopný odpustit, že jeho život nebyl příliš úspěšný*“ (MALÍKOVÁ

2020: 23). Toto sebehodnocení je však vysoce subjektivní, a mohou jej zastávat i osoby, které jsou společností hodnoceny jako úspěšné.

### 1.5.3 Smysluplnost jako předpoklad kvality života seniorů

Senioři přistupují ke hledání smyslu života odlišným způsobem. Změny v jejich životní situaci je motivují k určitému rozvažování nad svým dosavadním životem, nad svými úspěchy a neúspěchy i nad možným dalším směřováním vlastního života. Smysluplnost pro ně může mít rozdílné významy v závislosti na vlastním sebehodnocení a sebepoznání a na míře spokojenosti se svým životem. Pocit smysluplnosti je prožíván zejména v krizových situacích, kdy je senior vystaven nutnosti smířit se s nepříjemnou událostí či situací. Smysluplnost je spojena s určitou úrovní sebeúcty a důstojnosti, která se projevuje například v sociálních situacích, v nichž se jedinec snaží maximalizovat pozitivní přístup. Potřeba smyslu života může být považována za jednu ze základních potřeb člověka, která se silně projevuje v případě, že jsou nižší potřeby uspokojeny. Prožitek smyslu života je podpořen *„integrací kognitivních, emočních a motivačních potenciálů člověka. Je možné k nim zařadit zejména schopnost poznávat sebe sama, hledání optimálních řešení, sebekontrolu, pohodu, porozumění druhým, plánování událostí a zvládání náročných životních situací“* (DVOŘÁČKOVÁ 2012: 12).

Součástí procesu stárnutí je snaha o dosažení integrity vlastní osobnosti. Integrovaná osoba lépe odolává pocitům zoufalství a beznaděje. Stáří s sebou přináší nutnost vyrovnat se s vědomím vlastní konečnosti, a hledat odpovědi na specifické existenciální otázky. *„Schopnost stárnoucího a starého člověka vnímat svůj život jako smysluplný pozitivně ovlivňuje vyrovnávání se s involučními procesy vyššího věku. Smysluplnost života je tak i jedním z faktorů, které mají vliv na kvalitu života“* (ONDRUŠOVÁ, KRAHULCOVÁ 2020: 108). Pokud senior vnímá svůj život jako smysluplný či si dokáže najít oblasti, které jsou v jeho životě smysluplné, přispívá ke svému dobrému zdravotnímu stavu.

Každý jedinec v seniorském věku může při hledání smysluplnosti ve svém životě využít různých postupů a nástrojů. Někteří nad nimi nemusí přemýšlet, neboť je přirozeně prožívají při setkání s bližními, při procházce v lese či při zájmových aktivitách. Jiní však potřebují s nalezením uvedených nástrojů pomoci. Mezi nástroje, sloužící ke hledání odpovědí spojených se smyslem života, mohou senioři využít



například „*aktivní jednání, náklonnost k druhým a prožívání pěkných věcí, včetně krás přírody*“ (FRANKL 2022: 11). Aktivním jednáním je myšlen především zájem o určité věci, například o možnost se dále vzdělávat, zdokonalit se v určité činnosti či setkat se s novými lidmi. Senior není do těchto aktivit nucen, vybírá si je dobrovolně. Za náklonnost k druhým nemusí být považováno navázání nového vztahu, spíše se jedná o schopnost udržet si pozitivní přístup k druhým, založený na respektu a zájmu. Schopnost vnímat krásu přispívá ke kvalitě života a podporuje schopnost oprostít se od každodenních strastí.

Vnímání smysluplnosti života je ovlivněno několika faktory, mezi které lze zařadit: „*dobrý zdravotní a funkční stav, dobré mezilidské vztahy, pocit užitečnosti a prospěšnosti, služba druhým a sebepřesah, tvořivost, potěšení v životě, udržování optimismu a naděje do budoucna, kultivování duchovní složky života a religiozita či konstruktivní reminiscence*“ (ONDRUŠOVÁ, KRAHULCOVÁ 2020: 109). Naopak mezi faktory, které smysluplnost života u seniorů snižují, lze zařadit sklony k depresivitě, přílišné stáří (senioři nad 85 let mohou mít pocit přílišné dlouhověkosti), nesoběstačnost či osamělost. Mezi muži byla ztráta smysluplnosti života spojena se ztrátou možnosti realizovat se v původní odborné profesi (srov. ONDRUŠOVÁ, KRAHULCOVÁ 2020: 109-110).

Senioři, kteří prožívají smysluplné stáří, se snáze vyrovnávají s utrpením. Přístupy ke zvládnutí utrpení jsou zahrnuty v psychologickém směru nazvaném logoterapie, o kterém jsem se již zmiňovala v kapitole 1.3. Jeho zastánce, V. E. Frankl, uvádí, že „*nejen život jako takový, ale s ním i utrpení má smysl, a sice smysl tak nepodmíněný, že se dá naplnit i tehdy, když utrpení nevede navenek k úspěchu, když tedy člověk trpí zdánlivě zbytečně*“ (FRANKL 2022: 92). Tento přístup pomáhá seniorům vyrovnat se s utrpeními, které by mohly snížit jejich prožívání smysluplnosti. Jedná se zejména o ztrátu partnera, nutnost vyrovnat se s odchodem dětí či vnoučat, k intenzivnímu prožívání osamělosti, se změnou vlastních fyzických i psychických schopností a se změnami ve společnosti, které jsou mimo možnost jejich kontroly. Taktéž záleží, zdali senioři pobývají v určité instituci či v domácím prostředí, zdali jsou v zařízení umístěni dobrovolně a do jaké míry jsou schopni uchovat si pozitivní vztahy s rodinou či s přáteli (srov. DVOŘÁČKOVÁ 2012: 77-79).

V této části jsem se zaměřila, zda existují rozdíly ve vnímání smyslu života a víry v adolescenci a v seniorském věku, respektive, **jak vnímají smysl života**

**adolescenti oproti seniorům.** Názory na to, jaký je smysl lidského života a jak jej hledat a objevovat, se velmi různí, sahají od osobní zkušenosti až po hledání smyslu přesahujícího člověka v transcendentních dimenzích, ale ve všech těchto různých pohledech je společné, že význam této otázky po smyslu, je pro lidstvo nesmírně důležité. Proto jsem se tuto otázku rozhodla podrobit empirickému zkoumání u těchto dvou cílových skupin, jimiž jsou adolescenti ve věku 13 až 15 let a senioři starší 60 let.

## 2. PRAKTICKÁ ČÁST

### *1.6 Obecná charakteristika předvýzkumu*

Předvýzkumné šetření, jehož výsledky jsou zde prezentovány, bylo provedeno mezi vymezenou skupinou respondentů za účelem zpracování výsledků pomocí interpretativní fenomenologické analýzy. Následující kapitola obsahuje vymezení cílů práce, bližší charakteristiku vybrané předvýzkumné metody, reflexi osobní zkušenosti v oblasti hledání a různého přístupu ke smyslu života a též charakteristiku respondentů, kteří jsou do tohoto předvýzkumného šetření zahrnuti.

#### **1.6.1 Cíle předvýzkumného šetření**

Hlavní cíl této bakalářské práce spočívá ve zjištění, zdali panují mezi adolescenty ve věkové skupině 13 až 15 let a mezi seniory staršími šedesáti let rozdíly ve vnímání smyslu života, v jakých oblastech nacházejí smysl života, jaký mají celkově k životu přístup a jaké aspekty jim pomáhají smysl života nalézt.

Dílním cílem je zjistit subjektivní pohled na životní hodnoty obou těchto věkových skupin.

Stanoveného cíle bude dosaženo na základě analýzy odpovědí na následující otázky:

- Zabývají se senioři/adolescenti smyslem života?
- V čem vidí svůj smysl života?
- Co jim pomáhá najít smysl života?
- Jaké hodnoty považují za nejdůležitější?
- Věří/nevěří v Boha?
- Vnímají smysl života ještě v něčem jiném?

- Co dělají proto, aby se cítili spokojeně?

### 1.6.2 Metodologie předvýzkumného šetření

K zodpovězení výše uvedených otázek jsem zvolila kvalitativní metodu výzkumného šetření. V případě mé bakalářské práce se však bude jednat pouze o předvýzkum. Domnívám se, že tento formát je nejvhodnější, protože rozhovory jsou pro seniory a adolescenty příjemnější a jednodušší než vyplňování dotazníků. Podstatou kvalitativního výzkumu je proniknout hluboko do široce definovaného fenoménu a získat tak maximum informací. Výzkumník se snaží nalézt odpovědi na otázky, jak jednotlivci nahlízejí, chápou a interpretují svět. Provádí se na malé skupině respondentů (srov. ŠVAŘÍČEK, ŠEDOVIÁ 2007: 24). V mém pojetí se jednalo o pět adolescentů a čtyři seniory. Zde je cílem hlubší vhled do čistě osobních názorů a zkušeností lidí tak, jak je sami prožívají a chápou. Předností v tomto případě je, že dotazována je v daný okamžik pouze jedna osoba, a že tak nedochází k jejímu vystavení sociálnímu tlaku okolí nebo skupiny. *„Nejčastější používanou metodou sběru dat v interpretativní fenomenologické analýze je polostrukturovaný rozhovor. Ten představuje dostatečně flexibilní metodu, která dává respondentovi možnost volně mluvit o tématu, reflektovat svůj postoj k němu a rozvíjet o své myšlenky. Současně výzkumník může v reálném čase sledovat, co se v rozhovoru vynořuje, co je významné pro respondenta a zároveň může rozhovor usměrňovat tak, aby se neodchýlil od tématu“* (SMITH 2004: 15). Výsledky dotazníkového šetření jsou zpracovány pomocí metody interpretativní fenomenologické analýzy. Tato metoda umožňuje lépe porozumět zkušenosti respondenta, která je žitá, a též *„pomáhá detailně prozkoumat, jak člověk utváří význam své zkušenosti, což badatelé umožňuje porozumět jednotlivé události nebo procesu – fenoménu“* (KOUTNÁ, KOSTÍNKOVÁ, ČERMÁK 2013: 9). Hledání žité skutečnosti je uskutečněno na základě vymezení určitých společných témat či fenoménů, které se objevují ve výpovědích jednotlivých respondentů opakovaně. Tato témata jsou následně postavena do širších souvislostí, které umožní lépe charakterizovat povahu žité skutečnosti.

### 1.6.3 Reflexe vlastní zkušenosti

Smysl života, jeho vnímání a vymezení je pro mne důležité a často nad otázkou smyslu života přemýšlím. Uvědomuji si, že každý člověk může mít smysl života odlišný, což určuje odlišné priority v jeho životě. Mé vnímání smyslu života se odvíjí od důležitosti rodinného života, podpory dětí a manžela a vytváření rodinné pohody.

Smysl svého života vnímám v životě samém, v naplnění zvolených sociálních rolí a v odpovědném přístupu ke každodenním povinnostem. Každý den mi přináší drobné radosti, které přispívají k pocitu naplněnosti a spokojenosti, a které pomáhají předat tento pocit svým blízkým. Smysl života pro mě znamená vnímat naplněnost životem uvnitř sebe sama. Je však možné, že na konci svého života budu smysl života vnímat odlišným způsobem, proto mne zajímá, jak přistupují k pojetí smyslu života nejen lidé stojící na počátku svého dospívání, ale též ti, kteří došli do jiné etapy života a začínají silněji prožívat jeho konečnost. Způsob, jakým mladí lidé k pojetí smyslu života přistupují, mohu do jisté míry pozorovat v rámci své profese pedagožky, na druhém stupni základní školy. Vnímám, že každá nová generace si jde svou vlastní cestou, přičemž jejich přístup ke smysluplnému životu je přirozeně odlišný od přístupu seniorů. Téma prožívání smysluplnosti života u seniorů a adolescentů mě nakonec zaujalo natolik, že jsem se rozhodla jej zpracovat do podoby bakalářské práce.

I přes snahu přistupovat k jednotlivým respondentům z neutrální pozice vnímám v této oblasti určitá omezení. Při posuzování získaných odpovědí nepochybně mohlo dojít v ovlivnění jejich vnímání vlastními zkušenostmi, postoji a emocemi. Do určité míry mohla mé vnímání výpovědi ovlivnit také skutečnost, že jsem sama matkou dětí, které se nachází v období mladé dospělosti. Proto mě některá témata mohla oslovovat více do hloubky a v jejich stínu jsem mohla přehlédnout významy jiné, rovněž důležité. Uvědomuji si, že již volba tématu byla tímto faktem ovlivněna. Na druhou stranu jsem si uvědomovala, že témata, která se ve výpovědích objevila, jsem vnímala jako známá, tedy jsem se v dialogu dokázala lépe orientovat a mohla jsem se doptávat na hlubší souvislosti a významy.

#### **1.6.4 Charakteristika cílových skupin respondentů**

Věková skupina adolescentů mezi 13 až 15 let a seniorů starších šedesáti let byla vybrána na základě osobních zkušeností s oběma skupinami. Zatímco s mládeží daného věku pracuji v rámci výchovného i vzdělávacího procesu, se seniory jsem v každodenním kontaktu v osobním životě. Mám možnost poznávat realitu jejich prožívání z vnějšího pohledu a formou provedeného rozhovoru mohu lépe porozumět jejich subjektivnímu porozumění žité reality. Mezi adolescenty bylo vybráno pět respondentů a mezi seniory čtyři respondenti, s nimiž byl proveden osobní rozhovor. Tyto respondenty znám, avšak výběr respondentů nebyl vybírán na základě osobní

známosti, nýbrž na základě získání odpovědí od různých typů respondentů, kteří mohou nabídnout různý pohled na problematiku hledání smyslu života. I přes relativně malý počet respondentů je tak možné získat rozličné odpovědi, které mohou osvětlit důležité faktory v této oblasti a vnést větší míru porozumění do způsobu prožívání vnitřního života respondentů a jejich vnitřních motivací a potíží.

## ***1.7 Analýza výsledků předvýzkumného šetření***

V následující kapitole jsou zahrnuty výsledky provedených rozhovorů, pomocí kterých byly zodpovězeny otázky v dotazníku. První dvě kapitoly jsou zaměřeny na hledání obecných souvislostí a témat, které byly v odpovědích nalezeny, a v dalších dvou kapitolách jsou interpretativní fenomenologické analýze podrobeny odpovědi na jednotlivé otázky. V samostatné podkapitole jsou shrnuty výsledné fenomény, které byly v odpovědích nalezeny.

### **1.7.1 Hledání shodných témat v otázce smyslu života u adolescentů**

Z provedené předvýzkumné analýzy vyplynulo, že čtyři adolescenti z pěti jsou **věřící**. Smysl života, jak se ukázalo v tématech, které při rozboru předvýzkumných rozhovorů vyvstaly, mladí lidé hledají nejvíce v **osamostatnění** se, ale také v **lásce**, **pomoci bližnímu**, ale případně též ve snech o budoucnosti, které zmínila Vanessa: „*No já spíš si tak sním, chci jednou se osamostatnit a mít svoji vlastní rodinu.*“ Více se zamýšlí i nad způsobem žití, tedy nad tím, co je pro její život podstatné. Jednou z nejdůležitějších věcí v životě adolescenta, která vede k nalezení životního smyslu, je **láska** (tento fenomén zmínil například Tomáš: „*láska k někomu*“, ale též Vanessa: „*prožívat lásku k druhému člověku*“). Naprostá většina se také shodla v životním cíli, kde adolescenti jednoznačně odpověděli, že jejich životním cílem je **vzdělání**, **rodina**, ale i **práce** a s tím související **bydlení**. V kategorii, kterou jsem nazvala **hodnoty**, vybraní respondenti považují za nejdůležitější **rodinu** a **zdraví**, ale také **peníze**. To, co jim pomáhá k tomu, aby se cítili spokojeni, jak z odpovědí vyplývá, je **zábava a volný čas**, ale také **přátelství**, jak uvádí Vanessa: „*Ráda chodím ven s kamarádkou a povídám si s ní.*“

### 1.7.2 Hledání vzájemných souvislostí v otázce smyslu života u seniorů

Senioři, kteří souhlasili s účastí v předvýzkumu, odpověděli na otázku týkající se **víry** kladně v polovině případů, tedy že věří v Boha. Dva respondenti nevěděli, zdali mají odpovědět kladně, nebo záporně. Z odpovědí seniorů, kteří v rozhovorech uvedli, že se zabývají smyslem života, vyplynulo, že jednou z důležitých věcí pro ně jsou **dobré vztahy s rodinou**, ale i s **přáteli**. Například paní Marie uvedla: „*No, já to vidím jako v rodině, nebo v té rodině a abych života prožila tak, abych ke stáří mohla říct, že jsem ho prožila dobře ten život. Snažím se žít tak, abych si mohla říct, že jsem prožila život dobře a úspěšně, nejenom úspěšně, to bych nechtěla zvýrazňovat, ale v tom svém chování, žití, že jsem ho dobře prožila.*“ Z odpovědí respondentů vyplynulo, že **mysl života** vidí v **rodině, v dětech, ve vnoučatech**, ve spokojených rodinných vztazích.

Dva senioři potvrdili, že jim ke hledání smyslu života pomáhá sám **život**. Například pan Jan uvedl, že, *mysl života, ten život je nějak daný a ten smysl sám o sobě je už taky daný*“. Pro seniory jsou jednoznačně jednou z nejdůležitějších a zároveň hlavní kategorií **hodnoty**, jimiž jsou na prvních místech **zdraví a rodina**. V tomto věku přicházejí různé zdravotní komplikace, ale lidé v seniorském věku na svůj zdravotní stav myslí a snaží se předcházet komplikacím a přizpůsobují tomu své aktivity. Dva respondenti uvedli, že mezi jejich hodnoty patří též **slušnost a poctivost**. Paní Marie popsala následující: „*taky to slušné chování když je mezi lidmi, to taky vidím jak důležitý.*“

Vybraní respondenti se snaží být aktivní a nechtějí ustrnout na jednom místě. Pomocí svých volnočasových aktivit a různých typů koníčků naplňují svůj život hodnotně a tím u nich dochází i k vnitřnímu naplnění smyslem. Zajímavé bylo, že na otázky směřované ke zjištění **pocitu spokojenosti s vlastním životem** senioři odpověděli různě. Jeden z respondentů uvedl, že pocit spokojenosti mu přináší **přátelé** a popovídání si s nimi. Kromě toho je to často také komunikace s lidmi, kteří jsou na tom podobně jako oni, mají stejný pohled na věci. Díky komunikaci s přáteli si senioři dovedou oživit stereotypní život v důchodu a nepřipadají si, že jsou jediní, kteří stárnou. Další odpovědi, které v souvislosti s otázkou o spokojenosti s vlastním životem zazněly, byly: „**bavit se něčím**“ a „**mít koníčky**“. Ukázalo se tak, že ten, kdo měl koníčky před vstupem do důchodu, byl ve výhodě. Člověk by měl dělat věci, které umí vrátit radost do života.

Jak vyplynulo z provedených rozhovorů, pro seniory představuje velmi důležitý aspekt činnost a pocit, že mají stále co dělat. S tím souvisí též pocit **užitečnosti**, což potvrdila také paní Jarmila: „*Když mám na den naplánovaný aktivity, kdy třeba pomůžu někomu jinému, tak si připadám důležitá.*“ Díky denní aktivitě a činnosti jedinec cítí, že je jeho život naplněný. Paní Marie například odpověděla: „*Snažím se, abych byla spokojená. Hlavně vztahy, řešit si hlavně vztahy, abych byla spokojená. Protože když máš kolem sebe lidi, kteří jsou spokojeni, tak ty jsi spokojená taky.*“ A pan Jan uvedl: „*Dělám pro to ten celý život. Jak žiješ, to není jenom tenhle moment, ale to je celý život, je na to navázaný.*“ Dotázaní senioři tedy vnímají svůj život v komplexnějším pohledu, než adolescenti.

### **1.7.3 Prezentace výsledků předvýzkumné analýzy u adolescentů**

Přístup adolescentů k problematice smyslu života může být specifický. Někteří adolescenti se této otázce vyhýbají, neboť si nejsou jisti, co by měli na otázku smyslu života odpovědět. Následující kapitola zahrnuje podrobnější analýzu odpovědí a témat, které vzešly z výše uvedené první fáze předvýzkumu.

#### **Zabývají se adolescenti smyslem života?**

Ukázalo se, že respondenti, kteří sami sebe označili jako „věřící“, přemýšlí nad smyslem života více než jejich nevěřící vrstevníci. Přemýšlí nad životem a jeho smyslem s větší rozvahou a svým způsobem rozumně. Více se zamýšlí i nad způsobem žití, nad tím, co je podstatné. Například Tomáš říkal, že jedna z nejdůležitějších věcí v jeho životě je láska, mít někoho rád. Karolína uvedla, že se zabývá smyslu života ve vztahu k výběru svého budoucího povolání: „potřebuji, aby mi to dávalo smysl.“

#### **V čem vidí svůj smysl života?**

Dle odpovědí bylo potvrzeno, že polovina respondentů vnímá smysl svého života ve vztahu k aktuální situaci a k plánování vlastní budoucnosti, v níž se budou cítit dobře. Za smysl svého života označují přátelství a pohodu, dva respondenti uvedli též zdraví. Druhá polovina respondentů, která spadala do skupiny věřících respondentů, se nad smyslem života zamýšlela komplexněji, a v jejich odpovědích převažoval názor, že za smysl života považují prožívání pocitu naplnění a užitečnosti pro druhé.



### **Co jim pomáhá najít smysl života?**

Vybraní adolescenti se vyjádřili tak, že nejvíce jim pomáhá najít smysl v tom být vyučený, nebo vystudovat střední školu. V praktickém zaměření vnímají smysluplnost, domnívají se, že se jim bude poté v životě dařit. Vzdělání je tedy pro vybrané respondenty důležité. Pomoc v nalezení smyslu života nacházejí adolescenti v lásce. Jak říkal Tomáš, „jedna z nejdůležitějších věcí v životě je láska, mít někoho rád.“ Mimo lásku respondenti uvedli jako pomoc k nalezení smyslu života přátelství, zejména možnost sdílet své prožitky s blízkou osobou.

### **Jaké hodnoty považují za nejdůležitější?**

Zdraví, rodina, láska, peníze. V případě Vanessy, která má těžce nemocného otce a v rodině představuje tato skutečnost hlavní téma, je samozřejmé, že je pro tuto respondentku na prvním místě zdraví. Nepřekvapí, že tato náročná životní situace ovlivňuje i její další uvažování o hodnotách, a proto také ve svých odpovědích odkazuje na rodinu.

Rodinu vnímají jako jednu z nejdůležitějších i ostatní respondenti, kteří vyrůstají v úplné rodině. Věřící adolescenti na první místo hodnotového žebříčku staví rodinu a vnímají ji jako jednu z pro sebe nejdůležitějších hodnot. V neúplné rodině se spíše chtějí osamostatnit a mít peníze, jak tvrdil Vítězslav.

### **Jste věřící/nevěřící?**

Náboženská víra u adolescentů úzce souvisí s vnímáním smysluplnosti v životě. Věřící častěji prožívají svůj život jako smysluplný a vidí život s větším nadhledem. Hodnoty mají také lépe uspořádané a více o životě přemýšlejí. Vnímají také, jak říkal Tomáš, krásu přírody a mají o ni zájem, není jim lhostejná.

### **Vnímají smysl života ještě v něčem jiném?**

Část respondentů, kteří spadají do skupiny respondentů bez víry, nevěděli, jak na tuto otázku odpovědět. Dvě dívky uvedly, že vnímají smysl života v pomoci opuštěným zvířatům v útulku, kam po škole docházejí jako dobrovolnice. Jedna respondentka odpověděla, že za smysl považuje také péči o svou mladší sestru.

## **Co dělají proto, aby se cítili spokojeně?**

Většina respondentů, věřících i nevěřících, se cítí spokojeně, pokud si dokážou užít svůj volný čas a dokážou si udržet dobré vztahy s ostatními. Dva respondenti uvedli, že se cítí spokojeně v přírodě a při tvoření nových věcí.

### **1.7.4 Prezentace výsledků předvýzkumné analýzy u seniorů**

Senioři mohou k oblasti smyslu života přistupovat odlišným způsobem života nežli adolescenti. Jejich životní zkušenosti, změna životní situace i schopnost vnímat své prožitky s určitým nadhledem jim poskytuje prostor pro rozjímání a určité hodnocení vlastního života. Následující kapitola je zaměřena na podrobnější fenomenologickou analýzu odpovědí, které vybraní respondenti uvedli.

## **Zabývají se senioři smyslem života?**

Vybraní respondenti nad smyslem života přemýšlí. Čas chtějí trávit smysluplně a aktivně, něčím se bavit a život prožít formou konání oblíbených aktivit. Příkladem může být paní Jarmila, která se stará o zahrádku a háčkuje, nebo pan Josef, který se schází pravidelně se svými přáteli.

## **V čem vidí svůj smysl života?**

Výpovědi seniorů z této skupiny naznačují, že senioři vnímají svůj smysl života v tom, co prožili a jak život prožili. Jejich pohled je zaměřen spíše do minulosti. Hodně přemýšlí nad tím, jak žili a více své vymezení smyslu života zaměřují na to, čeho již dosáhli. Větší část seniorů však vnímá smysl života také v konání věcí pro druhé, hlavně formou pomoci rodině či vnoučatům. Mají radost z toho, když se jejich dětem a rodinám daří. Také jeden z respondentů uvedl, že je pro něj podstatné být celkově spokojený se životem a vyrovnaný.

## **Co jim pomáhá najít smysl života?**

Osloveným seniorům pomáhá najít smysl života rodina a činnosti, které je baví, jak uvedl například pan Josef, který rád hospodaří a chová zvířata. Paní Jarmila zase uvedla, že jí těší dobré rodinné vztahy. Paní Marie pak smysl života vidí ve starání se o své květiny. Smysl života a jeho deskripce zde velmi záležely na rodinné situaci respondenta.

### **Jaké hodnoty považují za nejdůležitější v seniorském věku?**

Pro oslovené seniory představují dvě nejdůležitější hodnoty zdraví a rodina. V tomto věku přicházejí různé zdravotní komplikace, ale proto také senioři na svůj zdravotní stav myslí, snaží se předcházet komplikacím a přizpůsobují tomu své aktivity. Mezi hodnoty patří též aktivita, neboť vybraní respondenti se snaží být aktivní a nechtějí ustrnout na jednom místě. Díky svým zálibám nacházejí spokojenost, a naplňují svůj život díky svým koníčkům.

### **Jste věřící/nevěřící?**

Také náboženství má veliký vliv na to, zdali respondenti mají schopnost hledět na svůj seniorský život s větším smířením. Víra je udržuje v naději, že i ve stáří jsou krásné chvíle a je pořád pro co žít. Mezi specifické aspekty víry, které se v dotazníku objevily, patřila záliba v pozorování života kolem sebe, vycházky do přírody a určitou kontemplaci. Naproti tomu nevěřící senioři vnímají smysl spíše ve vztahu k teď a tady. Cítí se, že jsou už „ti staří“ a že na nich nezáleží. Často také uvádějí, že nic už nepotřebují, ani od života už nic neočekávají.

### **Vnímají smysl života ještě v něčem jiném?**

Jak již bylo uvedeno, kromě zdraví a rodiny vnímají někteří senioři smysl života například v péči o květiny či v pozorování přírody. Dva respondenti v odpovědích na tuto otázku uvedli, že další smysl života vnímají v péči o sebe a v zachování pozitivního přístupu k životu.

### **Co dělají proto, aby se cítili spokojeně?**

V odpovědích na tuto otázku se objevoval především názor, že ke spokojenosti senioři potřebují udržet si dobré vztahy a možnost dělat věci, které je baví.

#### **1.7.5 Komparace výsledků předvýzkumné analýzy**

Při analýze bylo již zpočátku překvapující, že adolescenti, kteří se předvýzkumu účastnili, byli ve většině případů věřící (což bylo zcela náhodné) a prokazatelně u nich existoval lepší, smysluplnější náhled na život. Z vynořujících se témat bylo možno vysledovat, že ve skupině věřících adolescentů byl smysl života častěji vztažen k jinému subjektu nežli k vlastní osobě, například k přírodě či k pomoci druhým. Jak se zmínil

Tomáš: „*Musím si vážit přírody.*“, nebo jak uvedla Karolína: „*Snáším se pomáhat lidem, abych měla pocit, že tu nejsem jenom pro sebe, že jsem tu i pro jiný.*“ Takže **víra** hraje ve vnímání smyslu života adolescentů významnou roli. Jeden respondent uvedl, že v Boha nevěří a po otázce, zda přemýšlí nad smyslem života, odpověděl, že nad tím nepřemýšlí. Z jeho odpovědi bylo znatelné, že žije ze dne na den a do hloubky nad existenciálními otázkami nepřemýšlí. Při analýze odpovědí u seniorů byli dva respondenti věřící a dva nevěřící. Paní Jarmila neuměla víru plně vysvětlit, přičemž na tuto otázku odpověděla, že „něco je“, ale neví (nechce) svoji nevyslovenou víru pojmenovat („*No, jako asi ne, ale na druhou stranu vím, že něco asi je.*“). Druhý respondent, který uvedl, že v Boha nevěří, odpověděl, že do kostela chodí pouze na mši za zemřelé. I mezi těmito seniory je patrný vnější znak příslušnosti k víře, přičemž u některých se jedná zejména o víru v posmrtný život, jen ji respondent neumí (nebo nechce) pojmenovat. Zbylí dva respondenti uvedli, že věří v Boha. U seniorů se tedy potvrdila stejná tendence, jako u adolescentů – věřící jsou schopni lépe zformulovat, jak smysl života vnímají a co si pod tímto pojmem představují. Dva ze čtyř oslovených věřících seniorů potvrdili, že přemýšlí více o sobě samých ve vztahu k celkovému pojetí bytí, a přemýšlejí o něm více do hloubky. Jako důležité vidí, že to, jak se jim daří, není jen otázkou přítomnosti a přítomného okamžiku, ale navazuje na celý jejich dosavadní život (pohled do minulosti).

Další kategorie, ve které se shodli adolescenti i senioři, byla nazvána **hodnoty**. U obou oslovených skupin se na prvním místě vždy objevila rodina, u seniorů jsou to především vnoučata, poté zdraví, láska, přátelé a peníze. Rozdíl, který byl zaznamenán při **hledání smyslu** u adolescentů, bylo téma **osamostatnění se**, neboť mladí lidé hleděli spíše do budoucnosti. Ale zazněla zde i odpověď, že smysl života nacházejí také v lásce, v pomoci druhému, či ve víře. U seniorů byla zaznamenána spíše orientace na minulost a reflexe toho, jak prožili svůj život. Poměrně důležitá se u obou skupin potvrdila hodnota dobrých vztahů.

Další z položených otázek se vztahovala k **životnímu cíli**. Zde adolescenti uváděli na prvním místě vzdělání. Vynořující se témata ukázala, že všech pět dotazovaných se shodlo. Z toho je viditelné, že u mladých lidí hraje důležitou roli vzdělání, které jim zajistí lepší budoucnost. Senioři spíše nahlíží celkově na své žití, bilancují svůj dosavadní život a přemýšlí i o svém bytí. Na otázku, jak usilují o dosažení **pocitu spokojenosti**, se adolescenti ve většině shodli na **zábavě**, a poté uváděli

schopnost efektivně využít **volný čas**, k péči o sebe a k zájmovým činnostem. U seniorů nebylo možné na tuto otázku najít shodný koncept (kategorii), protože každý odpověděl něco jiného. Například se zde objevila odpověď, že pro pocit spokojenosti se musí jednat o vlastní spokojenost, udržování hezkých vztahů, kde paní Marie řekla: *„Hlavně vztahy, řešit si hlavně vztahy, abych byla spokojená. Protože když máš kolem sebe lidi, kteří jsou spokojeni, tak ty jsi spokojená taky.“* Byl též zaznamenán případ pana Jana, pro něhož je k pocitu spokojenosti důležité správně žít po celý život: *„Dělám pro to ten celý život, jak žiješ, to není jenom tenhle moment, ale to je celý život, je na to navázaný.“* V jednom případě se shodli adolescenti s jedním seniorem, když paní Jarmila uvádí, že se cítí spokojeně při četbě knih, při pohybu, zkrátka v něčem, čím se baví. Tady je zřejmá spojitost s adolescenty, kteří se shodli na zábavě a volném čase pro sebe. Pan Josef nachází pocit spokojenosti ve scházení se s kamarády a v možnosti popovídat si s nimi, zde se shodl s Vítězslavem, který uvedl ve vztahu ke spokojenosti téma přátelství.

### 3. ZÁVĚR

Prožívání smyslu představuje důležitou součást života pro většinu jedinců. Jak vyplývá z názoru mnohých filozofů či psychologů, člověk nemůže žít naplněný život v případě, že ve svém životě postrádá smysl. Smysl pomáhá člověku udržet určitý směr v životě, propojuje ho s hodnotami, pomocí kterých rozeznává správné a nesprávné, a jeho vědomí mu může pomoci překonat krize a obtížné situace. Způsob, jakým jedinec ke smyslu života přistupuje, se však může v průběhu života měnit, přičemž prožívání jeho absence či nedostatku může záviset na mnoha vnitřních i vnějších okolnostech. Lze též nalézt jedince, kteří se již o smysl života nezajímají, a otázky tohoto typu neumí zodpovědět.

V této práci byla pozornost zaměřena na zkoumání smyslu života u adolescentů ve věku 12 až 15 let a na zkoumání smyslu života mezi seniory staršími šedesáti let. Pojem smysl života je v rámci předvýzkumu vztažen k oblasti náboženství a víry. Předvýzkum byl realizován formou rozhovoru s předem připravenými otevřenými otázkami, a získané odpovědi byly podrobeny interpretativní fenomenologické analýze. Výsledky předvýzkumu byly nepochybně ovlivněny skutečností, že větší část adolescentů a polovina seniorů se označila za věřící. U této skupiny bylo zjištěno, že své myšlenky, vztahující se k otázce smyslu života dokáží lépe definovat. Smysl vnímají častěji nejen ve vztahu k vlastní osobě, ale ve vztahu k druhým lidem, zejména k rodině. Právě rodina, zdraví, láska a dobré mezilidské vztahy jsou nejčastějšími fenomény, které respondenti ve svých odpovědích uváděli. Není překvapující, že senioři při hodnocení smysluplných oblastí revidovali svůj minulý život, zatímco adolescenti častěji hleděli do budoucna. Vztah smyslu života a životních cílů spojovali adolescenti častěji se vzděláním, zatímco senioři se zabývali bilancováním vlastního života. Pocit spokojenosti pak respondentům dodávají zejména kvalitní mezilidské vztahy a vědomí, že svým životem mohou být prospěšní nejen sobě, ale též ostatním lidem.

Zjištěné výsledky mohou posloužit jako důležitý námět k diskusi o současném postoji adolescentů a seniorů ke smyslu života a také usnadnit vzájemnou mezigenerační komunikaci. Výsledky by též mohly posloužit jako podnět k dalšímu

výzkumu a rozsáhlejšímu porovnání postoje ke smyslu života mezi věřícími jedinci a těmi, kteří sami sebe označují jako nevěřící.

## Seznam literatury

BLATNÝ, M., 2016. Psychologie celoživotního vývoje. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3462-3

DOŘIČÁKOVÁ, Š., 2020. Sociální práce se seniory. Ostrava: Ostravská univerzita.

DVOŘÁČKOVÁ, D., 2012. Kvalita života seniorů v domovech pro seniory. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4138-3

FRANKL, Viktor E., 2006. Psychoterapie a náboženství. Brno: Cesta. ISBN 80-7295-088-6

FRANKL, Viktor E., 2021. Léčba smyslem. Základy a aplikace logoterapie. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1723-7

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

JANIŠ, K., SKOPALOVÁ, J., 2016. Volný čas seniorů. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-9542-8

KOUTNÁ KOSTINKOVÁ, J., ČERMÁK, I., 2013. Interpretativní fenomenologická analýza. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-6382-2

KRIVOHLAVÝ, J., 2006. Psychologie smysluplnosti existence. Praha: Grada. ISBN 80-247-1370-5

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. Vývojová psychologie. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1284-0

LeJEUNE, J., 2021. Životní hodnoty v terapii. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1751-0

LINHART, J., 2010. Slovník cizích slov pro nové tisíciletí. Praha: Dialog.

MACEK, P., 2003. Adolescence. Praha: Portál. ISBN 80-7178-747-7

MACHOVEC, M., 2008. Smysl lidské existence. Praha: Akropolis. ISBN 978-80-7304-103-8



- MALÍKOVÁ, E., 2020. Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-2030-7
- ONDRUŠOVÁ, J., KRAHULCOVÁ, B., 2020. Gerontologie pro sociální práci. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 978-80-246-4383-0.
- PTÁČEK, R., PTÁČKOVÁ, H., 2021. Psychosociální adaptace ve stáří a nemoci. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0876-3
- ŘÍČAN, P., 2007. Psychologie náboženství a spirituality. Praha: Grada. ISBN 978-80-7367-312-3
- ŘÍČAN, P., 2010. Psychologie osobnosti. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3133-9
- SLABÝ, M., 2007. Smysl života, nezdolnost a závislost na alkoholu. Olomouc: Univerzita Palackého.
- SOJÁK, P., 2017. Osobnostní a sociální rozvoj aneb Strom, mozaika a vzducholod'. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0342-3
- ŠVAŘÍČEK, R., ŠEDOVI, K., 2007. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-313-0.
- ŠPATENKOVÁ, N., SMÉKALOVÁ, L., 2015. Edukace seniorů. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5446-8
- TAVEL, P., 2007. Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla. Praha: Triton. ISBN 80-7254-915-4
- VÁGNEROVÁ, M., 2005. Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1

## **Seznam příloh**

Příloha I. Rozhovory adolescentů

Příloha II. Rozhovory seniorů

Příloha III. Tabulka adolescenti

Příloha IV. Tabulka senioři

## Příloha I.

### Rozhovory adolescentů

Jana 15 let

Chodí na Střední zemědělskou školu do prvního ročníku. Žije v úplné rodině se dvěma bratry. Je věřící.

**Zabýváš se smyslem života?** *Ano, po stránce duchovní, když vím, že je duchovní smysl, tak bych asi ani nevěděla, co je smysl života, tak bych ani netušila proč jsem tu. Ale také pomáhám opuštěným zvířatům.*

**Jaké máš hodnoty, co je nejdůležitější v životě?** *No rodina, peníze, protože je to v životě tak postavené, bez peněz by se nežilo dobře. Lidi to tak nastavili, proto peníze. Peníze ale ne úplně, jenom abych se uživila. Jinak život sám o sobě není o penězích. Zdraví a potom štěstí.*

**Je něco, čeho chceš v životě dosáhnout?** *Aby se mi dobře žilo. Chci dosáhnout abych měla nějaké vzdělání a aby mě to bavilo. Najít si potom takovou práci, aby mě bavila. A do budoucna se vdát a mít rodinu.*

**Co děláš pro to abys byla spokojená, nebo se cítila spokojená?** *Mít čas pro sebe, volný čas.*

Tomáš 13 let

Chodí na základní školu do osmého ročníku. Žije v úplné rodině a s mladším bratrem a starší sestrou. Je věřící.

**Zabýváš se smyslem života?** *No jako jo, přemýšlím.*

**Co si myslíš co je smyslem života?** *Věřit, věřit v boha.*

**V čem vidíš smysl tvého života?** *Musím si tu něco prožít. Jinak nevím.*

**Vnímáš smysli v něčem jiném?** *Jo třeba v přírodě. Musím si vážit přírody. Třeba nevím, proč lidi vyhodí něco jen tak do přírody, proč. Vždyť to tam zůstane.*

**Pomáhá ti něco, abys našel svůj smysl života?** Noo, třeba *lásku k někomu*. A taky *pomáhat*. Rád pomáhám tatkově a těším se, když spolu něco děláme. Třeba dřevo, nebo když spolu jezdíme traktorem.

**Jaké hodnoty máš?** *Zdraví a mít rodinu a taky lásku*.

**Jaký máš v životě cíl, čeho chceš dosáhnout?** Určitě se chci dostat na střední no a potom asi na tu vejšku. Myslím, že je důležitý mít *vzdělání*.

**Co děláš pro to aby jsi se cítil spokojeně?** No nějakou *zábavu* a jako to svý, nevím jak to říct.

Vanessa 14 let

Chodí na základní školu do deváté třídy. Žije s matkou, babičkou a s mladší sestrou. Otce mají těžce nemocného v nemocnici. Je věřící.

**Zabýváš se smyslem života?** *Ano, protože mám hodně nemocného tatku a strašně mi chybí, a modlím se za něho, aby se uzdravil, ale vím, že se už domů nevrátí. Je mi líto mladší sestry, nechápe to. A myslím, že i mamka neví, jak se s tím má srovnat. Taky kvůli tomu hodně brečím.*

**Co si myslíš, že je smyslem života?** Asi, .... Nevím, *zdraví a pak přátelé*.

**Vnímáš smysl v něčem jiném?** *Dostat se na střední školu. Ted' mě budou čekat přijímačky. Chci na střední, protože doma mi říkají, že z učňáku se nebudu mít tak dobře. Také vnímám smysl v tom, že se starám o svoji mladší sestru. Těžce snáší nemoc tatky, tak si s ní hodně hraju, aby se radovala, nebo chodíme spolu na hřiště.*

**Pomáhá ti něco, abys našla svůj smysl života?** No já spíš si tak *sním*, že chci jednou se *osamostatnit a mít svoji vlastní rodinu*, kterou si budu žít Já.

**Jaké máš hodnoty?** *Být zdravá.*

**Jaký máš v životě cíl, čeho chceš dosáhnout?** *Mít svoji rodinu, manžela.*

**Co děláš pro to, aby ses cítila spokojeně?** *Ráda chodím ven s kamarádkou a povídám si s ní, nebo si píšeme přes telefon.*

Vítězslav 15 let

Chodí na základní školu do devátého ročníku. Žije s matkou, otčímem. Má starší sourozence, ale už jsou dospělí a nežijí s nimi. Je nevěřící.

**Zabýváš se smyslem života? *Ne vůbec.***

**Co si myslíš, že je smyslem života, nebo co je v životě důležité? Mít kde *bydlet, vyučít se.***

**Pomáhá ti něco, abys našel svůj smysl života? *Chci jít na učňák, asi na zedníka.***

**Jaké máš hodnoty? *Až budu dospělí, tak mít práci a vydělávat peníze a osamostatnit se. A chci si dělat co chci, jezdit na kole a ne pořád, že mi máma volá kde jsem. Ona mi nevěří, myslí, že jí lžu.***

**Co děláš pro to, abys ses cítil spokojeně? *Hraju hry na počítači a mám potkana, tak s ním trávím čas, když jsem doma. Je ochočený.***

Karolína 14 let

Chodí na základní školu do deváté třídy. Žije v úplné rodině a má tři sourozence. Je věřící.

**Věříš v Boha? *Jo, jako jo, věřím***

**Zabýváš se smyslem života? *(chvilku přemýšlí) zabývám***

**V čem vidíš svůj smysl života? *Jako rodina mi hodně pomáhá, moje koníčky, kamarádi a tak. Také tady nedaleko máme útulek a někdy donesu granule, pro opuštěná zvířata. I tak si představuji svůj smysl života, pomáhat.***

**Vnímáš smysl života i v něčem jiném? *No jako, hudba určitě, tanec, jako koníčky .***

**Jaké hodnoty považuješ za důležité? *No tak podle mě vystudovat nějak dobře a prostě uživit se. A založit rodinu, která tady bude pro mě pořád.***

**Co děláš proto, aby jsi se cítila spokojeně? *Dělám to co mě baví a snažím se pomáhat lidem, abych měla pocit, že tu nejsem jenom pro sebe, že jsem tu i pro jiný.***

## Příloha II.

### Rozhovory seniorů

Josef 70 let. Je v důchodu. Je vyučený strojním zámečnickem a celý život pracoval jako automechanik. Žije v rodinném domku se svojí ženou. Má dvě dospělé děti.

**Věříte v Boha?** *Ne, ale otec chodil do kostela a já občas zajdu na mši do kostela, když se koná za umřelé.*

**Zabýváte se smyslem života?** *Ne ani ne. Prostě jak život plyne, tak žiju.*

**V čem vidíte svůj smysl života?** *Tak celý život jsem chodil do práce, abych živil rodinu. A aby děti byly slušně vychované. Mám rád, když mají děti se dobře a na vnoučata hodně myslím, aby se jim dobře žilo v téhle době. To co se děje, je hrozný.*

**Vnímáte smysl života i v něčem jiném?** *Já už nic nepotřebuju, jsem starý. To spíš děti. Snažil jsem se jim hodně pomoci, hlavně v bydlení, aby měli svůj domov.*

**Co Vám pomáhá najít Váš smysl života?** *Baví mě hospodaření, rád pěstuju brambory a mám dvě prasátka, rád se o ně starám. Králíky a slepice. Tím se teď bavím.*

**Jaké hodnoty považujete za nejdůležitější?** *Teď už jen hlavně to zdraví. Nic víc nepotřebuju.*

**Co děláte proto, aby jste se cítil spokojeně?** *Mám rád dobré jídlo. A rád jezdím za kamarády, si popovídat. Scházíme se každou neděli a probíráme všechno možný (smích).*

Jarmila 65 let.

Je v důchodu. Je vyučená přadlena. Celý život pracovala jako dělnice. Žije s manželem v rodinném domě a má dvě dospělé děti.

**Věříte v Boha?** *No, jako asi ne, ale na druhou stranu vím, že něco asi je.*

**Zabýváte se smyslem života?** (přemýšlí) *Asi ani ne, nevím, ale zase když člověku zemřou rodiče, tak jsem si říkala, že už nemám nikoho, kdo je nademnou a život najednou je a není, je pomíjiví, byl to zvláštní pocit. A tehdy jsem si říkala, proč člověk tu je.*

**V čem vidíte svůj smysl života?** *Mám ráda, když se scházíme jako rodina. Vždy nás chodí navštěvovat každou sobotu děti s rodinou. Já upeču nějaké buchtý. Těším se na to. Když se někdy stane, že nemůžou přijít, přijde mi to takové divné. Ten den je prázdný. Už je to taková naše tradice. Dodržujeme veškeré narozeniny, Vánoce, Velikonoce to je vždycky pozvu na oběd. A mám radost, když se bavíme a všichni společně vycházíme.*

**Vnímáte smysl života i v něčem jiném?** *Ráda se bavím háčkováním, pletením, ale spíš přes zimu. V létě zase jsem raději venku na zahrádce. Pěstuju si sama rajčata, papriky, cibuli, česnek a dostala jsem od dětí fóliovník, tak zkouším pěstovat i tam. No a pak seču zahradu, tím se taky zabývám.*

**Jaké hodnoty považujete za důležité?** *Tak určitě zdraví, klid v rodině.*

**Co děláte proto, aby jste se cítila spokojeně?** *Pořád něco dělám, tak asi ten pohyb, bavit se něčím. Moc ráda čtu knížky. Ted' mám na to čas a chodím si je půjčovat do knihovny.*

Marie 65 let

Je v důchodu. Má Střední zemědělskou školu. Žije s manželem v rodinném domě a má čtyři děti.

**Věříte v Boha?** *Věřím*

**Zabýváte se smyslem života?** *Určitě*

**V čem vidíte svůj smysl života?** *No, já to vidím jako v rodině, nebo v té rodině a abych život prožila tak, abych ke stáří mohla říct, že jsem ho prožila dobře ten život. Snažím se žít tak, abych si mohla říct, že jsem prožila život dobře a úspěšně, nejenom úspěšně, to bych nechtěla zvýrazňovat, ale v tom svém chování, žití, že jsem ho dobře prožila.*

**Vnímáte smysl života i v něčem jiném?** (přemýšlí) *No možná v tom bytí, v celém bytí, jak máme bytí, naše duše pokračuje dál, takže jak žijeme, tak se nám promítá dál.*

**Jaké hodnoty považujete za důležité?** *Láska, pokora, úcta, srdečnost, co ještě bych tam dala, ...to je asi to nejdůležitější co je. Možná ještě i ten úspěch.*

**Co děláte proto, aby jste se cítila spokojeně?** *Všechno (smích), snažím se abych byla spokojená. Hlavně vztahy, řešit si hlavně vztahy, abych byla spokojená. Protože když máš kolem sebe lidi, kteří jsou spokojeni, tak ty jsi spokojená taky.*

Jan 69 let

Je v důchodu. Má Střední zahradnickou školu. Žije s manželkou v rodinném domě a má čtyři dospělé děti.

**Věříte v Boha?** *Věřím*

**Zabýváte se smyslem života?** *Zabývám. To záleží, do jaké situace se dostanete. Když se dostanete do tíživé situace, tak nad tím přemýšlíte víc a když jste spokojený tak nad tím tolik nepřemýšlíte, berete to jako samozřejmost.*

**V čem vidíte svůj smysl života?** *Aby jsi se měla dobře materiálně, ne jako dobře jenom materiálně, ne, ale celkově spokojenost, to není jenom o materiálnu, to je o duševnu o vyrovnanosti toho života.*

**Vnímáte smysl života i v něčem jiném?** *V něčem jiném...(přemýšlí). Smysl života, ten život je nějak daný a ten smysl sám osobě je už taky daný.*

**Jaké hodnoty považujete za důležité?** *Aby byl člověk upřímný sám k sobě a tím pádem bude upřímný i k ostatním a nesmí být zákeřný, nesmí závidět.*

**Co děláte proto, aby jste se cítil spokojeně?** *Dělám pro to ten celý život jak žiješ, to není jenom tenhle moment, ale to je celý život, je na to navázaný. Nemůžeš padesát let dělat bordel a pak začneš dělat něco, abys byl spokojený, prostě to je daný, na tom musí člověk pracovat od narození.*



Příloha III.

Tabulka adolescenti

TÉMATA	KATEGORIE	POPIS
TOMÁŠ		
Přemýšlení o smyslu	Zabývání se smyslem	<i>No jako jo, přemýšlím.</i>
Víra v Boha	Co je smyslem života?	<i>Věřit, věřit v boha.</i>
Prožitek	Vlastní odpověď na otázku po smyslu	<i>Musím si tu něco prožít.</i>
Příroda		<i>Musím si vážit přírody</i>
Láska a pomoc bližnímu	Hledání smyslu	<i>Noo, třeba láska k někomu. A taky pomáhat.</i>
Zdraví, rodina, láska	Hodnoty	<i>Zdraví a mít rodinu a ta láska.</i>
Vzdělání	Životní cíle	<i>Myslím, že je důležitý mít vzdělání.</i>
Zábava	Pocit spokojenosti (s vlastním životem)	<i>No nějakou zábavu a jako to svý, nevím jak to říct.</i>
VANESSA		
Těžká nemoc otce	Motivace	<i>Ano, protože mám hodně nemocného tatku</i>
Zdraví, přátelé	Co je smyslem života?	<i>Asi, .... Nevím, zdraví a</i>

		<i>pak přátelé.</i>
Vzdělání Mít rodinu, manžela	Životní cíle	<i>Dostat se na střední školu.  Mít svoji rodinu, manžela.</i>
Sny, osamostatnit se a mít svoji vlastní rodinu	Hledání smyslu	<i>No já spíš si tak sním, že chci jednou se osamostatnit a mít svoji vlastní rodinu, kterou budu žít Já.</i>
Zdraví, přátelé, rodina	Hodnoty	<i>Být zdravá  Asi, .... Nevím, zdraví a pak přátelé.  Mít svoji rodinu, manžela.</i>
Přátelství	Pocit spokojenosti	<i>Ráda chodím ven s kamarádkou a povídám si s ní,</i>
JANA		
Duchovno	Zabývání se smyslem	<i>Ano, po stránce duchovní,</i>
Rodina, peníze, zdraví, štěstí	Hodnoty	<i>No rodina, peníze, ...jenom abych se uživila. Zdraví a potom štěstí.</i>
Vzdělání, práce, rodina	Životní cíle	<i>Chci dosáhnout abych</i>

		<i>měla nějaké <b>vzdělání</b>, <b>práci</b>, aby mě bavila. A do budoucna <b>se vdát a mít rodinu</b>.</i>
Volný čas	Pocit spokojenosti	<i>Mít <b>čas pro sebe</b>, volný čas.</i>
VÍTĚZSLAV		
Přemýšlení o smyslu	Zabývání se smyslem	<i>Ne <b>vůbec</b>.</i>
Bydlení, vzdělání	Co je smyslem života	<i>Mít kde <b>bydlet</b>, <b>vyučit se</b>.</i>
Práce, peníze, <b>samostatnost</b>	Hodnoty	<i>Až budu dospělí, tak <b>mít práci a vydělávat peníze a osamostatnit se</b>.</i>
Hry	Pocit spokojenosti	<i><b>Hraju hry</b> na počítači a mám <b>potkana</b>, tak s ním <b>trávím čas</b></i>
KAROLÍNA		
Přemýšlení o smyslu	Zabývání se smyslem	<i><b>zabývám</b></i>
Rodina, koníčky, kamarádi	Vlastní odpověď na otázku po smyslu.	<i>Jako <b>rodina</b> mi hodně <b>pomáhá</b>, moje <b>koníčky</b>, <b>kamarádi</b></i>
Hudba, tanec, koníčky	Hledání smyslu	<i>No jako, <b>hudba</b> určitě, <b>tanec</b>, jako <b>koníčky</b>.</i>
Vzdělání, <b>rodina</b>	<b>Hodnoty</b>	<i>No tak podle mě <b>vystudovat</b> nějak <b>dobře</b> a <b>prostě uživit se</b>. A <b>založit rodinu</b>, která</i>

		<i>tady bude pro mě pořád.</i>
Zábava, pomáhat druhým	Pocit spokojenosti	<i>Dělám to co mě baví a snažím se pomáhat lidem, bych měla pocit, že tu nejsem jenom pro sebe, že jsem tu i pro jiný.</i>

Příloha IV.

Tabulka senioři

TÉMATA	KATEGORIE	POPIS
JOSEF		
	Víra v Boha	<i>Ne</i>
Přemýšlení o smyslu	Zabývání se smyslem	<i>Ne ani ne. Prostě jak život plyne, tak žiju.</i>
Práce, <b>rodina</b> , děti, vnoučata	Vlastní odpověď na otázku po smyslu	<i>Tak celý život jsem chodil do <b>práce</b>, abych živil <b>rodinu</b>. A aby <b>děti</b> byly slušně vychované. Mám rád, když mají děti se dobře a na <b>vnoučata</b> hodně myslím, aby se jim dobře žilo</i>
Děti, pomoc	Hledání smyslu	<i>To spíš <b>děti</b>. Snažil jsem se jim hodně <b>pomoc</b>, hlavně v bydlení, aby měli svůj domov.</i>
Hospodářství	Vlastní smysl	<i>Baví mě <b>hospodaření</b>, rád pěstuju brambory a mám dvě prasátka, rád se o ně starám. Králíky a slepice. Tím se teď bavím.</i>
<b>Zdraví</b>	<b>Hodnoty</b>	<i>Teď už jen hlavně to</i>

		<i>zdraví.</i>
Dobré jídlo, kamarádi	Pocit spokojenosti (s vlastním životem)	<i>Mám rád dobré jídlo. A rád jezdím za kamarády, si popovídat.</i>
JARMILA		
	Víra v Boha	<i>No, jako asi ne, ale na druhou stranu vím, že něco asi je.</i>
Přemýšlení o smyslu	Zabývání se smyslem	<i>Asi ani ne, nevím,</i>
Rodina, tradice, společné vycházení	Vlastní odpověď na otázku po smyslu	<i>Mám ráda, když se scházíme jako rodina. Už je to taková naše tradice. A mám radost, když se bavíme a všichni společně vycházíme.</i>
Koníčky, bavit se něčím	Hledání smyslu	<i>Ráda se bavím háčkováním, pletením, ale spíš přes zimu. V létě zase jsem raději venku na zahrádce.</i>
Zdraví, rodina	Hodnoty	<i>Tak určitě zdraví, klid v rodině.</i>
Pohyb, četba knih	Pocit spokojenosti (s vlastním životem)	<i>Pořád něco dělám, tak asi ten pohyb, bavit se něčím. Moc ráda čtu knížky.</i>

MARIE		
	Víra v Boha	<i>Věřím</i>
	Zabývání se smyslem	<i>Určitě</i>
Rodina, prožít život dobře, úspěšně	Vlastní odpověď na otázku po smyslu	<i>No, já to vidím jako v rodině, nebo v té rodině a abych život prožila tak, abych ke stáří mohla říct, že jsem ho prožila dobře ten život. Snažím se žít tak, abych si mohla říct, že jsem prožila život dobře a úspěšně,</i>
Bytí naší duše, život	Hledání smyslu	<i>No možná v tom bytí, v celém bytí, jak máme bytí, naše duše pokračuje dál, takže jak žijeme, tak se nám promítává dál.</i>
Láska, pokora, úcta, srdečnost, úspěch	Hodnoty	<i>Láska, pokora, úcta, srdečnost, co ještě bych tam dala, ...to je asi to nejdůležitější co je. Možná ještě i ten úspěch.</i>
Spokojenost, vztahy	Pocit spokojenosti (s vlastním životem)	<i>snažím se abych byla spokojená. Hlavně vztahy, řešit si hlavně vztahy, abych byla</i>

		<i>spokojená.</i>
JAN		
	Víra v Boha	<i>Věřím</i>
Životní situace	Zabývání se smyslem	<i>Zabývám. To záleží, do jaké situace se dostanete. Když se dostanete do tíživé situace, tak nad tím přemýšlíte víc a když jste spokojený tak nad tím tolik nepřemýšlíte, berete to jako samozřejmost.</i>
Spokojenost, duševno, vyrovnanost	Vlastní odpověď na otázku po smyslu	<i>Aby jsi se měla dobře materiálně, ne jako dobře jenom materiálně, ne, ale celkově spokojenost, to není jenom o materiálu, to je o duševnu o vyrovnanosti toho života.</i>
Život	Hledání smyslu	<i>Smysl života, ten život je nějak daný a ten smysl sám osobě je už taky daný.</i>
Upřímnost	Hodnoty	<i>Aby byl člověk upřímný sám k sobě a tím pádem bude upřímný i k</i>



		<i>ostatním a nesmí být zákeřný, nesmí závidět.</i>
Žití celého života	Pocit spokojenosti (s vlastním životem)	<i>Dělám pro to ten celý život jak žiješ, to není jenom tenhle moment, ale to je celý život, je na to navázaný....na tom musí člověk pracovat od narození.</i>

## ABSTRAKT

VELKOVÁ, J. *Rozdíly ve vnímání smyslu života a víry v adolescenci a v seniorském věku*. České Budějovice 2024. Bakalářská práce. Jihočeská universita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce V. Blažek Iňová.

**Klíčová slova:** adolescence, stáří, životní cíle, kvalita života, smysl života, hodnoty, víra.

Bakalářská práce se zabývá problematikou hledání smyslu života ve stáří a v adolescenci. Cílem předvýzkumu bylo zjistit, zda a jaké existují rozdíly ve vnímání smyslu života a v čem nachází smysl života vybraní senioři a adolescenti. Dílčím cílem bylo zdůraznit důležitost vědomí smysluplnosti našeho jednání v seniorském věku a v období adolescence. V teoretické části je popisován vztah náboženské víry a smyslu života, životní období adolescence, dále stárnutí, stáří a změny spojené s tímto obdobím. Praktická část obsahuje kvalitativní předvýzkum. Cílem předvýzkumu je zjistit pohled vybrané skupiny seniorů a adolescentů na smysl jejich života. Provedený kvalitativní předvýzkum se zaměřil také na dílčí otázky, jejichž prostřednictvím zjišťoval, zda a jakým způsobem se osloveným respondentům daří naplňovat jejich život, jaké hodnoty mají, co je jejich smyslem života, jaké jsou jejich hlavní zdroje smysluplnosti a životní cíle.

## **ABSTRACT**

### **Differences in the perception of the meaning of life and beliefs in adolescence and in old age.**

**Key Words:** adolescence, old age, life goals, quality of life, meaning of life, values, faith.

The Bachelor's thesis deals with the issue of finding the meaning of life in old age and in adolescence. The aim of the preliminary research was to find out whether and what differences exist in the perception of the meaning of life and what the selected seniors and adolescents find the meaning of life in. The partial goal was to emphasize the importance of awareness of the meaning of our actions in senior age and in adolescence. The theoretical part describes the relationship between religious faith and the meaning of life, the life period of adolescence, then ageing old age and the changes associated with this period. The practical part contains qualitative preliminary research. The goal of the preliminary research is to find out the view of a selected group of seniors and adolescents on the meaning of their lives. The conducted qualitative preliminary research also focused on sub-questions, through which it found out, whether and how the addressed respondents manage to fulfil their lives, what values they have, what is their meaning in life, what are their main sources of the meaning and life goals.