

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie a patopsychologie

Diplomová práce

Monika Vaculíková

Subjektivní vnímání smyslu života

Olomouc 2016

vedoucí práce: Mgr. Michaela Pugnerová, Ph.D.

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že předložená práce je dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

V Olomouci dne 12. dubna 2016

.....

Děkuji vedoucí diplomové práce Mgr. Michaele Pugnerové, Ph.D. za věnovaný čas, cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

12. dubna 2016

Monika Vaculíková

Obsah

| | |
|---|----|
| 1. Historie zkoumání smyslu života | 9 |
| 1.1. Z počátku lidství: Člověk a pračlověk..... | 9 |
| 1.2. Filozofický pohled..... | 10 |
| Antická filozofie..... | 11 |
| Sofisté..... | 12 |
| Sókratés, Platón, Aristotelés..... | 12 |
| Římské ctnosti, Cicero..... | 13 |
| Stoicismus, Zenón z Kitia | 14 |
| Epikureismus, Epikúros | 15 |
| Středověká filozofie, Augustinus Aurelius | 17 |
| Renesance, Descartes | 18 |
| Osvícenství, Kant..... | 19 |
| Existencialismus a jeho představitelé | 19 |
| 2.Smysl života a související pojmy | 22 |
| 2.1. Smysl života | 22 |
| 2.2. Potřeba smyslu | 24 |
| 2.3. Hodnoty | 25 |
| 2.4. Radost a štěstí | 27 |
| 2.5. Úspěch a svoboda..... | 27 |
| 3.Psychohygienu, duševní rovnováha | 29 |
| 3.1. Faktory vývoje duševního zdraví..... | 31 |
| 3.2. Životospráva z hlediska duševní hygieny | 32 |
| 3.3. Sebepoznání | 33 |
| 4. Ztráta smyslu života | 36 |
| 4.1. Noogenní neurózy..... | 36 |
| 4.2. Logoterapie | 37 |
| 5.Syndrom vyhoření..... | 42 |
| 5.1. Příčiny, příznaky a vývoj syndromu vyhoření..... | 43 |
| 5.2. Prevence a zvládnutí syndromu vyhoření | 46 |

| | |
|--|----|
| 6. Vlastní výzkum | 48 |
| 6.1. Cíle výzkumu..... | 48 |
| 6.2. Hypotézy..... | 49 |
| 6.3. Výzkumné metody..... | 50 |
| Logo-test | 51 |
| MBI | 53 |
| 6.4. Výzkumný vzorek | 54 |
| 6.5. Realizace výzkumu | 58 |
| 6.6. Popis a prezentace výsledků | 61 |
| Vyhodnocení hypotéz..... | 61 |
| Vyhodnocení MBI..... | 69 |
| Diskuse | 72 |
| Závěr..... | 75 |
| Seznam grafů..... | |
| Seznam tabulek..... | |
| Seznam příloh..... | |
| Anotace..... | |

Úvod

Potřeba smyslu života, jeho vnímání a prožívání je tématem, nad kterým se lidé zamýšleli už od prvopočátku lidské existence, zabývají se jí dnes a nadále ji budou zkoumat i v budoucnu, dokud člověk nenajde uspokojivou odpověď. Dá se ale přesvědčivá a všeobecná odpověď najít? Jedná se o téma stále aktuální hlavně v současnosti, kdy je život uspěchaný, člověk odolává stresu, tlaku okolí a autorit. Doba je plná přehnaných nároků – pracovních i osobních. Máme spoustu životních možností, které nestíháme využít, zpracováváme velké množství informací, které nestíháme pochopit, třídíme je a nemáme čas se zastavit. Nad smyslem života se jistě nejednou zamyslel každý z nás. Co je vlastně smyslem? Je to náplň života, jeho radosti, rodinné zázemí, zdravotní způsobilost, úspěch nebo spokojenost? Klid nebo rozruch? Dává nám smysl to, po čem toužíme a ztrácíme ho, když danou věc nemáme nebo ji lehce získáme? Je smyslem dosažení určitého cíle, když vzápětí přichází nový? Nabízí se nám spousta otázek a o smyslu života se dá diskutovat do nekonečna. Možná si myslíme, že máme v této oblasti jasno, ale při krátké konfrontaci nás může jiný názor úplně vyvést z míry a můžeme začít znovu od začátku.

Postupovat od začátku jsem se rozhodla už při zpracování první kapitoly této práce, ve které se zabývám odlišnými náhledy na životní smysl v minulosti. Ocitneme se již v době pravěku, kdy hlavním smyslem a touhou člověka bylo zůstat naživu, obstarat si přístřeší a uživit se. Přirozeně pokračuji úvahami antických filozofů a hodnocení smyslu a naplnění existence v rámci filozofických směrů (např. uvedu stoicismus, epikureismus), dále základní a směrodatné myšlenky v období středověku a dále novověku, kdy v popředí mého zájmu stojí zejména představitelé existencialismu.

V druhé kapitole se zaměřím na samotný smysl. Vysvětlím, co si můžeme představit pod pojmem smysl života, proč je důležité smysluplnost hledat a najít. Popíšu tři kategorie hodnot – zážitkové, tvůrčí a postojové, které jsou součástí našeho bytí a naši spokojenost zásadně ovlivňují. Zaměřím se na definici radosti a štěstí, úspěchu a svobody, tedy pocitů, které se významně podílí na určení smyslu naší existence. Jejich nalezení a prožívání náš život pozitivně ovlivňuje, přináší nám pocity uspokojení a duševního naplnění.

S životní spokojeností úzce souvisí psychohygienu, duševní rovnováha, duševní zdraví. Psychohygieně jsem věnovala třetí kapitolu, kde popíši její základní zásady, faktory vývoje, mezi něž zařazujeme například dědičnost, choroby, naši povahu, prostředí, ve kterém žijeme, rodinu a naše blízké. Podrobně popíšu důležitost a prvky správné životosprávy. Dodržování těchto zásad umožňuje prožívat náš život spokojeněji, napomáhá k ochraně, upevňování či znovuzískání duševního zdraví.

Čtvrtá kapitola popisuje ztrátu smyslu života vedoucí až k existencionální frustraci. Prázdnota a absence smyslu potkává v životě i úspěšné a zajištěné jedince. Přiblížím příčiny a průběh noogenních neuróz, podrobněji se budu zabývat logoterapií a technikám, kterými je možno tyto neurózy úspěšně léčit.

V poslední kapitole se budu věnovat charakteristice syndromu vyhoření. Popíšu hlavní příčiny a příznaky ztráty profesního zájmu a zaujetí, budu se věnovat vývoji syndromu vyhoření a více se zaměřím na prevenci a zvládnutí tohoto nežádoucího stavu.

Ve výzkumné části se soustředím na úroveň prožívané smysluplnosti, kvalitu a naplnění života svého výzkumného vzorku. Tento vzorek tvoří 75 osob z řad učitelů, umělců a sportovců a jejich životní spokojenost budu posuzovat podle výsledků dotazníku sloužící k diagnostice dané problematiky - Logo-testu E. Lucasové. Zařadím každého respondenta podle dosaženého skóru do výsledného pásma $Q_1 - D_{10}$ a pokusím se dokázat, že jedinci, kteří mají smysluplné povolání, vytváří při své práci hodnoty a jsou určitým způsobem prospěšní společnosti, netrpí existenciální frustrací, ale naopak žijí kvalitním životem, naplněným smyslem. Za pomoci výsledků svého šetření ověřím předem stanovené hypotézy. Výsledky respondentů také porovnam s normami běžné populace, které vznikly na základě výzkumu autorky E. S. Lucasové ve Vídni.

Dílčím cílem praktické části je zmapovat syndrom vyhoření u zkoumaných profesí a případně určit konkrétní rizikovou oblast vyhoření. Z tohoto důvodu jsem jako další metodu zkoumání zvolila nejpoužívanější dotazník na syndrom vyhoření - MBI (Maslach Burnout Inventory), díky kterému získám přehled o výsledcích respondentů v jednotlivých složkách syndromu vyhoření a určím tak stupeň emocionálního vyčerpání, depersonalizace a stupeň osobního uspokojení. V diskusi shrnu a interpretuji výsledky svého šetření.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Historie zkoumání smyslu života

Než se začnu zabývat zkoumáním smyslu a kvality života v současnosti, je potřeba utřídit si poznatky, názory a úvahy na dané téma v minulosti. Stejně jako životní styl, hodnoty a priority, měnil se v průběhu dějin samozřejmě také smysl života a jeho prožívání. Pokusím se nyní stručně vystihnout tento smysl v jednotlivých obdobích.

„Odpovědi na otázku smyslu života, jež byly dávány a přijímány v minulosti, jsou nám nenahraditelným materiálem pro odpovědi současné.“¹ Životní podmínky se jistě za tři tisíce let zásadně změnily a je nesmyslné, aby o svém životě rozmýšlel podobným způsobem antický filozof a obchodník 20. století. Jejich životy, stejně jako názory na život, jsou odlišné. Ontogeneze se však v našem životě nemění: mládí, poté zralost, stáří a smrt. To je náš úděl a také úděl všech lidí různých historických epoch. Odpověď naší generace na otázku smyslu života by neměla být náhodná, automatická. Měla by být založena na zkoumání cest odpovědí v minulosti, výběru toho, co pravdivého bylo objeveno. To se pak stává součástí našeho pohledu na svět, naším vlastnictvím. Některé historické názory se až podivuhodně shodují s názory různých jedinců v současném světě.²

1.1. Z počátku lidství: Člověk a pračlověk

Dioramata, dochované předměty a malby ze života pračlověka lákají do muzeí početné skupiny turistů ve všech koutech světa, kteří s úžasem pozorují část své minulosti. Jsou většinou čistě oblečení, upravení, ukázněni a kultivovaní. Za sklem ale vidí postavy v kožešinách, mají zploštělá těla a obličej s mohutnými čelistmi. Přesto se v nich můžeme vidět – otec přichází z úspěšného lovu, matka upravuje ulovenou kořist na ohni, děti čekají na potravu. Můžeme si říct, že to nejsme my, ale přesto jsme to my, dávno, hluboko v nás. Biologický druh *Homo sapiens sapiens*, který se před třiceti tisíci lety rozšířil z Afriky, je již člověkem, který se biologicky neliší od současného. Byli to výborní běžci, útek, útok a pohyb pro ně představoval bezpečí. Žili neustále v hrozbě nebezpečí a můžeme předpokládat, že jejich nejdůležitějším cílem bylo zachování rodu a vlastní přežití.

¹ Citováno podle MACHOVEC, Milan. *O smyslu lidského života*. 1957, s. 13.

² Tamtéž, s. 13-14.

Společenská organizace byla velmi vyvinutá. V nalezištích byly nalezeny zbytky koster předků, kteří se o sebe z důvodu tělesného postižení nemohli starat. Přesto se dožívali v průměru kolem dvaceti pěti let, což je při věkové hranici třiceti let pozoruhodný jev. Tento fakt naznačuje, že o tyto jedince naši předkové pečovali, nenechali je umřít, jako tomu bývá u jiných živočišných druhů. Starali se o ně, což je důkazem prosociálního chování: obětavosti, soucitu, péče a starostlivosti. Naši předkové žili na pokraji života a smrti, přesto u nich nalezneme základní znaky lidství: smrt pro ně nebyla všední, ale lidsky významnou událostí a byli si vědomi své konečnosti. Člověk začíná být člověkem a ne pouze živočichem právě ve chvíli, kdy si nepokládá otázku *jak přežít*, ale také i otázku *jak žít*. Právě, když přežití není smyslem všeho jednání, objevuje se otázka smyslu života. Tuto otázku si možná kladli už naši nejstarší předkové.³

1.2. Filozofický pohled

Lidé často považují filozofii za vědu, která je sepsána v množství knih. Shromažďují je filozofové na univerzitách, studují uznávanou vědu, kterou se lze naučit. Pokud filozofii opravdu chápeme takto, vidíme spíš její obrácenou tvář. Filozofie možná může být občas světu méně přístupná a elitářská, může patřit hrstce lidí, kteří ji v ústraní studují. Ale tehdy smysl tak trochu postrádá.

Každý z nás byl někdy filozof, už jako dítě. Filozofie spočívá v otázkách, které se nám nabízí, když pro nás známý svět přestává být úplně samozřejmým a vyvstanou první problémy. Jaké to má vše smysl? Co se stane po smrti? Co je spravedlivé? Jaká je moje úloha v tomto světě? Můžeme jistě říci, že tyto otázky si už pokládala většina z nás. Člověk by neměl být pouze posluchačem takových otázek. Je schopen na ně sám odpovídat a postačuje mu k tomu pouze zkušenost. I když tyto otázky možná přehlídíme, jednou opět vyvstanou. Je to lidský úděl, člověk sám o sobě je vlastně předurčen k filozofii. A jak už víme, nejsme prvními, kdo se těmito otázkami zabývá. Historie nás upozornila na existenci problému, filozofické tázání má tradici.⁴

Filozofie nepatří k vědám, které by bylo možné se naučit nebo je lehce pochopit. Filozofie nám nedá obecné pravdy, normy či jedno řešení. Veškeré její poznatky

³ KOHÁK, Erazim. *Člověk, dobro a zlo: O smyslu života v zrcadle dějin: Kapitoly z dějin morální filosofie*. 1993, s. 33-37.

⁴ ANZENBACHER, Arno. *Úvod do filozofie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990, s. 10.

a závěry nás mohou dále motivovat, inspirovat a nabádat k přemýšlení, nazírání pod jiným úhlem pohledu. Poradí nám, na co se zaměřovat a jaké otázky zvolit. Přehled a závěry předních filozofů patří k obecnému přehledu vzdělaného člověka, jsou mu zdrojem inspirace a základem, na který může navázat svým dalším objevováním a bádáním. Filozofie se snaží o pochopení světa a úlohy člověka, který v něm žije, popisuje souvislosti a děje, jež ho obklopují. Snaží se objasnit zákonitosti dění kolem nás a naše působení v tomto světě. I když se nám podaří znát všechny závěry a poznatky z filozofie, budeme o ní fakticky možná vědět vše, nebudeme o nic víc filozofové. Hlavním cílem filozofie je hledání příčin, smysl všeho bytí, smysl existence.⁵

Právě proto by nám filozofie mohla být tím nejlepším východiskem k pochopení životního smyslu. Pokud se budeme pozorně zabývat názory a myšlenkami dávných i dnešních filozofů, zjistíme, že se s některými ztotožňujeme, s jinými naopak. To nám bude jistě přínosem v našich dalších úvahách.

Antická filozofie

Vznik evropské filozofie je spojován se starověkým Řeckem, kde vznikaly první filozofické úvahy o světě. Současně se člověk už od počátku zajímá o své bytí, o svůj osud a svůj smysl života. Se vznikem lidských civilizací se začaly vynořovat i první představy o životní úloze člověka a o sebepoznání. Počátky řeckého filozofického myšlení tak přináší první základní úvahy o podstatě člověka a o jeho roli na tomto světě. Už v 5. století př. n. l. vzniká filozofický proud, který je dnes pojmenováván jako starořecká sofistika. Úkolem bylo naučit člověka správnému jednání, mluvení a myšlení, připravit člověka na vstup do společnosti, na styk a komunikaci s ostatními jedinci. Tyto interakce a vztahy se staly předmětem sledování a analýzy a tak se filozofie přestává zabývat pouze otázkami přírody a jejími zákonitostmi, ale obrací pozornost na člověka a lidské záležitosti. Tito myslitelé se jako první zaměřili na činnosti člověka, co je od sebe odlišuje a co je spojuje.⁶

⁵ ADAMOVIČ, Lenka, Václav VENTURA a Vladislav DUDÁK. *Základy filosofie, etiky: základy společenských věd*. 2001, s. 15.

⁶ STARK, Stanislav. *Filozofie člověka v historickém kontextu*. 2008, s. 9.

Sofisté

Sofisté jsou pro nás v tematice smyslu života významní, protože jako první v antické filozofii odvrátili pozornost od přírody a zaměřili své myšlenky na člověka. Také se zabývali samotným myšlením, začali se zabývat etickými měřítky a důsledně je začleňovali do filozofického systému. Sofisty můžeme nazývat jako „učitele moudrosti“, putovali jako učitelé různými městy a za úplatu vyučovali umění a různé dovednosti, například tehdy velmi důležitou výmluvnost a schopnost „přemlouvání“. Za hlavní hodnotu a měřítko spokojenosti byl považován úspěch a bylo vyzdvižováno právo silnějšího – tedy je přirozené a správné, aby lepší a silnější měl více. Mezi významné sofisty patřili například Prótagorás a Gorgiás.⁷

Sókratés, Platón, Aristotelés

Sókratés považuje filozofii za starost o duši. Vnímá ji jako naši nejvlastnější podstatu, hnací sílu, která veškeré naše činy vykonává a později za ně i odpovídá. Nachází se stále nad rozcestím mezi dobrým a zlým, mezi spásou a zkázou. Filozofie naší duši zachraňuje a to tak, že neustále zkoumá lidské názory a přesvědčení, nachází léčbu ve světle rozumu a pravdy a rozebíravými řeči se snaží najít poslední pevnou, jistou a spolehlivou jednotu člověka se sebou samým.⁸

K velkému Sókratovi můžeme připojit např. Kynickou školou, která byla založena Antishenem. Jednalo se o osobnosti svévolné, od platónských dob až do doby Říma. A tak vzniká skepticizmus. Kynikové neměli povolání, žili chudým životem, což jim bylo lhostejné, stejně jako další tradiční hodnoty, např. láska k vlasti. Opovrhovali penězi, uměním i vědou, neuznávali stát ani úřady. Životní spokojenost hledali v přirozeném žití, bez majetku, problémů, povinností a sociálních vazeb. Nejslavnějším kynikem byl Diogenés ze Sinópy, o kterém se vypráví historka, že když mu chtěl Alexandr Veliký splnit libovolné přání, přál si, aby mu trochu ustoupil ze slunce. Diogenés žil v boudě nebo sudu, proto bývá přezdíván jako Pes. Jediným majetkem mu byla dýňová miska, kterou později také vyhodil.⁹

⁷ STÖRIG, Hans Joachim. *Malé dějiny filozofie*. 1999, s. 109-111.

⁸ PATOČKA, Jan. *Nejstarší řecká filozofie: filozofie v předklasickém údobí před sofistikou a Sókratem: přednášky z antické filozofie*. 1996, s. 14.

⁹ STÖRIG, Hans Joachim. *Malé dějiny filozofie*. 1999, s. 143.

Platón po sobě zanechal základní přístup k pojetí bytí a skutečnosti. K jeho základním postřehům patří teze, že skutečnost je srozumitelná, není náhodná. Náhodné jednotliviny jsou jen příklady podstatně nutných vztahů. Skutečnost tedy není pouze shlukem nahodilostí, ale má svou dobrotivou, pravdivou a opravdovou hodnotu. Fyzickou práci odsuzuje, jako práci otrockou. Svými ctnostmi se člověk smí přiblížit ke světu dokonalému, světu idejí. Člověk není omezen jen tím, co skutečně existuje v našem nedokonalém světě. Může svým rozumem tyto ideje nazřít a nejsou pouze jeho přáním, ale opravdovým poznáním, skutečností. Tyto ideje jsou téměř normami, na kterých skutečnost závisí. Na tyto jistoty se člověk může spolehnout v jinak pomíjivém světě. A hlavní ideou je „idea dobra“.¹⁰

Aristotelés přesvědčivě tvrdil, že pro smysluplnost našeho života je nejzákladnějším prvkem činnost, aktivita. Také on byl přesvědčen, že osobním smyslem života je blaženost, ale snažil se blíže objasnit, v čem tato blaženost a slastné pocity tkví. Aristoteles je toho názoru, že člověka dělá šťastného jeho aktivita, jednání. Ne v každém jednání nalezneme štěstí, protože ne všechny činy konáme z našeho přesvědčení, někdy dokonce z důvodu nátlaku. Jak tedy vzniká u některých činností pocit štěstí? Filozof pociťuje štěstí, když filozofuje, řemeslník ho pociťuje u vytváření díla a historik u objasňování historických skutečností. Můžeme tedy říci, že Aristoteles nalézá vztah mezi našimi sklony a zálibami a činnostmi s nimi spjatými. Když už nějaké tendence a záliby máme, nemůžeme najít spokojenost v jakékoliv činnosti, nýbrž jen v té, která je nám blízká, která nás naplňuje a odpovídá našim schopnostem. Blaženost nespočívá pouze v přijímání slasti, ale přijde jako důsledek rozmanitých aktivit, které člověk vykonává.¹¹

Římské ctnosti, Cicero

Na počátku se Řím jen málo lišil od starého Řecka. Morálními zásadami starořímského života byla hesla „*gravitas, pietas, virtus*“, vážnost, zbožnost, mužnost. Na podstatu našeho lidství Římané nenazírali aristokraticky, ale viděli ji v budování demokracie – v práci, odpovědnosti, vážnosti a úctě k sobě i druhým, v budování Říma, jako svého impéria. Právě postoj úcty je základním postojem v životě člověka, vedoucím k úspěšnému a šťastnému žití. Římané vytvořili zemi a prostor pro dvě

¹⁰ KOHÁK, Erazim. *Člověk, dobro a zlo: O smyslu života v zrcadle dějin: Kapitoly z dějin morální filosofie*. 1993, s. 71-73.

¹¹ MACHOVEC, Milan. *O smyslu lidského života*. 1957, s. 36-37.

odlišná hnutí – pro stoicismus a křesťanství. Za největší autoritu považovali své předky, což dokládají domácí bůžkové, kteří jim nahrazovali přítomnost zesnulých. Bídne občany uspokojovalo impérium v úpadkové fázi svým přístupem „chléb a hry“. Římané si vyloženě užívali pohled na utrpení. Krutost byla dechberoucí podívanou pro všechny vrstvy. Pro úřednickou šlechtu a obyvatelstvo, které žilo v nadbytku, bylo vše hloupé, nesmyslné a neuspokojující. Stejně tak zbídačení lidé, bez starostí, majetku, i ti žili jen pro hry, které jim vnesly do života nový zážitek a smysl. Řím došel k úspěchům svými ctnostmi – pracovitostí, poctivostí a prostým způsobem života. Tento úspěch postupně zničil právě tyto ctnosti, na nichž byl život v Římě založen.¹²

Marcus Tullius Cicero byl obdivovatelem zvláště stoické nauky, která byla oblíbena u římské inteligence. Uznává ale, že stoický mudrc prakticky neexistuje. Zpochybňuje stoické přesvědčení, že moudří jsou šťastní a nemoudří nespokojení. Ctnost sama o sobě nám ke stavu blaženosti nestačí. Cicero nesouhlasí s přístupem ke zdraví jako k věci lhostejné, zatímco ctnost je považována za jediné dobro. Pro člověka je největším zlem, pokud žije ve fyzické a psychické bolesti, bez naděje, bez vzpomínek na minulé rozkoše. Nejvyšším dobrem je tedy příjemně žít, což je hlavním východiskem epikurejského myšlení. Cicero se věnoval ve svých dílech jak přístupu stoickému, tak epikurejskému.¹³

Stoicismus, Zenón z Kitia

Když v dnešní době obdivujeme něčí „stoický“ klid, asi by nás nenapadlo, že je tohle slovo odvozeno od Athénské sloupové síně stoá poikilé, kde již zmiňovaný **Zenón z Kitia** založil svou filozofickou školu. A hlavně svou etickou částí se přimyká ke škole kynické. Člověk je jediná bytost, která může poznat božskou zákonitost a ve svém jednání se jí řídit. A v čem tkví jeho blaženost? V souladu s přírodou. Stoikové jevy v našem životě dělili na dobré, špatné a lhostejné. Při tomto rozeznávání jsou ale lidé omezováni pudy a afekty, což je nežádoucí, protože tyto afekty zesilují význam špatného a lhostejného (což jsou všechny vnější jevy – moc, majetek, smrt, chudoba, otroctví). Životním cílem člověka je oprostít se od těchto afektů a bojovat s nimi, dokud se nezbaví vášní. Tehdy se stává *moudrým*, protože

¹² KOHÁK, Erazim. *Člověk, dobro a zlo: O smyslu života v zrcadle dějin: Kapitoly z dějin morální filosofie*. 1993, s. 80-83.

¹³ CICERO, Marcus Tullius. *O nejvyšším dobru a zlu: knihy patery*. 1896, s. 18

nepovažuje lhostejné a špatné věci za hodnotné, je svobodný, šťastný, ctnostný, tím může být nazván bohatým. Stoikové oproti kynikům vyzvedávají spravedlnost, přátelství a lásku k člověku. Ve starověku se začíná objevovat myšlenka všeobecného humanismu, poprvé se vztahuje i na barbary a otroky. Stoikové pohrdají vnějšími statky a všechny, kteří jsou na nich závislí, pokládají za pošetilé.¹⁴

Člověk má činit přesně to, co ho udělá šťastným. Proto je důležité, aby člověk věděl, z čeho se umí radovat, co ho k této radosti dovede. Duch člověka musí být činný a věrný, je nesmyslné mít radost z prázdných věcí, ale hledat ji ve svém nitru, ve své podstatě. Například Seneca radí, že člověk má otevřít svůj dům chudým, opovrhovat smrtí, umírněně užívat rozkoší a trpělivě snášet svou bolest, aby svůj život naplnil velkou radostí. Když se budeme držet těchto zdrojů velké radosti, radost nás v životě neopustí. Seneca zdůrazňuje, že „není šťastný jen ten, kdo se směje“.¹⁵

Epikureismus, Epikúros

Epikureismus obohatil náhled na smysl života zcela novým úhlem pohledu. Člověk si má užívat všech slastí, které mu život nabízí. Zdůrazňuje také úlohu rozumu, který krotí rozkoše, udává míru a rozvahu. Pokud si člověk užívá slastí s mírou, bude žít dlouhým slastným životem, přílišné užívání si rozkoší však vede jen k deziluzi. Epikureismus nevyzvedává jen slasti tělesné, ale hlavně niterní, které člověk zažívá díky vědě a umění. Rozkoš spojenou s vědeckým poznáním člověk jednou pozná a dále bez ní už nemůže žít, protože ztrácí smysl svého života. Stejnou moc má i poznání umění, díky kterému může být život neskutečně bohatý a dostatečně ukájí touhu po naplnění života skutečným smyslem. Epikureismus se také vyjadřuje k pojetí bolesti v životě člověka. Nepřistupuje k ní negativně, bolest sice bývá v každém případě nežádoucí, ale považuje ji také za pozitivní složku lidského prožívání. Bolest, kterou člověk prožívá, má očištnou funkci a připravuje nás na další, intenzivnější prožívání nových nečekaných slastí. Smyslem života je to, jak dokážeme měnit tyto prožité bolesti ve slasti a radosti. Epikureismus se snaží zbavit člověka strachu z bolesti, je totiž velkým darem, který nás připravuje na radosti

¹⁴ STÖRIG, Hans Joachim. *Malé dějiny filozofie*. 1999, s. 149-150.

¹⁵ SENECA. Lucius Annaeus. *Výbor z textů Lucilioví*. 1969, s. 34-35

v budoucnosti. Smrti se člověk také nemá bát, protože když existujeme my, neexistuje smrt, a když umřeme, pak už neexistujeme. Proč se tedy bát?

Epikurejská škola vytváří *ideál epikurejského mudrce*. Ten žije spokojeným a vyrovnaným životem, umírněně přijímá dary života, které mu přináší milující žena, přátelská pohoda u dobrého vína, záře slunce, příroda, těší se z vědeckého poznání a krásy umění. Bolest snáší odevzdaně, očekává další radostné okamžiky. Pokud mu to život dopřeje, užívá si lásky, bohatství a slávy, ale s mírou, aby nebyl zmařen smysl jeho života. Žádným slastem a rozkoším se nesmí oddat příliš.¹⁶

Epikúros se snaží o zničení víry v nesmrtelnost duše, trestech po smrti a myšlenkách, že svět je řízen bohy. Ti žijí v klidu v prostoru mezi světy a trestání smrtelníků by rušilo jejich klid. Základem jeho myšlení je nalezení duševního klidu ve zmateném a bouřlivém světě. Nejvyšší hodnotou je prožívání slasti, nikoliv tělesné, ale duševní, kdy člověk nepocituje bolest ani neklid. Proto se nelze účastnit ani politického života, protože tam člověk strasti nachází.¹⁷

Jeho moudrost uznáváme dodnes a je pevně zakořeněna v srdcích lidí. Jeho filosofie je historicky důležitým krokem ke správnému určení smyslu života, krokem k jeho nalezení. Učila lidi milovat přírodu, těšit se z kultury, krásných okamžiků a odkryla hodnotu přirozenosti a střídání bolestí a slastí. Tisíce lidí se v historii z jeho filozofie učilo a dalším milionům může napomoci ke správné cestě ke smyslu života. Epikureismu je vytýkáno, že se jedná o učení méně realistické a nezabývá se všemi složitostmi, které nás v životě potkávají. Chybí mu i větší naplnění, zápas o vlastní zachování, tvořivý přístup. Vyznačuje se i znaky egoismu, neboť epikurejský mudrc se věnuje slastem a radostem, které uspokojují jen jeho, žije svým životem, naplněným jeho prožitky a jeho poznáním. Trochu je tedy ochuzen o vášně, aktivity a práci, rozdávání lásky a slasti dávajících.¹⁸

Zvláštním odvětvím je tzv. *vulgární epikureismus*. Zdůrazňuje radosti plynoucí zejména z živočišné stránky lidství. Jedná se o potěšení z dobrého jídla i pití, erotické a sexuální uspokojování, slastné nicnedělání a klid, ale i radost z pohybu, sportu, životní pohody, spánku a tělesné kultury. Zkrátka užívat si životních radostí, mládí, bohatství a síly. Slasti a rozkoše jsou jediným smyslem v našem životě. Ty si máme

¹⁶ MACHOVEC, Milan. *O smyslu lidského života*. 1957, s. 31-32.

¹⁷ Antický svět. *Epikúros*[online]. [cit. 2015-11-22]. Dostupné z: <http://www.antickysvet.cz/25836n-epikuros>

¹⁸ MACHOVEC, Milan. *O smyslu lidského života*. 1957, s. 33-34.

dopřávat kdykoliv je to možné a dokud je čas. Každý den bez prožití slasti je promarněný, protože tělesné slasti jsou největším štěstím v našem životě. Náboženskou morálkou odmítaný smrtelný hřích se jeví jako lidská přirozenost a potřeba. Vulgární epikurejské myšlení prostupuje celými dějinami. Hlásili se k němu samozřejmě hlavně ti, kteří si tento styl života mohli dovolit, otrokáři, poté šlechtici, buržoasie. V dnešní době je tento epikureismus typický pro americkou buržoasii. Typický je hon za slávou, majetkem, různé perverze a snaha užívat života bez hranic. Vulgárně epikurejské pojetí smyslu života má jistě spoustu nedostatků. Například není příliš realistické, stará se pouze o jednu stránku lidského života a zapomíná na to, že život není složen jen z rozkoší, ale nutně se každý den setkáváme s různými protipóly – hlad a sytost, radost a bolest, vzrušení i útlum. ¹⁹

Středověká filozofie, Augustinus Aurelius

Středověkem většinou označujeme celé tisíciletí, od konce antického světa až do počátku novověku. Vše se v tomto období mění - Evropa nemá jednoho společného císaře až do korunování Karla v roce 800. Nemá ani stejnou kulturu, ale jeden znak zůstává společný – víra. Středověk je období křesťanského věku. Základní prvky vznikaly ještě v římské říši, Řím se rozpadl, ale církev se udržela. Byl to návrat k téměř primitivním podmínkám a to ovlivnilo i samotné křesťanství. Společnost přichází o vědomí sdíleného lidství, úkolem víry je společnost stabilizovat.

Ve světě antiky představovalo křesťanství novou naději pro ty, kteří se cítili nejistě a zmateně po rozpadu tradičních římských ctností a hodnot, nabídlo jim nový záchytný bod a smysluplnost života. Poskytovalo naději, že na tomto světě nezáleží, že lidé mohou očekávat nové stvoření. Křesťanství považuje svět za dobrý a cenný, ale je zároveň propadlý k odcizení. Jádrem křesťanského dědictví tkví v oné „*neochotě smířit se se vší nedokonalostí světa, a v přesvědčení, že s pomocí Boží můžeme prací vytvořit jiný, lepší svět, věrnější úmyslu Stvořitelovu. Křesťanství je i útěchou, avšak je především vzpourou proti nevyhnutelnosti zla.*“ Ideálem doby je světec nebo rytíř, oba zasvěceni víře a Bohu, každý s jiným úkolem. Ctnostmi rytíře jsou oddanost a věrnost. Je hrdým

¹⁹ MACHOVEC, Milan. *O smyslu lidského života*. 1957, s. 23-28.

bojovníkem, ale také obětavým křesťanem. Štěstí se nemá hledat v tomto životě, ale teprve v životě věčném.²⁰

Augustinus Aurelius, který je vedle Tomáše Akvinského významným myslitelem středověku, se jako první pokoušel dokázat boží existenci. Zároveň prozkoumává sféru paměti – tam jsou uchovány schopnosti, které tam nebyly uloženy člověkem. Je to například touha po pravdě, po blaženosti a spokojenosti, kterou díky pravdě získáme.²¹

„Štěstí tvého života záleží na druhu tvých myšlenek.“

„Život se podobá zápasu. Musíš pevně stát a bez zakolísání přijímat nečekané rány.“²²

Renesance, Descartes

Když mluvíme o renesanci, ihned si představíme obnovu antického ducha, návrat ke slunnému Řecku, probuzení z církevního spánku. Renesance považuje svět za smysluplný, pokládá si otázku smyslu a chce ho vysvětlit. Snaží se o lidskou výbornost, o krásu a styl. I z tohoto důvodu dochází k obnově vznešené kultury, oceňování umění a obdivování lidské výjimečnosti. Tu představuje také ideál doby, kterým je *renesanční virtus*. Zosobňuje mužnost a sílu, dokáže konat vše, co je pro společnost nejzáhodnější a to bez sebemenší námahy, ladně a elegantně. Základem úvah a obdivu není samotný život, avšak hlavně jeho zdání. Proto renesanční lidé tak prahnou po slávě, podstatoužití jim není sám život, ale životní styl. I přesto je člověk chápán stále jako součást přírody, přirozená bytost, jejíž životní cíl se dá najít už v tomto životě.²³

Byl to právě Descartes, komu byla připisována zásluha o celkovou změnu pohledu na člověka. Člověk si je vědom sám sebe, jedná se o bytost jako takovou. Člověku byly i předtím přisuzovány duchovní vlastnosti a duše, ale přesto jen definovala jeho bytí mezi jinými jsoucnými. Teď se podle něj člověk soustřeďuje na sebe, svou osobnost, která je základem všeho myšlení a poznání. Nastupuje období

²⁰ KOHÁK, Erazim. *Člověk, dobro a zlo: O smyslu života v zrcadle dějin: Kapitoly z dějin morální filosofie*. 1993, s. 107-120.

²¹ BLECHA, Ivan. *Filosofie (základní problémy)*. 1994, s. 68.

²² *Citáty slavných osobností* [online]. [cit. 2015-11-26]. Dostupné z: <http://citaty.net/autori/marcus-aurelius/>

²³ KOHÁK, Erazim. *Člověk, dobro a zlo: O smyslu života v zrcadle dějin: Kapitoly z dějin morální filosofie*. 1993, s. 155-167.

suverénního Já, jako subjektu svémocného a svéprávného. Člověk je zdrojem smyslu a veškeré hodnoty, pánem veškeré přírody.²⁴

Osvícenství, Kant

Věk pokroku. V době osvícenství ještě přetrvávají některé renesanční náměty, ale přichází výrazná a rychlá změna. Člověk je chápán jako stroj, rozum mu neslouží k pochopení smyslu žití, ale k ovládnutí stroje světového. Nehledá už smysl ve věčnosti, ale ve vylepšené, moderní budoucnosti. Člověk hledá naplnění v tomto životě, hledá své štěstí, ale také může vidět krásu v budoucnosti, která je ovládána rozumem. Cílem se stává také vlastní spokojenost, uvědomění si vlastní hodnoty, měli bychom dosáhnout uznání a radosti z vlastních úspěchů. Musíme se o štěstí snažit. Člověk dokonce pocituje, že má na štěstí nárok, že si ho zaslouží.

Pro nás je stěžejní myšlenkou také naplnění lidství prostřednictvím práce. Ta přestává být nutností, nebo pouze cestou k nějakému uspokojivému výsledku. Práce je hlavní smysl a naplnění naší existence.²⁵

Immanuel Kant je výraznou osobností tohoto období. Velmi oblíbené jsou zejména jeho čtyři otázky, na které jako filozof hledal odpovědi. *Co mohu vědět? Co mám dělat? V co mohu doufat? Co je člověk?* Známy je také pro svůj kategorický imperativ. Člověk je například vůči jinému omezen. V našem zájmu bereme ohled na druhého. Jednání člověka můžeme považovat za svobodné až tehdy, kdy ctí v druhém člověku i sebe sama a pokud ubližujeme druhému, ubližujeme sami sobě. Nejvyšší normou se stal už zmiňovaný kategorický imperativ: *„Jednej jen podle té maximy, o níž můžeš zároveň chtít, aby se stala obecným zákonem.“* Jednání v našem životě by pak správně mělo odpovídat obecné normě.²⁶

Existencialismus a jeho představitelé

Existencialismus má své kořeny ve fenomenologii. Vzešel hlavně ze zkušeností z industriálního světa, plného odcizení, které se ukrývá pod povrchem blahobytu.²⁷

²⁴ BLECHA, Ivan. *Filosofie (základní problémy)*. 1994, s. 186-187.

²⁵ KOHÁK, Erazim. *Člověk, dobro a zlo: O smyslu života v zrcadle dějin: Kapitoly z dějin morální filosofie*. 1993, s. 176-183.

²⁶ BLECHA, Ivan. *Filosofie (základní problémy)*. 1994, s. 187-188.

²⁷ TAVEL, Peter. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla: potřeba smyslu života, přínos Viktora E. Frankla k otázce smyslu života*. 2007, s. 216.

Kritikem osvícenského rozumu a zároveň velmi originálním myslitelem první poloviny 19. století je **Sören Kierkegaard**. Nasměroval filozofii na problémy člověka a také na životní smysl. Přišel s originálními přístupy, které však v jeho době byly těžko pochopitelné. Nejzajímavější je pro nás téma smyslu života, které zpracovával hned ve třech typech lidské existence. První způsob žití je orientován na estetiku. Člověk si užívá požitků pomocí smyslů, žije uměním a jeho život je uměleckým dílem, naplňuje ho krásou a prožitky z estetiky okolí. Další forma je nazývána jako etická. Člověk se řídí svými mravními zásadami, těší ho realizování zásad mravnosti. Přestože většina žije již zmiňovanými dvěma způsoby, existuje ještě třetí, náboženská forma. V této fázi se člověk uzavírá jen sám do sebe, hledí do svého nitra. Uvědomuje si své prožívání a smysl života spatřuje ve vlastní individualitě a existenci, je odevzdán Bohu a vyhýbá se sociálním vztahům. Proto je tato forma skutečně náročná.²⁸

V padesátých letech 19. století byl velkou osobností francouzského existencialismu **Jean-Paul Sartre**. Člověk se odlišuje vědomím sebe samého, svojí existence. Může se různě měnit a projektovat, může na sobě pracovat a je přesně tím, za koho se považuje a zároveň tím, kým být chce. Podstatu člověka vidí právě v jeho existenci, je tím „*čím se udělá*.“ Odmítá možnost, že by existoval Bůh v jakékoliv podobě. Sice by dal životu člověka vyšší smysl, nicméně jeho existenci dokázat nemůžeme, proto se musíme bez Boha obejít a být odpovědni za svůj život sami. Je pouze na člověku, jakou si utvoří podstatu své existence. Máme svobodu volby, rozhodujeme se sami. Sartre je pesimistou, protože podle něj je jasně dáno, že život člověka směřuje ke smrti, jeho život je proto nesmyslný, je to život absurdní. Nicméně dává člověku i malou naději, že budoucnost si vytváří jen on sám prostřednictvím svých činností a je neskutečně množství možností a cest, kterými se může dát.²⁹

Absurditou se vyznačuje i **Albert Camus**. Základními motivy jeho myšlení jsou život a smrt, existování a neexistování. Základním problémem, který řeší, je pak smrt z vlastního přání a rozhodnutí – sebevražda. Právě absurdita života a nerozhodnost zda žít či ne, může jedince přivést až k sebevraždě. Člověk je v tomto životě nešťastný a znovu a znovu zjišťuje, že nemůže uniknout absurditě. Nejdříve ze všeho člověk

²⁸ STARK, Stanislav. *Filozofie člověka v historickém kontextu*. 2008, s. 49-51.

²⁹ Tamtéž, s. 102-105.

pocit'uje nudu, poté prochází ostatními fázemi – prázdno, omrzelost, hrůza a hnus.³⁰ Počátky této omrzelosti najdeme v citaci z Mýtu o Sisyfovi.

„Někdy se stane, že se kulisy zhrouť. Vstávám, jedu tramvají, čtyři hodiny v kanceláři nebo v továrně, jídlo, tramvaj, čtyři hodiny práce, jídlo a spánek, a pondělí, úterý, středa, čtvrtek, pátek a sobota, stále stejný rytmus – po této cestě se dá dlouho pohodlně jít. Ale jednoho dne se vynoří ‚proč‘ a touto omrzelostí smíšenou s údivem všechno začíná.“³¹

Nesmyslnost tohoto života nás popohání k sebevraždě, ale uvědomění si absurdity nás od ní zároveň odrazuje – i naše smrt na tomto světě by byla zbytečná. Zbytečná je i naše nesmyslná práce, která je podle Mýtu o Sysifovi trestem od bohů. Sisyfos ale vykonával práci s láskou k životu, uvědomil si svou absurdní svobodu, v tom spočívalo jeho absurdní štěstí. I Sysifa nakonec můžeme považovat za šťastného člověka. Jeho boj se zdoláváním vrcholu může vyplnit jeho srdce.³²

Karl Jaspers vidí podstatu bytí v komunikaci, člověk bez druhého neznamená nic. Jedná se o komunikaci dvou rozumů a také dvou duší, je hlavním cílem filozofování a také rozvojem existence, prohloubením lásky a dosažením míru. Hlavní podstatou života je lidská svoboda, zodpovědnost za sebe a svobodné rozhodování. Stejně jak tomu bylo u Sartra a Camuseho, i Jaspers se vyznačuje spíše pesimismem. Klíčem v situacích beznaděje je *ztroskotání*, pocity v bezvýhodných situacích, které mají však smysl, protože si člověk v těchto chvílích uvědomuje Boha a své bytí. Až v této chvíli začínáme žít, můžeme slyšet Boží hlas, který nás vede a pocít'ovat naději i v té nejkrajnější a nesmyslné situaci. Každý trest je pouze úlohou pro svobodu člověka. Člověk je rozhodující se bytostí, která může rozhodnout o dalším okamžiku svého bytí.³³

³⁰ JANKE, Wolfgang. *Filosofie existence*. 1995, s. 80-81.

³¹ CAMUS, A. *Mýtus o Sisyfovi*. 2006, s. 19.

³² JANKE, Wolfgang. *Filosofie existence*. 1995, s. 90-93.

³³ TAVEL, Peter. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla: potřeba smyslu života, přínos Viktora E. Frankla k otázce smyslu života*. 2007, s. 219-220.

2. Smysl života a související pojmy

Jak jsme se již přesvědčili, otázka smyslu života provází lidstvo už od počátku naší existence. Sice ji může definovat každý svým způsobem, ale podstata je stále stejná. Jedná se zároveň o otázku s psychologickým, filozofickým a teologickým pozadím, takže určit jednoznačnou odpověď je nejspíš nemožné, přestože se jí zabýval každý z velkých myslitelů. Zároveň se díky této otázce stává filozofem každý člověk. Možná tomu tak není každý den, ale ve vzácných situacích se ptáme: „Proč? Kvůli čemu?“ – proto je otázka smyslu stále kolem nás.³⁴ A je potřeba se nad touto otázkou teoreticky zamýšlet. Opravdové řešení nám však neposkytne teorie, ale praxe. Život nenaplníme tím, že o něm přemýšlíme, ale tím, že ho aktivně žijeme a že si jej i užíváme. Tím, že milujeme, tvoříme, pracujeme a bojujeme, aktivitou dosahujeme vyšších a vyšších hodnot. Teorie není méně důležitá, ale nemůže zastoupit praxi – nemůžeme nahradit žití iluzí. Hlavním cílem není vědět, nýbrž jednat, nepřemýšlet, ale žít, nepolemizovat, jak by náš život měl vypadat, ale změnit jej. Je ale pravdou, že uvažovat o životě bychom měli za každých podmínek – můžeme se díky tomu poučit z dosavadního života, vyhodnotit chyby a snažit se jim později vyhnout. Nedá se nejspíš říci, že život každého jednotlivce má smysl, protože existuje spousta nesmyslných a zmařených životů. Ale jednotlivci mohou sami svému životu určit směr a smysl, můžou najít své poslání. Smysl můžeme najít tehdy, když jsme schopni ho svému životu sami dát.³⁵

„Smysluplným se život stane, když v něm jde o něco, co má smysl, co člověka překračuje – ani ne tak do délky, jako spíše do výšky a hloubky.“ (V. E. Frankl)

2.1. Smysl života

Ke smysluplnosti života můžeme přistupovat několika způsoby. Můžeme například sledovat malé smysluplné činy a dívat se na ně jako na součásti celovečerního filmu – filmu našeho života. Přitom se na konci můžeme ptát, zda to byl jen sled obrázků, nebo mělo vše jeden velký smysl? Smysluplnost většinou pochopíme

³⁴ TAVEL, Peter. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla: potřeba smyslu života, přínos Viktora E. Frankla k otázce smyslu života*. 2007, s. 11-12.

³⁵ MACHOVEC, Milan. *O smyslu lidského života*. 1957, s. 8-12.

až na konci, kdy si uvědomujeme, o co danému člověku šlo a k čemu celý život směřoval. Na konci životní cesty se většinou jasně ukazuje, že není důležité, jak dlouhý život byl, ale jaký měl význam, o co v něm šlo. Pokud někdo nežije smysluplným životem, není mu nic platné ani to, že žije dlouho.³⁶ Život můžeme chápat jako neustálý zápas, usilování překonat sebe sama, ke kterému nás nutí pud, snaha splnit požadavky.³⁷ Při tomto plnění narážíme na spoustu překážek, život může být překvapivý a nepředvídatelný, ale je důležité vždy najít možnost smyslu. Smysluplně žít znamená plnit úkoly, které jsou nyní aktuálně před námi. Vždy nějaký úkol máme – ať už je to příprava večeře, hodina odpočinku, pomoc druhému člověku nebo aktuální zaměstnání. Každá z těchto každodenních záležitostí má pro nás momentálně určitý význam, v každé této situaci si musíme uvědomit její vyšší hodnotu. Každý z těchto úkolů se teprve uskuteční, kousek naší budoucnosti. Jedná se o něco, co se aktuálně uskutečňuje skrze nás, výzva dané chvíle.

Smysl nejde dát. Dítěti jej nemůže předurčit rodič, nenaordinuje ho lékař pacientovi a nedá ho ani nadřízený svému zaměstnanci. Nesmí být nařízen, ale nalezen, a to námi osobně, člověk ho může uchopit jen sám. Pro někoho smysluplná věc se nám může zdát úplně cizí. Pak je pro nás pouze bezvýznamným rozkazem bez hodnoty. Ovšem, když rozpoznáme smysl sami, svobodně, i přesto, že jej neuskutečníme, je pro nás nezrušitelný.

To, co se člověk snaží nalézt, musí už logicky existovat předtím, proto můžeme s jistotou říci, že existují tzv. nabídky smyslu. Většinou je to něco, co obdivujeme, co na nás silně působí. Věc, která nás takto fascinuje je právě to, co hledáme. Zároveň smysl nacházíme ve zdánlivě bezvýhodných situacích. Čím více je situace tíživá, tím hlubší smysl poté najdeme. Jak už je zřejmé, smysluplný život nám nezajistí ani blahobyt, ani kariéra či naše pohodlí.³⁸ Pocity štěstí nevznikají pouze z vhodných podmínek, ale především díky jednání a aktivitě. Už naši předkové říkali, že *šťěstí nepřebývá v palácích*.³⁹ Smyslem je pro nás samotná výzva, kterou přijímáme i s rizikem, že se nám to nemusí podařit. Nepociťujeme pocit bezpečí, ale naději, které důvěřujeme, která našemu životu a práci udává směr. U všech činností nás dříve nebo později potkají náročnější úseky, které musíme překonávat. A v tomto neustálém

³⁶ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Mít pro co žít*. 2001, s. 71-72.

³⁷ ADLER, Alfred. *Smysl života*. 1995, s. 124.

³⁸ LÄNGLE, Alfred. *Smysluplně žít: aplikovaná existenciální analýza*. 2002, s. 35-38.

³⁹ MACHOVEC, Milan. *O smyslu lidského života*. 1957, s. 87.

koloběhu se smysl stále mění. Při každé změně situace, z okamžiku na okamžik, přičemž, abychom žili smysluplně, tuto pružnost v životě nutně potřebujeme. Každý den i každou hodinu totiž můžeme mít smysl jiný, vždy je přítomen, vždy na nás čeká určitý úkol, který je potřeba právě teď plnit. My jsme v této chvíli jedinou osobou, která by ho měla uskutečnit a stává se tak pro nás jedinečným. *Smysl se nevymýšlí.* Je sice pravdou, že o něm přemýšlíme, ale přílišným zvažováním si možná uzavíráme cestu k tomu, co vnitřně a zcela přirozeně cítíme a naše přání si tak zracionalizujeme, až od něj upustíme. Smysl nemusí přijít sám, musíme jej naleznout.⁴⁰

2.2. Potřeba smyslu

Potřeba pro nás vyjadřuje nedostatek něčeho, co chceme. Vede k činnosti, díky které danou potřebu uspokojíme. Je pro nás tedy zároveň motivací, aktivizací a příčinou našeho jednání.⁴¹ Potřeba smyslu naší existence se řadí mezi vyšší potřeby, druhotné, tzv. metapotřeby.⁴² Maslow zařazuje potřebu smyslu mezi tzv. abundační motivy. To jsou motivy, které přesahují rámec akceptovaného uspokojení. Dále se potřebou smyslu zabývali například psychologové J. Pieter a D. F. Poršněv, kteří studovali, o co lidé a kolektivy bojovali v historii. Byl to smysl sebezáchovy, dále zachování rodu, potřeba svobody a mimo jiné právě potřeba životního smyslu. Bylo to hlavně usilování o ideje a ideály. Stav, kdy nám tento smysl života chybí, nazýváme existencionální frustrace. Jedná se o stav prázdnoty, nenaplněnosti a nesmyslnosti života jedince.

Tzv. vůle ke smyslu je základní potřebou, vrozenou touhou člověka, kterou nacházíme už v biologických základech života člověka. Je snahou o naplnění obsahu života, není ale ani pudem, ani chtěním. Nejedná se o mechanickou potřebu (jako například u uspokojování potřeb), ale jde o lidskou tendenci, která pomáhá člověku k realizaci.⁴³

⁴⁰ LÄNGLE, Alfred. *Smysluplně žít: aplikovaná existenciální analýza*. 2002, s. 35-44.

⁴¹ TAVEL, Peter. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla: potřeba smyslu života, přínos Viktora E. Frankla k otázce smyslu života*. 2007, s. 18.

⁴² HARTL, P.; HARTLOVÁ, H.: *Psychologický slovník*. 2000, s. 312.

⁴³ TAVEL, Peter. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla: potřeba smyslu života, přínos Viktora E. Frankla k otázce smyslu života*. 2007, s. 17-19.

2.3. Hodnoty

“Zdroje smyslu jako jsou životní cíle, přesvědčení, ideály, aktivity, činnosti, se nazývají pojmem hodnota.”⁴⁴

Hodnota je tendencí člověka a přitažlivost konkrétního cíle. Člověk má jako jediný z živých organismů tu vlastnost, že dokáže vykonávat specificky lidskou činnost – je schopen hodnotit. Různým jevům v životě pak přiřazujeme jejich hodnotu – jsou buď významné, méně významné či bezvýznamné. Během života zákonitě stále dochází ke změnám. Příkladem nám mohou být změny hodnot v dětství – hodnoty dítěte se mění z biologických na sociokulturní, které jsou spojeny s prvními povinnostmi. Také se setkáváme s odlišností hodnot u dospělých a adolescentů, vznikají první konflikty, protože mladší generace považuje často hodnoty rodičů za nesmyslné. Každý člověk je vnímá jinak. Někdo se zaměřuje na statky, jiný na vědomosti či moc. Dospělý člověk nalézá smysl života právě uskutečňováním hodnot, které považuje za významné.⁴⁵ Otázkou je, jaké hodnoty si člověk stanoví za cílové. V. E. Frankl rozděluje životní hodnoty na následující tři hlavní okruhy:

- *zážitkové*
- *tvůrčí*
- *postojové*

Mezi zážitkové hodnoty patří například láska. Prožívání této lásky se dále vyznačuje oddaností a důvěrou.⁴⁶ Zdroje lásky mohou být různé. Dítě má pozitivní vztah k tomu, kdo uspokojuje jeho základní potřeby, v tomto případě se jedná o lásku mateřskou. Podruhé je láska hledána za pomocí sexuálního pudu. Další samostatnou kategorií je láska citová, vyznačující se potřebou afiliace (navázání těsného emočního vztahu). Dalšími složkami lásky jsou péče, porozumění, úcta a odpovědnost za druhého. Jisté je to, že láska prozařuje celý náš život, nejdříve rychlými, silnými zášlehy, poté jasným, velkým světlem, svítícím na cestu životem.⁴⁷ Zážitkové hodnoty se nemusí týkat jen lidí, ale všeho, co v člověku probuzuje pozitivní emoce. Je to například vnímání krásy hudby a zpěvu, hodnocení uměleckých děl a zážitků. Dále

⁴⁴ TAVEL, Peter. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla: potřeba smyslu života, přínos Viktora E. Frankla k otázce smyslu života*. 2007, s. 30.

⁴⁵ Základní životní hodnoty dospělého člověka. *Sblížíme* [online]. [cit. 2015-12-06]. Dostupné z: <http://www.sblizujeme.cz/clanky/zakladni-zivotni-hodnoty-dospelého-cloveka/>

⁴⁶ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Mít pro co žít*. 2001, s. 35-38.

⁴⁷ MRKVIČKA, Jiří. *Knížka o radosti*. 1984, s. 100-201.

jsou to hodnoty působící na naši estetiku a my jsme příjemci potěšení z nich. Náš život se stává v okamžiku bohatším.

Tvůrčí hodnoty vytváříme vlastní činností. Ať už se jedná o péči o zahradu, zpěv či hru na hudební nástroj. Tyto hodnoty požadují naši aktivitu a tvořivý přístup, která neobohacuje jen nás, ale i ostatní. Můžeme je najít hlavně u umělců, dále u učitelů nebo i sportovců. Můžeme je ale vytvářet i doma – tvoříme je také výchovou dítěte. Pro tuto činnost je charakteristická oddanost, jedinec ke své aktivitě a tvořivosti přistupuje vážně, i když ho třeba nikdo právě nehodnotí. Tato aktivita je pro člověka smysluplná, nemusí se k ní nutit, je pro něj nepostradatelnou součástí života.⁴⁸ Dílo představuje náš jasný cíl, kterého chceme při procesu tvoření dosáhnout. Prostřednictvím své úspěšně ukončené práce vidíme výsledek své cílové představy a své činnosti, něco, co má smysl. Ale aby tomu tak bylo, mělo by být tohle dílo nějakým způsobem prospěšné, potřebné ostatním. Například hra hokejisty uspokojuje potřebu zábavy a adrenalinu diváků. Za dílo jsme odpovědní, a aby nás jeho tvorba plně uspokojila, očekáváme za něj pochvalu a ocenění.⁴⁹

Hodnotu pro nás nemá jen tvorba a láska, ale i životní postoje. Jedinec tedy nemusí mít nutně ve svém životě prostor pro lásku a tvorbu, aby byl spokojený, postačí mu k tomu zaujmout k dění okolo něj určitý (úctyhodný) postoj. S těmito hodnotami se setkáváme často u lidí nemocných, čekajících na smrt, u bezmocných lidí v zoufalé situaci. Tito lidé bojují ze všech sil, dovedou přijímat osud, který je potkal, přesto, že je neměnný. I ve zcela běžném životě ale mají tyto postojové hodnoty své místo. Podle E. Lukasové je můžeme rozdělit na kladné postojové hodnoty a záporné postojové hodnoty. Záporné se vyznačují litováním se, naříkáním a zatracováním, uzavřením se do sebe a vztekem na celý svět. Znakem kladných postojových hodnot je posilování důvěry ve smysluplnou budoucnost, snaha přijmout osud, mobilizace vnitřních sil a úsilí o zachování úcty k sobě sama. Tito lidé se potom vyznačují větší životní spokojeností i v situaci, která nemusí být zrovna snadná.⁵⁰

⁴⁸ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Mít pro co žít*. 2001, s. 36-37.

⁴⁹ MRKVIČKA, Jiří. *Knížka o radosti*. 1984. s. 123-125.

⁵⁰ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Mít pro co žít*. 2001, s. 37-38.

2.4. Radost a štěstí

Radost a štěstí mají dva různorodé významy. Bud' se v našem životě objevují samy, bez naší zásluhy, jako třeba štěstí v podobě výhry v loterii, nebo je poznáváme během života, naší činností, při péči o dítě nebo zahradu. My se nyní budeme věnovat více radosti při dosažení cíle. Takové štěstí zažívá například horolezec při zdolání vrcholu, ale popisují ho i malíři, skladatelé, hudebníci, sochaři a stavitelé, kteří ho pocítují při dokončení díla. Radost nemusí vyplynout jen z dosažení cíle, ale i z vědomí, že jsme se vydali správnou cestou. Často může docházet k *hyperintenci* - psychický proces, kdy je snaha dosáhnout štěstí příliš intenzivní a může nás pak naopak brzdit. Člověk toužící po velkém štěstí pak končí jako zklamáný jedinec. To samé platí i u seberealizace a uznání. Štěstí se také v našem životě často objevuje v kontrastu. Například pokud jsme dlouho doma, z cestování, které se nám nabízí, pak máme daleko větší radost a pocit štěstí. Naopak pokud jsme dlouho daleko od domova, těšíme se domů a vnímáme klid a kouzlo domácího prostředí.⁵¹

„Štěstím není ani tak, když někdo říká: daří se mi dobře, jako spíše to, když může říci: jsem zde k něčemu, co stojí za to.“ E. Lukasová

2.5. Úspěch a svoboda

Zaměříme se především na *úspěch*, kterým je provázena vlastní aktivita člověka, nikoliv na úspěch, který přichází shodou okolností (př. ve hře). Úspěchem není výhra ve sportce, ani nález stokoruny. Jedná se o spojení lidské námahy a štěstí, příznivých okolností. Se snahou o úspěch to nemůžeme přehánět, může se stát, že upustíme od smysluplnosti naší práce a zaměříme se pouze na úspěch za každou cenu. Tento přístup s sebou nese příliš strachu z neúspěchu a vlastního selhání, udržuje nás v napětí a strachu z chyb. V nejhorším případě vede k přepětí a k tzv. civilizačním nemocem (nemoci ze stresu, onemocnění srdce atd.). Člověk poté zpětně přehodnocuje, jestli má tato námaha smysl, zda se vyplácí žít jen pro dosažení úspěchu. Berme v životě úspěch jako „vedlejší produkt“. Podaří se nám to v případě, že děláme smysluplnou činnost a věnujeme se jí se zájmem a zaujetím. Nezaujatost úspěchem přináší zdravou uvolněnost, budování cíle je efektivnější, život plnější, bez

⁵¹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Mít pro co žít*. 2001, s. 9-17.

zbytečného stresu. Úspěch je pro nás poté darem, přidanou hodnotou naší smysluplné práce, je dokladem našeho snažení.

Svobodu v životě člověka rozumíme možnost volně se rozhodnout, jednat podle vlastní úvahy. Svobodně se rozhodujeme o tom, co chceme dělat, čím se budeme zabývat a čemu chceme věřit. Když se rozhodujeme, jakou cestu v životě zvolíme, které hodnoty upřednostníme, nacházíme se v problematice smyslu. Zaměřujeme se na určitou hodnotu (př. manželství) a v tomto zaměření se po sňatku mění náš život na plnohodnotný, smysluplný. Svoboda je dar, možnost volby. Svoboda rozhodování ale bývá ošidná ve chvíli, kdy se rozhodujeme pouze pro jednu možnost a ostatní ztrácíme. Takle volba není vždy snadná a při závažných situacích člověk přirozeně váhá a má obavy. Svoboda je totiž spjata s další hodnotou – odpovědností - s odpovědností za svou svobodnou volbu.⁵²

⁵² KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Mít pro co žít*. 2001, s. 9-19.

3. Psychohygienu, duševní rovnováha

Pojem duševní hygiena v moderním pojetí byl používán až na počátku 20. století. Dříve, v 18. a 19. století, se setkáváme u Hufelanda pouze s termínem „hygienu duše“ nebo „dietetika duše“ zahrnující určitou životosprávu. Do společenského života tento pojem uvedl až teprve učitel Clifford W. Beers, který sledoval situaci pacientů amerických ústavů pro duševně choré a popsal jejich osudy v knize *Duše*, která se našla (1908).

Pod pojmem duševní hygiena si představujeme soubor vědecky zpracovaných pravidel a rad, které slouží k udržení duševní rovnováhy a také k udržení, prohloubení duševního zdraví člověka. Jde o upravení životních podmínek tak, aby vznikl pocit spokojenosti, osobního štěstí a uspokojení. Jedná se o disciplínu na rozhraní lékařských, psychologických a sociálních věd. Proto také čerpá z odvětví lékařství, z filozofie, psychologie, psychiatrie, sociologie a obecné hygieny. Duševní hygiena se zaměřuje na autoregulaci jedince, na aktivní přetváření prostředí člověka. Duševní hygiena se zabývá adaptačními problémy a také lehčími poruchami duševní rovnováhy.⁵³

Velké množství lidí zásady zdravého duševního života zná, ale často důležitost jednotlivých činitelů podceňují, nebo se podle nich vůbec nechovají. Psychohygienu zahrnuje problémy: zdravotní, výchovné, etické, estetické, psychologické a politické. Ochrana duševního zdraví nespočívá pouze v ochraně před onemocněním, ale v celkové fyzické a psychické výkonnosti, ve zdatnosti během našeho života. Je důležité, aby člověk nejen přežíval, ale cítil se zdravý a užitečný, žil mravně a smysluplně. Často se řeší, kdo by se měl duševní hygienou zabývat. Je to samozřejmě zájem všech lidí, proto by se jí měl více zabývat každý. Profesně se jí věnují hlavně lékaři a psychologové, ale zapomínáme, že podpora zdraví a odstraňování škodlivých faktorů je nejen v možnostech lékařů, ale také v rukou politiků, pedagogů, architektů, vedoucích atd. Vědecké poznatky nám sice mohou přinést rady a návody, ale zodpovědnost za svůj zdravý život máme vždy jen my sami.⁵⁴

⁵³ MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. 1984, s. 9-12.

⁵⁴ BARTKO, Daniel. *Moderní psychohygienu*. 1980, 467 s. 7-8.

Duševní hygiena je určena:

- *zdravým* (tedy většině lidí, kteří netrpí příznaky duševní nemoci či poruchou adaptace, jejich zdraví se dále posiluje, jejich život se zkvalitňuje),
- *těm, kteří jsou na hranici zdraví a nemoci* (projevují se u nich častější příznaky narušení duševní rovnováhy, zjišťují se jejich příčiny a možnosti nápravy, cesty k posílení zdraví),
- *nemocným* (jak tělesně, tak duševně, většinou pouhá psychohygiena k léčbě nestačí, je potřeba odborného a zkušeného lékaře, ale přesto dodržování pravidel psychohygieny může zkrátit dobu léčení nemoci a má vliv na upevnění duševní rovnováhy nemocného).

Duševní hygiena má velký význam při prevenci somatických a psychických onemocnění. Duševně zdravý člověk je odolnější proti tělesným chorobám a již v roce 1957 bylo dokázáno, že třetina somatických nemocí vzniká právě poruchou duševní rovnováhy. Nejsou to jen žaludeční vředy, ale i angina pectoris, infarkty myokardu a často také kožní onemocnění. Zdravotní situace se vlivem lepšího duševního stavu poněkud zlepší, nebo alespoň zpomalí rozvoj nemoci. I zkušení lékaři vědí, že optimistický pacient, který se snaží o uzdravení, má větší šanci na příznivější léčbu a rychlejší uzdravování než stejně nemocný, kterému důvěra ve znovunabytí zdraví chybí. Neznamená to však, že správnou duševní hygienou a vírou nemoc zcela porazíme. Respektování pravidel psychohygieny má význam zároveň při prevenci nemocí duševních. Počty těchto nemocí se stále zvyšují zejména vlivem postupující civilizace. Člověk s pevným duševním zdravím má také příznivý vliv na své okolí. Cítí se jistěji v kolektivu, spolupracuje a lépe navazuje nové vztahy. I zde platí opak – neurotici vnášejí do lidských vztahů více konfliktů, jsou podráždění a přecitlivělí.⁵⁵ Neurotické chování je sociálně nakažlivé, a čím více je člověk citlivější a závislejší na osobě nevyrovnané, tím více se učí reagovat stejně nevhodným způsobem. Nevyrovnanost osoby jiné subjekty komunikace vyčerpává, zraňuje a projevuje se zvláště v životě manželském a rodinném. Subjektivní faktory ovlivňují dále pracovní výkon, naše sebevědomí, důvěru ve vlastní síly, iniciativnost a tvůrčí myšlení. Nevyrovnaný člověk nepracuje efektivním způsobem, nezvládá koncentraci pozornosti na práci a spolupráci s kolektivem. Dalším a neméně důležitým ovlivněním nevyrovnaného duševního života je nespokojenost. Člověk se cítí

⁵⁵ MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. 1984, s. 13-14

zbytečný a nešťastný, má sklon k citovým napětím a neumí je řešit, nepocituje svou morální hodnotu.⁵⁶ Celá osobnost člověka a jeho subjektivní prožívání se mění, stává se stresorem. Neprožívá svůj život plně, ale duševní choroba ho oddaluje od pocitů uspokojení, štěstí a naplnění. Duševní hygiena člověku pocit štěstí a blaha nezaručí, ale může poukázat na chyby, které jeho pocity spokojenosti ničí a podkopávají. Jejich respektování se v životě vyplácí. Tady ale končí dosah vědy a začíná umění života.⁵⁷

3.1. Faktory vývoje duševního zdraví

Nezbytným předpokladem k úspěšnému předcházení duševních poruch je poznání jejich příčin. Mezi nejčastější předpoklady pro jejich vznik patří choroby, tělesné vady, povahové rysy, složité poměry prostředí, sociální skupiny – rodina, přátelé, škola, spolupracovníci, výchova atd. Také silné emoční zážitky ovlivňují vývoj naší osobnosti a naše reakce na nepříznivé situace.

1. **dědičnost** – přicházíme na svět s charakteristickými znaky, které získáme od rodičů. Už při narození si přinášíme určité duševní vlastnosti, které mají vliv na naše další prožívání a chování. Dědičná složka zvyšuje pravděpodobnost, že se dítě stane neurotikem nebo delikventem. Dědíme tendenci ke vzrůstu, barvu očí, vlasů a pleti, ale také určité druhy slabomyslnosti a některé druhy nervových chorob (např. Huntingtonova choroba). Dle většiny psychologů dědíme také stupeň inteligence nebo talent.

2. **choroby** – choroba, úraz nebo jiné poškození vytvářejí podmínky pro disharmonický vývoj psychiky a náchylnost k neurotickému chování. Psychické důsledky bývají těžší, pokud došlo k poškození mozku již brzy – během života uvnitř dělohy, během porodu nebo v prvních letech po narození. Tyto děti bývají neklidné, impulzivní, dráždivé, špatně snášejí neúspěch, psychická zátěž je pro ně daleko obtížnější a nebezpečnější než pro dítě zdravé. Svou důležitost mají i vlivy tělesné, u lidí s tělesnými defekty vznikají pocity méněcennosti.

3. **povaha** – vrozené sklony se přizpůsobují situacím, které nás potkávají a vytvářejí naše povahové vlastnosti. Psychopatická povaha není povahou chorobnou, ale přesto je oproti normě tak jiná, že způsobuje nositeli i společnosti mnohdy

⁵⁶ MÍČEK, Libor. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 1976, s. 8-9.

⁵⁷ MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. 1984, s. 13-14.

nezvladatelné problémy. Psychopatické povahy v historii nesehrály pouze negativní, ale také pozitivní roli – např. u osobností jako je H. de Balzac, G. B. Shaw, Napoleon či Rudolf II. Faktem zůstává, že jedinci s různými odchýlnými rysy nejsou dobře připraveni na životní konflikty, reagují úzkostlivě.

4. **prostředí** – prostředím myslíme vše okolo nás, vše co na nás působí – lidé, příroda živá a neživá, nejrůznější předměty. Neuróza vzniká působením více těchto faktorů: nepříznivé rodinné prostředí, špatné pracovní, sexuální vztahy atd. Vždy se musíme snažit tyto faktory hledat a pomocí podrobného rozboru ukázat, který faktor se v chování odráží více a který méně. Například příčinou delikvence mladistvých nebývá ani tak chudoba, jako spíše narušené vztahy. Největší formující význam mají první roky života jedince.⁵⁸

5. **rodina a výchova** – dítě se začleňuje do společnosti především na základě zkušeností v rodině, kde poprvé prožívá citové vztahy. Rodina má zcela zásadní význam pro duševní život člověka. Získává model vztahů k lidem, přejímá názory, chování a návyky. V dnešní době rodiče zapomínají, že jejich povinností není dát dětem co nejvíc, ale naopak jeho osobnost roste při překonávání překážek. Rodiče mohou vyvolávat konflikty, které později přechází v různé poruchy chování. Příkladem může být podceňování úsilí dítěte, kterým pěstují rodiče v dítěti pocit méněcennosti.⁵⁹

3.2. Životospráva z hlediska duševní hygieny

Dodržování správné životosprávy pomáhá k upevnění a znovunabytí duševního zdraví.

Abychom si chránili duševní i tělesné zdraví, musíme upravit množství *spánku* tak, aby odpovídalo naší přirozené potřebě. Pokud spí člověk dostatečně dlouho a není odpočatý, může se jednat o onemocnění.⁶⁰ Nejčastějším tvrzením zůstává, že dospělý člověk by měl spát alespoň osm hodin denně, mladistvý devět. Na spánek se připravujeme celý den, kdy organismus odolává stresům a pro kvalitní spánek je důležité uvolnění od všech starostí. Doporučuje se čerstvý přívod vzduchu, tma a klid, nejlepší je navyknout si usínat ve stejnou hodinu. Mezi nešvary patří pozdní jídlo,

⁵⁸ BARTKO, Daniel. *Moderní psychohygienu*. 1980, 467 s. 9-20.

⁵⁹ Tamtéž, s. 9-20.

⁶⁰ PETERKOVÁ, Michaela. *Kurz duševní rovnováhy*. 2014, s. 58.

kteře ztěžuje usínání. S jídlem úzce souvisí význam *správné výživy*. Nejčastější chybou bývá přejídání. To může představovat únik z reality, úlevu od stresu, ale při následující obezitě bývá člověk opět zklamáván. Jíme příliš mnoho tučných a moučných jídel, zatímco zapomínáme na dostatek ovoce a zeleniny. Při nesprávném nebo nedostatečném stravování dochází ke vzniku apatie, depresivním stavům, poklesu sebedůvěry, větší podrážděnosti a pocitům méněcennosti. *Odpočinek a regenerace* jsou životně důležitými složkami života. Odpočinek by měl být doprovázen celkovým uklidněním, napomáhá mu také změna prostředí. Význam má také odpočinek aktivní, který spočívá ve střídání práce (např. duševně zaměstnaný člověk si odpočine u práce manuální). Kratičký, pětiminutový odpočinek zařazujeme po každé hodině duševní námahy. Vyplníme ho např. dechovým cvičením, rozcvičkou nebo upoutáním pozornosti na jinou věc. Správným prvkem autoregulace je *pohyb*. Sezení je civilizační poloha, fyziologicky však nevýhodná, hlavně kvůli nepříznivému vlivu na páteř. Správnou kompenzací je tedy právě pohyb (sport, izometrická cvičení, strečink). Mnoho výzkumů dokazuje pozitivní a úzké vztahy mezi fyzickou zdatností a duševní rovnováhou. Fyzicky zdatní jedinci méně trpí úzkostmi, napětím, stahováním se do sebe. Naš duševní stav také ovlivňuje hospodaření s časem, přičemž nejideálnější je, pokud se nedostáváme do intenzivní časové tísně. Její intenzitu snížíme zejména pořádkem, správným odhadem našich časových možností a rozumným rozvrhem práce a povinností.⁶¹

3.3. Sebepoznání

Každý člověk má potřebu mít kontrolu nad svými myšlenkami a emocemi. Získání této kontroly nám výrazně pomáhá v rozvoji duševního zdraví. Sebepoznání je proces, během kterého objevujeme své vlastnosti, myšlenky a emoce, vytěsňené vzpomínky a jiné psychické obsahy.⁶² Sebepoznání je cennou cestou ke zlepšení adaptace a upevňování duševního zdraví. Čím více se známe, tím lepší je naše adaptace. Jedinec neškolený v tomto sebepoznání se vidí buď nekriticky, v dobrém světle, nebo naopak zjednodušeně, ve špatném světle. Často je pozorováno, že jedinci s horšími výsledky v sebepoznání měli také více osobních problémů. Sebepoznání má vliv i na zlepšení

⁶¹ BARTKO, Daniel. *Moderní psychohygienu*. 1980, 467 s. 41-60.

⁶² PETERKOVÁ, Michaela. *Kurz duševní rovnováhy*. 2014, s. 7.

sociálních vztahů, souvisí s lepším poznáním druhých. Tedy čím více jedinec zná sebe, je schopen lépe poznat druhé. Vybrané metody sebepoznávání:

Pravidelná registrace vlastního jednání a chování – subjekt registruje písemně nebo v duchu, co prožil v určitém krátkém časovém úseku, například uplynulý den. Musí si tedy vyhradit nejlépe večer nebo ráno pravidelnou chvíli, kdy zběžně zhodnotí své chování, špatné i dobré momenty. Tato metoda patří k nejméně náročným a nejjednodušším, ovšem nevýhodou může být opětovné přivedení negativních vzpomínek do vědomí před spánkem.

Pravidelné reflexe – jedná se o úvahy nad vlastními činy, je to metoda složitější než registrace vlastního jednání. Je to hlubší analýza jednání, jeho příčin, průběhu a dalších následků. Nacházíme odpověď na otázku, proč jedinec jedná daným způsobem, pod jakým vlivem jednal, jaké normy respektoval a naopak. Výhodou bývá uvědomění si vlastních chyb, což vzbuzuje snahu je napravit, jedinec časem eliminuje příčiny svého nežádoucího jednání, více plánuje své jednání v budoucnu a zlepšuje se poznání druhých lidí. K nevýhodám patří rovněž soustředěnost člověka na negativní vzpomínky, může docházet k úzkostem, které však znamenají určitý nevyřešený problém, který je třeba odstranit.

Sebepoznávání prostřednictvím druhých lidí – jedná se o metodu, kdy z poznámek či projevů druhých lidí poznáváme, jak nás tito lidé vidí. Zprostředkovatelem sebepoznání může být kamarádka, rodiče nebo kolektiv. Výhodou dobře míněné kritiky je naše snaha korigovat nesprávné chování na veřejnosti, uvědomění si těchto chyb a jejich regulování. K nevýhodám metody ale patří riziko podlehnutí sugescím druhých, připouštění negativ.⁶³

Deníky – zájem o psaní deníku, který je pomůckou sebepoznání, stále klesá, zvláště mezi současnou mládeží. Je to dáno nedostatkem času, uspěchaností doby a občas také obavami, že může být deník s našimi intimními názory nalezen a přečten neoprávněnou osobou. Jakákoliv jeho kontrola je považována za netaktní.⁶⁴ Deník může být brán jako hypotetický „partner“, kterému je možno se svěřit, můžeme zhodnotit postoje a ujasnit si naše názory.

Metoda volných asociací – jedná se o druh pravidelných úvah nad naším psychickým životem. Jedinec se snaží uvědomit si své potíže, zjišťuje, kdy se zlepšují a zhoršují,

⁶³ MÍČEK, Libor. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 1976, s. 14-24.

⁶⁴ MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. 1984, s. 142.

hledá souvislosti. Pomocí volných asociací se snaží porozumět svým emočním problémům. Některým lidem vyhovuje psaná forma, jiným forma zapamatování. Po pravidelném užívání metody asociací je člověk schopen rozpoznat hlavní síly, které působí v jeho vědomí.

Současné sebezpozorování – je metodou nejnáročnější, kdy dochází k pozorování sama sebe v přítomné situaci. Subjekt by měl sám nenásilně pozorovat buď funkci somatickou (například dýchání, napětí svalů), nebo stav emoční. Tato metoda introspekce je oslabena silně subjektivním zbarvením, objevuje se také názor, že není možné zároveň situaci prožívat a přitom své psychické jevy také sledovat. Pozorováním měníme jejich plynulost a měníme tak i své prožívání v daném okamžiku. Výhodu můžeme spatřovat v oblasti autoregulace, kdy si uvědomujeme a také ovládáme některé nežádoucí procesy, můžeme regulovat svalové napětí, zbavujeme se nežádoucích myšlenek, negativních představ atd.

Při pozorování somatických funkcí dochází k uvolňování svalové tenze. Osoby mohou v této chvíli postřehnout napětí i v oblasti mluvidel a čelistí, mohou toto napětí uvolnit a tím i své myšlenky. Pozorování emočních stavů se doporučuje zejména u afektů. Můžeme objevovat příčiny, kterých si nejsme vědomi, například dlouhotrvající pocity závislosti na druhých, touha ovládat druhé atd. Přispívá k poznání sebe sama, můžeme odhalit příčiny špatné a dobré nálady, objevujeme příčiny neklidu, vzrušení, nejistoty. Přispívá také k prohloubení poznání druhých. Významný je hlavně efekt terapeutický – postupně získáváme schopnost se ovládat a afekt tzv. umrtvit jeho pozorováním. Záporné emoce pak neprobíhají v tak intenzivní míře, jako když si je vůbec neuvědomujeme.⁶⁵

⁶⁵ MÍČEK, Libor. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 1976, s. 25-30.

4. Ztráta smyslu života

V životě člověka se často setkáváme s otázkou, jaký má jeho existence vlastně smysl. Někdy nad touto otázkou přemýšlíme více, někdy se o ni nezajímáme vůbec a jsme spokojeni s životem a okamžiky, které právě prožíváme, aniž bychom museli hledat souvislosti či onen hlubší smysl. Přicházejí ale i chvíle, kdy se nám nedaří a náhle si uvědomujeme, že smysl, nad kterým jsme moc neuvažovali, právě teď postrádáme.

V této chvíli se zdá náš život nesmyslný. Lidé v civilizované společnosti stále častěji zažívají pocit absurdity a zbytečnosti žití, kdy se jako hlavní hrdinové Kafkových románů musí prodírat zbytečnými dny svého nesmyslného života, bez cíle. Tyto nepříjemné pocity obvykle začínají pocitem tlaku. Jedinec je pod tlakem v práci, doma, někdy mezi přáteli, někdy ho tíží finance a splátky. Cítí, že jeho situace se stává neúnosnou. Přesto, že je náš život navenek spokojený, můžeme cítit tíživý pocit, že nejedeme správnou cestou, že žijeme jen jednou a nevidíme ve svém životě větší význam, nežijeme život, jaký bychom chtěli. Tato situace ale není neřešitelná. Klíčem může být ujasnění si priorit a také nahrazení slova *musím* slovem *můžu*. Pojem *musím* nás dostává pod tlak, ovšem není to nutnost, kvůli které by se zřítíl svět, naopak nám pomáhají věci, které *můžeme* (potěšit partnera, stihnout termín...). Tato zdánlivě malá obměna nám pomůže změnit život k obrazu svému, je užitečná v práci i ve vztazích. Náš životní smysl je potřeba neustále budovat, třeba i zcela novým způsobem.⁶⁶

4.1. Noogenní neurózy

Ztráta smyslu a pocit zbytečné existence vede nejen k frustracím, ale i neurózám a dalším onemocněním, které mají nepříznivý vliv na náš život. Noogenní neurózy jsou neurózy, které vznikají z našich duchovních zdrojů, a to jak z konfliktu svědomí, tak v situaci, kdy jsme pod tlakem určitého problému. Dle testu, který sestavil J. C. Crumbaugh – *Purpose in life* (smysl, účel života), se jedná o nový obraz choroby, který se vymyká diagnosticky i terapeuticky tradiční psychiatrii.⁶⁷ Přibližně dvacet procent neuróz je vyvoláno pocitem nesmyslnosti, přičemž tento pocit můžeme označovat

⁶⁶ GREJTÁK, Peter. *Když nic nemá smysl*. 2012 [cit. 2016-01-05]. Dostupné z: <http://psychologie.cz/kdyz-nic-nema-smysl/>

⁶⁷ ADLER, Alfred. *Smysl života*. 1995, s. 148-149.

jako existencionální vakuum. V dnešní době se pacienti obracejí na psychiatra, protože smysl života nenacházejí. V logopedii tento pocit nazýváme jako existencionální frustraci. Nesmyslnost se může objevit i u jedince úspěšného ve svém povolání a také dobře vydělávajícího, který přesto hledá jiný jedinečný přínos a nosné hodnoty.⁶⁸

Zvláštním druhem neuróz jsou *kolektivní neurózy*, které se vyznačují provizorním postojem k existenci, fanatismem a kolektivistickým myšlením. V rámci existencionální prázdnoty se setkáváme často i s tzv. *nedělní neurózou*. Jedná se o depresi, která nastává, když nepocítujeme aktivitu všedních dní a člověk si začne uvědomovat, že jeho existence není právě smysluplná. Taková neuróza může vést až k sebevraždě.⁶⁹

*„Život člověka má svůj smysl až do "in ultimus" - dokud dýchá; dokud je při vědomí, nese odpovědnost vůči hodnotám, i kdyby to byly pouze hodnoty postoje. Pokud má vědomí, má odpovědnost. Jeho povinnost realizovat hodnoty ho neopouští do posledního okamžiku jeho existence. Ať už jsou možnosti realizace jakkoli omezeny, realizovat postojové hodnoty zůstává ještě vždy možné. Být člověkem znamená být vědomým a být odpovědným.“*⁷⁰

4.2. Logoterapie

Název logoterapie pochází z řeckého *logos*, které můžeme přeložit jako smysl, nebo také duchovnost. Logoterapie byla založena vídeňským psychiatrem V. E. Franklem a zařazuje se mezi psychoterapeutické léčebné metody, které se zabývají smyslem v životě člověka a snahou určitý smysl najít. Jedná se o psychoterapii, která je orientovaná na smysl. Tato existenciální analýza vychází z antropologie: Jak člověk může naplnit své žití? Co tvoří existenci člověka, co je lidského v našem bytí? Základními pilíři jsou svoboda vůle, smysl života a vůle ke smyslu. Existenciální analýza učí člověka vidět život jako něco, co mu bylo uloženo, plní své životní úkoly.⁷¹ Frankl charakterizoval tento směr, který sám stvořil, jako „psychoterapii s lidskou tváří.“ Právě z toho důvodu, že ve středu jejího zájmu je to nejlidštější – duchovní

⁶⁸ FRANKL, Viktor Emil. *Lékařská péče o duši*. 1996, s. 25-26.

⁶⁹ ADLER, Alfred. *Smysl života*. 1995, s. 148-149.

⁷⁰ FRANKL, Viktor Emil. *A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*. 1996, s. 62.

⁷¹ KOSOVÁ, Martina a kol. *Logoterapie : existencionální analýza jako hledání cest*. 2014, s. 14-15.

dimenze člověka a spolu s ní také otázky, zápasy a touha po smyslu. Velmi často je důležitým krokem objasnit pacientovi, že noogenní deprese není nic abnormálního, nýbrž zcela samozřejmým následkem nedostatku duchovních nároků. Jedinec nevyužívá svůj potenciál a jeho duchovní síly volají po uplatnění. Život se stává nesmyslným, protože mu schází cíl pro každý náš den. Většina lidí nedokáže jen tak žít, přežívat a užívat si, je to pro ně příliš málo. Prvním krokem zůstává uvědomit si zápas o naplnění smyslu, poté hledá terapeut něco, co dokáže dát životu pacienta nový obsah. Příkladem může být případ jedné pacientky, která sice neměla příliš důvodů ke smutku, ale cítila se zbytečná, nenacházela naplnění v jinak šťastném a zajištěném prostředí. Noogenní depresi odstranila, až když měla příležitost pomáhat v sociální službě při akci „Jídlo na kolech“, kde roznášela a připravovala jídlo pro invalidní osoby. Ani po několika letech se deprese nevrátila, protože žena našla svou úlohu v pomoci druhým. A kdo žije pro druhé, zůstává duševně zdravý, což se nám v psychologické praxi stále potvrzuje. Příčin noogenních neuróz může být hned několik, nejen v nenalezení úlohy, ale často je příčinou vytěsněné trauma nebo nešťastné dětství. Duševní onemocnění vyžaduje odpovídající rozdílnou terapeutickou pomoc, nesmí docházet k ukvapené diagnóze.⁷²

Pojetí existenciální analýzy dle Frankla jsou následující:

- ***Existenciální analýza – vysvětlení lidské existence***

Podstata spočívá v odpovědi na otázku smyslu života. Člověk plní svou odpovědnost počínáním ve světě, jeho odpovědnost záleží na konkrétní situaci. Z této odpovědnosti vyplývá jeho smysl života. Existenciální analýza se snaží člověka přivést k této zodpovědnosti, kdy chce uvědoměle plnit tyto úlohy, ve kterých nachází smysl bytí.

- ***Existenciální analýza – terapie kolektivních neuróz***

Kolektivní neurózy člověka odvádí od přirozeného, zdravého postoje k životu. Vyznačují se několika symptomy: člověk odsouvá vykonání určité činnosti kvůli nejisté budoucnosti a obavám z ní, věří v osud, věří, že je vše dopředu určeno a zříká se odpovědnosti, ztrácí vlastní názor, myslí spíše kolektivně, aby se nestal nápadným.

- ***Existenciální analýza – lékařská péče o duši***

Zabývá se utrpením, pocitem viny a smrtí. Existenciální analýza se snaží vést k přijetí situace, která nastala a k dalšímu rozvoji vnějšího světa s akceptací možností jedince. I z pocitů utrpení a bolesti může vzejít něco dobrého, z pocitů strachů a obav vzejde

⁷² LUKASOVÁ. Elisabeth. *Logoterapie ve výchově*. 1997, s. 16-20.

odvaha, nepříznivé se dá zvládnout. Terapeut musí být vnitřně přesvědčen, že nikdy není pozdě, musí pochopit, jaké období klient prožívá a o co usiluje, posiluje u klienta schopnost milovat, umět se radovat ze života, zvládat nesnáze, pracovat a snahu být znovu užitečný.⁷³

Techniky logoterapie

Paradoxní intence je metoda popsána Franklem v roce 1947. Základní podmínkou pro spokojený život založený na smyslu je zároveň správný pohled na negativní stránky existence. Nelze si vybírat, zda onemocníme, zda se ztrapníme nebo zklameme, jde o přijetí podmínek, ve kterých žijeme. Když si člověk tyto negativní stránky nepřipouští, je příliš zaměřen na pozitiva a začne mít obavu z ohrožení kvůli paradoxním situacím v naší mysli. Základem této metody je schopnost člověka k sebedistanci. Spočívá v tom, že si člověk „přeje“ splnění svého strachu a distancuje se od symptomu. Usmívá se očekávání tohoto strachu a tak se prostřednictvím humoru symptomu podívá do tváře. Pacient sám vymýšlí své „paradoxní přání“ a uvědomuje si, že pomalu vyhání strach. Důležitá je důvěra a otevřenost mezi terapeutem a pacientem. Například - pacient se cítil postižen svým občasným koktáním, měl strach ze zkoušení a zesměšnění. Terapeut mu poradil si před všemi „pořádně zakoktat“, mít odvahu a strach uskutečnit. Terapie dopadla úspěšně.⁷⁴

Dereflexe je protikladem sebereflexe. Tato metoda je odklonem od sebezpozorování. Člověk sám sebe nepojímá za nejdůležitější osobu, nezaměřuje své myšlenky jen k vlastnímu já. Dnešní trend ovšem směřuje k tomu, aby byl člověk středem všeho, vnímal vlastní potřeby a dokázal je uskutečňovat. Následkem jsou psychosomatické potíže, což jsou bolestivé tělesné příznaky, při kterých lidé při svém onemocnění opravdu trpí, nejedná se o hypochondry, ale lékaři u nich potíže nedokážou zjistit. Pacienty spojuje intenzivní pozorování těla, všímají si sebemenší změny. Příkladem je žena trpící záchvaty bušení srdce, i když jí bylo potvrzeno, že EKG je zcela v pořádku. Snažila se vyvarovat aktivit, aby srdce nepřetěžovala, ale záchvaty ji vždy postihly pouze ve chvíli „klidu“. Nevládla odtrhnout pozornost od sebe samé, vždy se soustředila i na mírné zabušení, záchvaty si svou úzkostí sama přivodila. Neustálé sledování našeho těla je nejen nezdravé, ale dokonce nebezpečné. Při metodě

⁷³ KOSOVÁ, Martina a kol. *Logoterapie : existencionalní analýza jako hledání cest*. 2014, s. 14-17.

⁷⁴ Tamtéž, s. 56-58.

dereflexe je proto nutné přimět pacienta nemyslet tolik sám na sebe a na své tělo. Terapeut musí nabídnout jiný, důležitý myšlenkový obsah.⁷⁵ Postup dereflexe se skládá ze čtyř kroků: sebetranscendence (pohled od sebe ven), orientace na sebe a nacházení jiných vhodných cílů, redukce symptomu a celková změna našeho postoje.

Změna postoje spočívá v přesunutí našich strastí na druhou kolej, uvědomění si zdravého a správného postoje k sobě jako jedinci, k životu, ke světu a k lidem. Mnoho úspěšných lidí ztroskotalo ve svém utrpení. Na mnohých případech se dokazuje, že existuje hrdinský postoj k utrpení a často jsou nejcennějšími lidmi právě ti, kteří nešťastnými událostmi sami prošli. Utrpení je potřeba brát jako zkoušku, poté jej nikdy nepovažujeme za bezvýznamné, protože nám tato zkouška přinese důležitou odpověď, ukáže, co jsme schopni dokázat.⁷⁶ Tato změna se uskutečňuje ve čtyřech fázích – probuzení a sebedistance, změna postoje a uvědomění si podstaty a přínosu chyby, zajištění nové stability a orientace na smysl.

Už od počátků života nás ovlivňují naši nejbližší a to, co dostáváme. V dětství potřebujeme chráněný svět. Přijímáme láskyplnou péči matky nebo nejbližší osoby, prožívání smyslu je dáno instinktem. Později dochází k vlastní iniciativě a činorodosti, jedinec přejímá hodnoty od rodičů a okolí, dítě odlišuje dobro a zlo, učí se odpovědnosti. Přichází otázka smrti a také smyslu života. Každý problém je vhodné řešit porozuměním. V období pubescence hormonální změny přináší otázku přijetí sebe sama, obavy z přijetí opačného pohlaví, touhu po sebeuplatnění, ale zároveň pocit osamocení. Dospělý musí být citlivý k pocitům dítěte a vhodně vést rozhovor. Znakem období adolescence je samostatnost. Je to doba odvahy i úzkosti, vyznačuje se snahou vyčnívat, být jiný a originální, hledání kontaktu a vysokých ideálů. V období mladé dospělosti se rozhodujeme. Pokud se rozhodneme k manželství, život dostává hodnotu nasměrování, vytratí se neomezené možnosti mládí, dochází k první významné reflexi. Člověk se snaží nacházet smysl a utváří si vlastní svět. Po třicítce přichází touha k budování domova, pokladem a naplněním se stávají děti. Hlavním úkolem se stává dát život, a pokud zůstává nenaplněn, je to významná zkouška vztahu. Nezadaní prožívají neklid, stres se projevuje únavou. Čtyřicátníci jsou spokojení, pokud našli pevný bod ve své rodině a cítí se zároveň úspěšní. Děti se

⁷⁵ LUKASOVÁ, Elisabeth. *Logoterapie ve výchově*. 1997, s. 20-22.

⁷⁶ Tamtéž, s. 25-36.

stávají samostatnějšími a tak vznikají nové vize. Padesátka je mezníkem života, ženy se setkávají s pocitem osamělosti a zbytečnosti, s obdobím menopauzy. Přidává se existencionální otázka, jaký má život smysl a pro co žít. K nové etapě pomáhá sebereflexe, přijetí limitů, tělo potřebuje regeneraci a klid, zdravou stravu a pohyb. Ve stáří zbývá náš úkol dovést do zdárného konce, po sedmdesátce se život zpomaluje, tělo slábne, ženy mají většinou více sil než muži. Přijetí minulosti nám dává pocit, že byl život krásným i náročným obdobím. Překážkou se stává ztráta partnera, jedinec potřebuje pomoc blízkých, pocit, že ho někdo potřebuje. Konec života nás přivádí k otázkám, jaký měl náš život smysl, co nám přinese smrt, kolik jsme toho stihli v životě dát. Každý den je dílkem mozaiky života.⁷⁷

⁷⁷ KOSOVÁ, Martina a kol. *Logoterapie: existencionální analýza jako hledání cest*. 2014, s. 65-72.

5. Syndrom vyhoření

Pod pojmem syndrom vyhoření, anglicky „burnout“, což v doslovném překladu znamená „vyhořet“ nebo také „vyhoření“, si představujeme stav naprostého vyčerpání organismu, tedy jak po stránce fyzické, charakterizované jako výrazné snížení energie, únava a slabost, dále emocionální a mentální, definované jako pocit beznaděje, negativním postojem k práci, světu, sama k sobě, ale také duchovní.⁷⁸ V psychologii a psychoterapii se termín „burnout“ vyskytl poprvé v sedmdesátých letech minulého století, kdy jej takto pojmenoval Hendrich Freudenberger. Jev ale jako takový byl znám již z Bible nebo starého Řecka, kdy se dodnes používá termín „Sysifova práce“ (Sysifos byl dle pověsti odsouzen k odvalení velkého kamene na vysokou horu. U vrcholu samého se mu kámen vždy vysmekl a jeho práce a utrpení začalo znovu).⁷⁹

Podle Mezinárodní klasifikace nemocí Světové zdravotnické organizace (WHO) není syndrom vyhoření klasifikován jako nemoc, je pouze zařazen do doplňkové kategorie diagnóz. Člověk trpící tímto syndromem je tedy znevýhodněn, neboť tím, že tyto zdravotní potíže nejsou považovány za nemoc, léčbu pojišťovny samozřejmě nehradí.⁸⁰

Z mnohé literatury se dočteme, že se syndrom vyhoření týká hlavně osob pracujících v tzv. pomáhajících profesích, což je nepochybně fakt, ale podrobnějším studiem dojdeme k závěru, že syndromem vyhoření mohou trpět například partneři ve vztahu či matky na mateřské dovolené, lidé mladí nebo staří. Kandidátem na vyhoření je tedy v podstatě každý z nás. V obecné rovině by se dalo říct, že obvykle jím trpí lidé vzdělaní, energičtí, výkonní, obětaví, zodpovědní, motivovaní, a to z důvodu ztráty ideje, nerealistických očekávání a prvotního nadšení a motivace.⁸¹

Jak vlastně vzniká syndrom vyhoření, jaké má příčiny a následky, jaké jsou rizikové faktory, jak syndrom vyhoření zvládnout a jaká je prevence vyhoření se dozvíme v následujících kapitolách.

⁷⁸ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. 1998, s. 50.

⁷⁹ Tamtéž, s. 45.

⁸⁰ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 2010, s. 14.

⁸¹ MINIRTH. Frank. MEINER, Paul. HAWKINS, Don. FLOURNOY, Richard. *Jak překonat vyhoření*. 2011, s. 13.

5.1. Příčiny, příznaky a vývoj syndromu vyhoření

Každý člověk ve svém životě naplňuje spoustu svých potřeb, které se navzájem prolínají. Kromě základních jako je potřeba dýchání, jídla, pití, spánku, je to například potřeba učení, seberealizace, lásky a štěstí, bezpečí, uznání. Naplněním těchto lidských potřeb vede k prožití plnohodnotného života tzv. saturaci. V opačném případě nenaplněné či opomíjené potřeby vedou k frustraci. Dlouhodobé frustrace potom mohou vést k depresím, stresům, poruchám zdraví, čili disharmonii, která zasahuje člověka celého – jeho osobnost. Jedním z projevů takové frustrace může být syndrom vyhoření.⁸²

Příčinných souvislostí, které vedou k syndromu vyhoření je celá řada. Ovlivňují ho vnitřní a vnější faktory a stejně tak faktory z profesního či soukromého života.⁸³ Často se opakujícími jsou přílišná očekávání a přemíra počátečního nadšení, nadměrné množství práce, konflikty s kolegy nebo partnery, vysoká a stále rostoucí odpovědnost, časový pres, ignorace osobních potřeb, nedocnění schopností. Ovšem ne každá okolnost vede k syndromu vyhoření. Záleží na jednotlivci – jeho fyzických, duševních a duchovních schopnostech.⁸⁴

Za nejčastěji uváděnou příčinu syndromu vyhoření je uváděn stres. Víme, že pro existenci člověka je únosná míra „zdravého“ stresu přínosná a je základem úspěchu každého člověka, jakýmsi hnacím motorem. Opakem však může být stres chronický, kdy se na vývoji takového stresu podílí tři druhy stresorů – psychické, fyzické a sociální. Mezi psychické stresory patří pracovní přetížení, vysoké požadavky, časová tíseň, perfekcionalismus, dlouhodobý bezprostřední styk s lidmi, mezi fyzické patří hluk, hlad, mnoho podnětů, sociálními stresory pak mohou být například konflikty s jinými osobami, stav konkurence, soutěžení, ztráta blízké osoby a mnoho dalších.⁸⁵ Souběhem různých dlouhodobých podnětů pak může dojít až k hraniční situaci tzv. vyhoření, přičemž míra snesitelné zátěže je u každého jedince odlišná. Vyváženost stresorů zajišťují tzv. salutory, což je soubor schopností a dále možností jedince negativní situace s úspěchem zvládat. Pomyslně je mohou

⁸² Syndrom vyhoření a osobnost člověka. *Syndrom – vyhoření*. [online]. [cit. 2016-16-02]. Dostupné z: <http://syndrom-vyhoreni.cz/syndrom-vyhoreni-a-osobnost-cloveka>

⁸³ STOCK. Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 2010, s. 29.

⁸⁴ KALLWASS. Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. 2007, s. 9.

⁸⁵ STOCK. Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 2010, s. 16.

znázorňovat miský vah, které jsou v ideálním případě v rovnováze a tvoří vyrovnanou životní situaci. Pokud salutory převyšují stresory, je to také v pořádku.

V opačném případě však nastává nepoměr, kdy stresory „přetíž“ zvládnutelnou mez a v tuto chvíli hovoříme o distresu – patologicky působícím stresu. Pokud se člověk dostane do distresové situace, s určitou pravděpodobností je ohrožen nebezpečím psychického vyhoření.⁸⁶

Jako hlavní příznak syndromu je *vyčerpání*, a to jak fyzické, tak emoční. Znaky fyzického vyčerpání jsou únava, slabost, poruchy spánku, paměti, soustředění, nedostatek energie, zažívací potíže. Emoční vyčerpání je charakterizováno bezmocí, pocity prázdnoty, osamocení, podrážděností, pláčem nebo naopak výbuchy vzteku. Dalším příznakem je *odcizení*, které je dáno především negativním postojem k sobě samému, k životu, k práci, pocit méněcennosti a další. V neposlední řadě hraje roli příznak *poklesu výkonnosti*, kdy dochází ke ztrátě motivace, pocitu selhání, ke ztrátě nadšení a k nižší produktivitě práce, ale nejen to, v extrémních případech vede špatný psychický stav takto postižených až k sebevražedným sklonům.

Syndrom vyhoření je popisován psychology, jako např. Henrichem Freudenbergerem, Cary Chernissem, Edelwiche či Brodským jako výsledek procesu. Nejjednodušší model se skládá ze tří a nejsložitější model se skládá z dvanácti fází, které se vzájemně mohou překrývat, nelze je jednoznačně ohraničit.

Dle Edelwiche a Brodského je to:

- idealistické nadšení, stagnace, frustrace, apatie

Idealistické nadšení již dle samotného názvu charakterizuje prvotní pocit jedince s ideály a velkým nasazením pro svou činnost. Po prvotním nadšení se však dostaví fáze přehodnocování, kdy dojde k seznámení se s realitou. V této fázi zatím nelze na postiženém pozorovat známky vyčerpání. V další fázi frustrace si člověk uvědomuje vlastní bezmoc, jeho možnosti jsou velmi omezené, je zklamaný a začíná zpochybňovat výsledky i význam své práce. V konečné fázi apatie, což je reakce na frustraci, rezignuje. Nemá žádné vyhlídky na změnu, dělá jen nejnужnější úkony, vyhýbá se náročnějším úkolům.⁸⁷

Nejčastější příčinou vzniku „burnoutu“ jsou faktory v zaměstnání. Nestabilita trhu práce a obavy ze ztráty zaměstnání jsou pak příčinou stresu většiny obyvatel

⁸⁶KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. 1998, s. 27.

⁸⁷ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 2010, s. 23-24.

v produktivním věku. Tyto okolnosti nutí zaměstnance tolerovat vysokou pracovní zátěž, nevyhovující pracovní podmínky, které mohou dosahovat až neslučitelnosti se soukromým životem. Nemusí to být jen extrémní faktory, ale i nedostatek uznání, kdy zaměstnanci nejsou za svůj výkon náležitě odměněni nebo pochváleni a tím necítí motivaci k další práci. V zaměstnání také zpravidla trávíme většinu dne a proto je dalším záporným vlivem špatný kolektiv a nespravedlnost na pracovišti. Vzájemná podpora a důvěra mezi spolupracovníky zvyšuje výkonnost celého kolektivu, stejně tak jako spravedlivý přístup nadřízených ke všem zaměstnancům jak při rozdělování práce, tak při posuzování kvality práce nebo k poskytovaným pracovním podmínkám.⁸⁸

Spouštěčem syndromu vyhoření však mohou být i charakterové vlastnosti postiženého. Život pro většinu z nás není procházkou růžovým sadem, spíše by se dal charakterizovat jako překážkový běh. Tyto překážky, problémy různého druhu překonává každý jedinec různým způsobem. Zatímco pro někoho mohou být nepřekonatelné, pro jiného mohou být výzvou s pocitem uspokojení při jejich zdolání.⁸⁹ Aaron Antonovský pojmenoval jev pozitivního postoje člověka ke světu jako „vědomí souvztažnosti“. Život těmto jedincům připadá smysluplný, dokážou si v těžkých situacích svět rozumově „vysvětlit“ a necítí se být tak ohroženi. Toto vědomí je získáno zkušeností, životem s blízkými lidmi v našem okolí. Chybí však lidem s negativním přístupem k životu. Tito jsou pak ohroženi vyhořením. Odolnost či nezdolnost člověka bývá označována jako schopnost resilience. Resilienci odborníci popisují jako psychický proces zvládání nepříjemných životních situací člověkem.

Diagnostikování stavu vyhoření probíhá podle příznaků stejně jako tomu je u ostatních nemocí. Nejčastěji používanou metodu je metoda MBI, což je dotazníková metoda Maslach burnout inventory (Dotazník psychického vyhoření, který navrhla Maslachová s Jacksonem), kterou lze zjistit tři faktory – emocionální vyčerpání, depersonalizace, jakožto ztráty úcty k druhým lidem, a snížení výkonnosti. Dotazníkových metod existuje více, ale existují i jiné metody – psychologické studie.

⁸⁸ Tamtéž, s. 31-40.

⁸⁹ KŘIVOHLAVÝ. Jaro. *Jak neztratit nadšení*. 1998, s. 79.

5.2. Prevence a zvládnutí syndromu vyhoření

Jedinec, který na sobě cítí shora uvedené příznaky, by se měl seznámit s technikami zvládnutí krizových situací a posílit tak svou rezidenci a zabránit tak dalšímu vývoji postižení či případné recidivě, pokud již byl syndromem vyhoření postizen. Především by se ale neměl bát požádat o pomoc své blízké, přátele, případně vyhledat odbornou pomoc.⁹⁰

Základem prevence vzniku syndromu vyhoření je úspěšné zvládnutí stresu. Proto je nutné naučit se říkat ne, případně odmítnout druhým službu, kterou po nás požadují, smířit se s nižšími cíly a naučit se rozlišovat situace, kdy je třeba ustoupit a kdy je třeba „bojovat“.⁹¹ Jedním z dalších způsobů, jak se bránit vyhoření, je získání nadhledu a odstup. Jedná se tak o jakýsi vnitřní odstup, někdy však je důležitý i odstup fyzický – opustit dané prostředí a minimálně na jeden týden odjet na dovolenou. Nejedná se o útěk od problému, právě v době svého volna si jedinec může utříbit své myšlenky a ujasnit si možnou změnu momentální situace. Dále by si měl každý postizený ujasnit a případně na papír zmapovat zdroje svého stresu a stanovit příčiny, proč jsou tyto zdroje tak stresující. Pokud již má představu, co mu ubírá energii a podněcuje vznik syndromu vyhoření, musí si určit cíle, kterých by chtěl dosáhnout, aby k dalšímu úbytku již nemohlo docházet a v souvislosti s tím posílit zdroje, které mu energii dávají (např. vrátit a věnovat se starým koníčkům, na které nezbýval čas). Tím se dostáváme k relaxaci a případně ke cvičení. Je samozřejmé, že pokud člověk, který je na pokraji zhroucení, začne intenzivně sportovat a tím spotřebovává energii, může se jeho vyčerpání dostavit o to rychleji. Mám tím na mysli různé uvolňovací cviky a relaxační metody jako je autogenní trénink podle Schultze, asijské techniky jako jóga, Tai chi, Čchi-kung, meditace, hypnóza. Každý by se měl věnovat sportu, který ho především těší a vede k uvolnění. Pokud je situace v zaměstnání natolik zatěžující a složitá, uvažovat o změně zaměstnání. Tento krok je třeba dobře promyslet, zvážit pro a proti, zda dále riskovat zdravím nebo zaměstnání opustit. Co se týče společenských vztahů, podporu mohou poskytnout pouze vztahy funkční, harmonické.⁹²

⁹⁰ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 2010, s. 58.

⁹¹ MINIRTH, Frank. MEINER, Paul. HAWKINS, Don. FLOURNOY, Richard. *Jak překonat vyhoření*. 2011, s. 104.

⁹² STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 2010, s. 58-85.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

6. Vlastní výzkum

Pro výzkum byli vybráni zástupci z řad tří povolání – učitelů, umělců a sportovců. Na základě teoretických poznatků můžeme předpokládat, že respondenti z těchto skupin mají díky své profesi naplněný život, považují ho za kvalitní a smysluplný, zároveň by tak neměli trpět existenciální frustrací. V následujících podkapitolách si přiblížíme cíle výzkumu, využití výzkumné metody a výzkumný vzorek. V další části bude popsána realizace výzkumu a budou prezentovány výsledky výzkumné činnosti.

Výzkum je realizován také za účelem sběru dat pro další výzkum Katedry psychologie a patopsychologie na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci.

6.1. Cíle výzkumu

Cílem výzkumu je dokázat, že respondenti z řad učitelů, umělců a sportovců mají život naplněný smyslem, žijí kvalitním a spokojeným životem, protože jsou tvůrci hodnot, jejich povolání s sebou přináší životní naplnění, uspokojení z dosažených cílů a ocenění ostatních za jejich snažení a přínos společnosti. Jedná se o tři profese, které by člověku měly přinášet bohaté vnitřní naplnění a časté pocity úspěchu a radosti z vykonané práce. Měřit budeme jejich celkovou spokojenost se životem, pocity jistoty a nejistoty v oblastech práce, mezilidských vztahů a volného času. Podle mého názoru není tomuto tématu věnována dostatečná pozornost, přestože se dotýká každého z nás.

Dílním cílem bude také porovnat prožívání smyslu života u těchto tří profesí a běžné populace a také zjistit, zda je znatelný rozdíl v úrovni prožívané smysluplnosti u žen a mužů.

Protože se problematiky subjektivního prožívání smyslu života značně dotýká tematika syndromu vyhoření, rozhodla jsem se dále zmapovat stupeň profesního vyhoření u těchto povolání a zjistit možná rizika. Cílem je také informování respondentů o jejich existenciálním zajištění či nejistotě, případně jejich upozornění na ohrožení existenciální frustrací či syndromem vyhoření.

6.2. Hypotézy

Na základně svých poznatků z teoretické části a zejména na základě četby knihy Viktora E. Frankla – Lékařská péče o duši (1996) jsme stanovili následující tři hypotézy:

H1: Většina respondentů bude spadat do skupiny s dobrou až nejlepší úrovní prožívané smysluplnosti.

H2: Ženy a muži budou vykazovat stejnou míru prožívané smysluplnosti.

H3: Většina dotazovaných věří, že mají v životě nějaký svůj úkol a ten se snaží plnit.

V souladu s teoretickými poznatky předpokládáme, že úroveň naplnění smysluplnosti u umělců, učitelů a sportovců bude na základě výsledků Logo-testu *dobrá až nejlepší*. Zároveň by neměl být rozdíl v míře prožívání smysluplnosti a kvality života u mužů a žen. Tuto skutečnost dále potvrzuje i skórování Logo-testu. Výsledky se rozdělují dle věku respondentů, ovšem nejsou jakkoliv odlišné z hlediska pohlaví. Z několika případů jasně vyplynulo, že jedinec, který najde své místo v životě a své pravé uplatnění, netrpí noogenní neurózou a pocitu zbytečnosti své existence.

Tyto zkoumané profese se vyznačují vlastní, smysluplnou činností, jsou doprovázeny hodnotami, které sami vytváří. V jejich životě má své významné místo „*vlastní aktivita, která obohacuje svět*.“ Pro tyto jedince je charakteristická oddanost svému povolání, dotyčný bere svou aktivitu zcela vážně, a to i v případě, kdy ho právě společnost za odvedenou práci nehodnotí. Tato aktivita je pro něj sama o sobě smysluplná a ve své usilovné práci vidí smysl svého bytí.⁹³

Člověk je bytost, která usiluje o smysl svého žití tím, že uskutečňuje něco hodnotného. Nestačí mu pouhé naplňování potřeb svého přežití. Potřebuje uskutečňovat objektivní životní hodnoty, nestačí mu bytí zaměřené na sebe, ale naopak bytí pro něco, či pro někoho.⁹⁴

⁹³ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Mít pro co žít*. 2001, s. 36.

⁹⁴ LUCASOVÁ, Elisabeth. *Logo-test*. Převodl a zpracoval Karel Balcar. 1992, s. 4.

6.3. Výzkumné metody

V první části svého empirického šetření jsme kvůli potřebě shromáždění dat od většího počtu respondentů využili metodu *dotazníku*. P. Gavora (2000) vymezil dotazník jako „*způsob kladení otázek a získávání písemných odpovědí*.“ Dotazník popisujeme jako soustavu předem připravených a správně formulovaných otázek, které jsou pečlivě seřazeny, a respondent na dané otázky písemně odpovídá. Kladené otázky se v tomto případě vztahují zejména na jevy vnitřní (postoje, citové vztahy, motivy respondentů). Zvolené dotazníky splňují základní zásady a požadavky na dotazník – formulace položek je jednoznačná, stručná a srozumitelná, jednotlivé položky nejsou sugestivní a odpovídají věku respondentů a potřebám našeho výzkumu. Jsou logicky seřazené, nevyžadují příliš velkou náročnost při vyplnění.

Výhodou této metody je bezesporu poměrně rychlé shromáždění dat od velkého počtu dotázaných.

Nevýhodou může být podmíněná platnost a také menší objektivita – dotazníkům bývá vytýkáno, že nezjišťují to, jací respondenti skutečně jsou, ale jak vidí sami sebe, či jak chtějí býti viděni. Nezachycuje tedy objektivně realitu.⁹⁵ Proto jsem se rozhodla zkombinovat kvantitativní výzkum s částí kvalitativní, kde budou mít respondenti větší prostor pro vyjádření svého názoru, potřeb a představ o tématu. Kombinací kvantitativního a kvalitativního přístupu lépe a komplexněji zachytíme současnou podstatu fenoménu smyslu života a zajistíme větší spolehlivost výzkumu.

Z dotazníků, které se dotýkají daného tématu, zvolíme **Logo-test** sestavený klinickou psycholožkou a psychoterapeutkou Elisabeth S. Lucasovou, čerpající z dlouholeté bohaté praxe v logoterapeutické praxi. Protože je mým dalším cílem zmapovat syndrom vyhoření u exponovaných profesí, využijeme také nejznámější dotazník, který identifikuje dané téma – **MBI**, jehož autorkami jsou Christine Maslach a Susan E. Jackson. Tento dotazník se osvědčil při zjišťování syndromu vyhoření a jeho prevenci v praxi.

⁹⁵ CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2007, s. 163-369.

Logo-test

Logo-test jsme si jako nástroj svého měření vybrali z několika důvodů – prvním je mé zjištění, že zahrnuje všechny oblasti, ve kterých se naplnění nebo nedostatek životního smyslu projevuje. Mezi terapeuty je Logo-test jedním z nejčastějších nástrojů diagnostiky, byl přeložen do několika jazyků a prošel náročným ověřováním na českých a slovenských studentech vysokých škol.⁹⁶ Dalším důvodem výběru je přijatelná doba jeho administrace (doba potřebná k vyplnění Logo-testu je přibližně půl hodiny).

Logo-test slouží k vystižení stupně smysluplnosti, hodnotí míru existenciální zabezpečení či ohrožení, které dále utváří naše duševní, sociální i tělesné zdraví. Rozpozná přítomnost a závažnost problémů a určí, zda a v jakém ohledu je třeba věnovat klientovi logoterapeutickou péči. Dotazník sestavila Elisabeth S. Lucasová pro potřebu zjištění prožívané smysluplnosti a také naopak existenciální frustrace, autorem českého znění je Karel Balcar.

Dotazník je v záhlaví rozlišen dle pohlaví, pro muže – M, znění pro ženy – Ž. Je možné dopřát dotazovanému více času na odpovědi, ale doba potřebná pro vyplnění by neměla přesahovat jednu hodinu. Logo-test lze využít od věku 16 let výše, horní hranice omezena není. Test je rozdělen na **3 části**, body jednotlivých částí budou sečteny. Celkový skóre pak udává míru životní naplněnosti, případně nespokojenosti, či dokonce přítomnosti noogenní neurózy.

V části I má dotazovaný možnost odpovědět *ano* nebo *ne* a takto vyjádřit souhlas/nesouhlas se zadaným tvrzením, případně okénko nemusí nevyplnit (odpovědi je přiřazena hodnota 0). Část II se zaměřuje na prožívání existenciální frustrace dotazovaného. Testovaná osoba vybírá z možností, jak často prožívá popsané situace. Volí odpověď *velmi často*, *občas* nebo *nikdy*. Část III je specifická tzv. případy. Respondent určuje, kterou osobu dle popsaného případu považuje za nejšťastnější, a která nejvíce trpí a popíše vlastní „případ“.

Na základě dosaženého celkového skóre, který je určen z tabulky podle věku, je respondent zařazen do jednoho ze čtyř kvartilů **Q_1 - Q_4** , přičemž v posledním kvartilu Q_4 rozlišujeme dále ještě dva decily **D_9 , D_{10}** .⁹⁷

⁹⁶ KOSOVIĆ, Martina. *Logoterapie: existenciální analýza jako hledání cest*. 2014, s. 166.

⁹⁷ LUCASOVÁ, Elisabeth. *Logo-test*. Převodl a zpracoval Karel Balcar. 1992, s. 4-7.

| Věk | (16)-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60- |
|---|---------|---------|---------|---------|---------|
| Q ₁ | 0 - 10 | 0 - 10 | 0 - 7 | 0 - 7 | 0 - 9 |
| Q ₂ +Q ₃ | 11 - 17 | 11 - 16 | 8 - 13 | 8 - 13 | 10 - 14 |
| Q ₄ - (D ₉ +D ₁₀) | 18 | 17 | 14 | 14 | 15 |
| D ₉ | 19 - 21 | 18 - 21 | 15 - 18 | 15 - 18 | 16 - 18 |
| D ₁₀ | 22 - 32 | 22 - 32 | 19 - 32 | 19 - 32 | 19 - 32 |

Tabulka 1 Normové hodnoty podle věkového rozpětí (upraveno dle Lucasová, 1992)

Získaný celkový skór je vyhledán v tabulce normových hodnot, a v téže řádce vlevo pak nalezneme výsledné pásmo, do kterého respondenta můžeme zařadit. Testovaný se tak může umístit v pásmu:

Q₁ = 25% populace s *dobrou až nejlepší úrovní* prožívané smysluplnosti. Jedná se o existenciálně zajištěného jedince, který by svůj život neohodnotil jako bezcenný či jej toužil ukončit, ani při kruté ráně osudu. Naopak považujeme jedince za vnitřně pevného, schopného využít okolností k příznivému výsledku.

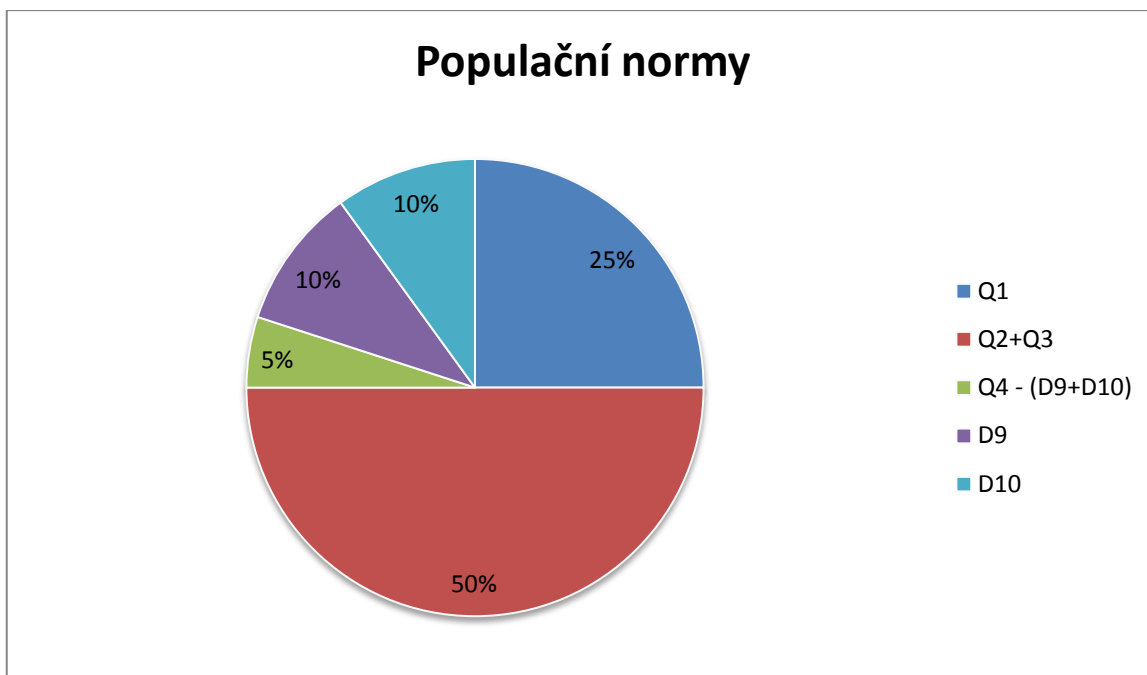
Q₂+Q₃ = 50 % populace s *průměrnou úrovní* prožívané smysluplnosti. Jedinec není zajištěn, ani ohrožen. Respondent je dostatečně vyrovnaný, ale v případě těžkostí nemusí tento stav přetrvat. Současný stav však považujeme za příznivý.

Q₄ = 25 % populace se *zhoršenou úrovní* prožívané smysluplnosti. Smysluplnost je sporná či zcela postrádaná. Jedinec v pásmu Q₄ - (D₉ + D₁₀) má v životě málo záchytných bodů, smysl a identitu v životě zatím nenalezl.

D₉ = 10 % populace se *špatnou úrovní* prožívané smysluplnosti. Je diagnostikována přítomnost existenciální frustrace, připojuje se nebezpečí sebevražedného jednání, často se objevují pocity marnivosti a prázdnoty, ztráta hodnot a zájmů.

D₁₀ = 10 % populace s *velmi špatným* (nejhorším) naplněním smyslu. Tito jedinci jsou nešťastní a nespokojení, trpí neurózou a tento stav vyžaduje okamžitou léčbu a odbornou, cílenou pomoc. Tato onemocnění jsou životu nebezpečná, projevují se depresivními reakcemi, ztrátou hodnot a pocity zbytečnosti existence.⁹⁸

⁹⁸ LUCASOVÁ, Elisabeth. *Logo-test*. Převodl a zpracoval Karel Balcar. 1992, s. 16-18.



Graf 1 Populační normy v pásmech Q1-D10 (upraveno podle Lucasová, 1992)

V prvním českém vydání příručky (Lucasová, 1992) byly populační normy převzaty z výzkumu autorky při reprezentativním výběru 185 osob, který tvořila „normální populace“, a který byl dále doplněn vzorkem 55 osob, kterým byla diagnostikována duševní porucha. Normy lze prozatím účinně využívat i v našich zemích.⁹⁹

MBI

Protože je jedním z cílů práce zmapovat syndrom vyhoření u sledovaných profesí, jako druhý dotazník svého výzkumu jsme zvolili MBI (Maslach Burnout Inventory), jehož autorkami jsou Christine Maslach a Susan E. Jackson. Tento dotazník byl zvolen nejen proto, že je nejpoužívanější, ale také z toho důvodu, že se jedná o standardizovaný dotazník, osvědčený a užívaný v praxi. Vyplňování dotazníku trvá přibližně 10-15 minut, takže výzkum není časově náročný, položky jsou srozumitelné, proto nevznikají nejasnosti nebo chybná vyplnění.

⁹⁹ LUCASOVÁ, Elisabeth. *Logo-test*. Převodl a zpracoval Karel Balcar. 1992, s. 20.

V MBI je syndrom vyhoření dále rozdělen na tři samostatné složky:

- **EE** - emocionální vyčerpání (exhaustion)
- **DP** - depersonalizace (depersonalization)
- **PA** - osobní uspokojení (personal accomplishment).

Jednotlivé složky jsou vzájemně propojené. Nejprve se cítíme pod tlakem kvůli požadavkům okolí a stresu v zaměstnání, odpovědí na tento stres je emocionální vyčerpání. Tento druh vyčerpání samozřejmě vede k větší depersonalizaci, protože je jedinci lépe v ústraní a vyhýbá se kontaktu s jinými osobami.¹⁰⁰ Oba tyto faktory se spojují a ovlivňují nás, naši celkovou výkonnost. MBI vyhodnocuje jednotlivé složky syndromu vyhoření zvlášť, a proto přesně určí ohnisko potíží jednotlivých respondentů.

Dotazník MBI obsahuje 22 položek, jedná se o srozumitelné výroky, které respondent označuje na sedmibodové škále podle četnosti výskytu popsaných pocitů:

Síla pocitů: **Vůbec 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 Velmi silně**

Respondenti do vyznačených políček doplní ke každému tvrzení čísla podle zadaného klíče a určí tak sílu pocitů, které prožívají. Jednotlivé položky nejsou řazeny postupně podle jednotlivých složek (EE, PA, DP), záměrně nejsou uspořádány. Po vyhodnocení získáme tři výsledná bodová hodnocení. U prvních dvou kategorií (EE, DP) představuje vyšší skóre větší míru vyhaslosti, naopak u poslední položky je vysoké skóre známkou větší spokojenosti a respondenti tak vykazují nižší míru vyhoření.

6.4. Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek tvoří zástupci tří povolání – učitelé, umělci a sportovci. Tito respondenti, kteří vykonávají smysluplné povolání a plní tím „svůj úkol“ v životě, by měli v testech zaměřených na smysluplnost existence dosahovat uspokojivých výsledků.

Pro výzkum byla využita záměrná, nepravděpodobnostní metoda výběru výzkumného vzorku, metoda účelového výběru. Vzhledem k šetření problému byl soubor vybrán podle specifické charakteristiky – profese. Úsudkový výběr se využívá

¹⁰⁰ Maslach, Christina, and Michael P. Leiter. *The truth about burnout*. 1997.

u nevelkého výběru, který nepřesahuje desítky jednotek a vychází ze zkoumaného záměru.¹⁰¹

Rozdáno bylo 105 dotazníků, návratnost byla 75 % (dotazníky odevzdalo celkem 79 respondentů). Z důvodu chybného vyplnění musely být 4 dotazníky vyřazeny, tudíž se výzkumu zúčastnilo celkem 75 respondentů ve věku 20-67 let. Dotazníkové šetření bylo anonymní a všichni respondenti, kteří se zapojili, souhlasí se zpracováním získaných údajů a informací.

- **Rozdělení podle věku**

Logo-test Elisabeth S. Lucasové dělí tyto respondenty podle věku na pět věkových kategorií, mezi kterými je i výrazný rozdíl v celkovém bodování. Jak dokládá následující tabulka, všechny kategorie byly zastoupeny.

Největší počet respondentů spadal do kategorie 16-29 let (39,7 %), dále 30-39 let (33,3 %) a 40-49 let (24 %). Výrazně menší počet spadal do kategorií 50-59 let (2,7 %) a 60 let a více (1,3%).

| věk | <i>absolutní četnost</i> | <i>relativní četnost v %</i> |
|---------------|--------------------------|------------------------------|
| 16-29 | 29 | 38,67 % |
| 30-39 | 25 | 33,33 % |
| 40-49 | 18 | 24,00 % |
| 50-59 | 2 | 2,67 % |
| 60- | 1 | 1,33 % |
| Celkem | Σ 75 | Σ 100,00 % |

Tabulka 2 Rozdělení respondentů do věkových kategorií podle Lucasové

- **Rozdělení podle pohlaví**

Výzkumný vzorek tvořilo 75 respondentů, z toho bylo 38 žen (50,7 %) a 37 mužů (49,3 %). Můžeme tedy říci, že mezi respondenty byly zastoupeny obě pohlaví, a to přibližně ve stejném procentuálním poměru.

¹⁰¹ REICHEL, Jirí. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. 2009, s. 83.

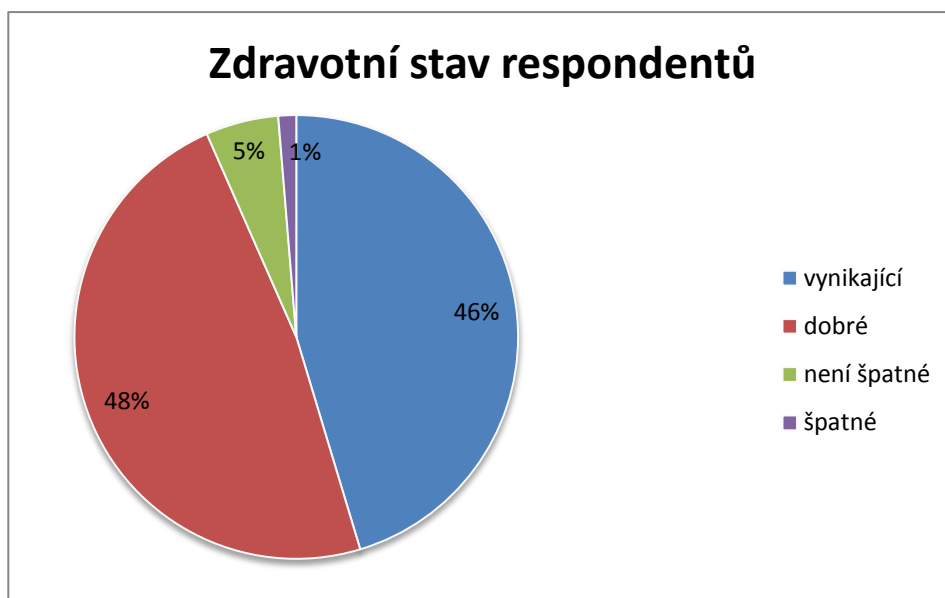
- **Rozdělení podle profese**

Protože byli záměrně oslovení respondenti, kteří se zabývají zkoumaným odvětvím (učitelství, umění, sport), soubor tvořili zástupci jednotlivých zkoumaných profesí ve stejném poměru:

- I. učitelé 1. stupně – 25 respondentů (33,3 %)
- II. umělci – 25 respondentů (33,3 %)
- III. sportovci – 25 respondentů (33,3 %)

- **Rozdělení podle zdravotního stavu**

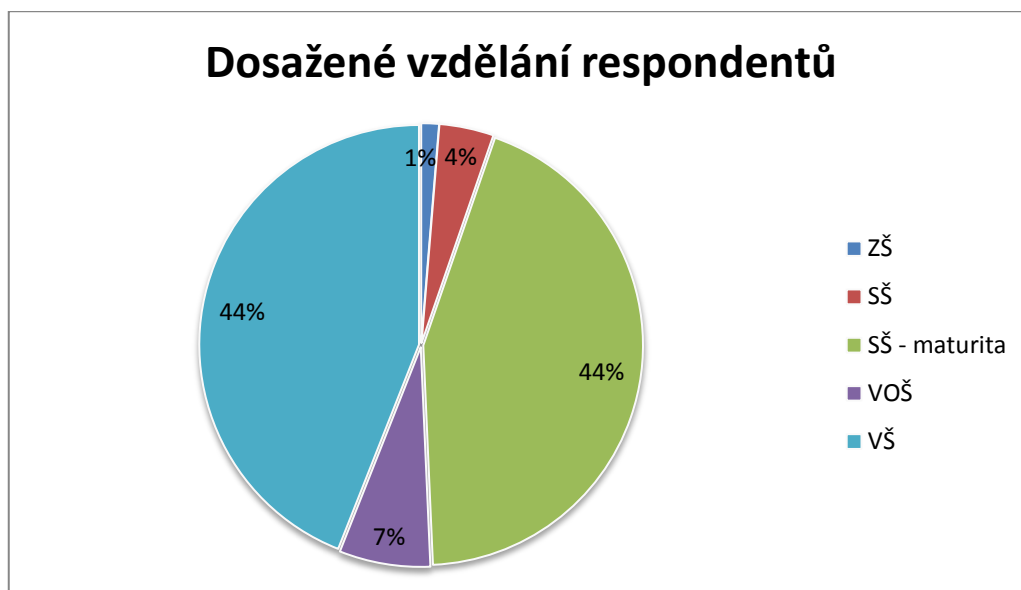
Protože na životní spokojenost a prožívání smysluplnosti má značný vliv naše zdraví, či případně naše starosti kvůli nemoci, respondenti byli dotázáni rovněž na úroveň svého zdravotního stavu. Z odpovědí jasně vyplývá, že většina respondentů je se zdravotním stavem spokojena a netrpí závažnou nemocí (45,3 % – vynikající, 48 % - velmi dobré). Se zdravím nebylo příliš spokojeno 5,3 % respondentů a své zdraví jako „špatné“ popsal pouze jeden respondent (1,3 %).



Graf 2 Zdravotní stav respondentů

- **Rozdělení podle dosaženého vzdělání**

Z uvedeného grafu vyplývá, že nejvíce respondentů dokončilo střední školu s maturitou (44 %), či úspěšně dokončilo vysokou školu (44 %). Výrazně méně respondentů studovalo vyšší odbornou školu (6,7 %) nebo dokončilo střední školu (4 %). Pouze jediný respondent dosáhl pouze základního vzdělání.



Graf 3 Dosažené vzdělání respondentů

- **Rozdělení podle náboženského vyznání**

Velkou roli při hledání smyslu života má víra. Respondenti si při vyplňování tzv. osobního dotazníku mohli vybrat z několika možností – mohli se zařadit mezi *věřící*, *ateisty*, nebo v případě nerozhodnosti odpovědět *nemám ujasněno*.

Nadpoloviční většina dotázaných se zařadila mezi ateisty a nehlásí se k žádnému náboženství (52 %). Druhou nejpočetnější skupinou jsou respondenti, kteří „nemají ujasněno“ a tvoří 26,7 % dotázaných. Mezi věřící se zařadilo celkově 21,3 % respondentů.

6.5. Realizace výzkumu

Výzkum probíhal od října roku 2015. Respondenti byli vybráni cíleně podle určujícího prvku zkoumaného problému – povolání. Při výběru byla ale částečně využita i efektivní metoda výběru – tzv. výběr nabalováním, při kterém byla základní skupina respondentů požádána o určení dalších jedinců, které by bylo vhodné do mého výběru zařadit. Tato metoda byla efektivní zejména u sportovců a umělců. Na učitele 1. stupně byly získávány přímé kontakty během pedagogické praxe na ZŠ Demlova v Olomouci, ZŠ Hálkova v Olomouci, ZŠ Matiční v Ostravě, ZŠ Razová a dále na ZŠ Jesenická v Bruntále. Bylo osloveno také několik respondentů přes sociální sítě, prostřednictvím zájmových skupin Pomoc učitelům a Sportovci sportovcům. S respondenty jsme se setkávali osobně nebo jim byly zasílány dotazníky k vyplnění prostřednictvím pošty i se všemi informacemi ke způsobu užití. Všichni dotázaní souhlasili s dalším zpracováním svých údajů a odpovědí, dotazníky vyplňovali anonymně.

Na základě souhlasu probandů byl vysvětlen účel testu – vyplněné dotazníky budou sloužit pouze k získání dat pro výzkumnou část této diplomové práce. Byli upozorněni na to, že neexistují správné či špatné odpovědi, nejedná se o test schopností, ale o prožívání našeho života, o spokojenosti v životě osobním i pracovním. Průměrně trvalo vyplnění dotazníku přibližně půl hodiny, všichni respondenti rozuměli otázkám, případně měli možnost se na nejasnosti kdykoliv v průběhu vyplňování zeptat.

Výsledky dotazníku MBI jsme zpracovali podle návodu k hodnocení (Židková, online), Logo-test jsme vyhodnotili pečlivě podle manuálu (E. Lucasová, 1992), kde byl detailně popsán způsob hodnocení.

Logo-test byl hodnocen postupně, skládá se ze tří částí, výsledky všech částí jsou vyjádřeny v bodech, které mi dohromady udaly celkový skóre. V části I odpovídá respondent *ano* či *ne*, v části II odpovídá dotazovaný podle toho, jak často podobné pocity zažívá: *často*, *občas*, *nikdy*. Bodování v této části je náročnější, protože položka č. 5 se boduje odlišně než položky předchozí. V části III nalezneme tři případy, kdy respondent určuje, která z osob je ve svém životě nejšťastnější nebo naopak nejvíce trpí. Tato část je významná i svou kvalitativní částí, ve které respondent popisuje svůj „případ“, může vylíčit několika větami svou spokojenost s vlastním naplněním cílů.

Tato část je bodována podle příručky, za stěžejní v této části považujeme pocit naplnění smyslu, postoj k vlastnímu strádání a postoj k vlastnímu úspěchu. Velkou pomůckou nám byl stručný přehled skórování testu:

Část I

| | |
|------------|-----|
| ano | = 0 |
| nerozhodné | = 1 |
| ne | = 2 |

Část II: každá položka mimo (5)

| | |
|-------------|-----|
| velmi často | = 2 |
| občas | = 1 |
| nikdy | = 0 |

položka (5)

| | |
|-------------|-----|
| velmi často | = 0 |
| občas | = 1 |
| nikdy | = 2 |

Část III₂:

„nejšťastnější“:

| | |
|----|-----|
| a) | = 0 |
| b) | = 2 |
| c) | = 1 |

„nejvíce trpí“:

| | |
|----|-----|
| a) | = 2 |
| b) | = 0 |
| c) | = 1 |

Část III₃:

„naplnění smyslu“:

| | |
|------------|-----|
| vynikající | = 0 |
| dobré | = 1 |
| průměrné | = 2 |
| chudé | = 3 |
| chybějící | = 4 |

„smysluplný postoj“:

k vlastnímu strádání

| | |
|------------|-----|
| vyjádřen | = 0 |
| nevyjádřen | = 1 |

k vlastnímu úspěchu

| | |
|------------|-----|
| vyjádřen | = 0 |
| nevyjádřen | = 1 |

| |
|---|
| Celkový skór = součet skórů části I+ II + III ₂ + III ₃ |
|---|

(upraveno dle Lucasová, 1992)

MBI (Maslach Burnout Inventory) byl hodnocen jako druhý v pořadí, protože je postup náročnější. Bodově jsme dotazník vyhodnotili podle návodu pro českou verzi MBI PhDr. Zdeňky Židkové. Postupně jsme sečetli body u jednotlivých složek (EE, DP, PA) a zařadili respondenta do skupiny osob s nízkým/mírným nebo vysokým stupněm vyhoření.

U prvních dvou kategorií (EE, DP) korespondují vysoké hodnoty s vysokým stupněm vyhoření, avšak ve třetí kategorii (PA) znamená vyšší výsledek nižší ohrožení syndromem vyhoření. Celkový výsledek nezjišťujeme, hodnotíme pouze skór v jednotlivých sub-škálách.

Stupeň emocionálního vyčerpání - EE

| | | |
|--------|-----------------------|-------------------------|
| Nízký | 0 - 16 | průměrná hodnota = 19,0 |
| Mírný | 17 - 26 | |
| Vysoký | 27 a více = vyhoření! | |

Stupeň depersonalizace - DP

| | | |
|--------|-----------------------|------------------------|
| Nízký | 0 - 6 | průměrná hodnota = 6,6 |
| Mírný | 7 - 12 | |
| Vysoký | 13 a více = vyhoření! | |

Stupeň osobního uspokojení - PA

| | | |
|--------|--------------------|-------------------------|
| Vysoký | 39 a více | |
| Mírný | 38 - 32 | průměrná hodnota = 36,8 |
| Nízký | 31 - 0 = vyhoření! | |

(Upraveno dle Židková, 2010, online)

Při vyhodnocování jsme postupovali podle určených manuálů. Výsledný skór jednotlivých složek jsme kvůli přehlednosti a dalšímu statistickému využití zaznamenávali do tabulky v programu Microsoft Excel. Analýza jednotlivých částí nám umožňuje přesně určit rovinu, kde nastaly potíže, a které musíme věnovat zvýšenou pozornost.

6.6. Popis a prezentace výsledků

Data pro výzkum a potvrzení či vyvrácení hypotéz byla získána na základě výsledků Logo-testu. Odpovědi byly analyzovány podle manuálu autorky E. S. Lucasové, pomocí programu Microsoft Excel jsme data zaznamenávali do tabulek a grafů. Další cíl mé práce – zhodnocení syndromu vyhoření - jsme zjišťovali pomocí dotazníku MBI.

Vyhodnocení hypotéz

H1: Většina respondentů bude spadat do skupiny s dobrou až nejlepší úrovní prožívané smysluplnosti.

Podle celkového vyhodnocení Logo-testu jsme většinu respondentů opravdu zařadili do pásma Q_1 , který představuje dobrou až nejvyšší úroveň prožívané smysluplnosti. Této úrovni dosáhlo z celkového počtu 75 zkoumaných osob celkově 45 osob, tedy 60 % mého výzkumného souboru. Tyto jedince můžeme považovat za existenciálně zajištěné, netrpící existenciální frustrací či neurózou.

S menším počtem respondentů se setkáváme u výsledného pásma $Q_2 + Q_3$, kam můžeme zařadit jedince s průměrnou úrovní prožívané smysluplnosti, které stále považujeme za dostatečně vyrovnané. Po vyhodnocení testu jsme do této kategorie zařadili 27 osob, což představuje 36 % zkoumaného vzorku.

Do pásma Q_4 – špatná úroveň prožívané smysluplnosti, jsme zařadili jediného respondenta, toto umístění už můžeme považovat za terapeutickou indikaci.

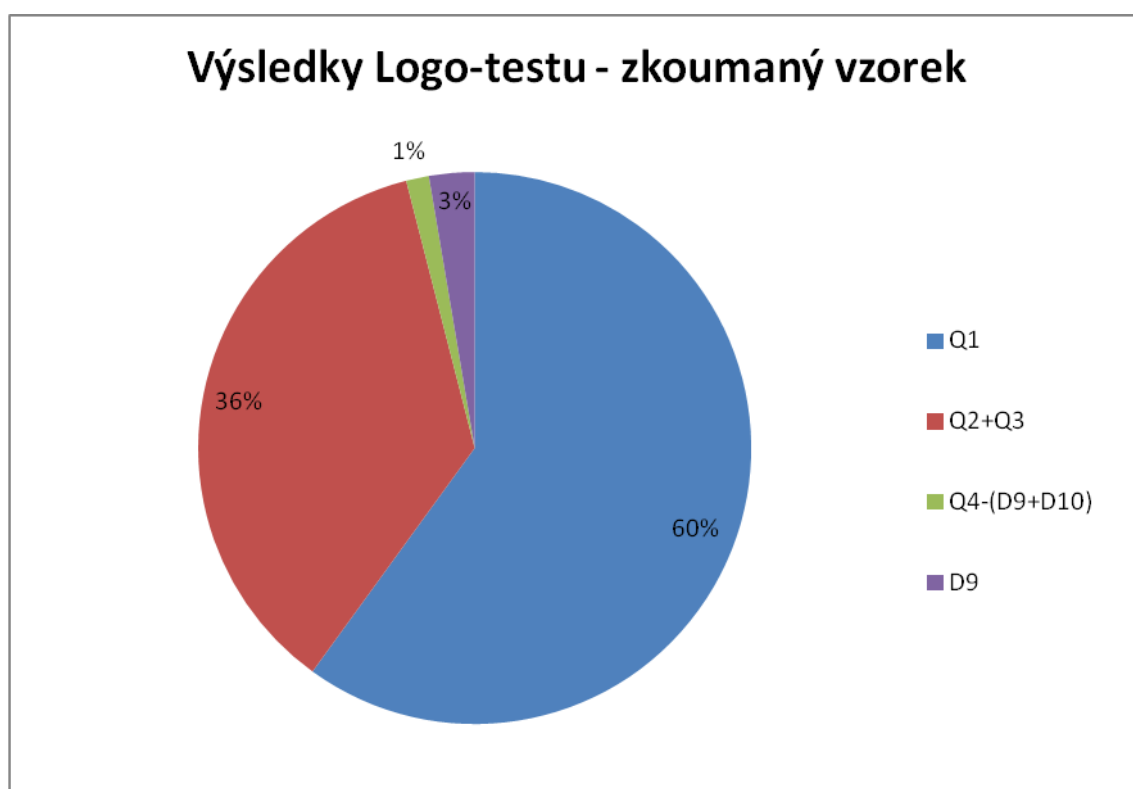
| Výsledné pásmo | <i>Absolutní četnost</i> | <i>Relativní četnost</i> |
|-----------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| Q_1 | 45 | 60,00 % |
| Q_2+Q_3 | 27 | 36,00 % |
| $Q_4-(D_9+D_{10})$ | 1 | 1,33 % |
| D_9 | 2 | 2,67 % |
| D_{10} | 0 | 0 % |
| Celkem | Σ 38 | Σ 100 % |

Tabulka 3 výsledky Logo - testu zkoumaného vzorku

Zastoupení měli respondenti i v kritickém decilu D9, který značí existencionální frustraci. Tohoto výsledku dosáhly 2 osoby (2,67 % dotazovaných) a řadí se tak mezi skupinu ohroženou vznikem duševních poruch, například neuróz či depresí.

Skóru, který udává nejhorší úroveň prožívané smysluplnosti - D₁₀, diagnostikovanou jako noogenní neurózu, nedosáhl žádný z respondentů.

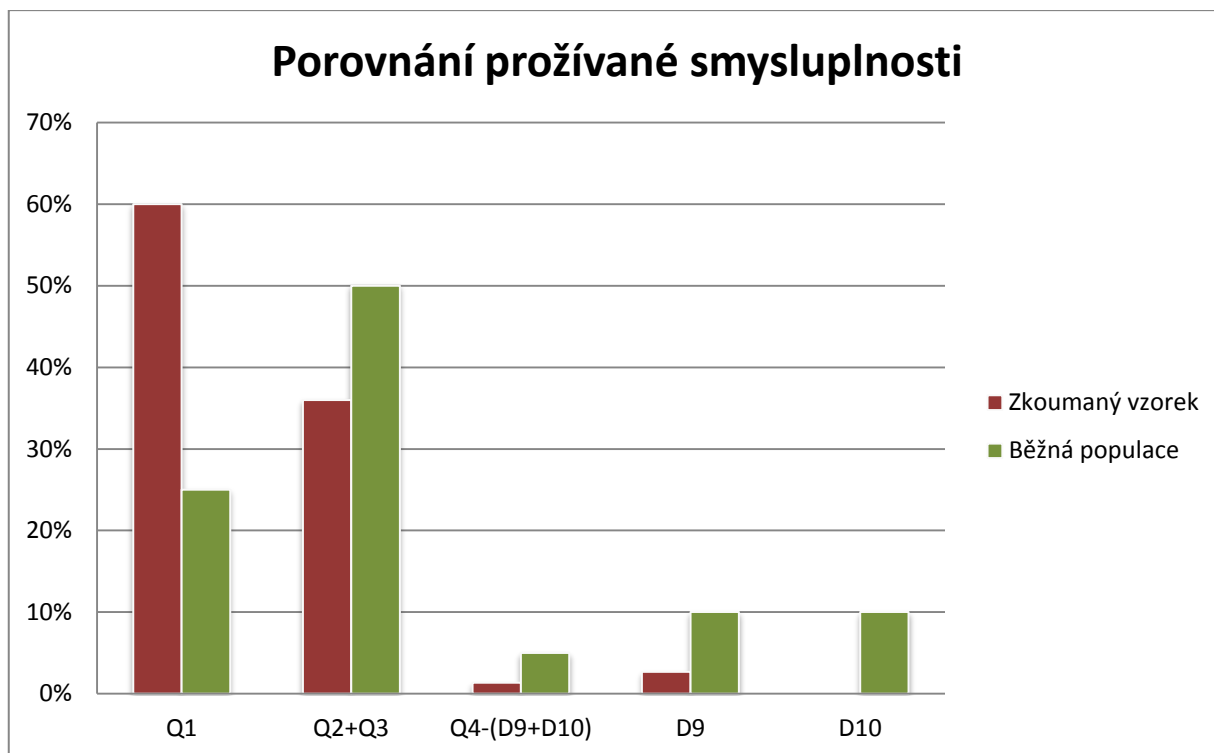
Následující graf zobrazuje výsledky Logo-testu pro celý zkoumaný vzorek respondentů.



Graf 4 Výsledky Logo-testu pro zkoumaný vzorek

Celkově tedy výzkumný soubor můžeme zhodnotit jako „citově a existenciálně vyrovnaný“ - do kvartilů s uspokojivým výsledkem v pásmu Q₁ a Q₂+Q₃ jsme zařadili 72 osob, tj. 96 % respondentů. **Hypotéza se potvrdila.**

Větší prožívanou smysluplnost a naplnění u exponovaných profesí dokazuje i srovnání s normami běžné populace, které vznikly při výzkumu autorky E. S. Lucasové na reprezentativním výběru ve Vídni. Populační normu s výsledky Logo-testu zkoumaného souboru můžeme porovnat v následujícím grafu.



Graf 5 Porovnání úrovně prožívané smysluplnosti dotazovaných respondentů a běžné populace

Značný rozdíl pozorujeme oproti běžné populaci zejména v rovině Q₁, kam by mělo spadat podle populačních norem 20 % populace, při výzkumu exponovaných profesí jsme však do uvedeného kvartilu zařadili většinu dotazovaných, 45 jedinců, kteří tvoří nadpoloviční většinu (60 % probandů). Tento výsledek svědčí o větší životní smysluplnosti a spokojenosti učitelů, umělců a sportovců, ve srovnání s běžnou populací. Odůvodněním tohoto rozdílu může být jejich tvůrčí a smysluplné povolání, díky kterému většina dotázaných netrpí frustrací či existenciální prázdnotou.

Zajímavé je také porovnání rizikových skóru. Pouze 4 % dotazovaných jsme zařadili do pásma Q₄, které je dále děleno na Q₄-(D₉-D₁₀), D₉, D₁₀ a označuje horší naplnění smyslu života. Značný rozdíl oproti běžné populaci sledujeme v decilu D₉, kam spadá pouze mizivé procento respondentů (u běžné populace 10 %).

Do decilu D₁₀ – tzv. kritického, který zahrnuje nevyrovnané jedince trpící existenciální prázdnotou, nebyl přiřazen žádný z respondentů (běžná populace 10 %). Při porovnávání tedy můžeme zjistit, že respondentů, zařazených do kvartilu Q₄, bylo výrazně méně a nejsou ohroženi existenciální frustrací či noogenní neurózou.

H2: Ženy a muži budou vykazovat stejnou míru prožívané smysluplnosti.

Ačkoliv by podle teorie a hodnocení testů neměl být rozdíl v míře prožívání smysluplnosti, můj výzkum naopak prokázal výrazné rozdíly v prožívání obou pohlaví.

Největší rozdíly pozorujeme v rovině Q₁ - nejlepší úroveň prožívání smyslu, kam bylo zařazeno 30 žen (což je převážná většina dotázaných žen – celých 78,9 %). Oproti tomuto zjištění jsme do daného oddílu přiřadili pouze 15 mužů (40 % dotázaných). Naopak více než poloviční většina mužů spadá do kategorie Q₂ – průměrná úroveň naplněné smysluplnosti, tohoto výsledku dosáhlo 19 mužů (51,35 % dotázaných), ženy mají v tomto oddíle menší procentuální zastoupení – 21 %.

Zatímco ženy nemají v rovině Q₄ žádné zastoupení, špatná míra prožívané smysluplnosti se dotazovaných žen tedy nedotýká, část mužů spadá právě do této kategorie – 8 % se setkává s jistými existenciálními potížemi, přičemž do decilu D₉, který signalizuje duševní potíže, spadá 5, 41 % mužů. **Hypotéza se proto nepotvrdila**, hodnoty můžeme porovnat v následujících tabulkách:

| ženy | <i>Absolutní četnost</i> | <i>Relativní četnost</i> |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Q ₁ | 30 | 78,95 % |
| Q ₂ +Q ₃ | 8 | 21,05 % |
| Q ₄ -(D ₉ +D ₁₀) | 0 | 0 % |
| D ₉ | 0 | 0 % |
| Celkem | Σ 38 | Σ 100 % |

Tabulka 4 Výsledky Logo-testu u žen

| muži | <i>Absolutní četnost</i> | <i>Relativní četnost</i> |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Q ₁ | 15 | 40,54 % |
| Q ₂ +Q ₃ | 19 | 51,35 % |
| Q ₄ -(D ₉ +D ₁₀) | 1 | 2,70 % |
| D ₉ | 2 | 5,41 % |
| Celkem | Σ 37 | Σ 100 % |

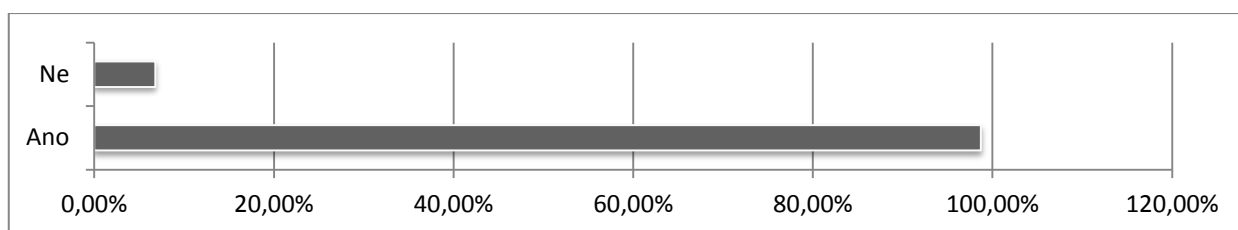
Tabulka 5 Výsledky Logo-testu u mužů

H3: Většina dotazovaných věří, že mají v životě nějaký svůj úkol a ten se snaží plnit.

Na základě jednotlivých položek Logo-testu týkajících se životního smyslu a životního úkolu v našem životě, jsme se rozhodli zjišťovat, zda je pro naše respondenty práce zároveň životním úkolem a posláním, zda v ní vidí své uplatnění, nebo naopak v současné době nejsou po pracovní stránce spokojeni.

Značná část respondentů – 98,7 % se ztotožňuje s tvrzením, že v životě má své představy, čeho chce dosáhnout a snaží se je plnit. Minimum respondentů (1,3 % dotazovaných) s tímto tvrzením nesouhlasí a tyto představy postrádají, nebo je ve svém životě neuskutečňují.

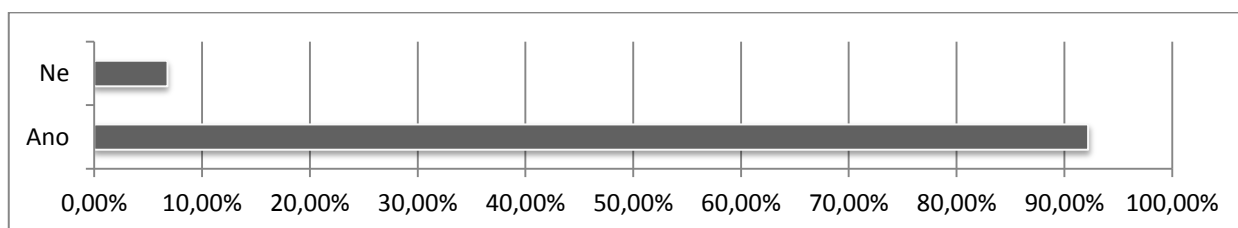
1. Mám své představy, jaký bych chtěl být a čeho bych chtěl dosáhnout, a tyto představy se podle možností snažím uskutečňovat



Graf 6 Odpovědi respondentů k položce č. 2

Drtivá většina všech respondentů (celých 93,2 %) souhlasila s tvrzením, že v povolání, které právě vykonávají, vidí své pravé uplatnění. Výrazně menší část respondentů (6,2 %) na tento výrok reagovala negativně, tedy své uplatnění v této činnosti nyní nenachází.

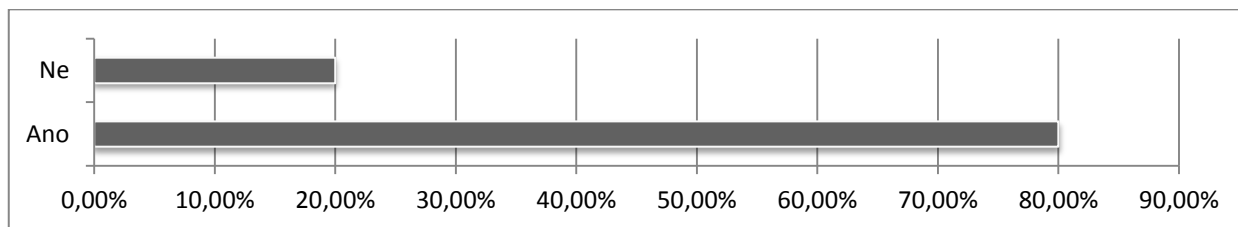
2. V povolání, které vykonávám nebo pro které se připravuji, vidím své pravé uplatnění



Graf 7 Odpovědi respondentů k položce Logo testu č. 4

Při zkoumání další položky, která se týká výše uvedené hypotézy, jsme zjistili, že až 80 % dotázaných opravdu v životě nachází úkol, který se snaží plnit, zatímco 20 % respondentů tento úkol momentálně ve svém životě neplní.

3. Věřím, že mám v životě nějaký úkol a snažím se jej plnit.



Graf 7 Odpovědi respondentů k položce Logo-testu č. 8

Hypotéza se potvrdila, a to nejen na základě dosažených skóre v Logo-testu, ale také na základě dalšího zkoumání položek souvisejících s životním úkolem a uplatněním. Dalším ujištěním jsou také výsledky MBI testu, které budou prezentovány v další části mého výzkumu.

Skutečnost, že respondenti mají v životě určitý úkol, který pro ně má smysl, snaží se jej plnit, dokazuje i **kvalitativní část Logo-testu** (III₃), ve které měli respondenti za úkol popsat svůj „vlastní případ“. Celých 79 % těchto případů bylo pozitivních, 18 % z případů nebylo vyplněno, ve zbylých 3 % jsme mohli najít negativní ladění (nejčastěji ze současného neúspěchu a kvůli zdravotní stránce). Vybrali jsme ty nejzajímavější, které nejlépe demonstrují významnost smysluplnosti povolání pro celkové smysluplné prožívání vlastního života.

UČITELÉ

„Nikdy jsem nevěděla zcela jasně, čím bych chtěla být. K učitelství jsem se dostala víceméně náhodou. Dodělala jsem si vzdělání a utvrdila sebe sama v tom, že to co dělám, má smysl. To co mi tato profese nedává, jsem našla ve svých koníčcích.“

- učitelka, 35 let

„Jsem velice spokojený člověk, pracuji na místě, které mě baví, v dobrém kolektivu a dělám v rámci svých možností vše, abych byl prospěšnější- kurzy, semináře.“

- učitel, 46 let

„Svůj život považuji za šťastný, protože jsem zdravá a mám za sebou skvělou rodinu a výborného partnera pro život. Ve svém životě vykonávám povolání, které jsem si přála, považuji ho za přínosné a kreativní, pociťuji z něj zadostiučinění a cítím se být doceněna (nemyšlena finanční stránka). Svým osobním zájmům se věnuji nadále tak, jak jsem se jim věnovala před těmito závazky.“

- učitelka, 29 let

UMĚLCI

„Chtěla jsem v životě být lidem prospěšná a můžu s potěšením konstatovat, že se mi to daří!“

- malířka, 36 let

„Kresbě jsem se věnovala už od základní školy, ale během let jsem ji několikrát opustila. Posledního půl roku se věnuji kreslení nejen pro potěšení, ale také kvůli výdělku. To, že je moje práce oceněna jak finančně, tak pochvalou nebo uznáním, je jako můj hnací motor a jsem přesvědčena, že s pevnou vůlí a schopností postavit se překážkám, dokážu své osobní cíle naplnit, nebo se jim alespoň přiblížit. Talent, který každý umělec má, je jen malé zrnko v hromadě písku, kterou pro úspěch potřebujeme. Mít cíl, odhodlání, sebekázeň a vůli, je mnohem víc, než si uvědomujeme.“

-ilustrátorka, 27 let

„Náhodou dělám to, co dělám a jsem šťastný, že jsem měl v životě štěstí a můžu dělat radost nejen sobě, ale i ostatním.“

-módní návrhář, 45 let

SPORTOVCI

„V životě se věnuji tomu, co mě baví a co mě činí šťastným. Ne vždy se daří podle mých představ, ale snažím se dělat všechno pro to, abych nadále postupně dosahoval svých cílů.“

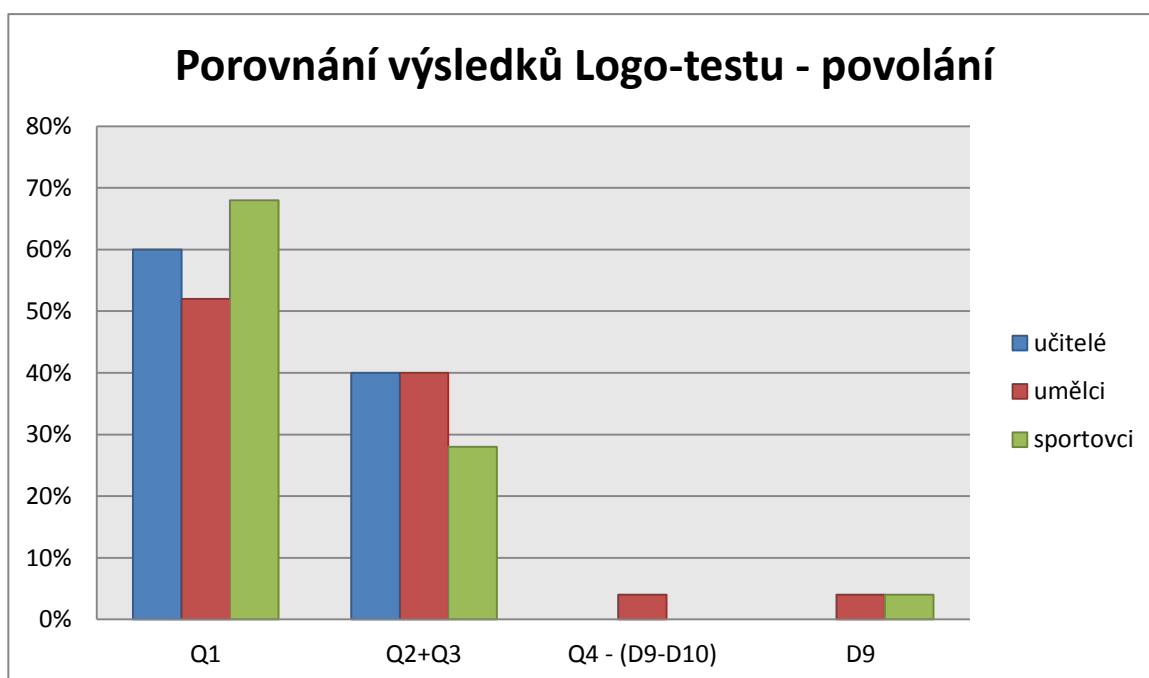
- profesionální hokejista, 24 let

„Jsem pozitivní muž, který jasně ví, co od života chce a jde si za tím. Krůček po krůčku, často překonávám sám sebe. A zatím se to vše odehrává tak, jak bych chtěl. Jsem sám strůjcem svého štěstí.“

-profesionální cyklista, 28 let

„Neměla jsem zrovna vhodné prostředí pro uskutečňování svých cílů, potkávaly mě dlouho spíš nezdary. Ale i přes nepřízeň osudu jsem si šla za svým a dosahuji svých cílů. Vidím svět pozitivně, raduji se z maličkostí, dělám, co mě dělá šťastnou, takže mě život baví.“

-fitness trenérka, 33 let



Graf 8 Porovnání výsledků Logo-testu podle povolání

Z grafu č. 8 vyplývá, že největší zastoupení v kvartilu Q₁ měli sportovci (68 % dané skupiny), následovali učitelé (60 %) a umělci (50 %). V kvartilu Q₂ měli učitelé i umělci stejné zastoupení (40 %), menší podíl měli sportovci (28 %). Velmi pozitivně hodnotíme nulové zastoupení učitelů v rizikových pásmech (Q₄, D₉). Do obou těchto pásem spadá celkově 8 % umělců. Sportovci sice nebyli zastoupeni v kvartilu Q₄, ale 4 % sportovců spadá do nežádoucího pásma D₉. Průměrný skóre byl nejnižší u učitelů (8,6), tato profesní skupina tedy dosáhla nejlepšího výsledku a můžeme ji považovat za existenciálně zajištěnou.

Vyhodnocení MBI

Dílčím cílem výzkumu bylo zmapovat stupeň syndromu vyhoření. Vyhodnoceny byly všechny položky zvlášť, a to přesně podle zvoleného postupu (Židková, online). U všech 75 respondentů byly hodnoceny 3 následující položky:

- stupeň emocionálního vyčerpání
- stupeň depersonalizace
- stupeň osobního uspokojení

Stupeň EE

Stupeň EE označuje významnou složku syndromu vyhoření, a to míru emocionálního vyčerpání. Čím vyššího výsledku respondenti v součtu bodů za dané položky dosáhli, tím vyšší je riziko ohrožení vyhořením v této oblasti. Emocionální vyčerpání vede k únavě, pocitům beznaděje a depresivní náladě.

Z tabulky č. 5 můžeme vyčíst, že nízký stupeň emocionálního vyčerpání přísluší většině respondentů (68%), kteří v této oblasti netrpí žádným problémem, jsou duševně vyrovnaní a netrpí potížemi. Daleko méně respondentů (18,7%) vykazuje mírný stupeň emocionálního vyčerpání, a nejmenší poměr respondentů (13,3%) trpí vysokým stupněm emocionálního vyčerpání a může se tak potýkat s podrážděností, apatií a celkovou únavou. V tomto případě byla zanedbána prevence proti stresovým situacím a tyto akutní psychické příznaky jistě vyžadují větší pozornost ze strany emočně vyčerpaného jedince.

| Stupeň emocionálního vyčerpání | <i>Absolutní četnost</i> | <i>Relativní četnost</i> |
|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Nízký | 51 | 68 % |
| Mírný | 14 | 18,67 % |
| Vysoký | 10 | 13,33 % |
| Celkem | Σ 75 | Σ 100 % |

Tabulka 6 Stupeň emocionálního vyčerpání respondentů podle testu MBI

Stupeň DP

Další dimenzí syndromu vyhoření je depersonalizace – odosobnění. Tento psychický symptom má u postižených mnoho projevů - cítí se odtrženi od vlastních psychických procesů, trpí pocitem nedostatku blízkých vztahů a pocitem odcizení. Nejnižší stupeň depersonalizace vykazuje opět nadpoloviční většina respondentů (57,3%), následuje mírný stupeň depersonalizace (u 36 % respondentů). Vysokým stupněm depersonalizace se vyznačuje 6,7 % dotázaných.

| Stupeň depersonalizace | <i>Absolutní četnost</i> | <i>Relativní četnost</i> |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Nízký | 43 | 57,33 % |
| Mírný | 27 | 36 % |
| Vysoký | 5 | 6,67 % |
| Celkem | 75 | 100 % |

Tabulka 7 Stupeň depersonalizace respondentů podle testu Maslach Burnout Inventory

Stupeň PA

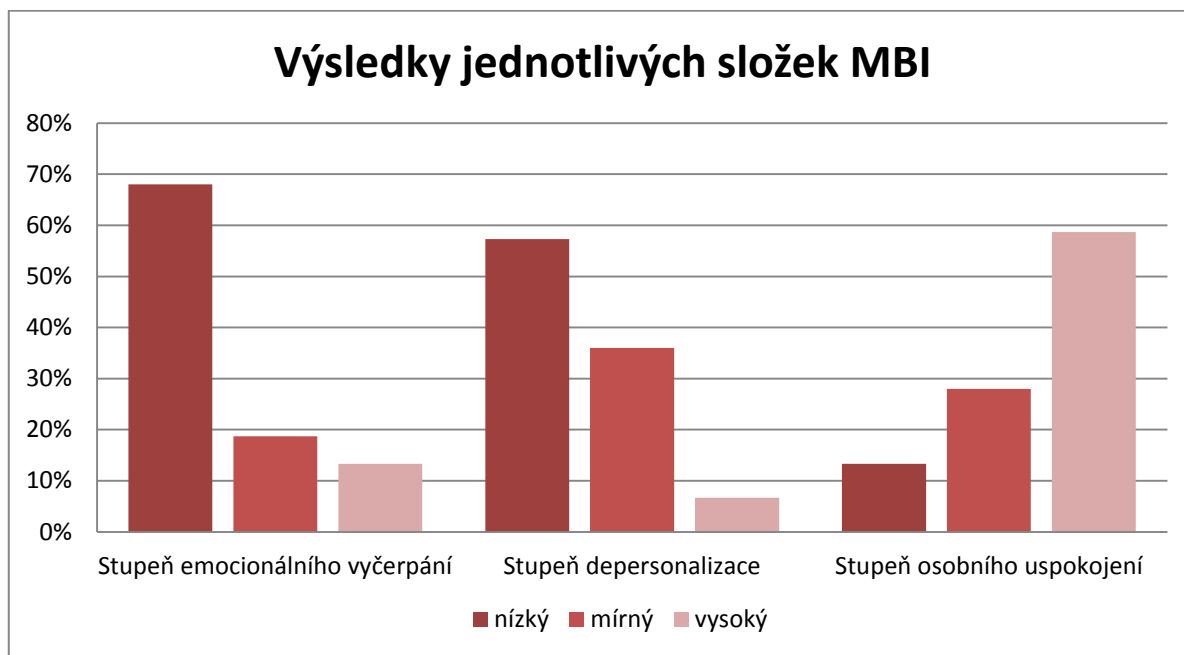
Položka osobního uspokojení zaznamenává spokojenost se životem, kvalitu pracovního života a naše uspokojení z pracovní činnosti. Čím více bodů v této oblasti respondenti získali, tím méně čelí riziku vyhoření v této oblasti, považujeme je za vyrovnané a spokojené. Jak můžeme vysledovat z tabulky č. 7, necelých 59 % respondentů bylo zařazeno do pásma vysokého stupně osobního uspokojení, což koresponduje s první hypotézou – většina respondentů prožívá dobrou úroveň životní smysluplnosti a zároveň netrpí syndromem vyhoření. 28 % dotázaných se nachází v mírném pásmu PA a závažné je zjištění, že 13,3 % respondentů se vyznačuje nízkým stupněm osobního uspokojení, který signalizuje vyhoření v dané oblasti.

Vysoká úroveň osobního uspokojení ve většině jednotlivců koresponduje s nízkou mírou depersonalizace a nízkou mírou emocionálního vyčerpání, i když je nutno ve všech jednotlivých případech položky hodnotit zvlášť.

| Stupeň osobního uspokojení - PA | <i>Absolutní četnost</i> | <i>Relativní četnost</i> |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Vysoký | 44 | 58,67 % |
| Mírný | 21 | 28 % |
| Nízký | 10 | 13,33 % |
| Celkem | Σ 75 | Σ 100 % |

Tabulka 8 Stupeň osobního uspokojení respondentů podle testu MBI

Pokud celkově zhodnotíme výzkum pomocí dotazníku Maslach Burnout Inventory, můžeme označit výsledky za uspokojivé. Nadpoloviční většina respondentů v každé dimenzi dotazníku MBI dosáhla pozitivních výsledků (nízký stupeň EE, DP a vysoký stupeň PA), přičemž kladné výsledky získali respondenti zejména v dimenzi EE. Průměrných výsledků dosáhlo ve složce EE 18,7 % respondentů, ve složce DP 36 % respondentů a v kategorii zkoumající osobní uspokojení – PA 28 %. Nejvíce ohroženo emocionálním vyčerpáním je 13,3 % dotázaných, depersonalizace postihuje 6,7 % respondentů a nízkým stupněm osobního uspokojení trpí 13,3 % respondentů. Naštěstí se u žádného z respondentů neprojevilo selhání ve všech třech dimenzích zároveň.



Graf 9 Výsledky jednotlivých složek dotazníku MBI

Diskuse

V rámci výzkumu jsme se zabývali zejména životní smysluplností a spokojeností tří odlišných povolání – učitelů, umělců a sportovců, kteří vykonávají různá povolání, avšak jedno mají společné – věnují se smysluplné práci, jejich život je obohacen o tvůrčí hodnoty, které podle V. E. Frankla náš život naplňují smyslem a uspokojením z úspěchů a výsledků práce, která je určitým způsobem prospěšná společnosti. Učitel vzdělává novou generaci a předává vědomosti, odměnou mu mohou být bývalí žáci, kteří dále dosahují úspěchů a rádi se vracejí. Umělec vytváří díla, prostřednictvím kterých uspokojuje estetické cítění ostatních, má možnost sebevyjádření ve vlastních dílech, je oceňován chválou a oblibou své tvorby. Smyslem života sportovce je dosahování vytyčených cílů, překonávání překážek a také sebe sama. Sportovní odvětví je pro společnost přitažlivé, je pozitivně vnímáno, sportovec naplňuje očekávání diváků. Povolání všech tří zmiňovaných vyžaduje aktivitu a také tvořivý přístup, má motivační charakter, je jedním z primárních zdrojů identity člověka.

Výzkumný soubor tvořilo 75 respondentů (51% žen, 49% mužů), kteří byli zastoupeni ve stejném poměru dle vykonávané profese. Zvoleni byli záměrně zástupci z těchto oblastí, aby byly výsledky výzkumu zajímavé a přínosné, zvláště pak pro názory na smysluplnost existence jednotlivců zkoumaných skupin. Pro toto zkoumání jsme zvolili Logo-test E. S. Lucasové, nejen díky tomu, že zahrnuje všechny faktory spokojenosti (od zdravotní stránky, rodiny, až po povolání), ale také pro jeho přehlednost a přijatelnou dobu administrace.

Na základě teoretických poznatků usuzujeme, že jejich život by neměl postrádat smysl, naopak by je měla jejich profese naplňovat. Tento úsudek se potvrdil v první hypotéze, při které bylo na základě vyhodnocení Logo-testu zjištěno, že 60 % respondentů spadá do kategorie s dobrou až nejlepší úrovní prožívané smysluplnosti, dalších 36 % respondentů s průměrnou úrovní prožívané smysluplnosti a pouze 4% dotázaných dosáhlo zhoršené úrovně. Dále byly tyto výsledky porovnány s úrovní běžné populace (normy vznikly při výzkumu autorky E. S. Lucasové na reprezentativním výběru ve Vídni) a byly nalezeny značné rozdíly. V porovnání s běžnou populací vykazují respondenti daleko menší míru existenciální frustrace, naopak větší míru spokojenosti a výrazně lepší zastoupení v pásmu Q₁ (dobrá až

nejlepší úroveň prožívané smysluplnosti). Ať už je to spokojeností v profesním či osobním životě, můžeme považovat většinu respondentů za existenciálně zajištěné.

Druhá hypotéza ověřovala tvrzení, že ženy a muži budou vykazovat stejnou míru prožívané smysluplnosti. Tuto hypotézu jsme na základě získaných skóre v Logo-testu nemohli potvrdit, jelikož se objevily značné rozdíly v prožívání smysluplnosti obou pohlaví. Na základě výzkumu se ukázalo, že zejména v rovině Q₁ mají výrazně větší zastoupení ženy (78,9 % dotazovaných žen), avšak co se týče mužů, do tohoto pásma můžeme zařadit pouze 40% respondentů mužského pohlaví. Většina mužů spadá do pásma Q₂ (průměrná úroveň) a na rozdíl od žen, mužské pohlaví má zastoupení v kvartilu Q₄ (zhoršená úroveň prožívané smysluplnosti, 2,7 %), i v decilu D₉ (špatná úroveň prožívané smysluplnosti, 5,4 %). K nepotvrzení dané hypotézy mohlo dojít z důvodu menšího počtu respondentů, odlišného obsahu životního smyslu u žen a mužů, které jsme měli možnost porovnat podle kvalitativní části Logo-testu a značně se lišil (ženy více uváděly spokojenost s rodinným prostředím, muži se více zaměřovali na úspěch v práci). Dále mohlo mít vliv i složení výzkumného vzorku, proto by bylo přínosné se v dalších výzkumech více zaměřit na tuto problematiku, provést šetření u většího počtu respondentů a věnovat se obsahu smysluplnosti u obou pohlaví.

Třetí hypotéza ověřovala tvrzení, že většina zástupců zvolených profesí věří, že má v životě nějaký svůj úkol a ten se snaží plnit. Tato hypotéza se potvrdila nejen při vyplňování souvisejících položek v Logo-testu, ale rovněž v kvantitativní části, která jasně dokazovala, že respondenti určitý úkol opravdu plní a smysluplně prožívají svou existenci. Celých 80 % respondentů v dotazníku tvrzení potvrdilo a dokonce 93,2 % jich uvedlo, že ve své práci spatřují své pravé uplatnění. Dále jsme v rámci této hypotézy navzájem porovnali jednotlivá povolání a nejlepšího skóre dosáhli učitelé.

Dílčím cílem výzkumné části bylo zmapovat syndrom vyhoření u dotázaných osob a rovněž také zjistit riziko ohrožení vybraných skupin. Syndrom vyhoření jsme hodnotili na základě nejrozšířenějšího dotazníku u nás – MBI (Maslach Burnout Inventory) a výsledky jsme zařadili do jednotlivých oblastí – stupeň emocionálního vyčerpání (EE), stupeň depersonalizace (DP) a stupeň osobního uspokojení (PA). Dospěli jsme k závěru, že nadpoloviční většina respondentů není ohrožena syndromem vyhoření v žádné z těchto kategorií. Úroveň emocionálního vyčerpání byla u respondentů z 68 % nízká, tedy bez větších příznaků duševní nevyrovnanosti,

z 18,7 % mírná a 13,3 % respondentů vykazuje vysoký stupeň EE. S pocity odosobnění a odcizení se neseťkává 57,3 % respondentů, mírný stupeň prožívá 36 % respondentů a 6,7 % vykazuje příznaky vysokého stupně depersonalizace. V kategorii osobního uspokojení dosáhlo kladných výsledků 58,7 % respondentů, průměrného výsledku dosáhlo 28 % respondentů a nízkého stupně 13,3 % dotazovaných. Celkově lze zhodnotit výsledky testu MBI jako uspokojivé, v každé dimenzi dotazníku dosáhla nejvyšší úrovně většina respondentů, přičemž je pozitivní, že u žádného z respondentů nedošlo k selhání ve všech oblastech dotazníku MBI zároveň. Ráda bych se věnovala dalšímu zkoumání této problematiky, určitě by bylo zajímavé porovnat výsledky také na základě délky praxe v jednotlivých profesích.

Velmi přínosná byla také kvalitativní část dotazníku Logo-test, ve které měli respondenti prostor vyjádřit se k tématu a popsat svůj vlastní případ, momentální spokojenost s kvalitou a smysluplností života (nejzajímavější jsou uvedeny v souvislosti s třetí hypotézou). Některé případy jasně dokazovaly, že i přes počáteční neúspěchy a nepřízeň osudu je možné probouvat se k vytyčenému cíli. Vždy je možnost na sobě dále pracovat, věnovat se odvětví, které nás skutečně naplňuje a dát tak životu nový smysl a rozměr.

Závěr

V této práci jsem se zaměřila na smysl života a další faktory, které jsou s ním pevně spojeny, zejména na roli duševního uspokojení ze zaměstnání v kontextu životní smysluplnosti. Jak jsem již uvedla, zejména v dnešní době jsme neustále pod tlakem, odoláváme stresu, uspěchané době a nárokům ostatních. Žijeme tak rychle, že máme málo času sami na sebe a na zkoumání vlastních hodnot a priorit. Jaký má náš život vlastně smysl? I když se nad touto otázkou zamýšlel snad každý z nás, v současné moderní době lehce podléháme stresovým situacím, trápíme se nezdary, nad smysluplností přemýšlíme méně často a méně intenzivně.

V první kapitole jsem podrobně popsala vývoj náhledu na smysl života v minulosti. Začala jsem v dobách pravěku, kde převládaly zákony přírody a úkolem člověka bylo přežít a uživit se. Pokračovala jsem antikou, obdobím rozkvětu, prosperity, dobou velkých filozofů, objevů a významných děl, které měly značný vliv na kulturní vnímání celé Evropy. Otázkou smysluplnosti existence se zabývaly různé filozofické směry (uvedla jsem stoicismus a epikureismus). Shrnula jsem významné myšlenky ve středověku, mající kořeny v křesťanství, a také v novověku, kde se myšlenkou bytí zabývají zejména existencialisté.

V druhé kapitole jsem se zabývala samotným smyslem života, potřebou jeho hledání a nalezení. Dále jsem podle V. E. Frankla rozdělila tři kategorie hodnot – zážitkové, tvůrčí a postojoyé, které náš život příznivě ovlivňují. Pozitivní ladění získáváme i díky prožívání pocitů radosti a štěstí, úspěchu a svobody.

Protože s kvalitou života úzce souvisí i naše duševní zdraví, věnovala jsem se ve třetí kapitole charakteristice psychohygieny, hlavním faktorům jejího vývoje, kterými jsou dědičnost, choroby, vliv vlastní povahy a prostředí, jež nás každý den obklopuje. Duševní rovnováhu také stabilizuje naše rodinné zázemí a okolí, dodržování zásad správné životosprávy, které dále napomáhají k udržení či získání duševního zdraví a mají velký vliv na intenzivní, plnohodnotné a smysluplné prožívání našeho života.

Čtvrtá kapitola popisuje nežádoucí stav, kdy dochází ke ztrátě životního smyslu. V této kapitole jsem shrnula příčiny a průběh neuróz, které tento stav provází a dále možnosti nápravy, zaměřila jsem se více na samotnou logoterapii. Získané poznatky svědčí o tom, že tento problém se může týkat kohokoliv z nás, může se dotýkat také zajištěného a úspěšného jedince.

V páté kapitole jsem uvedla stěžejní informace k tématu syndromu vyhoření, jenž postihuje nejčastěji jedince, kteří ztratili zájem, nevidí smysluplnost ve své profesi, nezvládají stresové situace, načež dochází ke stavu vyhasnutí. Popsala jsem příznaky ztráty profesního zaujetí a věnovala jsem pozornost zejména prevenci a léčbě.

Výzkumná část mé práce byla zaměřena na zjištění úrovně prožívané smysluplnosti u dotazovaných osob, mezi které jsem ve stejném poměru zařadila 75 zástupců tří povolání – učitele, umělce a sportovce. Cílem výzkumu bylo potvrzení teoretického předpokladu, že v mém výzkumu uspějí a budou dosahovat nadprůměrných výsledků, protože se věnují smysluplnému povolání. Jsou tvůrci hodnot a nemělo by u nich docházet k projevům existenciální frustrace. Šetření ve výzkumné části přineslo odpovědi na stanovené hypotézy. Většina respondentů byla na základě Logo-testu E. S. Lucasové zařazena do výsledného pásma Q₁, které odpovídá dobré až nejlepší úrovni prožívané smysluplnosti. Dále jsem překvapivě zaznamenala rozdíl skóru v prožívání smysluplnosti u žen a mužů a v kvalitativní části Logo-testu také rozdíl ve vnímání obsahu životního smyslu. Poslední hypotéza potvrdila, že zástupci uvedených povolání mají v životě určitý úkol, který se snaží plnit a většina respondentů spatřuje své uplatnění právě ve výkonu svého povolání.

Dílčím cílem bylo zmapovat syndrom vyhoření u dotazovaných osob za pomoci dotazníku MBI. U většiny respondentů jsem nezaznamenala riziko syndromu vyhoření, nadpoloviční většina získala kladné výsledky ve všech oblastech (EE, DP, PA) a u žádného jedince nedošlo k selhání ve všech kategoriích zároveň.

Plánuji se studiu smysluplnosti existence věnovat i nadále, přínosné by bylo porovnávání výsledného skóru na základě délky praxe či další zkoumání rozdílného obsahu vnímání smysluplnosti u žen a mužů.

Prostřednictvím studia literatury a psaní své diplomové práce jsem získala spoustu nových informací o různém pojetí životního smyslu, zjišťovala jsem názory na dané téma ve svém okolí a porovnávala je s těmi svými. Pokud bych měla shrnout vlastní stanovisko, věřím, že spousta lidí ve svém životě určitý smysl spatřuje a tento smysl naplňuje jejich život spokojeností. Pokud takové štěstí nemáme, neměli bychom ustávat v hledání „neznáma“. Nečekejme na zázrak, nečekejme, že smysl přijde sám. Je důležité více se zamýšlet nad svým životem, třeba dělat i chyby, ale stále být aktivní - hledat správné cesty, hledat odpovědi, hledat SMYSL.

Seznam použitých zdrojů

Monografie

ADAMOVÁ, Lenka, Václav VENTURA a Vladislav DUDÁK. *Základy filosofie, etiky: základy společenských věd*. Praha: Fortuna, 2001. 149 s. ISBN 80-7168-772-3.

ANZENBACHER, Arno. *Úvod do filozofie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. 304 s. ISBN 80-04-25414-4.

BARTKO, Daniel. *Moderní psychohygienu*. Praha: Panorama, 1980. 467 s. ISBN 80-215-0102-2

BLECHA, Ivan. *Filosofie (základní problémy)*. Olomouc: Fin, 1994. 303 s. ISBN 80-85572-88-5.

CAMUS, A. *Mýtus o Sisyfovi*. Praha: Garamond, 2006. 150 s. ISBN 0-86955-08-7.

CICERO, Marcus Tullius. *O nejvyšším dobru a zlu: knihy patery*. Praha: J. Otto, 1896. 194 s.

HARTL, P.; HARTLOVÁ, H.: *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. 776 s. ISBN 80-7178-303-X.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.

JANKE, Wolfgang. *Filosofie existence*. Olomouc: Mladá fronta, 1995. 247 s. ISBN 80-204-0510-0.

KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-299-7.

KOHÁK, Erazim. *Člověk, dobro a zlo: O smyslu života v zrcadle dějin: Kapitoly z dějin morální filosofie*. Praha: Ježek, 1993. 272 s. ISBN 80-901625-3-3.

KOSOVÁ, Martina. *Logoterapie: existenciální analýza jako hledání cest*. Praha: Grada, 2014. 208 s. ISBN 978-80-247-4346-2.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada Publishing, 1998. 136 s. ISBN 80-7169-551-3.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Mít pro co žít*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2010. 134 s. ISBN 978-80-7195-404-0.

LÄNGLE, Alfried. *Smysluplně žít: aplikovaná existenciální analýza*. Brno: Cesta, 2002. 79 s. ISBN 80-7295-037-1.

LUCASOVÁ, Elisabeth S. *Logoterapie ve výchově*. Praha: Portál, 1997. 207 s. ISBN 80-7178-180-0.

LUCASOVÁ, Elisabeth. *Logo-test*. Přeložil a upravil Karel Balcar. Chrudim: Mach, 1992. 20 s.

MACHOVEC, Milan. *O smyslu lidského života*. Praha: Orbis, 1957. 104 s.

MASLACH, Christina, and Michael P. Leiter. *The truth about burnout: how organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco, Calif: Jossey-Bass. 1997. 179 s. ISBN 978-1-118-69213-4.

MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena: vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických fakult oboru psychologie*. Praha: SPN, 1984. 207 s.

MÍČEK, Libor. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha: SPN. 1976. 200 s.

MINIRTH, Frank. MEINER, Paul. HAWKINS, Don. FLOURNOY, Richard. *Jak překonat vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2011. 138 s. ISBN 978-80-7255-252-8.

MRKVIČKA, Jiří. *Knížka o radosti*. Praha: Avicenum, 1984. 169 s. ISBN 08-094-84

PATOČKA, Jan. *Nejstarší řecká filosofie: filosofie v předklasickém údobí před sofistikou a Sókratem: přednášky z antické filosofie*. Praha: Vyšehrad, 1996. 359 s. ISBN 8070211954.

PETERKOVÁ, Michaela. *Kurz duševní rovnováhy: zbavte se stresu, napětí a úzkosti*. Praha: Portál, 2014. 115 s. ISBN 978-80-262-0585-2.

REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada, 2009. 184 s. ISBN 978-80-247-3006-6.

SENECA, Lucius Annaeus. *Výbor z listů Lucilioví*. Praha: Svoboda, 1969. 282 s.

STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada Publishing, 2010. 112 s. ISBN 978-80-247-3553-5.

STARK, Stanislav. *Filosofie člověka v historickém kontextu*. Plzeň: Západočeská univerzita, 2008. 142 s. ISBN 978-80-7043-711-7.

STÖRIG, Hans Joachim. *Malé dějiny filozofie*. Praha: Vyšehrad, 1999. 559 s. ISBN 80-7113-236-5.

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

Internetové zdroje

Antický svět. *Epikúros* [online]. [cit. 2015-11-22]. Dostupné z: <http://www.antickysvet.cz/25836n-epikuros>

Citáty slavných osobností [online]. [cit. 2015-11-26]. Dostupné z: <http://citaty.net/autori/marcus-aurelius/>

GREJTÁK, Peter. *Když nic nemá smysl* [online]. 2012 [cit. 2016-01-05]. Dostupné z: <http://psychologie.cz/kdyz-nic-nema-smysl/>
<http://www.sblizujeme.cz/clanky/zakladni-zivotni-hodnoty-dospelenho-cloveka/>

Syndrom vyhoření a osobnost člověka. *Syndrom – vyhoření*. [online]. [cit. 2016-16-02]. Dostupné z: <http://syndrom-vyhoreni.cz/syndrom-vyhoreni-a-osobnost-cloveka>

7. Seznam grafů

| | |
|--|----|
| Graf 1 Populační normy v pásmech Q1-D10 | 53 |
| Graf 2 Zdravotní stav respondentů | 56 |
| Graf 3 Dosažené vzdělání respondentů | 57 |
| Graf 4 Výsledky Logo-testu pro zkoumaný vzorek | 62 |
| Graf 5 Porovnání úrovně prožívané smysluplnosti dotazovaných respondentů a běžné populace..... | 63 |
| Graf 6 Odpovědi respondentů k položce č. 2 | 65 |
| Graf 7 Odpovědi respondentů k položce Logo testu č. 4..... | 65 |
| Graf 8 Porovnání výsledků Logo-testu podle povolání | 68 |
| Graf 9 Výsledky jednotlivých složek dotazníku MBI | 71 |

8. Seznam tabulek

| | |
|--|----|
| Tabulka 1 Normové hodnoty podle věkového rozpětí | 52 |
| Tabulka 2 Rozdělení respondentů do věkových kategorií podle Lucasové | 55 |
| Tabulka 3 výsledky Logo – testu zkoumaného vzorku..... | 61 |
| Tabulka 4 Výsledky Logo-testu u žen..... | 64 |
| Tabulka 5 Výsledky Logo-testu u mužů..... | 64 |
| Tabulka 6 Stupeň emocionálního vyčerpání respondentů podle testu MBI | 69 |
| Tabulka 7 Stupeň depersonalizace respondentů podle testu MBI | 70 |
| Tabulka 8 Stupeň osobního uspokojení respondentů podle testu MBI..... | 71 |

9. Seznam příloh

Příloha 1 Vzor vyplněného dotazníku Logo-test

Příloha 2 Vzor vyplněného dotazníku MBI

Příloha 3 Řazení položek testu MBI

Příloha č. 1

Vzor vyplněného dotazníku Logo-test

LOGO - TEST - Ž

(Elisabeth S. Lukášová / K.B.)

Jméno: _____ Věk: _____

Povolání: _____ Vzdělání: _____

1) Přečtěte si následující výroky. Jsou-li mezi nimi takové, které se k Vám osobně tak hodí, jako by pocházely přímo od Vás, prosím, připište k nim "ANO". Jsou-li mezi nimi takové, které zcela odporují Vašemu názoru, prosím, připište k nim "NE". Pokud pro Vás bude rozhodnutí mezi "ANO" a "NE" obtížné, můžete nechat okénko prázdné.

1) Příjemný a klidný život bez velkých nesnází a s dostatečným hmotným zabezpečením pokládám za velice dobrou věc.

NE

2) Mám své představy, jaká bych chtěla být a čeho bych chtěla dosáhnout, a tyto představy se podle možností snažím uskutečňovat.

ANO

3) Cítím se velmi dobře doma v kruhu rodiny a ráda bych přispěla k vytvoření takového domova i dětem.

ANO

4) V povolání, které nyní vykonávám nebo pro které se připravuji, vidím své pravé uplatnění.

ANO

5) Mám k jednomu člověku nebo k více lidem závazky či vztahy, jejichž naplňování mi působí radost.

ANO

6) Mimo své zaměstnání nebo studium mám ještě nějaký další zájem (třeba odborný nebo oddechový), kterému se věnuji nebo budu věnovat, jakmile na to budu mít čas.

ANO

7) Některé zážitky (třeba poznávání něčeho nového, prožívání umění, vnímání přírody apod.) mi přinášejí radost a nerada bych je postrádala.

ANO

8) Věřím, že mám v životě nějaký svůj úkol (ať v oblasti mravní, společenské, ve službě pokroku apod.) a snažím se jej plnit.

ANO

9) Mám život zkalený nouzí, nemocí nebo jinou vážnou starostí a všemožně usiluji o to, abych tyto těžkosti překonala a dosáhla zlepšení.

ANO

II) Prosím, udělejte křížek do okénka k té odpovědi, která nejlépe vystihuje, jak často jste dosud prožívala následující zážitky. Snažte se být upřímná.

1) Bezmocný vztek, že všechno, co jsem dosud vykonala, bylo nadarmo.

velmi často občas nikdy

2) Přání, být ještě jednou dítětem a moci začít život znovu od začátku.

velmi často občas nikdy

3) Poznání, že se snažím před sebou samou nebo před jinými lidmi ukazovat svůj život lepší či plnější, než doopravdy je.

velmi často občas nikdy

4) Nechuť zatěžovat se hlubším a možná nepřijemným přemýšlením o tom, co činím a co tím způsobuji.

velmi často občas nikdy

5) Naději, že i když mě třeba potká nezdar nebo neštěstí, tak z toho přesto mohu nakonec učinit prospěšnou věc, když pro to nasadím všechny své síly.

velmi často občas nikdy

6) Takový neklid, který mě zbavuje rozumného pohledu na věci a trápí mě tak, že ztrácím zájem o to, co se děje.

velmi často občas nikdy

7) Myšlenku, že bych si jednou před smrtí musela říct: "Nestálo za to žít."

velmi často občas nikdy

III)

1) Popíši Vám tři případy:

- a) Jedna žena se nemohla ve svém životě věnovat tomu, co si vždy přála uskutečnit. Místo toho si však během doby vytvořila dobrou příležitost k jiné prospěšné činnosti a plně se jí věnovala s takovým zaujetím, že v ní dosáhla mnoha úspěchů a velmi dobrých vyhlídek do budoucna.
- b) Jedna žena se ve svém životě stále a plně věnovala pouze tomu, co si vytkla za svůj životní cíl. Vůbec se jí to nedaří, avšak neustále se snaží svůj záměr uskutečnit, i když se kvůli tomu musela mnohého v životě vzdát a nic dobrého tím nedosáhla.
- c) Jedna žena se nemohla ve svém životě věnovat tomu, co si vždy přála uskutečnit. Učinila proto kompromis mezi svými vlastními cíli a okolnostmi, které jí zabránily jich dosáhnout. Povinnosti, které na ni připadly, plní ukázněně, i když bez zvláštní radosti. Mezitím však, když to zrovna je možné, věnuje se svým osobním zájmům.

2) Prosím, odpovězte k popsaným případům (vepište do okénka písmeno):

Která z těchto žen je nejšťastnější?

A

Která z těchto žen nejvíce trpí?

B

3) Prosím, vyličte nyní několika větami svůj vlastní "případ" tak, že vzájemně porovnáte, co jste v životě chtěla a oč jste se snažila, co z toho jste docílila a jak toto vše nyní pro sebe hodnotíte:

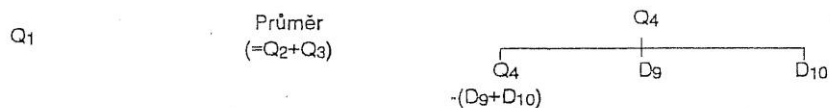
AŽ NA DROBNOSTI JE MI ŽIVOTNÍ PRÁNI
VPLNILA. UPRADOUAT A MÍT PRÁCI, KTERÁ
MĚ ZAVÍ A NAPLŮNE. PORÍDIT SI RODINU
A DĚTI, UNOUČATA. V ŽIVOTĚM U VĚTECH
JVEM JE DOKÁKALA ČÁJEM UPRADOUNAT.

POUZE PRO HODNOCENÍ

| | | |
|-------------------------|----------------------|---|
| Část I | součet | : |
| Část II | součet | : |
| Část III ₂) | "nejšťastnější" | : |
| | "nejvíce trpí" | : |
| Část III ₃) | "naplnění smyslu" | : |
| | "postoj ke strádání" | : |
| | "postoj k úspěchu" | : |
| <hr/> | | |
| | Celkový skór | : |
| | Věk | : |

| Věk: | (16) - 29 | 30 - 39 | 40 - 49 | 50 - 59 | 60 - | |
|---|--|---------|---------|---------|---------|---------|
| Q ₁ | 0 - 10 | 0 - 10 | 0 - 7 | 0 - 7 | 0 - 9 | |
| Průměr (= Q ₂ + Q ₃) | 11 - 17 | 11 - 16 | 8 - 13 | 8 - 13 | 10 - 14 | |
| Q ₄ | Q ₄ - (D ₉ + D ₁₀) | 18 | 17 | 14 | 14 | 15 |
| | D ₉ | 19 - 21 | 18 - 21 | 15 - 18 | 15 - 18 | 16 - 18 |
| | D ₁₀ | 22 - 32 | 22 - 32 | 19 - 32 | 19 - 32 | 19 - 32 |

VÝSLEDEK V PASMU:



Porovnání I a III₃):

.....

Obsahová těžiště:

.....

Jiná pozorování:

.....

Terapeutická indikace:

.....

Příloha č. 2

Řazení položek dotazníku MBI

| | | |
|----|----|---|
| 1 | EE | Práce mne citově vysává |
| 2 | EE | Na konci pracovního dne se cítím být na dně sil |
| 3 | EE | Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unaven/a. |
| 4 | PA | Velmi dobře rozumím pocitům svých klientů/pacientů |
| 5 | DP | Mám pocit, že někdy s klienty/pacienty jednám jako s neosobními věcmi. |
| 6 | EE | Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá. |
| 7 | PA | Jsem schopen velmi účinně vyřešit problémy svých klientů/pacientů |
| 8 | EE | Cítím "vyhoření", vyčerpání ze své práce |
| 9 | PA | Mám pocit, že lidi při své práci pozitivně ovlivňují a nalad'ují. |
| 10 | DP | Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal jsem se méně citlivým k lidem |
| 11 | DP | Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým |
| 12 | PA | Mám stále hodně energie |
| 13 | EE | Moje práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení |
| 14 | EE | Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává |
| 15 | DP | Už mne dnes moc nezajímá, co se děje s mými klienty/pacienty |
| 16 | EE | Práce s lidmi mi přináší silný stres |
| 17 | PA | Dovedu u svých klientů/pacientů vyvolat uvolněnou atmosféru |
| 18 | PA | Cítím se svěží a povzbuzený, když pracuji se svými klienty/pacienty |
| 19 | PA | Za roky své práce jsem udělal/a hodně dobrého |
| 20 | EE | Mám pocit, že jsem na konci svých sil |
| 21 | PA | Citové problémy v práci řeším velmi klidně – vyrovnaně. |
| 22 | DP | Cítím, že klienti/pacienti mi přičítají některé své problémy |

Příloha č. 3

Vzor vyplněného dotazníku MBI

Maslach Burnout Inventory

Je nejznámější dotazník ke sledování syndromu vyhoření u exponovaných profesí.

V tomto dotazníku doplňte do vyznačených políček u každého tvrzení čísla, označující podle níže uvedeného klíče sílu pocitů, které obvykle prožíváte.

Síla pocitů: **Vůbec** **0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7** **Velmi silně**

| | | |
|----|---|---|
| 1 | Práce mne citově vysává | 2 |
| 2 | Na konci pracovního dne se cítím být na dně sil | 5 |
| 3 | Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unaven/a | 0 |
| 4 | Velmi dobře rozumím pocitům svých klientů/pacientů | 6 |
| 5 | Mám pocit, že někdy s klienty/pacienty jednám jako s neosobními věcmi | 1 |
| 6 | Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá. | 4 |
| 7 | Jsem schopen velmi účinně vyřešit problémy svých klientů/pacientů | 6 |
| 8 | Cítím "vyhoření", vyčerpání ze své práce | 1 |
| 9 | Mám pocit, že lidi při své práci pozitivně ovlivňují a nalad'ují. | 6 |
| 10 | Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal jsem se méně citlivým k lidem | 0 |
| 11 | Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým | 1 |
| 12 | Mám stále hodně energie | 6 |
| 13 | Moje práce mi přináší pocity marnosti, nespokojení | 1 |
| 14 | Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává | 3 |
| 15 | Už mne dnes moc nezajímá, co se děje s mými klienty/pacienty | 5 |
| 16 | Práce s lidmi mi přináší silný stres | 2 |
| 17 | Dovedu u svých klientů/pacientů vyvolat uvolněnou atmosféru | 6 |
| 18 | Cítím se svěží a povzbuzený, když pracuji se svými klienty/pacienty | 6 |
| 19 | Za roky své práce jsem byl úspěšný a udělal/a hodně dobrého | 5 |
| 20 | Mám pocit, že jsem na konci svých sil | 1 |
| 21 | Citové problémy v práci řeším velmi klidně – vyrovnaně. | 6 |
| 22 | Cítím, že klienti/pacienti mi přičítají některé své problémy | 1 |

ANOTACE

| | |
|--------------------------------|---|
| Jméno a příjmení: | Monika Vaculíková |
| Katedra: | Katedra psychologie a patopsychologie |
| Vedoucí práce: | Mgr. Michaela Pugnerová, Ph.D. |
| Rok obhajoby: | 2016 |
| | |
| Název práce: | Subjektivní vnímání smyslu života |
| Název v angličtině | Subjective perception of the meaning of life |
| Anotace práce: | Diplomová práce „Subjektivní vnímání smyslu života“ se zabývá smyslem a kvalitou našeho života. Teoretická část obsahuje pět kapitol, které popisují vývoj pojetí smyslu života od pravěku do současnosti, smysl života a související pojmy, psychohygienu, ztrátu smyslu života a problematiku syndromu vyhoření. Výzkumná část je zaměřena na rozbor dat získaných prostřednictvím dotazníků Logo-test a MBI. |
| Klíčová slova: | smysl života, kvalita života, psychohygienu, syndrom vyhoření, Logo-test, MBI |
| Abstract: | The thesis "Subjective perception of the meaning of life" deals with the meaning and quality of our life. The theoretical part contains five chapters that describe the evolution of the concept of the meaning of life from prehistory to the present, the meaning of life and related concepts, mental hygiene, loss of sense of life and the issue of burnout. The research part is focused on analysis of data obtained via questionnaires Logo-test and MBI. |
| Keywords: | meaning of life, quality of life, psychohygiene, burnout, Logo-test, MBI |
| Přílohy vázané v práci: | Vzor vyplněného dotazníku Logo-test, vzor vyplněného dotazníku MBI, řazení položek testu MBI |
| Rozsah práce: | 76 stran |
| Jazyk: | Český jazyk |