

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI



**PEDAGOGICKÁ FAKULTA
ÚSTAV PEDAGOGIKY A SOCIÁLNÍCH STUDIÍ**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Hana Adámková

Člověk a jeho hledání smyslu života

2015 Olomouc

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Irena Plevová, PhD.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předloženou bakalářskou práci vypracovala samostatně a že jsem použila jen uvedené prameny a literaturu.

V Olomouci dne 14. 04. 2015

.....

Poděkování

Děkuji Doc. PhDr. Ireně Plevové, PhD. za účinnou, metodickou, pedagogickou a odbornou pomoc, dále za její cenné rady a podněty, které mi jako vedoucí mé bakalářské práce poskytovala při jejím zpracování.

OBSAH

OBSAH.....	4
ÚVOD.....	5
1 OSOBNOST A DETERMINACE LIDSKÉ PSYCHIKY	7
1.1 OSOBNOST	7
1.2 DETERMINACE LIDSKÉ PSYCHIKY	8
1.3 BIOLOGICKÁ DETERMINACE LIDSKÉ PSYCHIKY	9
1.4 SOCIÁLNÍ DETERMINACE LIDSKÉ PSYCHIKY	10
1.5 DUCHOVNÍ DETERMINACE LIDSKÉ PSYCHIKY	12
2 SMYSL ŽIVOTA	14
3 VIKTOR EMIL FRANKL A LOGOTERAPIE.....	25
3.1 VIKTOR EMIL FRANKL.....	25
3.2 LOGOTERAPIE A JEJÍ TECHNIKY	25
4 PSYCHOLOGICKÉ METODY STUDIA SMYSLUPLNOSTI ŽIVOTA	29
4.1 KVALITATIVNÍ METODY	29
4.2 KVANTITATIVNÍ METODY	31
ZÁVĚR.....	35
LITERATURA	36

ÚVOD

Když jsem se zamýšlela nad tématem své bakalářské práce, uvědomila jsem si, že chci psát o něčem, co se úzce vztahuje k oblasti, ve které se profesně pohybuji. Téma „Člověk a jeho hledání smyslu života“ mě velmi oslovilo, protože se denně setkávám s lidmi, kteří si díky těžkým okolnostem svého života, sáhli častokrát až na samotné dno. Poznamenání bolavými šrámy na těle i na duši, přicházejí k nám – do zařízení sociálních služeb, kde s nimi pracujeme a snažíme se jim pomoci. Mnozí z nich žijí „ze dne na den“ a jejich život postrádá jakýkoliv směr, jakýkoliv smysl. Přesto někde hluboko ve svém srdci chovají nepatrnou naději na lepší život, lepší vyhlídky a uznání od společnosti, ve které se pohybují. Tato naděje živí jejich sílu vzchopit se a něco se svým životem konečně udělat. Pro toto své úsilí u nás nacházejí plnou podporu, a aniž by cokoliv tušili o Franklově přínosu pro současnou psychologii, začínají u nás smysl svého života hledat a věří, že „zítra bude líp“. I z tohoto důvodu, na základě osobních zkušeností s našimi klienty, vnímám Franklův odkaz jako stále živoucí a naléhavě potřebný v dnešním náročném světě. Naši klienti se u nás konkrétně učí stanovit si cíle a jejich prostřednictvím smysl svého života nalézat.

Rovněž mě osobně tato práce v sociální sféře naplňuje uspokojením a spatřováním hlubokého smyslu v aktivitách, které u nás klientům poskytujeme. Toto vnímání smyslu v činnosti v oblasti sociální sféry se také stalo jedním z mých osobních zdrojů síly – něčím, co mi dodávalo energii, odhodlání a vytrvalost obstát ve studiu a završit své úsilí napsáním této bakalářské práce. Vnímám úzkou souvislost mezi potřebami současné společnosti, lidmi, kteří ji vytvářejí, a tématem, které se stalo předmětem mé bakalářské práce. Právě z tohoto důvodu a díky zkušenostem vyplývajících z mého profesního prostředí, se téma „Člověk a jeho hledání smyslu života“ pro mě stalo naprosto přirozenou volbou.

V první kapitole mé bakalářské práce uvádím různá pojetí osobnosti v kontextu determinace lidské psychiky. Dále zde popisuji determinaci lidské psychiky, a to jak biologickou, tak i sociální a duchovní. V duchovní determinaci se ve stručnosti snažím osvětlit spiritualitu, která v posledních desetiletích pronikla do psychologie.

Ve druhé kapitole se zabývám různými úhly pohledu na smysluplnost života, ke kterému lidé docházejí prostřednictvím cílů, hodnot a potřeb.

Ve třetí kapitole popisuji psychoterapeutickou metodu logoterapii, včetně stručného životopisu jejího zakladatele V. E. Frankla.

Ve čtvrté kapitole uvádím několik kvalitativních a kvantitativních metod pro zjišťování smysluplnosti života.

1 OSOBNOST A DETERMINACE LIDSKÉ PSYCHIKY

V první kapitole jsou uvedena různá pojetí osobnosti ve vztahu determinace biologické, sociální a duchovní.

1.1 OSOBNOST

Balcar (1983) konstatuje, že pojem osobnost je v psychologii vymezována různě. Podle něj osobnost vyjadřuje vnitřní jednotu a strukturovanost duševního života jedince, a to jak v daném okamžiku, tak i v průběhu času.

Mikšík (1999) zdůrazňuje, že člověk se osobností nerodí, ale stává. Člověk má vrozené předpoklady pro osvojování si způsobů života společnosti, do které se narodí. Osvojuje si společenské poznání a také individuální zkušenosti. Osobností se stává v průběhu socializace.

V psychologii má osobnost podle Říčana (2007) dva významy:

1. Osobnost je individualita (odlišnost jedince od jiných).
2. Funkční architektura (jde o skladbu člověka jako psychického celku).

Smékal (2007) poukazuje na skutečnost, že v psychologii se pojem „osobnost“ vyvíjel v různých protikladech a vzájemně odlišných pojetích. Poukazuje na G. W. Allporta, který na konci třicátých let 20. stol. shromáždil okolo padesáti definic osobnosti, a seřadil je do pěti skupin. Začátkem 21. století přibylo takřka 150 dalších pojetí osobnosti a v současnosti je jich již okolo 200. Nejčastěji termín osobnost označuje jednotu psychických procesů, stavů a vlastností, souhrn vnitřních determinant prožívání a chování. Každý člověk je osobnost, lidé se jen liší stupněm své zralosti a způsobilosti zvládat úkoly života. Osobnost je také individualizovaný systém (integrace) psychických procesů, stavů a vlastností vznikající socializací, ale také přetvářením vnitřních vrozených podmínek organismu, a ty determinují a řídí činnosti jedince a také jeho sociální styky. Na osobnosti se dá rozlišovat látka, forma a obsah. Osobnost je nutné zkoumat a sledovat, jak v rovině tělesné a psychosociální, tak také v rovině duchovní.

Smékal (2007) dále uvádí, že mostem, který spojuje osobnost s organismem, jsou temperament, vitalita a vlohy. Považuje je za složky „první přirozenosti“ člověka, jde o systém vrozených dispozic, který reguluje prožívání, chování a úroveň výkonů. Jazykem filozofie se dá říci, že jde o látku osobnosti.

Mostem, který spojuje osobnost se světem druhých lidí, společností a kulturou jsou charakter a schopnosti. Ty jsou označovány jako „druhá přirozenost“, jsou výsledkem „formování“. Jedná se o získané (naučené, návykové, zvykové dovednosti) dispozice. Tyto dispozice tvoří obsah osobnosti. Mostem, který spojuje osobnost s ideálním já a také s duchovní vrstvou osobnosti, je sebereflexe. K sebereflexi jedinec dospívá cílevědomým autoregulačním úsilím. Tomuto autoregulačnímu úsilí dává sebereflexe další směr. Stává se formativním principem výstavby osobnosti.

Podstata člověka je nejenom duchovní, ale také biologická a společenská. Člověk se narodí jako organismus a společenskou bytostí se stává až v procesu socializace.

Chardin (2005) vymezuje tři fáze stávání se osobou:

Nejprve cesta do středu – člověk se kultivuje nejenom fyzicky, ale i intelektuálně a morálně. Celý život musíme pracovat na svém uspořádání, vnášet stále více řádu a jednoty do svých myšlenek, citů a počínání. Musíme se nalézt.

Potom cesta ze středu – musíme vyjít ze sebe ven a spojit se s druhými lidmi a vytvořit tak velkou molekulu se všemi ostatními.

A konečně cesta nad střed – život po nás žádá, abychom se začlenili do organizovaného celku. Očekává se od nás střed vyššího řádu. Objevuje se nejen vedle nás, ale také nad námi a přesahuje nás. Jedná se o to nerozvíjet jenom sebe sama, ale směřovat svým životem k něčemu většímu a podřídit se mu.

1.2 DETERMINACE LIDSKÉ PSYCHIKY

Petrová, Plevová (2008) a Plevová, Petrová (2012) popisují determinaci lidské psychiky (biologická, sociální a duchovní) následovně: Determinace znamená podmíněnost nějakého jevu nebo děje. V psychologii jde o podmíněnost prožívání, chování a také jednání. V psychologickém determinismu jde o akceptování veškerého chování, myšlenek a pocitů jako zákonitého výsledku psychologických zákonů, které popisují lidské chování jako vztah mezi příčinou a jejím důsledkem. Věci se nedějí prostřednictvím nějakého kouzla, ale vše má svou příčinu. Nic se neděje bez příčiny. Události, které se dějí, jsou zákonité. Tyto události odražejí vztahy mezi tím, co je předchází a tím, co je následuje.

Každý člověk ve svém životě pátrá po informacích, a chce vědět proč, a jak se lidé chovají a z jakých důvodů. Člověk tyto informace shromažďuje, protože chce porozumět světu. Pokud jim člověk porozumí, tak se jeho život stává jasnějším a smysluplnějším.

Důležitým tématem v psychologii je otázka, v jakém poměru je naše osobnost určována (ovlivněna, determinována) vnitřními vlivy (biologickými a zděděnými danostmi) a vnějšími vlivy (prostředí a výchova).

Máme různá pojetí determinace lidské osobnosti. Některé teorie zdůrazňují, že lidskou psychiku ovlivňují biologické faktory (vnitřní), jiné zas, že lidskou psychiku ovlivňují více sociální faktory (vnější).

Environmentální teorie předpokládá, že vývoj jedince a jeho osobnosti je určen vnějšími faktory. Např. filozofický názor Johna Locka. Ten tvrdil, že člověk se rodí jako „tabula rasa“ a teprve zkušenosti jej dotvářejí do nějaké určité podoby. Nebo názor amerického psychologa Jamese Watsona, který tvrdil, že jakékoliv dítě, zdravé dítě, lze „vycvičit“ tak, že se z něj stane to, co on sám bude chtít (obchodník, lékař, umělec, ale také žebrák nebo zloděj) a to zcela bez ohledu na jeho schopnosti, talent, rasu. Zcela ignoruje vlastní aktivitu jedince, jeho dědičné dispozice.

Nativistická teorie předpokládá, že duševní vývoj je určen vrozenými mechanismy, a že prostředí nemá žádný podstatný vliv. Přeceňují biologickou determinaci. Např. Sigmund Freud a jeho psychoanalýza. Freud předpokládal, že člověk má v sobě něco, co nemůže změnit ani ovlivnit. Je to pudová energie. Nejvíce je člověk ovlivněn „sexuálním pudem“. Tento pud se projevuje jako „touha po slasti“ a pod tlakem této pudové energie člověk jedná.

V současné době jsou stále více zdůrazňovány vlivy psychologické. Jde o vlastní aktivitu a rozhodování a o tendenci k seberealizaci a k sebevýchově.

1.3 BIOLOGICKÁ DETERMINACE LIDSKÉ PSYCHIKY

Jedná se o vnitřní faktory rozvoje duševního života. Jde o něco daného, co je v nás, a co nemůžeme ovlivnit. Člověk si do svého života přináší něco od svých rodičů a svých předků. Jedná se o některé dispozice a způsoby projevů, které jsou dědičné. Dědičností rozumíme přenos určitých dispozic a to z jedné generace na druhou. Od svých rodičů dostáváme jednotky dědičnosti, které přenášíme na své potomstvo, a tyto jednotky se nazývají

chromozomy. Jsou obsaženy v každé buňce našeho těla. Chromozomy jsou složeny z jednotek dědičnosti a ty se nazývají geny. Geny jsou úseky deoxyribonukleové kyseliny – DNA. DNA je hlavním nositelem genetických informací. Jedinec si přináší na svět soubor dědičných předpokladů a ten se nazývá genotyp. Jedná se o soubor zděděných dispozic, např. fyzické vlastnosti (stavba těla, barva pleti, očí vlasů), vlastnosti nervové soustavy (labilita, stabilita, vzrušivost), psychické vlastnosti (otevřenost, uzavřenost, dominance). Člověk je neustále v kontaktu s vnějším prostředím. Výsledkem dlouhodobých vztahů mezi genotypem (souborem dědičných dispozic) a faktory životního prostředí, ve kterém se tyto dispozice v průběhu vývoje projevují, je fenotyp.

Naši psychiku také ovlivňuje mozek a nervová soustava. Nervová soustava organizuje naše chování, díky ní si uvědomujeme své okolí a adaptujeme se na ně. Úroveň vnímání závisí na tom, jak mozek zpracovává informace. Schopnosti (myšlení, jazyk, mluvení aj.) jsou závislé na činnosti mozku. Mozek se dělí na dvě části – dvě mozkové hemisféry – pravou a levou. Jsou spojeny svazky vláken, tzv. kalózním tělesem – corpus callosum. Řečová centra se nacházejí v levé hemisféře, která je nazývána „mluvící hemisférou“. Vládne schopnostem, jako je čtení, psaní, matematika, vyjadřování jazykem. Vývojově starší je pravá hemisféra a ta nám umožňuje vnímat prostor, orientovat se v něm, lépe rozpozná tváře, umožňuje nám vnímat hudbu, emoční prožívání. Činnosti hemisfér jsou zodpovědné za naše „praváctví a leváctví“ – lateralitu. Senzorické vstupy se promítají v kůře hemisfér překříženě. Levá polovina těla se promítá do pravé hemisféry a pravá polovina těla do levé. Pokud je dominantní levá hemisféra, tak máme dominantní pravou ruku – jsme praváci, pokud je dominantní pravá hemisféra, tak máme dominantní levou ruku – jsme leváci. Existují lidé, kteří mohou činnosti vykonávat jak pravou, tak i levou rukou. Jedná se o tzv. nevyhraněnou lateralitu – ambidextri.

Důležitá je také činnost endokrinního systému, tzv. žlázy s vnitřní sekrecí, pudy a primární potřeby, jako je potřeba potravy, spánku, také sexuální potřeby a potřeba ochrany.

1.4 SOCIÁLNÍ DETERMINACE LIDSKÉ PSYCHIKY

Člověk je spoluvytvářen také prostředím, ve kterém žije. Toto prostředí je ovlivňováno kulturou dané společnosti. Kultura je soubor zvyků a způsobů chování. Do kultury patří umění (např. literatura, divadlo, film, výtvarné umění), architektura (např. panelákové sídliště

– ovlivňuje stavbu lidského obydlí, také zařízení bytu), dále způsoby oblékání, způsoby stravování, stolování, výchova, vzdělání, partnerské vztahy, morálka a jiné.

Kultura nám určuje, jak se máme chovat. Co je dobré, co je zlé, co se smí, a co nesmí, co je slušné, a co je neslušné. Jde o tzv. „vzorce chování“. Tyto vzorce chování zahrnují také příkazy a zákazy. Předpisy chování jsou spjaty s odměnami a tresty. Při dodržování jsme odměňováni, při porušení jsme trestáni.

Nakonečný (dle Petrové, Plevové 2008) řadí mezi základní kulturní vzorce:

Zvyky a obyčeje – jde o tzv. „normy slušného chování“, předepisují nám, co se sluší a patří, a také naopak, co se nesluší. Jde o dodržování zdvořilosti, ochoty, zdravení, úctu ke starším lidem apod. Při nedodržování jde většinou jen o domluvu, výtku, projevení nesouhlasu.

Mravy – jde o kulturní normy, které se vyjadřují k morálce (termíny „dobro“ a „zlo“). Co je dobré, a co je špatné, co je morální, a co je nemorální (nelhat, nekrást, nepodvádět). Při jejich nedodržování je penalizace tvrdší. Rozhořčení okolí nad naším jednáním, pohrdání, odmítání a izolace.

Zákony – jde o normy, jejichž dodržování je zajištěno právní cestou, zákonnou normou. Jde o širokou oblast lidského chování. Při nedodržování jde o přestupek, přečin nebo zločin. Tomu odpovídá také míra penalizace. Od finanční náhrady až po trest smrti.

Tabu – jde o speciální kulturní normy. Projevuje se v nich přísný zákaz s výrazným odporem nebo zábranou. Jde o něco, co je přísně zapovězené nebo posvátné. Jde např. o antropofágií, incest, nekrofilii, nekrofágií.

Všechny normy a návyky společnosti, včetně celé naší psychiky, se uskutečňují v procesu socializace. Jde o „vrůstání“ člověka do společnosti. Jedná se o celoživotní proces, od narození až po smrt. Člověk vystupuje ve společnosti v určitých rolích. Dá se říci, že sociální role jsou jakýmsi předpisem chování, které je od člověka v daném postavení vyžadováno.

Během svého života člověk vstupuje do interpersonálních a skupinových vztahů.

Socializace se uskutečňuje jen v kontaktu s jinými lidmi. Rozlišujeme dvě velké skupiny socializačních činitelů:

1. Institucionální povahy – např. rodina, škola, pracovní skupiny, zájmové skupiny, politické skupiny, církve.

2. Neinstitucionální povahy – všichni lidé, se kterými se setkáme, navážeme vztah, a kteří na nás mají nějaký vliv.

1.5 DUCHOVNÍ DETERMINACE LIDSKÉ PSYCHIKY

Člověk hledá něco, co ho „přesahuje“. Něco, co není jen on sám. Odpradáva si lidé kladou otázku po smyslu života. V minulém století se hovořilo o nejvyšším cíli a ten byl nábožensky určen. Rozlišujeme náboženství jako kulturní jev (jde o sociální instituci) a religiozitu (náboženskost) – člověk individuálně prožívá náboženství. V religiozitě jde o kladný, osobní vztah k náboženství (Bohu), jde o formy myšlení (náboženské přesvědčení, prožívání, náboženské city) a jednání (aktivity, které jsou zaměřené na náboženské společenství). Vnitřním jevem duševního života věřících je víra. Představuje pro člověka duchovní sílu. Religiózní lidé mají menší sklony k sebevraždám, alkoholu a drogám. Trpí méně depresemi a úzkostmi. Náboženství pomáhá při zvládání těžkých životních situací. V dnešní době se člověk výlučně zaměřuje na obstarávání věcí a na hromadění věcí. Jde o tzv. „křizi moderního člověka“. V tomto každodenním shonu se zcela vytrácí obava ze smrti. S touto obavou se člověk může vyrovnat náboženskými zkušenostmi.

Podle Říčana (2007) je náboženství fenomén, který je rozmanitý a historicky proměnlivý. Říká, že náboženství je to, čím se zabývá religionistika – věda o náboženství. Tato jeho definice vyjadřuje přibližnost, sociální a historickou relativnost našeho poznání náboženství.

V posledních desetiletích pronikl do psychologie pojem spiritualita. O definici tohoto pojmu se vedou spory. Za prvé jde o to, jak vystihnout podstatu spirituality psychologicky. Říčan (2007) uvádí různé definice např., že jde o hledání posvátna, o prožitek nejvyššího významu. Jedná se o intenzitu prožitku – blaživého anebo děsivého. Za druhé jde o to, jaký je vztah mezi spiritualitou a náboženstvím. Zde Říčan (2007) zmiňuje dva autory: Pargament a Zinnbauer. Pargament tvrdí, že náboženství je širší pojem, a ten zahrnuje také spiritualitu. Zinnbauer naopak tvrdí, že spiritualita je pojmem, který zahrnuje náboženství. Spiritualita se objevila v psychologii náboženství původně jako „nezvaný host“. Teprve nedávno byla vtípně označena za „postmoderního potomka náboženství“. Podle křesťanské nauky se jeví spiritualita jako výsledek působení božího Ducha v lidské duši a jednání. Teologicky

vyjádřeno: „*Křesťanská spiritualita je sebezpřesahující víra, v níž se spojení s Bohem v Ježíši Kristu skrze Ducha vyjadřuje ve službě bližnímu a v účasti na realizaci Boží vlády v tomto světě*“ (dle Říčana, 2007, s. 47).

Pojem spiritualita se začal používat až od začátku minulého století v mnoha významech. Mluví se o spiritualitě kněžské nebo naopak o spiritualitě laické. V kněžské jde o protiklad tělo a duch, kde duch je něco vyššího a lepšího. Laická je protikladem vnitřního vůči vnějšímu. Těžištěm spirituality je meditace, mystická zkušenost, prožitek nadpřirozena.

Do duchovní determinace se řadí také problematika hledání smyslu života, která je dále zmiňována.

2 SMYSL ŽIVOTA

Následující kapitola se zabývá otázkou co je smysl života, zaměříme se na různá pojetí smysluplnosti života a na hledání smyslu života prostřednictvím motivů, jako jsou cíle, hodnoty a potřeby.

„Kdyby byl smysl života dosažitelný, potom by bylo další žití beze smyslu: kdyby byl nedosažitelný, neexistoval by pro nás. Smysl života nesmí být chápán ani jako dosažitelný nebo nedosažitelný, ani jako opakující se nebo nahraditelný fenomén, neboť smysl lidského života je v lidském úsilí a zápasu člověka se sebou samým. Může být projektován vně či uvnitř životopisu: ve skutečnosti je ale projekcí lidského nadání a vůle“ (Lukasová, 2006, s. 85).

Frankl (1997) uvádí, že v dnešní době žijeme ve společnosti, která má nejenom nadbytek materiálních statků, ale také nadbytek informací. Jsme zahrnováni různými dráždidly, nejenom sexuálními, ale také zaplavování různými podněty, které šíří masová média, a člověk musí rozpoznat, co je pro něj důležité, a co není, co je pro něj podstatné a co není, zkrátka co smysl má, a co smysl nemá. Pokud člověk dýchá, tak věří ve smysl života. Současná společnost je společností blahobytu, uspokojuje, dá se říci všechny potřeby člověka. Jen jedna potřeba vychází naprázdno a tou je „vůle po smyslu“. Tato potřeba tkví v člověku nejloubejší, najít ve svém životě, nebo v jednotlivých životních situacích smysl, oddat se mu a naplnit jej. Chudí a potřební lidé – bezdomovci, příjemci sociálních dávek, bydlí v malých ubytovnách, k životu mají jen to nejnútnejší, ale tito lidé jsou psychicky dokonale zdraví, nemají myšlenky na sebevraždu, netrpí žádnou neurózou, úzkostmi a nemají peníze na drahé terapie. Psychicky nemocní lidé se nacházejí spíše ve středních a horních vrstvách.

Frankl (1995) zdůrazňuje, že otázka po smyslu života je otázka specificky lidská, nemůže být u člověka nikdy výrazem něčeho chorobného, ale jde zde o výraz toho nejlidštějšího v člověku, o výraz lidského bytí vůbec. Po smyslu života se neptáme, ale odpovídáme na něj tím, že za život přebíráme odpovědnost. Na rozdíl od živočichů, člověk nemá žádné pohnutky a instinkty, které by mu říkaly, co je potřeba udělat. Oproti minulosti se neřídí tradicemi a hodnotami a často ani neví, co dělat chce. Otázky po smyslu života jsou míněny různě. Mají různý cíl a účel. Neklade si je sám člověk, ale pokládá mu je život. Smysl je něco, co má být teprve odkryto, něco jedinečného a neopakovatelného.

Längle (2002) popisuje člověka, který se ptá, zda má jeho život smysl. Není to projevem něčeho chorobného, ale spíše projevem toho, co je v člověku lidské. Člověk by neměl žít

v tupé a slepé pasivitě. Otázkou smyslu se lidé zabývají ve všech životních údobích, musejí svůj život buď nějak utvářet anebo snášet. Cesta nikdy není dána předem, budoucnost je vždy otevřená. Je to otázka hluboce lidská. Ztráta smyslu znamená zoufalství.

Rozlišuje tři základní zkušenosti člověka:

1. Zkušenost, že mohu svobodně volit mezi možnostmi.
2. Zkušenost, že není jedno, co zvolím, rozhoduji o hodnotách.
3. Zkušenost, že situace jsou nestálé, a neustále se mění.

Člověk si utváří svůj život, rozhoduje o sobě a také o své budoucnosti. Záleží, zda se chopí možností, a zúročí je anebo je ponechá nevyužity. Plánuje, rozlišuje a rozhoduje mezi možnostmi. V životě člověka je plno příležitostí, které může promarnit anebo pokazit. Svůj život si stavíme z mnoha drobných rozhodnutí, přičemž právě konečná rozhodnutí vždy spočívají na mnoha dřívějších rozhodnutích, které si již ani neuvědomujeme, a ani nepamatujeme. *„Dřívější rozhodnutí podmiňují dnešní možnosti – buď je rozšiřují, nebo je omezují“* (Längle, 2002, s. 13).

Když se zamyslíme nad tím, kolik příležitostí máme v jediném dni nebo i hodině, kdy se musíme okamžitě rozhodnout, většinou „spontálně“ bez jakéhokoliv rozmyšlení. V každé minutě je obsaženo desítky možností, mezi kterými volíme, a vždy si právě jen jednu vybereme. A tím si každý z nás utváří svůj život. Svoboda, kterou člověk při utváření vlastního života má je darem, ale i břemenem. Člověk je osobně zodpovědný za své rozhodnutí a za svůj život. *„Smysluplný život neznamena nic více ani nic méně než z okolností a možností dané situace uskutečnit to nejlepší možné“* (Längle, 2002, s. 23).

Smysl podle Frankla (1994) se vztahuje ke konkrétnímu člověku a je vtažen do zvláštní situace. Mění se od člověka ke člověku a od jednoho dne k druhému, v průběhu času. Říká: že život je dlouhá řada jedinečných situací a člověk je jedinečný jak ve své podstatě, tak i ve své existenci. Život každého člověka je jedinečný v tom, že ho nemůže opakovat.

Najít smysl života lze prostřednictvím tří cest (Frankl 1997):

1. Nejdříve člověk musí vytvořit nějaké dílo, aby jeho život měl smysl. Při práci, tvorbě, při konání skutků.
2. Dále musí něco nebo někoho prožívat – milovat jej v jeho jedinečnosti a neopakovatelnosti.

3. Tam, kde nemůže změnit svůj osud (např. nějaká nevyléčitelná nemoc), je člověk vystaven beznadějně situaci a právě tak lze život utvářet smysluplně. Člověk má schopnost lidskou tragédií změnit v triumf. Je vyzýván, aby podal svědectví o tom, čeho je schopen v mezních situacích. Život až do posledního okamžiku nepřestává mít smysl. Tam, kde nemůžeme situaci změnit, se po nás žádá, abychom dozráli, dorostli, změnili sami sebe. Právě utrpení nám dává šanci, abychom díky němu vyrostli.

Pokud člověk najde a naplní ve svém životě smysl, stává se šťastným a dokáže se vypořádat s utrpením. Nemůže-li najít smysl, má sklony vzít si život, přestože žije uprostřed blahobytu a hojnosti.

Frankl tvrdí, že smysl života se uskutečňuje prostřednictvím realizace hodnot. Frankl (1995) rozlišuje tři hodnotové kategorie (trichotomie):

„Tvůrčí hodnoty“ – uskutečňují se tvůrčí činností. „Zážitkové hodnoty“ – uskutečňují se v tom, jak přijímáme svět, např. vnímání krás přírody, nebo umění. „Postojové hodnoty“ – uskutečňují se tím, jak se člověk postaví vůči osudu, jde o statečnost v utrpení.

Längle (2002) popisuje Franklovy tři hodnotové kategorie následovně:

Zážitkové hodnoty

Když dokážeme vnímat pestrost a mnohotvárnost života, vnímat něco krásného, lze říci, že prožíváme smysluplný život. Zážitky nám poskytuje nejenom příroda (např. květiny, pozorování zvířat atd.), ale také umění, sport, věda a technika. Zažíváme potěšení, radost. Nejhlubší zážitkové hodnoty zažíváme při setkání s druhými lidmi, při rozmluvě, při tanci, při slavení, při práci a zvláště v lásce k druhému člověku.

Lidé tyto zážitky vnímají a skrze ně se obohacují. Zážitky dostávají smysl tehdy, když ten kdo je vnímá, se také na nich osobně podílí a utváří je.

Tvůrčí hodnoty

Člověk prožívá smysluplný život i tam, kde tvořivě působí na svět. Člověk svou tvořivostí, něco hodnotného vkládá do světa. U zážitkových hodnot člověk pojímá něco hodnotného a tím se obohacuje, zatímco u tvůrčích hodnot něco hodnotného do světa vkládá. Jde o vykonání nějakého činu anebo o vytvoření nějakého díla. Všichni lidé tvoří díla při každodenní práci, při volném čase. Největším dílem je ale zvládnutí života samého. Když se

člověk ohlédne za svým životem, spatřuje úkoly, které celý život plnil, jak se staral o rodinu, o děti.

Postojové hodnoty

Člověk je od přírody špatně vybaven na zvládání svízelných životních situací. Prožívání utrpení je pro nás velkou výzvou. Nemáme nic, čím bychom mohli takové utrpení odvrátit, a ani odstranit. Máme spoutané ruce, propadáme se do bezmoci a zoufalství. Příklady lidí, kteří takové situace zvládli, nám ukazují, že i v těchto situacích se nám nabízejí možnosti, jak se zachovat. „*Jak říká lidové úsloví, „osud člověku často přibouchne dveře, ale nechává mu otevřené okno. Jenom se člověk nesmí rozpakovat to okno použít“* (Längle 2002, str. 31).

Je jedno, čím člověk trpí, ale hlavní je rozhodnutí, zda chci trpět anebo se pokusit vyhnout se svému osudu. Žít a vytrvat i navzdory utrpení anebo sáhnout po alkoholu, otupět se drogou anebo spáchat sebevraždu. V utrpení je důležité, aby člověk zůstal sám sebou, byl si sám sobě oporou.

Smysl můžeme najít v prožívání – člověk se někomu nebo něčemu vydá, v procesu tvoření – člověk se věnuje nějakému úkolu, dílu anebo člověku. V zážitkových a tvůrčích hodnotách spočívá smysl v tom, že se oddá nějaké hodnotě. V postojových hodnotách jde o to, zda si osvojil „schopnost trpět“. To se odvíjí od míry zralosti a velikosti člověka. To jsou tři hlavní cesty ke smyslu. Jsou spojeny s nadějí, důvěrou a silou, hlavně u lidí v těžkých životních situacích. Smysl dává životu hodnotu a sice hodnotu, která mu umožňuje přežít.

„Smysl“ jak uvádí Längle (2002) je něco konkrétního, co patří k dané situaci. Pro každou situaci jsou zvláštní možnosti, které jsou v ní obsažené. Tyto možnosti se od situace k situaci mění a v každé si je musíme znovu nacházet. Musíme je navzájem vážit podle jejich hodnoty, nestačí je pouze najít. Musíme zkrátka najít to „nejlepší možné“ správné rozhodnutí. Lidé vnímají možnosti různě. To, co je pro jednoho člověka možností, je pro druhého nemožností. Závisí to také na schopnostech a vlastnostech osoby, která se v té konkrétní situaci nachází. Smysl musí mít pro člověka nějaký význam. To, co je mu lhostejné, pro něj nemá smysl. Pokud člověk v něčem vidí smysl, znamená to, že mu na tom záleží.

Smysl je podle Längleho (2002) vázán na jedinečnou a jednorázovou situaci. Smyslovým možностям říkáme hodnoty. Člověk je v určitých životních situacích postaven před volbu hodnot. Pomocí svědomí se rozhoduje mezi dvěma možnostmi.

Frankl (1994) uvádí, že u vzniklé situace je vždy jen jeden smysl, a to ten pravý. I na otázku, kterou si člověk pokládá, existuje vždy jen jedna odpověď, a sice ta pravdivá. Při odpovědích na otázky má člověk svobodnou volbu. Tuto svobodu musí člověk chápat zodpovědně. Smysly nelze chápat svévolně, musí být zodpovědné. Smysl je třeba hledat za pomoci svědomí. Smysl je něco jedinečného. K zachycení smyslových celků (gestaltů) slouží jako jediný prostředek svědomí. Svědomí má tvořivou schopnost. Svědomí člověku stále přikazuje něco tvořit, něco dělat. Ale i svědomí se může zmýlit. Člověk nikdy neví, zda smysl, který přijal, je skutečný. Lidé věří, že smysl existuje, proto ho hledají.

Člověk má podle Frankla (1995) ve svém životě splnit nějakou úlohu, úkol. V existenciální analýze jde o to, dát člověku prožít jeho odpovědnost za splnění těchto úkolů. Pokud člověk chápe charakter života jako úkol, vnímá svůj život jako mnohem více smysluplný. Zatímco člověk, který si své zodpovědnosti není vědom, svůj život přijímá jako něco, co je mu uloženo, dáno.

Lidé, jak říká Frankl (1994), často pochybují o smyslu života, nebo ho dokonce nemohou najít. Jedná se o existenciální frustraci. Mnoho lidí trpí pocitem absence smysluplnosti nebo vnitřní prázdnotou. Pokud touha člověka po smyslu života není naplněna, frustrace ho nakonec dovede až k „existenciálnímu vakuu“. Začne pochybovat o smyslu své existence a smyslu života vůbec. Existenciální vakuum se zesiluje a rozšiřuje. Jedná se o nudu, apatii, emocionální chaos. Častým prostředkem úniku před ním je sex, touha po moci a honba za penězi. Peníze se často stávají cílem, místo aby byly prostředkem. Existenciální vakuum bývá často označováno jako „ještě jeden symptom“ neurózy. Nemusí být ale jejím následkem, ale její příčinou – mluvíme o noogenní neuróze. Je vyvolána duševním problémem, morálním nebo etickým konfliktem, např. konflikt mezi „Superegem“ a osobním svědomím, když se svědomí Superegu postaví. Když se existenciální vakuum zaplní, neurózy často vymizí.

Smyslem života se zabýval i náš známý psycholog Jaro Křivohlavý.

Podle Křivohlavého (2006) si lidé kladou otázky ohledně smyslu života. Co je v životě důležité? Co není? O co usilovat? Má smysl, co dělám? Má smysl žít? Proč vlastně žiju? Kdo jsem? Co je smysl života? Co je v životě důležité a co není?

Křivohlavý (2006) popisuje dva druhy významu slova smysl, který rozeznáváme v současných psychologických studiích:

Implicitní smysl – je mlčky předpokládán, jedná se o nevyslovený, daný, obecně chápaný a všem srozumitelný smysl (např. být ženatý, být otcem).

Existenciální smysl – jedná se o smysl vlastní existence, našeho jednání a bytí.

Smysl vyjadřuje také ideu. Jde o hledání idey vlastního života.

Ve filozofickém pojetí, jak uvádí Křivohlavý (2006), není výchozím bodem smysluplnosti sám smysl, ale pojetí svobody. Svoboda dává člověku možnost volit podle vlastní vůle a svou aktivitu směřovat k vytýčeným cílům. Důležitá je volba cíle. Je rozhodující pro určitý směr zájmu a zároveň jde o přidělení určité hodnoty k tomuto cíli. V okamžiku, kdy určitému cíli přisoudíme určitou hodnotu, bereme na sebe zároveň i odpovědnost za tuto volbu.

Podle Křivohlavého (2009) lidé v dnešní době shromažďují věci a to v jakémkoliv množství a formě. Už se nejedná o něco, co je přijímáno jako „z Boží ruky“, ale hromadění se naopak stává cílem společenské prestiže. Lidé jsou posuzováni podle toho, zda ono zboží mají nebo ne. Tyto otázky slouží pro moudré rozhodování člověka na křižovatkách života. Jedná se o volbu ke stanovení cílů, k tomu, jak svůj život zaměřit. Křivohlavý (2006) říká, že cíl je motivací lidského jednání. Cíl někam směřuje. Čeho chce osoba dosáhnout, s kým chce osoba být. Cíl je velmi osobní, cíl představuje spíše možnosti než skutečnosti. Nemusí ho být nikdy dosaženo, je to, dá se říci, nějaká cesta k dosažení smyslu a smysluplnosti.

U cíle Emmons rozeznává: obsah – „o který cíl jde“, strukturu – „jaký je to cíl“, orientaci – „k čemu slouží tento cíl“ (dle Křivohlavého, 2006).

Křivohlavý (2006) definuje různé druhy cílů: krátkodobé, dlouhodobé, mělké, hluboké, úzké, široké, realistické, iluzorní. Podle něj cíle ovlivňují nejen jednání, aktivitu a činnost člověka, ale také jeho myšlení a emoce. Cíle společně s hodnotami se vzájemně ovlivňují. Hodnoty ovlivňují volbu cílů a cíl dává všemu, co směřuje k jeho dosažení kladnou hodnotu.

„Hodnotami se obvykle rozumí ty vlastnosti předmětů a jevů, kterými je dán jejich význam pro toho, kdo jejich významnost posuzuje (hodnotí). Je zdrojem hodnotové orientace (resp. zaměřenosti), selektivního přístupu k jednotlivým aspektům, předmětům a jevům životní reality“ (Mikšík, 2003, s. 73).

Člověk svou hodnotovou orientaci vyjadřuje v každé své činnosti, uvádí Mikšík (2003). Podle něj je obsažena jak ve výběru činnosti, tak také v tom, jak usilovně se jí člověk věnuje, a jaké cíle při její realizaci sleduje.

Existuje velké množství pojetí hodnot a hodnotových orientací. Jako příklad uvedeme typologii hodnot E. Sprangera podle Mikšíka a Smékala.

Mikšík (2003) uvádí, že Spranger pojal základní typy hodnotových orientací jako „čisté“ osobnostní vzorce a osobnost je pak možno charakterizovat podle toho, ke kterému z těchto typů hodnotové orientace člověk směřuje.

Teoretický – hodnota poznání, cílem je poznání pravdy.

Ekonomický – hodnota užitečnost, cílem je obhajoba své vlastní existence.

Estetický – hodnota krása, cílem je hledání harmonie.

Sociální – hodnota láska, cílem je konání dobra.

Politický – hodnota moc, cílem je ovládnutí druhých.

Náboženský – hodnota jednota, cílem je překračování sebe sama.

Smékal (2007) zdůrazňuje, že nejznámějším hodnotovým systémem v psychologii osobnosti je koncepce E. Sprangera, který předpokládá šest typů poznání světa tvořící základní „životní formy“. Jedná se o pravdu, krásu, užitek (zisk), lásku k lidem, moc a moudrost (bůh). Tyto životní formy představují duchovní principy. Podle toho, který princip člověk upřednostňuje, je zařazen do příslušného typu:

1. Teoretický člověk – osobnost, která usiluje o hledání pravdy.
2. Estetický člověk – osobnost, která hledá ve světě zážitek, estetický dojem.
3. Ekonomický člověk – osobnost, která hledá užitek, zisk.
4. Sociální člověk – osobnost, která hledá sebe v druhém.
5. Mocenský typ osobnosti – osobnost, která usiluje o administrativní moc.
6. Náboženský člověk – osobnost, která usiluje o hledání smyslu života.

Mikšík (1999) poukazuje na to, že potřeby zaujímají nejdůležitější úlohu v motivaci osobnosti. Cílem lidí je uspokojování potřeb. Je-li jedna potřeba uspokojena, vynoří se jiná a ta ovládne pozornost a život člověka. Uspokojí-li se i tato potřeba, objeví se jiná. Když je potřeba uspokojena, tak přestává motivovat.

Smékal (2007) upozorňuje, že na rozdíl od živočichů, má člověk větší stupeň svobody a volby a může volit způsoby a prostředky uspokojování svých potřeb. Člověk má schopnost hodnotit svá přání – sebereflexí a svědomím je seřazovat a vybírat podle mravní hodnoty. Také zvažovat jejich naléhavost a přijatelnost. Je schopen tlumit uspokojování jedné potřeby

ve prospěch realizace druhé, která se mu zdá v daný okamžik naléhavější a přijatelnější. Člověk bilancuje uspokojování svých potřeb, srovnává své potřeby s potřebami druhých.

Smékal (2007) definuje potřebu jako stav osobnosti, odrážející rozpor mezi tím, co je dáno, a tím, co je nutné pro přežití a rozvoj. Stav, který podněcuje osobnost k činnostem, které jsou zaměřené na odstranění tohoto rozporu. Potřeba je zacílena k objektu tak, aby bylo cíle dosaženo. Jako nejznámější a nejoblíbenější teorii potřeb uvádí hierarchickou teorii potřeb podle A. Maslowa. Jedná se o vertikální řetězení potřeb, ve kterém musí být nejdříve uspokojeny nižší potřeby, aby se mohly rozvíjet potřeby vyšší. Neuspokojením nižších potřeb je navozen u člověka pocit nedostatku (deficitu), na nějž navazuje strach, smutek a hněv. Při neuspokojení vyšších potřeb člověk prožívá úzkost a neklid.

1. Tělesné potřeby – jde o potřebu jídla, tekutin, spánku, vyměšování.

2. Potřeby bezpečí – zahrnují bezpečí fyzické i psychosociální. Vyhnout se situacím, které ohrožují existenci: zajistit si domov, střechu nad hlavou, oděv, soukromí, práci.

3. Potřeba milovat a být milován – v počátečních fázích ontogeneze je potřeba laskání, kontaktní stimulace. Dítě se bez lásky přestává vyvíjet normálně, ztrácí chuť žít. Tyto tři potřeby se projevují od narození. Pokud nejsou náležitě uspokojené, tak jedinec není schopen v dospělosti věnovat pozornost jiným potřebám.

4. Potřeba sociální pozice – týká se sebeúcty a osobní důstojnosti. Tato potřeba se uspokojuje prestiží a autoritou, kterou má jedinec v povolání nebo ve své referenční skupině. Někdo má potřebu hromadit majetek, věci, zážitky. Lidé, kteří nedosahují obdivu, usilují o to, aby se jich druzí báli.

5. Nejvyšší potřeby vyjadřují sebe rozvojové tendence osobnosti. Jde o vývoj vlastních schopností a kompetencí, získání sebeúcty, zastávání hodnotových funkcí a rolí, které přináší radost druhým.

Mikšík (2003) popisuje Maslowův systém potřeb a motivace osobnosti následovně:

1. Fyziologické potřeby. Zajišťují biologické přežití člověka (např. potřeby potravy, tepla, vyměšování).

2. Potřeby bezpečí. Patří sem potřeba jistoty, stability, spolehlivosti, pořádku, osvobození od strachu, úzkosti.

3. Alfilační potřeby. Zahrnují potřeby sounáležitosti, náklonosti a lásky, někomu a někam patřit, být přijímán a milován.

4. Potřeby uznání. Uznání úcty a sebeúcty. Potřeba dosahování prestiže, úspěchu, potřeba být druhým akceptován, vážen, ceněn.

5. Potřeby seberealizace. Jde o naplňování svých předpokladů a možností rozvoje a růstu.

Člověk hledá smysl života podle svého hodnotového zaměření. Někdo vidí smysl života v práci, jiný v lásce, ale takřka každý chce být ve svém životě šťastný.

Křivohlavý (2009) má za to, že práce u člověka zvyšuje jeho osobní prestiž, posiluje jeho vědomí, že ho někdo potřebuje, že něco umí, že si vydělává, že není druhým lidem na obtíž. Rozlišujeme tři druhy práce: práce jako zaměstnání, práce jako příležitost k dosahování určité kariéry a práce jako povolání. Když svou práci milujeme, tak v ní nacházíme uspokojení. Smyslem práce je, že si člověk vydělává, a uspokojuje potřeby pro své přežití, pro udržení holého života, to je jeho cílem. Práce má i sociální stránku. Člověk se setkává s jinými lidmi. Mají společné pracovní cíle, může se zde zrodit přátelství, což může vést k tomu, že se do práce těší. Špatné sociální vztahy na pracovišti vedou až k nechuti a averzi. Díky práci si člověk zvyšuje svoji prestiž, práce ho motivuje k osobnímu postupu a kariérismu.

O lásce Křivohlavý (2009) uvádí, že se jedná o potřebu mít nějaký blízký, intimní vztah, mít někoho nablízku, mít k někomu důvěru. Láska je jako hodnota velmi důležitá pro smysluplný život. Sternberger (dle Křivohlavého, 2009) definoval tři druhy lásky: láska jako vášeň, osobní blízkost, osobní oddanost.

Druhy lásky se vzájemně prolínají a navzájem prostupují. Lidé si myslí, že je to cíl k pocitu naplnění života a uspokojení.

Chardin (2005) o lásce tvrdí, že je všudypřítomná, nesmírná a nepodrobená.

„Láska je dobrodružné dobývání. Jako samo universum se udržuje a rozvíjí jen stálým objevováním. Ve shodě se zákonem se tedy milují jen ti, které vášeň vede, jednoho skrze druhého, k vyššímu vlastnění své bytosti“ (Chardin, 2005, s. 43).

Matthews (1997) říká: ti lidé, kteří nejvíce prahnou po citu, tak většinou nejvíce předstírají, že ho nepotřebují. Nejvíce světu prokážeme laskavost, když mu prozradíme, že jsme plní citu a lásky. Mít rád znamená, že milovanému člověku dokážeme říci i věci, které o sobě nechce slyšet. Láska je síla, povinnost i odvaha. Hovoří o lásce jako o hledání dobra v lidech. Čím více lásky vnímáme, tím více rosteme a tím více si lásky zasloužíme.

Problematika štěstí se stává v posledních letech častým cílem výzkumu.

Dle Křivohlavého (2009) je pro pocit štěstí člověka důležitá jeho osobnost, jeho pohled na život. Člověk je velmi citlivý ke svému já.

Chardin (2005) nazývá člověka živým jsoucnem, který touží být šťastný. Uvádí teoretické trasy ke štěstí a definuje tři postoje, které lidé zauímají k životu:

Nejprve unavenci (či pesimisté). Pro tyto lidi je existence omyl nebo nepodařenost. Myslí si, že dostali od života špatné karty, a jde jen o to, aby co nejšikovněji zanechali hry. Domnívají se, že by bylo lepší, kdyby nebyli.

Potom vychutnávači (či požitkáři). Tito lidé svůj život naplňují přítomným okamžikem. Těší se z každé chvíle, z každé věci a nic si nenechají vzít.

A konečně zanícenci. Tito lidé ve svém životě stoupají a objevují. Pro ně je lepší být než nebýt. Chtějí být víc.

Pesimismus a návrat k minulosti, požitek z přítomné chvíle a rozlet k budoucnosti, to jsou podle Chardina tři základní postoje k životu a z těchto postojů vyúsťují tři postojové podoby přítomného štěstí.

Nejprve štěstí z klidu – žádné úsilí, rizika a nepříjemnosti, ten kdo nejméně myslí, touží a cítí, tak ten je šťasten.

Potom štěstí z požitku – cílem je si užívat a ne něco vytvářet a konat. Šťastný je ten, kdo si dokáže vychutnat okamžik, který drží v daném okamžiku v rukou.

A konečně štěstí z růstu – zde nejde o štěstí jako o předmět, ale o to, že se ho můžeme chopit, je odměnou za nějaké správné konání.

Křivohlavý (2013) uvádí, že každý člověk touží být šťastný. Co je to štěstí? V průběhu celé lidské společnosti se touto otázkou zabývali jak filozofové, tak i teologové. V posledních několika desetiletích se otázkami štěstí, spokojenosti a blaha, zabývá pozitivní psychologie. Avšak není štěstí jako štěstí. Existuje krátkodobé štěstí, ale i štěstí, které je vážnější, hlubší povahy. Zde již hovoříme o kvalitě a intenzitě štěstí. Lidé mají o štěstí různé představy. Každý vidí štěstí v něčem jiném. Co je pro jednoho člověka štěstím, nemusí být pro druhého. Nejpřesněji je štěstí definováno v psychologických pracích. Hovoří se zde o spokojenosti se životem (satisfaction with life) nebo že je člověku dobře (well-being).

U štěstí rozeznáváme:

Rozsah štěstí – jde o štěstí jednoho člověka, dvojice lidí anebo celé skupiny lidí.

Doba trvání štěstí – jde o štěstí v určitém momentu nebo o dlouhotrvající stav.

Intenzita štěstí – jde o štěstí, které může být velmi intenzivní, např. velká finanční výhra.

Kvalita štěstí – jde o štěstí, které souvisí s kvalitou života člověka (např. lékař, který zachrání někomu život, zažívá jinou kvalitu štěstí než zloděj, který něco ukradne).

Psychologové, říká Křivohlavý (2013) rozčleňují jev, který se nazývá zážitek štěstí do dvou rozměrů: 1. Míra vzrušení – jde o pocit, který při štěstí prožíváme. Má dva extrémy. V prvním extrému jde o výbuchy pohybové aktivity. Např. malé děti samou radostí skáčou. Ve druhém extrému jde o pohodu, klid a ticho. 2. Subjektivita – objektivita. Jde o míru aktivizace pocitu štěstí v praktickém životě.

Problematikou štěstí se zabývají poměrně nové obory psychologie jako psychologie zdraví, pozitivní psychologie, duševní hygiena a psychoterapie. Také sociální psychologie se zabývá otázkami štěstí. Jde např. o štěstí v manželství, o spokojenost lidí v práci.

V současné době se podle Křivohlavého (2013) pocity štěstí intenzivně studují. Šťastnější se zdají být lidé, kteří mají rodiny, jsou ženatí, vdaní, mají práci, vzdělání a dobré výděvky. Zajímavé je, že šťastnější jsou často lidé, kteří mají horší podmínky v životě. Pocity štěstí hodně ovlivňují finanční prostředky. Na lepší životní podmínky si člověk rychleji zvykne. Na pocit štěstí má vliv také zajímavá práce, která člověka baví, dobrý zdravotní stav člověka a sociální vztahy.

Někrasov (2011) tvrdí, že člověk není zrozen pro utrpení. Je zrozen pro trpělivost a pro štěstí. Musíme se opírat o kousíčky štěstí, které se v každém z nás ukrývají. Máme být šťastní tady a teď a ne čekat, že přijde nějaké jiné štěstí. Uvnitř v nás je pramen naší svobody, radosti a štěstí.

3 VIKTOR EMIL FRANKL A LOGOTERAPIE

V této kapitole je uveden stručný životopis zakladatele logoterapie Viktora Emila Frankla, dále pak psychoterapeutická metoda logoterapie a její techniky dereflexe a paradoxní intence.

3.1 VIKTOR EMIL FRANKL

Viktor Emil Frankl se narodil ve Vídni 26. března 1905 v židovské rodině. Jeho otec pocházel z Pohořelic u Brna a matka z Prahy. Měl dva sourozence, staršího bratra a mladší sestru. Již od mládí se Frankl zajímal o psychologii. V roce 1930 ukončil studium medicíny na Vídeňské univerzitě a začal pracovat jako neurolog a psychiatr. Počátkem čtyřicátých let vedl neurologické oddělení Rothschildovy nemocnice ve Vídni. V roce 1940 dostal výjezdní vízum do USA. Přestože na toto vízum čekal několik let, nakonec do USA neodjel, protože vízum se nevztahovalo na členy jeho rodiny. V prosinci 1941 se oženil se svou první ženou Tilly Grosserovou. O devět měsíců později byli oba deportováni do koncentračního tábora. Frankl přežil tři roky v táborech Terezín, Osvětim, Kaufering III a Türkheim. V Terezíně zemřel jeho otec na následky vyhladovění, jeho matka a bratr zemřeli v Osvětimi. Během války zemřela i jeho žena Tilly. Po válce se Frankl vrátil do Vídně, kde se stal přednostou vídeňské neurologické kliniky (v letech 1946 – 1970). V červenci 1947 se oženil s Elli Schwindtovou, se kterou měl dceru Gabrielu. Frankl je autorem 31 knih, které byly přeloženy do 25 jazyků. Bylo mu uděleno 27 čestných doktorátů a získal celou řadu vyznamenání. Přednášel po celém světě. V 90. letech navštívil několikrát také Českou republiku. Zemřel v roce 1997 ve Vídni na srdeční selhání. Frankl (1995), Frankl (1997) a Plháková (2006).

3.2 LOGOTERAPIE A JEJÍ TECHNIKY

Logoterapie je terapeutický přístup, který vychází z existenciální analýzy lidského bytí. Jeho zakladatelem je Viktor Emil Frankl. Logoterapie se často nazývá jako „třetí vídeňská škola psychoterapie“, je vytvořena jako psychoterapie, která je zaměřená na hledání smyslu lidské existence.

Kratochvíl (1997) uvádí, že vedle Freudovy „touhy po slasti“ a Adlerovy „touhy po moci“, postavil Frankl „touhu po smyslu“, jako třetí základní lidskou potřebu.

Úkolem logoterapie (Frankl 1997) je poskytnout člověku pomoc při jeho hledání smyslu. V logoterapii se mluví o „směřování ke smyslu“. V logoterapii nedává smysl lékař, pacient

musí smysl života najít sám. Uplatňuje se nejen při noogenních neurózách, ale i u alkoholismu, kriminality a narkomanie.

Frankl (1994) konstatuje, že logoterapie převádí do jednoduché řeči prožívané smysly a hodnoty, aby se mohli pacienti naučit, jak mohou najít smysl ve svém životě. Frankl uvádí principy logoterapie: svoboda vůle, směřování ke smyslu a ke smyslu života.

Podle Frankla (1994) logoterapie učí člověka, jak se vyhnout bolesti, ale pokud to není možné, vede člověka k tomu, aby tento bolestný osud přijal a snažil se jej přeměnit na něco, co má smysl. Určitý smysl pochopení hodnot je možno najít v utrpení. Frankl nazývá utrpení „tragickou triádou“ lidské existence. Skládá se z bolesti, viny a smrti.

První triáda: svoboda vůle, vůle ke smyslu, smysl života.

Druhá triáda: hodnoty tvoření, prožívání a vztahů.

Hodnoty vztahů tvoří třetí triádu: vztah k bolesti, vině a smrti – jsou to podskupiny hodnot.

Logoterapie, říká Frankl (1994), má k životu optimistický vztah. Učí, že tragické a negativní aspekty mohou být prostřednictvím vztahů převráceny v pozitivní úspěchy. Ve vztahu k bolesti a vině jsou rozdíly v pozicích, které může člověk zaujmout. U bolesti zaujímá pozici ve vztahu ke svému osudu. Jinak by utrpení nemělo smysl. U viny zaujímá pozici ve vztahu k sobě samému. Osud nelze změnit, ale lze změnit sebe sama. I v beznadějně situaci je možné prostřednictvím vztahu najít a dokonce i realizovat smysl.

Dle Kratochvíla (1997) logoterapie rozšiřuje člověku obzor pro hodnoty. V logoterapii člověk reaguje na požadavky a úkoly, které před něj staví sám život, a tím přijímá odpovědnost za sebe a za uskutečňování hodnot.

Frankl (1999) poukazuje na úkol logoterapie, který vede člověka k uvědomění si jeho vlastní odpovědnosti. Pomáhá mu samostatně nacházet hodnoty a smysl. Frankl zde zdůrazňuje, že logoterapie je výchovou k odpovědnosti. Nemocný člověk musí z této zodpovědnosti samostatně vykročit ke konkrétnímu smyslu své existence.

Frankl (1999) vymezil pět indikačních oblastí logoterapie:

1. Logoterapie je indikována jako léčba, která vychází z „logos“ ze smyslu – při neogenních neurózách. Jedná se o specifickou léčbu.

2. Logoterapie je indikována v případech psychogenní neurózy, a to jako nespecifická léčba. Uplatňuje se zde v podobě dereflexe a paradoxní intence. Logoterapie zde útočí na příčiny neuróz.

3. Zde logoterapie přestává být léčbou a zabývá se nejen všeobecně somatogenním strádáním, ale také somatogenními nevléčitelnými nemocemi. U těchto nemocí jde od začátku o to, umožnit nemocnému najít smysl i ve svém utrpení v podobě uskutečňování postojových hodnot. Jde o „lékařskou péči o duši“.

4. Logoterapie je zde konfrontována se sociogenními jevy – pocit nesmyslnosti, pocit prázdnoty, existenciální prázdnota sama.

5. Jedná se o bránění nemocím. Jde o bránění iatrogenním neurózám – psychiatrogenní neurózy. Jde o případy, kdy lékař se dopouští spoluviny, přenáší na pacienta modelové představy a tím zesiluje existenciální frustraci.

V logoterapii se podle Frankla (1997) používají různé techniky. Mezi hlavní patří „dereflexe“ a „paradoxní intence“.

Dereflexe: člověk se vždy zaměřuje na smysl, který má být naplněn, na jiné lidi. Vždy na něco jiného než na sebe sama. Jde o schopnost transcendence. Touží po něčem anebo po někom a zapomíná na sebe sama. V dereflexi jde o to, aby pacienti místo toho, aby pozorovali sami sebe, musí na sebe zapomenout.

Paradoxní intence: Frankl popisuje úzkosti pacientů, kteří se nebojí ani tak strachu samého z podivných myšlenek, nebo že by mohli spáchat sebevraždu, jako spíše sebe samých. Paradoxní intence je postup, při němž se pacientům dodává odvaha dělat právě ty věci, kterých se nejvíce bojí. Jsou vyzýváni k tomu, aby svůj strach a úzkost přeháněli, a vše aby přerostlo v humornou situaci.

Podle Plhákové (2006) patří logoterapie mezi vlivné psychoterapeutické směry současnosti. Jejími hlavními představiteli jsou Franklovi přímí žáci E. Lukasová a A. Längle, kteří přispěli k rozvoji diagnostiky životního smyslu.

E. Lukasová uplatňuje logoterapii ve výchově a užívá ji v poradenství. Lukasová (1997) pohlíží na výchovu z jiného úhlu než ostatní. Je zastáncem pravdy, že základem veškeré výchovy je výchova v rodině. Říká, že děti je nutné vést k zodpovědnosti.

„Prožívat a vykonávat logoterapii znamená totiž nabídnout část sebe sama, aby se díl toho druhého probudil k životu“ (Lukasová, 2006, s. 187).

4 PSYCHOLOGICKÉ METODY STUDIA SMYSLUPLNOSTI ŽIVOTA

V této kapitole se zaměříme na některé kvalitativní a kvantitativní metody studia smysluplnosti života.

V současné době se používají níže uvedené metody, které slouží ke zjišťování smysluplnosti a účelu našeho jednání, našeho žití a bytí.

Dle Křivohlavého (2006) je důležité zaměření studia na konkrétní (individuální) osobu a především na to, co daná osoba dělá, jak jedná, jak se v různých situacích rozhoduje, a chová. Co o sobě říká – cílově se dotazovat, co v životě zažila, jak se rozhodovala v určitých situacích, oč jí v životě jde, které hodnoty jsou pro ni důležité, a co má pro ni v životě cenu. Máme dvě různé cesty:

Kvalitativní – vyprávěcí (narativní) způsob studia. Dané osobě je ponechána naprostá volnost v tom, co a jak chce říci.

Kvantitativní – nejčastěji dotazníkový způsob studia. Nejprve jsou stanoveny relativně stejné otázky pro všechny dotazované osoby a na základě jejich odpovědí, domněnek a představ jsou tato data statisticky zpracována.

4.1 KVALITATIVNÍ METODY

Kvalitativní metody jsou popsány podle Křivohlavého (2006).

HERMANS: SCM – METODA SEBEKONFRONTACE

Vyšetření touto metodou má dvě části (fáze). V první se zjišťují životní zážitky vyšetřované osoby, ve druhé tato osoba zvažuje tyto zážitky z hlediska celého souboru emocí, ke kterým u dané osoby docházelo, nebo ještě dochází.

První fáze: osobní zážitky se mohou vztahovat k minulosti, k přítomnosti i budoucnosti. Osoba je na ně přímo dotazována. Dotazy se vedou tak, aby osoba si zážitky vybavovala, a zamýšlela se nad nimi. Osoba má ve vyprávění těchto zážitků naprostou volnost.

Druhá fáze: zjišťujeme tzv. efektivní profil událostí, které osoba uvedla v první fázi šetření. Sestaví se seznam emocí a afektů, které se nejčastěji vyskytovaly v životních událostech dané osoby. Používá se k tomu pětistupňové škály. Např. emoce: radost, štěstí, láska, úzkost, hněv.

Při vyhodnocení celého šetření se zjišťuje Index S (subjekt, self, self-enhancement – sebezvyšování, sebezveličování a index O (other – druzí lidé) – kontakt dané osoby s druhými lidmi. Pak se porovnávají hodnoty indexu S ve vztahu k hodnotě indexu O. Když je S větší, tak to znamená, že motivace k posilování vlastní osoby je větší nežli motivace k sociálním vztahům. Když je O větší, je to opačně.

Index P (pozitivní) vyjadřuje výši intenzity pozitivních afektů.

Index N (negativní) vyjadřuje výši intenzity negativních afektů.

Zjištění toho, jak je danému člověku dobře – tzv. well-being.

K tomuto zjištění se porovnává hodnota indexu P ve vztahu k hodnotě indexu N.

Index L (life – celoživotní směřování) – jedná se o pojetí života dané osoby jako celku.

EBERSOLE: PSANÍ ESEJÍ O SMYSLU ŽIVOTA

Ebersole osoby žádal, aby napsaly, co je jejich smyslem života, a uvedly příklad. Pro hodnocení používal dva hodnotitele – profesionální psychology a mezi jejich hodnoceními zjišťoval vztah.

V šetřeních zjišťoval, o jaké různé cíle lidem jde, a ty rozdělil do skupin: vztahy mezi lidmi, služby, víra – přesvědčení, zisk – něco dostat – materiální věci, osobnostní růst a zrání osobnosti, zdraví, práce, potěšení, zbytek (nezařaditelné cíle).

PRAGER: METODA SLM – ZJIŠŤOVÁNÍ ZDROJŮ SMYSLUPLNOSTI

Prager kladl osobám zcela konkrétní otázky:

Které jsou nejdůležitější věci v životě?

Které věci jsou podle vašeho mínění v životě nejvýznamnější a nejpotřebnější?

Co vám dává chuť do života?

V první fázi pouze „mapoval terén“, zjišťoval cíle, záměry, témata.

Ve druhé fázi používal k zjištění různorodosti metodu diagnostiky klastrů a výsledkem bylo zjištění osmi hlavních zdrojů: být druhými lidmi respektován, rodinná sounáležitost, patřit do určité společenské skupiny, žít podle zvolených hodnot, sledovat spirituální, kulturní, duchovní či intelektuální cíle, tělesné a duševní zdraví, osobní úspěch a významné společenské místo, mít pocit naplnění života.

FRY: METODA ŽIVOTNÍCH PŘÍBĚHŮ

Fry používal metody poznání životních příběhů vyšetřovaných osob (tzv. stories, narratives). S osobami vedl přátelský rozhovor, aby navázal vzájemnou důvěru.

HLEDÁNÍ ZDROJE SMYSLUPLNOSTI

O'Connor a Chamberlain, autorská dvojice, kladla lidem jedinou otázku:

Co se domníváte, že je důležitým zdrojem smysluplnosti života? Osoby měly možnost vést svobodný hovor, jen občas byly vyváděny, aby toho řekly více, aby uvedly další zdroj. Rozhovor byl zaznamenáván na magnetofon. Šlo o získání co nejdetailnějšího vyjádření všeho, co se týkalo o jejich smysluplnosti života.

METODA CREDO MEM

J. M. Klouzes a B. Z. Posner, autorská dvojice, dávali osobám písemný úkol:

Které hodnoty dávají vašemu každodennímu životu smysl, a které vás podněcují, motivují a vedou ve vašem jednání? Osoby se zamýšlely, které priority mají zakořeněny ve svém životě.

METODA SKLÁDÁNÍ ÚČTŮ

Osoby skládají účty ze svého dosavadního života. Co bylo moudré a dobré, a co naopak nebylo. J. Tempírová se ptala osob: zamysli se a vyber tři věci, které by sis v životě přál(a). Až si osoba ujasnila, které tři věci to jsou, měla stručně odůvodnit proč.

4.2 KVANTITATIVNÍ METODY

Kvantitativní metody jsou popsány podle Křivohlavého (2006).

PIL – TEST ŽIVOTNÍCH CÍLŮ

J.C.Crumbaugh a L.T. Maholick, autorská dvojice, zpracovali myšlenky V. E. Frankla do dotazníku smysluplnosti života. PIL – Purpose in Life Test.

PIL má tři části. V první části se osoba rozhoduje na základě dvaceti dilemat, vztahujících se k životním cílům. Jejím úkolem je zakroužkovat číslo vyjadřující postoj osoby k tématu. Výsledkem je číselná hodnota, kterou dostaneme, když sečteme všechny odpovědi.

Ve druhé části jde o 13 nedokončených vět. Ve třetí části jde o vypsání vlastních plánů, snah a cílů. Tyto dvě poslední části jsou z hlediska hodnocení problematické, proto se většinou uvádějí výsledky jen z první části.

LOGO – TEST E. LUKASOVÉ

Metoda Elisabeth Lukasové měří to, co Frankl nazval „vůli k smyslu“.

Nazývá se LOGO – Test. Test má tři části. V první je uvedeno 9 kategorií smyslu života. Osoba má označit stupeň intenzity používané dané kategorie, která je jí zdrojem životních hodnot. V druhé části je uvedeno 7 položek, týkající se existence frustrace a neuspokojenosti po smyslu života. Ve třetí části jsou životní příběhy, ke kterým se má daná osoba vyjádřit a uvést svůj vlastní příběh. Vyhodnocením jsou sečtené body jednotlivých částí testu. Osoba se podle výsledků zařazuje do kvartilů. Q1 je nejvyšší a Q4 nejnižší úrovní naplnění života smyslem. Jiná forma počítá s decily. D9 a D10 označují nejhorší situaci.

TND – TEST NOODYNAMIKY K. POPIELSKÉHO

K. Popielski – sestavil dotazník, který je zaměřený na 36 různých dimenzí noetické oblasti. Oblasti jsou rozděleny do čtyř skupin: noetická kvalita, její časová dimenze, aktivita a postoje. TND má celkem 100 položek.

LPQ – DOTAZNÍK ÚČELU ŽIVOTA

Life Purpose Questionnaire – navrhla jej autorská dvojice J. Battista a R. Almond. Jde o odpovědi na zkušenosti s testem PIL.

Test má 20 otázek. Daná osoba odpovídá na dotaz zaškrtnutím jedné ze dvou možností. Vyšší hodnoty kladných odpovědí, označují vyšší citlivost osoby ke smysluplnosti života.

LAP – R (REKER) – PROFIL POSTOJŮ K ŽIVOTU (REVIDOVANÝ)

Na základě myšlenek V. E. Frankla vytvořili Reker a Peacock test na zjišťování smysluplnosti života.

Life Attitude Profile, jeho původní forma má 46 položek, vztahující se k 7 dimenzím: existence životních cílů, nedostatek smysluplnosti života (existenciální frustrace a existenciální vakuum), smysluplné řízení života a odpovědnost za ně, přijetí faktu konečnosti života, snaha o naplnění života smyslem, zaujetí hledání smyslu života a smysluplnost výhledu do budoucnosti.

Life Attitude Profil-Revised – v dnešní době často používaný. Vyvinul jej Reker. Má 48 položek, každá položka se hodnotí na sedmistupňové škále, škála vyjadřuje stupeň souhlasu osoby na otázku či postoj. Má šest dimenzí: účelu, soudružnosti (koherence), odpovědnosti, přijímání reality smrti, přítomnost existenčního vaku a hledání cíle. Analýza LAP-R naznačila 5 faktorů, z nichž Reker definoval dvě tzv. sekundární dimenze: PMI a ET.

LAP-PMI (Personal Meaning Index) – jedná se o osobní index smyslu života

LAP-ET (Existencial Transcendence) – jedná se o existenciální přesah.

LAP-R je spolehlivé měřítko obecného pojetí smysluplnosti.

PPA – ANALÝZA OSOBNÍCH PLÁNŮ (LITTLE)

(Personal Projects Analysis) zjišťuje osobní plány, záměry, programy, představy a návrhy aktivit, které osoba má. Těch je velké množství a osoba je musí zredukovat na 10. Získané údaje se poté hodnotí z hlediska 20 dimenzí. Jednou z dimenzí je meaning (smysl). Analýza se dopátrává záměru. Zjišťuje, jak daná osoba z různých hledisek tento záměr hodnotí. Zjišťuje se obsah a hodnocení záměrů. Výsledkem je kritérium nazvané – skóre smysluplnosti daného projektu (Project meaning score).

EXISTENCIÁLNÍ ŠKÁLA ESK (LÄNGLE – ORGLEROVÁ – KUNDI)

Vychází z existenciálně-analytického pojetí logoterapie. Jde o dotazník, který má 46 otázek. Jeho úkolem je získat odpověď na otázku: jak dobře se danému člověku podařilo smysluplně utvářet svou existenci. Každá otázka má odpovědi přiřazeny ke čtyřem vlastnostem. Sebeodstup – sebezpřesah se vztahují k faktoru P – personalita. Svoboda – zodpovědnost se vztahují k faktoru E – existencialista.

SOC – INTREGROVANOST OSOBNOSTI (A. ANTONOVSKY)

Antonovsky se zajímal o problematiku faktorů, které pomáhají člověku přežít v nejtěžších životních situacích. Zajímalo ho, proč někteří židé přežili v koncentračních táborech, a jiní tam zemřeli.

V Izraeli sledoval a porovnával dvě skupiny lidí. Jedni byli ti, co se vrátili z koncentračního tábora, a dobře zvládali další fáze života, druzí byli ti, co nebyli schopni zvládat běžné problémy. Ze zjištěných odlišností sestavil tři charakteristiky:

Smysluplnost – Meaningfulness.

Porozumění situaci – Comprehensibility.

Ovladatelnost (řiditelnost) – Manageability.

Tyto charakteristiky zjišťoval pomocí dotazníku – SOC – Sence of Coherence (soudržnost, integrovanost osobnosti). Dotazník má 29 položek (a, b, c).

U SOC se uvádí celkové skóre a také hodnoty jednotlivých charakteristik SOC.

ZÁVĚR

Každý člověk je jedinečná osobnost, která prochází svým přirozeným vývojem, jak po stránce biologické, tak i sociální a také duchovní. Každý je jinak zaměřený. Má různé motivy, názory, zásady, zájmy, záliby, ideály, postoje, přesvědčení a chce dosáhnout ve svém životě určitého cíle, smyslu.

Při psaní této bakalářské práce jsem došla k závěru, že cíle jsou výsledkem mnoha faktorů, vycházejících ze zaměření osobnosti (např. pobavit se, odpočinout si, mít dobrou práci, studovat atd.) a uskutečňují se přes hodnoty a potřeby. Člověk je nucen své hodnoty během svého života častokrát na základě různých životních situací měnit a také je musí přijmout za své.

Nikdo nebude stále mladý, přijde stáří, děti odrostou, nebo přijde nemoc. S těmito změnami, které život sebou přirozeně nese, je potřeba umět se vyrovnat. Být pokorný a hledat svůj smysl života i navzdory situacím, které nelze ovlivnit. Jedná se o dynamický proces, který přesně odráží proměnlivost života. Člověk se cítí být stále stejným, ale výzvy, kterým čelí, jsou jiné v patnácti letech, jiné ve třiceti, ve čtyřiceti a jiné ve stáří.

Jedno staré čínské přísloví říká: „Kéž žiješ v měnících se časech.“ Já bych ještě doplnila: a nalézáš v nich stále svůj osobní smysl, který tě naplňuje vášní pro život. Pak se pocit štěstí stává tvou přirozenou konstantou, děj se, co děj. A je zdrojem síly nejenom pro tebe, ale i pro ty, kteří kráčí v životě s tebou, a jsou ti po boku v dobách dobrých i zlých.

Přesně tento odkaz naplňoval V. E. Frankl nejenom svou rozsáhlou prací, ale také svým osobním životem, kdy se po tragických zkušenostech z koncentračního tábora, ztrátě rodiny, včetně své první ženy, dokázal po válce vrátit do normálního života, stát se profesně úspěšným a znovu se oženit. Není divu, že je i dnes jeho odkaz světu stále živoucí. To, o čem psal, prověřil život právě na něm samotném.

V bakalářské práci jsou shrnuty teorie osobnosti, které korespondují s teorií V. E. Frankla. Přes rozbor determinant, cílů, hodnot a potřeb jsem dospěla až ke hledání a nalézání smyslu života. Logoterapie je velice oblíbený psychologický směr, který souvisí s hodnotami a potřebami každého člověka. Znalost podstaty logoterapie je významná pro všechny pomáhající profese.

LITERATURA

1. BALCAR, Karel. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. 217 s. bez ISBN.
2. FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. 1. vyd. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994. 88 s. ISBN 80-901-6014-X.
3. FRANKL, Viktor Emil. *Lékařská péče o duši: základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta, 1995. 237 s. ISBN 80-85319-39-X.
4. FRANKL, Viktor Emil. *Teorie a terapie neuróz: úvod do logoterapie a existenciální analýzy*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999. 171 s. ISBN 80-7169-779-6.
5. FRANKL, Viktor Emil. *Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii*. 2. čes. vyd. Brno: Cesta, 1997. 212 s. ISBN 80-853-1963-2.
6. CHARDIN, Pierre Teilhard de. *Úvahy o štěstí a lásce*. 1. vyd. Olomouc: Refugium Velehrad-Roma, 2005. 68 s. ISBN 80-86715-48-5.
7. KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. 1. vyd. Praha: Portál, 1997. 392 s. ISBN 80-7178-179-7.
8. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie moudrosti a dobrého života*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 138 s. ISBN 978-802-4723-624.
9. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013. 131 s. ISBN 978-80-247-4436-0.
10. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 204 s. ISBN 80-247-1370-5.
11. LÄNGLE, Alfred. *Smysluplně žít: aplikovaná existenciální analýza*. Brno: Cesta, 2002. 79 s. ISBN 80-7295-037-1.
12. LUKAS, Elisabeth. *I tvoje utrpení má smysl: logoterapeutická útěcha v krizi*. Brno: Cesta, 2006. 191 s. ISBN 80-85319-79-9.
13. LUKAS, Elisabeth. *Logoterapie ve výchově*. 1. vyd. Praha: Portál, 1997. 207 s. ISBN 80-7178-180-0.
14. MATTHEWS, Andrew. *Bud' šťastný!: jak žít s pocitem větší sebedůvěry a bezpečí*. Praha: Medium, 1997. 119 s. ISBN 80-86095-04-5.
15. MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologická charakteristika osobností*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003. 257 s. ISBN 80-246-0240-7.
16. MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologické teorie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1999. 213 s. ISBN 80-7184-926-X.

17. NĚKRASOV, Anatolij. *Smyl života a naše role v něm*. 1. vyd. Bratislava: Eugenika, 2011. 240 s. ISBN 978-80-8100-190-1.
18. PETROVÁ, Alena a PLEVOVÁ, Irena. *Kapitoly z obecné psychologie I*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. 114 s. ISBN 978-80-244-2140-7.
19. PLEVOVÁ, Irena a PETROVÁ, Alena. *Obecná psychologie*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. 134 s. ISBN 978-80-244-3247-2.
20. PLHÁKOVÁ, Alena. *Dějiny psychologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 328 s. ISBN 80-247-0871-X.
21. ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie náboženství a spirituality*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 326 s. ISBN 978-80-7367-312-3.
22. SMĚKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. 2. opr. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2004. 523 s. ISBN 80-86598-65-9.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Hana Adámková
Katedra:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	Doc. PhDr. Irena Plevová, PhD.
Rok obhajoby:	2015

Název práce:	Člověk a jeho hledání smyslu života
Název v angličtině:	A man and his quest for the meaning of life
Anotace práce:	<p>Ve své práci se zabývám různými pojetími osobnosti v kontextu determinace lidské psychiky. Dále zde popisuji různé úhly pohledu na hledání smyslu života prostřednictvím cílů, motivů, hodnot a potřeb. V této bakalářské práci věnuji pozornost také psychotherapeutické metodě logoterapie a metodám pro zjišťování smysluplnosti života.</p>
Klíčová slova:	osobnost, cíl, motiv, hodnota, potřeba, práce, láska, štěstí, smysl v životě, logoterapie
Anotace v angličtině:	<p>In my thesis I am concerned with different conceptions of personality in the context of determination of human psyche. Next I describe different perspectives of view on the looking for meaning of life through objectives, motives, values and needs. In this thesis I also pay attention to the psychotherapeutic method logotherapy and to the methods for recognition the meaningfulness of life.</p>
Klíčová slova v angličtině:	personality, objective, motiv, value, need, job, love, happiness, meaning in life, logotherapy

Přílohy vázané v práci:	žádné
Rozsah práce:	37
Jazyk práce:	český