

**Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrilometodějská teologická fakulta**

Katedra křesťanské výchovy



Studijní obor: Sociální pedagogika

Jana Vitásková

SMYSL ŽIVOTA U SENIORŮ

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce: Doc. Ing. Mgr. Mgr. Peter Tavel, Ph.D.

Olomouc 2014

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá problematikou smysluplnosti života u seniorů.

Teoretická část seznamuje s pojetím této problematiky v teoriích významných psychologů. Vysvětluje pojmy související s tématem – motivace, potřeby, cíle, hodnoty. Popisuje stáří, stárnutí a naplňování smyslu v seniorském věku.

Praktická část obsahuje kvalitativní výzkum. Cílem výzkumu je zjistit a porovnat pohled vybraných seniorů na smysl jejich života, na jejich spokojenost se současným i uplynulým životem, vystihnout jejich smysluplné cíle ve vztahu k budoucnosti a jejich přístup k utrpení. Ke sběru dat byla použita metoda strukturovaného interview, k analýze zakotvená teorie.

Klíčová slova:

Smysl života, stáří, senior, cíle, hodnoty

ABSTRACT

This Bachelor Thesis deals with the meaningfulness of life of elderly people.

The Theoretical Part presents various approaches in the theories of some significant psychologists. It provides definitions of basic relevant terms: motivation, needs, goals, values. This part also describes old age, ageing and finding the meaning in old age.

The Practical Part includes a qualitative research. The aim of the research is to compare the selected elderly people's view of the meaning of their lives, their contentment with their current lives and their up-to-now lives, their meaningful goals concerning the future and their attitude to suffering. When collecting the data, the method of the structured interview was used. The analysis is based on the Grounded Theory.

Key words:

Meaning of life, old age, elderly people, goals, values

Čestné prohlášení

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

V Bohuslavicích dne

.....

podpis



Poděkování

Děkuji Doc. Ing. Mgr. Mgr. Peterovi Tavelovi, Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce. Děkuji svým respondentům za laskavou pomoc a podnětná setkání.

Tato práce byla vytvořena v rámci projektu OP VK s názvem Sociální determinanty zdraví u sociálně a zdravotně znevýhodněných a jiných skupin populace, reg. č. CZ.1.07/2.3.00/20.0063.

OBSAH

ÚVOD.....	7
TEORETICKÁ ČÁST.....	8
1 SMYSL ŽIVOTA.....	8
1.1 Psychologie smysluplnosti.....	8
1.2 Smysl života v teoriích významných psychologů.....	9
1.2.1 Alfred Adler.....	9
1.2.2 Carl G. Jung.....	10
1.2.3 Erich Fromm.....	11
1.2.4 Viktor E. Frankl.....	11
1.2.5 Abraham H. Maslow.....	12
1.2.6 Irvin D. Yalom.....	13
1.2.7 Alfred Längle.....	13
1.2.8 Elisabeth Lukasová.....	14
1.2.9 Kazimierz Popielski.....	14
1.3 Potřeba smyslu.....	14
1.3.1 Motivace.....	15
1.3.2 Potřeba cílů.....	16
1.3.3 Potřeba hodnot.....	18
1.4 Smysl života ve vztahu ke zdraví.....	20
1.5 Filozofická pojetí smysluplnosti života.....	21
2 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ.....	24
2.1 Periodizace období stáří.....	28
2.2 Senioři v současné společnosti.....	29
2.3 Kvalita života seniorů.....	31
2.4 Smysl života ve stáří.....	33
PRAKTICKÁ ČÁST.....	36
3 KVALITATIVNÍ VÝZKUM.....	36
3.1 Výzkumný problém.....	38
3.2 Výzkumný cíl.....	38
3.3 Výzkumné otázky.....	38
3.4 Metoda výběru výzkumného souboru.....	39
3.4.1 Charakteristika jednotlivých respondentů.....	39

3.5	Metoda sběru dat.....	40
3.6	Metoda zpracování dat	41
3.7	Metoda analýzy výzkumných dat.....	41
3.8	Interpretace dat.....	42
3.8.1	Hledání smyslu	42
3.8.2	Svoboda	47
3.8.3	Životní spokojenost.....	50
3.8.4	Hodnoty	51
3.8.5	Víra v Boha.....	55
3.9	Shrnutí.....	56
3.10	Diskuze.....	58
3.10.1	Volba vzorku.....	58
3.10.2	Zpracování dat	59
3.10.3	Témata interview	59
	ZÁVĚR	61
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ	63
	SEZNAM PŘÍLOH.....	66

ÚVOD

Smysl života není a nemůže být jednoznačně definovaným pojmem. V jazyku psychologie jej chápeme jako psychologický konstrukt. Frankl, v jehož teorii osobnosti je smysl života ústředním bodem, jej definuje jako *sebetranscendenci lidské existence*. Bytí člověka podle něj ukazuje na něco za sebe sama - na něco nebo na někoho.

Smysluplnost života chápeme jako celkové zaměření lidské existence. Otázky smysluplnosti se vztahují k dlouhodobým až celoživotním vztahům, se záběrem na celou šíři snah daného člověka. Vedou člověka k nejvyšším hodnotám a k definování životních cílů a principů.¹

Tato práce si klade za cíl seznámit s pojetím této problematiky v teoriích významných psychologů a metodou kvalitativního výzkumu zjistit a porovnat pohled vybraných seniorů na smysl jejich života, na jejich spokojenost se současným i uplynulým životem, vystihnout jejich smysluplné cíle ve vztahu k budoucnosti a jejich přístup k utrpení.

V první kapitole teoretické části jsou také vysvětleny pojmy související s tématem – motivace, potřeby, cíle, hodnoty. Popsána je souvislost mezi životní smysluplností a pozitivním fungováním osobnosti. Nastíněna jsou filozofická pojetí smysluplnosti života.

Druhá kapitola se zabývá stářím a stárnutím. Uvádí nejčastěji používané periodizace stáří. Objasňuje pojem senior a charakterizuje identitu seniora v současné společnosti. Hovoří o kvalitě života seniorů a hledá specifika naplňování smyslu života ve stáří.

V praktické části jsou popsány přednosti a nevýhody kvalitativního výzkumu. Je stanoven výzkumný problém, výzkumný cíl a výzkumné otázky. Objasněna je metoda výběru výzkumného souboru. Vysvětleny jsou důvody volby metody výzkumu, sběru a analýzy dat ve výzkumné části této práce. Následuje interpretace dat a shrnutí výsledků analýzy. V diskusi se nakonec zamyslíme nad faktory, které ovlivnily výsledky výzkumu, a pokusíme se výzkumná zjištění propojit s aktuálními vědeckými poznatky o problematice smyslu života.

¹ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 42-44.

TEORETICKÁ ČÁST

1 SMYSL ŽIVOTA

Slovo *smysl* je vícevýznamové. V psychologii a fyziologii označuje psychofyziologickou funkci, jež umožňuje při setkání se specifickými podněty zakoušet počítky odpovídající příslušným receptorům ve smyslových orgánech. V jiném významu jde o schopnost okamžitého poznání, které je obecně pokládáno za správně zaměřené (smysl pro realitu, smysl pro humor atd.) a aplikuje se především na praktické problémy existence. Slovo *smysl* je také synonymem významu.² Pokud slovo *smysl* chápeme jako význam věci (sdělení, události, jednání), poukážeme k dalším, navazujícím významům. Věc je smysluplná. Smysl je zde spojen se zaměřením v přítomnosti, které však dává naději

na pokračování do budoucnosti. Taková naděje patří k základním potřebám člověka a umožňuje lidské rozhodování a jednání.³

Mluvíme-li o *smysluplnosti života*, myslíme tím celkové zaměření lidské existence. Jde o vyšší úroveň otázek smysluplnosti vztahující se k dlouhodobým až celoživotním vztahům, se záběrem na celou šíři snah daného člověka. Právě tyto vyšší úrovně problematiky smysluplnosti bytí vedou člověka k nejvyšším hodnotám a k definování cílů a principů.⁴

1.1 Psychologie smysluplnosti

V psychologii smysluplnosti jde o hlubší porozumění toho, co nazýváme smyslem a smysluplností bytí. Jde o poměrně mladou oblast soustavného empirického psychologického studia. V psychologických studiích se s problematikou smysluplnosti setkáváme pod různým označením: předjímání budoucnosti, mentální reprezentace budoucnosti, aspirace, anticipace, perspektiva osobní existence, životní témata, potřeba smysluplnosti, přesvědčení.

² Srov. DUROZOI, G. A ROUSSEL, A. *Flozofický slovník*. 1. vyd. Praha: EWA, 1994, s. 276.

³ Srov. SOKOL, J. *Malá filozofie člověka a slovník filozofických pojmů*. 3. vyd. Praha: Vyšehrad, 1998, s. 357-358.

⁴ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 42-44.

V řeči psychologie chápeme smysluplnost života jako psychologický konstrukt. Neexistuje totiž obecně přijatá definice pro tento pojem. Jednotliví psychologové se pokoušejí o vlastní vystižení významu toho, co se rozumí smysluplností. Uvedme si alespoň 3 z těchto definic:

- *Tam, kde je lidské vědomé jednání a rozhodování o něm zaměřeno k určitému, pro daného člověka hodnotnému cíli, tj. tam kde je toto jednání z úmyslu a vůle daného člověka cílevědomé, tam je možné hovořit o účelné a smysluplné činnosti.*⁵
- Dle názoru Viktora E. Frankla je smyslem života *sebetranscendence lidské existence*. Být člověkem podle něj ukazuje na něco za sebe sama - na něco nebo na někoho. Už není sám člověk, ale je smysl, který má být naplněn a je bližní, s nímž se setkává. Seberealizace se pak dostavuje jen jako vedlejší účinek této sebetranscendence.⁶
- Alfred Längle spojuje smysl s *oddáním se nějaké hodnotě*. *Smysluplně žít znamená plnit v každém okamžiku života ten úkol, který před námi právě stojí*. V tom, co se nám jeví jako navzájem nesouvisející, musíme hledat souvislosti – *duchovní vazbu*. *Spatřit smysl totiž znamená uchopit celek.*⁷

1.2 Smysl života v teoriích významných psychologů

Na otázku smyslu života poukazovali mnozí významní autoři již v minulém století. Někteří se tohoto tématu dotkli pouze okrajově, u jiných měla tato problematika v jejich teoriích důležité místo. Seznámíme se s názory těch, kteří současné nahlížení na smysl života nejvíce ovlivnili.

1.2.1 Alfred Adler

Problematicke smyslu života se Adler věnoval hlavně ve své knize Smysl života. Otázku smyslu života však chápal v dimenzích způsobu života či životního stylu.⁸ Pokud je konstrukce životního stylu vybudována správně, dokáže odolávat životu a nezhroutit se.

⁵ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 49-51.

⁶ Srov. FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*. 3. vyd. Brno: Cesta, 2006, s. 11.

⁷ Srov. LÄNGLE, A. *Smysluplně žít*. 1. vyd. Brno: Cesta, 2002, s. 39-43.

⁸ Srov. HALAMA, P. *Zmysel života z pohľadu psychologie*. 1. vyd. Bratislava: Slovak Academic Press, 2007, s. 12.

Jaký je můj postoj k bližním, k povolání a k lásce? Těmto třem otázkám se podle Adlera nevyhne žádný člověk a na jejich řešení je závislý osud a blaho lidstva. Adlerova Individuální psychologie vidí všechno lidské snažení v evolučním světle usilování o dokonalost. Člověka nepřetržitě pohání pocit méněcennosti, protože se neustále porovnává s nedosažitelnou a ideální dokonalostí. Přitahuje nás cíl být dokonalými. Všechny životní otázky je možné přiřadit ke třem okruhům: k problému pospolitého života, práce a lásky. Veškeré chování je pak odpovědí našeho životního stylu právě na tyto tři problémy. Ke správnému řešení těchto problémů člověk potřebuje dostatečný *pocit sounáležitosti*. Ten během evoluce neustále sílí, což opravňuje k názoru, že člověk je od přírody dobrý. Základním zákonem života je *překonávání*. Člověk musí stále překonávat pocit méněcennosti. Čím větší je u něj pocit méněcennosti, tím silnější je touha ho překonávat.⁹

1.2.2 Carl G. Jung

Jedním z pojmů, které Jung v psychologii zavedl, byla celistvost – zásadní jednota osobnosti. S tímto pojmem souvisí pojetí zralé osobnosti: zralý, dobře přizpůsobený člověk dosáhl vysokého stupně sebeuskutečnění. Osobnost - psyché - sestává ze čtyř hlavních subsystémů: kolektivního nevědomí; osobního nevědomí; ega - vědomého já a bytostného Já (das Selbst). Bytostné Já spojuje vědomí s nevědomím. Kolektivní nevědomí uchovává tajemství přejatá od předků. Tato jádra prapůvodních představ spjatých s přírodními jevy a tendence nabitě silným emočním obsahem nazval Jung *archetypy*.¹⁰ V kritických životních situacích, kdy selžou všechny lidské opory, se dostává ke slovu *archetyp smyslu*. V těchto chvílích je vzorem lidského poznávání a jednání. Zajímavý názor týkající se smyslu života vyjádřil Jung v souvislosti s rozdílným myšlením lidí západního a východního světa. Západní člověk hledá konečný cíl a smysl života mimo sebe. Východní člověk se naopak snaží naplnit smysl ve svém vlastním nitru. Jung souhlasí s oběma způsoby hledání, které se mohou vzájemně doplňovat.¹¹

⁹ Srov. ADLER, A. *Smysl života*. 1. vyd. Praha: Práh, 1995, s. 5-33.

¹⁰ Srov. DRAPELA, V. J. *Přehled teorií osobnosti*. 6. vyd. Praha: Portál, 2011, s. 33-35.

¹¹ Srov. HALAMA, P. *Zmysel života z pohľadu psychologie*. 1. vyd. Bratislava: Slovak Academic Press, 2007, s. 14-15.

1.2.3 Erich Fromm

Fromm definuje osobnost jako *celek zděděných a získaných duševních vlastností, které jsou pro jedince příznačné a činí každého jednotlivce jedinečným*. Hlavními potřebami každé lidské bytosti jsou: potřeba vztaženosti, potřeba transcendence, potřeba zakořeněnosti, potřeba identity a potřeba orientačního rámce. Zralá osobnost se vyznačuje schopností integrovat tyto potřeby, zvláště potřeby vztaženosti a identity, které jsou rozvíjeny díky zralé lásce.¹²Potřeba orientačního rámce znamená, že se člověk potřebuje vztahovat k nějakému systému, který umožní dát smysl a cíl jeho světu. Podle Fromma ani nezáleží na tom, v co člověk věří. Hlavní je, aby jeho rámec sloužil svému účelu a poskytoval mu vysvětlení jevů a událostí. Důkazem existence této potřeby je podle Fromma skutečnost, že nenajdeme ani jednu kulturu či jediného člověka, který by neměl nějaký světonázor. Kromě orientačního rámce člověk potřebuje také cíl, ke kterému by se mohl upnout. Cíl se stává základní hodnotou, na kterou člověk soustředí všechnu svou životní energii a která je základem pro ostatní hodnoty. Největším problémem člověka je akceptace svobody. Fakt svobody totiž může přinášet negativní pocity strachu a nejistoty před svobodou samou a před izolovaností od světa. Tyto pocity mohou přerůst až k prožívání života jako bezsmyslného. Současný ústup tradičních hodnot pocity nejistoty a izolovanosti zvyšuje, což vede k *mravní osamělosti* (nedostatku vztahu k hodnotám, symbolům a vzorům) nebo k potlačení vlastní individuality a nezralému podřízení se nějaké vnější autoritě. Východisko z této situace Fromm vidí v prožívání solidarity se všemi lidmi a ve spontánní tvořivé aktivitě (láska a práce), která pocit osamělosti a izolovanosti odstraní.¹³

1.2.4 Viktor E. Frankl

Smysl života je ústředním bodem Franklovy teorie osobnosti. Pojmem *Wille zum Sinn*, překládaným nejčastěji jako *Vůle ke smyslu*, vyjadřuje vrozenou touhu dřímající v člověku, snahu jedince o dosažení plnosti života, tendenci najít a vytvořit si smysl života. Jde o základní potřebu člověka, kterou je možné vystopovat už v biologických základech jeho existence. Není však pudem. Vůle je chápána jako schopnost svobodně se rozhodovat, vědomě usilovat o dosažení cíle. Pojem *Wille zum Sinn* je možné chápat také jako *potřebu*

¹² Srov. DRAPELA, V. J. *Přehled teorií osobnosti*. 6. vyd. Praha: Portál, 2011, s. 65-67.

¹³ Srov. HALAMA, P. *Zmysel života z pohľadu psychologie*. 1. vyd. Bratislava: Slovak Academic Press, 2007, s. 15-17.

smyslu. Frankl potřebu smyslu řadí mezi tzv. *megapotřeby* – potřeby vyšší. Stav, kdy člověku smysl života chybí, označuje termínem *existenciální vakuum*. K nejdůležitějším Franklovým tezím patří názor, že smyslem života je *sebetranscendence*, nikoli seberealizace. Člověk sahá po nějakém smyslu, který má být naplněn. Transcendenci smyslu pak ověřují mezní životní situace.¹⁴ Smysl člověku nemůže být někým dán. Člověk jej musí sám nalézt. Vede ho přitom svědomí. Svědomí je *orgán smyslu* – *schopnost percipovat smyslové tvary v konkrétních životních situacích*. Může však člověka také oklamat. Člověk až do posledního okamžiku svého života vlastně neví, zda skutečně naplnil smysl svého života, nebo zda jeho svědomí podlehl klamu. Neznamena to, že by nemohla existovat pouze jedna pravda, jen nikdo nemůže vědět, zda je to on, kdo ji má.¹⁵

1.2.5 Abraham H. Maslow

Jméno A. H. Maslowa je spojováno hlavně se strukturou lidských potřeb, které hierarchicky uspořádal do tří úrovní: nižší potřeby, vyšší potřeby a *megapotřeby*. Naplnění nižších potřeb (fyziologické potřeby a potřeba bezpečí) umožňuje fyziologické přežití jedince. Vyšší potřeby (lásky a úcty) zajišťují duševní pohodu a rozvoj osobnosti. Následuje potřeba sebeaktualizace (touha člověka stát se vším, čím se stát může), která je přechodem do další úrovně potřeb – megapotřeb. Ty jsou spjaty s nejvyššími vrcholy lidského potenciálu. Poznání na této úrovni (Maslow je označil jako *B-poznání*) je zaměřeno na existenci v jejím nejhlubším významu a svou povahou vede k *vrcholným zážitkům*. Jedná se o okamžiky silného prožitku krásy, dobra nebo lásky. Podle Maslowa se zde jedinec sjednocuje s vesmírem a v téměř mystickém unesení zapomíná na čas a prostor. Jedinci, kteří prožívají skutečnost v těchto dimenzích, nacházejí naplnění, které přesahuje slast z redukce tenze na úrovni nižších potřeb.¹⁶ Smysl života řadí Maslow k megapotřebám. Ve volbě smyslu života jsou jedinci svobodní, lepší pozitivní dopad na zdraví však má, jestliže si vyberou smysl života, který koreluje s jejich vlastní vnitřní přirozeností a pomáhá ji naplnit.¹⁷

¹⁴ Srov. TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. 1. vyd. Praha/Kroměříž: Triton, 2007, s. 17-26.

¹⁵ Srov. FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*. 3. vyd. Brno: Cesta, 2006, s. 17-18.

¹⁶ Srov. DRAPELA, V. J. *Přehled teorií osobnosti*. 6. vyd. Praha: Portál, 2011, s. 138-141.

¹⁷ Srov. TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. 1. vyd. Praha/Kroměříž: Triton, 2007, s. 101.

1.2.6 Irvin D. Yalom

V existenciální psychoterapii I. Yaloma má smysl života důležité místo. Každý člověk je podle něj konfrontovaný se čtyřmi základními *existenciálními danostmi*: smrtí, svobodou, izolací a bezsmyslností. Uvědomění si těchto daností a nároků na jejich zvládnutí vyvolává *existenciální úzkost*. Odpovědí na úzkost je *obranný mechanismus*. V souvislosti se čtvrtou daností (bezsmyslností) se Yalom věnuje tématu smyslu života. Dochází zde k rozporu mezi potřebou smyslu u člověka a skutečností, že svět žádný smysl nemá. Podle Yaloma neexistuje nic takového jako pravý smysl. Proto si člověk sám vytvoří konstrukci svého světa. Vytvoření smyslu života je aktivní odpovědí jedince na bezsmyslnost světa. Je jen obranným mechanismem, který redukuje existenciální úzkost. S bezsmyslností se člověk vyrovná, když se celým srdcem ponoří do vytvořeného smyslu života, oddá se mu a aktivně se angažuje. Yalom rozeznává dva způsoby hledání smyslu života. Prvním způsobem je hledání *kosmického smyslu*, který se vztahuje k náboženským a spirituálním názorům, tedy k něčemu mimo člověka. Při hledání *světského smyslu* člověk nachází naplnění prostřednictvím realizace cílů a hodnot jako altruismus (život pro druhé), oddanost zájmům (ideám, ideologiím, vědě, rodině atd.), kreativita (tvořivost v různých oblastech), hédonismus (usilování o radost, potěšení, pohodlí) či sebeaktualizace (realizace vlastních možností). Přitom nejde ani tak o obsah těchto hodnot, jako spíše o intenzitu, s jakou se člověk angažuje. Ta je při naplňování života smyslem zásadní.¹⁸

1.2.7 Alfred Längle

Alfred Längle dále rozpracovával teze V. E. Frankla, zaměřil se však výslovně na otázky smysluplného jednání lidí v jednotlivých životních situacích. Zdůrazňoval přitom, že otázka smyslu je centrální pro lidský život. Smysluplným jednáním člověk vlastně vytváří svůj život.¹⁹ Smysluplně žít tedy znamená, že se člověk plně věnuje tomu, co mu právě přítomná chvíle nabízí. Tvořivě se s tím vyrovnává. Smysl spočívá v angažovanosti na utváření situací. Téma smyslu se týká lidí ve všech životních obdobích,

¹⁸ Srov. HALAMA, P. *Zmysel života z pohľadu psychologie*. 1. vyd. Bratislava: Slovak Academic Press, 2007, s. 22-23.

¹⁹ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 115.

protože vždy musejí svůj život buď utvářet, nebo snášet. Cesta vpřed není dána předem. Budoucnost je vždy otevřená. Smysluplné utváření života se týká jednak situace, jednak člověka v ní. Život člověka je založen na vnitřním a vnějším prostředí. Každý má své místo v nějakém fyzickém a společenském prostředí a zároveň je vybaven určitými vlohami. Záleží však na člověku, jak v tomto světě svůj život utváří. Je to on sám, kdo může rozhodovat o sobě a o své budoucnosti. Má ve svém životě možnosti volby. Abychom spatřili smysl, musíme uchopit celek. Dát tomu, co se dosud jeví jako navzájem nesouvisející, duchovní vazbu. Důležité je vědomí, že sami sobě můžeme porozumět pouze v souvislostech.²⁰

1.2.8 Elisabeth Lukasová

Tato Franklova žačka tvrdí, že celoživotní smysl musí přesahovat lidský život. Nesmí být chápán jako nedosažitelný, ale ani jako dosažitelný, protože kdybychom cíle dosáhli v průběhu života, bylo by nesmyslné dále pokračovat. Lukasová podává tuto definici smyslu:²¹ „*Smysl je samo lidské snažení a lidský životní boj. Smysl je projekcí lidského hledání a lidské vůle.*“²²

1.2.9 Kazimierz Popielski

Rozsáhlá práce K. Popielského se vztahuje k řadě problémů smysluplnosti života. Člověk podle něj sám sebe dotváří podle své vlastní vůle a na základě svých vlastních rozhodnutí na křižovatkách života. Člověk má možnost zvolit si a přivlastnit smysl vlastní existence. Popielski vidí dva druhy smyslu života: absolutní a osobní. Absolutní integruje, sjednocuje a koordinuje jednotlivé cíle. Osobním smyslem se rozumí smysl každodenních snah a cílů, kterých je nepředstavitelné množství.

1.3 Potřeba smyslu

Potřebu můžeme chápat jako nutnost organismu něco získat či něčeho se zbavit. Pokud potřeba nemůže být uspokojena, je aktivován pud a vybuzený organismus se snaží

²⁰ Srov. LÄNGLE, A. *Smysluplně žít*. 1. vyd. Brno: Cesta, 2002, s. 11-43.

²¹ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 116.

²² LUKASOVÁ IN KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 116.

porušenou vnitřní rovnováhu obnovit. Dlouhodobé nenaplnění životních potřeb člověka se nepříznivě odráží na jeho zdraví.²³

Potřebou smyslu chápeme potřebu člověka najít a uskutečnit ve svém životě smysl. Autoři, kteří se smyslem života zabývali, přisuzovali potřebě smyslu významné místo v motivačním systému osobnosti. Můžeme rozlišit dva základní přístupy k této potřebě. Jeden, reprezentovaný Yalomem, odvozuje potřebu smyslu od prožívání existenciální úzkosti. Utváření smyslu má za úkol tuto úzkost redukovat. Druhý přístup (Frankl, Maslow) popírá chápání potřeby smyslu jako redukce. Smysl života je naopak něco, co člověka překračuje a vede ho k růstu. Důležitou vlastností potřeby smyslu je její lidská specifická. Nenalezneme ji u žádných jiných organismů. V živočišné říši se sice můžeme setkat s orientací na realizaci cílů, ale u člověka je tento pud přetvořen schopnostmi lidského mozku na specifickou lidskou potřebu.

Pojem potřeba je často spojován s pojmem motivace. V pojmu *potřeba smyslu* mohou být zahrnuty pojmy *potřeba cílů* a *potřeba hodnot*, kterými se budeme dále podrobněji zabývat.²⁴

1.3.1 Motivace

Psychologický slovník vysvětluje pojem motivace takto: „*Motivace je proces usměrňování, udržování a energetizace chování, který vychází z biologických zdrojů*“.²⁵ Chápání tohoto pojmu je však v psychologii značně nejednotné. Nejčastěji je chápán jako proces zvyšování a poklesu aktivity, energizace organismu a mobilizace sil projevující se napětím, neklidem a činností. Různé zaměření motivace souvisí s hierarchií hodnot, dosavadními zkušenostmi, schopnostmi a dovednostmi člověka.²⁶

Termín motivace je odvozen z latinského slova „moveo“, které znamená hýbat se. Je označením pro všechny podněty a stimuly, které člověka vedou k určitému chování. Rozhoduje také o tom, jakých výsledků bude schopen člověk dosáhnout. Motivace je spjata s emocemi člověka. Nezanedbatelné jsou vlivy sociální a kulturní determinace. Různé psychologické koncepce motivace souvisí s různými filozofickými koncepcemi

²³ Srov. HARTL, P. A HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 2.vyd. Praha: Portál, 2009, s. 444.

²⁴ Srov. HALAMA, P. *Zmysel života z pohľadu psychologie*. 1. vyd. Bratislava: Slovak Academic Press, 2007, s. 27-31.

²⁵ HARTL, P. A HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 2.vyd. Praha: Portál, 2009, s. 328.

²⁶ Srov. HARTL, P. A HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 2.vyd. Praha: Portál, 2009, s. 328.

člověka – racionalistickou a s hédonistickou. Racionalistická koncepce obrazu člověka vychází z přesvědčení, že svobodná vůle umožňuje člověku rozhodování na základě rozumového poznání dobra a zla. V hédonistické koncepci se projevuje utilitaristické a pragmatické chápání života. Pragmatismus se stal nejrozšířenějším způsobem evropského a angloamerického myšlení. *Hedonistický model* motivace zdůrazňuje význam emocí v životě člověka. Veškerá lidská činnost podle něj směřuje k dosažení slasti, libosti a vyhnutí se nelibosti. Podle jiných modelů mají motivační účinky např. poznávací procesy (*kognitivní model*), podněty z vnějšího prostředí (*aktivační model*), tenze z narušení rovnováhy organismu (*homeostatický model*) nebo snaha uspokojit potřeby v hierarchickém uspořádání (*humanistický model*).²⁷

Humanistický model motivace je pravděpodobně nejznámější díky Maslowově teorii potřeb. Vyšel z ní další teoretik motivace Clayton Alderfer, popřel však hierarchii potřeb. Potřeby rozdělil na *existenční, vztahové a růstové*. Uspokojení existenčních potřeb zesiluje potřeby vztahové. Dojde-li k uspokojení potřeb vztahových, dochází k posílení růstových potřeb. Pokud se však jedinci nepodaří růstové potřeby uspokojit, zvyšuje se význam potřeb vztahových. Při frustraci vztahových potřeb dochází k posílení potřeb existenčních.²⁸

Frankl považuje za významnou motivaci *vůli ke smyslu*. Lidé podle něj usilují o dosažení smysluplného života.²⁹ Smysl a hodnoty člověka motivují k určitému způsobu chování. Psychologie proto nesmí interpretovat člověka *ve smyslu uzavřeného systému*. Viděla by pak pouze to, co jej pohání zevnitř (pudové síly) a byla by slepá pro to, co jej přitahuje zvenku.³⁰

1.3.2 Potřeba cílů

Základní podmínkou cílevědomého jednání je vědomé poznání skutečnosti. Jestliže neznáme zákonitosti situací a událostí, jsme nuceni se jim podřizovat a pasivně přizpůsobovat. Otázkám vytváření cílů byly v psychologii věnovány četné studie. Objevily se rozporné teorie o vztazích mezi vytvářením cíle, potřebami, učením a operační pamětí. Behavioristé chápou celý proces kauzálně od počátku činnosti až do konečného dosažení

²⁷ Srov. PAVLAS, I. *Výkonová motivace a interpersonální potřeby*. 1. vyd. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2011, s. 3-10.

²⁸ Srov. MARKOVÁ, M. *Sestra a pacient v paliativní péči*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010, s. 40-41.

²⁹ Srov. FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*. 3. vyd. Brno: Cesta, 2006, s. 11.

³⁰ Tamtéž, s. 114.

cíle. Podle jiných teorií je lidská činnost zcela účelová - člověk postupuje vždy se zřetelem k sledovanému cíli a účelu.³¹

Podle J. Křivohlavého kauzalita jednoznačně vládne pouze ve fyzice. U lidí je to složitější. Činnosti člověka dává smysl představa cíle, kterého chce dosáhnout. Cíl, pro který se rozhodne, musí mít pro člověka kladnou hodnotu. Systém hodnot daného člověka pak ovlivňuje jeho rozhodování a jednání v různých situacích.³² Projevy lidského jednání směřující k cíli řadíme pod pojem teleologické (řecky telos znamená *do budoucna mířící*). V našem životě však existují i aktivity jiného rázu – chování kauzálně ovlivněné, např. reakce na bolest. Podnět v takovém případě pramení ve fyziologickém dění v organismu. U takovýchto druhů aktivit se v psychologii hovoří o reflexivních reakcích.

Potřeba cílů a zaměřenost lidského vědomého jednání k určitému přesně definovanému cíli patří dle Křivohlavého k základním charakteristikám člověka. Při studiu cílů našeho snažení je důležitý proces rozhodování o tom, o co usilovat. Rozhodování se týká jak krátkodobých cílů, tak i rozhodování dlouhodobého dosahu. Kromě cíle volíme také cestu – způsob, jak cíle dosáhnout. Podmínkou úspěchu na cestě k cíli je vůle dosáhnout cíle, dále odolnost, nezdolnost, schopnost odolávání nátlaku, kritické myšlení a houževnatost při překonávání překážek. Důležitou roli přitom také hraje flexibilita a s ní související kreativita. Doprovodným projevem procesu přijetí a dosahování cíle je naděje. Dodává *cílesměrnému* jednání sílu zvláště tam, kde se toto jednání setkává s překážkami. Je zdrojem pozitivních emocí během přijetí určitého cíle za vlastní i během dosahování dílčích a konečných cílů. Naopak překážky na cestě k cíli vyvolávají negativní emoce až frustraci. Smysluplné jednání má také anticipační charakter. Řídíme se nejen přítomnou skutečností, ale i očekáváním toho, co bude. Anticipace do určité míry formuje naši momentální aktivitu. Snažíme se totiž o vytváření podmínek k uskutečnění cíle dané aktivity.³³

R. Emmons formuloval obecné předpoklady, domněnky a hypotézy týkající se studia cílevědomého jednání lidí:

- Ve středu jednání lidí stojí směřování k určitým cílům. Cíle (úkoly, plány, účely) si člověk volí. Chce jich buď dosáhnout, nebo se jim chce vyhnout.

³¹ Srov. LINHART, J. ET AL. *Základy obecné psychologie*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987, s. 146-147.

³² Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Mít pro co žít*. 1. vyd. Praha: Návrat domů, 1994, s. 49-53.

³³ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 18-28.

- Cíle, které si člověk zvolil, ovlivňují kromě jednání také jeho myšlení a emoce.
- Cíle existují v podobě určité hierarchie, v níž jsou cíle nadřazené a podřazené. Jestliže nějaký cíl působí na jednání člověka, ovlivňuje zároveň i jiné části tohoto hierarchického systému.
- Cíle našeho jednání jsme schopni si uvědomovat. Nemusí však být vždy při naší činnosti v našem vědomí přítomny.³⁴

1.3.3 Potřeba hodnot

„Hodnota je vlastnost, kterou jedinec přisuzuje určitému objektu, situaci, události nebo činnosti ve spojitosti s uspokojováním jeho potřeb., zájmů.“

„Hodnoty vyšší patří pouze člověku a zaměřují se na potřeby přejaté výchovou, kulturou nebo posouzením informací.“³⁵

Hodnoty v našem životě s hledáním smyslu života úzce souvisí. Stávají se totiž cílem našeho usilování. Smysl člověk nachází trojí cestou. Zaprvé vidí smysl v aktivitě a tvořivé činnosti. Zadruhé v tom, něco prožít, někoho milovat. Nebo za jistých okolností, kdy se člověk nalézá v beznadějně situaci a bez pomoci, záleží na postoji, který k situaci zaujme. Člověk dokáže přeměnit utrpení ve výkon. V tom nalézá za těchto okolností smysl. Z těchto tří hlavních cest ke smyslu Frankl odvozuje tři hodnotové kategorie, a to *tvůrčí hodnoty, zážitkové hodnoty a postojové hodnoty*. Mezi těmito kategoriemi existuje hierarchie. Postojové hodnoty stojí výše než hodnoty tvůrčí a zážitkové. S tím souvisí skutečnost, že existovali lidé, kteří se k nejvyššímu výkonu vzepli až tváří tvář utrpení. V utrpení či blížící se smrti teprve nacházeli smysl. Frankl, který strávil 3 roky v koncentračních táborech Terezín, Osvětim a Dachau, došel k přesvědčení, že pouhé přežití nemůže být nejvyšší hodnotou. Být člověkem znamená být zaměřen na něco, co jej přesahuje. Pouze člověk, který žije pro něco, může přežít. A platí to nejen o přežití jednotlivého člověka, ale i o přežití lidstva.³⁶ Život vězňů přicházejících do koncentračního tábora nemohl už být zaměřen na budoucnost. Tím se u nich změnila celá struktura jejich vnitřního života. Změnilo se také jejich prožívání času. Pokud neměli oporu v žádném budoucím cíli a zaměřili se jen na minulost, snížili tím hodnotu přítomnosti. Popření

³⁴ Srov. EMMONS IN KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 20-21.

³⁵ HARTL, P. A HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 2.vyd. Praha: Portál, 2009, s. 192.

³⁶ Srov. FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*. 3. vyd. Brno: Cesta, 2006, s. 19-20.

hodnoty reality znamenalo vzdát se možnosti skutečnost utvářet. V konečném důsledku život takových lidí uvázl na mrtvém bodě – nic pro ně nemělo cenu. Na druhé straně se našli ti, kteří se za těchto výjimečně velkých obtíží vzepli ke svému vrcholu a kterým se nakonec podařilo dosáhnout takové lidské velikosti, jíž by za normálních okolností nikdy nebyli dosáhli.³⁷

Längle blíže vysvětluje Franklovy hodnotové kategorie:

- *Zážitkové hodnoty* se týkají krásy věcí. Naplňovat smyslem může člověka vnímání krásy přírody nebo lidských výtvorů. K nejhlubším zážitkovým hodnotám však patří setkávání se s druhými lidmi. Jedinečnost bytí uchopujeme zvláště v lásce k druhému. Zážitky se stávají smyslem tehdy, když se jim člověk vydává, vstupuje s nimi do vztahu, osobně je utváří a vnitřně uskutečňuje. S jejich pomocí pak můžeme svůj život smysluplně utvářet i v jiných oblastech.
- *U tvůrčích hodnot* jde o to, aby člověk svět sám něčím hodnotným obohatil. Aby na svět působil tvořivě – vytvořil nějaké dílo či vykonal čin. Nejde přitom ani tak o velkolepost výtvoru, jako spíše o angažovanost tvůrce. Pro konkrétního člověka může být například nejvyšším výkonem svědomitě pracovat v zaměstnání či vychovávat dítě. Tímto způsobem člověk slouží dobru a sám bývá tímto dobrem naplněn.
- *O postojových hodnotách* jsme již hovořili. V bezvýchodné životní situaci nemusí člověk upadnout do bezmoci, může se rozhodnout utrpení přijmout a proměnit je v hodnotu. Vyjádřit svým postojem, že je možné uchovat si vnitřní svobodu.³⁸

Při rozhodování pro určité hodnoty je člověk konfrontován s otázkami svobody a odpovědnosti. Svobodu (možnost jednat podle vlastního uvážení) můžeme rozdělit na svobodu od něčeho a svobodu k něčemu. Člověk se během množství různých životních situací *sám naprogramovává* svými zážitky a způsobem jejich zpracování. Svobodou od něčeho se rozumí schopnost odpoutat se od těchto získaných názorů, postojů, představ, předsudků. Po vyvázání se z těchto pout si člověk může svobodně zvolit další cestu (svoboda k něčemu). Při rozhodnutí však zavrhuje ostatní možnosti – prostor svobody se tím redukuje. Tato skutečnost může vyvolávat strach ze svobody. Svoboda je neoddělitelně

³⁷ Srov. FRANKL, E. V. *A přesto říci životu ano*. 3. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006, s. 82-84.

³⁸ Srov. Längle, A. *Smysluplně žít*. 1. vyd. Brno: Cesta, 2002, s. 31-37.

spjata s odpovědností tj. povinností nést důsledky za vlastní rozhodnutí a jejich uskutečnění.³⁹

1.4 Smysl života ve vztahu ke zdraví

„Zdraví je stav naprosté tělesné, duševní a sociální pohody.“ Takto bylo zdraví definováno Světovou zdravotnickou organizací v roce 1946. Definice chápe zdraví jako komplexní jev, na jehož studiu se kromě biologie mají podílet další vědy, především psychologie a sociologie. Tato definice se setkává s řadou kritických připomínek – nejasnost pojmu pohoda, nedosažitelnost takto definovaného ideálního zdraví atd.

Definovat *duševní zdraví* je ještě obtížnější a jeho pojetí je podmíněno dobou a kulturou, takže lze uplatnit kritéria nejen medicínská, ale také mravní, kulturní, sociální a náboženská. Některé dosud definované znaky psychického zdraví se ale vztahují k cílům. Psychicky zdravý jedinec by například měl být schopen vytvářet si reálné perspektivy a důsledně sledovat své dílčí cíle. Psychické zdraví dospělého člověka souvisí s jeho rozumovou, citovou a sociální zralostí. Prospívají mu bohaté, hluboké a aktivní city a zájmy, zaměřené k hodnotným cílům.⁴⁰

Nedostatek smyslu života je považován za významný faktor některých psychických poruch depresivního a neurotického charakteru. Naopak životní smysluplnost souvisí s pozitivním fungováním osobnosti.⁴¹ Frankl rozlišuje tři dimenze choroby: psychickou, somatickou a duchovní. Psychické a somatické je u člověka vzájemně propojeno, i když se jedná o podstatně odlišné způsoby bytí. Každá nemoc začíná v jedné z těchto oblastí, později vykazuje obě tyto složky v různém poměru. Třetí, duchovní dimenze se projevuje v duchovních činech a díky ní člověk naplňuje své lidství. Pacientům s neurózou Frankl poskytoval specifickou léčbu – *logoterapii*. Logoterapie poskytuje pomoc při hledání smyslu. Je naukou o tvořivých, zážitkových a postojových hodnotách. Nenabízí konkrétní hodnoty, ale pomáhá pacientovi nacházet hodnoty a smysl samostatně a přijmout za ně zodpovědnost. Využívá se u neuróz, které vycházejí z pochybnosti o smyslu života nebo

³⁹ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Mít pro co žít*. 1. vyd. Praha: Návrat domů, 1994, s. 16-20.

⁴⁰ Srov. VAŠINA, B. *Základy psychologie zdraví*. 1. vyd. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2009, s. 5-15.

⁴¹ Srov. HALAMA, P. *Zmysel života z pohľadu psychologie*. 1. vyd. Bratislava: Slovak Academic Press, 2007, s. 75-76.

ze ztráty naděje, že takový smysl vůbec existuje. Tato terapie obsahuje sebetranscendenci – lidská existence má odkazovat na něco nebo na někoho dalšího.⁴²

J.Křivohlavý upozorňuje, že žít pro něco nemusí vždy znamenat, že žijeme zdravě. Stává se, že člověk své úsilí přežene a dojde k tzv. *vyhoření*. Jev vyhoření dostává v poslední době v psychologické literatuře stále více prostoru – psychologie zdraví je nejen studuje, ale hledá také možnosti, jak vyhoření předcházet. Ukazuje se, že k vyhoření nejčastěji dochází u lidí zaměřených jen na jeden velmi úzce zaměřený cíl a úspěch pro ně není jen vedlejším produktem, ale nejvyšší metou. Při vyhoření má postižený dojem, že jako člověk nemá žádnou hodnotu. Tuto ztrátu zájmu o stanovený cíl a o poslání doprovází celá řada příznaků stresového stavu – velká únava, problémy se soustředěním, snadné podráždění, negativismus.⁴³

1.5 Filozofická pojetí smysluplnosti života

Pojmy smysl, smysluplnost, cíl člověka, lidská existence provázejí filozofii od samého počátku. S různou frekvencí a intenzitou se objevují téměř u každého člověka. Odpovědi lidé hledali v oborech, které se snažili odpovědi dávat – ve filozofii a v teologii. Odtud se zájem o tuto otázku přenesl také do psychologie, sociologie a dalších oborů.

V ontologickém pojetí je smysl chápán jako základní životní orientace, světový názor, všeobecné objasnění světa a života. Smysl života v tomto chápání sjednocuje vnitřní a vnější realitu člověka. Integruje jednotlivé části života člověka, jeho cíle a snažení do soudržného celku. Opačně také hledání smyslu v jednotlivých životních situacích pomáhá pochopit celý život. Z této myšlenky vycházejí snahy o vytvoření hierarchického systému smyslů obsahujícího různé stupně. Na vrcholu je celkový smysl života, v nižším řádu jsou smysly konkrétních cílů, situací a aktivit. Nejnižší v hierarchii systému jsou smysly jednotlivých pocitů a slov. Systém může být různě komplikovaný, s různým počtem úrovní a s různými podsystémy, jistá však je integrační funkce smyslu života. Naopak pokud člověk prožívá jednotlivé denní aktivity jako smysluplné, ale chybí mu integrovanější smysl, začíná hledat odpověď na otázku *proč*.

⁴² Srov. TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. 1. vyd. Praha/Kroměříž: Triton, 2007, s. 139-151.

⁴³ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 113-118.

Člověk přisuzuje smysl konkrétním situacím v souladu se svou životní filozofií.⁴⁴ Ta zahrnuje stanovení smyslu života, výklad celku světa, zachyceného v jeho principu a výklad a reflexi vlastního života.⁴⁵ Podle Gabriela Marcela je filozofie *hledáním poutníka na cestě životem*. Můžeme ji rozdělit do tří rovin onticko-ontologické skutečnosti. V prvním stádiu jsme jen účastníci situace, kterou si nevybíráme, nýbrž jsme do ní byli vrženi, aniž bychom chtěli. Ve druhém stadiu dochází k naší první reflexi. A s touto reflexí *vstupuje do světa smysl*. Třetí stadium Marcel nazývá stadiem druhé reflexe – reflexe nad reflexí. Na této úrovni se setkáváme s ontologickou úrovní bytí, kde již můžeme dobrovolně usilovat o sjednocení se světem, druhými lidmi, se sebou samými a v neposlední řadě také s Bohem.⁴⁶

Podstatou jsoucna, pochopením počátků a principů bytí a spojením člověka s pravdou o jsoucnu se zabývala již první filozofie – metafyzika. První, kdo filozofovali o smyslu, byli předsokratikové, kteří se vyjadřovali o nezjevném jako o něčem, co přesto zjevuje všechny věci.⁴⁷ Aristoteles, zakladatel logiky, byl přesvědčen, že mezi jsoucnem a naším poznáním je kongruence a že svým poznáním jsme tedy schopni jsoucno pochopit. Člověk dle Aristotela má tzv. *společný smysl*, nadřazený smyslovému vnímání a poskytující jednotný obraz skutečnosti. Jeho sídlem je srdce. Dokonalost člověka pak spočívá v dokonalém rozvinutí činnosti, která je mu vlastní, činnosti rozumové. Klíčovým motivem stoické filozofie je *život v souladu s přírodou*. V tom spočívá jediná blaženost. K jejímu dosažení se duše musí osvobodit od vášní. Jen pak je člověk opravdu svobodný. Plný požitek z pozemského života naopak doporučovali Epikurejci. Skeptici zase dokazovali nemožnost pravého lidského poznání. S přechodem od filozofie řecké a římské antiky ke křesťanské filozofii evropského středověku se pohled na smysl života člověka podstatně proměňuje.⁴⁸ Cestou k poznání se stává láska. Všichni křesťané jsou podle tohoto učení povoláni k plnému křesťanskému životu a k dokonalé lásce. Duchovní pokrok má směřovat ke stále důvěrnějšímu spojení s Kristem. Úkolem věřících je oddat se celým srdcem oslavě Boha a službě bližnímu v úplném podřízení Boží vůli.⁴⁹ Plnění tohoto úkolu je cestou k cíli, kterým je lidské štěstí. *Touhu po lidském štěstí vložil do lidského srdce sám*

⁴⁴ Srov. HALAMA, P. *Zmysel života z pohľadu psychologie*. 1. vyd. Bratislava: Slovak Academic Press, 2007, s. 8-10.

⁴⁵ Srov. PROKEŠOVÁ, M. *Ztracený člověk ve ztraceném světě*. 2. vyd. Ostrava: Repronis, 2005, s. 132.

⁴⁶ MARCEL IN PROKEŠOVÁ, M. *Ztracený člověk ve ztraceném světě*. 2. vyd. Ostrava: Repronis, 2005, s. 92.

⁴⁷ Srov. OLŠOVSKÝ, J. *Slovník filosofických pojmů současnosti*. 1. vyd. Praha: Erika, 1999, s. 82.

⁴⁸ Srov. Störing, H. J. *Malé dějiny filozofie*. 2. vyd. Praha: Zvon, 1992, s. 135-154.

⁴⁹ Srov. *Katechismus katolické církve*. 1. vyd. Praha: Zvon, 1995, s. 499.

Bůh. Ukazatelem cesty ke šťastnému životu je Bible. Křesťan důvěřující Božím přikázáním dělá i věci, které se zdají být momentálně v protikladu k jeho snaze o štěstí. Ale sám život ukazuje, že ne všechno, co přináší slast, dělá člověka šťastným a že člověk někdy nachází štěstí paradoxně uprostřed bídy a utrpení.⁵⁰

V 17. století filozofie René Descartese způsobila ztrátu jistot poskytovaných filozofiemi založenými na hledání objektivní reality. Významný matematik Descartes se pokusil přenést exaktní metodu matematiky na filozofii, aby našla jisté základy a principy. Zpochybnil tedy, co můžeme vnímat smysly a rozumem. Jediné, o čem není možné pochybovat, je skutečnost, že pochybuji. Pochybuji, tedy jsem. Myslím, tedy jsem. Z této jistoty Descartes existenci Boha opět vyvozuje jako druhou nezpochybnitelnou jistotu. Idea Boha musela být do člověka předem vložena, neboť člověk jako konečná bytost by nemohl sám dospět k myšlence dokonalé bytosti – Boha.⁵¹ Descartova doba však ještě předpokládala, že lidské poznání bude stále hlubší a lidé budou schopni uchopit to, co filozofivě označují pojmem *jsoucno*.

Po *moderně* počínající Descartesem a končící v 1.pol. 20.stol. přichází *svět postmoderní*. V tomto světě není možné skutečné poznání podstaty světa ani člověka. Smysl existence je neuchopitelný, smysl života člověka je pouze relativní. Nic nemá skutečný řád. Důraz postmoderna klade na individualitu každého jedince a jeho možnosti svobodně se rozhodovat.⁵² Zdá se však, že si člověk nikdy nekladl otázky po smyslu s takovou naléhavostí jako dnes. Postoje ke smyslu života člověka a dějin jsou ale velmi rozmanité. Jedna skupina lidí zastává názory blízké křesťanským myslitelům. Smyslem života je naplnění lidské osobnosti. Při dosahování tohoto cíle je člověk odkázán na nekonečné bytí – na Boha. Štěstí a naplnění osobnosti člověk dosáhne plněním Boží vůle. Ateistické nazírání na svět je východiskem opačného postoje. Život nemá smysl, odpovědnost za dění ve světě na sebe může převzít jedině člověk. Z tohoto postoje vyplývá velká nejistota člověka. Dle dalšího postoje je smysl života možné přijmout ze světa, z něčeho mimo sebe. Smyslem je život sám. Smysl je možné hledat ve vědě, v práci pro dobro lidstva, ve sjednocení osobních a společenských zájmů. Jinak přistupuje k otázce

⁵⁰ Srov. TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. 1. vyd. Praha/Kroměříž: Triton, 2007, s. 174-175.

⁵¹ Srov. STÖRING, H. J. *Malé dějiny filozofie*. 2. vyd. Praha: Zvon, 1992, s. 228-230.

⁵² Srov. PROKEŠOVÁ, M. *Filozofie výchovy*. 1. vyd. Ostrava: Pedagogická fakulta, 2004, s. 10.

smyslu hédonismus, který zdůrazňuje potěšení ze života. Smyslem života je radost z něho.⁵³

Dle Machovce *dvacáté století znesmyslnilo stejně oblast práce jako oblast „pracovního volna“*. Stalo se běžným dávat najevo, že život v naší civilizované společnosti nemá žádný smysl. Řada intelektuálů začala život považovat za absurdní a nesmyslný. Miliony průměrných lidí propadly stylu života, ve kterém nejvyšší hodnotou je *bavit se*. Jednou z příčin je podle Machovce specializace ve světě práce, kdy jeden *specialista* nerozumí druhému a často nechápe ani úlohu své specializace v rámci celku. Současně tato industriální civilizace nabízí tisíce nových možností k příjemnému trávení volného času. Většina lidí se tak za celý život ani nedostane k hlubšímu zamyšlení nad sebou samým, nad smyslem své existence.⁵⁴ *Hledačství smyslu života* přímo ohrožuje takové myšlení, cítění a chování lidského jedince, v němž hrají centrální roli některé věci či samoučelné činnosti, tzv. fetišismus. Předmětem fetišizace se u člověka může stát cokoli – věci, peníze, myšlenky, činnosti. Nejsnadněji se dá fetišizovat vše, co souvisí s lidským pohodlím. Naopak vše, co člověka stojí námahu, co vnáší do života určité riziko, se stává fetišem zřídka. Programově se vyhýbat jakémukoli riziku však znamená propást jedinou možnou cestu k vyvrácení v osobnost s určitou moudrostí, silou vůle a citem pro ostatní lidi.⁵⁵

2 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

Stáří je definováno jako *konečná etapa geneticky vyměřeného trvání života*.⁵⁶

Stárnutí je *proces, který se projevuje změnami v průběhu času*.⁵⁷

Stáří je přirozená fáze lidského života ohraničena dvěma časovými body. Horní hranice stáří je ostře vymezena smrtí. Pro každý živočišný druh existuje určitá maximální hranice délky života. U člověka je za tuto hranici nejčastěji považován věk 125 let. Tento limit je však dosahován jen výjimečně a „nepřirozená“ smrt bývá v pozdním věku často způsobena méně účinnou imunitní odpovědí na běžná infekční onemocnění nebo ztíženým hojením

⁵³ Srov. TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. 1. vyd. Praha/Kroměříž: Triton, 2007, s. 13-15.

⁵⁴ Srov. MACHOVEC, M. *Smysl lidské existence*. 4.vyd. Praha: Akropolis, 2008. s. 8 -10.

⁵⁵ Tamtéž, s. 46 -56.

⁵⁶ HARTL, P. A HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 2.vyd. Praha: Portál, 2009, s. 562.

⁵⁷ Tamtéž, s. 561.

při úrazech třeba i malého rozsahu.⁵⁸ Určení dolní věkové hranice stáří je složitější. Stáří tvoří jevy a procesy, které vstupují do života člověka postupně. Jejich charakter není pouze biologický, ale také psychický, kulturní a sociální. Každý z těchto jevů a procesů má svůj vlastní čas a věk, v němž začne působit. Průběh stárnutí je sice geneticky zakódován, ale ovlivňují jej také společenské a kulturní faktory. Patří sem životní styl, hodnotový systém, kvalita životního prostředí, zdravotní a sociální systém, charakter práce a celá pracovní oblast. Stáří a jeho atributy se mění s vývojem a proměnami společnosti. Rovněž můžeme pozorovat různou podobu stáří v každé generaci. Generační podoby stáří jsou tím odlišnější, čím byla dynamičtější doba, v které generace žila. Porovnáme-li dnešní seniory se seniory před sto lety, vidíme zcela odlišný životní styl i vzezření. Navíc rozdíl střední délky života činí třicet let ve prospěch současných seniorů.⁵⁹ O příčinách stárnutí bylo formulováno množství hypotéz, avšak žádné vysvětlení zatím není uspokojivé. Žádná z teorií nepostihuje všechny stránky tohoto složitého procesu. Všechny teorie stárnutí lze rozdělit do tří skupin:

- Teorie o působení zevních vlivů – vliv bakterií, virů, ekologických podmínek aj.
- Teorie o působení vnitřních vlivů – genetické zakódování procesu stárnutí, stárnutí způsobené nahromaděním metabolických omylů v buněčném metabolickém cyklu.
- Teorie porušené integrace a organizace⁶⁰ – např. metoda matematického modelování matematicky vyjadřující riziko smrti v určitém věku.⁶¹

Stárnutí je chápáno jako komplexní proces s mnoha endogenními i exogenními faktory. Jde o proces celoživotní – začíná narozením, pokračuje v průběhu celého života až k smrti. Po šedesátém roce je ovšem stárnutí rychlejší, má své typické projevy a s přibývajícím věkem se dále zrychluje. Rozlišujeme dva způsoby stárnutí – normální a předčasné. Předčasné stárnutí je důsledkem nějaké poruchy v biologickém vývoji, nebo probíhá vlivem neúměrného a dlouhodobého přetěžování organismu (při drogové závislosti včetně alkoholismu a silného kouření, při přeceňování fyzických a psychických sil). Normální zdravý člověk má svůj *kalendářní věk*, daný počtem prožitých let, a *věk biologický*, který

⁵⁸Srov. LANGMEIER, J. A KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 203.

⁵⁹ Srov. SAK, P. A KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 14-15.

⁶⁰ Srov. PACOVSKÝ A HEŘMANOVÁ IN LANGMEIER, J. A KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 203.

⁶¹ Srov. KALVACH, Z. ET AL. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004, s. 71.

se může od věku kalendářního individuálně lišit. Je určován biologickými změnami. Dále můžeme hovořit o *věku funkčním*, daném změnami psychickými a sociálními.

Biologické stárnutí se projevuje poklesem tělesné hmotnosti a výšky, které souvisí se změnami tělesných proporcí, degenerativními změnami chrupavky, atrofií kostí a sesedáním meziobratlových plotének. Motorické dovednosti jsou ovlivněny snížením svalové výkonnosti a souhry neuromuskulárního aparátu. Úbytek funkcí se projevuje i u vnitřních orgánů – srdce, plic. Časté jsou nemoci cévního systému. Dochází ke změnám nervového systému, reakce se zpomalují. K prvním známkám stárnutí patří změny kůže, šedivění a vypadávání vlasů, častá je ztráta zubů. Degenerativní změny zasahují zrak a sluch, snížena je termoregulace.

Biologickými změnami je podmíněn pro stáří charakteristický pokles duševních funkcí. Zhoršuje se vnímání a motorika, zpomalují se duševní pochody a všechny složky psychické činnosti – myšlení, paměť, citové prožívání, motivace atd. *Psychické stárnutí* je vedle biologických faktorů ovlivňováno i faktory sociálními, k nimž patří změny v sociálním postavení, ztráta některých sociálních rolí, omezení sociálních kontaktů, zvětšování závislosti na ostatních. Všechny tyto změny kladou zvýšené nároky na adaptaci starých lidí.

Dochází ke *změnám v emocionálním prožívání*. Stárnutí tkání v nervové soustavě vede ke snížení odolnosti vůči zátěžovým situacím, ke snížení frustrační tolerance a k citové labilitě. Citová labilita se vysvětluje také ztrátou orientace na budoucnost. Není však zákonitým projevem, u části starší populace se naopak projevuje citová vyrovnanost. Emoční labilitu může prohlubovat odchod ze zaměstnání a s tím související nižší sebehodnocení, ztráta společenského postavení, změna režimu dne, snížení finančních příjmů. Penzionování v současnosti negativně ovlivňuje zvláště muže. S výraznými změnami v rolích ženy a muže však obdobné stavy můžeme očekávat u žen, které se v průběhu života realizují více ve sféře pracovní. Pokud se žena více zaměří na rodinu, přizpůsobení se nové situaci je pro ni snadnější, neboť její ústřední role v rodině je zachována.

V průběhu stáří dochází ke *změnám osobnosti*, které souvisí s rostoucí izolací a tělesným a duševním omezením. Mohou se u člověka více projevovat vlastnosti, které dokázal ve středním věku tlumit či projevovat přijatelným způsobem. Častěji se setkáváme s negativními úsudky o osobnostních vlastnostech starých lidí. Experimentálně

prokázaným osobnostním rysem osob ve vyšším věku je však pouze koncentrace na vlastní osobu, tj. egocentrismus. Tento jev se vysvětluje jejich celkovou výraznější introvertností, způsobenou úbytkem společenských a intelektuálních podnětů.⁶² Osobnost člověka ve stáří je výsledkem celého předchozího vývoje, ale i současné adaptace na problémy vyššího věku. S. Reichardová klasifikovala pět typů či spíše strategií vyrovnání se s vlastním stářím:

- **Konstruktivní strategie:** člověk s touto strategií nepřestává být aktivní, nepřestává mít radost ze života, dokáže s blízkými lidmi nadále budovat vřelé citové vztahy, akceptuje omezení svých možností, přijímá i blížící se smrt bez nadměrného strachu a zoufalství, dokáže se přizpůsobovat novým okolnostem, najít potěšení v různých činnostech, nepostrádá humor, dovede se prosazovat, aniž by byl agresivní; obvykle se jedná o lidi se šťastným dětstvím a spokojeně prožitou dospělostí.
- **Strategie závislosti:** projevuje se pasivitou a závislostí na druhých lidech, takový člověk přenechává rozhodování, povinnosti a odpovědnost ostatním a uchyluje se do svého soukromí.
- **Strategie obranná:** člověk tohoto typu vyvíjí přehnanou aktivitu, kterou se snaží potlačit myšlenky na vlastní obtíže a blížící se konec života, nadměrně se emočně kontroluje a pedanticky dodržuje zvyky a konvence.
- **Strategie hostility (nepřátelství a hněvivosti vůči druhým):** při této strategii dává člověk vinu za své nezdary druhým lidem či nepříznivým okolnostem, chová se často agresivně, neustále si na něco stěžuje.
- **Strategie sebenenávisti:** v tomto případě starý člověk obrací agresivitu vůči sobě samému, vidí svůj život jako naprosté selhání a smrt jako milosrdné vysvobození; pocity osamělosti a vlastní neužitečnosti tyto lidi většinou provázely po celý život.⁶³

Podobné klasifikace uvádějí i další autoři, jsou však vždy zjednodušením skutečnosti, neboť způsob vyrovnávání se s vlastním stářím bývá zcela individuální. Některé strategie

⁶² Srov. HOLÁSKOVÁ, K. Gerontopsychologie. In *Přehled vývojové psychologie*. Šimíčková-Čiškova, J. et al. 3. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, s. 144-153.

⁶³ Srov. REICHARDOVÁ IN LANGMEIER, J. A KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 208.

se jeví jako sociálně méně přijatelné, ale i v takovém případě by osobnost starého člověka měla být okolím plně akceptována.

Citové vztahy vytvořené v předchozích životních etapách ve stáří zůstávají zachovány, narůstá význam rodiny. Manželské vztahy v tomto období obvykle sílí, důležitá je role prarodiče a přiměřená četnost kontaktů s vlastními dětmi, na jejichž pomoci se starý člověk postupně stává více či méně závislý.⁶⁴

2.1 Periodizace období stáří

V literatuře se setkáváme s různými názory na periodizaci stáří. K nejstarším periodizačním schémátům patří Komenského dělení lidského věku, kde poslední dvě kategorie označuje termíny starý muž a kmet.

K dalším známým autorům periodizace poslední etapy lidského života patří např. Hurlocková, Příhoda, Švančara.⁶⁵

E. H. Erikson rozpracoval psychoanalytickou periodizaci duševního vývoje. Vychází z předpokladu, že jedinec musí na každém stupni vývoje vyřešit určitý psychosociální konflikt. Podaří-li se mu tento konflikt vyřešit, postoupí na další stupeň. V opačném případě je jeho vývoj pozdržen a ohrožen. Erikson dospěl k rozdělení lidského života do *osmi věků člověka*. V poslední osmé etapě má člověk dosáhnout opravdové *osobní integrity*, jež je výsledkem celého dřívějšího života a jeho smysluplným dovršením. V přijetí vlastního životního běhu je moudrost. Naopak nepřijetí vlastního života přináší strach ze smrti a zoufalství z pocitu, že již není možné vyzkoušet jinou, alternativní cestu k integritě.⁶⁶

Světová zdravotnická organizace přijala patnáctiletou periodizaci lidského života. Věkové rozpětí od 60 do 74 let definuje jako *rané stáří*, *vyšší věk* či *počátek vlastního stáří*. Věk od 75 do 89 let jako *vlastní stáří*. Lidé, kteří se dožívají 90 let a více, se považují za *dlohověké*.⁶⁷

⁶⁴ Srov. LANGMEIER, J. A KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 208-210.

⁶⁵ Srov. HOLÁSKOVÁ, K. Gerontopsychologie. In *Přehled vývojové psychologie*. Šimíčková-Čiškova, J. et al. 3. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, s. 142-143.

⁶⁶ Srov. LANGMEIER, J. A KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 242-245.

⁶⁷ Srov. ŠRAMO, J. *Příprava na stáří*. 1. vyd. Praha: Občanské sdružení Melius, 2012, s. 20.

Příslušníci starší věkové kategorie bývají označováni slovem *senior*. Tento pojem není právní ani statistickou kategorií, ale kategorií spíše sociologickou. Identita seniora je z pohledu sociologie společenský produkt, který je opakovaně redefinován vývojem a proměnami společnosti. Statistická definice seniora podle věku není u nás ani ve světě jednotná. Věk představuje jen formální, časovou stránku identity seniora. Jako lehce identifikovatelný znak však má velký význam, zvláště ve výzkumech. Identita seniora má také rozměr generační. Senior je často vnímán jako příslušník generace, tj. velké sociální skupiny lidí se specifickými znaky utvářenými v období sociálního zrání mládeže.

Při hledání definice pojmu senior musíme vzít v úvahu aspekty biologicko-medicínské se sociologickými. *Senior je člověk v završující životní fázi se specifickým postavením v společnosti.*⁶⁸

2.2 Senioři v současné společnosti

Postoj společnosti ke stárnutí a stáří se v dějinách mění. V celé historii převažovala úcta ke starším. Tato úcta byla základní složkou mezigeneračních vztahů. Znamenala tři povinnosti vůči starým lidem: přijmout je, starat se o ně a oceňovat jejich kvalitu. V současné době jsme svědky zhoršujícího se postoje společnosti ke starým lidem.⁶⁹ Moderní společnost favorizuje mladé a ekonomicky schopné lidi, kteří většinou v seniorech vidí jen celospolečenskou ekonomickou zátěž. Mladí lidé zaměřeni na úspěch o stáří neuvažují a na seniory reagují ambivalentně. Většinou mají kladný vztah k seniorům ve vlastní rodině, ale postoje k anonymním seniorům projevují přehlížením, podceňováním, nebo dokonce agresí. Jednou z forem násilí je tzv. ageismus, tj. averze vůči všem starým či všemu, co stáří připomíná. Staří lidé jsou v těchto případech snadnými objekty k vybití frustrací agresora. Senioři naopak rádi tráví čas mezi mladšími lidmi, kteří jim svou přítomností dodávají energii. Pokud se však názory mladých zcela odlišují od těch jejich, začnou mít pocit, že okolnímu světu již nerozumí. Příkladem může být rozdílný pohled na formy partnerského soužití. Senioři se proměnami rodinných forem soužití (partnerství bez svatby, singles) trápí. Také životní styl, který bývá označován jako zadlužený blahobyt, je v rozporu s šetrností a řádem kázně osvojeným dnešními seniory v mládí. Etika ekonomické úspěšnosti vede k vypjatému individualismu a následně

⁶⁸ Srov. SAK, P. A KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 25-28.

⁶⁹ Srov. ŠRAMO, J. *Příprava na stáří*. 1. vyd. Praha: Občanské sdružení Melius, 2012, s. 26-30.

k pocitu ztracenosti v obrovských masách. Tuto ztracenost pociťují také senioři. Z uvedených důvodů se svět seniorů a svět mladší generace od sebe vzdaluje. Chybí i jednotný nebo alespoň dominantní hodnotový systém, jenž by pomáhal rozlišovat, co je obsahem dobrého chování jednotlivých lidí vůči druhým, a minimalizovat nedorozumění. K většímu porozumění problémům starší generace by měla napomáhat rodinná, ale i školní výchova zdůrazňující reciprocitu vztahů rodičů a dětí. Dospělé děti by měly přijímat odpovědnost za péči o své staré rodiče jako samozřejmou povinnost. Vzájemné porozumění je navíc nutné cílevědomě kultivovat celoživotně.⁷⁰

Jeden z důležitých faktorů hodnocení úrovně a kvality lidské společnosti je to, jak její členové ctí stáří a jak se o staré lidi starají. Vyloučení starých lidí ve jménu modernosti by bylo popřením minulosti, bez které by přítomnost neexistovala. Podle J. Šrama hlavně staří lidé ve společnosti pomáhají:

- Dohlížet rozumněji na společenské události, protože jsou zralejší díky svým životním zkušenostem.
- Střežit všeobecnou společenskou paměť, protože ji dokážou většinou lépe zhodnotit.
- Správněji posoudit lidské ideály a hodnoty.
- Regulovat a usměrňovat společenské soužití.⁷¹

Výrazným fenoménem současné české společnosti je stárnutí populace. Každý rok se zvyšuje ve společnosti průměrný věk. S demografickým stárnutím populace se potýká většina vyspělých zemí, v české společnosti tento proces probíhá s určitým zpožděním ve srovnání se západoevropskými společnostmi. K příčinám stárnutí populace patří snižování porodnosti, snižování kojenecké úmrtnosti a prodlužování naděje dožití, tj. odhad průměrného počtu let, kterého se může jedinec dožít, jestliže budou zachovány stávající úmrtnostní poměry po zbytek jejího života. Vývoj naděje na dožití jednoznačně dokládá trend prodlužování délky života. Za posledních devadesát let se naděje na dožití prodloužila u mužů o 27,3 roků a u žen o 31 roků. Muž narozený v roce 2010 má podle odhadu před sebou 74,4 let. Názor na připravenost společnosti na stárnutí populace je velmi kritický. 72% seniorů a 66% příslušníků mladší populace se domnívá, že společnost

⁷⁰ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Sociální gerontologie aneb Senioři mezi námi*. 1. vyd. Praha: Galén, 2012, s. 7-19, 41.

⁷¹ Srov. ŠRAMO, J. *Příprava na stáří*. 1. vyd. Praha: Občanské sdružení Melius, 2012, s. 29-30.

připravena není. Podle respondentů výzkumu Senioři v stárnoucí české společnosti z let 2010/2011 ve společnosti není zabezpečeno budoucí finanční zajištění důchodů, chybí bydlení pro seniory, není zabezpečena péče o ně, chybí kvalitní koncepce a sociální politika k seniorům. Při hodnocení péče státu a společnosti o seniory v posledních dvaceti letech je velmi negativně hodnocena možnost žít z důchodu důstojně a kvalitně. Jde však o subjektivní hodnocení, neboť situace současných seniorů je spíše pozitivní oproti předchozím, ale i budoucím generacím seniorů. Život ve stáří, hodnocený samotnými seniory, však neodpovídá očekáváním více než poloviny z nich.⁷²

2.3 Kvalita života seniorů

Slovo *kvalita* znamená v českém jazyce hodnota, jakost, stav věci.⁷³

Odborná veřejnost se shoduje v tom, že pojem *kvalita života* obsahuje tři hlavní části - fyzické prožívání, psychickou pohodu a sociální postavení jedince.⁷⁴ Pracovní skupina WHO zabývající se kvalitou života vymezila tento pojem jako vnímání pozice v životě v kontextu kultury a hodnotového systému, v němž jedinec žije, a ve vztahu k jeho cílům, očekáváním, zájmům a požadavkům. Zahrnuje somatické zdraví, psychický stav, sociální vztahy. Kvalitu života vyjadřuje subjektivní hodnocení, jehož stupeň je určen kulturním, sociálním a environmentálním kontextem.⁷⁵

Kvalitu života můžeme definovat z různých úhlů pohledu. Koncept kvality života má dvě dimenze - objektivní a subjektivní. Subjektivní souvisí s psychickou pohodou a všeobecnou spokojeností se životem. Objektivní kvalita života zahrnuje uspokojení sociálních požadavků, materiálních podmínek života a fyzického zdraví.⁷⁶

D. Kováč vytvořil tříúrovňový model kvality života, přičemž úrovně jsou vzájemně provázané. První je úroveň bazální, existenční. Tuto úroveň tvoří šest oblastí: somatický stav, psychické fungování, funkční rodina, materiálně-sociální zabezpečení, životní prostředí a základní schopnosti pro přežití. Každá tato oblast má svůj ekvivalent na vyšších úrovních: na *mezo-úrovni* a *meta-úrovni*. Mezo-úroveň je individuálně specifická, též

⁷² Srov. SAK, P. A KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 86-89, 148-152.

⁷³ Srov. Kolektiv Autorů. *Slovník cizích slov*. Praha: Encyklopedický dům, 1998, s. 193.

⁷⁴ Srov. KRÍŽOVÁ IN DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 56.

⁷⁵ Srov. WHOQOL GROUP IN DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 58.

⁷⁶ Srov. ONDRUŠOVÁ, J. *Stáří a smysl života*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2011, s. 45.

civilizační. Nejvyšší meta-úroveň je kulturně-duchovní. Zhoršená kvalita života na jedné úrovni nevyvolává automaticky zhoršenou kvalitu na úrovni jiné. Nad tyto tři úrovně Kováč staví proměnnou nazvanou smysl života.⁷⁷

Podle Lukasové určuje kvalitu života kromě materiálních možností také způsob realizace a naplňování hodnot zvoleného hodnotového systému. Lukasová zjistila devět obsahových kategorií smyslu života: vlastní blaho, seberealizace, rodina, zaměstnání, societa, zájmy, zážitky, služba nějakému přesvědčení a vitální potřeby.⁷⁸

K posouzení kvality života seniorů je potřebná znalost jejich potřeb a preferencí. A potřeby seniorů se vlastně příliš neliší od potřeb lidí mladších: přiměřené zdraví, materiální a finanční zabezpečení, domov s lidmi, kteří ho mají rádi, potřeba být užitečný a uznávaný. Odlišnost u seniorů tedy spočívá spíše v jiném způsobu naplňování a uspokojování těchto potřeb, neboť je již nemohou naplňovat v pracovním procesu jako většina mladších.⁷⁹

Kvalitou života ve stáří se zabývá Usnesení vlády České republiky ze dne 9. ledna 2008 č. 8 o Národním programu přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012. Cíle, které toto usnesení stanovuje, je nutné prosazovat napříč sektory a na všech úrovních veřejné správy. Ke zvýšení kvality života ve stáří je podle programu nezbytné zaměřit se na následující strategické oblasti a priority:

- Aktivní stárnutí: ekonomická aktivita starších osob je přínosem pro jejich kvalitu života, pro zaměstnavatele jsou dlouholeté pracovní zkušenosti přínosem, zásadní roli zde hraje vzdělávací politika.
- Prostředí a komunita vstřícná ke stáří: vliv na kvalitu života má sociální soudržnost komunity, dostatek příležitostí k mezigeneračním kontaktům, dostupnost a kvalita veřejné dopravy, bydlení, zdravotní péče, sociálních služeb.
- Zlepšení zdraví a zdravotní péče ve stáří: při snižování úmrtnosti a zlepšování zdraví je třeba se zaměřit na chronické nemoci, zejména oběhové nemoci, nemoci

⁷⁷ Srov. KOVÁČ IN DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 74-75.

⁷⁸ Srov. LUKASOVÁ IN DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 66.

⁷⁹ Srov. ONDRUŠOVÁ, J. *Stáří a smysl života*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2011, s. 41.

srdce, rakovinu a mozkové příhody, na sociální rozdíly ve zdraví, na zkvalitňování a zefektivňování zdravotní péče i péče sociální.

- Podpora rodiny a pečovatelů: úkolem rodinné politiky je vytváření podmínek pro mezigenerační soudržnost a solidaritu v rodině a ve společnosti, podpora pečujících osob, dostupnost kvalitní pečovatelské služby, popř. ústavní péče.
- Podpora participace na životě společnosti a ochrana lidských práv: cílem je zapojení starších lidí do života komunity a společnosti, jejich pocit uznání a užitečnosti, smysluplné využívání volného času, participace na vzdělávacích, kulturních a společenských aktivitách, je také nutné zaměřit se na odstraňování diskriminace na základě věku.⁸⁰

Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017 si stanoví tyto priority: zajištění a ochranu lidských práv starších osob, celoživotní učení, zaměstnávání starších pracovníků a seniorů ve vazbě na systém důchodového pojištění, dobrovolnictví a mezigenerační spolupráci, kvalitní prostředí pro život seniorů, zdravé stárnutí, péči o nejkřehčí seniory s omezenou soběstačností.⁸¹

2.4 Smysl života ve stáří

Stáří člověka staví do nové životní situace. Musí se vyrovnávat např. s odchodem do důchodu, zdravotními problémy, ztrátou životního partnera, blížící se smrtí. Člověk bilancuje celý dosavadní život a otázka smyslu života se dostává do popředí.⁸² Výzkumy P. T. P. Wonga potvrzují, že otázka smyslu života patří ve stáří mezi nejdůležitější, a poukazují na důležitou úlohu prožívaného smyslu při úspěšném zvládnání procesu stárnutí. Uchování smyslu ve starším věku podporuje několik faktorů. Prvním je *vzpomínkové zhodnocení* vlastního života, při kterém dojde k integraci konfliktních částí vlastního života. To člověku umožní vidět svůj život ve smysluplnějším kontextu. Dalšími

⁸⁰ MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. *Mpsv.cz* [online]. 2008. [cit. 2014-03-30]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/5045>

⁸¹ MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. *Mpsv.cz* [online]. 2014. [cit. 2014-03-30]. Dostupné z: http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/NAP_2013-2017_070114.pdf

⁸² Srov. HALAMA, P. *Zmysel života z pohľadu psychologie*. 1. vyd. Bratislava: Slovak Academic Press, 2007, s. 118.

faktory jsou vytvořené závazky – angažovanost v činnostech, cílech, hodnotách, dále optimismus a kultivace duchovní složky života.⁸³

Hledání a naplňování smyslu života v seniorském věku zahrnuje všechny tři časové dimenze – minulost, přítomnost a budoucnost. Minulost staří lidé hodnotí ve vzpomínkách a snaží se jednotlivé události propojit v jeden smysluplný celek. Minulost se pak může stát významným zdrojem smyslu. V přítomnosti senioři usilují o řešení různých každodenních problémů. Velmi důležité je pro ně zachování autonomie. Ve vztahu k budoucnosti mají také své smysluplné cíle. Dělají si pořádek ve věcech i vztazích, ukončují osobní záležitosti. A pokud jim to síly dovolí, tak ještě uskutečňují, co dosud nestihli. Potřeba dát svému životu smysl ve stáří sílí. Naléhavost tohoto úkolu stoupá s vědomím blížícího se konce.⁸⁴

Výzkum *Senioři v stárnoucí české společnosti* přináší poněkud odlišný obraz seniorů. Pouze 15% z nich říká, že hledání smyslu lidské existence je pro ně rozhodně důležité. Důležitost hledání smyslu u seniorů oproti zbytku populace je vyjádřeno poměrem 42% ku 40%. Výzkum také zkoumá světový názor seniorů na ose materialista-věřící v Boha. Současná generace seniorů je v této oblasti velmi nejednotná. Pětina se hlásí k pojetí křesťanského Boha, stejný počet je vyhraněných materialistů. 7% se hlásí k duchovnímu neosobnímu pojetí Boha. Největší podíl seniorů se řadí do kategorie, kterou můžeme označit jako schizofrenní. Tvrdí o sobě, že jsou ateisté-materialisté, ale současně věří v existenci nadpřirozených jevů.⁸⁵

Stejný výzkum však vypovídá o pozitivním postoji české společnosti k významu a hodnotě stáří. 70% seniorů a 64% ostatní populace zastává totiž názor, že *stáří je významné pro každého člověka, je završením a naplněním smyslu jeho života*. Zhruba třetina populace také sdílí přesvědčení, že *stáří je životní fáze, jejíž smysl je především orientací na vlastní duchovní vývoj*.⁸⁶

Spiritualita jako hledání duchovních hodnot je charakteristická pro mnohé seniory. Víra jim pomáhá zvládat různé těžkosti a přispívá k vyrovnanému postoji k vlastnímu stáří.

⁸³ WONG IN HALAMA, P. *Zmysel života z pohľadu psychologie*. 1. vyd. Bratislava: Slovak Academic Press, 2007, s. 119-120.

⁸⁴ HRDLIČKOVÁ IN ONDRUŠOVÁ, J. *Stáří a smysl života*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2011, s. 89.

⁸⁵ Srov. SAK, P. A KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 144.

⁸⁶ Tamtéž, s. 160.

Může být oporou v situaci bezmoci, osamělosti, úbytku kompetencí či obtížné závislosti. Ve stáří, kdy se mnohé životní hodnoty ztrácejí, je jistota Boží existence důležitá.⁸⁷

Od konce šedesátých let minulého století se psychologii objevuje pojem *coping*. Pojmem rozumíme proces aktivního a vědomého zvládnání zatěžujících či ohrožujících faktorů, kterým je jedinec vystaven. Pojmem spirituální coping označujeme coping založený na víře v duchovní hodnoty. V těžkých životních krizích, kdy se lidem hroutí dosavadní řád, je možné aktivováním spirituálních copingových strategií nalézt zdroje potřebné pro reflexi prožité ztráty. Člověk pak přijímá smysl těžké situace, získává sílu opustit dosavadní cíle a najít nový životní smysl. Jednou ze strategií spirituálního copingu je *strategie zacílená na hledání významu*, při které člověk přehodnocuje zátěžové situace např. tak, aby se ukázaly jako potenciálně užitečné. Spiritualita v tomto případě sehrává pozitivní roli. Na druhé straně může mít potenciálně škodlivou funkci, jestliže zátěžovou situaci přehodnotíme např. jako Boží trest za individuální hříchy či projevy Satana.⁸⁸

Závěrem mi dovolu citovat myšlenky Roberta Kastenbauma:

*V mém vlastním životě byla doba, kdy jsem pochyboval o hodnotách stárnutí a samotného stáří. Teď už se mé pochyby vytratily. Svému stáří se nechci vyhnout stejně, jako bych nechtěl přeskochit svoje dětství nebo dospívání. Určitě cítím rostoucí zodpovědnost ke svému budoucímu já a vůči všem těm, jejichž životy se snad zkříží s mým. Jaký já budu starý muž, pokud se dožiji vysokého věku? Odpověď na tuto otázku velmi závisí na tom, jakým člověkem jsem právě teď. Stáří je období, které na mne čeká ...po celý můj život.*⁸⁹

⁸⁷ VÁGNEROVÁ IN ONDRUŠOVÁ, J. *Stáří a smysl života*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2011, s. 93.

⁸⁸ Srov. Psychologie A Její Kontexty. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta, 2010/2, s. 123-125.

⁸⁹ STROUDOVÁ, M. *Stáří je dar*. 1.vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1996.

PRAKTICKÁ ČÁST

3 KVALITATIVNÍ VÝZKUM

Praktická část této práce obsahuje *kvalitativně orientovaný výzkum*. Tento typ výzkumu se v posledních letech silně rozvíjí ve světě i u nás. Filozofickým základem kvalitativně orientovaných výzkumů je zejména fenomenologie, která zdůrazňuje subjektivní hlediska jednání lidí. Proto tento druh výzkumu připouští existenci více realit. Cílem je porozumění smyslu.⁹⁰

Kvalitativní výzkum je doménou zvláště humanitních a sociálních věd. Je to dáno jednak specifickými potřebami jednotlivých oborů těchto věd, jednak paradigmatickou změnou na konci šedesátých let 20. století. Důvodů ke změně nalezneme více: objevení nových teoretických přístupů, skepse k možnostem dalšího rozvoje a používání kvantitativních metod. Těm byla vyčítána silná redukce informace, ovlivňování respondentů, omezení na vnější fakta, sledování krátkodobých procesů. Kvalitativní výzkum prošel značným vývojem a rozrůzněním, nyní zahrnuje řadu teoretických, metodologických a metodických linií a přístupů. Jejich společným znakem se stala snaha popsat *životní světy „zevnitř“*, z pohledu jednajících aktérů a přispět tím k lepšímu porozumění zkoumaným problémům. Kvalitativní výzkumy s vlastní metodologií přestaly být pouhým doplňkem kvantitativních dat, ale staly se samostatným druhem přístupu ke studovaným problémům.⁹¹ Nesledují realitu ve smyslu, jaký *svět skutečně je, ale jak svět jako skutečný prožívají jeho aktéři*. Aktéři sami interpretují význam, který připisují sledované realitě. Výzkumem neobjevujeme realitu samu o sobě, ale praktiky její konstrukce.⁹²

Kvalitativní výzkumné metody přinášejí řadu nesporných výhod, ale narážejí také na různá úskalí. J. Hendl podává přehled předností kvalitativního výzkumu i výhrad proti němu:

Přednosti

⁹⁰ Srov. CHRÁSTKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 32-33.

⁹¹ Srov. PAVLÁSEK, M. A NOSKOVÁ, J. *Když výzkum, tak kvalitativní. Serpentinami bádání v terénu*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita a Etnologický ústav AV ČR, 2013, s. 7.

⁹² SKUPNIK IN PAVLÁSEK, M. A NOSKOVÁ, J. *Když výzkum, tak kvalitativní. Serpentinami bádání v terénu*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita a Etnologický ústav AV ČR, 2013, s. 9.

- Získává podrobný popis při zkoumání jedince, skupiny, události, fenoménu.
- Zkoumá fenomén v jeho přirozeném prostředí.
- Reaguje na místní podmínky.
- Hledá lokální příčinné souvislosti.
- Umožňuje studovat procesy.
- Umožňuje navrhnout teorie.
- Pomáhá při počáteční exploraci fenoménů.

Nevýhody

- Problematické je zobecnění získaných dat na populaci a do jiného prostředí.
- Obtížně lze provádět kvantitativní predikce.
- Testování hypotéz a teorií je složitější.
- Sběr i analýza dat jsou většinou časově náročné etapy.
- Výsledky jsou snadněji ovlivnitelné osobností výzkumníka.⁹³

Důvodů k volbě kvalitativního přístupu ve výzkumné části této práce je několik. Z předností uváděných Hendlem je to zvláště možnost podrobného zkoumání názorů a postojů respondentů k dané problematice. Získání detailnějších údajů umožňujících uchopení problematiky v širších souvislostech. Dalším důvodem je možnost volného výběru respondentů. Vybrané osoby nejsou reprezentativním vzorkem současných seniorů. Naopak výběrový soubor představují osoby s podobným životním stylem – žijící náboženským životem, v dlouhodobém partnerském vztahu, se vzděláním spíše nadprůměrným vzhledem k vrstevníkům. Všichni respondenti již překročili věk sedmdesát let. Téma *Smysl života* také přímo vybízí ke snaze o pohled zevnitř. Ke snaze prozkoumat vnitřní svět lidí projevujících se zvnějšku určitým způsobem.

V práci se také projevují nevýhody kvalitativního výzkumu – nemožnost zobecnění získaných dat na celou populaci seniorů, data pocházející od úzké skupiny respondentů, výběr souboru respondentů ovlivněný osobností výzkumníka. Výzkumník nevystupuje v roli experta, pouze vchází do vzájemné interakce s účastníky. Jeho vnímání a interpretace

⁹³ Srov. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2. vyd. Praha: Portál, 2008, s. 50.

získaných informací mohou být ovlivněny vlastními postoji a zkušenostmi, významně například u otázky víry v Boha.

3.1 Výzkumný problém

Dle teorií významných psychologů je potřeba smyslu života specifickou lidskou potřebou. Nalezení životní smysluplnosti souvisí s pozitivním fungováním osobnosti. Naopak nedostatek smyslu života je považován za významný faktor některých psychických poruch depresivního a neurotického charakteru, které se nezhřídka projevují v oblasti somatického zdraví. Nepřijetí vlastního života také přináší strach ze smrti. V této práci se zaměříme na otázku, zda se hledání a naplňování smyslu v završující životní fázi skutečně dostává

do popředí zájmu seniorů a jakou hraje roli při úspěšném zvládnutí procesu stárnutí. Jinou otázkou je, s čím si dnešní senioři pojem *smysl života* asociují a jak z tohoto hlediska hodnotí svůj vlastní život. Zajímat nás bude také, zda žijí s pocitem, že měli možnost svůj život sami ovlivňovat svobodným rozhodováním a do jaké míry. Ve stáří člověk přetváří svůj hodnotový systém. Ve výzkumu budeme zjišťovat, které cíle v hodnotových kategoriích zážitkové a tvůrčí hodnoty senioři ve svém životě ještě považují za smysluplné a jakým způsobem se vyrovnávají s utrpením obecně a s obavami z budoucnosti.

3.2 Výzkumný cíl

Cílem výzkumu je zjistit a porovnat pohled vybraných seniorů na smysl jejich života, na jejich spokojenost se současným i uplynulým životem, vystihnout jejich smysluplné cíle ve vztahu k budoucnosti a jejich přístup k utrpení.

3.3 Výzkumné otázky

K dosažení cíle jsem stanovila čtyři výzkumné otázky.

- Zabývají se senioři otázkami smyslu života?
- Vnímají senioři svá rozhodování v různých životních situacích jako svobodná?
- Jsou současní senioři spokojeni se svým životem?
- Jaké hodnoty senioři považují za důležité?

3.4 Metoda výběru výzkumného souboru

K výběru výzkumného souboru jsem použila *metodu prostého záměrného výběru*. Jedná se o postup cíleného vyhledávání účastníků výzkumu podle jejich určitých vlastností. Kritériem k výběru jsou právě ony určené vlastnosti. Vybraní jedinci tedy splňují tato kritéria a současně jsou ochotni se do výzkumu zapojit.⁹⁴

Vybraný soubor obsahuje osm respondentů. Hlavním kritériem výběru byl jejich věk (72 let a více). Dalšími hledisky při jejich výběru byla lokalita trvalého bydliště (všichni respondenti žijí v obci Bohuslavice na Hlučínsku), aktivita při zapojování do života obce a církve, spořádaný rodinný život.

Osobně jsem oslovila 16 seniorů. Informovala jsem je o cíli a průběhu výzkumu, o způsobu sběru a zpracování dat. Osm z oslovených seniorů souhlasilo se zapojením do výzkumu.

Před započítáním výzkumu jsem jim poskytla otázky k rozhovoru v písemné podobě.

3.4.1 Charakteristika jednotlivých respondentů

Respondent A

Muž, 83 let, 1 dítě, povoláním učitel, později ředitel ZŠ, donedávna dobrovolnický pracoval s dětmi ve volném čase (výtvarný kroužek), bydlí v rodinném domě s manželkou, vypomáhá ve farnosti.

Respondent B

Žena, 81 let, 1 dítě, pracovala jako učitelka a ředitelka ZŠ, v důchodu od roku 1989, bydlí v rodinném domě s manželem, má zdravotní problémy - po operaci srdce, aktivní při organizaci poutních zájezdů.

Respondent C

Muž, 78 let, 2 děti, 4 vnuci, povoláním byl výpravčí a přednosta stanice, bydlí v rodinném domě s manželkou a rodinou syna, rozhovor se uskutečnil týden před jeho plánovanou operací závažnějšího charakteru, celoživotně jej ovlivnilo studium na církevní škole, která

⁹⁴ Srov. MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 135-136.

však byla před dokončením jeho studií uzavřena, vypomáhá ve farnosti, jeho koníčkem je včelařství.

Respondent D

Žena, 72 let, 2 děti, 4 vnuci, celý život pracovala jako vychovatelka a učitelka, bydlí v rodinném domě s manželem a synovou rodinou, jejím velkým celoživotním koníčkem byla literatura, zvláště poezie, a divadlo.

Respondent E

Muž 78 let, 2 děti, instalatér, vyučený v oboru, tuto profesi stále příležitostně vykonává (např. pracuje pro obec), bydlí v bytě s manželkou, kromě 4 vnuků má již 2 pravnučky, před deseti lety prošel léčbou rakoviny, chodí hrát stolní tenis.

Respondent F

Žena, 73 let, 2 děti, základní vzdělání, pracovala v zemědělském družstvu jako dojička, bydlí v bytě s manželem, kromě 4 vnuků má již 2 pravnučky, kvůli bolestivým problémům s klouby chodí o berlích.

Respondent G

Muž, 79 let, 2 děti, povoláním soustružník, pak technik a dispečer, vyučil se soustružníkem, večerně vystudoval Strojní průmyslovku, bydlí v rodinném domě s manželkou, synem, snachou a třemi vnoučaty, po úraze má problémy s kolenem, včelaří a je aktivní ve Včelařském spolku.

Respondent H

Žena, 78 let, 2 děti, celý život pracovala jako učitelka na prvním stupni ZŠ, vystudovala Pedagogickou školu, bydlí v rodinném domě s manželem, synem, snachou a třemi vnoučaty, chodí na cvičení jógy.

3.5 Metoda sběru dat

K získání kvalitativních dat jsem použila jednu ze základních metod současné praxe kvalitativního přístupu – interview. Termínem interview označujeme moderovaný rozhovor prováděný s určitým cílem a účelem výzkumné studie. Zvolila jsem

strukturované interview, kdy byli respondenti předem seznámeni se zněním a pořadím otázek.⁹⁵ Pro tento druh interview jsem se rozhodla kvůli jeho jednoduchosti a možnosti poskytnout dotazovaným přesné znění otázek s předstihem. S ohledem na věk respondentů jsem jim chtěla poskytnout dostatek času k promyšlení odpovědí. Všechny rozhovory proběhly během května 2013 v domácím prostředí účastníků. Při prvním osobním setkání jsem s účastníky dohodla den a hodinu daného rozhovoru tak, abych co nejvíce respektovala jejich denní zvyklosti. Rozhovory byly se souhlasem respondentů nahrávány na zvukový nosič.

3.6 Metoda zpracování dat

Hlavní metodou fixace kvalitativních dat se pro mě stal audiozáznam. Připravené jsem měla také potřeby k zaznamenání případných poznámek o pozorování, která by se ve zvukovém záznamu nemohla objevit. Psaní poznámek však působilo na respondenty rušivě, takže jsem je nakonec nepoužívala. Dalším krokem bylo převedení audiozáznamu do textové podoby, tzv. *transkripce*. Při transkripci dochází k prvotní redukci dat.⁹⁶ U odpovědí zaznamenaných zvukově jsem při přepisu vynechala části, které nesouvisely s danou otázkou ani s tématem smyslu života. Otázky a odpovědi jsem při přepisu odlišila druhem písma a oddělila na nový řádek. Abych nenarušila autentičnost odpovědí, zaznamenala jsem je v použitém nářečí. Respondenty označuji z důvodu zachování anonymity písmeny v abecedním pořadí A – H.

3.7 Metoda analýzy výzkumných dat

K analýze výzkumných dat jsem přistoupila metodou označovanou jako *zakotvená teorie*. Při aplikaci této metody je teorie vytvořena postupně prostřednictvím systematického shromažďování údajů o zkoumaném jevu a analýzy těchto údajů. Nezačínáme teorií, kterou bychom následně ověřovali, ale začínáme zkoumaným fenoménem. V průběhu výzkumu pak hledáme to, co je v dané oblasti významné.⁹⁷

Důležitým prvkem zakotvené teorie jsou *kategorie*. Představují prostředek, pomocí něhož se teorie může integrovat. Výzkumná práce má v odůvodněných případech dospět

⁹⁵ Srov. MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 156, 162.

⁹⁶ Tamtéž, s. 205-206.

⁹⁷ Tamtéž, s. 226.

k zobecnění. Analytická práce směřuje k vytvoření hierarchické sítě kategorií. Proces zpracovávání celého analyzovaného materiálu se souhrnně nazývá *kódování*.⁹⁸ V tomto procesu přiřazujeme názvy vytvořeným datovým jednotkám. Kódování stojí na začátku procesu zpracování a třídění dat. Prvotní data při něm převádíme do datových jednotek. V průběhu výzkumu je možné provádět různé opravy v závislosti na nově zjištěných skutečnostech.⁹⁹

Zakotvená teorie interpretuje data pomocí tří druhů kódování - *Otevřeného*, *Axiálního* a *Selektivního*. Ve své práci jsem použila pouze *Otevřené kódování*, jehož cílem je rozkrytí textu.¹⁰⁰ Před kódováním dat jsem si textovou podobu záznamu interview vytiskla, zkratky názvů kódů jsem si poznamenávala nad textem. Z kódů, které spolu obsahově souvisely, jsem pak vytvořila 5 kategorií. Texty jednotlivých kategorií jsem rozlišila podtrháváním barevnými fixy.

3.8 Interpretace dat

Vytvořila jsem pět kategorií na základě podobnosti obsahu odpovědí. V interview jsem vyhledávala pasáže tematicky se překrývající, snažila jsem se najít význam výpovědí a vzájemné souvislosti mezi nimi. Kategorie jsem pojmenovala podle jejich obsahu.

3.8.1 Hledání smyslu

Kategorie *Hledání smyslu* zjišťuje, zda se respondenti otázkami smyslu zabývají, v kterém životním období pro ně tato otázka byla nejaktuálnější a kdo jim případně v hledání

a nalézání smyslu během života pomohl. Zamýšlejí se nad možností existence všeobecného smyslu života a nad smyslem života vlastního. Kódy v této kategorii nesou pojmenování *Kritická období a životní situace*, *Všeobecný smysl života*, *Konkrétní smysl života*, *Osobní příklad*.

Kritická období a životní situace

⁹⁸ Srov. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2. vyd. Praha: Portál, 2008, s. 244-245.

⁹⁹ Srov. MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 210.

¹⁰⁰ Srov. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2. vyd. Praha: Portál, 2008, s. 246-247.

Všichni respondenti uvedli, že se někdy otázkami smyslu zabývali. Šest respondentů se otázkou zabývá v současnosti, tři z nich uvedli, že je tato otázka nyní důležitější než dříve:

A: „Jsem ve svém životě v závěrečném údobí (83 roků), kdy se obracím a hodnotím, co se mi podařilo a zda jsem naplnil poslání, se kterým jsem do života přišel.“

F: „Na stáří jo.“

E: „Teď se tím zabývám víc.“

Naopak dva respondenti se otázkou smyslu života přestali zabývat, protože ji pro sebe považují za vyřešenou:

G: „Teď už ne. Teď už chci jen, ... abych mohl zajít do kostela.“

H: „To už mám vyřešené.“

Respondenti se shodně vypovídali, že v jejich životě byla období, kdy se otázkami smyslu života zabývali intenzivněji. Pět z nich vyjmenovalo přechodová životní období – období, kdy se něco v jejich životě měnilo a museli se rozhodnout pro další životní cestu z více možností:

A: „... po osamostatnění (dosažení dospělosti, dokončení studia, uzavření manželství, vstupu do zaměstnání, do funkcí apod.)“

C: „Byla některá životní období, kdy jsem se tím více zabýval. Například zavření katolické školy, kam jsem chodil. Nebo období vojny.“

G: „Když jsem končil základní školu ... Takže při volbě povolání.“

G: „Když jsem poznal ženu – tak už byl smysl života.“

H: „V období, kdy se člověk rozhoduje, co bude dělat – povolání.“

H: „... my jsme museli být v internátě a domů nás pustili jen jednou za měsíc, abychom nenavštěvovali kostel. ... V té době jsem se bála, že ten můj smysl života bude pryč. ... Ten smysl života jsem v té době měla takový velice, velice nejistý.“

Jeden respondent spojuje intenzivnější hledání smyslu s obdobím dospívání:

B: „...v období utváření osobnosti, správných návyků, mravních zásad a správných postojů.“

Dva respondenti udávají souvislost s vyšším věkem:

D: „Až když už jsem byla za vrcholem života a šla jsem dolů. Věk, kdy už světské starosti ustupují, je tak kolem šedesátky.“

E: „V současné době. ... Když jsem byl mladší, tak jsem o tom tak moc neuvažoval...“

Kromě životních období - kratších či delších časových úseků, se v životě vyskytnou také události, které na člověka mohou hluboce zapůsobit. Tři respondenty podnítila k hlubšímu zamyšlení smrt někoho blízkého:

A: „A životní ztráty – úmrtí nejbližších v rodině a přátel.“

D: „Když mi bylo 47 let, seděly jsme v přípravném týdnu s kamarádkou u lahvinky vína a povídaly si. Ale asi za tři hodiny nám švagr přišel říct, že ona je mrtvá. ... Tato událost na mě velmi zapůsobila.“

D: „ Poslední událost před rokem byla podobná – švagr šel opravovat střechu, spadl a byl na místě mrtvý.“

F: „Když mi mama umřela, tak mi bylo 16 roků. To mi bylo ouvej.“

Pro jednoho respondenta byly důležitými momenty poutní zájezdy:

A: „Pomáhaly mi poutní zájezdy – Lurdy, Fatima, Medžugorie.“

Jiného k zastavení vedly vlastní zdravotní problémy:

E: „V roce 2004 jsem měl závažné zdravotní problémy. Měl jsem nádor, jezdil jsem na ozářky. A tam potom člověk uvažuje ináč, že?“

A také setkávání ve společenství na faře:

E: „Ted' mi také pomáhá setkávání na faře.“

Nejen v důležitých životních obdobích a zvláštních životních situacích může člověk hledat odpověď na otázky smyslu, ale také při pozorování a prožívání běžných každodenních událostí. Pět respondentů uvedlo, že se nad jejich významem zamýšlejí. Například při čtení Žalmů, při večerní rekapitulaci dne či při prožívání různých událostí v rodině:

D: „ ... přemýšlím u Žalmů a různých náboženských knížek.“

H: „ ... večer dělám rekapitulaci - co jsem udělala dobře a co špatně.“

E: „Jsou drobné události v rodině a člověk se k tomu různě staví.“

Tři respondenti si otázku zamyšlení nad každodenními událostmi spojili s událostmi v ČR a ve světě:

A: „Sleduji každodenní události – ve svém věku porovnávám uplynulé s přítomným a hodnotím i jak věc ovlivňuje smysl života v kladném či záporném.“

E: „Teď jsou třeba potopy. Člověk se tím zabývá – že není „pánem tvorstva“.“

G: „Když poslouchám zprávy, tak se tím zabývám... Uvažuji nad tím, co má za smysl života někdo, kdo vezme do kapsy výbušninu a odpálí.“

Všeobecný smysl života

Otázka víry v existenci obecného smyslu platného pro všechny lidi souvisí s filozofickými postoji dotazovaných. Ve vzájemném protikladu zde stojí racionalistická a empirická východiska. Racionalista ctí „věčné principy“, zatímco pro empirika je zdrojem i kritériem poznání zkušenost. Z účastníků výzkumu pouze jeden odpověděl, že všeobecný smysl není:

H: „Každý musí mít nějaký smysl života, ale že by byl nějaký všeobecný, to ne.“

Ze souvislostí však vyplývá, že respondent chápe pojem *všeobecný smysl* jako zobecnění konkrétnějších cílů či konkrétního životního poslání, nikoli jako smysl nadřazený určitému životnímu cíli:

H: „Společný není, ale každý si musí najít něco, proč chce žít, nebo proč žije.“

Všichni ostatní respondenti uznávají existenci všeobecného smyslu života. V některých odpovědích se projevuje jejich víra v Boha:

A: „Bůh dal člověku Desatero. Tím dal každému lidskému tvorovi možnosti k naplnění lidského smyslu života.“

D: „Abychom Boha milovali a do nebe se dostali. Nám věřícím lidem dává smysl Desatero.“

F: „... souvisí s vírou v Boha.“

C: „Bůh s námi měl nějaký úmysl. A to je vlastně ten smysl života.“

Dva respondenti vidí všeobecný smysl v dodržování etiky společnosti, potažmo tím však pravděpodobně také odkazují na Desatero:

B: „Smysl života by měl pro všechny lidi vycházet z pravidel správného chování, plnění norem pracovních, ale i správných postojů.“

E: „Podle nás křesťanů, je smyslem žít dobrý život.“

Pro jednoho respondenta je smyslem život sám:

G: „Život má smysl sám o sobě.“

Konkrétní smysl života

Respondenti byli dotázáni na smysl jejich vlastního života. Při definování smyslu vlastního života čtyři respondenti přímo vycházeli z vlastní definice všeobecného smyslu – smyslem je život podle Desatera nebo dle etických norem:

B: „Smysl mého života vychází z těch pravidel, norem a postojů - být spravedlivý k sobě, ale i k bližním, být přátelský, neznat závist, nenávist, nehádat se, pomáhat všude tam, kde je toho třeba.“

C: „Smysl je v životě podle Desatera.“

D: „Máme žít podle desatera.“

E: „Být příkladem.“

Respondent, pro kterého je obecným smyslem život sám, uvedl jako smysl vlastního života kromě rodiny také morální život:

G: „Teď už je hlavním cílem žít tak, abychom nebyli zatraceni.“

Lze z toho usuzovat, že *život sám o sobě* pro něj znamená také život podle určitých pravidel.

V dalších odpovědích se nejčastěji vyskytuje rodina (4x), povolání (2x), 1x manželství a 1x vztah k lidem a k sobě:

A: „... spokojené manželství, výchovné i vzdělávací výsledky v povolání, vztah k lidem a lidí k mé osobě.“

E: „... založil rodinu, staral se, aby ji vychoval. Smyslem je rodinný život.“

F: „Starost o rodinu – to byl smysl. Postavit chalupu, zasadit strom...“

G: „Rodina. Mít radost z dětí a vnoučat.“

H: „Děti a vnoučata jsou tím smyslem. Soudržnost rodiny. A pak to povolání.“

Osobní příklad

Na životní cestě, při hledání smyslu nám pomáhají naši blízcí. Nejúčinnější pomocí je osobní příklad. Respondenti ani jiný typ pomoci neuvedli. Člověk svým životem obvykle vědomě či nevědomě napodobuje nějaký vzor. Jak velkou roli v tomto směru hráli pro dnešní seniory jejich rodiče, vyplývá z odpovědí:

A: „Příkladem mi byli rodiče, manželka, syn, řada duchovních otců.“

B: „Mým vzorným příkladem byli moji rodiče, později kolektivy na pracovišti.“

C: „Rodiče – jejich prosté prožívání víry. Pak řádoví bratři ...“

D: „Dobrým příkladem byli rodiče. Krásný vztah jsme měli s dědečkem ...“

E: „... za mého mládí nám smysl života ukazovala mama.“

G: „Mým osobním příkladem byla maminka.“

H: „Rodiče, ale hodně také učitelé.“

Pouze respondent, jemuž maminka umřela v šestnácti letech, rodiče jako vzor neuvádí:

F: „Co jsem v životě vyhrála – to je dobrý chlop.“

Kromě rodičů dávali osobní příklad také manžel(ka), učitelé, duchovní, syn, dědeček a spolupracovníci.

3.8.2 Svoboda

V kategorii *Svoboda* se respondenti vyjadřují k překážkám při volbě životní cesty. Ne vždy v životě člověk může jednat dle vlastního uvážení a svobodně volit. Překážkou jsou jednak získané názory a postoje, od kterých je třeba se odpoutat, jednak vnější podmínky. Svou úlohu zde hraje také to, zda se člověk při rozhodování přiklání více k rozumu nebo k emocím, jsou-li tyto složky osobnosti zrovna v rozporu.

Kategorie zahrnuje kódy *Vliv prostředí* a *Rozhodování*.

Vliv prostředí

Vlivy prostředí, které spolu s naším genotypem vytvářejí fenotyp, si obvykle neuvědomujeme. Určení vlivu prostředí na tom, v jakou osobnost se rozvineme, je pro psychology i sociology stále otevřenou záležitostí a během života se podíl vlivu prostředí

a genetických dispozic mění.¹⁰¹ Dostáváme se však také do životních situací, v nichž tlak lidí a okolností dobře vnímáme. Naše jednání v takových situacích pak nemusí být v souladu s naplňováním našeho smyslu života. Respondenti se k tomuto problému vyjadřovali takto:

A: „... prostředí, vnější okolnosti působí na život člověka, ale zásadně rozhoduje člověk sám – má svobodnou vůli!“

B: „Neposlouchám lidi ...“

D: „ Svoboda má své meze. Ty meze – to je Desatero.“

E: „někdy ty okolnosti přijdou tak, že se musí přizpůsobit okolnostem. Člověk se musí rozhodnout sám, co je správné, ovšem když přijde něco nečekaného, tak to neovlivní, musí se přizpůsobit. Nemůže jít hlavou proti zdi.“

F: „Někdy se musím přizpůsobit.“

G: „V zaměstnání byly různé takové situace, kdy na mě tlačili – například vstoupit do strany, studovat VUML.“

G: „Někdy se člověk musí podřítit.“

H: „Na vnější okolnosti se musí brát ohled.“

Vliv prostředí na své jednání tedy uznává sedm účastníků výzkumu. Jeden respondent chápe vyzývající životní situace jako Boží vedení:

C: „Člověk má svobodnou vůli, ale Bůh člověka vede.“

C: „Častěji děkuji andělu strážnému, že překazil některé mé úmysly.“

Rozhodování

Kód pro prožívání vlastní svobody či nesvobody při rozhodování je přiřazen k výrookům:

A: „... rozhoduje člověk sám – má svobodnou vůli!“

B: „Život člověka je ovlivněn jen vlastním rozhodováním a utvářením si správných postojů k práci, k chápání svých bližních.“

C: „Sám se sebou si svá rozhodnutí předem srovnám.“

¹⁰¹ Srov. KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008, s. 73-74.

D: „Člověk se může sám rozhodovat.“

D: „Nesmí si člověk plést svobodu s tím, že „si můžu dělat, co chci“. Svoboda má své meze.“

E: „Člověk by měl dát víc na sebe, na své rozhodnutí.“

E: „Člověk se musí rozhodnout sám, co je správné.“

F: „...že se rozhoduje svobodně.“

G: „Ted' už žádná taková dilemata nemám.“

H: „Ano.“

Všech osm respondentů uznává velkou míru svobody a spojuje ji s odpovědností za svá rozhodnutí.

Životní situace jsou provázeny emocemi. V psychologii je rozlišováno osm základních emocí: radost, důvěra, překvapení, anticipace, strach, vztek, smutek a znechucení.¹⁰² Některé z těchto základních emocí mohou naše rozhodnutí a jednání nepříznivě ovlivňovat (vztek), jiné naopak (anticipace). Otázku na vliv emocí respondenti většinou pojímali v negativním smyslu. Proto uvádějí nutnost či vlastní schopnost podřídit emoce rozumu:

A: „Rozum by měl převýšit city, ovlivnit je.“

B: „Je nutné utvářet si na dění správný názor.“

C: „Já si vždy vše rozmyslím. Takže spíš rozumem.“

D: „Za mládí to byly více emoce. Ted' se člověk více ovládá... Při rozporu mezi citem a rozumem bych hledala pravdu a spravedlnost. Hledám rozumem“

E: „Myslím, že více rozumem.... Se zdravým rozumem se člověk dokáže orientovat i v tom citovém životě, protože zjistí, co je špatné a co dobré.“

G: „Emocemi ne. Mě něco hned tak nerozhodí. Vždy dám přednost tomu rozumu.“

H: „Myslím, že rozumem. Emoce nejsou tak trvalé, někdy jsou unáhlené.“

Dva z respondentů uvádějí také pozitivní vliv emocí:

C: „Pochopitelně ten cit tam také je. Například, když je třeba někomu pomoci. Tak nebudu uvažovat, ale cit mi říká: „Pomož tomu, který je momentálně v neštěstí.“

¹⁰² Srov. HARTL, P. A HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 2.vyd. Praha: Portál, 2009, s. 138.

D: „Hledám rozumem, ale v souladu s citem.“

Pouze jeden respondent upřednostňuje při rozhodování emoce. Neupřesňuje však druh emocí:

F: „Těmi emocemi.“

3.8.3 Životní spokojenost

Spokojenost je příjemný pocit z dobrých vztahů a dobře vykonané činnosti, trvá-li dlouho, je demotivující.¹⁰³ Kladné hodnocení vlastního života vede ke spokojenosti. Kladné hodnocení souvisí, zvláště ve stáří, s pocitem smysluplnosti života, s naplněním životních cílů, s porozuměním vlastnímu životu v souvislostech. Naopak nepřijetí vlastního života může vést k depresím, k psychosomatickým potížím, ke strachu ze smrti. Kategorii *Životní spokojenost* je vymezen kód *Splnění životních cílů*.

Splnění životních cílů

Pět dotazovaných v tomto výzkumu jednoznačně deklarovalo svou spokojenost se životem:

A: „Jsem spokojený se svým životem.“

B: „Se svým životem jsem spokojena. Splnila jsem si životní cíl.“

C: „Nic bych neměnil. Jsem spokojený.“

G: „Jo, jsem spokojený.... Ted' už bych nic neměnil.“

H: „ Jsem spokojená, nic bych neměnila.“

Dva respondenti nejsou nespokojeni, avšak něco by dělali ve svém životě jinak:

D: „Jsem spokojená. Byla jsem celý život zdravá. No, mohli jsme mít ještě třetí dítě. Ale to už teď nejde, tak to je jedno. ... V profesi kantorky lituji svého chování k méně nadaným dětem - kdy jsme jim vyčítali něco, za co nemohly. Dnes bych byla jiná v tom vztahu.“

F: „Kdybych byla mladší, znovu bych se tak nehrnula do roboty. Už bych tak nedřela.“

Jeden respondent v souladu s psychologickou definicí považuje spokojenost za demotivující:

¹⁰³ HARTL, P. A HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 2.vyd. Praha: Portál, 2009, s. 556.

E: „Spokojený člověk nesmí být nikdy. To by člověka nehnalo dopředu. Zás nesmí být furt s něčím nespokojený. Nespokojenost žene člověka do určité iniciativy. ... Změnit můžu sebe. Na sobě člověk musí pracovat furt.“

Myšlenkou, že by *nic* nemělo smysl, se senioři v tomto výzkumu nezabývají:

A: „Že nic nemá smysl, mě nenapadá.“

B: „Ne. Život má smysl.“

E: „Neuvažuji o tom, že nic nemá smysl.“

F: „Moc nad tím nepřemýšlím.“

G: „To mě nikdy nenapadlo. A nikdy nenapadne.“

H: „Ne, myslím, že všechno má smysl.“

Pokud o smyslu pochybují, obracejí se k Bohu:

C: „Mě nikdy nenapadlo pochybovat o existenci Boha.“

D: „Ráno po probuzení mám někdy takový splín – že se na nic nedokážu těšit. Pomáhají mi modlitby.“

3.8.4 Hodnoty

Hodnoty se stávají cílem našeho usilování. Se smyslem života proto úzce souvisí. Výzkum zjišťoval, jaké hodnoty považují senioři za důležité v souvislosti s jejich plány do budoucnosti. Tato kategorie zahrnuje kódy *Tvůrčí hodnoty*, *Zážitkové hodnoty* a *Postojové hodnoty*.

Tvůrčí hodnoty

Tvůrčí hodnoty naplňují smysl aktivitou. Tvůrčí činností chce člověk obohatit druhé. Senioři se k potřebě ještě něco vykonat, svět něčím obohatit vyjadřovali takto:

C: „Na vykonání nějaké velké věci už nemám věk. Zbývá se modlit...“

D: „Já už můžu jen v modlitbě prosit.“

D: „V utrpení si musíme pomáhat.“

E: „Nic velkého. Vymalovat, dveře natřít, kotel natřít. Pracovní úkoly na zahradě a tak dále.“

F: „Nějaký dobrý skutek. Přispět na něco z důchodu.“

G: „Žít tak, abych nedělal ostudu, ... Mít radost z každého dobrého počinu. Ráno vstát, poděkovat Pánu Bohu, že jsem tady.“

G: „Abych mohl dělat to, co mě zajímá – včelařství.“

H: „Teď už jen pomáhat, co mi síly stačí. Třeba chodím navštěvovat švagrovou, další nemocné. Volám pravidelně spolužačce, která už nikam nemůže chodit a tak podobně. Pokud budu moct, tak pomoci, kde mě bude potřeba.“

S přibývajícím věkem ubývají síly a senioři ve výzkumu objektivně hodnotí své možnosti. Jejich plány v tvůrčí činnosti jsou tedy v souladu s reálnými fyzickými možnostmi.

Za tvůrčí hodnotu snad můžeme považovat také aktivitu v modlitbě. V tomto smyslu se vyjádřili tři respondenti. Ve dvou případech respondenti neuvádějí žádné plány aktivní činnosti.

Zážitkové hodnoty

K zážitkovým hodnotám patří vztahy s druhými lidmi a vnímání krásy přírody i lidských výtvorů. Potřebu těchto hodnot senioři naplňují zvláště vztahy v rodině:

C: „Aby vnuci začali uvažovat o existenci Boží.“

D: „Aby děti byly zdravé. Naši dva vnuci přestali chodit do kostela. Tak bych chtěla zažít jejich obrácení.“

E: „Zažít bych chtěl to, abych se nemusel dívat, že jsou děcka nemocné. Aby někdo z rodiny měl nějaký špatný život.“

H: „Abych se dočkala pravnoučat.“

Dva respondenti rozšiřují okruh vztahů, ve kterých by se rádi cítili dobře:

G: „Dobře s druhými vycházet.“

A: „Návrat vzájemné tolerance a ústup závisti a nenávisti mezi lidmi vůbec.“

Jeden respondent si zážitky spojuje nejvíce s poutními zájezdy:

F: „... Tak jeden den na puť to ja...“

Postojové hodnoty

Postojové hodnoty jsou dle Frankla v hierarchii hodnot nejvýše. Prostor dostávají zvláště v těžkých životních situacích – v bolestech, stáří, v umírání. Člověk postojem přijetí může utrpení proměnit v hodnotu. Senioři v tomto výzkumu byli dotázáni na smysl utrpení a způsob vyrovnávání se s ním. Také se vyjadřovali k obavám z budoucnosti a strachu ze smrti.

Pojetí utrpení jako trestu za hříchy nalezneme ve výroku:

C: „ale také jde o tresty za hříchy. Bude nám to odečteno v očištění.“

Za varování, které má vést k nápravě způsobu života považují utrpení respondenti A a G:

A: „Utrpení chápu jako varování, že jsem v životě nedělal vše dobře, jak jsem měl.“

G: „„Utrpení má trochu pohrozit...“

Jako životní zkoušku vedoucí k zamyšlení a *zocelení* si utrpení vykládají autoři následujících výroků.

B: „Utrpení člověka zoceluje. Pomáhá mu utvářet pocit, že veškeré utrpení, které nás potkává, má smysl.“

C: „Utrpení je zkouška, ...

D: „Utrpením jsem zkoušena ve víře ...“

E: „Člověk by se měl zamyslet a nějak to vyhodnotit.“

H: „Vede to k většímu soucitu s lidmi.“

Zkouška a zamyšlení by nakonec měly vést k větší odevzdanosti do Boží vůle. Současně víra pomáhá zkoušky překonat. Modlitbu je možné chápat jako postoj k utrpení.

A: „S utrpením se dá bojovat - porovnáváním s utrpením druhých – u věřícího s utrpením Krista, mučedníků dávných i dnešních.“

B: „Nejvíce v utrpení pomáhá ještě větší semknutost s Bohem a odevzdání se do vůle Boží.“

D: „Modlím se, ať tu situaci zvládnou. Modlitba je životadárná.“

E: „Člověk se tomu musí bránit. Utrpení jsou různá – tělesné, duševní. Když už to na člověka dopadne, tak to musí překousnout.“

Utrpení je možné přijímat jako nevyhnutelnost:

F: „Na cosik musím umřet.“

H: „Říkám si druzí jsou na tom hůř. Musíme si to utrpení nějak rozdělit, každý trochu toho utrpení. Ve stáří je utrpení víc. Každý to utrpení má...“

G: Já si vždycky říkám: „Nikdy nemůžeš být se vším spokojen. Ten život musí probíhat tak, že jednou jsi dole, jednou nahoře. ...“

Obavy z vlastní budoucnosti se v odpovědích příliš neprojevovaly.

A: „Obavy z budoucnosti si nepřipouštím, ale jsou.“

B: „Obavy z budoucnosti nemám.“

Jeden respondent vyjádřil obavy o budoucnost naší země:

C: „Já mám obavy ne z budoucnosti svojí, ale takové celosvětové. Že v našich zemích zanikne křesťanská kultura a převládne islám.“

Tři respondenti uvedli obavu o své blízké:

H: „A mám strach o rodiny svých dětí.“

G: „Mám strach o vnuky, protože sejít ze správné cesty dnes není žádné umění – drogy jsou třeba na každém rohu.“

E: „O blízké, aby je nepotkalo něco špatného.“

Dva respondenti trápí strach ze ztráty partnera:

F: „Jestli se ztratí můj chlop, tak nevím. Radšej až ja umřu.“

H: „Těžké by bylo, kdyby umřel manžel dřív.“

Strach z vlastní smrti respondenty příliš netrápí. Ale obavu z nemoci a umírání projevuje šest respondentů. Jeden respondent také vyjadřuje strach z toho, že bude na obtíž.

A: „Obavy ze smrti mám, jako většina lidí, protože důvěra člověka je velmi křehká, nedá se přesně popsat.“

B: „Smrti se nebojím – vždyť vím, že jdu do lepšího života.“

C: „Smrt je ten tunel a světlo na konci.“

D: „.... Pokud jde o vlastní budoucnost, tak strach mám jen z nějaké těžké nemoci. A z toho „být na obtíž“.

D: „Přeji si jen, a přeji to každému, ať neumírám sama. Ať mě někdo drží za ruku“

E: „... se smrti nebojím. Ale umírání se bojím.“

F: „Smrti se nebojím, jen teho umírání.“

G: „... aby ta smrt nebyla těžká.“

H: „Člověk na to musí myslet, že umřít musíme. Ale že bych měla nějak strach, to ne. Strach je spíš z bolestného umírání.“

3.8.5 Víra v Boha

Všemi uskutečněnými rozhovory se prolíná téma víry v Boha. Všichni respondenti tohoto výzkumu jsou věřící a smysl života více či méně posuzují z pohledu víry a věrouky katolické církve. Ke kategorii *Víra v Boha* je přiřazen kód *Opora v Bohu*.

Opora v Bohu

A: „...člověk může prosit o pomoc – pokud věří.“

A: „... děkuji Bohu za vše, čeho jsem dosáhl.“

A: „Bez víry v Boha a posmrtný život všechny odpovědi jsou pro mne neopodstatněné.“

B: „...pomáhá ještě větší semknutost s Bohem a odevzdání se do vůle Boží.“

B: „Věřím v posmrtný život, ve vzkříšení. A víra v Boha provází celý můj život, všechno mé konání.“

C: „Otázky smyslu souvisí s mou vírou v Boha.“

C: „Vždycky jsem hledal Boží vůli ve svém životě“

C: „Bůh s námi měl nějaký úmysl. A to je vlastně ten smysl života.“

C: „Bůh člověka vede.“

C: „Mě nikdy nenapadlo pochybovat o existenci Boha.“

C: „Abych se mohl objevit před Boží tváří s čistým štítem.“

C: „Aby vnuci začali uvažovat o existenci Boží. Chci jim být příkladem.“

C: „Odevzdávám to Bohu.“

D: „Utrpením jsem zkoušena ve víře.“

D: „*Naše tělo se obrátí v prach, ale duše musí být odměněna.*“

E: „... *Že musí být něco silnějšího, než je člověk.*“

E: „... *Ano, věřím v Boha.*“

F: (*Věříte v Boha a v posmrtný život?*) „*Ja. To mi pomáhá.*“

G: (*Věříte v Boha a v posmrtný život?*) „*Ano.*“

H: „*Člověk jde do kostela a tam ty obavy odloží.*“

H: „(*Věříte v Boha a v posmrtný život?*) „*Ano.*“

Pro seniory v tomto výzkumu platí závěry Vágnerové, že víra je pro ně pomocí při zvládání různých těžkostí. Hledání duchovních hodnot je pro ně charakteristické a jistota Boží existence důležitá.¹⁰⁴

3.9 Shrnutí

Cílem výzkumu bylo zjistit a porovnat pohled vybraných seniorů na smysl jejich života, na jejich spokojenost se současným i uplynulým životem, vystihnout jejich smysluplné cíle ve vztahu k budoucnosti a jejich přístup k utrpení.

K dosažení cíle výzkumu byly stanoveny čtyři výzkumné otázky. Po analýze dat získaných ze strukturovaného interview nyní formulujeme odpovědi.

- **Zabývají se senioři otázkami smyslu života?**

Šest respondentů z osmi uvedlo, že se otázkami smyslu života v současnosti zabývá, pro tři z nich je tato otázka nyní důležitější než dříve. Pro dva respondenty je již hledání smyslu bezpředmětné, považují otázku za vyřešenou – zabývali se jí v jiných životních obdobích. Všichni respondenti se v některých údobích svého života těmito otázkami zabývali, nejčastěji v období, kdy došlo v jejich životě k nějaké změně a museli se rozhodnout pro další životní cestu z více možností. Dva respondenti spojují otázky smyslu s vyšším věkem, kdy *ustupují světské starosti*. Také některé životní situace mohou vést k hlubšímu zamyšlení či dokonce ke změně postojů. K takovým událostem patří smrt někoho blízkého, vlastní zdravotní problémy, některá setkání s druhými lidmi, zážitky

¹⁰⁴ Srov. VÁGNEROVÁ IN ONDRUŠOVÁ, J. *Stáří a smysl života*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2011, s. 93.

z poutních zájezdů. Také různé drobné každodenní události v rodině i ve společnosti podněcují k zamyšlení, jak uvádí pět respondentů.

Sedm respondentů je přesvědčeno o existenci obecného smyslu života platného pro všechny lidi. Jeden respondent všeobecný smysl popírá, vnímá pouze nutnost najít smysl svého vlastního života. Všeobecný smysl života šest respondentů spojuje s vírou v Boha. Podle jednoho respondenta má smysl život sám o sobě, tento respondent však také smysl dále zevšeobecňuje, když uvádí, že musíme žít tak, abychom nebyli zatraceni. Konkrétní smysl života čtyři respondenti přímo vyvozují ze stanoveného všeobecného smyslu života.

V odpovědích ostatních se nejčastěji vyskytuje rodina (4x), povolání (2x), 1x manželství a 1x vztah k lidem a k sobě.

Při hledání smyslu pomohli respondentům svým osobním příkladem nejvíce vlastní rodiče (uvedeno 7x), dále partner, učitelé, duchovní, syn, dědeček a spolupracovníci.

- **Vnímají senioři svá rozhodování v různých životních situacích jako svobodná?**

Respondenti se vyjadřovali k překážkám při volbě životní cesty. Hodnotili, zda prostředí ovlivňuje jednání natolik, aby se zpronevěřovali vlastním životním cílům. Vliv vnějších okolností na své jednání uznává sedm respondentů, za důležitější však považují svá svobodná rozhodnutí. Jeden respondent v nepříznivých okolnostech spatřuje Boží vedení.

Vliv emocí na naše jednání a rozhodování respondenti chápou v negativním smyslu, uvádějí nutnost podřídit emoce rozumu. Pozitivní vliv emocí v některých situacích vnímají dva respondenti. Další senior dokonce emoce při rozhodování upřednostňuje, z odpovědi však nevyplývá, zda vliv emocí považuje za pozitivní či negativní.

- **Jsou současní senioři spokojeni se svým životem?**

Kladné či záporné hodnocení vlastního života s pocitem smysluplnosti úzce souvisí. Z účastníků výzkumu pět dotazovaných jednoznačně deklarovalo svou spokojenost se svým životem. Dva respondenti uvádějí, že by dnes některé věci dělali jiným způsobem, celkově však nespokojeni nejsou. Jeden respondent považuje spokojenost za demotivující, nespokojenost ovšem chápe ve smyslu touhy po sebezdokonalování. Myšlenkou, že by nic nemělo smysl, se nezabývá žádný respondent tohoto výzkumu.

- **Jaké hodnoty senioři považují za důležité?**

Hodnoty se stávají cílem našeho snažení. Naplňují smysl. V. Frankl charakterizoval tři hodnotové kategorie, a to *tvůrčí hodnoty*, *zážitkové hodnoty* a *postojové hodnoty*.

Tvůrčí hodnoty souvisí s činností. Plány respondentů ohledně smysluplných aktivit jsou limitovány jejich omezenými fyzickými silami. Stanoví si pouze drobné úkoly – prosté dobré skutky, malé pracovní úkoly. Tři respondenti vyjádřili úmysl aktivně se modlit. Další dva nevedli plány žádné.

Potřebu zážitkových hodnot senioři naplňují nejvíce ve vztazích s nejbližšími. Jeden respondent si zážitky asocioval s náboženskými poutěmi.

K nejdůležitějším úkolům ve stáří patří tvoření postojových hodnot. Nalezení smyslu utrpení a způsobu, jak se s ním vyrovnat, silně ovlivní život ve stáří. Respondenti pojímali utrpení různě: jako trest za hříchy, jako varování, které má vést k nápravě, jako životní zkoušku vedoucí k zamyšlení, jako nevyhnutelnost.

Zkouška a zamyšlení mají dle jejich názoru vést k větší odevzdanosti do Boží vůle a víra v Boha pomáhá zkoušky překonat. Obavy z budoucnosti jsou spojeny se strachem o blízké a o partnera. Obavami z vlastní smrti se respondenti nezabývají, šest z nich však projevuje strach z nemoci a umírání.

Pro všechny respondenty tohoto výzkumu je důležitá víra v Boha. Smysl života proto posuzují z pohledu víry a věrouky katolické církve. Víra jim pomáhá ve zvládnutí těžkostí, které stáří přináší.

3.10 Diskuze

V této kapitole se vrátíme ke způsobu výběru respondentů a zpracování dat. Budeme hledat faktory, které mohly negativně ovlivnit výsledky výzkumu. Dále se pokusíme výzkumná zjištění propojit s aktuálními vědeckými poznatky o problematice smyslu života.

3.10.1 Volba vzorku

Použitá metoda *prostého záměrného výběru vzorku* vedla k výběru respondentů s podobným životním stylem, s podobnými životními postoji a hodnotami. Například jejich postoje v otázkách víry v Boha nemusí zdaleka odpovídat postojům většiny seniorů dané generace. Jedním z důvodů k výběru těchto konkrétních respondentů bylo vyšší vzdělání

většiny z nich a tím předpoklad lepších verbálních schopností potřebných k vyjádření názorů a postojů s ohledem na náročnost některých témat. Jiným důvodem byl osobní zájem na prozkoumání vnitřního světa seniorů žijících náboženským životem, kteří se i ve svém vyšším věku aktivně zapojují do života společnosti v lokalitě svého bydliště. Jako pozitivum při volbě vzorku se jeví výběr stejného počtu žen a mužů. Protože se však jedná o manželské páry, je v odpovědích patrné vzájemné dlouhodobé ovlivňování názorů a postojů. Pro páry samotné se uskutečnění rozhovoru stalo přínosem v jejich vzájemné komunikaci. O odpovědích na otázky totiž předem diskutovali spolu. To také pravděpodobně zvýšilo jejich ochotu vyjadřovat se k daným tématům.

3.10.2 Zpracování dat

Strukturované interwiev v tomto výzkumu více vyhovovalo potřebám respondentů, rozmanitost získaných dat je jím však redukována. Výzkum také zdaleka nevyužívá všechny možnosti *Zakotvené teorie*. Aplikace celé této metody kvalitativního výzkumu by přesahovala rozsah bakalářské práce. Redukce metody pak negativně ovlivnila hloubku analýzy dat.

3.10.3 Témata interwiev

Vybraná témata a položené otázky v rozhovorech jsou ovlivněny zájmy a postoji výzkumníka. Složitost témat koresponduje s výběrem respondentů a jejich předpokládanou schopností hovořit k daným tématům. Méně srozumitelné a méně přesné formulace některých otázek vedly k různému pochopení otázek u jednotlivých respondentů (např. otázka č. 8).

Otázkami smyslu života se zabývá sedm z osmi respondentů. Tento výsledek odpovídá výzkumům, podle kterých otázka smyslu života patří ve stáří mezi nejdůležitější.¹⁰⁵ Naopak dle sociologické studie zmiňované v teoretické části práce jsou otázky hledání smyslu lidské existence rozhodně důležité pouze pro 15% seniorů.

Dle stejné studie hodnotí polovina seniorů život ve stáří jako nenaplnující jejich očekávání. Respondenti tohoto výzkumu se však vyjadřovali k otázce spokojenosti kladně.

¹⁰⁵ WONG IN HALAMA, P. *Zmysel života z pohľadu psychologie*. 1. vyd. Bratislava: Slovak Academic Press, 2007, s. 119-120.

Z hodnotových kategorií jsou pro respondenty nejméně důležité hodnoty tvůrčí. Ze získaných dat však není možné jednoznačně odpovědět na otázku, zda jsou pro ně významnější hodnoty zážitkové nebo postojové. Pro všechny jsou totiž velice důležité vztahy v rodině. Frankl však staví postojové hodnoty nad tvůrčí i zážitkové.

Některé otázky tohoto výzkumu by byly hodny hlubšího prozkoumání. Například u otázky, zda se bojí smrti, respondenti odpovídali záporně, ale vyslovovali obavy z umírání. Otázkou zůstává, zda je možné prožitky umírání a smrti oddělit. V souvislosti s pojmem smysl života se také vynořují další témata, která již nebyla předmětem tohoto výzkumu, kupříkladu souvislost mezi naplněním smyslu života a zdravím.

ZÁVĚR

Bakalářská práce se věnuje problematice smyslu života u seniorů. Tématem smyslu života se psychologie začala více zabývat v minulém století. V teoriích osobnosti některých autorů měla tato problematika důležité místo, například u V. E. Frankla, I. D. Yaloma, A. Längle, E. Lukasové. Psychologie smysluplnosti je poměrně mladá oblast soustavného empirického psychologického studia. Usiluje o hlubší porozumění toho, co nazýváme smyslem a smysluplností bytí. S problematikou smysluplnosti se v psychologických studiích setkáváme pod různým označením: předjímání budoucnosti, mentální reprezentace budoucnosti, aspirace, anticipace, perspektiva osobní existence, životní témata, potřeba smysluplnosti, přesvědčení. Pro pojem smysluplnost života neexistuje obecně přijatá definice. Alfrid Längle například spojuje smysl s *oddáním se nějaké hodnotě. Smysluplně žít znamená plnit v každém okamžiku života ten úkol, který před námi právě stojí... Spatřit smysl znamená uchopit celek.*¹⁰⁶

V teoretické části práce jsme se v první kapitole seznámili s pojetím problematiky smyslu života v teoriích významných psychologů. Vysvětlili jsme si pojmy potřeby, motivace, cíle, hodnoty, které s tématem smyslu života souvisí. Zabývali jsme se souvislostí mezi duševním zdravím a životní smysluplností. Získali jsme základní představu o různých filozofických pojetích smyslu života v historii i v současnosti. V kapitole druhé jsme si definovali stáří a stárnutí, seznámili se s nejčastěji používanými periodizacemi období stáří. Charakterizovali jsme si pojem senior a jeho identitu v současné společnosti. Zajímala nás kvalita života současných seniorů. Nastínili jsme si specifické způsoby hledání a naplňování smyslu života ve stáří.

Praktická část této práce obsahuje kvalitativně orientovaný výzkum. Jeho cílem bylo zjistit a porovnat pohled vybraných seniorů na smysl jejich života, na jejich spokojenost se současným i uplynulým životem, vystihnout jejich smysluplné cíle ve vztahu k budoucnosti a jejich přístup k utrpení. K dosažení cíle jsme si stanovili čtyři výzkumné otázky. Objasnili jsme si použité metody výběru výzkumného souboru, sběru dat, zpracování a analýzy dat. Interpretaci dat jsme prováděli pomocí zakotvené teorie. Shrnuli jsme získané poznatky a odpověděli si na výzkumné otázky. V diskuzi jsme hledali

¹⁰⁶ Srov. LÄNGLE, A. *Smysluplně žít*. 1. vyd. Brno: Cesta, 2002, s. 39-43.

faktory, které mohly negativně ovlivnit výsledky výzkumu, a pokusili jsme se propojit výzkumná zjištění s aktuálními vědeckými poznatky o zkoumané problematice.

Téma zvolené ke zpracování v této práci se jeví jako obsahově velmi široké a některé otázky tohoto výzkumu by byly hodny hlubšího prozkoumání.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ

1. ADLER, A. *Smysl života*. 1. vyd. Praha: Práh, 1995. 146 s. ISBN 80-858009-34-6.
2. DRAPELA, V. J. *Přehled teorií osobnosti*. 6. vyd. Praha: Portál, 2011. 175 s. ISBN 978-80-262-0040-6.
3. DUROZOI, G. A ROUSSEL, A. *Filozofický slovník*. 1. vyd. Praha: EWA, 1994. 352 s. ISBN 80-85764-07-5.
4. DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012. 112 s. ISBN 978-80-247-4138-3.
5. FRANKL, E. V. *A přesto říci životu ano*. 3. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006. 175 s. ISBN 978-80-7192-866-9.
6. FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*. 3. vyd. Brno: Cesta, 2006. 212 s. ISBN 80-7295-084-3.
7. HALAMA, P. *Zmysel života z pohľadu psychologie*. 1. vyd. Bratislava: Slovak Academic Press, 2007. 218 s. ISBN 978-80-8095-023-1.
8. HARTL, P. A HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Portál, 2009. 774 s. ISBN 978-80-7367-569-1.
9. HAŠKOVCOVÁ, H. *Sociální gerontologie aneb Senioři mezi námi*. 1. vyd. Praha: Galén, 2012. 196 s. ISBN 978-80-7262-900-8.
10. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2. vyd. Praha: Portál, 2008. 408 s. ISBN 978-80-7367-485-4.
11. HOLÁSKOVÁ, K. Gerontopsychologie. In *Přehled vývojové psychologie*. Šimíčková-Číšková, J. et al. 3. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. 190 s. ISBN 978-80-244-2433-0.
12. CHRÁSTKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. 272 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
13. KALVACH, Z. ET AL. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: GradaPublishing, 2004. 861 s. ISBN 80-247-0548-6.
14. *Katechismus katolické církve*. 1. vyd. Praha: Zvon, 1995. 820 s. ISBN 80-7113-132-6.

15. KOLEKTIV AUTORŮ. *Slovník cizích slov*. Praha: Encyklopedický dům, 1998. 368 s. ISBN 80-90-1647-8-1.
16. KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. 216 s. ISBN 978-80-7367-383-3.
17. KŘIVOHLAVÝ, J. *Mít pro co žít*. 1. vyd. Praha: Návrat domů, 1994. 94 s. ISBN 80-85495-33-3.
18. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. 204 s. ISBN 80-247-1370-5.
19. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009. 279 s. ISBN 978-80-7367-568-4.
20. LÄNGLE, A. *Smysluplně žít*. 1. vyd. Brno: Cesta, 2002. 79 s. ISBN 80-7295-037-1.
21. LANGMEIER, J. A KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
22. LINHART, J. et al. *Základy obecné psychologie*. 2 vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987. 688 s. ISBN 14-545-87.
23. MACHOVEC, M. *Smysl lidské existence*. 4.vyd. Praha: Akropolis, 2008. 128 s. ISBN 978-80-7304-103-8.
24. MARKOVÁ, M. *Sestra a pacient v paliativní péči*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010. 128 s. ISBN 978-80-247-3171-1.
25. MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. *Mpsv.cz* [online]. 2008. [cit. 2014-03-30]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/5045>.
26. MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. *Mpsv.cz* [online]. 2014. [cit. 2014-03-30]. Dostupné z: http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/NAP_2013-2017_070114.pdf.
27. MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. 332s. ISBN 80-247-1362-4.
28. OLŠOVSKÝ, J. *Slovník filosofických pojmů současnosti*. 1. vyd. Praha: Erika, 1999. 188 s. ISBN 80-7190-804-5.

29. ONDRUŠOVÁ, J. *Stáří a smysl života*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2011. 168 s. ISBN 978-80-246-1997-2.
30. PAVLAS, I. *Výkonová motivace a interpersonální potřeby*. 1. vyd. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2011. 134 s. ISBN 978-80-7464-021-6.
31. PAVLÁSEK, M. a NOSKOVÁ, J. *Když výzkum, tak kvalitativní. Serpentinami bádání v terénu*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita a Etnologický ústav AV ČR, 2013. 154 s. ISBN 978-80-210-6480-5.
32. PROKEŠOVÁ, M. *Filozofie výchovy*. 1. vyd. Ostrava: Pedagogická fakulta, 2004. 106 s. ISBN 80-7042-693-4.
33. PROKEŠOVÁ, M. *Ztracený člověk ve ztraceném světě*. 2. vyd. Ostrava: Repronis, 2005. 235 s. ISBN 80-7368-124-2.
34. *Psychologie a její kontexty*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta, 2010/2. ISSN 1803-9278.
35. SAK P. a KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012. 232 s. ISBN 978-80-247-3850-5.
36. SOKOL, J. *Malá filozofie člověka a slovník filosofických pojmů*. 3. vyd. Praha: Vyšehrad, 1998. 392 s. ISBN 80-7021-253-5.
37. STÖRING, H. J. *Malé dějiny filozofie*. 2. vyd. Praha: Zvon, 1992. 559 s. ISBN 80-7113-058-3.
38. STROUDOVOVÁ, M. *Stáří je dar*. 1.vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1996. ISBN 80-7192-090-8.
39. ŠRAMO, J. *Příprava na stáří*. 1. vyd. Praha: Občanské sdružení Melius, 2012. 192 s. ISBN 978-80-87638-00-2.
40. TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. 1. vyd. Praha/Kroměříž: Triton, 2007. 303 s. ISBN 80-7254-915-4.
41. VAŠINA, B. *Základy psychologie zdraví*. 1. vyd. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2009. 124 s. ISBN 978-80-7368-757-1.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1	Otázky k rozhovoru
Příloha č. 2	Rozhovory s respondenty

Otázky k rozhovoru

Otázky k rozhovoru jsem zformulovala na základě čtyř výzkumných otázek, se snahou dotknout se témat spojovaných s pojmem *smysl života* v odborné literatuře.

- **Zabývají se senioři otázkami smyslu života?**
 1. Zabýváte se v současnosti otázkami smyslu života?
 2. Kládl(a) jste si tyto otázky dříve?
 3. Ve kterém životním období jste se otázkami smyslu života zabýval nejvíce?
 4. Existuje podle vás nějaký všeobecný smysl života, platný pro všechny lidi?
 5. Domníváte se, že má váš život smysl? Jaký?
 6. Pomohl vám někdy někdo při hledání smyslu, např. osobním příkladem?
 7. Pomohla vám některá životní situace lépe pochopit smysl celého vlastního života? Která?
 8. Zabýváte se otázkami smyslu různých každodenních událostí?
- **Vnímají senioři svá rozhodování v různých životních situacích jako svobodná?**
 9. Je život člověka ovlivňován více vlastním rozhodováním v různých životních situacích nebo vnějšími okolnostmi?
 10. Při rozhodování se řídíte více rozumem nebo emocemi?
 11. Cítíte se při rozhodování svobodný(á)?
- **Jsou současní senioři spokojeni se svým životem?**
 12. Jste spokojený(á) se svým životem? Změnil(a) byste v něm něco?
 13. Napadá vás někdy, že nic nemá smysl?
- **Jaké hodnoty senioři považují za důležité?**
 14. Co byste chtěl(a) ještě v životě vykonat?
 15. Co byste chtěl(a) ještě v životě zažít?
 16. Jaký smysl má ve vašem životě utrpení?
 17. Jak se s utrpením vyrovnáváte?

18. Máte obavy z budoucnosti?

19. Máte obavy ze smrti?

20. Věříte v Boha a v posmrtný život?

Rozhovory s respondenty

Respondent A

Pokud mám odpovědět na předložené otázky – seřazené od jedné do dvaceti, mám dojem nebo návrh začít otázkou dvacátou, která určuje, dává každému člověku směr k prožití lidského života v každé jeho fázi od narození.

1. Zabýváte se v současnosti otázkami smyslu života?

Jsem ve svém životě v závěrečném údobí (83 roků), kdy se obracím a hodnotím, co se mi podařilo a zda jsem naplnil poslání, se kterým jsem do života přišel.

2. Kládl(a) jste si tyto otázky dříve?

Každý zdravý a věřící člověk si uvědomuje poslání ve svém životě a snaží se toto poslání upřesňovat, zdokonalovat a vyhodnocovat s plnou odpovědností po osamostatnění (dosažení dospělosti, dokončení studia, uzavření manželství, vstupu do zaměstnání, do funkcí apod.)

3. Ve kterém životním období jste se otázkami smyslu života zabýval nejvíce?

Důležitá životní období jsem vyjmenoval v předchozí otázce.

4. Existuje podle vás nějaký všeobecný smysl života, platný pro všechny lidi?

Bůh dal člověku Desatero. Tím dal každému lidskému tvorovi možnosti k naplnění lidského smyslu života – záleží už jen na ochotě každého jedince plnit dané.

5. Domníváte se, že má váš život smysl? Jaký?

Myslím, že můj život má smysl a měl – spokojené manželství, výchovné i vzdělávací výsledky v povolání, vztah k lidem a lidí k mé osobě.

6. Pomohl vám někdy někdo při hledání smyslu, např. osobním příkladem?

Příkladem mi byli rodiče, manželka, syn, řada duchovních otců.

7. Pomohla vám některá životní situace lépe pochopit smysl celého vlastního života?

Která?

Pomáhaly mi poutní zájezdy – Lurdy, Fatima, Medžugorie. A životní ztráty – úmrtí nejbližších v rodině a přátel.

8. Zabýváte se otázkami smyslu různých každodenních událostí?

Sleduji každodenní události – ve svém věku porovnávám uplynulé s přítomným a hodnotím i jak věc ovlivňuje smysl života v kladném či záporném.

9. Je život člověka ovlivňován více vlastním rozhodováním v různých životních situacích nebo vnějšími okolnostmi?

Člověk je tvor vysoce společenský, a proto prostředí, vnější okolnosti působí na život člověka, ale zásadně rozhoduje člověk sám – má svobodnou vůli!

10. Při rozhodování se řídíte více rozumem nebo emocemi?

Rozum by měl převýšit city, ovlivnit je – člověk může prosit o pomoc – pokud věří.

11. Cítíte se při rozhodování svobodný(á)?

Ano, sám se rozhoduji. Mám svobodnou vůli.

12. Jste spokojený(á) se svým životem? Změnil(a) byste v něm něco?

Jsem spokojený se svým životem a děkuji Bohu za vše, čeho jsem dosáhl – člověk si nevybírání ani původ, ani dobu svého působení.

13. Napadá vás někdy, že nic nemá smysl?

Že nic nemá smysl mě nenapadá, ale že jsou věci, činy úplně nesmyslné, to ano.

14. Co byste chtěl(a) ještě v životě vykonat?

Už mnoho ne, ale zachovat si optimismus, smysl pro legraci, ale tvořivou. A přiblížit se alespoň trošku k některému životnímu vzoru.

15. Co byste chtěl(a) ještě v životě zažít?

Návrat vzájemné tolerance a ústup závisti a nenávisti mezi lidmi vůbec.

16. Jaký smysl má ve vašem životě utrpení?

Utrpení chápu jako varování, že jsem v životě nedělal vše dobře, jak jsem měl.

17. Jak se s utrpením vyrovnáváte?

S utrpením se dá bojovat - porovnáváním s utrpením druhých – u věřícího s utrpením Krista, mučedníků dávných i dnešních.

18. Máte obavy z budoucnosti?

Obavy z budoucnosti si nepřipouštím, ale jsou.

19. Máte obavy ze smrti?

Obavy ze smrti mám, jako většina lidí, protože důvěra člověka je velmi křehká, nedá se přesně popsat.

20. Věříte v Boha a v posmrtný život?

Bez víry v Boha a posmrtný život všechny odpovědi jsou pro mne neopodstatněné.

Respondent B

1. Zabýváte se v současnosti otázkami smyslu života?

Ano.

2. Kládl(a) jste si tyto otázky dříve?

Otázkami smyslu jsem se stále zabývala – od narození až po dnešní dny.

3. Ve kterém životním období jste se otázkami smyslu života zabýval nejvíce?

Hlavně v období utváření osobnosti, správných návyků, mravních zásad a správných postojů.

4. Existuje podle vás nějaký všeobecný smysl života, platný pro všechny lidi?

Smysl života by měl pro všechny lidi vycházet z pravidel správného chování, plnění norem pracovních, ale i správných postojů. Tím získává člověk smysl života. Nejhůře jsou na tom lidé, kteří si vsugerují neomylnost své osobnosti – podezřívají, jsou nekritičtí.

5. Domníváte se, že má váš život smysl? Jaký?

Smysl mého života vychází z těch pravidel, norem a postojů - být spravedlivý k sobě, ale i k bližním, být přátelský, neznat závist, nenávist, nehádat se, pomáhat všude tam, kde je toho třeba.

6. Pomohl vám někdy někdo při hledání smyslu, např. osobním příkladem?

Mým vzorným příkladem byli moji rodiče, později kolektivy na pracovišti – příklady vztahů mezi dětmi a jejich rodiči.

7. Pomohla vám některá životní situace lépe pochopit smysl celého vlastního života?

Která?

Nemohu stanovit období, ve kterém bych o smyslu života rozvažovala více.

8. Zabýváte se otázkami smyslu různých každodenních událostí?

Hledám v každé události vždy to dobré.

9. Je život člověka ovlivňován více vlastním rozhodováním v různých životních situacích nebo vnějšími okolnostmi?

Život člověka je ovlivněn jen vlastním rozhodováním a utvářením si správných postojů k práci, k chápání svých bližních.

10. Při rozhodování se řídíte více rozumem nebo emocemi?

Řídím se vlastním rozhodnutím. Je nutné utvářet si na dění správný názor.

11. Cítíte se při rozhodování svobodný(á)?

Neposlouchám lidi, kteří ve všem hledají zlo a jsou nespokojeni sami se sebou.

12. Jste spokojený(á) se svým životem? Změnil(a) byste v něm něco?

Se svým životem jsem spokojena. Splnila jsem si životní cíl – učit děti, pomáhat, kde je třeba, mít šťastné manželství, hodného syna i jeho rodinu, být šťastná mezi lidmi. Máme mnoho přátel.

13. Napadá vás někdy, že nic nemá smysl?

Ne. Život má smysl.

14. Co byste chtěl(a) ještě v životě vykonat?

Žádné plány si již nekladu.

15. Co byste chtěl(a) ještě v životě zažít?

Já už pouze děkuji Bohu za zdraví, sílu, požehnání.

16. Jaký smysl má ve vašem životě utrpení?

Utrpení člověka zoceluje. Pomáhá mu utvářet pocit, že veškeré utrpení, které nás potkává, má smysl. Nejhorší je však ztráta rodičů, blízkých, přátel.

17. Jak se s utrpením vyrovnáváte?

Nejvíce v utrpení pomáhá ještě větší semknutost s Bohem a odevzdání se do vůle Boží.

18. Máte obavy z budoucnosti?

Obavy z budoucnosti nemám.

19. Máte obavy ze smrti?

Smrti se nebojím – vždyt' vím, že jdu do lepšího života. Setkám se svými blízkými.

20. Věříte v Boha a v posmrtný život?

Věřím v posmrtný život, ve vzkříšení. A víra v Boha provází celý můj život, všechno mé konání.

Respondent C

1. Zabýváte se v současnosti otázkami smyslu života?

Ano. Otázky smyslu souvisí s mou vírou v Boha.

2. Klád(a) jste si tyto otázky dříve?

Vždycky jsem hledal Boží vůli ve svém životě.

3. Ve kterém životním období jste se otázkami smyslu života zabýval nejvíce?

Byla některá životní období, kdy jsem se tím více zabýval. Například zavření katolické školy, kam jsem chodil. Nebo období vojny.

4. Existuje podle vás nějaký všeobecný smysl života, platný pro všechny lidi?

Ano. Bůh s námi měl nějaký úmysl. A to je vlastně ten smysl života.

5. Domníváte se, že má váš život smysl? Jaký?

Ano. Smysl je v životě podle Desatera.

6. Pomohl vám někdy někdo při hledání smyslu, např. osobním příkladem?

Rodiče – jejich prosté prožívání víry. Pak řádoví bratři v internátní škole, kde jsem studoval.

7. Pomohla vám některá životní situace lépe pochopit smysl celého vlastního života?

Která?

Až zpětně vidím smysl některých událostí ve svém životě. Například jsem šel z vojny do civilu o dva měsíce dřív a kvůli tomu jsem přestal chodit s holkou, kterou jsem tam potkal. Teď si myslím, že to tak mělo být, protože pak jsem našel holku stejné víry.

8. Zabýváte se otázkami smyslu různých každodenních událostí?

Ano. Častěji děkuji andělu strážnému, že překazil některé mé úmysly. I když v té chvíli to třeba nebylo příjemné, zpětně vidím ten smysl.

9. Je život člověka ovlivňován více vlastním rozhodováním v různých životních situacích nebo vnějšími okolnostmi?

Člověk má svobodnou vůli, ale Bůh člověka vede.

10. Při rozhodování se řídíte více rozumem nebo emocemi?

Já si vždy vše rozmyslím. Takže spíš rozumem. Pochopitelně ten cit tam také je. Například, když je třeba někomu pomoci. Tak nebudu uvažovat, ale cit mi říká: „Pomož tomu, který je momentálně v neštěstí.“

11. Cítíte se při rozhodování svobodný(á)?

Ano. Sám se sebou si svá rozhodnutí předem srovnám.

12. Jste spokojený(á) se svým životem? Změnil(a) byste v něm něco?

Nic bych neměnil. Jsem spokojený.

13. Napadá vás někdy, že nic nemá smysl?

Mě nikdy nenapadlo pochybovat o existenci Boha.

14. Co byste chtěl(a) ještě v životě vykonat?

Na vykonání nějaké velké věci už nemám věk. Zbývá modlit se za to, aby se svět napravil, za děti, aby neztratily víru. A modlit se za šťastnou hodinku smrti. Abych se mohl objevit před Boží tváří s čistým štítem.

15. Co byste chtěl(a) ještě v životě zažít?

Aby vnuci začali uvažovat o existenci Boží. Chci jim být příkladem.

16. Jaký smysl má ve vašem životě utrpení?

Utrpení je zkouška, ale také jde o tresty za hříchy. Bude nám to odečteno v očistci.

17. Jak se s utrpením vyrovnáváte?

Odevzdávám to Bohu.

18. Máte obavy z budoucnosti?

Já mám obavy ne z budoucnosti svojí, ale takové celosvětové. Že v našich zemích zanikne křesťanská kultura a převládne islám. Myslím ale, že celosvětově nezanikne.

19. Máte obavy ze smrti?

Nemám. Jak to říká Wolker v jedné básni: „Smrti se nebojí, smrt není zlá, smrt jsou jen andělé bílí.“ Smrt je ten tunel a světlo na konci.

20. Věříte v Boha a v posmrtný život?

Ano, nikdy jsem nepochyboval.

Respondent D

1. Zabýváte se v současnosti otázkami smyslu života?

Ano. Věřím v Boha a to mi dává smysl. Někdy pochybuji.

2. Klád(a) jste si tyto otázky dříve?

Víru jsem sála již s mateřským mlékem.

3. Ve kterém životním období jste se otázkami smyslu života zabýval nejvíce?

Až když už jsem byla za vrcholem života a šla jsem dolů. Věk, kdy už světské starosti ustupují, je tak kolem šedesátky.

4. Existuje podle vás nějaký všeobecný smysl života, platný pro všechny lidi?

Jednoduše to říká Katechismus: „Abychom Boha milovali a do nebe se dostali.“ Nám věřícím lidem dává smysl Desatero.

5. Domníváte se, že má váš život smysl? Jaký?

Tím, že věřím v Boha, nacházím smysl života. Máme žít podle desatera.

6. Pomohl vám někdy někdo při hledání smyslu, např. osobním příkladem?

Dobrym příkladem byli rodiče. Maminka byla hodná, tatínek byl trochu prud'as, ale dělal všechno proto, aby nám dal vzdělání. Krásný vztah jsme měli s dědečkem – žil s námi po návratu z kriminálu (byl politický vězeň).

7. Pomohla vám některá životní situace lépe pochopit smysl celého vlastního života?

Která?

Když mi bylo 47 let, seděly jsme v přípravném týdnu s kamarádkou u lahvinky vína a povídaly si. Ale asi za tři hodiny nám švagr přišel říct, že ona je mrtvá. Nic jí předtím nebylo – bylo to zdravé děvče. Od té doby už jsem nic moc nějak neplánovala. Snažila jsem se žít tak, abych mohla zavřít oči a nebyla v nějakém špatném stavu. Tato událost na mě velmi zapůsobila. Poslední událost před rokem byla podobná – švagr šel opravovat střechu, spadl a byl na místě mrtvý.

8. Zabýváte se otázkami smyslu různých každodenních událostí?

Ráda přemýšlím u Žalmů a různých náboženských knížek. Dříve jsem četla různé básně, dnes se víc obracím k náboženské literatuře.

9. Je život člověka ovlivňován více vlastním rozhodováním v různých životních situacích nebo vnějšími okolnostmi?

Člověk se může sám rozhodovat.

10. Při rozhodování se řídíte více rozumem nebo emocemi?

Za mládí to byly více emoce. Teď se člověk více ovládá. Už více zvážím, zda bych emocemi někomu neublížila, neurazila. Nebo neublížila sama sobě. Už jsem opatrná. Snažím se věci vyřešit v klidu. Při rozporu mezi citem a rozumem bych hledala pravdu a spravedlnost. Hledám rozumem, ale v souladu s citem.

11. Cítíte se při rozhodování svobodný(á)?

To je o těch emocích. Svobodná se cítím tak, že nebudu nikomu lhát. Že se budu vyjadřovat pravdivě. Ale zase někdy může pravda ublížit. Takže člověk musí být taktní. Nesmí si člověk plést svobodu s tím, že „si můžu dělat, co chci“. Svoboda má své meze. Ty meze – to je Desatero.

12. Jste spokojený(á) se svým životem? Změnil(a) byste v něm něco?

Jsem spokojená. Byla jsem celý život zdravá. No, mohli jsme mít ještě třetí dítě. Ale to už teď nejde, tak to je jedno. Možná ty důvody, proč jsme měli jen dvě, byly trochu sobecké – chtěli jsme mít určitou životní úroveň – chodit do divadla, kupovat knížky a podobně. V profesi kantorky lituji svého chování k méně nadaným dětem – kdy jsme jim vyčítali něco, za co nemohly. Dnes bych byla jiná v tom vztahu.

13. Napadá vás někdy, že nic nemá smysl?

Ráno po probuzení mám někdy takový splín – že se na nic nedokážu těšit. Pomáhají mi modlitby.

14. Co byste chtěl(a) ještě v životě vykonat?

Já už bych chtěla jen dobře umřít. Já už svět nezměním. Já už můžu jen v modlitbě prosit, aby se svět trochu změnil.

15. Co byste chtěl(a) ještě v životě zažít?

Aby děti byly zdravé. Naši dva vnuci přestali chodit do kostela. Tak bych chtěla zažít jejich obrácení. Velká část mých modliteb se tomu věnuje.

16. Jaký smysl má ve vašem životě utrpení?

„Co tě nezabije, to tě posílí“. To je taková fráze, ale já obdivuji lidi, kteří to utrpení mají a snášejí ho odevzdaně. Skláním se před nimi, protože nevím, jak bych to zvládla. Utrpením jsem zkoušena ve víře. V utrpení si musíme pomáhat.

17. Jak se s utrpením vyrovnáváte?

Modlím se, ať tu situaci zvládnou. Modlitba je životadárná.

18. Máte obavy z budoucnosti?

Jsou takové ty momentální starosti z budoucnosti. Protože je mi líto lidí postiženými např. záplavami. Pak člověk ještě slyší o rabování a je nešťastný, kde se to zlo v lidech bere. Pokud jde o vlastní budoucnost, tak strach mám jen z nějaké těžké nemoci. A z toho „být na obtíž“.

19. Máte obavy ze smrti?

Ne. Přeji si jen, a přeji to každému, ať neumírám sama. Ať mě někdo drží za ruku.

20. Věříte v Boha a v posmrtný život?

To jsme probrali. Někdy mě zachvátí pochybnosti: „Jak je to všechno možné.“ Ale taky není možné, aby vše jen tak skončilo. Naše tělo se obrátí v prach, ale duše musí být odměněna.

Respondent E

1. Zabýváte se v současnosti otázkami smyslu života?

Jo. Smysl života mi připadá dost důležitý, protože když člověk neví ten smysl života, tak to nevím, jak by žil. Zabývám se tím, ale výsledek nevím.

2. Kladl(a) jste si tyto otázky dříve?

Teď se tím zabývám víc. Když jsem byl mladší, tak jsem o tom tak moc neuvažoval, což je ale špatné. Kdybych se to toho zahloubil dříve, tak by ten život třeba byl trochu jinačí. Člověk udělal spoustu chyb za tu dobu od mládí. Důležité je přiznat si chyby a pracovat na tom, aby se člověk těch chyb dále vyvaroval. Na čas to jde, a pak se ty chyby stanou zase.

3. Ve kterém životním období jste se otázkami smyslu života zabýval nejvíce?

V současné době.

4. Existuje podle vás nějaký všeobecný smysl života, platný pro všechny lidi?

Určitě existuje nějaký obecný. Bez toho by to nešlo. Ale jestli se to dodržuje, jestli nad tím někdo přemýšlí, nevím. Podle nás křesťanů, je smyslem žít dobrý život. Abych dával dobrý příklad druhým.

5. Domníváte se, že má váš život smysl? Jaký?

Být příkladem. Jestli se to daří, to je další věc. V mojem konkrétním životě – člověk přišel na svět a musí odejít a v mezidobí založil rodinu, staral se, aby ji vychoval. Smyslem je rodinný život.

6. Pomohl vám někdy někdo při hledání smyslu, např. osobním příkladem?

Určitě. Ještě za mého mládí nám smysl života ukazovala mama. Tata zahynul ve válce, takže se o nás starala mama a ten její způsob života byl příkladem. Vždycky, když jsem odešel vlevo nebo vpravo, vždycky jsem se vrátil k tomu jejímu příkladu. Vždycky jsem uvažoval, co by řekla mama, nebo jak by se chovala. Vychovávala nás za války, byli jsme čtyři.

7. Pomohla vám některá životní situace lépe pochopit smysl celého vlastního života?
Která?

V roce 2004 jsem měl závažné zdravotní problémy. Měl jsem nádor, jezdil jsem na ozářky. A tam potom člověk uvažuje ináč, že? Říká si: „Tak dlouho se nic nedělo a teď je to takové vážné.“ Tak to všechno přehodnotí. Ale že bych nějak hysterčil, to zase ne. Já jsem se s tím nějak smířil. Než jsem měl ty problémy, tak mi kolega umřel. Tak starý jak já. Tak jsem si říkal: „Ten už je taky pryč. No, a nic se nedá dělat. Když to přijde, tak to přijde.

Samozřejmě jsem rád – bylo to v roce 2004 a říká se kritických 7 roků. Teď mi také pomáhá setkávání na faře. Je to příležitost se více zamýšlet, co je dobré a co špatné.

8. Zabýváte se otázkami smyslu různých každodenních událostí?

Teď jsou třeba potopy. Člověk se tím zabývá – že není „pánem tvorstva“. Příroda dokáže člověka uzemnit, aby věděl, že není na tom vrcholu. Že musí být něco silnějšího, než je člověk. Jsou drobné události v rodině a člověk se k tomu různě staví – to se mohlo udělat lepší a to se mohlo... Každý je strůjcem svého štěstí.

9. Je život člověka ovlivňován více vlastním rozhodováním v různých životních situacích nebo vnějšími okolnostmi?

Člověk by měl dát víc na sebe, na své rozhodnutí. Ale někdy ty okolnosti přijdou tak, že se musí přizpůsobit okolnostem. Člověk se musí rozhodnout sám, co je správné, ovšem když přijde něco nečekaného, tak to neovlivní, musí se přizpůsobit. Nemůže jít hlavou proti zdi.

10. Při rozhodování se řídíte více rozumem nebo emocemi?

Myslím, že více rozumem. Vždycky ty emoce s rozumem stoprocentně neladí, ale prosím o sedm darů Ducha svatého – tam je také ten rozum. Se zdravým rozumem se člověk dokáže orientovat i v tom citovém životě, protože zjistí, co je špatné a co dobré. Oddělit zrna od plev.

11. Cítíte se při rozhodování svobodný(á)?

Třeba v rodině se musíme přizpůsobit. Musíme se navzájem tolerovat. V rodině to ale neberu jako nesvobodu. Tam ta tolerance musí být, aby nedošlo k nějakým roztržkám. Někde venku, například v obci, bych některé věci taky řešil jinak. Určitá svoboda tam není. Ale někdy bych něco dělal jinak a nakonec musím uznat, že jsem neměl pravdu.

12. Jste spokojený(á) se svým životem? Změnil(a) byste v něm něco?

Spokojený člověk nesmí být nikdy. To by člověka nehnalo dopředu. Zás nesmí být furt s něčím nespokojený. Nespokojenost žene člověka do určité iniciativy. V politice nic nezměním – tam se nehrnu. Změnit můžu sebe. Na sobě člověk musí pracovat furt. Nejen po stránce tělesné, ale i duševní. Aby uvažoval, co dělám špatně, co dobře.

13. Napadá vás někdy, že nic nemá smysl?

Že nic nemá smysl, to není pravda, to ne. Neuvažuji o tom, že nic nemá smysl. Prkotiny – to jo. Mávnu rukou nad něčím.

14. Co byste chtěl(a) ještě v životě vykonat?

Nic velkého. Vymalovat, dveře natřít, kotel natřít. Pracovní úkoly na zahradě a tak dále.

15. Co byste chtěl(a) ještě v životě zažít?

Já už jsem toho zažil dost. Zažít bych chtěl to, abych se nemusel dívat, že jsou děcka nemocné. Aby někdo z rodiny měl nějaký špatný život.

16. Jaký smysl má ve vašem životě utrpení?

Někdy si člověk říká: „Proč já? Proč ne ten druhý?“. Pak se nad tím zamyslí a řekne: „Pán Bůh dal. Pán Bůh vzal.“. Člověk by se měl zamyslet a nějak to vyhodnotit. Jaký to má dopad na člověka. Například po zdravotní stránce si člověk řekne: „Tam jsem pochybil, proto mám takovou nemoc.“. Nemůžu pak nikoho obviňovat.

17. Jak se s utrpením vyrovnáváte?

Člověk se tomu musí bránit. Utrpení jsou různá – tělesné, duševní. Když už to na člověka dopadne, tak to musí překousnout. Jestli to jde nebo nejde, tak to už je otázka další.

18. Máte obavy z budoucnosti?

O blízké, aby je nepotkalo něco špatného.

19. Máte obavy ze smrti?

Věk už mám, tak se smrti nebojím. Ale umírání se bojím. Dva moji bratři to měli dobré, umřeli v momentě, ale ten nejmladší se trápil hodně - půl roku.

20. Věříte v Boha a v posmrtný život?

K víře jsem byl vedený odmalička. Mokrát se mi to i přičilo, ale museli to všichni. Ale nakonec, když se k tomu vracím, tak si říkám, že je to v pořádku. Ano, věřím v Boha.

Respondent F

1. Zabýváte se v současnosti otázkami smyslu života?

Na stáří jo.

2. Kládl(a) jste si tyto otázky dříve?

Dřív tak nebyl čas.

3. Ve kterém životním období jste se otázkami smyslu života zabýval nejvíce?

Když mi mama umřela, tak mi bylo 16 roků. To mi bylo ouvej. Sourozenci už byli z domu. Já byla poškrabek. Mama měla 44 roků, když jsem se narodila. To bylo nejtěžší období mého života.

4. Existuje podle vás nějaký všeobecný smysl života, platný pro všechny lidi?

Ano. Ten souvisí s vírou v Boha.

5. Domníváte se, že má váš život smysl? Jaký?

Starost o rodinu – to byl smysl. Postavit chalupu, zasadit strom...

6. Pomohl vám někdy někdo při hledání smyslu, např. osobním příkladem?

Co jsem v životě vyhrála – to je dobrý chlop.

7. Pomohla vám některá životní situace lépe pochopit smysl celého vlastního života?
Která?

Ta smrt mamy.

8. Zabýváte se otázkami smyslu různých každodenních událostí?

Ani ne. Beru to, jak to je. Zprávy raději neposlouchám, nebo se rozčílím. Radši si pustím pohádku.

9. Je život člověka ovlivňován více vlastním rozhodováním v různých životních situacích nebo vnějšími okolnostmi?

Myslím, že se rozhoduje svobodně.

10. Při rozhodování se řídíte více rozumem nebo emocemi?

Těmi emocemi.

11. Cítíte se při rozhodování svobodný(á)?

Jo. Někdy se musím přizpůsobit.

12. Jste spokojený(á) se svým životem? Změnil(a) byste v něm něco?

Kdybych byla mladší, znovu bych se tak nehrnula do roboty. Už bych tak nedřela.

13. Napadá vás někdy, že nic nemá smysl?

Moc nad tím nepřemýšlím.

14. Co byste chtěl(a) ještě v životě vykonat?

Nějaký dobrý skutek. Přispět na něco z důchodu.

15. Co byste chtěl(a) ještě v životě zažít?

My už pojezdili celou republiku. Tak jeden den na puť to ja. Když mi má někdo posluhovat – to radšej sedím doma.

16. Jaký smysl má ve vašem životě utrpení?

Na cosik musím umřet.

17. Jak se s utrpením vyrovnáváte?

Najím se tablet, poříkám k Panence Marii.

18. Máte obavy z budoucnosti?

Jestli se ztratí můj chlop, tak nevím. Radšej až ja umřu.

19. Máte obavy ze smrti?

Smrti se nebojím, jen teho umíranja.

20. Věříte v Boha a v posmrtný život?

Ja. To mi pomáhá.

Respondent G

1. Zabýváte se v současnosti otázkami smyslu života?

Teď už ne. Teď už chci jen, aby zdraví sloužilo. Abych mohl zajít do kostela.

2. Kládl(a) jste si tyto otázky dříve?

Od mládí, postupně ty otázky přicházely.

3. Ve kterém životním období jste se otázkami smyslu života zabýval nejvíce?

Když jsem končil základní školu – dál na školu jsem jít nemohl, protože maminka byla vdova. Tatínka jsem znal jen do 4 let, nejmladší bratr se narodil čtyři měsíce po jeho smrti. Tatínek zemřel na zánět ledvin. Takže při volbě povolání. V té době ten můj smysl života byl „pomocť mamince“. Pak jsem dělal večerní školu, abych na sobě nějak pracoval. Když jsem poznal ženu – tak už byl smysl života. Takže se to vyvíjí právě během doby, jak člověk roste.

4. Existuje podle vás nějaký všeobecný smysl života, platný pro všechny lidi?

Život má smysl sám o sobě. Smysl je vždycky. Neexistuje událost, která by se nedala vyřešit. Člověk vždy musí jít dál.

5. Domníváte se, že má váš život smysl? Jaký?

Rodina. Mít radost z dětí a vnoučat. Scházíme se všichni aspoň třikrát do roka. Teď už nás je třináct. To je ten smysl života. Těžce bych snášel, kdyby se někdo rozvedl. Snažili jsme se, aby děti měly život lepší. Teď už je hlavním cílem žít tak, abychom nebyli zatraceni.

6. Pomohl vám někdy někdo při hledání smyslu, např. osobním příkladem?

Mým osobním příkladem byla maminka. Největším. Byli jsme tři kluci a všichni jsme respektovali její rozhodnutí. Co řekla, to bylo svaté.

7. Pomohla vám některá životní situace lépe pochopit smysl celého vlastního života?

Která?

Ne. Ten smysl se objevuje postupně.

8. Zabýváte se otázkami smyslu různých každodenních událostí?

Když poslouchám zprávy, tak se tím zabývám, ale pak se to snažím hodit za hlavu, protože to pro mě už nemá smysl. Už nemohu ovlivnit například dění ve státě. Ale zamyslím se nad tím. Násilí se podle mě bude stupňovat. Uvažuji nad tím, co má za smysl života někdo, kdo vezme do kapsy výbušninu a odpálí.

9. Je život člověka ovlivňován více vlastním rozhodováním v různých životních situacích nebo vnějšími okolnostmi?

Teď už žádná taková dilemata nemám. V zaměstnání byly různé takové situace, kdy na mě tlačili – například vstoupit do strany, studovat VUML.

10. Při rozhodování se řídíte více rozumem nebo emocemi?

Emocemi ne. Mě něco hned tak nerozhodí. Vždy dám přednost tomu rozumu.

11. Cítíte se při rozhodování svobodný(á)?

Někdy se člověk musí podřídít.

12. Jste spokojený(á) se svým životem? Změnil(a) byste v něm něco?

Jo, jsem spokojený. To, co by člověk změnil, to nemohl ovlivnit. Teď už bych nic neměnil. Se zdravím to nemám špatné – jsou daleko horší případy. A život je jako sinusoida – jednou dole, jednou nahoře. Cíle, které jsem měl, těch jsem dosáhl.

13. Napadá vás někdy, že nic nemá smysl?

To mě nikdy nenapadlo. A nikdy nenapadne.

14. Co byste chtěl(a) ještě v životě vykonat?

Už toho není moc do vykonání. Žít tak, abych nedělal ostudu, aby si mě moje děti, vnuci vážili, aby mě neztratili a tak dále. Dobře s druhými vycházet. Mít radost z každého dobrého počínu. Ráno vstát, poděkovat Pánu Bohu, že jsem tady. Nepadat ze schodů – od Vánoc mám problémy s kolenem.

15. Co byste chtěl(a) ještě v životě zažít?

Abych mohl dělat to, co mě zajímá – včelařství.

16. Jaký smysl má ve vašem životě utrpení?

Život mě tak vychovával. Utrpení má trochu pohrozit.

17. Jak se s utrpením vyrovnáváte?

Já si vždycky říkám: „Nikdy nemůžeš být se vším spokojen.“. Ten život musí probíhat tak, že jednou jsi dole, jednou nahoře. A je málokdo, kdo by neměl nějaké potíže. Říkám si: „Bud' rád, že ještě nemáš ty, co má ten.“. Pak si ještě vzpomenu, že těch spolužáků, které jsem měl, je už poskromnu. Jsem rád, že jsem tady. Zatím jsem to utrpení neměl tak velké – chodím, spím. Ostatní jsou banality.

18. Máte obavy z budoucnosti?

Ne, člověk musí brát všechno, jak to přijde. Mám strach o vnuky, protože sejít ze správné cesty dnes není žádné umění – drogy jsou třeba na každém rohu.

19. Máte obavy ze smrti?

Spíš mám jen přání, aby ta smrt nebyla těžká. Ale ve svém věku už musím se smrtí počítat. Viděl jsem umírat víc lidí. Například ještě v nemocnici s řeholními sestrami jsem zažil, jak se sestra modlila u umírajícího, dokud neumřel. Dříve asi bylo to umírání civilizovanější.

20. Věříte v Boha a v posmrtný život?

Ano.

Respondent H

1. Zabýváte se v současnosti otázkami smyslu života?

To už mám vyřešené.

2. Klád(a) jste si tyto otázky dříve?

V některých obdobích to bylo aktuální.

3. Ve kterém životním období jste se otázkami smyslu života zabýval nejvíce?

V období, kdy se člověk rozhoduje, co bude dělat – povolání. Já jsem od druhé třídy říkala, že nebudu dělat nic jiného než učitelku. Měli jsme malé hospodářství a já jsem strašně nerada dělala na poli. Ostatní jezdili na dovolenou a my jsme museli na to pole. Říkala jsem si, že tohle nikdy nebudu dělat. Smysl života jsem pak našla v tom povolání učitelky.

4. Existuje podle vás nějaký všeobecný smysl života, platný pro všechny lidi?

Každý musí mít nějaký smysl života, ale že by byl nějaký všeobecný, to ne. Společný není, ale každý si musí najít něco, proč chce žít, nebo proč žije. Záleží na podmínkách, v kterých žije.

5. Domníváte se, že má váš život smysl? Jaký?

Děti a vnoučata jsou tím smyslem. Soudržnost rodiny. A pak to povolání.

6. Pomohl vám někdy někdo při hledání smyslu, např. osobním příkladem?

Rodiče, ale hodně také učitelé. Ti nám dali opravdu všechno, co mohli. Třeba jsme chodili odpoledne k té paní učitelce, tak jsme se s ní bavili. Nebo nás brala na vycházky. Bylo to po válce na vesnici a oni se snažili, abychom viděli něco víc než jen tu práci. Většinou byli pobožní a vedli nás k tomu. Rodiče pracující v zemědělství na nás neměli čas. Povídali jsme si s nimi také, ale ne o smyslu života.

7. Pomohla vám některá životní situace lépe pochopit smysl celého vlastního života?

Která?

Měla jsem pořád tu touhu být učitelkou, ale tatínek nebyl ve straně. Přišel k nám četník a řekl: „Jestli chcete, aby se tam dostala, tak se musíte dát do strany.“. Tatínek za nic nechtěl. Tak já jsem měla strach, že se tam nedostanu. Nakonec jsem se do té školy dostala, jenomže my jsme museli být v internátě a domů nás pustili jen jednou za měsíc, abychom

nenavštěvovali kostel. Když jsem přijela domů, tak jsem měla strach jít do kostela, aby to nikdo nehlásil do školy, protože pak nás hned volali, když jsme přijeli. V té době jsem se bála, že ten můj smysl života bude pryč. No a velice jsem ty čtyři roky trpěla trpěli jsme – protože nás bylo hodně z vesnic. Nemohli jsme ani sami po Brně chodit. Měli jsme organizované volno a chodili jsme společně. Byly to perné čtyři roky (bylo to v letech 50-54). Říkala jsem si: „Musím to nějak překonat.“. Málokoho pak i nechali blízko domova právě z těchto důvodů. Ten smysl života jsem v té době měla takový velice velice nejistý. Když jsem začala učit tady, tak nás taky velice hlídali. To jsem nemohla chodit do kostela.

8. Zabýváte se otázkami smyslu různých každodenních událostí?

Raději ne, ale večer dělám rekapitulaci - co jsem udělala dobře a co špatně. Někdy si říkám třeba: „To jsem nemusela dělat.“

9. Je život člověka ovlivňován více vlastním rozhodováním v různých životních situacích nebo vnějšími okolnostmi?

Na vnější okolnosti se musí brát ohled.

10. Při rozhodování se řídíte více rozumem nebo emocemi?

Myslím, že rozumem. Emoce nejsou tak trvalé, někdy jsou unáhlené.

11. Cítíte se při rozhodování svobodný(á)?

Ano. Radím se s Duchem svatým. Prosím ho o radu.

12. Jste spokojený(á) se svým životem? Změnil(a) byste v něm něco?

Jsem spokojená, nic bych neměnila.

13. Napadá vás někdy, že nic nemá smysl?

Ne, myslím, že všechno má smysl.

14. Co byste chtěl(a) ještě v životě vykonat?

Ted' už jen pomáhat, co mi síly stačí. Třeba chodím navštěvovat švagrovou, další nemocné. Volám pravidelně spolužačce, která už nikam nemůže chodit a tak podobně. Pokud budu moct, tak pomoct, kde mě bude potřeba.

15. Co byste chtěl(a) ještě v životě zažít?

Abych se dočkala pravnoučat.

16. Jaký smysl má ve vašem životě utrpení?

Říkám si druzí jsou na tom hůř. Musíme si to utrpení nějak rozdělit, každý trochu toho utrpení. Ve stáří je utrpení víc. Každý to utrpení má.

17. Jak se s utrpením vyrovnáváte?

Vede to k většímu soucitu s lidmi.

18. Máte obavy z budoucnosti?

Člověk jde do kostela a tam ty obavy odloží. My tu budoucnost neovlivníme. Vždycky to nějak dopadne. Jedině mám obavy z nějakých katastrof. A mám strach o rodiny svých dětí.

19. Máte obavy ze smrti?

Člověk na to musí myslet, že umřít musíme. Ale že bych měla nějak strach, to ne. Strach je spíš z bolestného umírání. Těžké by bylo, kdyby umřel manžel dřív.

20. Věříte v Boha a v posmrtný život?

Ano.