

P E T E R H A L A M A

# ZMYSEL ŽIVOTA

z pohľadu psychológie

## Obsah

Predhovor .....	3
1. Zmysel života ako predmet psychologického uvažovania .....	5
1.1. Zmysel života v teóriách významných psychologov .....	12
2. Potreba zmyslu života .....	27
2.1. Potreba zmyslu života ako potreba kognitívneho rámca .....	31
2.2. Potreba zmyslu života ako potreba cieľov .....	36
2.3. Je potreba zmyslu života fundamentálnym ľudským motívom? .....	41
3. Štrukturálne komponenty zmyslu života .....	46
3.1. Trojkomponentový model zmyslu života .....	48
3.2. Vymedzenie zmyslu života a príbuzných pojmov z pohľadu trojkomponentového modelu .....	55
4. Zdroje zmyslu života .....	59
4.1. Hodnoty ako zdroje zmyslu života .....	59
4.2. Dimenzie zmyslu života .....	65
4.3. Zdroje zmyslu života v psychologických výskumoch .....	70
5. Zmysel života vo vzťahu k duševnej pohode a kvalite života .....	75
5.1. Vzťah životnej zmyslupnosti k duševnej pohode .....	76
5.2. Vzťah zdrojov zmyslu života k duševnej pohode .....	82
5.3. Zmysel života v systémoch duševnej pohody a kvality života .....	85
6. Osobnostné aspekty zmyslu života .....	89
6.1. Zmysel života v štruktúre osobnosti .....	89
6.2. Integratívna a regulačná funkcia zmyslu života v štruktúre osobnosti .....	92
6.3. Osobnostné koreláty životnej zmyslupnosti .....	96
6.4. Existenciálna inteligencia .....	101

7. Zmysel života z vývinovej perspektívy .....	112
7.1. Niektoré vývinové obdobia z pohľadu zmyslu života .....	113
7.2. Výskumné zistenia týkajúce sa vývinových aspektov zmyslu života .....	120
8. Zmysel života a zvládanie záťaže .....	125
8.1. Zmyslupnosť v salutogenetickom prístupe A. Antonovského .....	126
8.2. Koncept odolnosti (hardiness) .....	129
8.3. Teórie založené na kongruencii zmyslu života .....	130
8.4. Výskumné zistenia o vzťahu životnej zmyslupnosti a zvládania .....	135
8.5. Zmysel života a stresom navodený rast .....	140
9. Zmysel života a religiozita .....	143
9.1. Osobný a konečný zmysel života .....	143
9.2. Religiozita ako zdroj zmyslu života .....	145
9.3. Vzťah religiozity a zmyslupnosti – výskumné zistenia .....	148
9.4. Náboženská konverzia ako proces hľadania zmyslu .....	154
10. Metodologické a diagnostické prístupy k zmyslu života .....	160
10.1. Metódy na zisťovanie miery životnej zmyslupnosti .....	162
10.2. Metódy na zisťovanie obsahovej stránky zmyslu života ....	171
10.3. Metódy na zisťovanie zmyslu v špecifickom kontexte .....	181
11. Zmysel života v aplikovanej psychológii .....	183
11.1. Zmysel života v klinickej psychológii .....	183
11.2. Zmysel života v psychoterapii a poradenstve .....	188
11.3. Zmysel života a pracovná psychológia .....	193
Literatúra .....	198
Menný index .....	218

## Predhovor

Téma zmyslu života je už desaťročie jednou z centrálnych tém v mojom psychologickom bádání. Impulzom k záujmu o túto problematiku boli pre mňa knihy V. E. Frankla, s ktorými som sa stretol ešte počas štúdia na vysokej škole. Aj napriek tomu, že súčasný výskum v oblasti zmyslu života už prekračuje oblasť logoterapie, bol to práve ten silný zážitok z čítania jeho kníh, ktorý ma inšpiroval k tomu, aby som tejto téme venoval svoju dizertačnú prácu a aj ďalšie roky svojej výskumnej aktivity. Prostredníctvom tejto publikácie by som rád odbornej verejnosti ponúkol prehľad súčasných poznatkov k danej problematike doplnených o výsledky mojej teoretickej aj výskumnej činnosti za uvedené obdobie. Myslím si, že v súčasnej dobe, keď sa psychológia stále viac a viac orientuje na hľadanie pozitívnych faktorov v ľudskom živote, je potrebné operationalizovať, skúmať a overovať konštrukty, ktoré majú potenciál prispieť k optimálnemu fungovaniu a psychologickej kvalite života človeka. Zmysel života určite k takýmto psychologickým konštruktom patrí, čo dokazujú mnohé výskumné zistenia, ako aj skúsenosti psychológov v praxi.

V rámci svojho predhovoru by som sa rád poďakoval tým, ktorí či už priamo, alebo nepriamo prispeli k vzniku tejto publikácie. V prvom rade chcem vyjadriť vďačnosť profesorovi Jarovi Křivohlavému, ktorý sa podujal vziať na seba úlohu recenzenta a prečítať rukopis tejto knihy. Okrem jeho pripomienok, ktoré pomohli urobiť tento text kvalitnejším, som mu vďačný aj za jeho dlhodobú podporu a povzbudzovanie v mojej vedeckej aktivite. Tiež ďakujem svojim kolegom na Ústave experimentálnej psychológie SAV a na Katedre psychológie FF TU, ale aj viacerým kolegom z iných inštitúcií. Výskumné aktivity a mnohé myšlienky tejto knihy sa rodili v diskusiách s nimi, ako aj na seminároch a konferenciách organizovaných či už uvedenými pracoviskami, alebo inými inštitúciami. Tento kolegiálny dialóg je pre mňa dôležitým prvkom mojej vedecko-výskumnej práce, a preto som zaň vďačný. V neposlednom rade by som rád poďakoval za podporu mojim najbližším, najmä svojej manželke, ktorí boli ochotní tolerovať moju zaneprázdnenosť pri písaní tejto knihy.

Dúfam, že kniha poslúži svojmu cieľu, ktorým je predostrieť čitateľovi prehľad súčasných teoretických aj výskumných zistení k danej problematike. Verím tiež, že kniha bude inšpiráciou mnohým psychológom či študentom k tomu, aby problém zmyslu života reflektovali vo svojich prácach či v psychologickej praxi.

Peter Halama, Bratislava, 29. 9. 2007

### Zmysel života ako predmet psychologického uvažovania

Jednou z hlbokých a zásadných otázok, ktoré si človek vo svojom živote kladie, je otázka o zmysle: „Čo je zmyslom môjho života? Čo je jeho cieľom? Čo má v živote hodnotu? Má vôbec toto všetko nejaký zmysel?“ Pri počúvaní týchto otázok, ktoré sa objavujú s rozličnou frekvenciou a intenzitou takmer u každého človeka, máme tendenciu odkázať pýtajúceho sa skôr do roviny náboženstva či filozofie. Toto odkazovanie iste nie je neadekvátne, veď kde inde by mal totiž dotyčný hľadať odpovede na tieto otázky, ak nie tam, kde sa na ne snažia dávať odpovede. Záujem o problém zmyslu života však po počiatočných rozpakoch, ktoré vychádzali najmä zo snahy uchovať si vedeckosť, neobišiel ani psychológiu. Najmä mnohí psychoterapeuti zo svojej skúsenosti písali o tom, ako sú nútení čeliť opakujúcim sa otázkam o zmysle života u svojich pacientov a klientov, ktorých vlastný život vyzýval odpovedať si na tieto otázky. Hodnú chvíľu však trvalo, kým sa problém zmyslu života stal predmetom pozornosti psychologickéj vedy. Debats (2000) hovorí, že to bolo najmä preto, lebo psychologická veda bola dlhý čas ovplyvnená pozitivistickou metodológiou, a tá uprednostňovala skôr objektívne dáta pred subjektívnymi, ktoré otázku zmyslu života nerozlučiteľne sprevádzajú. Psychologická metodológia musí totiž nutne zlyhať pred filozofickou otázkou „Čo dá zmysel môjmu životu?“, ktorá statočne odoláva akémukoľvek vedeckému zovšeobecňovaniu. V počiatkoch sa síce niektorí predstavitelia psychológie podľa vzoru filozofie a teológie tiež pokúšali odpovedať na všeobecnú otázku po zmysle ľudského života, postupne však prešlo psychologické uvažovanie od hľadania toho pravého zmyslu k objasneniu dôležitej úlohy, ktorú má životná zmyslupnosť v psychickom zdraví, pri zvládaní záťaže, či k analýze podmienok, v ktorých sa môže zmysel života prežívať a rozvíjať a pod.

Hoci sa téma zmyslu života vo všeobecnom psychologickom povedomí spája, a to právom, najmä s logoterapiou a existenciálnou analýzou V. E. Frankla (pozri kapitolu 1.1.), súčasné ponímanie je obohatené o viaceré existenciálne, humanistické a kognitívne prístupy. V posledných dvoch desaťročiach možno pozorovať istú renesanciu tejto témy, ktorá do značnej miery súvisí so súčasnými trendmi v psychológii (pozitívna psychológia, záujem o kvalitu života a pod.). Mnoho teoretických aj výskumných štúdií, ktorých výsledky sú uvedené aj v tejto publikácii, poukazuje na zmysel života ako na veľmi silný činiteľ v ľudskom živote a dynamike ľudského prežívania a správania. V súčasnosti moderný smer pozitívnej psychológie (e.g. Seligman, Csikszentmihalyi, 2000; Snyder, Lopez, 2002) chápe zmysel života ako dôležitý pozitívny faktor ľudského fungovania. Odozvou na renesanciu témy zmyslu života v posledných rokoch sú aj dve komplexné publikácie, ktoré vyšli v uplynulom desaťročí v známych svetových vydavateľstvách: *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and applications* (Wong, Fry, 1998) a *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span* (Reker, Chamberlain, 2000). Tie poskytujú prehľad súčasných svetových trendov týkajúcich sa teoretických, metodologických a aplikačných prístupov k problematike zmyslu života. Záujem neobišiel ani slovenský a český región, kde možno okrem viacerých výskumných štúdií v časopisoch a zborníkoch spomenúť nedávno publikované monografie J. Křivohlavého (2006) a P. Tavela (2007), venujúce sa rozličným aspektom zmyslu života.

Zvýšený záujem o túto problematiku však nenájdeme len v psychológii, ale aj v iných vedných disciplínach. Za zmienku stoja napr. filozofické (Landau, 1997; Plašienková, 2000) či sociologické štúdie (Barbalet, 1999; Mariański, 1998), ktoré reflektujú a diskutujú o problematike nedostatku zmyslu, príp. jeho dôležitosti pre život človeka. Zdá sa, že tento vysoký záujem odzrkadľuje celospoločenský pokles prežívania zmyslu života, ktorý konštatujú mnohí autori (napr. Baumeister, 1991; Frankl, 1997; Landau, 1997; Fabry, 1998). Ako príčiny tohto javu sa najčastejšie uvádzajú fragmentácia života, pretechnizovanosť, ústup tradičných hodnôt, prílišná rýchlosť technologických a ekonomických zmien, rastúci izolacionizmus, a pod. Na druhej strane sa ozývajú aj hlasy vysvetľujúce zvýšený záujem

o túto otázku najmä v západnej kultúre stabilným naplnením základných potrieb, ktoré vyplývajú z jej ekonomickej vyspelosti. To totiž umožňuje, v duchu Maslowovho hierarchického naplnenia potrieb, pri naplnení nižších potrieb zaujímať sa o potreby vyššie. Nech však prijmem tú či onú interpretáciu, problematika zmyslu života sa v súčasnosti ukazuje výsostne aktuálna, a zdá sa, že takou ostane aj v najbližšej budúcnosti (Stempelová, 2002).

Napriek tomu, že existuje množstvo štúdií na túto tému, nedá sa povedať, že by domáce referenčné psychologické publikácie reflektovali danú problematiku naozaj dostatočne. Termín *zmysel života* či *zmysluplnosť života* sa spravidla neobjavuje v psychologických slovníkoch v našom regióne. Nič o tomto fenoméne sa nedozvieme v *Lexikóne psychológie* (Nakonečný, 1995), či v *Lexikóne základných pojmov psychológie* (Schmidbauer, 1994). Väčšina psychologických slovníkov sa pri výraze *zmysel* (po česky *smysl*) obmedzuje na opis zmyslových orgánov, podstatné významné znaky či dôvod existencie nejakého predmetu (Geist, 2000; Hartl, 1993). Najnovší a najreprezentatívnejší *Psychologický slovník* (Hartl, Hartlová, 2000) sa síce zmieňuje o rôznych druhoch zmyslu (kinetický, pre čas, šiesty, vibračný), ale o zmysle života tu nenájdeme nič. Pri výraze *zmysluplnosť* sa zasa dozvieme o zmysluplnosti slova, učiva, ale nie o zmysluplnosti života. Oveľa lepšie to nie je ani v zahraničných psychologických slovníkoch. Tak *Encyklopedický slovník psychológie* publikovaný vo svetovom vydavateľstve Blackwell (Harré, Lamb, 1983) ako aj najnovší *Slovník psychológie* z amerického Oxford University Press (Colman, 2006) heslo *zmysel života* alebo *zmysluplnosť* neobsahujú. Výnimkou je 8-zväzková *Encyklopédia psychológie* (Kazdin, 2000), ktorú vydala Americká psychologická asociácia (APA) vo vydavateľstve Oxford. Tá pri hesle *zmysel života* (meaning in life) vypracovanom Carolom Ryffom na niekoľkých stranách ozrejmuje vybrané teoretické a výskumné aspekty tejto problematiky, ako aj jej filozofické základy. Keďže táto encyklopédia je skôr výnimkou, zdá sa, že určitá opatrnosť a rezervovanosť k tejto téme v psychologickom myslení stále pretrváva, a to aj napriek jej spomínanému rozmachu v poslednom období.

Skôr než budem venovať pozornosť zmyslu života z rôznych aspektov a v jeho rozličných kontextoch, rád by som sa zameril na významové aspekty samotného slova *zmysel*. V jazykových slovníkoch



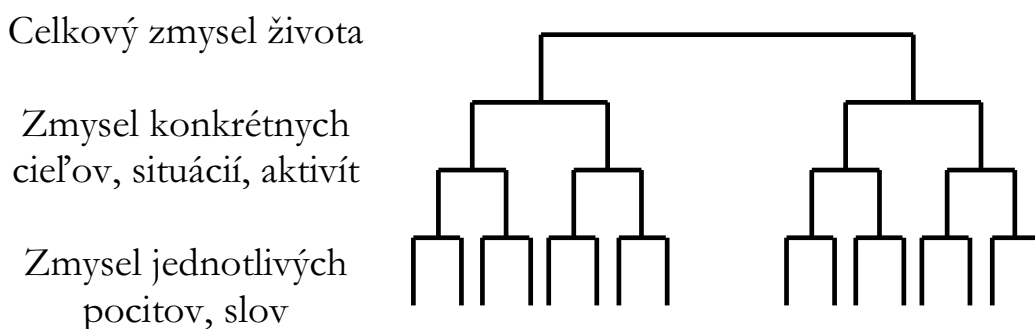
nájde viaceré významových definícií slova zmysel – význam, dôležitosť, schopnosť atď. V psychológii sa slovo zmysel používa tiež v mnohých významoch a súvislostiach, tie sa však dajú rozdeliť do dvoch zastrešujúcich skupín, t. j. elementárneho a ontologického prístupu (Leontiev, 1996). V **elementárnom** prístupe sa slovo zmysel používa na vyjadrenie štruktúrneho elementu poznania a činnosti, ktorý sa viaže ku konkrétnej kategorizácii a interpretácii komunikácie, situácií a objektov. Takéto používanie slova zmysel môžeme nájsť napr. v Kellyho teórii osobných konštruktov, Lewinovej teórii poľa, ale aj v ponímaní Gendlina, ktorý považuje zmysel za element procesu prežívania a túto koncepciu využíva najmä v psychoterapii. V tejto súvislosti netreba zabudnúť spomenúť ani chápanie zmyslu života v koncepcii R. Harrého, ktorý používa pojem zmysel na vyjadrenie jednotlivých sociálnych významov ľudského správania alebo myslenia.

V **ontologickom** prístupe sa zmysel chápe ako najvyššia integrujúca základňa osobnosti, t. j. ako základná životná orientácia, životná úloha, svetonázor, interpretácia sveta a života vo všeobecnosti. Tu možno spomenúť najmä Franklovu logoterapiu a existenciálnu analýzu, príp. iných autorov, ktorých názory uvádzam v nasledujúcej podkapitole. Dôležitým znakom ontologického chápania zmyslu je jeho integratívna funkcia, to znamená, že zmysel života pôsobí ako najvyšší integratívny činiteľ ľudského správania a prežívania (6. kapitola). Hlavná integratívna funkcia zmyslu života spočíva najmä v zjednocovaní vnútornej a vonkajšej reality človeka, v zjednocovaní jednotlivých častí života človeka do koherentného celku, ktorý poskytuje životu pochopenie a vysvetlenie, a nakoniec v integrácii cieľov, činností a snažení do životného poslania (Weisskopf-Joelsonová, 1968).

Ako je iste zrejmé z názvu aj z úvodných viet tejto knihy, zmysel sa tu chápe z ontologickej perspektívy. V celej práci teda pôjde o zmysel života – teda zmysel ako integrujúcu funkciu osobnosti. Napriek tomu je však potrebné dodať, že ontologický a elementárny prístup k zmyslu sa nedajú celkom oddeliť, pretože medzi nimi existuje vzájomný vplyv. Je totiž zrejmé, že zmysel prisudzovaný rôznym zážitkom, informáciám či situáciám je silne ovplyvnený zmyslom celého života. Inak povedané, človek prisudzuje zmysel konkrétnym podnetom v súlade s jeho životným nasmerovaním a je-

ho životnou filozofiou. Na druhej strane celkový zmysel života nie je u človeka iba nejakou nezávislou abstraktnou entitou, ale je uskutočňovaný len prostredníctvom prisudzovania zmyslu a jeho hľadania v jednotlivých životných situáciách (Frankl, 1997; Längle, 2002). Baumeister (1991) dokonca pri opisovaní tohto vzťahu hovorí, že zmysel života je ten istý druh zmyslu ako zmysel vety – obidva umožňujú spájať oddelené časti do jednotného celku a tak umožňujú pochopenie daného javu. V prvom prípade pochopenie celého života, v druhom prípade pochopenie významu vety. Hoci s týmto názorom možno polemizovať, dá sa predsa len súhlasiť s tým, že u oboch ide o určité prisudzovanie významu na základe vnútorných poznávacích schém, ktoré aktívne formujú percipovanú skutočnosť. Práve z tejto myšlienky vychádza idea hierarchického systému zmyslov, ktorý obsahuje rôzne stupne zmyslu (obrázok 1.1.). Na obrázku je symbolicky znázornené, ako sa prostredníctvom organizácie zmyslov nižšieho rádu formujú zmysly vyššej úrovne.

Obrázok 1.1. Hierarchický systém zmyslov



Ako príklad si môžeme predstaviť hypotetickú situáciu, keď človek za svoj zmysel života považuje službu iným. Tento zmysel najvyššieho rádu môže byť premenený na zmysly nižšieho rádu, napr. počas obdobia štúdia si vyberie štúdium pomáhajúcej profesie, napr. lekár alebo sociálny pracovník a pod. V konkrétnom období sa pre neho stane zmyslom realizovať a dokončiť štúdium, keďže to považuje potrebné pre to, aby naplnil svoj celoživotný zmysel. To však znamená, že potrebuje navštevovať prednášky, cvičenia a tiež robiť skúšky. Denným zmyslom života sa preto stáva návšteva školy, robenie seminárnych prác, príprava na skúšku a pod. Jednotlivé situácie, napr. skúšku vníma ako situáciu overenia, či si dostatočne

osvojil informácie a schopnosti potrebné na výkon určitého povolania. Tieto každodenné aktivity, ciele a interpretácie situácií však majú vplyv aj na zmysly ešte nižšieho rádu. Napr. človek pripravujúci sa na skúšku interpretuje názov knihy, ktorú uvidí v knižnici či v kníhkupectve, ako dôležitejší a významnejší, ak sa pre danú skúšku hodí, než iný názov, ktorý mu je na danú skúšku nepotrebný. Takisto veta o tom, že danú knihu v knižnici práve v tejto chvíli nemajú, vyvoláva iný pocit pri knihe, ktorú dotyčný súrne potrebuje, ako pri knihe, ktorú si chcel prečítať len tak zo záujmu. Takýmto spôsobom sú zmysly rôznych úrovní medzi sebou prepojené a navzájom sa ovplyvňujú. Samozrejme, uvedený príklad štúdia na vysokej škole, ako aj obrázok sú značne zjednodušené, zmysly totiž existujú v zložitom systéme, kde sú navzájom prepojené, vytvárajú rozličné počty úrovní (štyri úrovne na obrázku sú čisto symbolické, reálny počet úrovní je samozrejme vyšší a systém komplikovanejší) organizovaných do rôznych systémov a podsystémov. Celkový zmysel sa tiež nedá vyjadriť iba jednou hodnotou, ale súborom bazálnych hodnôt a pod. Toto zjednodušenie má však zreteľnejšie prezentovať fakt hierarchickosti zmyslov a integrujúcej funkcie zmyslu života.

Psychologicky najvýznamnejšou problematikou je pohyb medzi jednotlivými úrovňami zmyslov (Baumeister, 1991). Uvedený príklad štúdia pomáhajúcej profesie je príkladom smerovania od zmyslov vyššieho rádu k zmyslom nižšieho rádu. Tento pohyb sa spája s otázkou „ako“, jedinec totiž hľadá, ako naplniť a realizovať abstraktnejší zmysel konkrétnejším. Existuje aj opačná cesta, a to zdola nahor. Človek totiž môže prežívať napr. jednotlivé denné aktivity ako prácu, starostlivosť o rodinu ako zmysluplné, chýba mu však integrovanejší zmysel, ktorý by jednotlivé čiastkové zmysly integroval. Toto hľadanie zmyslu vyššieho rádu môže byť vyjadrené otázkou „prečo“. Utváranie a hľadanie zmyslu života je teda neustálym pohybom v hierarchii zmyslov hore a dole – a hľadaním odpovede na otázku ako a prečo. To znamená, že hoci sa v tejto práci venujem zmyslu v ontologickom význame, teda ako zmyslu života, úrovniam nižšieho rádu sa venujem do tej miery, ako akej súvisia s otázkou zmyslu v ľudskom živote.

Ak by sme chceli pohľadom do minulosti vystopovať korene psychologického uvažovania nad zmyslom života, prichádzame najmä k dvom psychologicko-antropologickým prúdom. Tým prvým

z nich je **existenciálna filozofia a psychológia**. Nadväzujúc na tradíciu filozofických velikánov (S. Kierkegarda, E. Husserla), pokračujúc neskoršími obhajcami existenciálneho pohľadu (K. Jaspers, G. Marcel, J. P. Sartre) prináša tento prúd dôraz na samotnú existenciu a fenomény s ňou spojené. V psychológii našiel tento prúd odozvu v dielach L. Binswagera, M. Bossa, R. Maya, V. E. Frankla, J. Bugentalu, a mnohých iných. Akýsi oficiálny začiatok existenciálnej psychológie sa datuje do roku 1958, keď vyšla v Amerike kniha *Existence: A new dimension in psychiatry and psychology* (May, Angel, Ellenberger, 1958). Coan (1999) tvrdí, že jednotlivé smery vnútri existencializmu sú dosť rozdielne, dá sa tu však vybrať určitá centrálna tendencia. Tá sa ukáže po vymenovaní hlavných termínov, ktorými sa existencialisti zaoberajú: sloboda, zodpovednosť, angažovanosť, hodnota, zmyslupnosť, stretnutie, prítomnosť, vzťah, autentickosť. Prínosom existenciálnej psychológie k problematike zmyslu života je najmä popísanie tzv. existenciálnych skutočností. Človek musí k týmto skutočnostiam zaujať postoj a uchopiť ich, čo sa deje najmä pomocou hľadania zmyslu života.

Druhým prúdom sú **teleologické a finalistické** koncepcie v psychológii osobnosti. V tomto prúde sa ľudská aktivita chápe ako určená svojím cieľom (napr. Klinger, 1977; Emmons, 1999; Křivohlavý, 1997b). Na rozdiel od kauzálnych koncepcií, kde je ľudská činnosť chápaná ako sled činností v čase, keď to predchádzajúce je dostatočným dôvodom pre existenciu nasledujúceho, je finalita definovaná ako určovanie daného diania jeho konečnou – finálnou podobou. Psychologické prístupy, ktoré kladú dôraz na tieto aspekty, sú často zhrnuté pod spoločný názov hormická psychológia – psychológia účelu diania (Křivohlavý, 1997b). Tieto prístupy považujú ciele človeka za rozhodujúci faktor správania osobnosti a vystupujú proti čisto statickým chápaniam osobnosti (pudová kauzalita, teória črt). V súvislosti so zmyslom života sú ciele človeka chápané ako základné obsahové kategórie, t. j. zmysel života prežíva ten, kto má nejaké ciele v živote a angažuje sa v ich realizácii.

Uvedené psychologicko-antropologické prístupy dávajú bázu dvom aspektom uvažovania o zmysle života: poznávací a cieľový, ktoré sú často komponentmi rôznych teórií zmyslu života a ktoré sú podrobnejšie opísané v kapitole o potrebe zmyslu života aj v kapitole

o komponentoch zmyslu života. Predtým však, než sa budem zaoberať týmito aspektmi, chcem venovať pozornosť prehľadu názorov niektorých významných psychológov na zmysel života.

## 1.1. Zmysel života v teóriách významných psychológov

Hoci zmysel života nepatrí v minulosti k veľmi často používaným pojmom v psychologických teóriách, mnohí významní autori minulého storočia sa tejto problematike vo svojich prácach dotkli. U niektorých (ako napr. u V. E. Frankla) bola táto problematika centrálnou v jeho teórii, u iných skôr dopĺňala ostatné časti ich teórie. Na tomto mieste uvádzam názory tých, ktorí nazeranie na zmysel života v súčasnosti najviac ovplyvnili.

### *Alfred Adler*

Jeden z prvých, ktorí sa nejakým spôsobom postavili k otázke životného zmyslu, bol zakladateľ individuálnej psychológie A. Adler. Je známy najmä svojou individuálnou psychológiou, ktorá vznikla odtrhnutím sa od klasickej Freudovej koncepcie psychoanalýzy. Adler totiž nepristupoval k otázke motivácie z hľadiska teórie pudov, ale zdôrazňoval najmä úsilie človeka o zmysel života a hľadanie si miesta v spoločnosti. Práve doplnenie biologického pohľadu psychoanalýzy o sociálny rozmer bolo najväčším prínosom Adlerovho prístupu. Odmietol klasickú psychoanalytickú koncepciu sexuálnej etiológie neuróz a ako hlavný zdroj konfliktov označil pocit menejcennosti, t. j. nedostatočné vedomie vlastnej hodnoty oproti iným ľuďom. Tento pocit spájal predovšetkým so slabosťou alebo nedokonalosťou telesných orgánov, ktoré môžu viesť ku rôznym kompenzáciám. Veľmi známa je jeho teória rodinnej konštelácie a pozície súrodencov, na ktorej ukazuje rôzne spôsoby rozvíjania a kompenzácie pocitu menejcennosti. Adler je známy predovšetkým ako detský psychológ, založil prvú detskú psychologickú poradňu vo Viedni.

Problematike zmyslu života venoval Adler priestor najmä vo svojej knihe, ktorú nazval *O zmysle života* (Adler, 1998). Považoval za veľmi potrebné vedieť, v čom ľudia vidia zmysel života, pretože mienka jednotlivca o zmysle života nie je nezanedbateľnou záležitosťou, ale určujúcou líniou jeho myslenia, cítenia a konania. Zmysel

života chápal v dimenziách životného štýlu a životných cieľov. **Životný štýl**, a teda aj zmysel života je pre neho celkové zameranie človeka, dlhodobá orientácia človeka počas celého jeho života, vzťahujúca sa na chápanie seba, druhých a svojich životných cieľov. Zmysel života teda určuje, aké životné ciele si jednotliviec vyberá, a to najmä v súvislosti s tromi „nevyhnutnými“ otázkami ľudstva, ktoré musí riešiť vo svojom živote každý človek. Tieto základné otázky či problémy sa týkajú troch veľkých oblastí: problému života v spoločenstve (postoj k blíznym), problému práce (otázka povolania) a lásky (partnerský vzťah). Práve prostredníctvom osobných odpovedí na tieto tri otázky možno poznať, aký zmysel života má konkrétny človek. Dôležitosť poznatkov o zmysle života videl Adler najmä v tom, že rast poznania v tejto oblasti nepovedie len k ďalšiemu vedeckému skúmaniu, ale sa podstatne rozrastie aj počet tých, ktorých bude možné získať pre správny zmysel života. Pri uvažovaní o skutočnom a autentickom zmysle života prichádzame k najvýznamnejšiemu pojmu Adlerovej individuálnej psychológie. Tým je sociálny záujem alebo **cit spolupatričnosti** (po nemecky Gemeinschaftsgefühl), ktorý chápal ako život a tvorivú prácu v prospech celku a spoločenstva. Na potvrdenie tohto zmyslu života, ktorého nositeľom je podľa neho samotný vesmír, sa pýta a hneď si aj odpovedá: *„Čo sa stalo s ľuďmi, ktorí ničím neprispeli k prospechu celku? Odpoveď znie: nezostalo po nich ani stopy. Nezostalo z nich nič, rozplynuli sa telesne aj duševne. Zhltla ich zem. Stalo sa s nimi to, čo s vyhynutými živočíšnymi druhmi, ktoré nedokázali nadviazať harmonické vzťahy s kozmickými podmienkami. Nepochybne je v tom skrytá zákonitosť, ako keby inkvizitorský vesmír rozkázal: Preč s vami! Nepochopili ste zmysel života. Nemáte šancu na budúcnosť!“* (Adler, 1998, s.145).

Dôležitým aspektom teórie zmyslu života u Adlera je jeho pôvod. Korene utvárania zmyslu života, a teda aj životného štýlu vidí totiž Adler v ranom detstve, keď si dieťa robí slovné aj pojmové závery zo svojho prežívania a zo svojich silných, pocitovo nabitých zážitkov. Na základe nich si utvára všeobecnejšie formy svojho správania – životné ciele, úlohy a celkový životný štýl. Ideálne je, keď si dieťa vytvorí životný štýl, ktorý podporuje rozvíjanie citu spolupatričnosti, tvorivej práce a záujmu v prospech spoločenstva. Často si však dieťa na základe skúseností, napr. v rodinách s nezdra-

vým životným štýlom, vytvorí rôzne mylné mienky, ktoré vedú k tzv. fiktívnym životným cieľom. Životný štýl založený na týchto mienkach a fiktívnych cieľoch (napr. na základe nejakých úrazov si dieťa môže vytvoriť mienku o tom, že svet je nebezpečný a nedôveryhodný) naráža na odpor reality vyžadujúcej riešenia v smerniciach pravého zmyslu – citu spolupatričnosti. To môže viesť k rôznym formám utiahnutia sa, k neuróze, k protispoločenskému správaniu alebo k iným formám patológie, ktoré sa neobmedzujú len na detský vek, ale pretrvávajú viac-menej po celý život. Terapeutické východisko z takejto situácie vidí Adler v práci intelektuálnou cestou, keď pacient lepšie pochopí svoj omyl a rozvinie v sebe cit spolupatričnosti.

### **Carl G. Jung**

Aj ďalší známy analytický psychológ C. G. Jung sa vo svojich prácach venoval problematike zmyslu života, hoci na túto tému nepredstavil žiadny systematický súbor názorov. V jeho koncepcii sa zmysel života vzťahuje k osobnému svetonázoru. Podľa neho človek akoby sa svojím narodením prebudil vo svete, ktorý nechápe a ktorý sa pokúša vysvetliť. Bol však optimistický v tom, či má život zmysel, keď napísal: „*Život je bláznivo nerozumný a zároveň má význam a zmysel*“ (Jung, 1995, s. 213). Človek však tento zmysel nechápe, avšak snaží sa ho životu prisúdiť. „*Vysvetľovať musí iba ten, kto nerozumie*“ (Jung, 1995, s. 213). Človek sa snaží odhaliť a pochopiť zmysel života, čo je podľa Junga nebezpečné, ale aj sympaticky odvážne. Táto snaha totiž podľa neho vyviera z najhlbšej duševnej núdze: potreby odhaliť skúsenosť jednoty života a zmyslu. Zmysel je tak akási hrádza proti prívalu chaosu (Jung, 1997). Otázku o zmysle existencie kladie človeku sám život práve svojou nezrozumiteľnosťou, človek musí na túto otázku reagovať a pripojiť odpoveď. Táto úloha je podľa Junga základná nadosobná životná úloha každého človeka. Dôležitú funkciu pri poznávaní zmyslu života prisudzoval Jung **archetypom** v kolektívnom nevedomí. Tie sú zdrojom spoločnej ľudskej múdrosti a skúsenosti a vzorom ľudského poznávania a konania. Sú veľkou pomocou aj v morálnom uvažovaní a hodnotení. Jung hovoril o archetype zmyslu, ktorý sa dostáva k slovu v kritických situáciách (utrpenie, námaha, frustrácia...), keď

zlyhali všetky ľudské opory a barličky (Jung, 1995). Zaujímavý názor týkajúci sa zmyslu života vyjadril Jung (1994) v súvislosti so západným a východným myslením. Podľa neho je pre západného človeka nezmyselnosť čisto statického sveta neznesiteľná, musí predpokladať jeho zmysel a konečný cieľ, teda hľadá zmysel života vonku. Východný človek sa naproti tomu snaží o naplnenie zmyslu v človeku samom a odrieka sa sveta a života. Hľadá teda zmysel života vo vnútri človeka. Jung súhlasí s oboma spôsobmi hľadania, hovorí, že sa navzájom dopĺňajú a že zmysel je tak vonku, ako aj vo vnútri.

### *Erich Fromm*

E. Fromm býva zaraďovaný k prúdu sociálnej psychoanalýzy, ale často aj k existenciálne orientovaným autorom. V súvislosti so zmyslom života sú podľa Fromma pre človeka dôležité najmä tie charakteristiky, ktoré ho oddeľujú od sveta živočíšnej ríše. K nim patrí najmä sebauvedomenie, rozum či imaginácia. Práve prostredníctvom týchto vlastností je človek konfrontovaný s vlastnými možnosťami a slobodou, a potrebuje predstavu o svete, ktorá je štruktúrovaná a vnútorne súdržná. Fromm (1997) túto potrebu nazýva **potreba orientačného rámca** a zaraďuje ju k základným existenciálnym potrebám. Znamená, že sa človek potrebuje vzťahovať k nejakému systému, ktorý mu umožní dať jeho svetu zmysel, poriadok, cieľ a účel. Tento systém je akási mapa prírodného a spoločenského sveta, v ktorom človek žije, bez ktorej by bol človek zmätený a neschopný cieľavedomého správania. Podľa Fromma z hľadiska orientačného rámca nezáleží na tom, či pri jeho budovaní človek verí na kúzla, na duchov riadiacich jeho osud, na všemocného Boha, alebo na moc vedy, ktorá dokáže všetko vysvetliť, hlavné je, aby mu jeho rámec poskytoval vysvetlenie okolitých javov a tak slúžil svojmu účelu. Dôkazom reálnosti tejto potreby je podľa Fromma to, že nenájdeme ani jednu kultúru, ktorá by nemala takýto orientačný rámec, a čo viac, ani jedného človeka, ktorý by nemal nejaký všeobecný svetonázor. Potreba orientačného rámca je viditeľná zvlášť u detí, ktoré si v určitom veku budujú svoj svetonázor s použitím malého množstva dostupných údajov. Sila tejto potreby sa prejavuje aj v skutočnosti, ktorá udivuje mnohých, a to, že ľudia tak ľahko



prepadajú fascinácii iracionálnymi doktrínami, napr. sektárskymi či zločinnými politickými ideológiami, hoci nezaujatým pozorovateľom je okamžite jasné, že ide o výmysly. Keby človek nemal takú silnú potrebu orientačného rámca, bol by menej ovplyvniteľný rôznymi ideológiami, ktoré sú o to atraktívnejšie, čím viac predstierajú, že poskytujú odpoveď na všetky životné otázky.

S potrebou orientačného rámca silne súvisí **potreba oddanosti**. Orientačný rámec sám totiž nestačí ku správaniu, človek potrebuje aj nejaký cieľ, za ktorým má ísť. Tu sa tiež prejavuje odlišnosť človeka od zvierat, ktoré má svoje ciele inštinktívne naprogramované. Človek, ktorý je vybavený mozgom schopným vymyslieť mnoho smerov, potrebuje cieľ, ku ktorému by sa mohol upnúť. Fromm používa výraz predmet uctievania, ním charakterizuje určitú základnú hodnotu, na ktorú človek môže sústrediť všetku svoju životnú energiu a ktorá je základom pre ostatné hodnoty. Túto hodnotu potrebuje najmä preto, že jej prítomnosť dvíha človeka nad jeho izolovanú existenciu, nad jeho pochybnosti a neistoty a dáva jeho životu zmysel.

Tu sa dostávame k jednému z najväčších problémov ľudskej osoby, a to k problematike slobody a jej akceptácie, ktorú Fromm opísal v jednej zo svojich kníh nazvanej *Strach zo slobody* (1993). Orientačný rámec a systém cieľov, ktoré človek prijíma na základe svojej potreby, má za úlohu eliminovať neistotu a strach, ktoré pramenia z uvedomovania si svojej oddelenosti od sveta a prežívanej slobody. Človek totiž podľa Fromma prechádza vývinom v procese individualizácie od prvotnej jednoty so svetom (naviazanosť na matku), ktorá mu poskytuje bezpečie, pocit spolupatričnosti a zakorenenia, k popretŕhaniu týchto primárnych väzieb, čím sa stáva slobodným. Fakt slobody však prináša aj negatívne pocity strachu a neistoty pred slobodou samou a pred izolovanosťou od sveta, čo môže prerásť až do prežívania svojho života ako bezzmyselného. Preto si jednotlivec musí vytvoriť rámec, ktorý by mu umožnil nanovo sa zakoreniť, prežívať svoj život ako súčasť sveta, a tým aj ako zmysluplný. Fromm uvádza, že aj ľudská spoločnosť prešla istým procesom individualizácie. Stredoveká závislosť človeka na autoritách postupne ustúpila, čo znamenalo ústup tradičných hodnôt, rast izolovanosti, neistoty, a tým aj rast pochybností o vlastnej úlohe vo svete a zmysle života. Dlhodobý stav takejto neistoty a nezakorenenosti, ktorý sa

prejavuje nedostatkom vzťahu k hodnotám, symbolom a vzorom, nazýva Fromm **mravná osamelosť**, čo je stav dosť podobný Franklovej existenciálnej frustrácii. Človek má tendenciu pred neistotou zo slobody uniknúť. To častokrát vedie k vzdaniu sa vlastnej individuality a nezrelému podriadeniu sa nejakej vonkajšej autorite, čo sa v hromadnej miere stalo napríklad v hitlerovskom Nemecku. Fromm ako východisko z tejto situácie žiada realizovať autentický zmysel života – solidaritu so všetkými ľuďmi a spontánnu tvorivú aktivitu – lásku a prácu, ktorá odstráni pocit osamelosti, izolovanosti a opätovne spojí človeka so svetom.

### ***Viktor E. Frankl***

Za posledné polstoročie najviac ovplyvnila psychologické nazeranie na zmysel života koncepcia V. E. Frankla. Frankl vyrastal ako dieťa židovskej rodiny vo Viedni, kde sa počas štúdií medicíny stretol aj s Freudovými a Adlerovými názormi, no postupne sa od nich oddelil, aby založil vlastný psychoterapeutický smer. Zmysel života od začiatku tvoril ústredný bod jeho teórie, a to najmä na základe jeho skúseností z praxe. Po skončení svojich štúdií v medzivojnovom období, pri práci s mladými nezamestnanými počas hospodárskej krízy zistil, že sú omnoho šťastnejší, keď dostanú nejakú prácu, hoci aj bez finančnej odmeny. Poznal, že človek najhoršie znáša stav, keď nemá prečo žiť, kvôli čomu sa namáhať, nemá životný cieľ ani žiadnu náplň. Na základe týchto a podobných skúseností postupne sformuloval svoju existenciálnu analýzu a logoterapiu, v ktorej má ústredné miesto tzv. „**vôľa k zmyslu**“, ľudská potreba či túžba nájsť a realizovať v živote nejaký zmysel (Frankl, 1996, 1997). Pojem vôľa k zmyslu je motivačno-teoretický koncept, ktorým sa Frankl snaží postihnúť zásadný fakt, že človek siaha mimo seba k nejakému zmyslu, ktorý má byť naplnený. Vôľa k zmyslu je podľa Frankla vlastná každému človeku bez rozdielu a je to špecificky ľudský jav, ktorý sa nedá redukovať na subhumánnu úroveň (napr. ako sekundárna racionalizácia pudových hnacích síl). Preto otázky o zmysle života nemôžu byť nikdy výrazom niečoho chorobného a patologického, ale naopak, sú výrazom ľudského bytia vôbec, teda toho najľudskejšieho v človeku. Frankl teda, podobne ako iní autori, vyhradzoval otázku zmyslu života výlučne pre ľudí a chápal

ju ako diferenciačný znak človeka od zvierat. „*Nikdy a nikde by sme si však nemohli predstaviť, že by nejaké zviera mohlo nadhodiť otázku zmyslu svojej vlastnej existencie, a tým túto existenciu uviesť do pochybnosti. Výhradne človeku ako takému je vyhradené prežívať svoju existenciu ako problematickú, zakúsiť celú problematickosť svojho bytia*“ (Frankl, 1996, s. 43).

Existencia vôle k zmyslu vyviera ako základná hybná sila duchovného života človeka z existencie noodynamického napätia. Toto napätie postuluje Frankl práve pri konfrontácii s klasickým homeostatickým princípom fungovania človeka, ktorý ponúka mechanistický model človeka, reprezentovaný najmä Freudovým princípom slasti. Tento prístup totiž tvrdí, že základnou motivačnou tendenciou človeka je redukovať a odstrániť napätie a dôjsť k obnoveniu vnútornej rovnováhy, k homeostáze. Jedinec je spokojný práve vtedy, keď sú jeho potreby uspokojené a on sám je v takom stave, že si nič nepraje. Frankl stavia proti princípu homeostázy skutočnosť, že človek, keď dosiahne takúto vnútornú rovnováhu, keď nemá žiadnu potrebu, ktorú by mohol naplniť, nejaký cieľ, ktorý by sa usiloval dosiahnuť, prežíva hlbokú vnútornú prázdnotu. Považuje za podstatný znak ľudského bytia existenciu napätia medzi tým, čo je, a tým, čo má byť, existenciu napätia z toho, že človek stojí tvárou tvár zmyslu a hodnotám, ktoré na neho kladú požiadavky. Dynamiku, ktorá sa realizuje v dynamickom poli napätia medzi tým, čo je, a tým, čo má byť, nazýva Frankl **noodynamika**. Tento termín vyjadruje rozpor medzi tým, čo v živote človeka je – čo prežíva, čo robí, čo znáša, a medzi tým, čo má byť – o čo sa v súlade so svojimi hodnotami snaží, čo má dokázať, zažiť, vydržať. Je to nepretržité smerovanie k hodnotám, úsilie o naplnenie zmyslu.

Frankl chápal utváranie zmyslu ako proces objavovania jedinečných hodnôt v špecifických životných situáciách. Pre neho je zmysel obsiahnutý v samotnom živote, úlohou človeka je tento zmysel odhaliť a realizovať. To je však vlastnou záležitosťou každého človeka. Zmysel života nemôže nikto nikomu predpísať. Človek ho musí hľadať a realizovať sám a samostatne. Preto existenciálna analýza „*nerozhoduje o zmysle či nezmysle, o hodnote alebo nehodnote, lebo to nie je logoterapia, ale had, kto v raji sľúbil človeku, že ho urobí bytosťou ako Boh, poznajúcou dobro a zlo*“ (Frankl, 1996, s. 80). Hľadanie zmyslu života je teda hlavnou zodpovednosťou každého

človeka. Akýmsi zdrojom odpovedí na otázku zmyslu v konkrétnej životnej situácii je človeku jeho svedomie. Frankl ho nazýval aj „orgán zmyslu“. Odmieťa redukcionistické chápanie svedomia ako niečoho naučeného či ako prejavu Superega, vidí ho ako prejav duchovnej sféry človeka a pripisuje mu intuitívne pôsobenie (Frankl, 1978). Svedomie intuitívnym hľadaním privádza človeka k jeho najvlastnejším životným úlohám, vedie ho tiež pri odpovedaní na životné otázky, pri zodpovednosti za jeho život. Každá situácia, aj tá najhoršia a bezvýhodisková, nesie v sebe zmysel, ktorý musí človek objaviť. Dokonca aj v utrpení môže človek nájsť a realizovať zmysel pomocou ľudskej schopnosti **sebatranscendencie**, schopnosti prekročiť vlastné potreby a zamerať sa na hodnoty, ktoré ležia mimo neho, a tak dokáže pretvoriť utrpenie na zmysluplný výkon. Franklova logoterapia hovorí o tzv. **tragickej triáde**: utrpení, vine a smrti, ako o niečom, čo dáva príležitosť na najhlbší ľudský rast a odhaľovanie zmyslu života, ukrytého v situáciách utrpenia.

Všetky krátkodobé, prechodné a okamžité naplňovania zmyslu života, ktoré jedinec objavil, by ho mali viesť k individuálnemu životnému zmyslu, ktorý Frankl nazýva osobné povolanie. Toto povolanie je jedinečné, špecifické a nemôže byť nikým nahradené. Z toho vyplýva Franklovo chápanie života ako určitej úlohy, ktorú má človek splniť.

Dlhodobejšie nenaplnenie vôle k zmyslu (tzv. existenciálna frustrácia) vedie k stavu, ktorý Frankl nazval existenciálne vákuum (existenciálna prázdnota). Takýto stav sa prejavuje nudou, apatiou, pocitom bezzmyselnosti a aj depresiou. Podľa Frankla je existenciálne vákuum v pozadí mnohých psychických ťažkostí a problémov, a to najmä neuróz. Neurózy, ktoré sú spôsobené práve existenciálnym vákuom, nazýval noogénne, aby vyjadril ich odlišnosť od iných typov neuróz.

Za obsahovú stránku zmyslu života považoval Frankl hodnoty, pod ktorými chápal všetko to, čo je pre človeka hodnotné. Rozoznával tri druhy hodnôt. **Tvorivé** človek uskutočňuje vtedy, keď niečo hodnotné vytvára, **zážitkové** človek naplňa tým, že prijíma a prežíva krásu sveta a vzťahov, a **postojové** realizuje tak, že zaujíma pozitívny postoj, keď si to situácia vyžaduje.

Na vyjadrenie osobitosti a odlišnosti vôle k zmyslu od fyziologických a psychologických procesov zavádza Frankl popri biologic-

kom a psychologickom rozmere do koncepcie osobnosti človeka aj **duchovný rozmer**, nazývaný tiež **noologický** či **noetický** (gréč. noos – duša, myseľ). Do tejto duchovnej dimenzie spadajú podľa Frankla procesy hľadania a uskutočňovania zmyslu života, ale aj iné špecificky ľudské fenomény, ako napríklad prežívanie slobody v rozhodovaní, zaujatie postoja voči vonkajším skutočnostiam, prežívanie zodpovednosti za svoj život a rozhodnutia voči nejakej „vyššej inštancii“, či hodnotám mimo človeka atď. Frankl hovorí, že výraz duchovný nemusí byť nutne spätý s náboženstvom, najmä nie s určitým náboženským vyznaním. Je vecou človeka samého, či a v akej miere dá zmyslu svojho života náboženský charakter. V tejto súvislosti hovorí Frankl o tzv. vyššom zmysle, ktorý sa pýta na zmysel sveta ako celku, účelu svetového diania. Vyšší zmysel, Franklom nazývaný aj Nadzmysel, je podľa neho hraničným pojmom, ktorý už leží mimo dosahu existenciálnej analýzy a logoterapie, a človek ho môže pochopiť iba prostredníctvom viery. Napriek tomu Frankl podčiarkuje veľkú dôležitosť takého svetonázorového postoja, ktorý prítakáva životu a prisudzuje mu eminentný psychoterapeutický a psychohygienický význam.

Frankl mal možnosť asi ako nikto iný z veľkých psychológov svoje postuláty overiť v praxi. Počas druhej svetovej vojny sa pre svoj židovský pôvod dostal do koncentračného tábora, kde strávil až tri roky. Videl, ako mnohí väzni, ktorí stratili akýkoľvek cieľ, stratili aj chuť do života a rýchlo podľahli námahám koncentračného tábora. Po návrate napísal za veľmi krátky čas o svojich zážitkoch knihu, ktorá sa stala veľmi obľúbenou na celom svete (u nás vyšla pod názvom *Napriek všetkému povedať životu áno* v roku 1998). Zdá sa, že najmä autenticnosť vlastných zážitkov, prežitých na vlastnej koži, dáva Franklovej teórii punc vierohodnosti, a tým ju robí takou populárnou a uznávanou (Tavel, 2007).

### ***Abraham H. Maslow***

A. H. Maslow je považovaný za jedného z najvplyvnejších humanistických psychológov, a to najmä pre svoju koncepciu osobného rastu a hierarchickej koncepcie potrieb. Podobne ako Frankl, aj Maslow odmieta homeostázu ako základný princíp fungovania psychiky človeka a zavádza dva druhy potrieb. Základné alebo

deficientné potreby vyrastajú z nejakého nedostatku, deficitu, ktorý treba doplniť, aby organizmus fungoval. Maslow (2000) ich symbolicky popisuje ako akési diery, ktoré musia byť naplnené za účelom zdravia, a zaraďuje k nim najmä fyziologické potreby, potreby bezpečia, spolupatričnosti a lásky, a tiež potrebu ocenenia. Naproti tomu rastové potreby vyrastajú z tendencie realizovať sa, naplniť svoje možnosti, či termínom samotného Maslowa, z tendencie k sebaaktualizácii. Človek, ak sa chce zdravo vyvíjať, musí mať naplnené najprv deficientné potreby, a v prípade, že ich naplnené má, začínajú sa ozývať potreby rastové. Maslow odmieta aplikovať teóriu homeostázy dokonca aj na deficientné potreby, pretože uspokojenie takejto potreby prináša automaticky vznik potreby vyššieho rádu, teda nikdy nedochádza k stavu rovnováhy. Napĺňanie rastových potrieb vedie tiež k ešte väčšej chuti po raste, aktivite a rozvoji. Maslow nazýva tieto potreby aj B-hodnoty – hodnoty bytia (B – being), kým deficientné nazýva D-hodnoty (D – deficit). Maslow sformuloval zoznam B-hodnôt, ktorý počas svojho života revidoval. V neskorších publikáciách Maslow, zrejme pod vplyvom diskusií s Franklom, zaradil do zoznamu aj zmyslupnosť (Maslow, 1972). Každá metapotreba má u Maslowa svoju patogénnu depriváciu a špecifickú metapatológiu, ktorá je prítomná, ak táto potreba naplnená nie je. Pre zmyslupnosť je patogénnou depriváciou zmysluprázdnota a špecifickými metapatológiami bezzmyselnosť, zúfalstvo, a pod.

Zaujímavé sú jeho diskusie s Franklom. V diskusii na stránkach *Journal of Humanistic Psychology* (Maslow, 1966) súhlasil s jeho názormi, že vôľa k zmyslu je primárna a najvyššia záležitosť človeka, a považuje ju za veľmi blízku svojej koncepcii sebaaktualizovaného človeka. Potrebu životnej zmyslupnosti chápe ako vnútornú schopnosť človeka, ktorá sa vynára ako mohutná motivačná sila, ak sú uspokojené nižšie potreby. Oproti Franklovej koncepcii sebatranscendencie ako spôsobu realizácie zmyslu človeka zdôrazňuje Maslow sebaaktualizáciu. Zmysel života zažíva podľa neho sebaaktualizovaná a k rastu motivovaná osoba, ktorá používa tvorivé schopnosti na rozvíjanie svojich vlastných vnútorných potencií. Jednotlivci sú slobodní vybrať si zmysel života, no lepší pozitívny dosah na ich zdravie má, keď si vyberú zmysel života, ktorý im pomáha naplniť vlastnú vnútornú prirodzenosť.

## *Irvin D. Yalom*

I. D. Yalom (1980) prináša vo svojej existenciálnej terapii teóriu existenciálnej dynamiky, v ktorej má zmysel života dôležité miesto. Pri jej popise vychádza z psychoanalýzy, základným rozdielom je však povaha nevedomých vnútorných konfliktov. Kým pre klasickú freudovskú analýzu je to konflikt ega a nevedomých pudových tendencií, a pre neopsychoanalýzu konflikt potreby bezpečia a prirodzeného rastu, v existenciálnej psychodynamike pramení bazálny konflikt práve z konfrontácie jednotlivca s existenciálnymi danosťami (existential givens). Dôležitou súčasťou existenciálnej psychodynamiky je úzkosť, pri interpretácii ktorej vychádza Yalom z Freudovej schémy

pud → úzkosť → obranný mechanizmus,

ktorú nahrádza schémou

vedomie existenciálnych  
daností → úzkosť → obranný mechanizmus.

Existenciálna úzkosť sa teda dá v jeho chápaní označiť ako reakcia na uvedomenie si existenciálnych skutočností, ktoré, ako hovorí, tvoria jadro existenciálnej psychodynamiky. Ich uvedomenie totiž prináša nároky na ich zvládnutie a vyrovnanie sa s nimi, na ich interpretáciu, na zaujatie postoja a aktívne nesenie zodpovednosti za kreovanie vlastného života. Yalom rozlišuje štyri základné existenciálne danosti, s ktorými je každý človek konfrontovaný a ktoré sú súčasťou existenciálnej dynamiky: **smrť**, **sloboda**, **izolácia** a **bezzmyselnosť**.

Yalom sa venuje otázke zmyslu v živote človeka práve v súvislosti s tou štvrtou existenciálnou danosťou – bezzmyselnosťou. Problém zmyslu života je podľa neho silne prítomný najmä v klinickej psychológii a psychoterapii, kde mu terapeuti musia každodenne čeliť. Yalom, čerpajúc z existenciálneho postoja Sartra a Camusa, postuluje existenciu ľudskej dilemy, podľa ktorej človek potrebuje zmysel, a život bez hodnôt cieľov a ideálov spôsobuje značný distress, čo niekedy vedie k jeho koncu (napr. samovraždou). Na druhej strane svet nemá žiadny správny zmysel a cieľ, neexistuje nič také ako pravý zmysel. Tak ako človek konštruuje svoj svet,

svoje rozhodnutia, tak konštruuje aj zmysel svojho života. Zmysel ľudského života je len aktívna a kreatívna odpoveď jednotlivca na absolútnu bezzmyselnosť sveta, je obranným mechanizmom, ktorý redukuje existenciálnu úzkosť. Aby sa človek vyrovnal s bezzmyselnosťou a ďalšími existenciálnymi danosťami, musí sa celým srdcom ponoriť do sebou vytvoreného zmyslu života, aktívne sa do neho zaangažovať a oddať sa mu. Yalom rozoznáva dva spôsoby, ktorými sa ľudia snažia nájsť zmysel života. Prvým spôsobom je hľadanie **kozmickeho zmyslu**, teda odpovede na otázku, či má život vo všeobecnosti nejaký celkový zmysel a či život človeka do tohto zmyslu zapadá. Kozmický zmysel sa často vzťahuje k nejakej schéme mimo človeka samotného, k náboženským či spirituálnym presvedčeniam. Yalom konštatuje, že v rámci západnej kultúry je dominantným kozmickým zmyslom žido-kresťanská náboženská tradícia. Hľadanie **svetského (terrestrial) zmyslu** je skôr hľadaním cieľov a hodnôt, v ktorých sa človek angažuje a ktoré realizuje a naplňa. V tomto prípade ide o sekulárny zmysel, človek prežíva zmysel života bez schémy kozmickeho zmyslu. Yalom vymenováva niekoľko sekulárnych hodnôt či aktivít, prostredníctvom ktorých ľudia realizujú zmysel života: altruizmus (život v prospech iných, presvedčenie o potrebe byť užitočný pre iných), oddanosť záujmom (t. j. záväzok voči rôznym projektom, ideám, ideológiám, vede, rodine atď.), kreativita (tvoriť niečo nové v rôznych oblastiach), hedonizmus (usilovanie sa o radosť, potešenie a pohodlie) či sebaaktualizácia (realizácia vlastných možností). Podľa Yaloma pri všetkých týchto hodnotách nejde ani tak o obsah, ako o intenzitu angažovania sa, ktoré je zásadným činiteľom pri naplňaní života zmyslom.

\* \* \*

Ako vidieť, uvedené názory jednotlivých autorov ponúkajú pestrú paletu pohľadov na povahu zmyslu života a na spôsob jeho realizácie. V tabuľke 1.1. sú prehľadne vymenované hlavné časti týchto názorov – povaha potreby zmyslu života a spôsob, ktorý jednotliví autori považovali za „správny“ pri jeho naplňovaní.

Pri bližšom pohľade môžeme nájsť podobnosti napríklad medzi Frommovou solidaritou a Adlerovým citom spolupatričnosti, ale napríklad aj medzi Jungovou reakciou na nezrozumiteľnosť sveta



a Yalomovou reakciou na bezzmyselnosť. Takisto je zrejmá súvislosť medzi rastovou versus noodynamickou povahou potreby zmyslu, ktorú postulujú Maslow a Frankl. Evidentné sú však aj rozdiely, ktoré boli zdrojom vzájomnej kritiky medzi jednotlivými autormi.

Tabuľka 1.1. Prehľad názorov významných psychológov na zmysel života

	<i>povaha potreby zmyslu života</i>	<i>„správny“ spôsob realizácie zmyslu</i>
<b>A. Adler</b>	odpoveď na tri základné ľudské otázky (partnerstvo, spoločenstvo, práca) životný štýl, utvorený zážitkami v detskom veku	život v prospech spoločenstva, realizácia citu spolupatričnosti
<b>C. G. Jung</b>	odpoveď na nezrozumiteľnosť sveta	človek sa má nechať viesť archetypmi, v ktorých je skrytá múdrosť a vzorce správania a poznávania
<b>E. Fromm</b>	potreba orientačného rámca a oddanosti – pramení z izolovanosti človeka	solidarita so všetkými ľuďmi a spontánna tvorivá aktivita – láska a práca
<b>V. E. Frankl</b>	zmysel života je reakciou na vôľu k zmyslu, ktorá je výsledkom noodynamického napätia	sebatranscendencia – zameranosť na hodnoty mimo seba
<b>A. H. Maslow</b>	zmysluplnosť je súčasťou rastovej motivácie (B-hodnota)	sebaaktualizácia a rast, realizácia B-hodnôt
<b>I. D. Yalom</b>	obranný mechanizmus proti existenciálnej úzkosti z bezzmyselnosti	neexistuje – človek má zmysel, ak sa angažuje v nejakých hodnotách, nezáleží na tom akých

Debats (2000), ktorý za najvplyvnejších z uvedených autorov považuje Frankla, Maslowa a Yaloma, sa snaží porovnať ich názory vzhľadom na spôsob realizácie zmyslu života a poukazuje na ich

vzájomnú kritiku. Frankl kritizoval Maslowa za jeho rigiditu v postulovaní hierarchie ľudských hodnôt. Na základe vlastných zážitkov z koncentračného tábora tvrdí, že ľudia ako jediné stvorenia na zemi sú schopní prekročiť svoje nižšie potreby smerom k naplneniu vyšších, sebatranscendentných hodnôt. Maslow kritizoval Frankla za chápanie sebatranscendentných hodnôt ako konečného zdroja zmyslu života vždy a všade, pretože podľa neho príliš skoré realizovanie sebatranscendentných hodnôt hlavne u adolescentov a mladých dospelých môže viesť k nenaplneniu psychických hodnôt v správnom čase, čo sa môže prejaviť zablokovaním psychického rastu. Yalom zasa kritizoval Frankla za názor, že zmysel možno nájsť iba mimo vlastnej osoby, Maslowa za názor, že zmysel sa dá nájsť len vo vnútri seba samého. Oproti týmto teóriám Yalom opisuje zmysel ako vo svojej podstate jedinečný výtvor, vedomú a nevedomú projekciu z osoby do sveta.

Aj pre tieto rozpory začala neskôr vznikať snaha o integrujúci pohľad na zmysel života, ktorý by bol schopný obsiahnuť uvedené názory a ktorý by bol určitým východiskom pre ďalší výskum a teoretické rozvíjanie problematiky. Táto snaha sa zameriavala nie na hľadanie správneho spôsobu či pravých hodnôt, ale skôr na identifikáciu úlohy zmyslu v živote človeka a podmienok, v ktorých sa zmysel života môže vytvárať a prežívať. Jedným z prelomových v tejto oblasti bol príspevok Battistu a Almonda (1973), kde popri analýze teórií zmyslu života založených na špecifických filozoficko-antropologických prístupoch dospeli k tzv. **relativistickému prístupu**, nezávislému od špecifických teórií. Z ich analýzy vyplýva, že človek, ktorý má zmysel života:

- a) sa pozitívne zaviazal nejakému konceptu zmyslu života,
- b) tento koncept mu poskytuje životný rámec, ktorý mu umožňuje koherentne interpretovať svet a odvodzovať životné ciele,
- c) vníma sám seba ako toho, kto naplňa tento životný rámec a realizuje ciele, ktoré z neho vyplývajú,
- d) na základe tohto naplňania a realizovania vníma svoj život ako dôležitý a významný.

Tieto štyri základné charakteristiky môžu poslúžiť ako teoretický prístup k zmyslu života s akceptovaním rôznych spôsobov jeho dosahovania. Uvedený prístup sa vyhýba redukcii na určitý spôsob, príp.

typ hodnôt, ktoré môžu človeku poskytnúť zmysel. Základným faktorom v dosahovaní pocitu zmyslu života je podľa Battistu a Almonda stupeň, v akom sa jednotliviec zaviazal svojim ideálom a cieľom. Hoci sa dá vybadať podobnosť s Yalomovou mierou angažovanosti v hodnotách, uvedení autori na rozdiel od Yaloma nedefinujú svet ako úplne bezzmyselný, ale túto problematiku nepovažujú za predmet vedeckého skúmania, ale skôr filozofického uvažovania.

V súčasných teoretických a výskumných trendoch nachádzame odozvu na väčšinu spomenutých názorov, v našom regióne je však najvýznamnejší vplyv Franklovej koncepcie. Najmä u nás a v okolitých štátoch si jeho názory získali mnoho svojich pokračovateľov. V českej a slovenskej literatúre sa dajú nájsť publikácie týkajúce sa problému existenciálnej frustrácie už zo šesťdesiatych rokov (Kratochvíl, 1966; Dufková, Kratochvíl, 1967), a knihy či zborníky zaoberajúce sa Franklovou logoterapiou vychádzajú aj v súčasnosti (napr. Popielski, Naništová, Stempelová, 2000; Tavel, 2007). Aj v tejto knihe, hoci sa snaží integrovať všetky relevantné teoretické aj výskumné poznatky o zmysle života, je najviac badateľný vplyv logoterapie a existenciálnej analýzy, čo sa najviac prejavuje v jej konceptualizácii, ako aj v používaní niektorých termínov (napr. existenciálne vákuum).

---

## 2. KAPITOLA

---

### Potreba zmyslu života

Svoju rozpravu o jednotlivých aspektoch zmyslu života začínam úvahami na tému potreba zmyslu života, pod ktorou sa chápe tendencia človeka nájsť a realizovať vo svojom živote zmysel. V predchádzajúcej kapitole som načrtnol, ako chápem potrebu zmyslu života najvýznamnejší autori z tejto oblasti, ktorí jej prisudzujú významné miesto v motivačnom systéme osobnosti. Zdôrazňovanie dôležitosti potreby zmyslu v živote človeka môžeme nájsť aj u mnohých iných autorov (napr. Meadow, Kahoe, 1984; Popielski, 1994; Lukasová, 1998a; Baumeister, 1991). Ako príklad možno spomenúť Rekeru a Wonga (1988), ktorí pri formulácii hlavných postulátov a téz týkajúcich sa zmyslu života považujú za základný postulát to, že každý jednotlivec je motivovaný hľadať a nájsť zmysel svojej existencie.

U autorov spomínaných v prvej kapitole môžeme vybrať dva základné prístupy k potrebe zmyslu života, ktoré sú zrejmé pri bližšom pohľade na tabuľku 1.1. Prvý najlepšie charakterizuje Yalom, ktorý potrebu zmyslu života odvodzuje od prežívania napätia z konfrontácie s existenciálnymi skutočnosťami, pričom utváranie zmyslu života má za úlohu redukovať napätie z tejto konfrontácie. Oproti nemu stoja najmä Frankl a Maslow, ktorí úplne odmietajú chápanie potreby zmyslu ako redukcie a postulujú jej progresívny charakter. Zmysel života je pre nich niečo, čo človeka rozvíja, vedie k rastu (Maslow), prekračuje (Frankl) a v žiadnom prípade nemá mechanistický charakter. V tom stoja v opozícii voči Yalomovi, ale v istom zmysle aj proti Frommovi, u ktorého možno nájsť korene potreby zmyslu života v redukcii pocitu izolovanosti pochádzajúcej z oddelenia a spretŕhania prvotných väzieb. Dá sa povedať, že tento rozpor je svojou povahou širším problémom a pramení z rozdielov medzi psychoanalýzou, ktorou sú ovplyvnení Fromm a Yalom, a humanisticko-existenciálnou psychológiou, z ktorej čerpajú Frankl a Maslow. K psychoanalyticky zmýšľajúcim autorom možno priradiť aj Adlera, ktorý poznamenáva že byť človekom znamená mať pocit

menejcennosti, ktorý ustavične núti k úsiliu o jeho prekonanie. Tak človeka celý život ženie snaha o kompenzáciu tohto pocitu a smeruje ho k dosahovaniu vyšších cieľov – k dokonalosti. Naopak, Frankl a spolu s ním neskôr aj iní autori zdôrazňovali, že neodynamické napätie nevzniká kompenzáciou, ale že je prirodzenou podstatou ľudskej existencie samo osebe, ako jedinečná a neredukovateľná charakteristika ľudského života vedúca k rozvoju, rastu a prekračovaniu svojich biologicko-psychologických daností, a nie k ich kompenzácii. Maslow (1966), ako som už spomenul vyššie, súhlasil s Franklovými názormi, že vôľa k zmyslu je primárna a najvyššia záležitosť človeka, no nezabúda pripomenúť, že sa mu koncepcia vôle k zmyslu nezdá taká odlišná od koncepcií Bühlerovej, Goldsteina, Rogersa, ktorí používajú namiesto „zmyslu“ ciele, hodnoty, filozofiu života atď. Odlišnosť od psychoanalytických koncepcií môžeme u neho nájsť najmä v zdôrazňovaní už spomínaného rozdielu medzi deficientnými potrebami a metapotrebami, ku ktorým patrí aj zmysluplnosť. Kým u deficientných potrieb ide o vyhnutie sa nepríjemným podmienkam, teda o odpoveď na negatívne impulzy, pri napĺňaní metapotrieb ide o odpovedanie na pozitívne impulzy, vedúce k inteligentnému využitiu kognitívnych kapacít. Maslow si, podobne ako Frankl, uvedomuje nie celkom zodpovedajúci názov potreby či motívy, pod ktorými sa v psychológii väčšinou chápu nižšie potreby. Preto navrhuje v súvislosti s meta-potrebami, a teda aj s potrebou zmyslu používať také pojmy ako „túžba po“ (yearning toward), či „snaha po“ (aspiring to), ktoré podľa neho adekvátnejšie vystihujú to, čo sa pod pojmom potreba zmyslu života myslí.

Z toho, čo som uviedol, vyplýva prvá vlastnosť potreby zmyslu života – t. j. jej charakter rastovej a rozvíjajúcej potreby v protiklade voči kompenzačnej a deficientnej povahe potreby. Aj v psychológii osobnosti možno nájsť okrem Maslowa aj iné teórie, ktoré podporujú myšlienku človeka ako orientovaného na rast, rozvoj a prekročenie seba samého. Napr. Kozieleckého (1991) transgresívna koncepcia človeka chápe človeka ako subjekt tvorivý a expanzívny, prekračujúci vlastné biologické a sociálne bariéry. Z tejto tendencie človeka vychádza aj potreba zmyslu života, ktorej Kozielecki prisudzuje heterostatickú podstatu. Baumeister (1991) tiež potvrdzuje túto dôležitú charakteristiku potreby zmyslu života, ktorá spočíva v jej odlišnosti od biologických potrieb. Hovorí, že kým uspokojovanie bio-

logických potrieb je nutné k prežitiu človeka, neuspokojenie potreby zmyslu nevedie priamo k deštrukcii organizmu, hoci vo svojich dôsledkoch spôsobuje negatívne stavy smútku a rozrušenia. Potrebu zmyslu preto prirovnáva k sexuálnej potrebe – človek je ňou síce silne motivovaný, avšak je možné žiť aj bez sexu. Na druhej strane je treba pripomenúť, že v iných aspektoch sa tieto dve potreby odlišujú, sexuálnej potrebe totiž nemožno uprieť jednoznačnú fyziologickú zakorenenosť.

Vo svojich nasledujúcich úvahách vychádzam z rastovej koncepcie potreby zmyslu života, čerpajúcej z humanisticko-existenciálnej perspektívy. Na druhej strane, treba brať do úvahy aj ten fakt, že naplňovanie potreby zmyslu je do určitej miery aj redukciou existenciálnej úzkosti, ako uvádzam v nasledujúcej časti o potrebe zmyslu ako o potrebe kognitívneho rámca. Ak však zoberieme do úvahy aj iných autorov píšucich o existenciálnej úzkosti, prežívanie takejto úzkosti je skôr prejavom kognitívnej kapacity umožňujúcej vzťahovať sa k ideálu a vidieť svoj život v existenciálnej perspektíve, ktorá sa hlási o svoje používanie. Teda nie ako negatívny signál vyžadujúci si redukciu, ale ako pozitívny signál toho, že jedinec je motivovaný k rastu (Bauman a Waldo, 1998). Preto prežívanie existenciálnej úzkosti heterostatickú povahu potreby zmyslu života nevyklučuje.

Ďalšou vlastnosťou potreby zmyslu života, ktorá sa často v literatúre zdôrazňuje, je jej ľudská špecifickosť. Frankl silne zdôrazňoval, že vôľa k zmyslu je výlučne ľudská záležitosť pochádzajúca z existencie noetického rozmeru a u žiadnych iných organizmov sa s ňou nestretáme. Balcar (1995a) tvrdí, že vôľa k zmyslu je základná ľudská tendencia a nedá sa redukovať na subhumánnu úroveň, (napr. ako sekundárna racionalizácia pudových hnacích síl). Klinger (1977, 1998) hovorí, že potreba zmyslu má svoje korene aj v živočíšnej ríši, a to najmä v ich orientácii na realizáciu cieľov. Charakteristické vlastnosti a organizácia ľudského mozgu, ktorého dôsledkom je ľudská kognitívna a symbolická kapacita, však robí z biologického pudu špecificky ľudskú potrebu. Popielski (1997) tiež potvrdzuje, že potreba zmyslu života je imanentným a integrálnym činiteľom druhového uvedomenia ľudí. Táto výlučnosť potreby zmyslu života u človeka viedla Popielskeho k formulácii troch druhov potrieb: biologických, psychických a existenciálnych (noetických), ktoré

zodpovedajú trom rozmerom ľudskej existencie formulovaným vo Franklovej existenciálnej analýze. Povaha potreby zmyslu sa vymyká biopsychickému druhu motivácie a má dominantné postavenie medzi existenciálnymi potrebami, ktoré prežívajú výlučne ľudia. Tie všetky motivujú a vedú človeka k tomu, aby odhalil vlastný význam svojej existencie a dal svojmu životu zmysel.

Obuchowski (1983) zaraďuje potrebu zmyslu života spolu s potrebou poznávania a potrebou emocionálneho kontaktu medzi tri špecifické ľudské potreby. Potreba zmyslu života podľa neho charakterizuje dospelého človeka. Ten bez jej uspokojenia nemôže normálne fungovať – nedokáže totiž zmobilizovať všetky svoje schopnosti na takom stupni, aby sa dalo povedať, že ich naozaj využil. Pri hľadaní faktorov pričiňujúcich sa o vznik potreby zmyslu života prichádza k niekoľkým činiteľom:

- a) **intrapsychizácia** – pod ňou chápe Obuchowski schopnosť človeka byť aktívnym činiteľom myslenia a rozhodovania, opak reagovania iba na vonkajšie podnety, a s tým súvisiacu schopnosť utvárania svojho okolia,
- b) **introspektívnosť** – schopnosť sebaanalýzy a reflexie nad sebou samým a svojím prežívaním,
- c) **expanzívnosť týkajúca sa potreby poznania** – s týmto činiteľom sú zviazané dve vlastnosti. Jednak je to expanzia do šírky, ktorá znamená zmenšenú úzkosť z poznávania nového, ktorá prichádza s dospievaním. Druhým faktorom je vyššia úroveň hodnotenia, ktorá sa vyvíja tak, že jedinec je schopný poznávať veci vzhľadom na ich účel, čo sa neskôr prejavuje v schopnosti hodnotiť účel a zmysel svojich činností, a následne aj celého svojho života. Tieto schopnosti, ktoré dieťa v ranej fáze vývinu ešte nemá celkom vyvinuté a vyvíjajú sa až postupne, hrajú podľa Obuchovského dôležitú úlohu vo vytváraní potreby zmyslu.

V literatúre je vidno aj snahu po určitej bližšej identifikácii toho, čo vlastne potreba zmyslu života zahŕňa. Baumeister (Baumeister, 1991, 2002; Sommer, Baumeister, 1998) prichádza s teóriou štyroch potrieb, ktoré vytvárajú potrebu zmyslu života a ktorých naplnenie prispieva k prežívaniu života ako zmysluplného. Prvou je **potreba cieľov** v živote. S ňou súvisí prežívanie svojich činností a udalostí vo vzťahu k budúcim výsledkom a dôsledkom, formovanie nových cie-

ľov, keď sú staré už dosiahnuté atď'. **Potreba kontroly a účinnosti** (efficacy) spočíva v snahe človeka o interpretáciu udalostí v takom smere, ktorý podporuje presvedčenie, že človek ovplyvňuje výsledky svojej aktivity a môže ovplyvňovať (t. j. má kontrolu) dôležité veci vo svojom živote. **Potreba hodnoty a oprávnenia** (justification) je snaha o externalizáciu zodpovednosti, t. j. potvrdenie hodnotnosti a morálnej oprávnenosti svojich činností, aktivít a hodnôt. Štvrtá potreba je **potreba sebahodnoty** (self-worth). Tá spočíva v túžbe po vlastnej hodnote, cene, výnimočnosti a добрote. Naplnenie týchto potrieb vytvára pocit zmysluplnosti a spokojnosti. Voči tejto teórii a najmä niektorým jej elementom sa ozvali aj kritické hlasy. Wong (1998b) hodnotí Baumeisterovu teóriu ako celkom užitočnú, avšak potrebu kontroly a pôsobenia vzťahuje skôr k celkovej potrebe kontroly a kompetencie, ako k potrebe zmyslu života.

Podľa môjho názoru možno v pozadí potreby zmyslu života rozoznať dve mohutné motivačné tendencie, ktoré reflektujú idey dvoch antropologicko-psychologických prístupov, krátko spomenutých už v prvej kapitole. Prvou motivačnou tendenciou je **potreba kognitívneho rámca** alebo štruktúry a druhou je **potreba cieľov**.

## **2.1. Potreba zmyslu života ako potreba kognitívneho rámca**

Tento prístup k zmyslu života sa týka do značnej miery tých aspektov ontologického chápania zmyslu života, ktoré súvisia s vysvetľovaním či interpretáciou života a jeho aspektov. V procese formovania zmyslu života v tomto kontexte ide o udeľovanie významového obsahu a pochopenie sveta, svojho miesta v ňom, životných udalostí a života ako celku. Názory, ktoré som už uviedol v prvej kapitole, možno doplniť napr. o výrok Johnsona, ktorý tvrdí, že *„zmysel je záležitosť ľudského chápania, bez ohľadu na to, či ide o zmysel života, zmysel nejakej historickej udalosti, či zmysel slova alebo vety“* (in Klinger, 1998, s. 29). Poznávací aspekt v procese hľadania zmyslu života zdôrazňuje aj V. E. Frankl (1997). Priznáva príbuznosť konceptu vôle k zmyslu s geštaltistickou tendenciou organizovať elementy podnetov do zmysluplných celkov a cituje Crumbaugha a Maholicka, ktorí chápu vôľu k zmyslu ako vôľu vnímať, vyčítať zmysel v okolí, interpretovať, pochopiť a uviesť



podnety do vzájomných vzťahov, a tak vnímať svoje životné prostredie ako zmysluplné.

O významný príspevok v uvažovaní nad zmyslom života ako poznávacím procesom sa do značnej miery zaslúžil **existencializmus**. Už Heidegger, ktorý sa považuje za zakladateľa modernej existenciálnej filozofie, načrtol ako jeden zo základných atribútov ľudskej existencie tzv. vrhnutosť, uvedomenie si, že sme boli vrhnutí do tohto sveta v podmienkach, ktoré sme si nevybrali, ale aj existenciálnosť, poznanie samých seba ako jedincov s možnosťami, so slobodou voľby a zodpovednosťou za vykonané rozhodnutia (Coan, 1999). Toto chápanie našlo odozvu nielen u iných existenciálnych filozofov (J. P. Sartre), ale aj u existenciálnych psychológov (napr. L. Binswanger, I. D. Yalom, J. Bugental). Človek, tak ako ho chápu existencialisti, sa nachádza vo svete, ktorý je sám osebe prežívaný ako chaotický a nejasný, nemá žiaden vopred definovaný zmysel. Okrem toho, ľudská existencia je charakterizovaná určitým súborom vlastností, s ktorými sa človek musí konfrontovať. Tieto vlastnosti sa nazývajú rôzne – **existenciálne skutočnosti** či **existenciálne danosti**, a sú to všetky tie reality a fenomény charakteristické pre ľudský život, ktoré sú človeku dané a ktorých uvedomovanie sprevádza prežívanie ľudskej existencie s jej možnosťami a zároveň s jej limitmi. Konfrontovať sa s existenciálnymi skutočnosťami, ktoré sa niekedy nazývajú aj ultimálne prostredie (Komárik, 1999), je nutnosťou každého človeka. Človek totiž svojou kapacitou abstraktného a symbolického myslenia dokáže uchopiť oblasť možného a ideálneho, konfrontovať sa so svojím bytím a vidieť ho z existenciálnej perspektívy.

Ako som uviedol pri opise Yalomových názorov, prvotnou reakciou na konfrontáciu s uvedenými existenciálnymi skutočnosťami je **existenciálna úzkosť**. Je vyjadrením obáv, ktoré človek prežíva tvárou v tvár existenciálnym skutočnostiam, a hrozieb, ktoré z nich vyplývajú. Existenciálne skutočnosti totiž prinášajú nároky na vyrovnanie sa s nimi, na ich interpretáciu, na zaujatie postoja a aktívne nesenie zodpovednosti za kreovanie vlastného života. Bauman a Waldo (1998) definujú existenciálnu úzkosť ako odpoveď na pochopenie toho, že človek je zodpovedný za to, aby vytváral hodnotnú existenciu v obmedzenom čase, ktorý nám je poskytnutý, a toho, že neexistuje žiadna jasná vonkajšia smernica, aká by táto hodnotná

existencia mala byť. Hovorí, že to nie je úzkosť, ktorú sprevádzajú klasické somatické symptómy, ale skôr hlboký cit, ktorý je dôsledkom a reakciou na uvedomovanie si existenciálnych daností. Existenciálna úzkosť sa však nemá chápať ako niečo negatívne. Hacker (1994) tvrdí, že je prirodzenou charakteristikou dozrievania a sebaformovania, a to najmä u adolescentov, a nie je žiaduce chápať ju ako patologický prejav. Bauman a Waldo (1998) dokonca vnímajú existenciálnu úzkosť ako signál, že jednotlivec je motivovaný k rastu. Na druhej strane, dlhodobé pôsobenie existenciálnej úzkosti a neschopnosť ju zvládnuť môže spôsobiť zablokovanie osobnostného rastu a v horších prípadoch aj patologickú symptomatológiu depresie a psychickej úzkosti. Výskumy zistili pozitívny vzťah existenciálnej úzkosti so zúfalstvom, zmätenosťou týkajúcou sa vlastnej identity, strachom z emocionálnej blízkosti s druhým človekom (Waterman, 1992), a tiež jej výraznú prítomnosť u osôb závislých od alkoholu (Lipska, 1999).

Prirodzenou odpoveďou človeka na existenciálnu úzkosť je aktívne vyrovnávanie sa s existenciálnymi skutočnosťami. To sa deje prostredníctvom uchopenia existenciálnej reality pomocou vytvorenia si akéhosi poznávacieho rámca, ktorý poskytuje usporiadanie podnetov z vonkajšieho sveta do zmysluplného celku. Bugental (in deCarvalho, 1996) hovorí, že na zvládnutie existenciálnej úzkosti človek hľadá a vytvára si určité konštrukty, ktoré mu umožňujú chápať svet a dať zmysel svojej existencii. K pochopeniu toho, ako človek pomocou poznávacích procesov zaujíma vzťah k vonkajšiemu svetu, prispel veľkou mierou vo svojej kognitívnej teórii Piaget (e. g. 1970). Popisuje utváranie kognitívnych štruktúr, schém, ktoré zjednocujú celé individuálne poznanie sveta. Tieto štruktúry aktívne pôsobia voči vonkajšej realite, a to tak, že ju menia a vtláčajú jej vlastnú štruktúru a organizáciu, čím ju robia zmysluplnou. To je podstatou procesu asimilácie, ktorá spočíva v začleňovaní vonkajšej reality do vnútorných poznávacích schém. Piaget síce sformuloval svoju teóriu na základe štúdia kognitívneho vývinu u detí, jeho teória poznávania ako začleňovania reality do vnútorných štruktúr sa však týka človeka všeobecne. Tak ako dieťa chápe javy vonkajšieho sveta v rámci svojich logických operačných štruktúr, tak aj dospelý človek interpretuje vonkajšiu realitu v súlade so svojím kognitívnym rámcom. U dospelého človeka, vzhľadom na stupeň jeho abstraktného

myslenia, však kognitívny rámec zahŕňa tiež interpretáciu existenciálnych skutočností, udeľovanie zmyslu životu ako celku, ale aj jednotlivým udalostiam.

Pri skúmaní týchto poznávacích štruktúr prichádzajú viacerí autori ku koncepcii akýchsi téz, očakávaní, či subjektívnych právd, ktoré človek v danom čase akceptuje ako pravdivé a bez výhrad im verí (Rokeach, 1960; Komárik, 1997). Tieto tézy sú často nazývané aj **presvedčenia** (angl. beliefs). Presvedčenia sa týkajú najmä povahy jednotlivých javov a objektov vonkajšieho aj vnútorného sveta jednotlivca, ale tiež vzťahov medzi jednotlivými súčasťami týchto svetov. Ako uvádza Rokeach (1960), presvedčenia môžu byť verbálne, formulované ako jazykové výpovede, aj neverbálne, vyjadrené pomocou nejazykových reprezentácií a symbolov, napr. predstavou určitých emocionálnych stavov. Tiež môžu byť v rôznej miere vedomé či nevedomé, v závislosti od miery, v akej si jednotlivec uvedomuje ich prítomnosť a vplyv na jeho poznávanie. V psychológii sú presvedčenia súčasťou viacerých koncepcií. Epstein (1990) ich nazýva „postuláty“, a tie, ktoré sa týkajú základných problémov ľudskej existencie, označuje pojmom základné presvedčenia (angl. basic beliefs). Janoff-Bulman (1999) zase hovorí o nich ako o fundamentálnych predpokladoch (angl. fundamental assumptions). Mnohí autori zdôrazňujú, že presvedčenia jednotlivca sú usporiadané v určitom systéme, v akomsi rámci, ktorý obsahuje hierarchicky organizované súbory a podsúbory rôznych presvedčení. Systém týchto presvedčení sa v psychologických teóriách nazýva rôznymi menami: osobné teórie reality (Epstein, 1990), svetonázor (Simon et al., 1998), osobná ideológia (de St. Aubin, 1999), viera (Fowler in Wong, 1998c) atď. Samozrejme, že tieto jednotlivé koncepcie sa trochu líšia, a to najmä v šírke záberu toho, čoho sa súbor presvedčení týka, napr. Epsteinova osobná teória reality zahŕňa širší rámec presvedčení, týkajúcich sa rôznych aspektov sveta, osobná ideológia de St. Aubina skôr reflektuje zásadnejšie otázky života: aké sily ovplyvňujú ľudský život, ako má byť ľudský život žitý, Fowlerova koncepcia viery zasa centrálne hodnoty a pod.

Presvedčenia sú usporiadané v hierarchickom systéme, dá sa teda povedať, že človek má mnoho presvedčení, pohybujúcich sa od nízkoúrovňových, teda špecifických a situačných, až k tým základným presvedčeniam, reagujúcim na otázky ľudskej konečnosti či

zodpovednosti (napr. presvedčenie o živote po smrti). K zmyslu života ako takému možno vzťahovať najmä tri druhy presvedčení – presvedčenia o svete, o sebe a o sebe vo svete (Park, Folkman, 1997). Tie by sa dali bližšie popísať takto:

- *presvedčenia o svete* – týkajú sa predpokladov o svete ako takom, o jeho podstate, vlastnostiach, o princípoch jeho fungovania, o miere jeho spravodlivosti atď.
- *presvedčenia o sebe* – vzťahujú sa k takým vlastnostiam seba ako sebahodnota, vlastná moralita, efektivita vlastných činov, možná kontrola výsledkov vlastnej činnosti atď.
- *presvedčenia o sebe vo svete* – poskytujú chápanie seba vo vzťahu k svetu, ako aj o svojom mieste vo svete atď.

System takýchto presvedčení má teda poskytovať človeku určitú formu poznávania vonkajšieho sveta a uvedomovanie si zmysluplnosti sveta a vlastného života. Ako už bolo naznačené, má však aj potenciú eliminovať určité negatívne javy v prežívaní. Simon et al. (1998) tvrdia, že hlavnou úlohou svetonázoru je naplniť život zmyslom. Podľa ich teórie manažmentu strachu (terror management theory) sa to deje najmä pomocou eliminácie strachu zo smrteľnosti, tým, že svetonázor sľubuje možnosť symbolickej alebo skutočnej nesmrteľnosti. Epstein (1990) zdôrazňuje tieto štyri funkcie osobnej teórie reality: asimilácia informácií o realite, udržanie dostatočnej rovnováhy medzi bolesťou a potešením, udržanie vzťahovosti k iným a udržanie vhodnej miery sebaúcty. Podľa neho, súčasťou každej teórie reality je okrem iného aj intuitívne hodnotenie zmysluplnosti sveta.

Ak by som zhrnul už povedané, pri definovaní zmyslu života ako procesu poznávania ide o interpretáciu vonkajšej reality na základe systému osobných presvedčení. V zmysle hierarchického systému zmyslov, ktorý som načrtnol v 1. kapitole, treba dodať, že táto interpretácia sa týka zásadných otázok ľudskej existencie (existenciálnych skutočností), ale aj jednotlivých konkrétnych podnetov a udalostí, s ktorými je človek konfrontovaný, v závislosti na tom, na akej úrovni sa dotyčná interpretácia realizuje. Jednotlivým čiastkovým podnetom, udalostiam a situáciám je na základe osobnej teórie reality prisudzovaný zmysel, ktorý je v súlade s ňou (utváranie zmyslu smerom nadol), na druhej strane je zase osobná teória reality utvá-

raná na základe významov jednotlivých situácií a prežívania (utváranie zmyslu smerom nahor). Takýmto spôsobom usporadúva človek vnútorný aj vonkajší svet do zmysluplnej totality, čo je výraz, ktorý použil Frankl (1996, 1997). Napriek tomu však Frankl nepovažuje zmysel za niečo výlučne subjektívne a osobné. Je síce subjektívny potiaľ, pokiaľ neexistuje pre všetkých ten istý, a je aj relatívny, keďže stojí v relácii k určitej osobe a situácii. Avšak situácie a javy majú určité objektívne výklady, nesú objektívnu hodnotu a objektívne požiadavky. Za nimi stoja všeobecné hodnoty – „abstraktné zmyslové univerzálie“, ako ich nazýva Frankl. Tie sa nevzťahujú len k špecifickej situácii a osobe, ale opakujú sa typicky v určitých situáciách. Práve preto Frankl hovorí nie o utváraní zmyslu, ale skôr o jeho nachádzaní a objavovaní.

Z uvedeného vyplýva, že nie každý systém presvedčení dokáže človeku poskytnúť interpretáciu sveta a svojho života ako zmysluplného. Najmä kognitivistickí terapeuti (A. T. Beck, A. Ellis) popísali dysfunkčné systémy iracionálnych presvedčení, ktoré vznikajú najmä na základe nefunkčného rodinného prostredia či negatívnych skúseností (Kondáš, Kordačová, 2000). Dysfunkčné systémy nie sú schopné priviesť človeka k takému zmyslu, ktorý je funkčný a je v zhode s realitou. Hoci niekedy dokážu vytvoriť súvislú a logicky prepojenú subjektívnu realitu, tá je tak ohrozujúca a pesimistická, že neposkytuje dostatočnú mieru sebaúcty. Týmto spôsobom človek neprežíva život ako zmysluplný, ale ako chaotický, nebezpečný, ohrozujúci, čo následne vedie k nedostatku zmyslu života a často aj k depresívnej symptomatológii.

Viacerí autori, ktorých sme spomenuli v tejto kapitole, pridávajú k funkciám systému presvedčení aj poskytovanie určitých kritérií správania (Epstein, 1990; Simon et al., 1998). Frankl (1997) hovorí, že jednotliviec hľadá určitý výklad, interpretáciu, ale takú, ktorá ho ukáže ako osobnosť s cieľom, ktorý má byť splnený. Tu sa už dostávame k druhému chápaniu potreby zmyslu života – ako potreby realizácie životných cieľov.

## **2.2. Potreba zmyslu života ako potreba cieľov**

Implicitné teórie zmyslu života sa u mnohých ľudí viažu s chápaním zmyslu ako cieľa. Pre mnohých je odpoveďou na otázku „Čo

je zmyslom života?“ nejaký cieľ, ktorý majú dosiahnuť, úloha, ktorú majú vykonať, alebo nejaký ideálny stav, ku ktorému sa treba priblížiť. Aj Frankl často opisoval zmysel života v intenciách určitej úlohy či cieľa. Človeka podľa neho treba chápať teleologicky – ako zameraného a naplňujúceho nejaký cieľ a účel.

Charakter zmyslu života ako súboru životných cieľov a úloh potvrdzujú okrem neho aj ďalší autori. Debats (2000) hovorí, že rozhodujúcim faktorom v prežívaní života ako zmysluplného je stupeň, v akom sa človek aktívne odovzdal svojim ideálom a cieľom v živote. Emmons zasa na viacerých miestach uvádza, že ciele poskytujú zmysel života, a bez nich je ťažké si predstaviť, ako niekto môže prežívať svoj život ako zmysluplný a hodnotný (Emmons, Colby, Kaiser, 1998; Emmons, 1999). Podobne Snyder a Feldman (2000) tvrdia, že to, čo je zmysluplné v našom živote, si človek definuje cez cieľovo zamerané aktivity.

Pohľad na zmysel života ako na súbor cieľov je stimulovaný aj značnou pozornosťou, ktorá sa v psychológii venuje cieľom a cieľovosti človeka od jej samých začiatkov. Už v roku 1937 Floyd Allport, starší brat známejšieho Gordona Allporta, uvádza v jednom zo svojich článkov, že podstatou človeka je to, čo sa snaží dosiahnuť. Zapochyboval, či vtedy aj dnes tak široko uznávané črty osobnosti nie sú len štatistické artefakty, a navrhol tzv. „**teleonomický**“ **prístup** k popisu osobnosti: osobnosť treba popísať z pohľadu toho, o čo sa snaží, čo je jej cieľom, zámerom.

Viacere koncepcie osobnosti dávali osobným cieľom a cieľovosti v psychickom živote človeka dôležité miesto. Vplyv cieľov na kvalitu psychického života, správanie či duševnú pohodu zdôrazňovala okrem A. Adlera, A. H. Maslowa, aj Ch. Bühlerová (Bühler, Massarik, 1968). Záujem o ciele pretrváva aj v súčasnej psychológii. Austin a Vancouver (1996) vo svojom prehľadovom článku uvádzajú vyše tridsať rôznych teórií, minulých aj súčasných, ktoré nejakým spôsobom dávajú dôraz na ciele. Karoly (1993) ukazuje dôležitosť konceptu cieľov v klinickej psychológii – hodnotenie aktuálnych cieľov klienta môže priniesť cenné diagnostické poznatky a pomôcť pri plánovaní, realizácii aj hodnotení liečby. Brichcín (1999) zase zdôrazňuje vplyv cieľov na správanie človeka. Ciele sú podľa neho významnými instigátormi a regulátormi správania.

Podľa Emmonsa (1999) v psychológii prestal byť kontroverzný fakt, že ľudia sú od prirodzenosti cieľovo orientovaní. Život ľudí je štruktúrovaný okolo cieľov – udalostí, stavov, objektov, ktoré sa jednotlivci snažia dosiahnuť, udržať alebo sa im vyhnúť. Klinger (1998) uvádza, že snaha o ciele je fundamentálnou charakteristikou ľudského organizmu. Tento charakter ľudskej existencie nazývajú niektorí autori zameranie na cieľ (goal-directedness), orientácia na cieľ (goal-orientation) atď. V súvislosti s touto ľudskou charakteristikou sa často používa aj termín **intencionalita**. Bühlerová (1968) opisuje týmto názvom ľudský fenomén, ktorý spôsobuje, že ľudia chcú žiť pre niečo, čo sa potom stáva ich životným zmyslom. Pod intenciou chápe snahu o cieľ, pod intencionalitou základnú charakteristiku tých, ktorí dali svojmu životu zmysel. Pojem intencionalita používa aj americký existencionalista May (1965, 2005), ktorý ju definuje ako schopnosť dať zmysel svojej skúsenosti. Tiež ju odlišuje od intencie, intencionalita totiž dáva základ intencii, je to akási ľudská schopnosť vlastniť intenciu. Mayoovo chápanie intencionality v sebe zahŕňa aj silný poznávací aspekt. Osobné intencie (zámery) totiž majú vplyv na prisúdenie konkrétneho významu jednotlivým objektom a udalostiam. Okrem toho, intencionalita tým, že poskytuje zmyslovú štruktúru, umožňuje človeku (subjektu) uchopiť vonkajší svet (objekt) v jeho objektivite, čím umožňuje prekonať dichotómiu poznávacieho a cieľového aspektu zmyslu života.

V súčasných koncepciách cieľov je zrejмый vplyv najmä kognitivistického chápania. Na jeho základe sa cieľ nechápe ako nejaký vonkajší objekt, ale ako vnútorná súčasť ľudskej psychiky. Z tohto chápania vyplýva napr. definícia Austina a Vancouvera (1996), ktorí definujú **cieľ** ako „*vnútornú reprezentáciu želaného stavu, pričom stav sa chápe široko ako výsledok, udalosť či proces*“ (s. 338). Aj Brichcín (1999) chápe cieľ v zmysle jeho kognitívnej reprezentácie. Inšpirovaný Bandurovou sociálno-kognitívnou teóriou hovorí, že je to práve kognitívna reprezentácia cieľov a anticipácia výsledkov činnosti, ktorá pôsobí ako regulátor a riadiaci činiteľ psychiky. Napriek tomu je však treba dodať, že táto interná mentálna reprezentácia cieľa neznamena jeho úplnú subjektivitu v zmysle nezávislosti od vonkajšej reality. Vzniká totiž v kontakte s objektmi vonkajšieho sveta, a slúži, ako načrtol May, ako zjednocujúci činiteľ vnútornej a vonkajšej reality.

Ciele, podobne ako presvedčenia, s ktorými sú prepojené, sú tiež usporiadané v hierarchickom systéme a majú určité vlastnosti, podľa ktorých sa dajú hodnotiť. Je to napr. časový horizont ich naplnenia (dlhodobé – krátkodobé), stupeň abstrakcie (konkrétne – abstraktné), významnosť (dôležité – nedôležité), orientácia (ciele zamerané na priblíženie verzus na vyhýbanie sa) atď. Aj systém cieľov sa dá charakterizovať pomocou určitých vlastností, napr. konfliktnosť (do akej miery si jednotlivé ciele odporujú), či diferenciácia (do akej miery jednotlivé ciele spolu súvisia) atď. (Emmons, 1999).

Najznámejšími prístupmi v psychológii, ktoré dávajú centrálnu úlohu cieľom v psychickom živote človeka, sú v súčasnej dobe tieto: Emmonsova (1999) koncepcia **osobných snažení** (personal strivings), Littleho (1998) **osobné projekty** (personal projects), či Cantorove (Cantor et al., 1991) **životné úlohy** (life tasks). Viaceré z nich deklarujú silný vzťah so zmyslom života. Emmons tvrdí, že osobné snaženia – privlastnené osobné ciele – tvoria dôležitý zdroj zmyslu života, keďže poskytujú štruktúru, jednotu a účel ľudskému životu. McGregor a Little (1998) tiež považujú poskytovanie zmyslu života za jednu z hlavných úloh osobných projektov. Vo svojom výskume ukazujú, že osobné projekty, najmä ak sú prežívané v zhode so sebaidentitou, majú pozitívny vzťah so zmyslupnosťou.

V súvislosti s cieľmi a zmyslom života je často citovaná Klingerova motivačná teória (Klinger, 1977). Vo svojej knihe *Zmysel a prázdnota* (Meaning and Void) zdôrazňuje, že každý človek potrebuje cieľ, potrebuje byť takmer stále zaujatý niečím, čo mu poskytne radosť a naplnenie. Ľudia usporadúvajú svoje správanie okolo dosahovania a užívania si objektov, udalostí a zážitkov, ktoré sú pre nich emocionálne zaujímavé a ktoré Klinger nazýva **incentívy**. Incentívy sú všetky objekty alebo udalosti, ktoré majú potenciál byť pre daného človeka príťažlivými alebo odpudzujúcimi. Incentívy majú silný súvis s prežívaním človeka – vplývajú na správanie, myšlienkové procesy aj emocionálne stavy jednotlivca. Človek sa nesnaží dosiahnuť všetky incentívy, ale si aktívne vyberá. Incentívy, ktoré si jednotlivec vybral realizovať a ku ktorým sa zaviazal, nazýva Klinger ciele. Na otázku, čo dáva človeku zážitok zmyslu, odpovedá, že je to práve zaujatie incentívami a intenzita ich vzťahu k nim. Keď ľudom chýbajú dôležité ciele, či už objektívne, alebo z osobných dôvodov, prežívajú svoj život ako prázdny a bezzmyselný. V živote



človeka neustále dochádza k procesu naplňovania a vzdávania sa cieľov (či už pre ich dosiahnutie, neschopnosť ich naplniť, alebo pre stratu ich príťažlivosti), ktorý Klinger nazýva incentívno-uvolňovací cyklus (incentive-disengagement cycle). Ak sa tento cyklus u človeka preruší, a ten nie je schopný nájsť nové ciele, dochádza k stavu prázdnoty, ktorý sa prejavuje negatívnymi emocionálnymi stavmi až depresiou, čo môže vyústiť v náhražke pozitívnych emocionálnych stavov chemicky (alkohol, drogy), či v sebadeštruktívnych tendenciách.

Výpočet názorov, ktoré dávajú zmyslu života cieľovú podstatu, by nebol úplný bez **teórie prúdenia** (angl. theory of flow), ktorú priniesol do psychológie M. Csikszentmihalyi (1996). Aj on potvrdzuje, že ľudia, ktorí považujú svoj život za zmysluplný, majú obvykle cieľ, ktorý je dostatočne podnecujúci, aby spotreboval všetku ich energiu. Nestačí však tento cieľ len mať, človek ho musí aj odhodlane naplňovať. Aktívna realizácia cieľa súvisí so zážitkom plynutia, ktorý je centrom tejto teórie. Ten prichádza, keď je naše vedomie usporiadané, a to sa zase deje vtedy, keď našu psychickú energiu vkladáme do realistických cieľov. Nájsť zmysel života znamená pretaviť celý svoj život na zážitok plynutia. Človeku sa také niečo podarí vtedy, keď nájde to, čo Csikszentmihalyi nazýva **životná téma**. Je to akýsi zjednocujúci najvyšší cieľ, ktorý dáva význam všetkému, čo daná osoba robí. Všetky ostatné ciele z neho logicky vyplývajú. Integrácia cieľov do životnej témy prináša do života harmóniu, usporiadanie, a tak umožňuje dať zmysel životu ako celku.

Na základe toho, čo bolo povedané, sa teda dajú identifikovať tieto základné funkcie cieľov, ktoré pomáhajú prežívať život ako zmysluplný:

- **aktivačná** funkcia – ciele aktivujú energiu a schopnosti, ktoré človek vlastní, pomáhajú mobilizovať zdroje energie, stimulovať schopnosti k rozvoju, a tým aj k osobnému rastu,
- **organizačná** funkcia – ciele dávajú ľudskej aktivite a energii smer, účel a usporiadanie, organizujú ju do určitého koherentného celku.
- **regulačná** funkcia – ciele umožňujú človeku regulovať svoju pozornosť, aktivitu, správanie, ale aj emocionálne stavy, umožňujú vyberať si a zamerať sa na to, čo je pre človeka dôležité,

- **integračná** funkcia – týka sa vzťahu k svetu – prostredníctvom angažovania sa v cieľoch človek aktívne interaguje s vonkajším svetom a prekonáva oddelenie vnútorného od vonkajšieho sveta.

### **2.3. Je potreba zmyslu života fundamentálnym ľudským motívom?**

Najmä pokračovatelia Franklovej existenciálnej analýzy a logoterapie tvrdia, že áno. Na druhej strane sa v povedomí psychológov k fundamentálnym ľudským motívom radia skôr základné potreby ako hlad, smäd, potreba prežitia a pod. Pri hľadaní odpovede na túto otázku si samozrejme treba najprv definovať, čo považujeme za fundamentálnu ľudskú potrebu. Baumeister a Leary (in Pervin, 2002) uvádzajú tieto základné charakteristiky fundamentálneho ľudského motívu:

- a) mal by pôsobiť v širokom spektre situácií,
- b) mal by mať emocionálne dôsledky,
- c) mal by riadiť kognície,
- d) mal by vyvolávať na cieľ zamerané správanie, ktoré smeruje k jeho naplneniu,
- e) mal by sa nachádzať vo všetkých societách a kultúrach,
- f) nemal by byť odvodený od iných potrieb, mal by vykazovať nejaký evolučný vzorec a fyziologický mechanizmus,
- g) mal by pôsobiť na široké spektrum správania,
- h) mal by ovplyvňovať historické, ekonomické a politické udalosti.

Už na prvý pohľad vidieť, že potreba zmyslu života, tak ako som ju opísal, nie všetky kritériá z tohto zoznamu spĺňa. Poďme sa im však postupne venovať.

Potreba zmyslu života sa evidentne nachádza vo všetkých societách a kultúrach (ad e/). Frankl vo svojich skorších knihách na základe výskumov tvrdil, že problém zmyslu života a jeho nachádzania prekračuje bez dovolenia hranice kapitalistického a socialistického bloku, no aj keď sa pozrieme do vzdialených kultúr, snahu pochopiť a definovať svoj život, uchopiť ho a postaviť si zmysluplné ciele môžeme nájsť aj v kultúrach východnej Ázie, či na africkom kontinente. Jedným z takýchto prejavov je výskyt náboženských presvedčení, ktoré sú prejavom práve takejto potreby a ktoré v istých

formách nájdeme vo všetkých kultúrach. Rozdiely, samozrejme, môžeme vidieť, a to najmä v spôsoboch, ako túto potrebu v jednotlivých kultúrach naplňujú (pozri 4. kapitola), ale tiež v miere prežívanej zmysluplnosti, keďže rozpad tradičných hodnôt v postmoderných kultúrach západnej civilizácie spôsobuje väčší výskyt nedostatku zmyslu ako v kultúrach so silnými tradičnými hodnotami.

V bode h/ sa tiež hovorí o tom, že fundamentálny ľudský motív by mal ovplyvňovať historické, ekonomické a politické udalosti. Ako príklad môžeme znova použiť náboženské presvedčenia, ktoré ako súčasť zmyslu ľudí či jednotlivých spoločností spôsobovali v histórii ľudskej spoločnosti mnoho zmien. Okrem v negatívnom svetle tak dobre známych nepokojov a rozbrojov medzi jednotlivými spoločnosťami na lokálnej aj celosvetovej úrovni, ktoré často pramenili z potreby udržať a potvrdiť si práve ten svoj svetonázor a zmysel života, často to boli najmä evanjelizačné výpravy, ktoré umožňovali kontakt civilizácií a aj nové možnosti obchodu. Snáď najlepším príkladom je náboženské spoločenstvo Puritánov, ktorí, aby si zachovali svoj svetonázor a životný zmysel, odchádzajú z Anglicka a dávajú zrod novej kultúry.

Pôsobí potreba zmyslu života v širokom spektre situácií a správania (a/, g/)? Aj na túto otázku môžeme odpovedať vo všeobecnosti kladne. Potreba mať zmysel života, prejavujúca sa v hľadaní zmysluplnosti konkrétnych aktivít, ktoré človek realizuje, sa týka mnohých činností a situácií, v ktorých sa jednotlivec nachádza. Hoci by sa mohlo zdať, že otázka zmyslu vystupuje najmä v ťažkých životných situáciách, keď dochádza k narušeniu zmyslu (napr. osobné straty), samotná potreba zmyslu je viditeľná v mnohých ďalších situáciách, v ktorých človek prejavuje tendenciu vidieť zmysel toho, čo prežíva, koná a o čo sa snaží. Ide prakticky o všetky oblasti života vrátane vzťahov, práce, morálneho správania a pod. Správanie, ktoré potreba zmyslu života indukuje, zahŕňa tiež nespočetné množstvo činností, pričom toto množstvo súvisí s rôznorodosťou hodnôt a cieľov, ktoré môžu byť zdrojom prežívania zmyslu života (4. kapitola). V podstate sa dá povedať, že ide o všetko to správanie, ktoré zabezpečuje realizáciu hodnôt jednotlivca, pričom variabilita tohto správania je zrejmá z variability hodnôt v živote jednotlivých ľudí.

Jedným z tých ľahších bodov je otázka emocionálnych dôsledkov potreby zmyslu života. Veľmi dobre je najmä v klinickej psychológii popísané, ako sa nedostatok zmyslu života odráža v negatívnych stavoch depresie, apatie, či iných negatívnych emócií. Na druhej strane vysoko naplnená potreba zmyslu sa prejavuje takými pozitívnymi emóciami ako šťastie, naplnenie, a pod. (bližšie 5. kapitola). Emocionálne konzekvencie potreby zmyslu života sa odrazili aj v modeloch štruktúry prežívania zmyslu života (pozri 3. kapitola). Treba však uznať, že tieto emocionálne dôsledky nie sú priame, teda že nie sú automaticky spojené s nedostatkom potreby, ako je to napr. pri potrebe hladu či smädu, kde už prítomnosť či neprítomnosť podnetu vyvolá v prípade aktuálnosti potreby okamžitú emocionálnu reakciu. Pri potrebe zmyslu života tieto emocionálne dôsledky prichádzajú skôr nepriamo, sprostredkované, sekundárne ako následok kognitívnej a motivačnej deaktivácie, a teda nemajú priamu väzbu na biologicko-fyziologický systém.

Odpoveď na body i/ a j/ je trochu zložitejšia, preto že kognitívne poznávanie a na cieľ zamerané správanie je priamo súčasťou naplnenia potreby zmyslu. Najmä na cieľ zamerané správanie je už samo osebe istým spôsobom realizáciou tejto potreby, samozrejme vtedy, keď ide o ciele adekvátne životnej situácii. Toto však nie je správanie zamerané na uspokojovanie potreby zmyslu života, ako skôr realizácia už prijatých hodnôt a cieľov. Napriek tomu však môžeme identifikovať aj špecifické situácie, keď potreba zmyslu života riadi kognitívne spracovanie informácie a vyvoláva správanie zamerané na nájdenie zmyslu života. Je to v prípadoch, keď sa nejakým spôsobom stane, že človek aktuálny zmysel života prežíva v zníženej miere, príp. ho úplne stratí, či už pod vplyvom vývinových procesov, alebo životných situácií. Vtedy môžeme vidieť u mnohých ľudí snahu o znovunájdenie hodnôt a cieľov, ktorým sa človek môže odovzdať a tak znovu naplniť svoju potrebu po zmysle. V tejto súvislosti môže ako príklad slúžiť prípad z mojej psychologickej praxe v resocializačnom centre pre závislých, keď závislý klient prežíval ťažšie obdobie (zvýšená chuť na drogy, nervozita) podľa neho najmä preto, že sa jeho život v zariadení po tom, ako skončil svoju funkciu vedúceho klientskej samosprávy, ktorá je spojená so zvýšenou námahou a aktivitou, stal prázdny. Klient sám začal vyvíjať aktivitu pri

uvažovaní a hľadání novej intenzívnej náplne svojho pobytu v zariadení, čo skončilo angažovaním sa a prebratím hlavnej zodpovednosti za starostlivosť o záhradu.

Asi najproblematickejším bodom týkajúcim sa potreby zmyslu života je nárok, že fundamentálny ľudský motív by nemal byť odvodený od iných potrieb, a mal by vykazovať nejaký evolučný vzorec a fyziologický mechanizmus. Potreba zmyslu života sa dá, ako som poukázal, chápať ako potreba zložená, tvorená viacerými potrebami (v tomto prípade potrebou kognitívneho rámca a cieľov). Aj keď by sa dalo argumentovať tým, že potreby kognitívneho rámca a cieľov sa nedajú celkom oddeliť a vytvárajú novú kvalitu, napriek tomu je zložená povaha potreby zmyslu života zrejmá. Podobne hľadať fyziologický mechanizmus potreby zmyslu života by bolo veľmi náročné, procesy zmyslu života sa realizujú skôr v rovine psychologickú a noetickej (6. kapitola). Fyziologické aspekty vyšších kognitívnych procesov, ktoré sú súčasťou potreby zmyslu, sú aj v dnešnej dobe ešte stále málo vedecky preskúmané, a ani moderné zobrazovacie metódy mozgovej činnosti zatiaľ v tejto oblasti zásadný pokrok nepriniesli. V tejto súvislosti možno spomenúť opatrnosť H. Gardnera, tvorca známej teórie viacnásobných inteligencií, ktorý práve pre nedostatok poznatkov o prepojení mozgových štruktúr s takýmto typom kognitívnych operácií váha zaradiť existenciálnu inteligenciu medzi nezávislé inteligencie (kapitola 6.4.).

Ako teda vidieť, nedá sa jednoznačne povedať, že potreba zmyslu života spĺňa všetky kritériá, ktoré sú stanovené Baumeisterom a Learym. Napriek tomu, ak si prezrieme, ktoré kritériá spĺňa a ktoré nie, ukazuje sa, že problém je skôr v chápaní podstaty fundamentálneho motívu. Potreba zmyslu života je totiž kros-kulturálna, mocná vo svojej sile, prejavujúca sa dostatočne variabilne, a v neposlednom rade so silnými dôsledkami pre ľudský život. Vzhľadom na nedostatočné vedomosti o vyšších kognitívnych procesoch však nespĺňa najmä kritérium fyziologickej zakorenenosti, ktoré spĺňajú iné potreby, považované vo všeobecnosti za fundamentálne. Otázka fundamentálnosti potreby zmyslu života teda do značnej miery stojí na tom, či prijmeme toto kritérium ako nutné. alebo nie. Podľa môjho názoru nás však rozsah prejavov potreby zmyslu môže istým spôsobom oprávňovať, aby sme kritérium fyziologickej zakorene-

nosti považovali za menej dôležité. Keď nie v teoretickej rovine, tak aspoň v praktickej rovine, ktorá vyplýva z toho, že v poradenskej a psychoterapeutickej praxi sa táto potreba dá vnímať ako mohutná, a dá sa povedať, že problémy vyplývajúce z jej nedostatku sa aspoň v našej, materiálne pomerne uspokojivo zabezpečenej spoločnosti, vyskytujú nepomerne častejšie ako problémy vyplývajúce z nena-  
plnenej potreby hladu či smädu.

## Štruktúrne komponenty zmyslu života

V predchádzajúcej kapitole som naznačil, že zmysel života nie je jednoduchý fenomén, ale že sa v súvislosti s jeho potrebou dá hovoriť o viacerých aspektoch, a to najmä o presvedčeniach a cieľoch. Ako však už bolo povedané, presvedčenia a ciele nie sú nejaké nezávislé štruktúry. Presvedčenia majú silný motivačný aspekt, to znamená, že produkujú predstavu žiaducich a nežiaducich stavov. Na druhej strane človek zameraný na určité ciele vníma, hodnotí a interpretuje vonkajšie udalosti a podnety vzhľadom na dosahovaný cieľ, to znamená, že určitý cieľ implikuje presvedčenie o nutnosti dosiahnuť tento cieľ. Ukazuje sa, že súčasťou prežívania zmyslu života sú tak presvedčenia, ako aj ciele vo vzájomnej interakcii. Potreba integrovať uvedené dva aspekty zmyslu života mala za následok snahu o chápanie zmyslu života ako viacdimenzionálneho konštruktú, ktorý sa skladá z niekoľkých komponentov. Viaceré teórie spojili práve poznávací a cieľový prístup k zmyslu života do dvojdimenzionálnych koncepcií, nájdu sa však aj teórie, ktoré uvažujú o troch či štyroch komponentoch.

Ku dvojkomponentovým teóriám zmyslu života možno zaradiť Thompsonov a Janigiansov (1988) **koncept životných schém**. Podľa nich zmysel života má človek, ktorý vníma svet ako usporiadaný a organizovaný a tiež ako zacielený. Človek si vytvára tzv. životné schémy, ktoré sú akýmisi kognitívnymi reprezentáciami života jednotlivca, niečo ako príbeh, ktorý organizuje život a svet do určitej perspektívy, obsahuje základné presvedčenia a predpoklady o živote a svete, dôležité ciele a hodnoty, ako aj udalosti, relevantné k týmto cieľom. Na základe toho títo autori tvrdia, že prežívanie zmyslu života sa skladá z **pocitu usporiadania** (sense of order) – chápanie sveta ako usporiadaného a koherentného, a z **pocitu cieľov** (sense of purpose) – prítomnosť cieľov, plánov v živote, prítomnosť úlohy a dôvodu pre život. Thompsonova a Janigiansova teória má veľký

význam pri chápaní efektu životných strát a negatívnych udalostí na život človeka, preto jej bude venovaný priestor aj v 8. kapitole.

Podobne koncept nemeckej autorky Dittmann-Kohli (Dittmann-Kohli, Westerhof, 2000) hovorí o **interpretatívnom** a **smerovom** aspekte zmyslu života. Ľudia si podľa nej vytvárajú **system osobného zmyslu** (PMS – personal meaning system), ktorý sa dá chápať ako sieť kognícií s afektívnym účinkom – t. j. pozitívne a negatívne hodnotené aspekty života, ktoré vytvárajú interpretatívny aspekt. Ten zahŕňa jednak kogníciu seba samého, ako aj kogníciu sveta. Súčasťou systému osobného zmyslu je aj kognícia motivácie – cieľov, plánov a túžob, ako aj strachov a úzkostí, ktorá zasa vyjadruje smerový aspekt zmyslu. System osobného zmyslu dáva zmysel a usporiadanie zážitkov človeka, facilituje, príp. bráni pocitu naplnenia, a keďže reprezentuje hlavné životné ciele, taktiež slúži ako sprievodca v každodennom živote. Dittmann-Kohli chápe system zmyslu života ako dynamickú štruktúru, ktorá sa v životnom cykle vyvíja a adaptuje, a to aj na základe vlastných zážitkov a interakcie s okolitým prostredím.

K uvedeným dvom dvojdimenzionálnym konceptom sa dá zaradiť aj Shapirov (1988) dvojfaktorový model životného zmyslu. Prvým faktorom je **významnosť** (significance), ktorá zahŕňa intencionalitu (životné ciele, zámery, úlohy, nasmerovania). Týka sa toho, čo je v živote významné a hodnotné. Druhý faktor – **porozumenie** (sense) sa vzťahuje k celkovému pocitu koherencie, poriadku a rámca, v ktorom jednotlivec interpretuje svet, svoje miesto v ňom a udalosti. Zahŕňa analytické aj intuitívne porozumenie sveta. Bližšie pochopenie týchto faktorov nám môže ozrejmiť Shapirova typológia ľudí a skupín, ktorú na základe týchto faktorov vytvoril:

- Vysokú významnosť a nízke porozumenie majú úzki ideológisti, vidiaci svet čierno-bielo v úzkych kategóriách dobra a zla, dôležitosti a nedôležitosti.
- Vysoké porozumenie a nízku významnosť majú cynickí scientisti a nihilisti, u ktorých dominuje analýza, ale chýba im zápal a zapangažovanie.
- Ľudia s nízkym stupňom obidvoch faktorov sú ľudia bez pocitu zmyslu, ktorí trpia pravou existenciálnou prázdnotou a frustráciou, prejavujúcou sa nudou, zúfalstvom a depresiou.



- Štvrtá skupina, ľudia s vysokým stupňom významnosti aj porozumenia integrujú ciele a angažovanosť s porozumením a chápaním. Pre Shapira je to viac-menej ideálny typ, ku ktorému by sa mali jednotlivci a skupiny dopracovať.

Ku koncepciám, ktoré uvažujú o viacerých komponentoch zmyslu života, patrí Popielskeho teória. Popielski (1987a) uvádza štyri komponenty, ktoré zmysel života zahŕňa:

- a) **intelektuálny komponent** sa vzťahuje k poznaniu prirodzenosti ľudského života, prostredia aj osobných cieľov. Týka sa zároveň aj schopnosti jednotlivca poznávať svoju vlastnú prirodzenosť, históriu svojho života a spoločensko-kultúrnych systémov či okolia. Akýkoľvek nedostatok v tomto ohľade znižuje intenzitu poznania seba a zážitku zmyslu.
- b) **emocionálno-citový komponent** sa týka schopnosti daného človeka zakúšať seba samého, reagovať na hodnoty, a v rámci nich na vlastné prehry či úspechy, úsilia atď.
- c) **vôľovo-sťahový komponent** sa viaže so schopnosťou človeka vybrať si ciele a zaujímať postoje. Ide o osobný stav jednotlivca, usilujúceho sa o dosiahnutie a naplnenie hodnôt.
- d) **existenciálno-činnostný komponent** má dva aspekty: je to jednak príčina uvedomovania si zmyslu života, ako aj efekt jeho existencie. Je výrazom osobného „áno“ povedaného konkrétnemu životu, ako aj angažovanie sa v jeho rozvíjaní.

### 3.1. Trojkomponentový model zmyslu života

Najväčšiu odozvu v odbornej literatúre zaznamenal trojkomponentový model zmyslu života, ktorého autormi sú Reker a Wong (Reker, Wong, 1988; Wong 1998b; Reker 2000). Tí považujú zmysel života za viacdimenzionálny konštrukt obsahujúci tri vzájomne sa ovplyvňujúce komponenty: kognitívny, motivačný a afektívny.

**Kognitívny komponent** sa vzťahuje ku kognitívnemu rámcu, ktorý obsahuje systém presvedčení, hodnôt a predpokladov týkajúcich sa seba, sveta a svojho života. Týka sa aj toho, ako človek prisudzuje zmysel celému svojmu životu, ako sa vyrovnáva s existenciálnymi skutočnosťami a do značnej miery aj s otázkou konečného zmyslu (pozri kapitola 9). Poskytuje tiež konzistentné chápanie

života a dáva človeku a jeho životu celistvosť a význam. Ďalšou funkciou kognitívneho komponentu je to, že poskytuje existenciálne porozumenie zmyslu rôznych životných udalostí a dáva ich do usporiadaného a koherentného rámca. Indikátorom rozvinutého kognitívneho komponentu zmyslu života je vysoká miera zmyslu života, uvedomovanie si koherencie a poriadku v živote, a tiež uvedomovanie si konečného cieľa a svojho životného poslania. Na druhej strane nerozvinutý kognitívny komponent obsahujúci nefunkčné životné presvedčenia sa prejavuje chaosom v živote, bezúčelnosťou a existenciálnou úzkosťou.

**Motivačný komponent** sa týka systému cieľov. Je definovaný ako realizácia aktivít, cieľov a hodnôt, ktoré jednotlivec považuje za hodnotné a dôležité. Autori tohto modelu hovoria, že tento komponent robí z problematiky životného zmyslu viac ako iba filozofickú reflexiu. Zahŕňa aj investovanie energie a času do vybraných cieľov a hodnôt, ako aj stupeň záväzku (commitment) a úsilia vynakladaného na dosiahnutie týchto cieľov. Dá sa považovať za akýsi behaviorálny aspekt zmyslu života. Rozvinutý motivačný komponent je charakterizovaný prítomnosťou rôznych hodnôt a cieľov, vysokým stupňom záväzku a snahy o ich naplnenie, a tiež schopnosťou usilovať sa o ciele napriek prekážkam a neúspechom. Nedostatočný rozvoj motivačného komponentu vedie k nedostatku životných cieľov, aktivít, pocitom nudy, apatie, a beznádeje týkajúcej sa možného dosiahnutia cieľov.

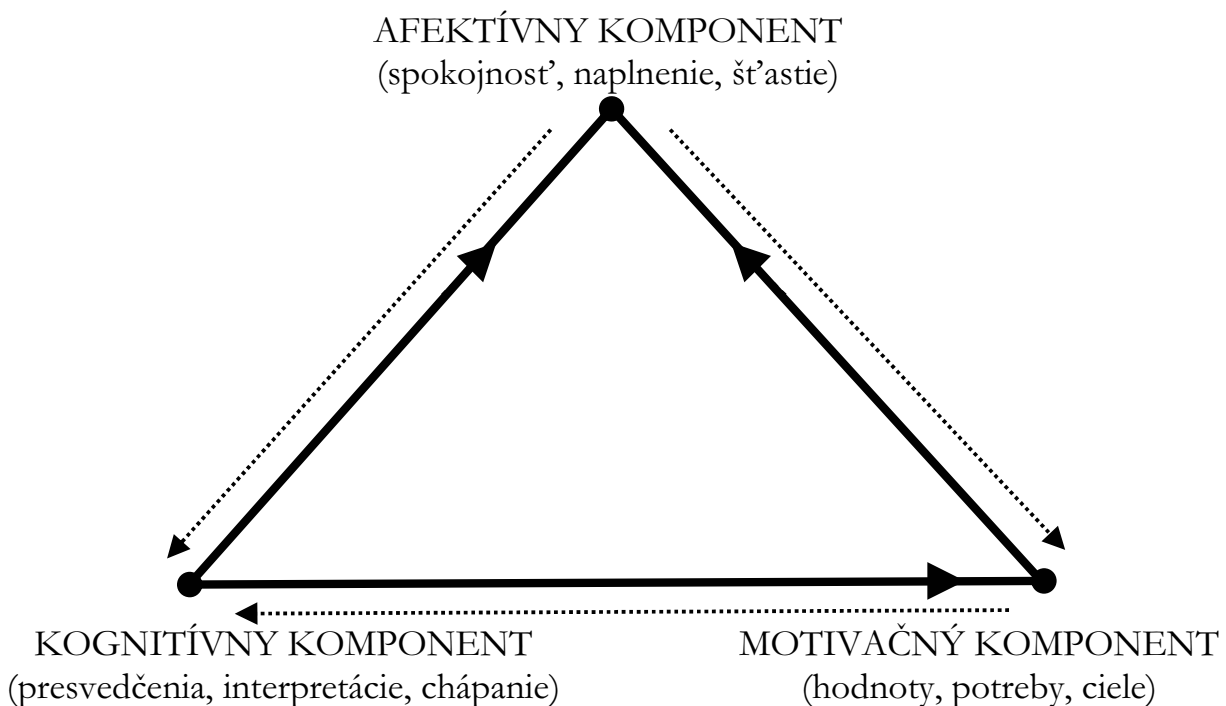
**Afektívny komponent** zahŕňa pocity spokojnosti, naplnenia, ktoré jedinec čerpá zo svojich zážitkov, z realizácie a dosahovania cieľov, ako aj z prítomnosti pozitívnych presvedčení a postojov voči životu. Silne rozvinutý afektívny komponent sa dá identifikovať cez rôzne pozitívne pocity týkajúce sa života ako šťastie, optimizmus, spokojnosť atď. Na druhej strane, slabo rozvinutý afektívny komponent sa prejavuje pocitmi nespokojnosti, nešťastia, depresie, smútku, ako aj úzkosti a pesimizmu.

Wong (1998b) vzhľadom na tento model hovorí, že autentický zmysel života zahŕňa všetky tri komponenty. Neprítomnosť ktoréhokoľvek z troch komponentov ohrozuje prežívanie zmyslu života. Preto triangulárny model poskytuje užitočné kritérium, či je nejaká aktivita alebo životný cieľ skutočne zmysluplná, alebo nie. Wong spomína príklad životného štýlu drogovovo závislej osoby, ktorý nie je

z pohľadu triangulárneho modelu zmysluplný. Má síce veľmi silný motivačný komponent týkajúci sa úsilia zohnať drogu, ale chýba mu kognitívna báza, ktorá potvrdzuje hodnotu a zmysel závislosti, a tiež namiesto pozitívnych pocitov naplnenia a spokojnosti je život drogo-vo závislej osoby skôr naplnený bolesťou a znechutením.

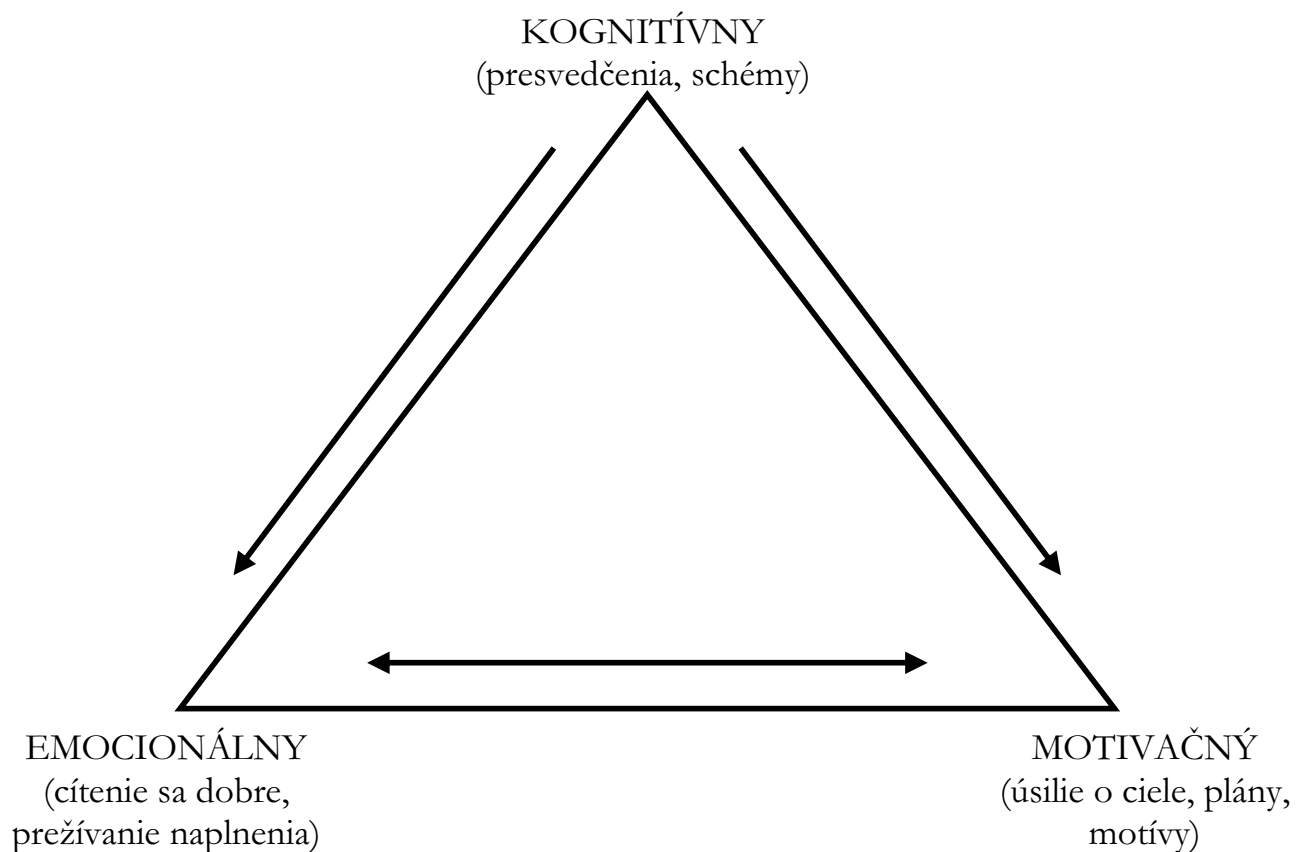
Súčasťou trojkomponentového modelu zmyslu života sú aj špeci-  
fické smery vzájomného vplyvu a vzťahov medzi jednotlivými kom-  
ponentmi. Autori vychádzajú z kognitívnej perspektívy a považujú  
kognitívny komponent za akýsi „uholný kameň“ modelu. To zname-  
ná, že kognitívny systém presvedčení ovplyvňuje motivačný kompo-  
nent, keďže diktuje, o ktoré ciele a hodnoty sa bude človek snažiť.  
Kognitívny komponent ovplyvňuje aj afektívny komponent. Systém  
presvedčení poskytuje chápanie života a životných udalostí, eliminu-  
je chaos a existenciálnu úzkosť a takým spôsobom vedie k pozitívnej  
afektivite. Afektívny komponent je tiež ovplyvnený motivačným  
komponentom, keďže angažovanosť v cieľoch vedie k spokojnosti  
a naplneniu. Graficky sú tieto vplyvy znázornené na obrázku 3.1.  
Autori modelu predpokladajú aj spätné väzby, keď hovoria, že každý  
komponent je spätne tiež ovplyvnený komponentom, na ktorý vplý-  
va. Tieto spätné väzby sú naznačené prerušovanými čiarami.

Obrázok 3.1. Komponenty a ich vzájomné vplyvy v trojdimen-  
zionálnom modeli zmyslu života (Reker, Wong, 1988, s. 222)



Neskôr Wong (1998b) vo svojej grafickej reprezentácii štruktúry zmyslu života pridal spätnú väzbu od afektívneho komponentu k motivačnému medzi hlavné vplyvy. Chcel vyjadriť, že nie iba úsilie o naplnenie cieľov produkuje pozitívne emócie, ale aj pozitívne emócie silne podporujú investíciu energie do naplňovania cieľov. Takto upravený model vyjadruje obrázok 3.2. Sú v ňom podľa autorovho vzoru znázornené iba hlavné vplyvy, ktoré zahŕňajú vplyv kognitívneho komponentu na motivačný a afektívny (tu emocionálny) a obojsmerný vplyv medzi motivačným a afektívnym komponentom.

Obrázok 3.2. Upravený model komponentov zmyslu života a ich vzájomné vzťahy (Wong, 1998b, s. 405)



Tento model vyprovokoval viacero výskumov týkajúcich sa jednotlivých komponentov a ich vzájomných vzťahov. Jedným z nich boli aj štúdie O'Connora and Chamberlaina (1996, 2000), ktorí skúmali zmysel života u ľudí stredného veku. Pomocou analýzy diskurzu u skúmaných osôb, ktoré podstúpili hĺbkové interview týka-

júce sa zdrojov ich zmyslu života, zistili, že skúmaní ľudia zahrnuli vo svojich výpovediach kognitívny, motivačný a afektívny materiál. Takmer všetci participanti hovorili o kognitívnych, motivačných a afektívnych aspektoch u každého špecifického zdroja zmyslu v ich živote. Autori z toho vyvodzujú, že ich výsledky podporujú Rekerov a Wongov trojkomponentový model zmyslu života.

Okrem tohto výskumu boli urobené viaceré výskumy, ktoré sa priamo či nepriamo týkali vzťahov v modeli troch komponentov zmyslu. Väčšinou sa zameriavali na vzťahy medzi špecifickými aspektmi prežívania zmyslu života. Blízky vzťah medzi kognitívnym a afektívnym komponentom ukazujú štúdie, ktoré skúmali vzťah celkovej úrovne životnej zmysluplnosti a rôznych aspektov duševnej pohody, čo viedlo niektorých autorov (napr. Ryff, 1989) k chápaniu zmyslu života ako jedného z dôležitých aspektov duševnej pohody (podrobnejšie v 5. kapitole). V súvislosti so vzťahom kognitívneho a motivačného komponentu sa ukázalo, že väčší počet rôznych cieľov a hodnôt, v ktorých sa jednotlivec angažuje, prispieva k väčšej celkovej úrovni životnej zmysluplnosti (Reker, 2000). Snyder a Feldman (2000) poukázali na vzťah životnej zmysluplnosti a škály nádeje, ktorá zisťuje mieru aktivácie v dosahovaní cieľov, teda vyjadruje mieru motivačného komponentu. Pri skúmaní korelácií tejto škály s nástrojmi na zisťovanie zmyslu života sa ukázali najvyššie korelácie, aké kedy vo vzťahu k iným premenným dosiahli. Aj ku vzťahu motivačného a afektívneho komponentu môžeme nájsť v literatúre viaceré výskumné zistenia. Napr. Reker (2000) zistil, že väčší počet rôznych cieľov a hodnôt sa spája so zvýšeným pocitom naplnenia a psychickej pohody. Tiež už spomínaná Snyderova škála nádeje kladne korelovala s pozitívnou afektivitou, optimizmom, sebadôverou, a negatívne s depresiou, úzkosťou a negatívnou emocionalitou (Snyder, 1995).

V niekoľkých štúdiách sa skúmali vzťahy medzi všetkými tromi komponentmi súčasne. V nedávno publikovanej veľmi podrobnej štúdií Kingovej et al. (2006) bolo cieľom preskúmať vzťahy medzi pozitívnymi emóciami a úrovňou životnej zmysluplnosti. Kým prítomnosť pozitívnych emócií sa dá považovať za prejav afektívneho komponentu zmyslu života, použité metódy na meranie životnej zmysluplnosti sa skôr týkali jeho kognitívnej zložky. V sérii výskumov o vzťahu emocionality a zmysluplnosti použili rôznych metodolo-

gický dizajn a rôzne meracie nástroje. V prvom výskume sa ukázalo, že tak pozitívne, ako aj negatívne emócie a nálada majú silný vzťah k miere životnej zmysluplnosti meranej dotazníkovými metódami (prítomnosť pozitívnych emócií korelovala kladne, prítomnosť negatívnych záporne). Premenné týkajúce sa motivačného aspektu, ako hodnota cieľov (ich príťažlivosť, jasnosť a dosiahnutý pokrok) a náročnosť cieľov (ťažkosť, konfliktnosť a zmätenosť týkajúca sa cieľov) korelovali so životnou zmysluplnosťou trochu menej (hodnota cieľov kladne a náročnosť cieľov záporne). Viacnásobná regresná analýza ukázala, že premenné emocionality vysvetľujú viac rozptylu životnej zmysluplnosti ako premenné týkajúce sa cieľov. V ďalšom výskume využili metódu denného pozorovania nálady a zmysluplnosti. Potvrdili, že priemerná denná úroveň pozitívnych emócií predikovala tak aktuálne, ako aj retrospektívne hodnotenú zmysluplnosť. V ďalšom výskume sa im však nepotvrdilo, že by tento efekt mal dlhotrvajúcejší vplyv, pretože merania s časovým odstupom dva roky neodhalili žiadnu predikciu pozitívnych emócií na neskoršiu zmysluplnosť, avšak ani predikciu zmysluplnosti na budúce pozitívne emócie. V experimentálnom výskume autori navodili rôzne typy nálad pomocou prezentovania rôznych textov. Ukázalo sa, že osoby, ktorým boli prezentované texty vzbudzujúce pozitívnu náladu, hodnotili svoj život ako zmysluplnejší v porovnaní s ostatnými. Autori sa ďalej zaoberali myšlienkou, či prítomnosť pozitívnych emócií zintenzívňuje prežívanú zmysluplnosť vo všetkých, teda aj v bezzmyselných podmienkach, alebo či skôr robí človeka citlivejším na silnejšie prežívanie zmysluplných aktivít. V experimente navodili pokusným osobám pozitívnu náladu a potom im dali robiť zmysluplné a nezmysluplné aktivity. Ukázalo sa, že nálada bola v oboch prípadoch prediktorom zmysluplnosti, avšak v prípade nezmysluplných aktivít negatívnym, a v prípade zmysluplných pozitívnym. To znamená, že pozitívne emócie zvyšujú vnímanie zmysluplnosti u zmysluplných aktivít, ale znižujú vnímanie zmysluplnosti u nezmysluplných aktivít. Autori tento výsledok interpretujú tak, že nepodporuje hedonistický predpoklad o tom, že pozitívne emócie zabezpečujú šťastie aj v bezzmyselných aktivitách. Skôr podporuje predpoklad o tom, že pozitívne emócie zvyšujú pripravenosť na zmysluplný zážitok.

Van Ranst and Marcoen (2000) sa vo svojej štúdií snažili skúmať vzťahy a vplyvy medzi všetkými tromi komponentmi, ktorý Rekerov a Wongov model obsahuje. Každý z komponentov zadefinovali niekoľkými špecifickými dotazníkmi: dotazníky na zisťovanie životnej zmysluplnosti vo všeobecnosti pre kognitívny komponent, dotazníky na zisťovanie konkrétnych životných hodnôt pre motivačný komponent, a niekoľko afektívnych a kognitívnych charakteristík duševnej pohody pre afektívny komponent. Pomocou metódy úsekovej analýzy testovali na vzorke starších ľudí dva alternatívne modely kauzálnych vplyvov medzi komponentmi. Prvý z nich, model hlavných vplyvov, ako je definovaný v pôvodnom modeli Rekeru a Wongu (1988), obsahoval vplyv kognitívneho komponentu na afektívny a motivačný, a vplyv motivačného na afektívny komponent. Druhý model – model spätných väzieb obsahoval vplyv afektívneho na kognitívny a motivačný komponent a vplyv motivačného na kognitívny komponent. V rozpore s pôvodnou hypotézou sa ukázalo, že druhý model mal lepšie indikátory zhody ako prvý model.

Vo svojom výskume (Halama, 2002a) som sa tiež zamerl na súvislosti medzi jednotlivými komponentmi zmyslu života, pričom za metodologický nástroj som si zvolil modelovanie pomocou štruktúrnych rovníc, ktorý sa snaží odhaliť lineárne kauzálne vzťahy medzi premennými. Každý komponent bol meraný dvomi meracími nástrojmi – dimenziami testov na meranie zmysluplnosti alebo noetického rozmeru. Na meranie kognitívneho komponentu boli použité dotazníky Index zmyslu života (PMI) a dimenzia Rámec z Indexu životných postojov (LRI), na meranie motivačného komponentu Škála nádeje a dimenzia Snaha/Vôľa z Testu noodynamiky (TND), a na meranie afektívneho komponentu dimenzia Naplnenie (tiež LRI) a dimenzia Akceptácia života tiež z testu TND (pozri 10. kapitolu). V rámci overovania vzťahov bol na súbore 168 vysokoškolských študentov overovaný vopred definovaný model, ktorý obsahoval tri latentné premenné zodpovedajúce trom komponentom zmyslu života, pričom tieto premenné sýtili po dve manifestné premenné – meracie nástroje zodpovedajúce daným komponentom. V prvom modeli bol definovaný kauzálny vplyv kognitívneho komponentu na motivačný a afektívny, a tiež motivačného na afektívny, teda tak, ako je definovaný v pôvodnom modeli Rekeru a Wongu (1988). Overovanie pomocou štruktúrného modelovania ukázalo, že najvyššie koefi-

cienty vplyvu boli od kognitívneho k motivačnému (0,82) a od motivačného k afektívnemu (0,78). Koeficient vplyvu kognitívneho komponentu na afektívny sa ukázal ako najnižší (0,19). V modeli spätných väzieb bol najvyšší koeficient od afektívneho k motivačnému (0,94), koeficient od motivačného komponentu ku kognitívne-  
mu nadobúdala hodnotu 0,32, a od afektívneho ku kognitívne-  
mu 0,53. Výsledky dávajú trojkomponentovému modelu pomerne silnú podporu, pričom z nich možno vybadať dôležitú úlohu motivačného komponentu. Korelačné koeficienty medzi meracími nástrojmi kognitívneho a afektívneho komponentu sa síce ukázali ako vysoké (0,57 – 0,66) avšak koeficient kauzálneho vplyvu kognitívneho na afektívny komponent bol dosť nízky. Na základe vysokých koeficientov vplyvu kognitívneho komponentu na motivačný a motivačného na afektívny sa dá povedať, že vplyv kognitívneho komponentu na afektívny je potlačený silným vplyvom intervenujúcej premennej, ktorou je v tomto prípade motivačný komponent. Na základe týchto výsledkov sa teda ukazuje, že systém presvedčení a osobný životný rámec, ktorý umožňujú človeku vidieť a chápať svoj život v určitej perspektíve a koherentnom celku, vedie k naplneniu a spokojnosti najmä prostredníctvom aktívneho angažovania sa a úsilia o naplnenie hodnôt a cieľov vyplývajúcich z osobných presvedčení. Na druhej strane, ľuďom, ktorí nie sú schopní pretransformovať svoje presvedčenia, životné postoje či vedomie svojho životného poslania do aktívnej realizácie hodnôt a cieľov zodpovedajúcich ich životnému rámcu, a ktorým chýba schopnosť záväzku (commitment) a vytrvania v realizácii hodnôt napriek možným prekážkam a nezdarom, budú pravdepodobne chýbať aj pocity naplnenia, spokojnosti a šťastia.

### **3.2. Vymedzenie zmyslu života a príbuzných pojmov z pohľadu trojkomponentového modelu**

Trojkomponentový model sa ukazuje ako najuznávanejší a aj najfunkčnejší prístup k zmyslu života. Môže preto slúžiť ako základ nielen na uvažovanie o tomto fenoméne, ale aj na jeho definíciu. V súvislosti s definíciou zmyslu života však treba uvažovať o troch skupinách pojmov, ktoré vyjadrujú jednotlivé aspekty tohto fenoménu. Do prvej skupiny môžeme zaradiť pojmy, ktoré sa vzťahujú



k **zmyslu života** ako takému. Okrem samotného pojmu zmysel života sem patria také pojmy ako zmysel v živote, životný zmysel či zmysel existencie, osobný zmysel – v angličtine meaning of life, meaning in life, life meaning, existential meaning, personal meaning. Rôzni autori používajú tieto pojmy viac-menej s podobným významom, niektorí sa ich však snažia odlíšiť. Najmä v anglickej literatúre sa niekedy pojem zmysel života (meaning of life) vzťahuje k celkovému a všeobecnému zmyslu života, teda pojmu vyhradenému pre filozofiu, a pojem zmysel v živote (meaning in life) ku konkrétnemu osobnému zmyslu jednotlivca. Všeobecne sa však dá povedať, že používanie a prípadné rozlišovanie týchto pojmov nie je ujednotené, sami niektorí autori používajú tieto pojmy ako synonymá. V tejto práci je najčastejšie používaný pojem zmysel života, ktorý je u nás udomácnený najmä pod vplyvom Franklových kníh, no ako synonymá sú používané aj iné pojmy (napr. životný zmysel).

Pri definovaní samotného pojmu zmysel života je možné pomôcť si často kladenou otázkou „Čo je zmyslom života?“. Človek odpovedá na túto otázku konkrétnymi presvedčeniami o účele života, jeho podstate, či konkrétnymi životnými cieľmi. Je preto nutné pojem zmysel života chápať z obsahovej stránky, teda ako konkrétne presvedčenia a ciele človeka. V intenciách životného cieľa, zamerania či úlohy chápal zmysel života aj Frankl. Wong (1998c) definoval zmysel života ako individuálne konštruovaný kognitívny systém, ktorý dáva životu osobnú hodnotu. Definícia zmyslu života, ktorá je uplatňovaná v tejto publikácii, nadväzuje na tieto definície, a navyše berie do úvahy tri aspekty zmyslu definované v trojkomponentovom modeli. **Zmysel života** sa chápe ako *osobný systém presvedčení, cieľov a hodnôt, ktorý človeku umožňuje prežívať a uvedomovať si a riadiť svoj život ako hodnotný, účelný, a naplňajúci*. Treba ešte podotknúť, že v tejto definícii ide o zmysel života konkrétneho jednotlivca, čo je chápanie v rámci psychológie, a nie o nejaký všeobecný zmysel tak, ako ho chápe napr. filozofia, teológia a pod. Tiež sa v rámci tejto definície spomínajú niektoré pojmy týkajúce sa obsahovej stránky zmyslu života, ktoré boli spomínané a špecifikované v predchádzajúcej kapitole alebo im bude venovaný priestor v nasledujúcej kapitole o zdrojoch zmyslu života.

Ďalšia skupina pojmov sa týka stupňa, v akom človek prežíva a vníma svoj život ako zmysluplný. Patria sem pojmy: zmysluplnosť

(života), prežívaná zmysluplnosť, existenciálna zmysluplnosť, naplnenosť zmyslom, naplnenosť potreby zmyslu, vedomie zmyslu života, pocit zmysluplnosti a pod., ktoré vyjadrujú úroveň, v akej človek prežíva naplnenosť svojho života zmyslom, jeho účelnosť, v akej miere má rozvinutý zmysel života a jeho uvedomenie. Uvedené pojmy sa často používajú s adjektívami, napr. nízka zmysluplnosť, vysoká naplnenosť zmyslom, príp. intenzívny pocit zmysluplnosti atď. V anglickej literatúre sú ekvivalentmi k tomuto pojmu najmä výrazy ako *meaningfulness (of life)*, *sense of meaning*, v poľštine *sensowność*, či *poczucie sensu życia*. V rámci tejto publikácie je v uvedenom význame najčastejšie používaný pojem *životná zmysluplnosť*.

Pri charakteristike a definícii životnej zmysluplnosti vychádzam z predchádzajúcich kapitol, kde bol zdôraznený najmä poznávací a cieľový aspekt zmyslu života. Človek, ktorý prežíva svoj život ako zmysluplný, poznáva a interpretuje svet aj so všetkými jeho skutočnosťami ako konzistentný, účelný, hodnotný, celistvý, a má životné ciele, ktoré aktivujú, organizujú jeho správanie a umožňujú vidieť život v celkovej perspektíve. V tejto súvislosti sa mi zdá vyčerpávajúce chápanie Reker a Wonga, ktorí definujú **životnú zmysluplnosť** ako „*uvedomovanie si (cognizance) poriadku, koherencie a účelu vlastnej existencie, úsilie a dosahovanie hodnotných cieľov a pridružený pocit naplnenia*“ (Reker, Wong, 1988, s. 221). Vzhľadom na afektívny komponent však treba ešte poznamenať, že niekedy ako súčasť prežívania zmyslu dočasne chýba, čomu sa bližšie venujem v 5. kapitole.

Dá sa povedať, že väčšina výskumov týkajúcich sa zmyslu života kladie dôraz na úroveň životnej zmysluplnosti, prípadne na jej nedostatok. Práve nedostatočnej životnej zmysluplnosti sa týka tretia skupina pojmov. Používajú sa také pojmy ako *bezzmyselnosť*, *zmysluprázdnota*, *pocit bezzmyselnosti*, *nenaplnenosť potreby zmyslu*, *existenciálna prázdnota*, *existenciálna frustrácia*, *existenciálne vákuum* (pojmy V. E. Frankla), v angličtine výrazy ako *meaninglessness*, *lack of meaning*, *existential vacuum*. Vyjadrujú stav, keď človeku chýba (príp. je veľmi málo rozvinutý) zmysel života, a preto prežíva svoj život ako prázdny, bezcieľný a nehodnotný.

Vychádzajúc z Rekerovej a Wongovej teórie troch komponentov, stav životnej bezzmyselnosti sa dá popísať v troch bodoch:

- *kognitívne príznaky*: prežívanie bezúčelnosti vlastného života, chaos, dezintegrácia a neschopnosť vidieť svet ako zmysluplný a koherentný, existenciálna úzkosť (pred smrťou, pred slobodou a zodpovednosťou), indierencia, neschopnosť nachádzať zmysel jednotlivých udalostí a integrovať ich do konzistentného celku svojho života, uvedomovanie si izolácie od vonkajšieho sveta, od iných atď.
- *motivačné príznaky*: neprítomnosť hodnotných životných cieľov, aktivít, nuda, apatia, beznádejnosť týkajúca sa možného dosiahnutia cieľov, neschopnosť vytrvania v dosahovaní cieľov atď.
- *afektívne príznaky*: pocity nespokojnosti, nešťastia, depresie, smútku, úzkosť a pesimizmus týkajúci sa života, pocit všednosti života, platonická túžba po novom odlišnom spôsobe života atď.

Zaujímavý prístup k životnej bezzmyselnosti ponúka Maddi (1998), ktorý ju nazýva pojmom existenciálna choroba (existential sickness). Rozoznáva tri klinické formy existenciálnej nenaplnenosti, pričom ich hodnotí vzhľadom na jednotlivé komponenty zmyslu života:

- *vegetatívnosť*: najťažšia forma; v kognitívnej rovine človek nemôže nájsť nič hodnotné ani zaujímavé, na emocionálnej rovine trpí depresiami, nudou, apatiou, na rovine akcie prežíva bezcieľnosť a bezúčelnosť,
- *nihilizmus*: menej ťažká forma bezzmyselnosti; na kognitívnej rovine nihilisti odmietajú akýkoľvek zmysel a považujú všetko za bezúčelné, na emocionálnej rovine prežívajú cynizmus, znechutenie a zlosť, na rovine motivačnej sú súťaživí a súperiaci, majú málo vnútornej motivácie,
- *dobrodružnosť*: najľahšia forma bezzmyselnosti; zmysel sa nachádza cez extrémne, rizikové aktivity, takíto ľudia na kognitívnej rovine považujú každodenný život za prázdny, hodnotu majú len extrémne a nezvyčajné zážitky, na emocionálnej rovine prežívajú apatiu a nudu v každodennom živote, zaujme ich len riziko, v motivačnej rovine oscilujú medzi heroickými výkonmi a hazardom.

---

## 4. KAPITOLA

---

### Zdroje zmyslu života

Už bolo naznačené, že v psychologických prácach sa dajú vypo-  
zorovať dva aspekty záujmu o zmysel života. Prvý sa týka skúmania  
miery životnej zmysluplnosti, a druhý sa zameriava na obsahovú  
stránku zmyslu života, teda to, čo jednotliví ľudia považujú za zmy-  
sel života, a ktoré presvedčenia, ciele či hodnoty im dávajú pocit, že  
svoj život prežívajú zmysluplne. Pre tento aspekt zmyslu života sa  
často používa pojem zdroje zmyslu života (angl. sources of mea-  
ning). Zdroje zmyslu života sa chápu veľmi široko ako všetko to,  
z čoho môže človek vo svojom živote čerpať zmysel a čo mu slúži  
ako prostriedok na naplnenie jeho špecificky ľudskej potreby zmyslu  
života.

#### 4.1. Hodnoty ako zdroje zmyslu života

V súvislosti s obsahovou stránkou zmyslu života boli už v tejto  
publikácii použité viaceré pojmy ako ciele, presvedčenia či ideály.  
V psychologickej literatúre, najmä tej, ktorá čerpá z existenciálnej  
tradície, sa v tomto kontexte najčastejšie hovorí o zdrojoch zmyslu  
života ako o hodnotách.

V rámci psychológie sa problematika hodnôt riešila najmä v ob-  
lasti motivácie či sociálnej psychológie. Hodnoty sa v psychológii vo  
všeobecnosti definujú ako určité princípy, štandardy, ciele či smer-  
nice, ktoré človek považuje za dôležité a ktorými riadi svoj život  
(Parrot, 1999). V rôznych psychologických disciplínach sa však ob-  
javilo viacero prístupov pokúšajúcich sa o konceptualizáciu hodnôt,  
pričom tie pod vplyvom filozofických pozícií, z ktorých vychádzali,  
často definovali hodnoty z rôznych aspektov. Väčšiu pozornosť  
v rámci psychologických prístupov k hodnotám zaznamenali najmä  
starší Rokeachov a novší Schwartzov prístup. Rokeach (napr. 1973)  
vychádzal pri definícii hodnôt najmä z potrieb výskumu, pričom

hodnotu definuje ako „*trvajúce presvedčenie, že špecifický spôsob správania sa alebo konečný stav existencie je osobne alebo sociálne vhodnejší ako opačný alebo obrátený spôsob správania alebo konečný stav existencie*“ (Rokeach, 1973, s. 5). V rámci svojho prístupu rozlišuje dva typy hodnôt, a to inštrumentálne a terminálne. Inštrumentálne ciele sa týkajú presvedčení o správaní, teda akým spôsobom je hodnotné usilovať sa o dané ciele. Podľa Rokeacha patrí do tohto typu hodnôt čestnosť, ale napríklad aj ctižiadostivosť, ktorá reflektuje presvedčenia o nutnosti dosiahnutia uvedeného cieľa a o dôležitosti vynakladania snahy na jeho uskutočnenie. Terminálne hodnoty sa týkajú presvedčení o samotných cieľoch, teda stavov existencie, ktoré chce človek dosiahnuť. Tento typ hodnôt môže zahŕňať množstvo rôznorodých stavov, od tých abstraktných, ako je napr. sloboda, rovnosť, až po konkrétne materiálne, napr. (kvalitné bývanie a pod.). Druhá spomínaná, Schwartzova koncepcia hodnôt je vo svetovej psychológii súčasnosti najčastejšou teóriou, z ktorej vychádzajú štúdie zamerané na výskum hodnôt. Schwartz definuje hodnoty ako „*žiaduce, transsituačné ciele, rôznej dôležitosti, ktoré slúžia ako vodiace princípy v ľudských životoch*“ (Schwartz, Sagiv, Boehnke 2000, s. 315). Na základe teoretickej analýzy prišiel Schwartz k záveru, že ľudské hodnoty reprezentujú tri základné požiadavky ľudskej existencie, a to biologické potreby, prostriedky vzájomnej sociálnej interakcie a prežitie a dobro vlastnej skupiny. Pri konkrétnej analýze hodnôt došiel postupne k desiatim typom univerzálnych hodnôt, pričom tento zoznam validizoval v krosskulturálnom výskume. Ide skôr o abstraktnejšie kategórie hodnôt, v rámci ktorých sa dajú vymedziť viaceré konkrétne hodnoty reprezentované danou kategóriou. Sú to tieto typy hodnôt: moc (napr. dosiahnutie sociálneho statusu, snaha o ochranu svojho mena), úspech (zvyšovanie kompetencií, vzdelávanie), hedonizmus (dosahovanie potešenia, zábava), stimulácia (nové zážitky, zmena), sebariadenie (tvorivosť, sloboda), univerzalizmus (sociálna spravodlivosť, ochrana prírody), zhovievavosť (altruizmus, odpúšťanie), tradícia (náboženskosť, pokora), konformita (slušnosť, úcta k starším), bezpečie (rodinné bezpečie, sociálny poriadok). Okrem zoznamu hodnôt Schwartz vo svojom koncepte usporiadal hodnoty do kruhového modelu, ktorý má reprezentovať vzťahy medzi hodnotami. Jeho koncept stimuloval

množstvo výskumov, ktoré poukázali na to, aký význam majú hodnoty v sociálnom správaní a osobnostnom fungovaní človeka.

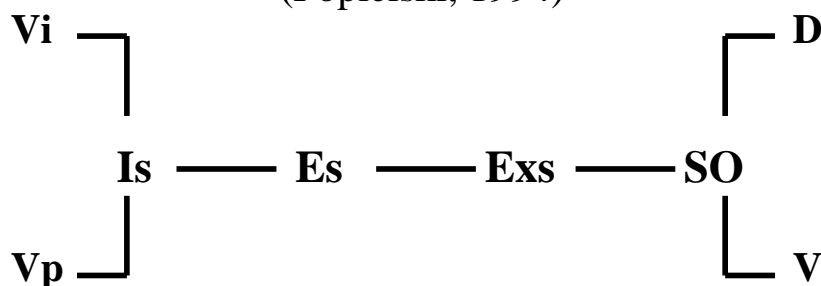
Z psychologických prístupov k hodnotám najviac zdôrazňujú súvislosť hodnôt so zmyslom života tie, ktoré viac či menej čerpajú z existenciálnych východísk, najmä z logoterapie V. E. Frankla. Podľa Frankla sú hodnoty akési jadro, z ktorého človek čerpá zmysel (Frankl, 1996). Ako bolo uvedené v prvej kapitole, Frankl chápal utváranie zmyslu ako proces objavovania hodnôt v konkrétnych životných situáciách. Človek v situácii, ktorá vyžaduje nájdenie zmyslu, hľadá určitú hodnotu, to znamená určitú interpretáciu danej situácie a cieľ, ktorý má v danej situácii realizovať. Na tomto mieste treba opäť zdôrazniť, že Frankl chápal hodnoty ako platné nielen pre konkrétneho človeka v konkrétnej situácii, ale aj ako univerzálne, typicky sa opakujúce v určitých situáciách. Hodnoty sú síce prežívané subjektívne ako mentálne reprezentácie – tieto reprezentácie však vznikajú v kontakte s objektívnou realitou. Človek musí nájsť v danej situácii takú hodnotu, ktorá dostatočne zodpovedá realite a ktorá umožňuje adaptívne správanie.

V úvodnej kapitole boli spomenuté tri známe Franklove kategórie hodnôt: tvorivé, zážitkové a postojoyé hodnoty. Frankl hovorí, že život vyzýva človeka, aby naplňal v každej chvíli iný druh hodnôt. Raz má človek obohacovať svet svojou činnosťou, teda realizovať kreatívne hodnoty, inokedy obohacovať seba svojimi zážitkami a tak naplňovať zážitkové hodnoty. Niekedy zase ostáva priestor iba na realizáciu postojoyých hodnôt. Takto človek v rôznych životných situáciách, ktoré sú pre neho samého výzvou, hľadá a nachádza možnosti realizácie tej alebo onej hodnoty (Frankl, 1996).

Popielski (1987a) chápe hodnoty v širšom zmysle ako všetko to, čo človeka poháňa, nasmerováva, a tvorí jeho osobu vo všetkých jej rozmeroch. Vo svojom noetickom chápaní hodnôt zdôrazňuje najmä ich subjektovú podstatu, t. j. človek sa ako subjekt existencie aktívne podieľa na výbere hodnôt a odpovedaní na ich výzvy, teda nereaguje len na vonkajšie pôsobenie a vnútorné impulzy. Hodnota sa teda nedá popísať ako druh bezprostrednej potreby alebo ako obyčajná odpoveď na popud. V existenciálnom chápaní sa uspokojenie potrieb chápe len v súvislosti s tými potrebami, ktoré pramenia z nedostatku. Existujú však aj iné potreby a tie sa realizujú len prostredníctvom vytvárania hodnôt. Hodnoty teda nie sú jednoduchými kvalitami

uspokojovania potrieb jednotlivca, aj keď v súvislosti s nimi prejavujú svoj význam a motivačnú schopnosť. Sú výsledkom toho, že človek si poskytuje osobné odpovede na svoje vlastné napätia, výzvy a nasmerovania. Nie sú určované len potrebami, ale významnú úlohu pri ich tvorbe má subjektívno-osobnostná aktivita jednotlivca, ktorý si hodnoty sám vyberá a slobodne sa angažuje pri ich voľbe. Aj Křivohlavý (1994) považuje pri výbere hodnôt za najdôležitejšiu osobnosť rozhodujúceho sa človeka. Hodnoty podľa neho človeka „zvádzajú“ a človek sa rozhoduje, ktoré z týchto hodnôt si vyberie, aby venoval svoje úsilie ich naplneniu. Túto schopnosť „autodeterminácie“, ktorá hrá významnú rolu pri štrukturalizácii hodnotového systému, vyjadruje Popielski (1994) vo svojom dimenzionálno-relačnom modeli hodnôt. Model zahŕňa aj skúsenosť, aj osobný subjekt, ktorý je konečným zaujímateľom postoja a nositeľom rozhodnutia (obrázok 4.1.). Vnútorňý impulz (Vi) alebo vonkajšie pôsobenie (Vp) pôsobí na osobu, ktorá je vybavená intelektuálnou skúsenosťou (Is), emocionálnou skúsenosťou (Es) a existenciálnou skúsenosťou (Exs). Hoci to Popielski explicitne neuvádza, dá sa povedať, že tieto skúsenosti sa uchovávajú vo forme presvedčení. Osobný subjekt osoby (SO), využívajúc špecificky ľudské schopnosti slobody a zodpovednosti, rozhoduje na základe impulzov zvonku alebo zvnútra, ale aj na základe svojich presvedčení, ktoré pramenia z jeho skúsenosti, o povahe vyjadrenia, odpovede a výberu želaného stavu, a to smerom dovnútra (D), teda zmenou postoja, alebo von (V), teda správaním realizujúcim zvolenú hodnotu. Tento model vystihuje vzájomné pôsobenie vonkajších vplyvov prostredia, vnútorných potrieb, ale aj aktívnej činnosti samotného človeka pri utváraní svojho hodnotového systému, a tým aj zmyslu života.

Obrázok 4.1. Dimenzionálno-relačný model hodnôt  
(Popielski, 1994)



V rámci uvažovania o hodnotách v súvislosti so zmyslom života považujem za potrebné zdôrazniť, okrem osobnej aktivity človeka v procese ich výberu, aj ich kognitívnu funkciu. Vychádzam pri tom z horeuvedených formulácií o kognitívnej a motivačnej zložke zmyslu života, ktoré boli spomenuté v súvislosti s potrebou zmyslu, ako aj s jeho štrukturálnymi komponentmi. Kognitívny rámec, ktorý tvorí súčasť zmyslu života a ktorý pomáha zmysluplnej interpretácii života, je tvorený najmä presvedčeniami. Tie, chápané vo všeobecnosti ako určité formulované tézy či výpovede, ktoré jednotlivец vníma ako pravdivé a ktorým verí, umožňujú človeku poznávať, hodnotiť, interpretovať a prisudzovať zmysel vonkajšiemu svetu (situáciám, udalostiam, objektom). Ciele ako súčasť motivačnej zložky zmyslu života umožňujú organizovať svoje správanie, činnosť a životnú aktivitu okolo oporných bodov, a tak umožňujú prežívať svoj život ako zmysluplný.

Bolo tiež uvedené, že presvedčenia a ciele nie sú oddelené entity, ale že každé presvedčenie má viac alebo menej motivačný dôsledok a každý osobný cieľ väčší alebo menší vplyv na kogníciu. Rozdiel v intenzite je samozrejme spôsobený mierou, do akej konkrétne presvedčenia či ciele zaujímajú centrálnu miesto v živote človeka, do akej miery človek danému presvedčeniu a jeho dôsledkom skutočne verí, či do akej miery sa v danom ciele skutočne angažuje a snaží sa o jeho dosiahnutie. Pojem hodnota používaný v súvislosti so zmyslom života je vhodným názvom pre psychologický konštrukt, ktorý zjednocuje tieto dve zložky do integrovaného konceptu. Podporu takéhoto chápania hodnoty možno nájsť aj v jazykovej interpretácii samotného pojmu hodnota. Pojem hodnota totiž pochádza zo slovesa hodnotiť, čo môže znamenať jednak posudzovať, zhodnotiť či klasifikovať (teda skôr kognitívny aspekt), a na druhej strane aj oceniť, vážiť si, mať pozitívny vzťah k niečomu (teda skôr motivačný aspekt). Obidve zložky vidieť aj v definíciách Rokeacha a Schwartza, ktoré boli uvedené vyššie. Rokeach priamo definuje hodnotu ako presvedčenie, teda s dôrazom na kognitívnu stránku, ale s dôvetkom, že je to presvedčenie o želanom stave. Schwartz zasa uprednostňuje motivačný aspekt, pretože pre neho sú hodnoty skôr ciele. Tie však podľa Schwartza možno chápať ako vodiace princípy, a to nie iba ako motivačné, ale aj ako poznávacie. V obidvoch definíciách teda vidno isté prelínanie kognitívnej a motivačnej zložky. To znamená,



že komplexné chápanie hodnoty musí explicitne zahrnúť aj kognitívny, aj motivačný aspekt. Preto by sa **hodnota** dala definovať ako *určitý mentálny fenomén (rámec, vzorec), ktorého súčasťou sú konkrétne presvedčenia o vzťahoch a súvislostiach medzi rôznymi súčasťami vonkajšieho aj vnútorného sveta jednotlivca, ako aj reprezentácie želaných stavov (ciele), ktoré je jednotlivec na základe týchto presvedčení motivovaný dosahovať*. Táto definícia teda zjednocuje uvedené dva významy či funkcie hodnoty: jednak hodnota ako miera, podľa ktorej sa posudzuje, hodnotí, a tiež hodnota ako niečo cenné, hodnotné, čo sa oplatí dosiahnuť.

Dôležitou otázkou v procese budovania zmyslu života je najmä vytváranie si vzťahu k hodnotám. Klinger (1977) v tejto súvislosti načrtáva rozdiel medzi človekom a zvieratami. Kým zvieratá sú vedené incentívami, ktoré pre nich nesú nejakú hodnotu, iba keď je incentíva priamo prezentovaná, človek nie je iba reaktívnym organizmom, ktorý je ovládaný podnetmi zvonku, ale sám rozhoduje a kladie si ciele, ktoré potom dosahuje, a dokáže vytrvať v jeho realizácii bez viditeľného podnetu. Hoci táto vlastnosť je do istej miery vlastná aj viacerým dokonalejším organizmom (primáty), u človeka dosahuje jedinečnú mieru najmä vzhľadom na rozvoj jeho abstraktného myslenia. Vnútorný proces stimulovaný abstraktným myslením dáva človeku možnosť vnímať dôležité podnety súvisiace s realizáciou hodnoty a reagovať bez ohľadu na jej prítomnosť, pretože daná hodnota je reprezentovaná najmä mentálne. Klinger (1977) nazýva tento vnútorný proces anglickým termínom *commitment*, ktorý by sa dal preložiť ako oddanosť, záväzok, teda človek je oddaný hodnote a je zaviazaný ju realizovať. Prežívanie tohto stavu záväzku či oddanosti ovplyvňuje viaceré psychologické procesy ako pozornosť (človek je citlivejší na podnety súvisiace s hodnotou), emocionalitu (s hodnotou sa viažu emócie reflektujúce jej realizáciu či nerealizáciu) a sebareguláciu (správanie v smere realizácie hodnoty). Popielski (1994) označuje tento fenomén pojmom „vzťah k...“ a prisudzuje mu subjektovú podstatu. To znamená, že v tomto procese ide o aktívnu, tvorivú a reflektovanú činnosť človeka, ktorý sa prostredníctvom nej prejavuje ako existenciálne činný subjekt svojho života. Človek sa prostredníctvom tohto procesu konfrontuje so svetom hodnôt, pričom niektoré z nich internalizuje a tvorí voči nim záväzok. Popielski (1994) zvyrazňuje najmä osobné akceptovanie

hodnôt a zaangažovanie sa v ich realizácii ako spôsob vytvorenia si tohto vzťahu v rovine noetického rozmeru, oproti procesom pôsobiacim pri vytváraní vzťahu k hodnotám na psychologickú a fyzickú úroveň (najmä procesy učenia, návyky, odmeňovanie, adaptačné procesy a pod.). Na druhej strane Klinger (1977) zdôrazňuje prepojenosť procesov učenia a sociokultúrneho vplyvu s procesmi autodeterminácie. Slobodná vôľa v tomto zmysle nie je nezávislá a oddelená od všetkých vplyvov, ale je to proces formácie, tvarovania a prípadne zmien hodnôt získaných v procese vývinu v smere zvolených cieľov. Takéto zmeny je človek schopný robiť na základe svojho abstraktného myslenia umožňujúceho reflexiu vlastných zážitkov a rozšírenie repertoáru hodnôt. Človek sa tak správa racionálne a slobodne v rámci konkrétnych osobných limitov.

## 4.2. Dimenzie zmyslu života

Už v prvej kapitole bolo naznačené, že zmysel života má hierarchickú štruktúru usporiadanú v zložitom systéme, v ktorom sú jednotlivé časti navzájom prepojené a majú medzi sebou vzťah. Dá sa povedať, že zdroje zmyslu života sú akýmiisi zložkami tohto systému, jeho základnými stavebnými kameňmi. V súvislosti s tým sa v odbornej literatúre objavili pokusy o vymedzenie konkrétnych špecifických vlastností, ktoré by pomohli charakterizovať povahu systému zmyslu u daného jednotlivca. Reker (2000) nazval tieto vlastnosti dimenzie zmyslu života a navrhol rozoznávať štyri takéto vlastnosti: štrukturálne komponenty, obsah zážitku zmyslu (t. j. konkrétne zdroje zmyslu), šírku zmyslu (diverzitu zmyslu) a hĺbku zmyslu (kvalitu zmyslu života). Štrukturálne komponenty boli predmetom predchádzajúcej kapitoly a netýkajú sa zdrojov zmyslu života. V tejto podkapitole bude venovaný priestor najmä dvom dimenziám, a to šírke a hĺbke zmyslu.

**Šírka zmyslu života** sa týka tendencie jednotlivca prežívať zmysel života na základe angažovanosti vo viacerých hodnotách. Ide o to, či človek prežíva svoj zmysel ako založený na jednej silnej hodnote, alebo založený na viacerých, nie nutne rovnako významných hodnotách, ktoré umožňujú človeku odvodzovať svoj zmysel života v rôznych situáciách a na základe rôznych zážitkov (Reker, 2000).

Šírka zmyslu sa teda dá definovať ako miera rôznorodosti zdrojov, ktoré slúžia naplneniu potreby zmyslu. Samozrejme, teoretické úvahy o šírke zmyslu života vyvolali viaceré otázky, a najmä tú, či má človek jeden hlavný zdroj zmyslu, alebo viac. Výskumy v tejto oblasti ukázali tendenciu väčšiny ľudí k viacerým realizovaným hodnotám. Tak napr. Reker (2000) uvádza výsledky svojho výskumu uskutočneného s kvantitatívnym dotazníkom Profil zdrojov zmyslu (10. kapitola). Zistil, že priemerný počet významných zdrojov zmyslu života, ktorý označovali participanti všetkých vekových kategórií, bol 6 až 7 z možných 13. Kvalitatívny výskum priniesol o málo nižšie počty, O'Connor a Chamberlain (1996) vo svojej štúdií zistili podobne ako Reker tiež okolo 6 významných zdrojov a Ebersole (1998) 4,3. V súvislosti so šírkou zmyslu bol overovaný aj predpoklad, že počet významných hodnôt súvisí s prežívaním života ako zmysluplného, ako to tvrdí napr. Lukasová (1997b). Reker (2000) cituje svoj starší výskum, kde sa potvrdil kladný vzťah šírky zmyslu a vnímania svojho života ako zmysluplného. Vo svojom výskume (Halama, 2001b) pomocou dotazníka Profil zmyslu života (pozri podrobnejšie 10. kapitola), som skúmal priemerný počet hodnôt prezentovaný stredoškolskými a vysokoškolskými študentmi. Stredoškólači udávali priemerný počet 10,0 a vysokoškólači 10,6. Ide však o všetky hodnoty, teda aj tie s veľmi nízkou významnosťou. Počet významných hodnôt (t. j. hodnôt označených vysokým stupňom významnosti) bol 5,4 u stredoškólačov a 5,8 u vysokoškólačov, čo približne zodpovedá horeuvedeným výsledkom. Tiež som overoval súvislosť počtu zdrojov zmyslu s mierou prežívanej zmysluplnosti. Na vzorke 166 stredoškólačov bola korelácia počtu významných hodnôt s úrovňou nedostatku zmyslu života, meranou prostredníctvom dimenzie Existenciálne vákuum z Rekerovho dotazníka LAP (Life Attitude Profile)  $r = -0,13$  ( $p = 0,08$ ). Korelácia bola síce nízka, s marginálnou signifikanciou, no naznačuje trend k negatívnemu vzťahu existenciálneho vákua a počtu významných hodnôt v živote. Tento trend sa naplno prejavil na vzorke 59 vysokoškólačov, u ktorých počet významných hodnôt koreloval s dotazníkom PIL  $r = 0,41$  ( $p = 0,00$ ). Keďže nízky vzťah u stredoškólačov môže byť vysvetlený zatiaľ nie úplne pevnou hodnotovou štruktúrou, ktorá je v tom čase ešte len vo fáze budovania (pozri 7. kapitola), aj na základe týchto

výsledkov sa dá povedať, že vyšší počet dôležitých hodnôt, v ktorých sa človek angažuje, pomáha prežívať vlastný život ako zmysluplný.

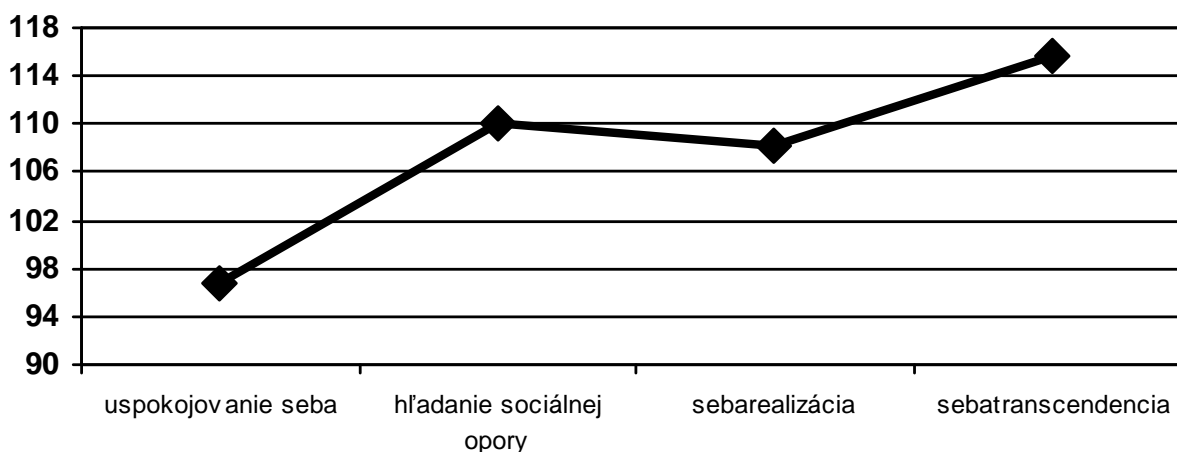
Druhou dimenziou je tzv. **hlbka zmyslu života**, ktorá sa podľa Rekeru (2000) vzťahuje ku kvalite zážitku zmyslu. V literatúre sú známe dva prístupy k definícii tohto termínu. Ebersole (Ebersole, Quiring, 1991; Ebersole, 1998) chápe hĺbku zmyslu života ako intenzitu a komplexnosť prežívania zmyslu života. Vyvinul kvalitatívnu metódu s kritériami na hodnotenie hĺbky zmyslu (MILD) s piatimi kategóriami hĺbky: hlboký, nadpriemerný, priemerný, podpriemerný a plytký. Na druhej strane, Reker a Wong (1988) chápu hĺbku zmyslu života ako stupeň sebatranscendencie, ktorú individuum realizuje. Ide vlastne o mieru sebatranscendencie hodnôt, ktoré sú súčasťou systému zmyslu, najhlbší zmysel života majú ľudia so sebatranscendentnými hodnotami, najplytkejší s hedonistickými hodnotami. Klasifikujú štyri stupne hĺbky, a to:

- 1) zaujatosť sebou – prevaha hľadania hedonistického uspokojenia a komfortu,
- 2) individualizmus – prevaha realizácie osobného potenciálu,
- 3) kolektivismus – prevaha služby iným a účasti na verejných sociálnych a politických záležitostiach,
- 4) sebatranscendencia – prevaha hodnôt presahujúcich jednotlivca smerom ku zmyslu celého sveta a konečnému zmyslu.

Van Ranst a Marcoen (2000) pri faktorovej analýze tejto kategorizácie zistili, že stupne 3 a 4 tvoria jeden spoločný faktor, ktorý nazvali sebatranscendencia, a tým zúžili kategorizáciu na tri stupne. Trojstupňovú kategorizáciu potvrdzuje aj Popielski (1994), ktorý aj keď nehovorí priamo o hĺbke zmyslu, vo svojej kategorizácii rozoznáva hodnoty vzťahujúce sa k fyzickému rozmeru (fyzické potreby), k psychickému rozmeru (zviazané s psychickou činnosťou) a k noetickému rozmeru (presahujúce človeka). Vo svojom výskume (Halama, 2001b) som sa inšpirovaný predchádzajúcimi prácami Rekeru a Wonga tiež dopracoval k štvorstupňovej klasifikácii hĺbky zmyslu, ktorá sa však od nich líšila, pretože reflektovala konkrétne výpovede respondentov v dotazníku Profil zmyslu života. Išlo o stupne 1 – uspokojovanie seba, 2A – hľadanie sociálnej opory, 2B – sebarealizácia a 3 – sebatranscendencia. Bližšia definícia jednotlivých stupňov aj príklady hodnôt jednotlivých kategórií sú v 10. kapitole. Aj v súvislosti s hĺbkou zmyslu života sa vynárali otázky o jej súvisi

s mierou životnej zmyslupnosti, prípadne s optimálnym fungovaním, a to najmä pod vplyvom logoterapeutických predpokladov o sebatranscendentných hodnotách ako o najlepšej forme realizácie zmyslu. Reker (2000) vo svojom výskume zistil, že ľudia, ktorí realizovali zmysel na úrovni 3. a 4. stupňa jeho kategorizácie, prežívali svoj život ako viac naplnený v porovnaní s tými, ktorí ho realizovali na úrovni 1 a 2. V už spomínanom výskume (Halama, 2001b) som skúmal aj rozdiely medzi skupinami definovanými podľa hĺbky realizovaného zmyslu v úrovni prežívanej zmyslupnosti. Kým u stredoškóľákov výsledky neboli veľmi presvedčivé, u vysokoškóľákov sa ukázalo, že najnižšie skóre v dotazníku PIL bolo u skupiny so zameraním na seba, o niečo vyššie v skupinách so zameraním na hľadanie sociálnej opory a zameraním na sebarealizáciu, a najvyššie v skupine so sebatranscendentnými hodnotami (obrázok 4.2.). Spolu s výsledkami o vzťahu obsahovej stránky zmyslu a duševnej pohody, ktoré sú uvedené v nasledujúcej kapitole, to potvrdzuje význam sebatranscendentných hodnôt ako súčasti systému zmyslu života.

Obrázok 4.2. Miera životnej zmyslupnosti (skóre v dotazníku PIL) u jednotlivých skupín podľa hĺbky zmyslu (Halama, 2001b)



V súvislosti so systémom hodnôt je ešte nutné spomenúť ich vzájomné vzťahy v systéme. Hodnoty v systéme zmyslu života sú usporiadané hierarchicky, to znamená, že niektoré z nich majú v systéme vyššie postavenie ako iné. Tento fakt je dôsledkom nerovnakej valencie a intenzity hodnôt u konkrétneho človeka. Jedny majú centrálnější postavenie v živote človeka, iné zasa len okrajové, v jed-

ných hodnotách sa človek angažuje silnejšie (dané presvedčenie je silné a cieľ je veľmi žiaduci), v iných menej. Jedny hodnoty sa vzťahujú ku globálnejším otázkam (čomu zasvätiť svoj život, aké povolanie si zvoliť), iné ku konkrétnym krátkodobým potrebám (napr. aký druh trávenia voľného času momentálne uprednostniť). Tieto aj iné charakteristiky usporadúvajú hodnoty do hierarchicky organizovaného celku, v ktorom sa jednotlivé zložky navzájom ovplyvňujú, menia v priebehu vývoja svoje miesto a vo vzájomnej interakcii určujú zmysluplnú aktivitu jednotlivca. Viacerí sa pokúsili vzájomné vzťahy medzi hodnotami u konkrétnych ľudí znázorniť graficky. Leontiev (1999b) zdôrazňuje dynamickú povahu systémov zmyslu. Vo svojej Metodike konečných zmyslov usporadúva zdroje zmyslu do akejsi siete s reťazami naznačujúcimi vzťahy medzi hodnotami, ktoré sú dlhé v závislosti od respondentových výpovedí a asociácií. Vo svojom Profile zmyslu života (Halama, 2001b) som sa tiež pokúsil o grafické znázornenie hodnotového systému tvoriaceho zmysel života. Jednotlivé hodnoty sú znázornené stĺpcami, ktorých charakteristiky znázorňujú intenzitu (výška stĺpca) aj stupeň sebatranscendencie (farba stĺpca). Podrobnejší opis oboch metód aj s príkladmi grafických reprezentácií je uvedený v 10. kapitole.

Popielski (1987a) tiež zdôrazňuje, že jednotlivci si volia rôzny spôsob usporiadania hodnôt. Často sa napr. stáva, že hodnoty nižšej hierarchie sa koncentrujú okolo hodnoty s najvyššou hierarchiou, ktorá hrá v živote človeka akúsi ústrednú úlohu (pozri aj Csikszentmihalyi, 1996). Problematické je, keď miesto hierarchicky najvyššej hodnoty preberie hodnota, ktorá nie je trvalo schopná plniť túto integrujúcu úlohu. Vtedy sa táto hodnota stáva „zabsolutizovanou“ a zabraňuje rozvoju iných hodnôt do efektívneho systému. Problém nastáva najmä pri strate danej hodnoty (neschopnosti ďalej veriť danému presvedčeniu, či dosahovať zodpovedajúci cieľ), ktorá môže spôsobiť dezintegráciu celej osobnosti. Na druhej strane Popielski pripúšťa, že aj zabsolutizovaná hodnota môže byť v istom časovom období nápomocná pri integrácii osobnosti, kým nedôjde k zrelšiemu usporiadaniu hodnotového systému. Tým ideálnym je podľa Popielskeho usporiadanie, v ktorom sa nachádza viacero významných hodnôt, pričom každá z nich môže spĺňať vedúcu úlohu v individuálnom živote. Pri takomto spôsobe majú šancu realizovania všetky druhy hodnôt, pričom sa existenciálnym hodnotám priznáva priorita.

Rešpektuje sa tu vôľa a právo človeka odvolávať sa na tzv. absolútnu hodnotu, teda istú hodnotu, ktorá presahuje všetky ostatné hodnoty a je akýmsi konečným kritériom posudzovania a zmyslu. V mnohých prípadoch plní funkciu absolútnej hodnoty náboženská či duchovná hodnota.

### 4.3. Zdroje zmyslu života v psychologických výskumoch

Konkrétne zdroje zmyslu sa stali predmetom mnohých výskumných štúdií. Na základe prípadových štúdií, medzikulturálnych výskumov a všeobecných prieskumov sa dá hovoriť o širokej rôznorodosti hodnôt, ktoré môžu vstupovať do procesu utvárania zmyslu života. Táto rôznorodosť viedla mnohých autorov k pokusu kategorizovať zdroje zmyslu života do skupín. Tak napr. Lukasová (1997a) vo svojom výskume objavila 9 obsahových kategórií zmyslu života (vlastné blaho, sebarealizácia, rodina, hlavné zamestnania, societa, záujmy, zážitky, služba nejakému presvedčeniu, vitálne potreby). Debats (1999) identifikoval sedem kategórií: vzťahy, životné dielo, osobná duševná pohoda, sebaaktualizácia, služba, viera a materiálnosť. Ebersole so svojimi kolegami sa v sérii výskumov sústredili na klasifikáciu zdrojov zmyslu u rôznych skupín. Napr. medzi univerzitnými študentmi klasifikovali na základe ich esejí na tému zmyslu života 8 kategórií: poznávanie, vzťahy, služba, život podľa nejakého presvedčenia, sebavyjadrenie, získavanie materiálneho zabezpečenia, osobný rast a hedonistické hľadanie spokojnosti (De Vogler, Ebersole, 1980). Ďalšie výskumy robil Ebersole s rôznymi inými vzorkami, napr. dospelé osoby, manželské páry, malé deti, dobrovoľníci v neziskových organizáciách a pod. Postupne sa dopracoval ku kategorizácii s ôsmimi typmi zdrojov zmyslu (Ebersole, 1998), ktoré by mali reprezentovať väčšinu tém v esejach:

1. vzťahy – interpersonálna orientácia, zahŕňa rodinu, priateľov, partnerské vzťahy a pod.,
2. služba – pomoc a podpora iným,
3. presvedčenie – život podľa určitých presvedčení (náboženské, politické a pod.),
4. získavanie – orientácia na získavanie materiálnych prostriedkov,

5. rast – zameranie na sebazdokonaľovanie a sebarozvoj,
6. zdravie – udržiavanie fyzického a duševného zdravia
7. práca – zmysel odvodený zo zamestnania či práce,
8. potešenie – hľadanie potešenia, radosti, spokojnosti.

Ebersole pridáva aj kategóriu „rôzne“, do ktorej zaraďuje všetky ostatné zdroje. Do tejto kategórie spadá približne 5 percent výpovedí.

Osobitou otázkou je, aké zdroje zmyslu preferujú ľudia najčastejšie. Existuje viacero zahraničných aj domácich výskumov ohľadne hodnotových prezentácií. Tu však chcem spomenúť len výsledky niektorých štúdií, ktoré sa priamo zameriavali na hodnoty v súvislosti so zmyslom života. De Vogler a Ebersole (1980) u vysokoškolských študentov zistili, že najpreferovanejším zdrojom zmyslu boli vzťahy (spomenulo ich 36% respondentov), služba iným (14%), rast (13%) a presvedčenie (12%). Baum a Stewart (1990) pri skúmaní zážitkov zmysluplnosti u ľudí rôzneho veku zistili, že tieto zážitky sa v najväčšej miere týkali práce (72% mužov, 73% žien), lásky a manželstva (61% mužov, 77% žien), narodenia dieťaťa (39% mužov, 78% žien) a nezávislých aktivít, ako napr. cestovanie, osobné úspechy a pod. (54% mužov, 43% žien). Vo výskume O'Connora a Chamberlaina (1996) respondenti v strednom veku najčastejšie v súvislosti so zdrojmi zmyslu vypovedali o vzťahoch s inými ľuďmi, tvorivosti, osobnom rozvoji a vzťahu s prírodou. Debats (1999) porovnával bežných mladých ľudí a pacientov v psychiatrickej starostlivosti (s vylúčením psychotických porúch). Obidve skupiny označovali ako najčastejšie zdroje zmyslu vzťahy a životné dielo, rozdiely medzi pacientmi a nepacientmi boli v kategórii osobná duševná pohoda (vyššia u pacientov) a sebaaktualizácia (vyššia u nepacientov). Na Slovensku Klčovanská (2001, 2005) skúmala preferenciu hodnôt u adolescentov. V jej výskume sa ukázalo, že adolescenti vo všeobecnosti najviac preferujú hodnoty láska (87% respondentov), zdravie (86%), rodina (76%) a sloboda (55%). Rozdiely medzi adolescentmi súviseli najmä s rozvojom noetického rozmeru osobnosti. Tí s viac rozvinutým noetickým rozmerom preferovali viac hodnotu práca a menej zdravie a peniaze.

Na základe týchto výskumov možno celkom súhlasiť s tvrdením Baumeistera (1991), ktorý ako tri najdôležitejšie zdroje zmyslu uvá-



dza prácu, partnerské a rodinné vzťahy a náboženstvo. Keďže téma religiozity ako zdroja zmyslu je podrobnejšie rozobratá v 9. kapitole a problematike práce je venovaný priestor v poslednej kapitole, na tomto mieste chcem uviesť niekoľko výskumných výsledkov týkajúcich sa osobných vzťahov. Rozvíjanie a udržiavanie vzťahov sa u takmer všetkých výskumov objavuje na popredných miestach rebríčka hodnôt. Dá sa povedať, že kvalita interpersonálnych vzťahov sa výrazným spôsobom podieľa na celkovej životnej zmysluplnosti a tvorí významnú časť systému zmyslu života vo všetkých vývinových obdobiach (Dittmann-Kohli, Westerhof, 2000). Kým v detstve sú to najmä vzťahy s rodičmi a najbližšími príbuznými, v ranom dospelí nadobúdajú silný význam priateľstvá s rovesníkmi ako prostriedok akceptácie skupinou. Čoskoro potom sa súčasťou hľadania odpovedí na zmysel stáva aj otázka partnerských vzťahov, ktorá preniká aj neskorší život. Rozvíjanie a udržiavanie partnerských a priateľských vzťahov je predmetom snáh o zmysluplné fungovanie v živote v dospelom veku a v neskoršej dospelosti nadobúda väčší význam tzv. generativita, t. j. podporovanie nasledujúcich generácií prostredníctvom rodičovstva, sprevádzania a vedenia. Význam vzťahov pre zmysel života potvrdzuje napr. výskum Debatsa et al. (1995), ktorí skúmali zážitky zmysluplnosti a bezzmyselnosti. Zážitky zmysluplnosti sa často spájali so sociálnymi interakciami s množstvom ľudí vrátane rodiny, priateľov, ale aj cudzích ľudí. Autori uvádzajú, že zážitok zmysluplnosti je vlastne zážitkom kontaktu s inými a so svetom ako takým. Na druhej strane, zážitky bezzmyselnosti sa takmer výlučne týkali interakcie s blízkymi ľuďmi (partner, blízky príbuzný). Podľa autorov to naznačuje slabý a obmedzený interpersonálny kontakt, ktorý prirovnávajú k Adlerovmu nedostatku citu spolupatričnosti. To, že vytváranie blízkych a intímnych vzťahov s inými slúži ako zdroj zmysluplnosti, sa ukázalo aj vo výskume Halamovej (2001). Autorka porovnávala úroveň životnej zmysluplnosti pred a po workshopoch komunity typu Scotta Pecka, ktoré boli zamerané na budovanie blízkych, emocionálne sýtených vzťahov medzi účastníkmi. Podľa očakávaní, absolvovanie workshopu zvýšilo mieru prežíanej zmysluplnosti, hoci po istom čase od workshopu (tri až šesť mesiacov) bol zaznamenaný jej mierny

pokles. Emmons (1999) zasa poukazuje na význam už spomínanej generativity. Prítomnosť životných cieľov zameraných na odovzdávanie seba budúcim generáciám (deťom, žiakom, a pod.) v tom najširšom slova zmysle má pozitívny súvis so životnou spokojnosťou. Baumeister (1991) poukazuje na tzv. rodičovský paradox, teda zníženie úrovne šťastia rodičov po narodení dieťaťa až do jeho dospelosti. To, že rodičia sa rozhodujú mať deti napriek tomuto zníženiu, pripisuje práve potrebe zmysluplného života (bližšie 5. kapitola).

Už bolo naznačené, že aktuálne zdroje zmyslu života u konkrétneho človeka sú ovplyvnené aj socio-kultúrnym pôsobením. V rámci socio-kultúrneho pôsobenia sa dajú vybadat' dve veľké skupiny faktorov. Na jednej strane mikroštruktúra ako oblasť konkrétneho života jednotlivca, zahrňujúca jeho blízke vzťahy a skúsenosti, a na druhej strane makroštruktúra ako celkové kultúrne, etnické a socio-demografické pozadie ovplyvňujúce hodnotový systém jednotlivca. Práve makroštruktúra spôsobuje, že zdroje zmyslu života varujú medzi kultúrami, čo bolo naznačené vo viacerých štúdiách. Prager et al. (2000) pri administrácii dotazníka merajúceho zdroje zmyslu vytvoreného v Kanade sa medzi respondentmi v izraelskej a austrálskej kultúre stretli s tendenciou dopisovať vlastné hodnoty. Hodnoty špecifické pre túto oblasť zahrňali napr. osobnú česť, mier atď., čo viedlo k vytvoreniu modifikovaného dotazníka, citlivého na arabskú a židovskú kultúru (10. kapitola). Tiež Kim a Wong (2000) pri skúmaní zdrojov zmyslu života v kórejskej populácii zistili prítomnosť hodnôt opakujúcich sa vo všetkých kultúrach (vzťahy, náboženstvo, úspech), ale aj jedinečné hodnoty špecifické pre danú kultúru (bezpečie, dobrý charakter, sebadisciplína, životný optimizmus). Westerhof et al. (2000) sa zamerali na porovnávanie toho, ako sa individualizmus a kolektivismus prejavuje v systéme zmyslu života u dvoch kultúrne odlišných skupín respondentov. Jednu skupinu tvorili staršie osoby v USA a druhú skupinu staršie osoby v Kongu. Američania vo svojich výpovediach o sebe a svojom živote častejšie používali individualistické kategórie ako osoby v Kongu, v úrovni kolektivistických výpovedí sa nelíšili. Na druhej strane sa ukázalo, že Američania aj Konžania sa líšili aj vo význame, ktorý pripisujú jednotlivým charakteristikám. Napr. kým Američania pripisovali

individualizmu pozitívny význam, Konžania ho vnímali tak pozitívne, ako aj negatívne. Prager (1997) zase porovnával austrálske a izraelské ženy, pričom pre austrálske ženy boli typickejšie hodnoty zviazané s realizáciou vlastného potenciálu (osobný rast, tvorivosť) a pre izraelské skôr hodnoty orientované na altruizmus, sociálne záujmy a pod. Autor štúdie to pripisuje najmä kultúrnym rozdielom v preberaní zodpovednosti za členov svojej rodiny aj širšieho spoločenstva. Tieto a ďalšie výskumy potvrdzujú, aký význam má socio-kultúrny kontext pri formovaní zmyslu života.

### **Zmysel života vo vzťahu k duševnej pohode a kvalite života**

Problematika duševnej pohody (angl. psychological well-being), širšie chápaná ako problematika optimálneho fungovania osobnosti či mentálneho zdravia, je predmetom psychologického bádania prakticky od vzniku psychológie. Spočiatku sa snahy v rámci tejto oblasti zameriavali najmä na jej negatívne prejavy, t. j. prejavy mentálnych chorôb a porúch a ich prípadných príčin. Identifikácia týchto faktorov a ich ovplyvňovanie malo viesť k minimalizácii negatívnych prejavov toho, že človek po psychickej stránke nefunguje dobre, napr. k zníženiu depresíí, úzkostných prejavov a pod. V súčasnosti je v psychológii zrejмый trend nesústredovať sa len na odstraňovanie a prevenciu negatívnych prejavov duševnej pohody, ale naopak, hľadať faktory, ktoré súvisia s kvalitným psychologickým fungovaním, t. j. s pozitívnym mentálnym zdravím. Tento trend, ktorý sa zameriava na skúmanie takých fenoménov ako životná spokojnosť, šťastie, tvorivosť a pod., bol stimulovaný najmä humanistickou psychológiou (Maslow, Rogers), ako aj niektorými existencionalistami (Frankl), ktorí zdôrazňovali neefektivitu tzv. „vyháňania tmy“ ako prostriedku pre zlepšenie mentálneho zdravia človeka. V súčasnosti je tento prístup zdôrazňovaný najmä tzv. pozitívnou psychológiou (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000; Křivohlavý, 2004), ktorá v poslednom desaťročí reprezentuje trend orientácie na pozitívne aspekty ľudského fungovania. Zmysel života ako komplexný fenomén ľudskej psychiky sa objavuje v uvažovaní psychológov tak v súvislosti s psychickými problémami, ako aj v súvislosti s pozitívnou psychológiou. Nedostatok zmyslu života nazývaný pojmi ako existenciálna frustrácia, existenciálne vákuum (Frankl), či bezzmyslenosť (Yalom) bol rozpoznáný ako významný faktor niektorých duševných porúch depresívneho a neurotického charakteru, čo podporili viaceré korelačné štúdie. Takisto sa vo viacerých štúdiách ukázal aj súvis život-

nej zmysluplnosti s pozitívnym fungovaním osobnosti. Táto kapitola má za cieľ predstaviť najdôležitejšie výsledky týkajúce sa vzťahu zmyslu života s mentálnym zdravím, aj niektoré modely duševnej pohody a kvality života, v ktorých má zmysel života svoje miesto.

### **5.1. Vzťah životnej zmysluplnosti k duševnej pohode**

Vzťah zmyslu života s rôznymi aspektmi duševnej pohody či mentálneho zdravia bol mnohými psychológmi pozorovaný už dávnejšie, a to najmä v súvislosti s ich klinickou prácou. Frankl (1996) už v začiatkoch svojej lekárskej praxe zistil, že ľudia na to, aby sa cítili dobre, potrebujú zmysel. V prvej kapitole som spomínal jeho pozorovanie pri práci s mladými nezamestnanými, ktorí sa cítili oveľa lepšie a radostnejšie, ak dostali zmysluplnú prácu, hoci aj nezaplatenú. Naopak, ľudia, ktorým zmysel života chýbal, ktorí nemali nič, kvôli čomu by žili, ktorí nemali žiadne ciele, prežívali nespokojnosť, prázdnotu, a často aj zúfalstvo a depresiu.

Odvtedy sa množstvo psychologických výskumov založených najmä na korelačnom dizajne pokúsilo overiť a bližšie špecifikovať vzťah najmä medzi duševnou pohodou a mierou životnej zmysluplnosti. Výskumy boli uskutočnené s rôznymi dotazníkmi na meranie životnej zmysluplnosti a zahrňali množstvo rôznych pozitívnych aj negatívnych aspektov duševnej pohody, od jednoduchých indikátorov (životná spokojnosť, šťastie) až po komplexnejšie viacdimenzionálne dotazníky popisujúce široké spektrum mentálneho zdravia. Vzhľadom na množstvo výskumov a priestor tejto publikácie uvádzam len vybrané z nich.

Tie najjednoduchšie výskumy sa zameriavali na zisťovanie korelácie medzi životnou zmysluplnosťou a nejakým aspektom duševnej pohody, najčastejšie životnou spokojnosťou. Balcar (1995c) koreloval Logo-test, merajúci úroveň existenciálnej prázdnoty a nenaplnenosti života zmyslom s dotazníkom DEP36 na zisťovanie celkovej duševnej pohody, operacionalizovaný najmä v polohe emocionálneho prežívania. Dotazník tvorili dve subdimenzie, a to pozitívne a negatívne prežívanie. V súlade s očakávaním Logo-test koreloval kladne s negatívnym emocionálnym prežívaním, a záporne s pozitívnym emocionálnym prežívaním, pričom korelácia s pozitívnym pre-

žívaním dosiahla vyššiu hodnotu (-0,43 oproti 0,31). Aj vo svojom vlastnom výskume (Halama, 2001a) som sa zameril na jednoduché korelácie medzi niekoľkými škálami na meranie životnej zmyslupnosti a široko používanou Dienerovou Škálou životnej spokojnosti. Na vzorke 168 študentov rôznych bratislavských univerzít sa ukázala vzácna zhoda vo výške korelácií škál zmyslupnosti so spokojnosťou (0,42 – 0,44). Nižšiu koreláciu medzi životnou zmyslupnosťou meranou na jednoduchej grafickej vizuálnej škále a kvalitou života meranou dotazníkom SEIQoL vo veľkosti 0,22 našli aj Křivohlavý a Petříková (2001).

Ďalšie štúdie skúmali vzťah medzi životnou zmyslupnosťou a duševnou pohodou komplexnejšie. Zika a Chamberlain (1992) sa vo svojom výskume sústredili na viacero aspektov mentálneho zdravia, pričom použili aj viaceré dotazníky na zisťovanie miery životnej zmyslupnosti (PIL, LRI, a SOC – pozri 10. kapitola). Ako indikátory mentálneho zdravia a pohody boli použité také premenné ako životná spokojnosť, psychologický distress, depresia, psychologická pohoda, negatívny aj pozitívny afekt atď. Ako ukázala korelačná analýza, všetky meracie nástroje životnej zmyslupnosti mali pozitívny vzťah s pozitívnymi dimenziami mentálneho zdravia a negatívny vzťah s negatívnymi dimenziami mentálneho zdravia. Korelácie sa ukázali stabilné aj u rôznych výberov (matky a starší dospelí). Aby autori vyjadrili vzťah zmyslupnosti a duševnej pohody vo všeobecnosti, realizovali kánonickú korelačnú analýzu, z ktorej vyplynulo, že celkový vzťah medzi sadou premenných „životná zmyslupnosť“ a sadou premenných „mentálne zdravie“ bola 0,814 pre výber matiek a 0,807 pre výber starších dospelých. Výška korelácií viedla autorov k úvahám, či pri takom intenzívnom vzťahu nejde o prekrývanie položiek. Preto autori z každej škály na meranie životnej zmyslupnosti vybrali jednu položku, ktorá najviac reprezentovala podstatu konštruktú zmyslu života, a tieto položky znovu korelovali s dimenziami mentálneho zdravia. Korelácie boli menšie (medián 0,40), ale zachovali si dostatočnú veľkosť na preukázanie toho, že medzi týmito dvoma premennými existuje vzťah, ktorý sa nedá vysvetliť prekrývaním sa položiek.

V ďalšom výskume použil Shek (1992) jeden nástroj na meranie zmyslupnosti (dotazník PIL) a viac indikátorov duševnej pohody. Dotazník PIL však pomocou faktorovej analýzy rozdelil na dve di-

menzie, ktoré nazval kvalita existencie (položky zamerané skôr na pocity ohľadne zmyslupnosti života) a účel existencie (položky zamerané skôr na jasné ciele a plány v živote). Pri korelácii s viacerými častejšie aj zriedkavejšie používanými škálami na meranie duševnej pohody a mentálneho zdravia (BDI, GHQ, STAI a pod.) zistil, že tak celkové skóre PIL, ako aj jeho dve dimenzie vykazujú signifikantné korelácie so všetkými použitými indikátormi v smere pozitívneho vzťahu s duševnou pohodou. Korelácie dosahovali strednú veľkosť (priemer 0,42). Shek skúmal aj prínos oboch dimenzií zmyslupnosti odvodených faktorovou analýzou. Zistil, že dimenzia kvalita existencie mala s indikátormi duševnej pohody vyššie korelácie ako dimenzia účel existencie. Tiež realizoval sériu regresných analýz, v ktorých boli dimenzie PIL nezávislé premenné a jednotlivé indikátory zdravia postupne závislými premennými. Aj v tejto analýze sa potvrdil fakt, že dimenzia kvalita existencie je silnejším prediktorom mentálneho zdravia ako účel existencie. Shek uzatvára, že pre mentálne zdravie je dôležitejší skôr subjektívny pocit, že život má zmysel, ako číra prítomnosť cieľov a plánov.

Reker et al. (1987) skúmali vzťah životnej zmyslupnosti a duševnej pohody vo vývinovom kontexte, t. j. v rôznych vekových skupinách. Ich výsledky potvrdili silný vzťah životnej zmyslupnosti a duševnej pohody v priebehu celoživotného vývinu, keď zistili, že korelácie medzi zmyslupnosťou a pohodou ostávajú stabilne vysoké a pozitívne vo všetkých skupinách. Autori však poukazujú na obmedzenia súvisiace s krossekcionálnou povahou ich výskumu a zdôrazňujú, že sú nutné aj longitudinálne výskumy. Hoci takýchto výskumov nie je veľa, výnimkou je nedávna štúdia Mascara a Rosena (2005), ktorí skúmali efekt zmyslu života na úroveň depresívnych symptómov a nádeje. Univerzitným študentom administrovali súbor dotazníkov dvakrát s odstupom dvoch mesiacov. Zistili, že životná zmyslupnosť koreluje s indikátormi mentálneho zdravia v prípade oboch administrácií. V longitudinálnej analýze sa pomocou hierarchickej regresnej analýzy ukázalo, že miera zmyslu v živote pri prvom meraní predikovala mieru depresívnych symptómov a nádeje pri druhom meraní, a to nezávisle od úrovne zmyslupnosti a osobnosti v danom čase. Najsilnejším prediktorom depresie pri druhom meraní síce bola depresia pri prvom meraní, avšak zmysel života pri prvom meraní dokázal vysvetliť istú časť zvyš-

kového rozptylu. Na druhej strane sa však ukázalo, že časť rozptylu depresie vysvetleného úrovňou životnej zmyslupnosti je zdieľaná s úrovňou nádeje, čo znamená, že tieto dve premenné pri predikcii depresie pôsobia v súčinnosti. To naznačuje, že zmyslupnosť nepôsobí v ľudskej psychike úplne nezávisle, ale môže byť súčasťou širšieho súboru životných postojov či vlastností. O formuláciu konštruktú, ktorý by vyjadroval podobný súbor pozitívnych príbuzných fenoménov, som sa pokúsil vo svojej štúdií (Halama, 2003a) zameranej na spoločnú úlohu životnej zmyslupnosti a nádeje pri optimálnom fungovaní u starších dospelých. Pri formulovaní uvedeného konštruktú som vychádzal z vysokých korelácií medzi životnou zmyslupnosťou a nádejou, ktoré odhalili predchádzajúce výskumy (Snyder, Feldman, 2000; Halama, 2002a). Uvedený konštrukt bol nazvaný pozitívne životné zaangažovanie (angl. positive life regard). Ľudia s takýmto zaangažovaním alebo postojom by sa dali charakterizovať aktívnou participáciou v živote, vysokým vnímaním životnej zmyslupnosti, prítomnosťou jasných a prít'azlivých cieľov vo svojich životoch, angažovanosťou v týchto cieľoch a presvedčením o možnosti tieto ciele naplniť. Efekt tohto konštruktú na psychické fungovanie som overoval prostredníctvom štatistickej metódy štruktúrného modelovania. V rámci overovaného modelu boli formulované tri latentné premenné – pozitívne životné angažovanie (zmyslupnosť, nádej), pozitívne psychologické fungovanie (sebaúcta, interné miesto kontroly, zvedavosť) a negatívne psychologické fungovanie (agresivita, anxieta, depresivita, neuroticizmus). Overovanie modelu ukázalo, že pozitívne životné zaangažovanie má efekt tak na pozitívne, ako aj na negatívne psychologické fungovanie. Avšak pre neadekvátne vysoký koeficient vplyvu na pozitívne fungovanie (0,98) som ďalej skúmal, či niektorá z premenných nespôsobuje tento vplyv. Ukázalo sa, že takouto premennou je interné miesto kontroly (koncept J. Rottera), pretože po jej odstránení z modelu sa veľkosť koeficientu výrazne znížila. Dá sa teda povedať, že formulovaný konštrukt pozitívneho životného zaangažovania je nutné chápať ako komplexnejší fenomén, a v ďalšom výskume je potrebné overiť, aké všetky premenné ho môžu tvoriť.

Compton (2000) sa vo svojom výskume zamerl na porovnanie sily predikcie duševnej pohody rôznymi psychologickými konštruktmi vrátane životnej zmyslupnosti. Ukázalo sa, že životná zmyslu-



plnosť má s kognitívnymi (životná spokojnosť) aj afektívnymi zložkami (šťastie) duševnej pohody vyššie korelácie než sebaúcta, miesto kontroly, optimizmus a sociálne vzťahy. K výsledkom, ktoré potvrdzujú význam životnej zmysluplnosti oproti iným premenným, dospel aj Fry (2000), ktorý skúmal predikciu duševnej pohody u starších dospelých. Ukázalo sa, že životná zmysluplnosť spolu s religióznymi a spirituálnymi premennými je u nich lepším prediktorom duševnej pohody ako demografické premenné, či iné tradičné prediktory ako sociálne zdroje, fyzické zdravie a negatívne životné udalosti. Význam zmysluplnosti pre kvalitný život neodhaľujú len vedecké výskumy, ale vnímajú ho aj ľudia samotní. Kingová a Napa (1998) skúmali ľudový koncept „dobrého života“, v zmysle žiaducnosti respondentov. Najvyšší význam pre dobrý život mali pre respondentov šťastie a zmysluplnosť, ktoré vo výskume prevýšili aj takú premennú ako peniaze.

Vzťah zmysluplnosti a afektívnej zložky duševnej pohody – šťastia – však vyvoláva viaceré úvahy. Tento vzťah potvrdili mnohé štúdie, z ktorých niektoré boli uvedené v 3. kapitole (napr. King et al., 2006), pričom výsledky týchto štúdií dávajú masívnu podporu pre chápanie afektívneho komponentu ako zložky zmyslu života. Na druhej strane sa objavujú otázky o tom, či je zmysluplný život vždy šťastný, či je šťastný život vždy zmysluplný, či sa vyskytujú tieto dva fenomény stále spolu alebo nie. Emmons (1999) na tieto otázky odpovedá zdôraznením, že zmysluplný život sa vždy nerovná šťastný život. Realizácia hodnotných cieľov sa totiž niekedy nezaobíde bez námah a prekonávania prekážok. Tiež vonkajšie podmienky môžu človeka priviesť do ťažkej životnej situácie, keď silné pozitívne presvedčenia môžu napriek ťažkému stavu dať význam a hodnotu životu. V týchto a podobných situáciách je prežívanie spokojnosti a naplnenia znížené, a zmysluplnosť života je prežívaná najmä cez kognitívny a motivačný komponent. Naplnenie a spokojnosť sa však objavuje konzekventne ako následok kognitívne a motivačne prežívanej životnej zmysluplnosti, v krátkodobom alebo dlhodobom horizonte. Emmons uzatvára, že životná zmysluplnosť nemôže vždy zaručiť vysoký stupeň pozitívnych emócií, nedostatok zmyslu života však určite prináša nespokojnosť a nedostatok šťastia. V súvislosti s týmto konštatovaním možno uviesť Franklov koncept dosahovania šťastia. Frankl totiž zdôrazňuje, že ľudia nehládajú v konečnom dôs-

ledku šťastie samo osebe, ale dôvod ku šťastiu (Frankl, 1992). V jeho ponímaní je pocit šťastia akýsi bočný efekt dosahovania zmysluplného cieľa. Zaujímavý fakt prináša pri diskutovaní o tomto probléme Baumeister (1991). Tiež tvrdí, že zmysluplný a šťastný život nemusí byť to isté. Na základe analýzy viacerých výskumov popisuje tzv. rodičovský paradox. Keď sa totiž robili výskumy spokojnosti a šťastia medzi ľuďmi rôznych vekových kategórií, ukázalo sa, že u tých ľudí, ktorí sa oženili či vydali, stúpila úroveň subjektívne prežívaného šťastia. S príchodom prvého dieťaťa však úroveň prežívaného šťastia klesla, a to až dovedy, kým sa deti neosamostatnili, čo sa vysvetľuje námahou pri starostlivosti o ne. Podstatu paradoxu vidí Baumeister v tom, že napriek tomuto preukázateľnému negatívnemu vplyvu na mieru šťastia väčšina ľudí stále chce mať deti. Táto ľudská túžba po tom, čo má negatívny vplyv na prežívanie šťastia v ich živote, sa zdá podivná a iracionálna. Dá sa však podľa neho vysvetliť tým, že rodičovstvo síce nezvyšuje pocit šťastia, ale poskytuje silný zdroj zmyslu života. Baumeister končí svoju úvahu tým, že ľudia síce chcú byť šťastní, ale tiež, a to viac, chcú žiť zmysluplne. Rodičovstvo je len jeden príklad z množstva iných, ktoré poukazujú na to, že ľudia si často volia vo svojom živote alternatívu, ktorá im prinesie menej subjektívneho šťastia, no viac vedomia toho, že svoj život žijú zmysluplne a hodnotne.

Rozporupnejšie sú výsledky ohľadne vzťahu životnej zmysluplnosti a fyzickej pohody, teda tým, ako sa človek cíti po telesnej stránke. Balcar (1995c) zistil takmer nulovú koreláciu medzi posúdením svojho zdravia a existenciálnou frustráciou meranou Logo-testom, čo je podľa neho potvrdením logoterapeutickej idey, že život možno naplniť zmyslom aj v chorobe. Na druhej strane už v spomínanej štúdií Rekerá et al. (1987) boli odhalené korelácie miery životnej zmysluplnosti nielen s psychickou pohodou, ale aj s fyzickou pohodou. Tieto korelácie však boli oproti koreláciám s psychickou pohodou menšie a nevyskytli sa v každej z vekových skupín. Najvyššie boli u mladých dospelých a najnižšie u najstarších osôb. Autori však poukazujú na obmedzenia týchto výsledkov spočívajúcich v nedostatku informácií o fyzickom stave respondentov, ale aj to, že u všetkých skupín bolo vysoké skóre vnímanej fyzickej pohody, čo neumožňuje dostatočne zreteľne usudzovať na vplyv zmysluplnosti na fyzické zdravie. Popielski (1994) skúmal rozdiely medzi osobami

s rozvinutou a nerozvinutou noodynamikou v somatických symptómoch a zistil, že osoby s nerozvinutou noodynamikou (prejavujúcou sa aj v nízkej úrovni životnej zmysluplnosti) dosahujú vyššiu mieru viacerých symptómov, napr. bolesti žalúdka, nechutenstva a pod. Pri hľadaní vzťahu medzi noodynamikou a somatikou prichádza Popielski ku korelácii na úrovni 0,60, čo podľa neho hovorí o úzkom vzťahu medzi týmito oblasťami. Treba však pripomenúť isté rozdiely medzi uvedenými výskumami, čo sa týka definície fyzického zdravia. Kým Balcar a Reker et al. skúmali skôr celkové fyzické zdravie, Popielski sa zameril na telesné symptómy označované ako psychosomatické, teda s významným vplyvom psychiky.

Vzťah medzi telesnými symptómami a životnou zmyslupnosťou sa zvykne interpretovať v rámci trojdimenzionálnej teórie osobnosti (6. kapitola), ktorá považuje všetky tri formulované dimenzie osobnosti za vzájomne prepojené a ovplyvňujúce sa. Popielski (1994) tvrdí, že v prípade tohto vzťahu ide o somatizáciu negatívnych noetických postojov a kvalít. Ryff a Singer (1998) pri hľadaní súvislostí medzi pozitívnym mentálnym fungovaním zahrňujúcim aj prítomnosť zmyslu života zdôrazňujú najmä tri špecifické cesty: optimálna alostáza (dynamika adjustácie a zmeny reagujúcej na prostredie), imunitná kompetencia a aktivácia mozgovej asymetrie. Povedané v skratke, pozitívne mentálne stavy, napr. prežívanie svojho života ako zmysluplného, pomáhajú odstraňovať alostatické napätie celého organizmu, čo má pozitívny fyziologický efekt. Takéto stavy tiež facilitujú optimálne fungovanie fyziologických systémov imunitných reakcií, čím sa zvyšuje fyzická odolnosť organizmu. Tretia cesta súvisí s odlišným afektívnym fungovaním mozgových hemisfér. Aktivácia ľavej hemisféry je spätá najmä s pozitívnou afektivitou. Pozitívne mentálne stavy zvyšujú aktiváciu tejto hemisféry, a tým zvyšujú kapacitu organizmu aktivovať pozitívne afektívne reakcie na enviromentálne stresory, čo má zase fyziologické dôsledky najmä v oblasti sekrécie kortizolu.

## **5.2. Vzťah zdrojov zmyslu života k duševnej pohode**

Okrem miery životnej zmysluplnosti sa psychologické výskumy týkajúce sa duševnej pohody zaoberali aj ďalšími aspektmi zmyslu

života, konkrétne zdrojmi zmyslu. Najviac výskumov v tejto oblasti sa zameralo na vzťah duševnej pohody a životných cieľov.

Jeden z najvýznamnejších výskumníkov v tejto oblasti, Robert Emmons, uskutočnil aj so svojimi kolegami sériu výskumov, v ktorých sa snažil odhaliť, aké typy cieľov súvisia s úrovňou duševnej pohody. Svoje výskumy zhrnul vo svojej knižnej publikácii (Emmons, 1999), pričom sa zameril na niekoľko aspektov životných cieľov. Jedným z aspektov boli formálne charakteristiky životných cieľov. Emmons zistil, že osoby s abstraktnejšími a široko formulovanými cieľmi boli viac charakterizované psychologickým distresom, najmä anxiitou a depesiou, ako osoby, ktoré preferovali konkrétnejšie a špecifickejšie ciele. Na druhej strane však Emmons reflektuje tiež výskumy, v ktorých sa ukazuje aj dôležitosť abstraktných cieľov, no podotýka, že abstraktné ciele síce môžu byť zmysluplnejšie, ale zároveň aj menej dosiahnuteľné. Ideálne podľa neho je, ak má človek dostatok konkrétnych cieľov, ktoré sú dostatočne spojené s abstraktnými cieľmi.

Druhým formálnym aspektom bolo rozlíšenie, či sú ciele pozitívne, alebo negatívne, t. j. či ide o cieľ niečo dosiahnuť, alebo sa niečomu vyhnúť. Ukázalo sa, že vyššiu duševnú pohodu majú osoby s pozitívnymi cieľmi, osoby s negatívnymi cieľmi mali vyšší psychologický distress, a to najmä v oblasti anxiety. Emmons predpokladá, že pozitívne ciele sú viac autonómne, vnútorne motivované, a negatívne ciele sú viac vonkajškovo motivované a asociované viac s kontrolujúcim prostredím a negatívnymi dôsledkami. Dôležitosť autonómnych cieľov potvrdzujú aj iní autori. Sheldon (2001) formuluje tzv. model seba-zhody (angl. self-concordance) a ukazuje, ako ciele, ktoré sú zvolené človekom samým v zhode s jeho potrebami, hodnotami a záujmami, prispievajú k duševnej pohode. Kasser a Ryan (2001) sa zamerali priamo na vnútorne a vonkajškovo motivované ciele, teda ciele, ktoré sú prežívané ako vnútorne odmeňujúce, a ciele, ktoré prinášajú v prvom rade vonkajší prospech (napr. zisk, sociálne uznanie a pod.). Tiež poukázali na to, že osoby s preferenciou vonkajškovo motivovaných cieľov skórujú nižšie v miere duševnej pohody, sebaúcty, kvality sociálnych vzťahov a pod.

Viacere výskumy sa zamerali na konkrétny obsah cieľov, ktoré sú súčasťou systému zmyslu života. Z hľadiska interpersonálnych charakteristík cieľov Emmons (1999) zistil, že vyšší podiel cieľov

súvisiacich s realizáciou blízkych vzťahov má pozitívny vzťah k duševnej pohode, čo vysvetľuje tým, že schopnosť angažovať sa v blízkych vzťahoch je znakom psychologickú zrelosti a kvalitného fungovania osobnosti. Na druhej strane preferencia cieľov súvisiacich s uplatňovaním moci nad inými sa viaže skôr s nižšou úrovňou duševnej pohody. Podľa Emmonsa, ciele zamerané na moc majú pravdepodobne súvis s materialistickými cieľmi, pri ktorých sa tiež ukázalo, že skôr znižujú úroveň duševnej pohody. Boehnke et al. (2001) longitudinálne skúmali vplyv hodnotových preferencií na neskoršie mentálne zdravie. Ukázalo sa, že ľudia, ktorí preferovali na seba zamerané ciele, mali neskôr horšie mentálne zdravie ako tí, ktorí sa zamerali na sebatranscendentné ciele. Vo výskume sa ukázalo, že sprostredkujúcou premennou boli starosti. V prípade na seba zameraných cieľov to boli mikrosociálne starosti o osobné pohodlie, kým v prípade transcendentných hodnôt to boli starosti ohľadne udalostí v spoločnosti. Práve mikrosociálne starosti boli prediktormi neskoršieho negatívneho mentálneho zdravia, kým makrosociálne trápenia s neskorším zdravím nesúviseli. Dá sa povedať, že uvedené výsledky podporujú logoterapeutické myšlienky o dôležitosti transcendentných hodnôt pre optimálne fungovanie osobnosti.

Jedným z dôležitých aspektov cieľov je aj ich vzťah navzájom. Emmons (1999) formuloval dve dimenzie osobného systému cieľov v živote. Prvá z nich, konfliktovosť, je miera, v akej sa jednotlivci snažia o dosiahnutie vzájomne inkompatibilných cieľov, teda cieľov, ktoré nemožno dosiahnuť simultánne bez vylúčenia jedného či druhého. Diferenciácia cieľov sa zase týka vzájomnej súvzťažnosti cieľov jedného človeka. Vysokú mieru diferenciácie má človek, ktorého ciele spolu nesúvisia a sú vzájomne nezávislé, na druhej strane, nízku mieru diferenciácie možno nájsť u človeka, ktorého ciele majú spolu úzky vzťah. Emmons zistil, že tak konfliktovosť, ako aj prílišná diferenciácia znižujú duševnú pohodu. V prípade konfliktovosti ide najmä o neschopnosť vyriešiť konflikty jednotlivých cieľov a frustráciu z ich kompetitívnosti. V prípade diferenciácie za to podľa Emmonsa môže hlavne fragmentácia a nedostatok integrity systému cieľov.

### 5.3. Zmysel života v systémoch duševnej pohody a kvality života

Teoreticky formulovaná významná úloha zmyslu života ako faktora duševnej pohody a masívna podpora tohto predpokladu prostredníctvom výskumných zistení dáva možnosť uvažovať o zmysle života ako o dôležitej súčasti duševnej pohody. To sa odzrkadlilo vo viacerých snahách o komplexnejšie popísanie toho, čo je to vlastne optimálne fungovanie osobnosti a kvalita života.

Ryff (1989) vo svojich úvahách vychádzal z klasického poňatia duševnej pohody ako jednoduchého konštrukt, ktorý bol v minulosti definovaný najviac dvojdimenzionálne, napr. ako pozitívny a negatívny afekt, alebo ako konštrukt s dvoma zložkami: afektívnou – šťastie, a kognitívnu – životná spokojnosť. Analyzuje pôvod operacionalizácie duševnej pohody ako šťastia a spokojnosti v koncepte eudaimonie gréckeho filozofa Aristotela. Mnohí tento koncept prekladajú ako šťastie, ale podľa Ryffa v originálnom chápaní Aristotela nešlo o hedonizmus, ale o naplnenie správnych túžob. Inou definíciou eudaimonie by mohli byť pocity, ktoré sprevádzajú správanie v smere a v konzistencii so skutočným vlastným potenciálom. Tak je možno chápať pôvodný Aristotelovský význam eudaimonie ako najvyššieho dobra. Ryff preto kritizuje dovtedajšie zameranie sa na šťastie a spokojnosť, a tvrdí, že dôležité aspekty pozitívneho psychologického fungovania boli ignorované. Vo svojej koncepcii vyšiel z rôznych prístupov humanistickej a existenciálnej literatúry, ktoré sa snažili definovať duševnú pohodu (hoci ju tak nemuseli priamo nazývať) pomocou rozličných konceptov. Ryff zosumarizoval tieto koncepty do modelu obsahujúceho 6 prvkov. Podľa neho sa teda duševná pohoda dá charakterizovať nasledovnými charakteristikami:

- sebaakceptácia – pozitívny postoj voči sebe samému
- pozitívne vzťahy s inými – schopnosť udržiavať s inými vrele a dôverné vzťahy
- autonómia – prítomnosť osobných vnútorných štandardov, ktorými sa človek riadi, interné miesto kontroly
- environmentálne ovládanie – schopnosť vyberať si a vytvárať prostredie zodpovedajúce alebo primerané psychickým podmien-

kam človeka (zahŕňa napr. aktívnu participáciu na aktivitách spoločnosti)

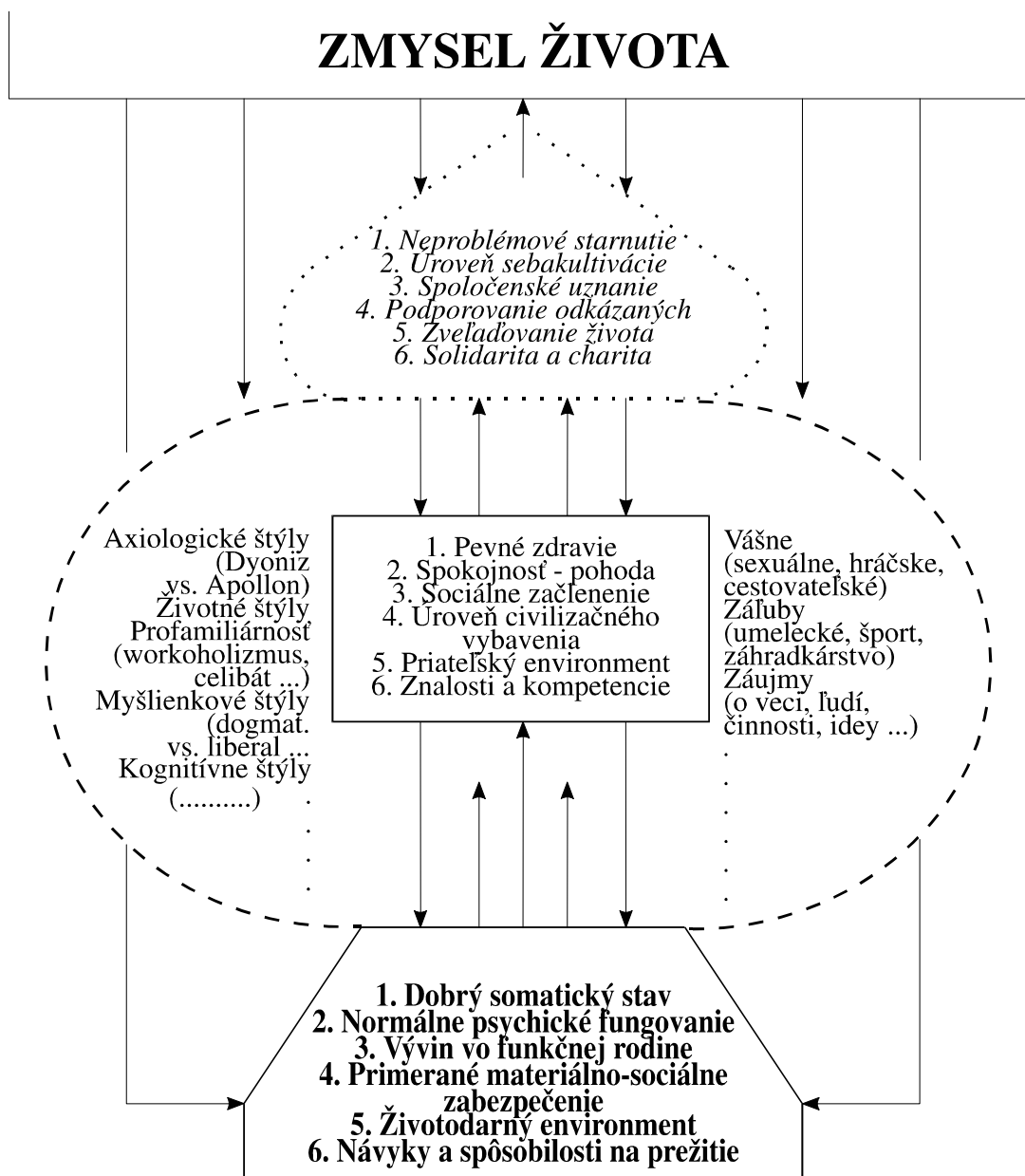
- zmysel života – presvedčenie, ktoré dáva pocit zmyslu a účelu v živote
- osobný rast – kontinuálny rozvoj svojho potenciálu, zapájanie sa do nových výziev.

Ako uvádza Ryff, tieto komponenty integrujú klinické a vývinové teórie, ktoré poukazujú na rôznorodé, ale konvergujúce aspekty pozitívneho psychologického fungovania. Ako hovorí na inom mieste (Ryff, Singer, 1998), zmysel života má nepochybne v tomto opise prominentné miesto, čo dokladá nielen psychologickými, ale aj sociologickými a filozofickými argumentmi.

Iní autori sa snažili o definovanie modelu duševnej pohody empiricky. Harlow a Newcomb (1990) pomocou štruktúrneho modelovania testovali viacero modelov organizujúcich do systému premenné, súvisiace so životnou spokojnosťou. Dátam sa najviac hodil model s tromi úrovňami premenných. Hierarchicky najvyššiu premennú nazvali autori zmysel a spokojnosť v živote. Táto premenná saturovala tri premenné druhej úrovne: spokojnosť vo vzťahoch, zmysluplný život a spokojnosť so zdravím a prácou. Na najnižšej úrovni každú z týchto premenných tvorilo niekoľko priamo meraných konštruktov, napr. spokojnosť v rovesníckych, intímnych a rodinných vzťahoch pre spokojnosť vo vzťahoch. Čo sa týka zmysluplného života, sýtené premenné boli účel v živote, percipované možnosti (sýtené pozitívne) a bezzmyselnosť spolu s bezmocnosťou (sýtené negatívne). Autori však tvrdia, že je nutné uvažovať aj o ďalších premenných, ktoré neboli zahrnuté do výskumu.

Integračný model kvality života sa pokúsil vytvoriť Kováč (2001a, 2006). Na základe analýzy medicínskych, psychologických, ale aj sociologických a environmentálnych aspektov tejto problematiky sa snažil postihnúť komplexnosť tohto konštruktú, čo vyústilo do trojúrovňového modelu. Ten bol postupne spresňovaný, a jeho posledná verzia je zobrazená na obrázku 5.1. Prvú, bazálnu, alebo aj existenčnú úroveň tvoria oblasti života, ktoré sýtia kvalitu života hociktorého človeka na svete. Sú to: normálny somatický stav, psychické fungovanie v norme, funkčná rodina, materiálne-sociálne zabezpečenie, životodarné okolie a nadobudnutie návykov a spôso-

Obrázok 5.1. Integračný model kvality života (Kováč, 2006)



bilostí na prežitie. Každá oblasť bazálnej reprezentácie má svoju reprezentáciu na druhej, tzv. mezo-úrovni (individuálno-spezifická, civilizačná), ale aj na tretej, tzv. meta-úrovni (kultúrno-duchovná, elitná). Napr. telesný stav predstavuje na mezo-úrovni pevné zdravie a na meta-úrovni neproblémové starnutie končiace prirodzenou smrťou. Tiež normálne psychické fungovanie prerastá na mezo-úrovni do prežívania spokojnosti a pohody a na meta-úrovni do sebakultivácie kultúrnymi a duchovnými hodnotami. Nedá sa však povedať,



že vyššie úrovne kvality života sa celkom vyčerpávajú fenoménmi prvej úrovne, čo platí najmä o mezo-úrovni, kde môže kvalitu života sýtiť celý rad ďalších premenných, napr. umenie, šport, rôzne záujmy a pod. Zmysel života je v tomto modeli akýmsi všečiniteľom, čo je graficky naznačené prenikajúcimi šípkami. Nepokladá sa len za komponent, ale za širokospektrálny princíp kvality života, to znamená, že je najúčinnším prameňom stálej spokojnosti človeka so svojím životom a zdrojom pretrvávajúcej pohody.

Aj na základe uvedeného modelu sa dá povedať, že zmysel života hrá v kvalite života významnú funkciu nielen ako jej faktor, ale aj ako jej indikátor, a to iného charakteru než bežné chápanie duševnej pohody. Dobre to vyjadril významný americký psychológ M. E. P. Seligman vo svojej knihe *Autentické šťastie* (2002), ktorý rozlíšil tri možné spôsoby života. Príjemný život vedie taký človek, ktorý úspešne usiluje o pozitívne emócie ohľadne minulosti, prítomnosti a budúcnosti. Dobrý život vedie taký človek, ktorý používa svoje schopnosti a silné stránky, aby získal hojné uspokojenie v dôležitých oblastiach svojho života. Pre Seligmana je dobrý život blízky autentickému spôsobu života. Zmysluplný život však pridáva ešte jednu zložku. Človek používa svoje schopnosti a silné stránky v službe niečoho väčšieho ako on, niečoho, čo ho prekračuje. Dá sa preto povedať, že chápanie zmysluplného života presahuje chápanie príjemného a autentického života, a to smerom k naplneniu sebatranscendentných hodnôt.

### Osobnostné aspekty zmyslu života

Problematika zmyslu v živote človeka bola spočiatku predmetom aplikovaných psychologických disciplín ako klinická psychológia či psychoterapia. Postupne, ako táto téma nadobúdala na význame, neobišla ani iné psychologické disciplíny, vrátane psychológie osobnosti. Dá sa povedať, že hlavnou úlohou tejto psychologickkej disciplíny je popísať vnútornú organizáciu psychického života človeka tak, aby tento popis bol schopný osvetliť a vniesť určitú koherenciu či konzistentnosť do správania človeka. V súvislosti s týmto cieľom sa teórie v rámci psychológie osobnosti snažia formulovať konštrukty, ktoré pomáhajú osvetliť štruktúru a dynamiku ľudského správania, a popísať jednotlivé zložky a procesy osobnosti a vzťahy medzi nimi.

#### 6.1. Zmysel života v štruktúre osobnosti

Jednou z otázok v súvislosti so zmyslom života a osobnosťou je jeho zaradenie do štruktúry osobnosti. Od začiatku úvah na túto tému je u niektorých autorov badať tendenciu vyhradiť pre zmysel života a s ním súvisiace procesy osobitnú časť osobnosti. Ako bolo spomenuté v prvej kapitole, V. E. Frankl vo svojej logoterapii a existenciálnej analýze (1996, 1997) nazval túto časť osobnosti duchovný rozmer, pričom pre ňu používal aj alternatívne názvy noologický a noetický. Neskôr túto problematiku rozpracoval podrobnejšie Popielski (1994), ktorý chápe **noetický rozmer** osobnosti ako teoretický konštrukt, ktorý slúži na popis existenciálnych reálií podstatne významných pre ľudský život. Tento rozmer sa prejavuje najmä v snahe človeka objaviť zmysel vlastnej existencie, a to prostredníctvom orientácie na hodnoty. Hoci názov noetický (poznávací) naznačuje istú súvislosť s kognitívnym rozmerom človeka, Popielski ich nepovažuje za totožné. Teória noetického rozmeru sa síce odvoláva na poznávacie kapacity človeka, jeho schopnosti v ob-

lasti chápania a udeľovania významov, avšak zdôrazňuje význam zmyslu a interpretácie v procese ľudského stávania sa a vzťahovania sa k zmyslu existencie. Pri operacionálnej definícii popisuje Popielski až 36 rôznych kategórií (kvalít, aktivít, postojov), ktoré predstavujú tento konštrukt. Keďže používanie pojmov duchovný a noetický bolo u Frankla skôr alternatívne a u Popielskeho sa pojem duchovný vôbec nevyskytuje, vznikali určité nezrovnalosti, ktoré vychádzali z toho, že Frankl odmietal pre noetický rozmer chápanie v náboženstvom zmysle. Duchovný rozmer sa však čoraz viac a viac (hlavne pod vplyvom americkej literatúry) stáva označením pre dimenzie človeka, v ktorých prežíva svoje duchovné – spirituálne fenomény, súvisiace s náboženstvom a so vzťahom s Bohom, príp. s transcendentnom ako takým. Wong (1998c), ktorý vo svojom vlastnom prístupe k osobnosti nadväzuje práve na Franklovu logoteóriu, definuje tri základné ľudské dimenzie existencie: **telesnú, psychickú a duchovnú (spirituálnu)**. Noetický rozmer leží v oblasti prelínania sa psychickej a spirituálnej dimenzie, pričom jeho hlavným obsahom je vôľa k zmyslu, duchovné hodnoty a presvedčenia, morálne usudzovanie, ako aj pozitívne postoje v utrpení. Špecificky spirituálnymi záležitosťami sú vzťah k Bohu, poznanie Boha a tiež kontakt s transcendentnom (obrázok 6.1.).

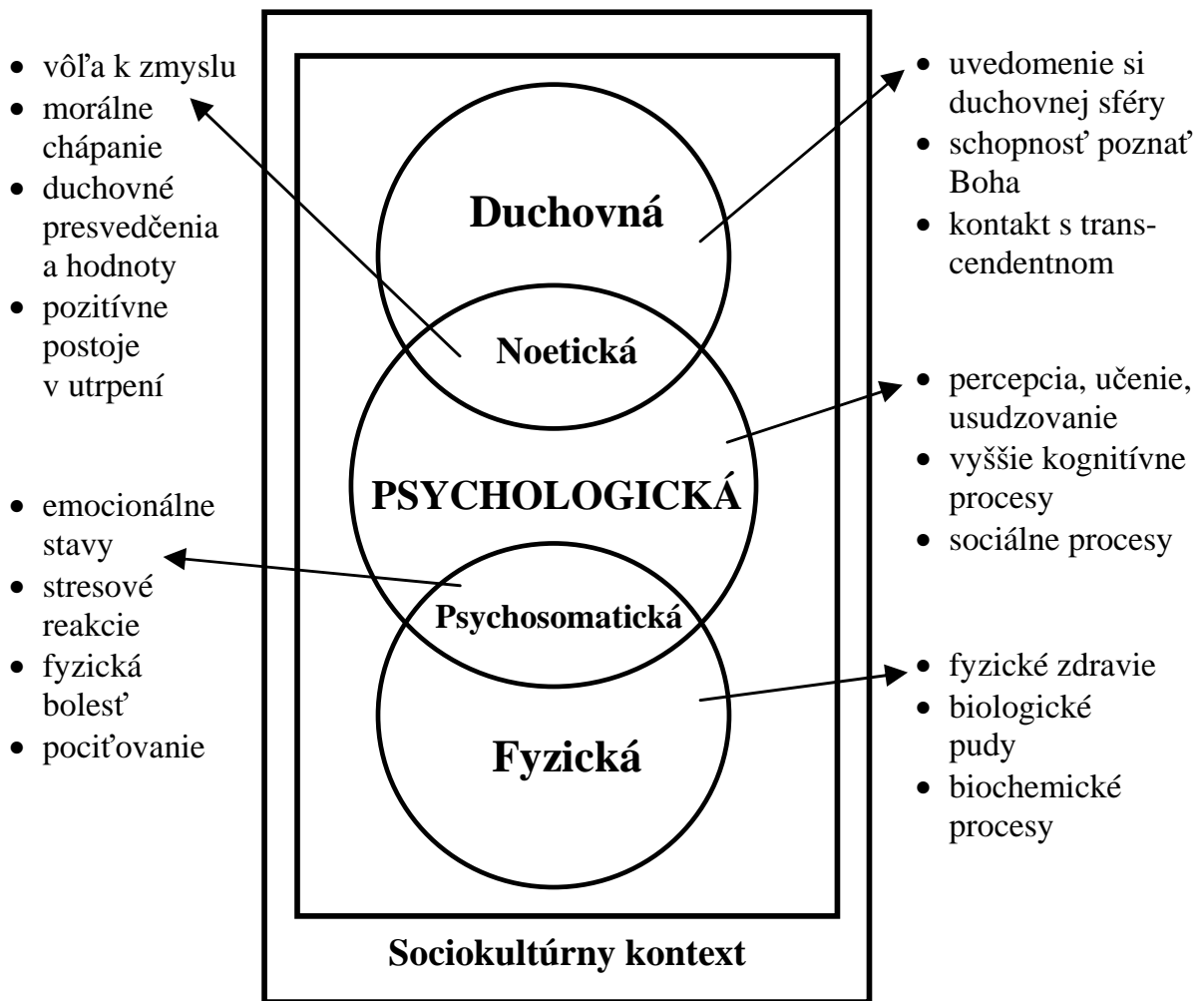
Z prístupov, ktoré na Frankla nenadväzujú, možno spomenúť viacúrovňový systém osobnosti McAdamsa (1995, 1996). Ten pri analýze toho, čím všetkým sa psychológovia v rámci skúmania osobnosti zaoberali, identifikoval tri nasledujúce úrovne osobnosti:

**Prvá úroveň** sú dispozície a črty osobnosti. Táto úroveň obsahuje osobnostné tendencie ku správaniu, ktorých dôležitou vlastnosťou je, že sú dekontextualizované, t. j. uplatňujú sa nezávisle od kontextu – konkrétnej situácie. Patria sem najmä široko chápané základné osobnostné a temperamentové črty. Podľa McAdamsa niektorí psychológovia považujú túto úroveň za jedinú a osobnosť stotožňujú s jej črtami.

**Druhá úroveň** sú tzv. osobné záležitosti (concerns). Na tejto úrovni môžeme uvažovať o všetkých osobnostných premenných vyjadrujúcich to, čo osobnosť chce dosiahnuť, prípadne čomu sa chce vyhnúť. McAdams do tejto úrovne okrem osobných cieľov, plánov, či zámerov zaraďuje aj špecifické schopnosti používané v konkrét-

nych situáciách, ale napríklad aj obrany, ktoré si jednotlivec vybuduje ako odpoveď na špecifické hrozby. Základnou vlastnosťou týchto osobnostných premenných je, že sú kontextualizované v čase, mieste a špecifickej role, ktorú jednotlivec zaujíma.

Obrázok 6.1. Schematické znázornenie dimenzií ľudskej osobnosti (Wong, 1998c)



**Tretou úrovňou** je osobná identita. Na tejto úrovni osoba definuje seba, svet a svoje miesto v ňom, ako aj svoje základné životné poslanie a nasmerovanie. McAdams zdôrazňuje, že problém identity je problémom celkovej jednoty a zmyslu v ľudskom živote. Existuje viacero konštruktov, ktoré sa snažia o konceptualizáciu procesov prebiehajúcich na tejto úrovni. Pre McAdamsa je to tzv. životný príbeh (life story), ktorý si osoba utvára a ktorý jej umožňuje vnímať svoju identitu (McAdams, 1999).

McAdams považuje jednotlivé úrovne za relatívne nezávislé vo svojej podstate, to znamená, že žiadna úroveň nie je absolútnym dôsledkom ostatných úrovní, utvárajú sa samostatne, no navzájom sa ovplyvňujú. Preto procesy hľadania a realizácie identity a zmyslu života uskutočňované na tretej úrovni nie sú oddelené od iných procesov.

## **6.2. Integratívna a regulačná funkcia zmyslu života v štruktúre osobnosti**

Dôležitým problémom popri zaradení zmyslu života do štruktúry osobnosti sú aj osobnostné procesy, ktoré zmysel života zabezpečuje. Ide vlastne o otázku funkcie zmyslu života v osobnostnom fungovaní. V tejto súvislosti sa dá hovoriť o dvoch základných funkciách, ktoré má zmysel života v osobnostnej štruktúre. Hoci ich rôzni autori nazývajú rôznymi menami, nazdávam sa, že najlepšie označenie pre tieto funkcie je označenie integratívna a regulačná. Význam **integratívnej funkcie** zmyslu života bol naznačený už v úvodnej kapitole. Tu chcem zdôrazniť dôležitosť integratívnych procesov vo fungovaní osobnosti. Osobnosť ako systém totiž začína svoje fungovanie ako jednoduchá štruktúra, ktorá sa postupne vyvíja smerom k zložitosti. Dá sa povedať, že jej jednotlivé časti sa postupne diferencujú – rozvíjajú smerom k rozmanitosti a komplexnosti. Tento proces je pre osobnosť nevyhnutnou cestou k adekvátnejšiemu a zrelšiemu fungovaniu, a to najmä tým, že umožňuje osobnosti komplexne a flexibilne interagovať s vonkajším prostredím, napríklad, ako uvádzam na viacerých miestach v tejto publikácii, diferencovaný hodnotový systém zvyšuje odolnosť voči jeho zrúteniu pri závažných stratách. Diferencovanosť osobnosti vedie aj k efektívnejšiemu sociálnemu fungovaniu, pretože pestrosť, rozmanitosť a komplexnosť zážitkov sa stáva zdrojom pre výber adekvátnych sociálnych stratégií a pod. Na druhej strane je nutné, aby jednotlivé zložky osobnosti tvorili jednotu, teda boli usporiadané v určitom celku, ktorý ich zjednocuje a robí z osobnosti niečo viac ako len súbor častí. Jednotlivé zložky totiž musia fungovať usporiadane a v súlade, nemôžu ísť proti sebe, lebo správanie by bolo dezorganizované. Práve túto jednotu zabezpečuje integrácia, t. j. zjednotenie rôznych zložiek osobnosti do celost-

ného a fungujúceho systému. Weisskopf-Joelsonová (1968) načrtáva tri spôsoby, ako zmysel života pôsobí v ľudskom živote integrujúco:

- a) *Zmysel ako integrácia súkromného a verejného sveta* – Vnútorná realita, t. j. svet presvedčení, myšlienok, túžob, je prežívaný ako bezzmyselný, ak je oddelený od vonkajšej reality, t. j. vonkajšieho sveta udalostí, situácií, ak v ňom nemá istú oporu, potvrdenie či posilnenie. Separácia vonkajšieho a vnútorného sveta je jednou z príčin prežívania svojho života ako bezzmyselného a prázdneho. Práve integrácia týchto dvoch svetov sa deje pomocou zmyslu života, ktorý prostredníctvom realizácie vnútorných cieľov človeka vo vonkajšom prostredí a prenesením jeho vnútorných smerníc do sveta vonkajšej reality tieto dva svety spája a zjednocuje.
- b) *Zmysel ako explanácia alebo interpretácia života* – Tí, ktorí sa sťažujú na nedostatok zmyslu života, často popisujú nedostatok vysvetlenia či pochopenia svojho života. Takéto vysvetlenie, pochopenie, interpretácia svojho života nielen integruje súkromný a verejný svet, ako je to popísané v predchádzajúcom odstavci, ale najmä integruje rozličné časti života človeka do jedného koherentného celku. Život je tak videný z určitej celkovej perspektívy, je pochopiteľný a zrozumiteľný. Túto interpretačnú a explanačnú úlohu plní v živote človeka určitý svetonázor, súbor presvedčení, prostredníctvom ktorých je život vysvetľovaný, a tak slúžia ako integratívny princíp.
- c) *Zmysel ako účel alebo cieľ v živote* – Človek počas svojho života realizuje mnoho cieľov. Práve preto potrebuje jeden celkový a dlhodobý cieľ, aby mohol realizované ciele zjednotiť a integrovať do celku, a tak dať svojmu životu zmysel. Tento cieľ sa často nazýva aj životné poslanie, životný plán, životný projekt a pod. Na to však, aby mohol plniť svoju integratívnu funkciu, musí byť natoľko všeobecný, dlhodobý, a široký, aby bol schopný zjednotiť jednotlivé konkrétne ciele realizované v rôznych obdobiach života. Vtedy môže poskytnúť človeku pohľad na svoj život ako na účelný proces realizácie svojho životného poslania.

Vzhľadom na súvis týchto spôsobov integrácie s trojdimenzionálnym chápaním zmyslu života sa dá povedať, že zmysel života má potenciál integrovať do koherentného celku kognitívne, motivačné

a afektívne zložky osobnosti tak, aby osobnosť fungovala adekvátne a harmonicky, teda bola integrovaná. Integrovaná osobnosť, či už vymedzená pozitívne, alebo negatívne, sa v poslednej dobe stáva istým ideálom fungovania, pričom autori zaoberajúci sa týmto fenoménom (napr. Kováč, 2001b) zdôrazňujú zmysel života ako silný faktor v tomto procese.

O **regulačnej funkcii** zmyslu života v štruktúre osobnosti je nutné uvažovať v súvislosti s dôležitou otázkou v rámci psychológie osobnosti – sebareguláciou. Psychológia osobnosti sa vo svojich teóriách snaží o osvetlenie otázky, ako človek riadi a reguluje svoje správanie. Rôzne teórie osobnosti sa samozrejme vyrovnávali s týmto problémom rozdielne. V črtových teóriách sa kládol dôraz na hľadanie základných vnútorných tendencií (determinantov) k určitému typu správania – faktorov osobnosti. Hoci tento prístup v uplynulom desaťročí zažil svoju renesanciu, a to najmä vďaka rozmachu koncepcie piatich robustných faktorov osobnosti, ozýva sa silná kritika proti tendencii postaviť tento model ako novú paradigmu prístupu k osobnosti (McAdams, 1992; Pervin, 1994). V behaviorálnych a sociokognitívnych teóriách možno vidieť situačný prístup, ktorý zvyrazňuje závislosť ľudského správania od konkrétnej situácie, ktorá prostredníctvom možných odmien reguluje to, čo človek robí. Zdôrazňovaniu regulačnej funkcie zmyslu života sú bližšie cieľové koncepty sebaregulácie, ktoré majú korene už v skorých úvahách psychológov snažiacich sa o komplexnejšie skúmanie osobnosti. Už spomínaný F. Allport sa už v 30-tych rokoch minulého storočia snažil bojovať proti jednoduchým vysvetleniam toho, ako osobnosť reguluje svoje správanie, keď zapochyboval, či vtedy zvyrazňované črty nie sú len štatistické artefakty. Na príklade malého chlapca, ktorý bol v škole veľmi poslušný, ale doma privádzal svojim správaním rodičov takmer do hrobu, ukázal, že schopnosť teórie črt vnieť do takéhoto správania určitú konzistenciu zlyháva. Chlapec sa v črte poslušnosť nenachádzal niekde v pásme normality, ale jeho správanie bolo skôr bi-modálne. Preto navrhuje osobnosť popísať z pohľadu toho, o čo sa snaží, čo je jej cieľom, zámerom. V prípade spomínaného chlapca sa dá jeho správanie konzistentne vysvetliť ako zamerané na získanie pozornosti – a to v každej situácii takým spôsobom, aký vedie k danému cieľu. V súčasnosti napríklad Emmons (1999) vo

svojich prácach ukazuje, že ciele majú dôležité miesto v motivácii osobnosti, a tým aj v regulácii správania.

Ako reakcia na potrebu komplexného chápania procesov sebaregulácie sa objavilo viacero koncepcií, ktoré sa snažia popísať jednotlivé úrovne organizácie a regulácie osobnosti. Z nich možno ako príklad uviesť napríklad Leontievov multiregulačný model osobnosti (Leontiev, 1999a, 2000). Leontiev rozlišuje šesť úrovní regulácie osobnosti (v zátvorke je pomocná odpoveď na otázku „*prečo robíš to, čo robíš?*“):

- 1) uspokojenie pudov (*pretože sa mi tak chce*)
- 2) reagovanie na stimul (*pretože on prvý začal*)
- 3) používanie naučených schém (*pretože tak vždy robím*)
- 4) riadenie sa sociálnymi požiadavkami (*pretože všetci tak robia*)
- 5) zmysluplné konanie (*pretože je to pre mňa dôležité*)
- 6) slobodná vôľa (*a prečo nie?*)

Leontiev uvádza, že prvé tri úrovne regulácie sú spoločné pre človeka aj zvieru, štvrtý stupeň je síce špecifický pre človeka, ale nie pre osobnosť (na tejto úrovni je človek akési sociálne zvieru), piata úroveň utvára ľudskú osobnosť a šiesta charakterizuje zrelú osobnosť. Zmysel ako regulátor sa objavuje na piatej úrovni a je tiež zdrojom správania na šiestej úrovni. Aj preto Leontiev (1999a) chápe zmysel života ako integrálnu orientáciu či nasmerovanosť človeka, vrcholnú charakteristiku osobnosti, ktorá v jeho multiregulačnom modeli osobnosti zaujíma hlavné miesto.

O regulačnej úlohe zmyslu života hovoria aj iní autori. Napríklad Kováč (2000) považuje zmysel života za prierezový systémový regulátor ľudského konania, čo znamená, že vstupuje do všetkého správania osobnosti, t. j. konania ako celku. Baumeister (1991) zasa zdôrazňuje, že ľudia používajú zmysel ako zdroj pre rozhodnutia, nasmerovanie činností a reguláciu svojich emocionálnych stavov.

Zmysel života sa tak dá považovať za centrálny alebo vrcholový referenčný bod osobnosti, čo znamená, že jeho regulácia zasahuje všetky úrovne osobnosti. Ako už bolo povedané, jeho obsahom sú základné presvedčenia a ciele individua. Pomocou nich človek interpretuje svet a udalosti, svoje miesto v ňom, ale aj svoje základné životné poslanie, životnú orientáciu a bazálne normy svojho správania. V predchádzajúcich kapitolách bola načrtnutá hierarchická pova-



ha zmyslu, to znamená, že ohľadne zmyslu možno uvažovať o viacerých úrovniach (pozri tiež 9. kapitolu o konečnom a osobnom zmysle života). Na najvyššej úrovni zmyslu majú presvedčenia a ciele viac-menej všeobecný charakter, čo je potrebné na to, aby mohli slúžiť ako vrcholové regulačné kritérium, ktoré sa premieta do konkrétnych situácií. Dá sa hovoriť o určitých bazálnych normách, ktoré sú na tejto úrovni súčasťou zmyslu. V súvislosti s týmito bazálnymi normami sa často spomína pojem **svedomie**. Tento pojem, ak sa, pravdaže, nechápe redukcionisticky iba ako súbor naučených noriem, môže veľmi dobre poslúžiť na opis regulačnej aktivity ontologického zmyslu života. Svedomie sa dá chápať ako mentálna reprezentácia ideálov, ktoré bazálne normy vytvárajú. Riadi správanie niekoľkými spôsobmi. Jednak hodnotí tendencie k správaniu poskytované nižšími úrovňami, vyberá z ponúkaných variantov to, ktoré je v najväčšom súlade s ním, ale aj samo indukuje správanie zamerané na zachovanie celistvosti ontologického zmyslu života a naplnenie životného poslania. Všeobecne platí, že čím silnejší je na tejto úrovni zmysel života, tým je regulačná aktivita svedomia výraznejšia.

Aj nižšie úrovne zmyslu – konkrétne hodnoty, ciele, zámery a plány však slúžia ako špecifické regulátory správania. Sú kognitívnymi reprezentáciami želaných stavov, týkajú sa však konkrétnych kontextualizovaných výsledkov nejakej aktivity. Práve cez kognitívnu reprezentáciu a anticipáciu výsledkov činnosti sa ciele stávajú regulátormi aj podnecovateľmi správania (Brichcín, 1999). Aby však cieľ dokázal pôsobiť ako regulátor správania a prípadne aby došlo aj k jeho naplneniu, samozrejme ešte nestačí jeho mentálna reprezentácia, ale aj žičlivosť vonkajšieho prostredia (v takej miere, do akej je na nej závislý), a dôležitú úlohu tu zohráva aj súbor špecifických schopností, ktoré sa všeobecne v psychológii označujú vôľa (Brichcín, 1999). Tá umožňuje uskutočňovať a vytrvať v správaní regulovanom zmyslom života tak, aby sa zmysel aj realizoval a naplnil.

### **6.3. Osobnostné koreláty životnej zmysluplnosti**

Dôležitou súčasťou vyššie uvedených konceptov štruktúry osobnosti je prepojenosť jednotlivých zložiek osobnosti, čo umožňuje uvažovať o vzťahu zmyslu života s inými aspektmi osobnosti. Nedá

sa však povedať, že by výskum v tejto oblasti bol intenzívny, najmä čo sa týka základných osobnostných črt a temperamentu. Jeden z možných dôvodov mohol byť pôvodný Franklov predpoklad o tom, že zmysel života môže byť objavený každým človekom bez ohľadu na jeho inteligenciu alebo iné vrodené predpoklady. Keďže základné osobnostné črty a najmä temperament sú vo všeobecnosti považované za charakteristiky osobnosti s vysokým podielom dedičnosti na ich utváraní, nebol veľký záujem o ich skúmanie vo vzťahu k životnej zmysluplnosti. Skoršie štúdie sa zameriavali najmä na vzťah životnej zmysluplnosti s tými osobnostnými charakteristikami, ktoré boli považované skôr za naučené, a tiež s tými, ktoré majú vzťah s optimálnym fungovaním osobnosti a zdravím. Jedným z takých konštruktov bolo interné vs. externé miesto kontroly. Prvá štúdia, ktorá zahŕňala skúmanie tohto vzťahu, bola publikovaná v roku 1977 (Reker, 1977). Autor zistil na vzorke väzňov až prekvapivo veľkú koreláciu 0,71, ktorá poukazovala na silný pozitívny vzťah. Ukázalo sa, že vnímanie svojho života ako zmysluplného súvisí s vyšším pocitom kontroly a vlastnej regulácie svojho života. Tento vzťah, hoci nie až v takej výške, bol potvrdený aj v iných výskumoch. Zika a Chamberlain (1987) našli medzi týmito dvoma konštruktmi koreláciu 0,48 a Reker (1999b) pri validizačnom výskume škály PMI našiel podobnú koreláciu 0,40. V slovenských podmienkach je tento vzťah podobný, v mojom zatiaľ nepublikovanom výskume na výbere starších osôb sa ukázala korelácia 0,51.

Druhým osobnostným konštruktom, ktorý bol skúmaný v súvislosti so životnou zmysluplnosťou, bola sebaúcta. Zdrojom úvah o vzťahu týchto dvoch premenných môžu byť aj Franklove práce (1996, 1998). Frankl pozoroval sklon k nízkemu sebahodnoteniu a sebaobviňovaniu najmä ako súčasť melancholického symptomatologického obrazu. Jasne poukázal na to, že toto prežívanie vlastnej insuficiencie je často prežívané ako zážitok zlyhania voči nejakým konkrétnym úlohám, a teda je spojené s frustráciou vôle k zmyslu. Psychická insuficiencia je u človeka prežívaná jemu vlastným spôsobom: ako napätie medzi vlastným bytím a tým, čo má byť. U človeka s extrémne nízkym sebahodnotením tvorí toto napätie veľkú priepasť, ktorú dotyčný akosi nevie preklenúť a ktorá tento pocit insuficiencie prehľbuje, čím prehľbuje aj depresívny stav. Človek sa tak stáva akosi slepý k hodnote seba samého. Podľa Frankla sa však táto

hodnotová slepota voči sebe rozširuje aj na hodnotovú slepotu voči svetu. Takýto človek potom prežíva seba samého ako bezcenného a svoj život ako bezzmyselný. Tiež Baumeister (1991) vo svojej koncepcii potrieb, ktoré vytvárajú potrebu zmyslu života (2. kapitola) hovorí o potrebe sebahodnoty. Ľudia majú totiž tendenciu naplňať a realizovať taký zmysel, ktorý im umožní prežívať vlastnú hodnotu, cenu, výnimočnosť a dobrotu. Výskumné zistenia tieto predpoklady potvrdili. Reker (1977) v už spomínanom výskume u väzňov našiel pozitívnu koreláciu medzi životnou zmyslupnosťou a sebaúctou vo veľkosti 0,61, čo potvrdili neskôr aj Linderman a Verkasalo (1996) u fínskych študentov ( $r = 0,55$ ). Vo výskume Popielskeho (1994) sa tiež ukázalo, že osoby s rozvinutou noodynamikou, t. j. s vyššou mierou prežívania zmyslu života, majú signifikantne vyššie skóre v dimenzii dôvera v seba Testu prídavných mien, ako osoby s málo rozvinutou noodynamikou. Vo svojom výskume (Halama, 2002c) som sa zameril na skúmanie tohto vzťahu na dvoch výberoch: adolescentoch a starších dospelých. Na oboch súboroch sa preukázal stredne veľký vzťah medzi Indexom zmyslu života (PMI) a sebahodnotením meraným Rosenbergovou škálou, pričom u adolescentov bol tento vzťah o málo vyšší (0,47 oproti 0,39). Zaujímavé výsledky však ukázalo skúmanie vzťahu dimenzií PMI, koherencia a ciele. Pomocou parciálnych korelácií bolo zistené, že u adolescentov sú dominantnou premennou ciele, ktorých vzťah so sebaúctou nemizne ani pri kontrole premennou koherencia. U starších dospelých to bola dimenzia koherencia, ktorá mala vyšší vzťah so sebaúctou pri kontrole premennou ciele ako naopak, hoci výsledky neboli také jednoznačné ako u adolescentov. Ukazuje sa teda, že v adolescencii má väčší význam pre pozitívne sebahodnotenie motivačný komponent zmyslu života, kým v období staršej dospelosti je to viac kognitívny komponent.

Z ďalších výskumov o vzťahu osobnostných konštruktov a životnej zmyslupnosti možno opäť spomenúť výskum Reker (1977). Autor koreloval Test zmyslu života PIL s Edwardsovým osobnostným inventárom a identifikoval dve signifikantné pozitívne korelácie. Prvá bola s dimenziou plánovanie a organizácia vecí, ktorá sa dá popísať ako starostlivé organizovanie a plánovanie, udržiavanie záležitostí v poriadku, záľuba v aktivitách, ktoré majú jasnú štruktúru, a tiež s dimenziou bezstarostnosť, ktorá sa týka spokojnosti s dosiah-

nutými vecami a schopnosti nenechať sa vykoľajit' neočakávanými udalosťami. V jednej zo svojich štúdií (Halama, 2003a) som koreloval Index zmyslu života PMI so Spielbergovým STPI (konkrétne s jeho časťou týkajúcou sa črt), pričom sa ukázali negatívne korelácie s agresivitou, depresivitou a úzkosťou, a pozitívna korelácia so zvedavosťou. Skúmali sa aj vzťahy s interpersonálnymi dimenziami osobnosti. Balcar (1995d) koreloval Logo-test s Learyho Dotazníkom interpersonálnej diagnózy ICL, avšak nenašiel žiadne významné korelácie medzi stupňom existenciálneho vákuu a dimenziami dominancia a afiliácia.

Osobitnou kapitolou sú už spomínané vzťahy medzi zmyslupnosťou a bazálnymi osobnostnými črtami tak, ako sú definované v temperamentových a črtových teóriách. Tie sa začali pravdepodobne z horeuvedených dôvodov realizovať až v 90. rokoch minulého storočia, pričom sa používali rôzne osobnostné prístupy aj meracie nástroje životnej zmyslupnosti. Čo sa týka temperamentových vlastností, Balcar (1995d) skúmal vzťah Logo-testu s Cloningerovým temperamentovým dotazníkom a zistil nižšiu koreláciu (0,27) s dimenziou vyhľadávanie nového. Keďže Logo-test meria mieru existenciálnej frustrácie, pozitívna korelácia znamená, že tendencia vyhľadávať nové veci súvisí s vyššou mierou bezzmyselnosti v živote človeka. Na druhej strane, pri hľadaní vzťahov Škály životnej zmyslupnosti s Zuckermanovým dotazníkom vyhľadávania vzruchov som našiel iba jednu signifikantnú koreláciu, a to s dimenziou disinhibícia (-0,29). Popielski (1994) porovnával navzájom skupiny s vysokou a nízkou mierou noodynamiky (zahŕňajúcu aj všeobecnú úroveň životnej zmyslupnosti) v dimenziách Cattellovho 16-faktorového dotazníka. Osoby s vyššou úrovňou noodynamiky (vyššia úroveň zmyslupnosti) skórujú vyššie vo faktoroch A (interpersonálna vrelosť), C (emočná stabilita), E (dominancia), G (konformita), H (smelosť) a Q3 (sebadisciplína). Naopak, nižšie skóre dosahujú v dimenziách O (neistota, nízka sebadôvera) a Q4 (napätie). Čo sa týka Eysenckových dotazníkov, Moomal (1999) identifikoval negatívnu koreláciu testu PIL s neuroticizmom ( $r = -0,36$ ), čo potvrdil aj Balcar (1995d) s Logo-testom ( $r = 0,34$ ). Balcar našiel tiež pozitívnu koreláciu Logo-testu s psychoticizmom ( $r = 0,28$ ). Nedávne štúdie priniesli aj zaujímavé výsledky ohľadne vzťahu životnej zmyslupnosti a osobnostných faktorov skúmaných v teórii tzv. Veľ-

kej päťky (Big Five). Mascaró a Rosen (2005) zistili, že Index vzťahu k životu (LRI) koreluje so všetkými faktormi veľkej päťky okrem otvorenosti. Najvyššie koreluje so svedomitosťou (0,44), potom s neuroticizmom (-0,34), s extraverziou (0,20) a najmenej s prívetivosťou (0,17). Stempelová a Čmáriková (2004) dospeli tiež k podobným výsledkom, keď použili Längleho Existenciálnu škálu, ktorá je nepriamym meracím nástrojom životnej zmysluplnosti. S jej celkovým skóre korelovali tiež všetky faktory okrem otvorenosti. Podobne ako vo výskume Mascara a Rosena, najviac korelovala svedomitosť (0,50), v tomto výskume však najnižšiu signifikantnú koreláciu dosiahol neuroticizmus (-0,30). To, že veľkosť zistených vzťahov do istej miery závisí od použitého meracieho nástroja zmysluplnosti, dokazuje aj ďalšia štúdia (Schnell, Becker, 2006). Na meranie miery životnej zmysluplnosti použili dimenziu dotazníka SoMo, ktorý vytvorila prvá autorka, a na meranie osobnosti Trierský integrovaný osobnostný inventár zahrňujúci všetky dimenzie veľkej päťky, avšak dimenzie otvorenosť a extravergia v ňom tvorili jeden faktor. Opäť sa potvrdila najvyššia korelácia zmysluplnosti so svedomitosťou, no neuroticizmus vôbec nekoreloval so zmysluplnosťou, čo autori pripisujú práve povahe meracích nástrojov použitých v jednotlivých výskumoch. Títo autori skúmali aj vzťah osobnostných faktorov a zdrojov zmyslu života. Tu sa tiež ukázali viaceré vzťahy, napríklad extraverti majú vyššiu tendenciu hľadať zmysel v zábavných aktivitách, kreativite, svedomití ľudia viac inklinujú k tradíciám, k ochrane zdravia, morálnym zásadám. Kombinácia prívetivosti s extraverziou vedie k preferovaniu sociálnych záväzkov a komunitných hodnôt. Vo svojom výskume (Halama, 2005a) som skúmal vzťahy životnej zmysluplnosti a piatich veľkých osobnostných faktorov na podsúboroch adolescentov a starších dospelých. Tento výskum ukázal, že najvýznamnejšími korelátmi zmysluplnosti sú nízky neuroticizmus, vysoká svedomitosť a vysoká extravergia. Otvorenosť a prívetivosť ukázali len sporadické nízke vzťahy s niektorými dimenziami zmysluplnosti. V rámci týchto dvoch dimenzií však boli identifikované vekové rozdiely. Kým u adolescentov sa vyskytovali nízke, ale signifikantné vzťahy dimenzií životnej zmysluplnosti s prívetivosťou, u starších dospelých to bolo s otvorenosťou. Táto tendencia sa dá interpretovať v zmysle vývinových úloh v jednotlivých vekových obdobiach. U adolescentov je jednou

z dominantných úloh vytvorenie blízkych vzťahov, k čomu im môže prítivnosť napomôcť. Starší dospelí sú skôr vystavení obmedzeniam vo fyzickej aj sociálnej aktivite a ich úspešná adaptácia na tieto situácie závisí na schopnosti udržať aktívny prístup k životu. Otvorenosť voči zážitkom môže byť v tomto procese nápomocná tým, že pomáha nahrádzať nefunkčné hodnoty novými.

V súvislosti s uvedenými výskumami však vzniká otázka, či v prípade vzájomného vzťahu ide vždy o vplyv osobnostných črt na prežívanú zmyslupnosť, ako je to naznačené v uvedených výskumoch. Tento predpoklad je vo všeobecnosti rozšírenejší a zakladá sa najmä na výskumných zisteniach o časovej stabilite a genetickom základe týchto črt. Na druhej strane sa však objavujú štúdie a názory, ktoré tieto predpoklady čiastočne spochybňujú. Za všetky možno uviesť výskum Piedmonta (2001), ktorý longitudinálne skúmal zmeny v piatich osobnostných faktoroch po intenzívnej terapii v rámci rehabilitačného programu pre drogovu závislých. Zistil, že miera osobnostných vlastností sa zmenila vo všetkých faktoroch veľkej päťky, konkrétne sa zvýšila extravergia, svedomitosť, prítivnosť aj otvorenosť voči zážitkom, a znížil sa neuroticizmus. Tieto zmeny ostali stabilné aj 15 mesiacov po ukončení terapie. Takéto výsledky umožňujú uvažovať aj tom, že zlepšenie psychologického fungovania môže ovplyvňovať mieru prejavovaných osobnostných črt. Napríklad pozitívna zmena v oblasti životnej zmyslupnosti by mohla znamenať zníženie neuroticizmu či svedomitosti ako dôsledok svetonázoru pozitívne potvrdzujúceho angažovanie sa v cieľoch a prežívanie naplnenia. Samozrejme, ostáva otázne, nakoľko by takéto zmeny reflektovali hlbšie fungovanie osobnosti, čo sa však dá ťažko odhaliť korelačným výskumom, a iba ďalší výskum postavený na inej metodológii môže túto otázku pomôcť vyriešiť.

## **6.4. Existenciálna inteligencia**

V poslednej dobe badať v oblasti psychológie inteligencie silný trend posunúť chápanie inteligencie ako úzkeho okruhu špecifických rozumových schopností ku komplexnému chápaniu inteligencie ako systému s rôznymi, viac či menej prepojenými časťami, ktoré sa vo vzájomnej interakcii podieľajú na úspešnom a kvalitnom fungovaní

jednotlivca. Dôležitým faktorom v procese rekonceptualizácie inteligencie je mnohotvárnosť oblastí, v rámci ktorých súčasný človek realizuje svoje ciele a potreby a v rámci ktorých musí zvládať záťažové situácie a riešiť väčšie či menšie problémy. Táto mnohotvárnosť viedla k formulovaniu rôznych špecifických foriem či typov inteligencií, ktoré sa uplatňujú v tej či onej oblasti ako napríklad sociálna inteligencia, praktická inteligencia a pod.

K uvažovaniu o novej forme inteligencie, ktorá by reflektovala oblasť zmyslu života prispievajú niektoré skutočnosti týkajúce sa prežívania životnej zmyslupnosti. Napríklad skúsenosti klinických psychológov naznačujú, že niektorí ľudia sú v snahe o zmyslupný život dlhodobo úspešní, a naopak, niektorí ľudia v tejto úlohe dlhobojšie zlyhávajú. To znamená, že sú ľudia, ktorí lepšie dokážu nájsť zmysel v možnostiach, ktoré im ich životná situácia ponúka, a tiež dokážu vedomie zmyslu v živote dlhodobo udržiavať na vysokej úrovni. Na druhej strane existujú ľudia, ktorým sa z rôznych príčin, v menšej či väčšej miere nedarí nájsť zmysel v hodnotách, ktoré im ich daná životná situácia ponúka, a to aj v dlhšom časovom horizonte. Podobne súvis životnej zmyslupnosti s viac či menej trvácimi osobnostnými vlastnosťami naznačuje, že u nej ide o všeobecnejšiu schopnosť nájsť a udržať zmysel vo svojom živote. Dá sa preto uvažovať o teoretickom konštrukte, ktorý by popisoval práve tieto trvácnejšie interindividuálne rozdiely v životnej zmyslupnosti. V zmysle hore opísaného trendu týkajúceho sa inteligencie sa ponúka zatiaľ v psychologickej literatúre striedmo používaný pojem **existenciálna inteligencia**.

Autorom tohto pojmu je známy teoretik inteligencie a tvorca teórie viacnásobných inteligencií Howard Gardner. Ten vo svojom prístupe odmietol myšlienku všeobecného g-faktora ako základnej formy inteligencie a postuloval existenciu nezávislých oblastí, v ktorých môže človek uplatňovať svoje kompetencie. Jeho definícia inteligencie by sa dala označiť ako bio-psycho-kultúrna, pretože inteligenciu chápe ako bio-psychologický potenciál spracovávať informácie, ktorý môže byť aktivovaný v kultúrnom prostredí na riešenie problémov a tvorbu produktov hodnotných pre nejakú kultúru (Gardner, 1999b). V pôvodnej publikácii o svojej teórii (Gardner, 1999a), ktorá vyšla v českom preklade pod názvom *Dimenze myšlení*, navrhol sedem oddelených, relatívne nezávislých ľudských

inteligencií – lingvistickú, logicko-matematickú, hudobnú, telesno-kinestetickú, priestorovú, interpersonálnu a intrapersonálnu. Ostaľ však otvorený pre ďalšie formy inteligencie, ktoré sa týkajú iných oblastí ľudského fungovania. Je však dôležité starostlivo hodnotiť, či nejaká schopnosť je nezávislou a osobitou inteligenciou, pretože nie každý potenciál alebo kompetenciu možno označiť ako inteligenciu. Sám Gardner (1999b) stanovil viacero kritérií, ktoré by mala každá nová forma inteligencie spĺňať, aby bola zaradená do zoznamu inteligencií, napríklad že každá inteligencia musí byť potenciálne izolovateľná prostredníctvom poškodenia mozgu, musí mať evolučnú históriu a evolučnú plauzibilitu, čo znamená, že daná forma inteligencie by mala byť pochopiteľná z hľadiska evolúcie. Tiež by mala mať identifikovateľné jadrové operácie alebo sadu operácií, t. j. súbor konkrétnych funkcií či procesov, ktoré tvoria základ danej formy inteligencie, a musí byť prístupná kódovaniu v symbolickom jazyku. V súvislosti s danou inteligenciou musí byť zreteľná aj jej vývinová história, a pre každú formu inteligencie musia existovať výnimoční ľudia, tak s výnimočne nízkou, ako aj s výnimočne vysokou inteligenciou. Existencia danej formy inteligencie musí byť tiež podporená psychologickými experimentálnymi skúškami, ktoré pomôžu odlíšiť, či ide o separované operácie alebo nie, a nakoniec, pre danú formu inteligencie musí existovať aj podpora z psychometrických zistení, ktoré môžu odhaliť závislosť vs. nezávislosť danej formy inteligencie od iných. Gardner (1999b) neskôr pripustil existenciu dvoch ďalších foriem inteligencie. Ôsmu na svoj zoznam zaradil prírodnú inteligenciu, ktorú definoval ako schopnosť poznávať, diskriminovať a hľadať vzťahy medzi prírodnými podnetmi, konkrétne živočíšnymi či rastlinnými druhmi. Tá podľa neho spĺňa všetky kritériá samostatného druhu inteligencie. Ďalšou potenciálnou inteligenciou je práve existenciálna inteligencia, ktorá vychádza z úvah o spirituálnej inteligencii (napr. Emmons, 1999; Emmons, 2000; Stríženec, 2005). Gardner totiž uznáva existenciu duchovných – spirituálnych záležitostí a na základe toho akceptuje legitimitu uvažovania o špeciálnom druhu inteligencie, ktorý by sa týkal tejto oblasti. Nie všetky inteligencie sa totiž týkajú materiálneho sveta (napr. oblasť matematiky, ktorej sa týka logicko-matematická inteligencia), preto je možné uvažovať aj o inteligencii týkajúcej sa oblasti spirituality. Ak však chceme uvažovať nad spirituálnymi záležitos-



ťami v zmysle schopností a kompetencie, musíme podľa Gardnera upustiť od tradičných a organizovaných foriem spirituality (napr. náboženská príslušnosť) a uvažovať viac v rovine osobného chápania spirituálnych záležitostí. Gardner vymedzuje tri aspekty, ktoré by mohli určovať povahu takejto formy inteligencie. Prvou z nich je rôznosť vyrovnávania sa so záležitosťami, ktoré Gardner nazýva kozmické alebo existenciálne. Sem patria konečné otázky života a smrti, ktoré sprevádzajú našu existenciu a sú oddávna predmetom náboženstva a mytológie. Ide o otázky ako napr. Kto sme? Odkiaľ pochádzame? Prečo vôbec existujeme? Aký je zmysel nášho života? Aká je povaha nášho vzťahu k svetu a k bytosti, o ktorej predpokladáme, že existuje za hranicou nášho poznania, t. j. k Bohu? Každý človek sa nejakým spôsobom vyrovnáva s uvedenými problémami, a to tak, že prijme systém nejakých presvedčení či noriem, ktoré odpovedajú na dané otázky. Môže to byť nejaký tradičný systém (napr. existujúce náboženstvo), alebo si človek sám vytvorí svoj osobný systém. Druhou oblasťou odlišností medzi ľuďmi je dosahovanie určitých spirituálnych stavov. Najmä v náboženských, ale aj v iných komunitách existujú ľudia, ktorí sú považovaní za schopnejších a zručnejších v meditácii, dosahovaní extatických stavov, uvažovaní a nazeraní na transcendentno alebo v udržiavaní kontaktu s inými spirituálnymi či noetickými fenoménmi. Gardner hovorí, že to môže byť aj určitými fyziologickými korelátmi v mozgu, ktoré umožňujú takúto schopnosť, a spomína najmä mystikov, jogínov a iné osoby, u ktorých ju možno vidieť. Poslednou, treťou oblasťou je schopnosť duchovne vplývať na iných. Mnohí ľudia sú považovaní za spirituálne schopných, pretože dokázali prostredníctvom svojich aktivít, prípadne len svojou spiritualitou ovplyvniť mnohých iných ľudí. Gardner spomína napr. Matku Terezu, pápeža Jána XXIII., ale aj iných, ktorí dokázali akýmkoľvek spôsobom ovplyvniť druhých v ich kontakte s duchovnom a transcendentnom. V bežnom svete je zvykom uvažovať o týchto ľuďoch ako o tých, ktorí majú určitú charizmu – dar, čím sa zdôrazňuje výnimočnosť ich schopnosti. Gardner však nesúhlasí s pojmom spirituálna inteligencia, pretože sa až príliš vzťahuje k náboženskej oblasti, a je teda potenciálne zneužitelný určitými náboženskými či inými skupinami. Šírka a rozmanitosť spirituality totiž znemožňuje uzavrieť tento fenomén do určitého náboženstva, a preto Gardner navrhuje opustiť termín spiri-

tuálny a uvažovať v širšom rozmere, a to konkrétne o schopnosti, ktorú nazýva **existenciálna inteligencia**. Túto definuje ako schopnosť vzťahovať sa a chápať povahu existencie v jej rozmanitých podobách, ktoré zahŕňajú aj spirituálnu inteligenciu. Obsahom takejto inteligencie je tiež schopnosť posúdiť seba samého s ohľadom na také existenciálne charakteristiky ľudského života ako zmysel života, zmysel smrti, konečný osud fyzického aj psychologického sveta a pod. Gardner sa rozhodol teoreticky preskúmať, či toto chápanie existenciálnej inteligencie spĺňa ním stanovených osem kritérií na nezávislý typ inteligencie. V procese teoretického uvažovania o existenciálnej inteligencii sa mu podarilo identifikovať historický a evolučný význam existenciálnej inteligencie, a to najmä na základe v histórii dávno známeho vyrovnávania sa s existenciálnymi skutočnosťami prostredníctvom mýtov, umenia apod. Tiež sa mu podarilo identifikovať osobnosti s výbornou existenciálnou inteligenciou, ako napr. Ján XXIII., Ghándí, Dalai Láma a pod. Pri hľadaní biologických korelátov existenciálnej inteligencie bol úspešný iba čiastočne, hoci uvažuje o náznakoch, ktoré poskytujú osoby s temporálnou epilepsiou, prejavujúce rôzne symptómy vrátane hyper-religiozity. Na základe toho sa dá uvažovať, že určité mozgové centrá a systémy regulujúce činnosť neurotransmitterov majú vzťah k týmto operáciám. Dôkazy z psychologického výskumu tiež naznačujú určitú stabilitu religióznych a existenciálnych dimenzií, ako aj možný dedičný komponent v tejto oblasti. Na základe tejto analýzy Gardner pripúšťa, že existenciálna inteligencia prekvapivo pomerne dobre spĺňa väčšinu kritérií, avšak ostáva pri jej akceptácii ako ďalšieho typu inteligencie dosť opatrný, a to najmä pre nedostatok poznatkov o prepojení mozgových štruktúr s takýmto procesom operácií. Svoju opatrnosť preukázal tým, že o tomto type inteligencie nehovorí ako o „deviatej“ inteligencii, ale ako o inteligencii „osem a poltej“.

Dá sa povedať, že Gardnerova koncepcia existenciálnej inteligencie zaznamenala iba malý výskumný záujem. Výnimkou je niekoľko málo štúdií Furnhama (Furnham, Ward, 2001; Furnham et al., 2000), ktorý nechal respondentov hodnotiť existenciálnu inteligenciu na základe jej stručnej definície podľa Gardnera. Ukázalo sa napríklad, že muži hodnotia úroveň svojej existenciálnej inteligencie o niečo vyššie ako ženy, čo je v súlade s tendenciou objavenou aj v hodnotení iných typov inteligencie (najmä akademickej). Tiež sa

zistilo, že existenciálna inteligencia tvorila s intrapersonálnou, interpersonálnou a spirituálnou faktor nazvaný personálna inteligencia, iné extrahované faktory boli tradičná inteligencia (logická a prírodná) a umelecká inteligencia (hudobná, priestorová a telesno-kinestetická). Najzaujímavejším výsledkom však bolo, že subjektívne hodnotenie existenciálnej inteligencie bolo spolu s hodnotením lingvistickej, matematicko-logickej, priestorovej a prírodnej inteligencie prediktorom hodnotenia svojej celkovej inteligencie. Napriek zaujímavým výsledkom sa však dá povedať, že tieto výskumy sú v operacionalizácii existenciálnej inteligencie dosť povrchné, respondenti hodnotili jej úroveň na základe jednej vety. Jednou z príčin je možno aj opatrnosť samotného Gardnera v špecifikácii tohto konceptu. Podľa môjho názoru je jeho hlbšia špecifikácia a operacionalizácia nevyhnutná pre výskumné overovanie a prípadnú aplikáciu v praxi. Vo svojich predchádzajúcich publikáciách (Halama, 2003c, 2003d, 2006a; Halama, Stríženec, 2004) som sa preto zamerlal na hlbšiu konceptualizáciu a operacionalizáciu existenciálnej inteligencie, a to práve z pohľadu zmyslu života, ktorý je jedným z ústredných pojmov súčasnej existenciálnej psychológie.

V súvislosti s konceptualizáciou existenciálnej inteligencie považujem za potrebné zdôrazniť funkciu zmyslu života v riešení existenciálnych problémov človeka. Už v predchádzajúcich kapitolách bolo naznačené, že existenciálna psychológia definuje životnú situáciu človeka ako vrhnutého do sveta, ktorý je primárne prežívaný ako nejasný a chaotický, t. j. bezzmyselný. Človek tvárou v tvár tejto situácii prežíva stav, ktorý existencialisti nazývajú existenciálna úzkosť. V druhej kapitole bolo naznačené, že prirodzenou odpoveďou človeka na existenciálnu úzkosť je aktívne vyrovnávanie sa s existenciálnymi skutočnosťami prostredníctvom formovania zmyslu života. V procese formovania zmyslu života v tomto kontexte ide konkrétne o kognitívny proces udeľovania významového obsahu a pochopenie sveta, svojho miesta v ňom, životných udalostí a života ako celku. Tento proces sa realizuje prostredníctvom uchopenia existenciálnej reality pomocou vytvorenia si poznávacieho rámca, ktorý poskytuje usporiadanie podnetov z vonkajšieho sveta do zmysluplného celku. Na zvládnutie existenciálnej úzkosti si tak človek hľadá a vytvára určité kognitívne koncepty, ktoré mu umožňujú chápať svet a prisudzovať zmysel svojej existencii. Keďže základ-

ným stavebným prvkom týchto konceptov sú presvedčenia, ich systém poskytuje človeku určitú formu poznávania či interpretácie vonkajšieho sveta a uvedomovanie si zmysluplnosti sveta a vlastného života, a tak má aj potenciú eliminovať negatívne javy v prežívaní spojené s existenciálnymi skutočnosťami. Samozrejme, kognitívne procesy v procese zmyslu života nie sú izolované od iných procesov, najmä motivačných a emocionálnych (3. kapitola). Dá sa povedať, že proces hľadania zmyslu života je dynamický proces neustáleho formovania a preštruktúrovania systému presvedčení v individuálnej situácii človeka tak, aby tento systém poskytoval zmysluplnú interpretáciu života, zmysluplné ciele a celkový pocit naplnenia. Definícia existenciálnej inteligencie v tejto práci vychádza práve z tejto skutočnosti. **Existenciálna inteligencia** sa preto dá chápať ako *schopnosť prijať alebo vytvoriť si (príp. oboje) a používať taký systém presvedčení, ktorý umožní človeku poznávať, hodnotiť a interpretovať svoj život ako zmysluplný a dokáže ponúknuť hodnotné ciele, v ktorých sa jednotliviec môže angažovať, a tým prežívať svoj život ako naplňujúci*. Kvalita systému životných presvedčení a v konečnom dôsledku aj kvalita jeho používania ako nástroja na uchopenie existenciálnej reality hrá najdôležitejšiu rolu v tom, či človek bude prežívať a vnímať svoj život ako zmysluplný a plný cieľov, a to nielen v konkrétnych situáciách, ale aj dlhodobo. V druhej kapitole boli spomínaní kognitivistickí terapeuti (Beck, Ellis), ktorí popísali dysfunkčné systémy iracionálnych presvedčení. Tie síce môžu vytvoriť súvislú a logicky prepojenú subjektívnu realitu, ktorá však vzhľadom na svoje charakteristiky (iracionálne úzkostné a perfekcionalistické presvedčenia) a nesúladi s vonkajšou realitou sveta neumožňuje pozitívne potvrdenie života a zaangažovanie sa v hodnotách. Jedným z prejavov nerealistickosti zmyslu života sú aj nereálne a nedosiahnuteľné životné ciele, ktorých dosahovanie vedie nevyhnutne k frustrácii, často dlhodobej, a tým pádom aj k prežívaniu bezzmyselnosti.

Pri podrobnejšej operacionalizácii som sa doteraz dopracoval k štyrom možným špecifickým schopnostiam, ktoré by mohli tvoriť existenciálnu inteligenciu (Halama, 2003d):

- **schopnosť vidieť aktuálne hodnotové možnosti v danej situácii**, konkrétnejšie definovaná ako schopnosť nájsť zmysel, významnosť a pozitívnu hodnotu v konkrétnej situácii svojho života,

a to aj v situácii utrpenia, frustrácie, straty či v zložitých vonkajších podmienkach, a udržať si angažovanosť v cieľoch. S tým súvisí dostatočne široký a flexibilný systém presvedčení, ktorý by mal obsahovať aj presvedčenia a ciele dostatočnej úrovne abstrakcie poskytujúce dobrú bázu pre integráciu možných hodnôt a cieľov v špecifických situáciách.

- **schopnosť adekvátnej organizácie svojich hodnôt**, teda schopnosť usporiadať svoje presvedčenia do takého systému, ktorý dá adekvátnu hierarchiu hodnotám človeka, aby tieto umožnili odolnosť celého systému zmyslu života voči frustráciám konkrétnych špecifických cieľov, či voči neschopnosti ich dosahovať. S tým súvisí najmä kvalita integratívnej (vedúcej) hodnoty, ktorá by nemala byť príliš špecifická, krátkodobá, prípadne ťažko realizovateľná a pod.
- **schopnosť menežovať dosahovanie cieľov** má vzťah k schopnosti odhadnutia reálnosti či nereálnosti ponúkanej či práve realizovanej hodnoty. Na jednej strane je dôležité byť schopný investovať energiu, úsilie a vytrvať v procese realizácie hodnôt a dosahovania cieľov, na druhej strane je v určitých situáciách konštruktívnejšie vzdať sa cieľa, ktorý sa ukazuje ako nerealistický, príp. stratil pôvodnú hodnotu. Človek s vysokou existenciálnou inteligenciou je schopný rozlíšiť, kedy sa treba určitého životného cieľa vzdať a orientovať sa na nový cieľ, a naopak, kedy daná situácia vyžaduje iba viac energie a mobilizáciu síl v procese jeho dosahovania.
- **schopnosť vplývať v oblasti zmyslu života na iných ľuďoch** by sa dala definovať ako dispozícia existenciálne inteligentných ľudí pomôcť iným pri hľadaní zmyslu života a hodnotných cieľov, príp. ich svojimi aktivitami a svojou charizmou inšpirovať k tomu, aby boli schopní vidieť zmysel svojej špecifickej situácie, v ktorej sa nachádzajú.

Dá sa povedať, že takéto chápanie existenciálnej inteligencie sa blíži ku konceptu toho, čo sa v dnešnej vedeckej literatúre nazýva múdrosť, teda schopnosť kvalitného uplatňovania poznávania v úzkej súvislosti s hodnotovým systémom človeka a spoločnosti (napr. Ruisel, 2006). Jednou z otázok takejto konceptualizácie existenciálnej inteligencie je aj jej vzťah k spirituálnej inteligencii. Tento

problém bol v centre záujmu teoretickej štúdie (Halama, Stríženec, 2004), pričom pri chápaní spirituálnej inteligencie sa vychádzalo z dominantnej koncepcie Emmonsa (napr. 1999). Ten navrhol päť základných prejavov spirituálnej inteligencie, a to kapacitu transcendovať fyzické a materiálne (prežívať svoj život s vyšším zmyslom), schopnosť prežívať vyššie stavy vedomia, schopnosť posväcovať každodenné zážitky, schopnosť použiť spirituálne zdroje na zvládanie problémov a kapacitu byť čnostný. V rámci diskusie s Gardnerom na stránkach *International Journal for the Psychology of Religion* (Emmons, 2000) bol ochotný upraviť tieto prejavy, napr. vyradiť schopnosť byť čnostný. Za hlavný a nosný prejav spirituálnej inteligencie potom označil schopnosť používať spirituálne zdroje a informácie inteligentným spôsobom na riešenie problémov. V spomínanom príspevku sme diskutovali o tom, či a nakoľko sa tieto koncepty spirituálnej a existenciálnej inteligencie prelínajú. Formulovali sme tri možnosti ich vzájomného vzťahu. Tá prvá spočíva v tom, že existenciálna inteligencia je nadradená spirituálnej, čo je vyjadrením najmä Gardnerových názorov. Druhá možnosť vyjadruje úplnú nezávislosť týchto konceptov, teda názor, že ide o dve neprelínajúce sa oblasti. Takto chápal spirituálnu a existenciálnu inteligenciu v horeuvedených výskumoch Furnham. Podľa nášho názoru je najvystihujúcejšia tretia možnosť, ktorá hovorí o existenciálnej a spirituálnej inteligencii ako o dvoch prelínajúcich sa, ale nie totožných schopnostiach. Tou hlavnou spoločnou oblasťou je schopnosť zvládania záťaže, a to najmä prostredníctvom kognitívnych procesov. Aj v Emmonsovej koncepcii sa kladie veľký dôraz na vyrovňovanie sa s rôznymi ťažkosťami. Keďže ide o spirituálnu inteligenciu, uvažuje sa najmä o zvládaní prostredníctvom spirituálnych zdrojov. Hoci v horeuvedenej operacionalizácii existenciálnej inteligencie nie je zvládanie explicitne formulované, niektoré jednotlivé zložky smerujú práve ku schopnosti zvládať takú záťaž, ktorá ohrozuje zmysel života, a ku schopnosti byť úspešný v udržiavaní zmysluplnosti v ťažkých životných situáciách. Na druhej strane, v definíciách spirituálnej inteligencie sa objavujú také schopnosti ako dosahovanie vyšších stavov vedomia a pod. To nás viedlo k uvažovaniu o existenciálnej a spirituálnej inteligencii práve takto, ako o dvoch čiastočne sa prekrývajúcich konceptoch (Halama, Stríženec, 2004).

V nedávnej štúdií (Halama, 2006a) boli procesy existenciálnej inteligencie analyzované u matiek, ktoré stratili dieťa. Ide o hraničnú životnú situáciu, v ktorej vo väčšine prípadov dochádza k zásadnému narušeniu zmyslu života a k nutnosti vyrovnať sa s touto situáciou prostredníctvom rekonštrukcie zmyslu. Práve v tomto procese sa dajú vidieť prejavy schopnosti udržať si zmysel života, teda vidieť aktuálne hodnotové možnosti danej situácie, príp. prejavy toho, či je systém hodnôt organizovaný tak, aby umožnil odolnosť voči strate, resp. zabezpečil znovuangažovanie sa do zmysluplných aktivít. Kvalitatívna analýza rozhovorov s týmito matkami priniesla niekoľko výsledkov. Matky jednoznačne videli uvedenú situáciu ako stratu zmyslu, pričom dominantným prežívaním u týchto matiek bola strata vzťahu s dieťaťom, narušenie pocitu spravodlivosti, príp. u niektorých aj pocity viny. V súvislosti s prejavmi existenciálnej inteligencie v procese vyrovnávania sa s touto situáciou bolo identifikovaných niekoľko spôsobov. Jedným z nich bolo vytvorenie aktivít, ktoré vzťah s dieťaťom pomohli udržiavať (napr. matka, ktorej dcéra bola žurnalistka, založila nadáciu a neskôr neinvestičný fond na podporu vydavateľskej činnosti, pričom explicitne formulovala, že jej cieľom bolo pokračovanie vzťahu so svojou dcérou). Druhou aktivitou bolo angažovanie sa v iných hodnotách, ktoré boli prítomné v systéme hodnôt u danej matky, pričom toto angažovanie bolo vnímané ako podporné pre zbavenie sa smútku a beznádeje. Schopnosť vidieť aktuálne hodnotové možnosti v danej situácii sa prejavila u matiek najmä v procese reinterpretácie udalosti smrti dieťaťa. Išlo o kognitívny proces prehodnotenia zmyslu danej udalosti, pričom zmysel prisudzovaný danej udalosti na začiatku vyrovnávania bol prirodzene negatívny. V procese reinterpretácie išlo o znovuobjavenie zmyslu života tak, aby sa pocit zmysluplnosti znovu obnovil a matka začala vnímať situáciu a svoj život ako celok takým spôsobom, ktorý vo väčšej či menšej miere eliminuje negatívne prežívanie a umožňuje angažovanie sa v hodnotách. Ide o kognitívny proces preštruktúrovania významu celej udalosti straty, teda o akýsi kognitívny výkon hľadania nového pohľadu či chápania danej situácie, ktorý matka robí s cieľom vyrovnať sa s daným problémom. Ukázalo sa však, že táto reinterpretácia nemusí nutne viesť k obnoveniu zmyslu a angažovania sa v hodnotách. Tu sa dá hovoriť o riešeníach s nižšou úrovňou existenciálnej inteligencie, pretože takéto interpre-

tácie síce čiastočne riešia potrebu nejako situáciu reinterpretovať, avšak kvalita tejto reinterpretácie je nízka a nevedie k opätovnému obnoveniu pozitívneho pohľadu na svet. Na druhej strane, spôsoby interpretácie straty, ktoré sa podľa mňa dajú hodnotiť ako vysoko inteligentné, sú tie, ktoré v sebe obsahujú sebatranscendentný prvok. To znamená, tieto riešenia obnovujú zmysel života včlenením danej udalosti do systému zmyslu takým spôsobom, ktorý pomáha iným ľuďom či spoločnosti vo všeobecnosti. Ide vlastne o kognitívny proces, ktorý má silný dosah v motivačnom komponente zmyslu – zaangažovanie sa v hodnotách pre iných. Ako príklad možno uviesť matku, ktorej zahynulo dieťa pri nehode a na základe tejto udalosti založila svojpomocnú skupinu na pomoc rodičom, ktorí zažili podobnú stratu dieťaťa, či matku, ktorej dieťa zomrelo na onkologické ochorenie, a ona ako jeden z dôsledkov tejto životnej udalosti asistovala pri zakladaní detského hospicu.

Samozrejme, konštrukt existenciálnej inteligencie a jeho konceptualizácia aj metodologické uchopenie je iba na začiatku a len ďalšie teoretické a výskumné bádanie môže potvrdiť opodstatnenosť tohto konštraktu. Podľa môjho názoru (Halama, 2006a) je dôležité dať odpovede najmä na otázku o relevantnosti, nezávislosti a užitočnosti tohto konštraktu. Pri skúmaní relevantnosti ide najmä o otázku, či je tento koncept dôležitý a významný pre psychologické myslenie, teda či je všeobecne aplikovateľný a či nejde len o konštrukt bez relevantnosti pre ľudský život. Pri skúmaní nezávislosti existenciálnej inteligencie bude treba tiež odpovedať na otázku, či je táto schopnosť nezávislá a nedá sa vysvetliť inými schopnosťami či osobnostnými premennými. Do tretice je nutné preukázať užitočnosť existenciálnej inteligencie, t. j. či je tento koncept pre psychológiu užitočný v zmysle toho, že predikuje významné aspekty ľudského prežívania, napr. úspešnú adaptáciu, kvalitu života a pod.



### Zmysel života z vývinovej perspektívy

V predchádzajúcich kapitolách bol zmysel života definovaný ako osobný systém presvedčení, cieľov a hodnôt, ktorý človeku umožňuje prežívať a uvedomovať si a riadiť svoj život ako hodnotný, účelný a naplňujúci. Bolo však tiež povedané, že zmysel života nie je nejaký statický súbor hodnôt, ale dynamický systém, ktorý sa v procese vývinu mení a pretvára. Proces zmien zmyslu života súvisí najmä so zmenami kognitívneho systému daného človeka. V 2. kapitole bola spomenutá kognitívna teória J. Piageta, ktorá popisuje utváranie kognitívnych štruktúr, t. j. schém umožňujúcich asimiláciu vonkajšej reality. Kognitívne schémy majú určitú pevnosť, to znamená, že jednotlivec interpretuje realitu v súlade s vnútornými presvedčeniami, aj keď ju musí prispôbiť. Prelom nastáva, keď je realita od vnútorných schém natoľko odlišná, že tie už nedokážu slúžiť ako osnova pre adaptívne správanie a musia sa zmeniť tak, aby lepšie zodpovedali realite (Komárik, 1997). Schéma presvedčení sa potom mení, čo Piaget nazýva akomodácia – prispôsobenie sa jednotlivca okoliu. Takýmto spôsobom dochádza k zmene systému presvedčení, cieľov človeka, a teda aj k zmene zmyslu života. Proces formovania zmyslu života sa teda nedá chápať ako jednoduchý pohyb od prežívanej bezzmyselnosti k naplneniu života zmyslom, príp. od malej zmysluplnosti k väčšej. Je to skôr neustály proces objavovania, príklonu a odklonu od presvedčení, kladenia si cieľov, interpretácie, ale aj reinterpretácie, rekonštruovania a preštruktúrovania svojich hodnôt, keď k tomu nútia okolnosti (Fry, 1998).

Dá sa povedať, že práve vo chvíľach, keď vnútorná schéma jedinca nedokáže poskytovať dostatočnú interpretáciu reality a adaptívne usmerňovať správanie, prežíva človek najintenzívnejšie potrebu zmyslu. Tieto okolnosti môžu nastať dvojakým spôsobom. Jednak prirodzeným dosiahnutím vyššieho vývinového stupňa či už v mentálnom, alebo psychosociálnom vývine, a jednak vplyvom životných

tráum, strát či iných udalostí, ktoré zásadne menia život človeka. V tejto časti bude venovaný priestor prirodzeným vývinovým aspektom zmeny zmyslu života.

Jedným z príkladov teórií, ktoré poukazujú na prirodzený aspekt zmeny zmyslu života v priebehu ľudského vývinu, je Eriksonova epigenetická teória vývinu (e. g. Erikson, 2002). Erikson predpokladá, že podobne ako sa embryo vyvíja z jednej bunky, v ktorej je však naprogramovaný jeho celý ďalší vývin, aj psychický vývin človeka má určitý naprogramovaný základný plán. Tento plán sa v priebehu vývinu realizuje v interakcii so sociálnym prostredím, a to predovšetkým prostredníctvom riešenia tzv. psychosociálnych kríz, resp. konfliktov. V Eriksonovej teórii môžeme nájsť osem vývinových štádií, ktoré sú definované prostredníctvom riešenia základných ľudských konfliktov. V prvom roku života je to konflikt medzi dôverou a nedôverou, v ranom detstve konflikt autonómia vs. pochybnosti, medzi tretím a šiestym rokom konflikt medzi iniciatívou a vinou, v školskom veku konflikt usilovnosť vs. menejcennosť. Pre vývin zmyslu života je jedným z najdôležitejších období adolescencie, keď je hlavnou úlohou vybudovanie identity ako opaku voči konfúzii identity, v mladej dospelosti nasleduje konflikt intimita vs. izolácia, v období dospelosti zase človek rieši konflikt medzi príklonom ku generativite a stagnácii, a nakoniec, v starobe sa rozhoduje medzi posunom k integrite a múdrosti, resp. k zúfalstvu. Aktuálny zmysel života je teda výsledkom riešenia daného konfliktu. Každé vývinové štádium sa dá potom definovať ako úloha znovuobjavenia a preštruktúrovania zmyslu života tak, aby človek realizoval svoj vnútorný základný plán osobného rastu v interakcii so svojim sociokultúrnym prostredím.

## 7.1. Niektoré vývinové obdobia z pohľadu zmyslu života

V literatúre týkajúcej sa zmyslu života sa spomína niekoľko vývinových období, v ktorých sa problematika formovania zmyslu života stáva aktuálnou. Je to obdobie adolescencie, stredného veku a staroby, ale aj obdobie detstva.

Obdobie **detstva** je z pohľadu problematiky zmyslu života veľmi špecifické. Je otázne, do akej miery môžeme u detí hovoriť o zmysle

života, keďže úroveň ich abstraktného myslenia neumožňuje seba-reflexiu do takej miery, ako napr. u adolescentov, a tým pádom ani konfrontáciu s existenciálnymi skutočnosťami. Na druhej strane už tu môžeme podľa Lukasovej (1997b) nájsť prejavy potreby zmyslu, a to najmä v snahe nachádzať a odhaľovať zmysluplné vzťahy medzi predmetmi, v uprednostňovaní zmysluplných aktivít pred bezzmyselnými atď. Popielski (1994) zistil, že približne desatina respondentov v jeho výskume udáva skúsenosť so zážitkom zmysluplnosti života v detstve. Taylor a Ebersole (1993) dokonca zistili u detí z prvej triedy základnej školy schopnosť verbalizovať odpoveď na otázku, čo je pre nich v živote najdôležitejšie, a vyjadriť, čo im dáva naplnenie v živote. Dá sa povedať, že napriek nedostatku abstraktného myslenia aj u dieťaťa môžeme nájsť určité hodnotové systémy, presvedčenia či ciele, ktoré pomáhajú deťom poznávať vonkajší svet ako zmysluplný a klásť si určité ciele. Takéto fragmenty zmyslu života však nie sú výsledkom existenciálneho hľadania, ku ktorému deti ešte celkom nedorástli, ale skôr sprostredkovaným chápaním sveta a vzťahov odovzdaným rodičmi, príp. inými blízkymi dospelými či sociálnym okolím. Balcar (1997) hovorí, že deti žijú „na úver“ vo svojej závislosti na rodičoch, a to nielen v hmotnej a duševnej, ale aj v existenciálnej oblasti. Rodičia sú im akýmsi štítom, ktorý ich chráni pred existenciálnymi otázkami. No napriek tomu, že skutočný rozvoj potreby zmyslu života prichádza až s rozvojom abstraktného myslenia v období adolescencie, Balcar potvrdzuje existenciu faktorov, ktorých prítomnosť v detstve môže pozitívne ovplyvniť neskoršie priame vyrovnávanie sa s potrebou zmyslu života. Sú to najmä vzor blízkych dospelých vo výbere a angažovaní sa v pozitívnych hodnotách, ale tiež vlastné zážitky a skúsenosti pozitívneho naplnenia v konkrétnych situáciách hry, spoločenstva s inými, zo zdieľania vlastných zážitkov, prospešnej tvorivej činnosti, skúsenosti zo statočného znášania a prekonávania námahy v ceste za niečím hodnotným atď.

S obdobím **adolescencie** prichádza zvýšený záujem a konfrontácia s existenciálnymi otázkami života. Mladí ľudia sa začínajú pýtať na smer, podstatu svojho života, začínajú filozofovať a hľadať pravdu, kladú si otázku o zmysle svojho života, prežívajú náboženské krízy, pochybnosti a konverzie, hľadajú odpoveď na konečné otázky svojho života, začínajú vytvárať životné plány a ciele, hodno-

tové systémy a ideály. Frankl (1996) uvádza, že práve v období adolescencie sa duchovne dozrievajúcemu a bojujúcemu človeku otvára existenciálna problematika ľudského bytia, a preto nie sú tieto otázky a obsahy ničím patologickým a chorobným. Aj Fry (1998) potvrdzuje prítomnosť existenciálnych obsahov dotýkajúcich sa zmyslu života, hodnôt a presvedčení v hĺbkových interview s adolescentmi. Podstatou tohto javu, ktorý som nazval **fenomén existenciálneho prebudenia** (Halama, 2000a), je vývin myslenia, ktorý sa dostáva na novú, vyššiu úroveň. Tieto zmeny sú známe už z Piagetovskej teórie kognitívneho vývinu. Piaget uvádza, že v období adolescencie vrcholí rozvoj formálneho myslenia, ktoré síce začína v pubescencii, no v adolescencii dosahuje abstraktnú úroveň. To spôsobuje zmenu perspektívy, z ktorej mladý človek pozerá na svet, je totiž schopný vidieť doteraz nevidené medziosobné, ideálne a nadosobné hodnoty a konštruovať idey a plány do budúcnosti (Piaget, Inhelderová 1997). Prítomnosť abstraktného myslenia ako nového prvku myslenia a jej súvislosť s rozvojom zmyslu života je teoreticky zvyrazňovaná vo viacerých prácach (Adamson, Lyxell, 1996; Wagener, 1998; Kulik, 1997). Darmody (1991) experimentálne overil súvis rozvoja kognitívnych štruktúr s rozvojom hodnôt a cieľov, keď zistil, že adolescenti s vyšším stupňom formálneho myslenia preferovali altruistickejšie a dlhodobejšie hodnoty a ciele ako adolescenti s nízkou úrovňou formálneho myslenia, ktorí, naopak, preferovali krátkodobé a egoistické hodnoty a ciele. Hacker (1994) hovorí, že rozvoj existenciálnych otázok, ktoré si kladú adolescenti, nemožno správne pochopiť, ak neberieme do úvahy práve kognitívny vývin človeka. Rozvoj abstraktného myslenia totiž spôsobuje prechod od konkrétneho chápania seba a sveta, ktoré je vlastné deťom, k abstraktnému chápaniu, cez ktoré mladý človek zakusuje hlbokú transformáciu ponímania sveta aj seba. Abstraktné myslenie umožňuje vidieť seba a svet v širších súvislostiach a z existenciálnej perspektívy. Adolescent si na abstraktnom stupni uvedomuje svoju existenciu a je konfrontovaný s existenciálnymi skutočnosťami svojho vlastného života.

Pre mnohých je to obdobie búrlivých kríz, pochybností a konverzií. Adolescent si uvedomuje vlastnú slobodu v rozhodnutiach, ale zároveň aj zodpovednosť, keďže dokáže vidieť dôsledky svojho výberu. Intenzívne zažíva existenciálnu úzkosť, ktorá je znakom a pre-

javom jeho schopnosti abstraktného myslenia. Jeho úlohou v tomto vývinovom období je vyrovnať sa s existenciálnymi otázkami a vytvoriť si stabilnú identitu, ktorá umožňuje jeho ďalší rozvoj. V rámci budovania identity je nutné preštruktúrovať doterajšie videnie sveta a prepracovať sa ku kvalitatívne rozdielnemu zmyslu života. Vytvorenie vlastnej identity a najmä adekvátneho zmyslu života je produktívny spôsob zvládania existenciálnej úzkosti. Pokušením tohto obdobia je snaha ujsť pred úzkosťou a námahou vlastnej aktivity a angažovania sa v aktívnom utváraní svojho života k neproduktívnym obranným mechanizmom (Yalom, 1980). Hacker (1994) a Balcar (1997) uvádzajú viaceré takéto obranné mechanizmy: vyhľadávanie členstva v rôznych sektách, alternatívnych skupinách, kluboch, konformizmus s rodičovskými či spoločenskými normami, nekritická identifikácia so známymi politickými alebo kultúrnymi osobnosťami, rebelantstvo proti akýmkoľvek tradičným hodnotám, kriminálna činnosť, zneužívanie drog, sexuálna promiskuita atď. Používaním takýchto obrán adolescent preberá alebo si vytvára povrchný a nestabilný spôsob zvládania existenciálnej úzkosti, ktorý zabraňuje skutočnej konfrontácii s existenciálnymi záležitosťami a blokuje osobnostný rast jednotlivca.

Konstruktívne vyrovnávanie sa s problémami tohto obdobia a objavenie pozitívneho zmyslu života podporuje niekoľko faktorov. Jednou skupinou takýchto faktorov sú schopnosti a postoje, ktoré si človek osvojil už v detstve a v skorej adolescencii, a ktoré človeku pomáhajú v snahe o vytváranie pozitívneho postoja k životu a hlbokého životného zmyslu. Battista a Almond (1973) považujú za jadro zmysluplnosti života pozitívny životný koncept spojený s pocitom naplnenia, životného rámca a životných cieľov a ako najdôležitejší faktor úspešného vybudovania takéhoto postoja uvádzajú vytvorenie pozitívneho sebaobrazu. Človek si má vybudovať pozitívny sebaobraz v detstve a v skorej adolescencii, čomu najviac pomáha dôverujúce a podporné rodinné prostredie. Úspešné zvládnutie tejto prvej fázy budovania zmyslu života pomáha druhej fáze, t. j. vlastnému budovaniu pozitívneho životného konceptu v neskoršej adolescencii a skoršej dospelosti, keď si človek musí vybrať životné ciele a oddať sa ich naplneniu. Druhou skupinou faktorov, ktoré ovplyvňujú úspešné budovanie zmyslu života, sú podporné faktory sprevádzajúce samotnú konfrontáciu s existenciálnou úzkosťou a snahu

o jej zvládnutie. Fry (1998) považuje za jadro týchto faktorov interpersonálne vzťahy. Prvým z nich je podporný a zdieľajúci vzťah s dospelou osobou, ktorý vytvára atmosféru dôvery a akceptácie. V ňom môže mladý človek prežívať a vyjadrovať svoje pochybnosti a neistoty, môže získavať odvahu hľadať a skúšať, ktoré hodnoty a ciele mu môžu poskytnúť zmysluplné naplnenie a ktoré nie. Takýto vzťah mu môže pomôcť neutekať pred existenciálnou úzkosťou, ale tvárou v tvár čeliť požiadavkám a nárokom svojho životného obdobia. Veľký význam podporného vzťahu dospelaj osoby pri budovaní životného zmyslu potvrdzujú aj iní autori (napr. Kulik a Szewczyk, 1998). Adamson a Lyxell (1996) považujú prítomnosť dospelaj osoby, ochotnej byť partnerom v dialógu týkajúcom sa existenciálnych otázok, za nevyhnutnú pri ich riešení. Uvádzajú výsledky výskumu švédskych adolescentov, ktorý ukázal, že hlboké vzťahy umožňujúce takúto prítomnosť sú u nich skôr zriedkavé a adolescenti prejavujú túžbu po zvýšenom kontakte s dospelými. Zlyhanie v snahe o dialóg s podporujúcimi osobami, v ktorom by mohol mladý človek zdieľať ťažobu svojich existenciálnych otázok, môže mať, ako hovorí Fry (1998), paralyzujúci efekt na vývoj osobnej hodnoty a sebaobrazu, a tým pádom aj na budovanie životného zmyslu. Ďalším faktorom ovplyvňujúcim úspešné vyrovnávanie sa s potrebou životného zmyslu je podľa Frya (1998) účasť vo vhodných referenčných skupinách. Je totiž prirodzené, že adolescenti plní pochybností a neistoty hľadajú druhých, ktorí sa zdajú sebaistí, šťastní a s vytýčeným cieľom. Je dôležité, aby adolescent našiel zrelú referenčnú skupinu, kde môže zdieľať svoje zážitky, svoje snahy a hľadania a tiež odkiaľ môže čerpať silu na uskutočňovanie a vytrvanie vo vybraných cieľoch a hodnotách.

Ďalšie obdobie, kde sa problém zmyslu života stáva dôležitým, je obdobie **stredného veku**. O'Connor a Chamberlain (1996) hodnotia toto obdobie ako obdobie zvýšeného zvnútorňovania a prehodnocovania zmyslu života. V tomto čase mnohí prechádzajú určitými špecifickými problémami, ktoré sa súhrnne nazývajú **kríza stredného veku** (Oleš, 1996). Tú možno opísať ako obdobie intenzívnych premien osobnosti súvisiacich so zmenou self-konceptu, prehodnocovania svojich hlavných cieľov a presvedčení a nutnosťou preformulovať svoje miesto a úlohu v živote. Intenzívne hľadania zmyslu života je častou súčasťou obrazu krízy stredného veku. Dôvody,

ktoré vedú k prehodnocovaniu a hľadaniu nového, príp. modifikovaného zmyslu života, sú najmä zmeny sprevádzajúce stredný vek (Oleš, 1996). Prvotným signálom ohlasujúcim obdobie stredného veku sú najmä fyzické zmeny v organizme. Súvisia najmä s objavením sa prvých symptómov starnutia, a to najmä znižovanie telesných schopností, zvýšená únava a pod. Rovnako dôležitými zmenami sú aj zmeny v psychosociálnej situácii daného človeka. Súvisia najmä s rodinou, ktorá vo väčšine prípadov tvorí hlavný sociálny kontext jednotlivca. Rodičia v strednom veku začínajú pociťovať potrebu vlastnej starostlivosti a opatery, hoci dovtedy viac dávali, ako dostávali. Odrastajúce a dospelé deti začínajú pripomínať, že obdobie mladosti sa končí a začína sa druhá polovica života. Veľkú úlohu tu hrajú aj kultúrne vplyvy, keďže súčasná kultúra je nastavená uprednostňovať skôr mladosť ako starobu. Konfrontácia s týmito faktami čoraz viac privádza osoby v strednom veku ku konfrontácii so smrťou, ktorá sa vzhľadom na tieto fyzické aj psychosociálne zmeny stáva čoraz reálnejšou. Prichádza reorientácia od pohľadu „žijem čas od narodenia“ k pohľadu „žijem čas zostávajúci do smrti“. Smrť prestáva byť akýmsi vzdialeným abstraktným javom týkajúcim sa iných, ale stáva sa uvedomovanou životnou udalosťou, sprevádzajúcou koniec života. Vzniká požiadavka reinterpretácie sveta a životných udalostí z nového uhla. Konfrontácia s týmito a podobnými požiadavkami vedie k zvýšenému uvedomovaniu si existenciálnych skutočností a otázka zmyslu života sa u daného človeka znovu dostáva do pozornosti. Reflexia nad týmito skutočnosťami vedie často k zmene životného štýlu, k prinavráteniu sa k zabudnutým hodnotám, či k objaveniu nových.

V **starobe** znovu dochádza k zmene životnej situácie a človek sa musí vyrovnávať s mnohými novými okolnosťami, ako napr. odchod do dôchodku, fyzické a čiastočne aj psychické slabnutie, častokrát strata životného partnera, vedomie približovania sa smrti, atď. Tvárou v tvár týmto okolnostiam človek bilancuje doterajší život a otázka zmyslu života sa znovu dostáva do popredia. Podľa Eriksona (2002) je hlavnou vývinovou úlohou tohto obdobia dosiahnuť egointegritu, čo zahŕňa najmä múdrosť a zmierenie sa so súčasnosťou. Neoddeliteľným aspektom je aj vyrovnanie sa s minulosťou, potvrdenie vlastnej individuálnej životnej cesty a vyhnutie sa zúfalstvu z obmedzených možností aktuálneho života. Schopnosť vytrvať

v hodnotných cieľoch a dať životu zmysel aj v týchto okolnostiach podporuje úspešné vyrovnanie sa so záťažou starnutia. Uspieť v tejto úlohe môže byť o to ťažšie, že súčasná západná kultúra preferuje hodnoty ako efektivita, výkon, úspešnosť, ktoré u starších ľudí prirodzene ubúdajú, a kultúrna podpora zmyslu v starobe vo všeobecnosti chýba (McFadden, 2000). Rizikovosť tejto skupiny v otázke zmyslu života potvrdzujú viaceré výskumy, ktoré sú uvedené v ďalšej časti tejto kapitoly. Tu uvedieme len výskum Murawskej (1998), ktorá skúmala mieru životnej zmysluplnosti u dvoch skupín starších osôb, pričom skupina osôb nad 75 rokov mala nižšiu mieru zmysluplnosti ako skupina starších osôb pod 75 rokov. Tiež zistila, že protektívnym faktorom pred nedostatkom zmyslu života je dobré fyzické zdravie, religiozita a život v rodine, a nie v inštitucionálnej starostlivosti. To, že otázka zmyslu života v starobe patrí medzi najdôležitejšie a jeho udržanie či znovuobjavenie má dôležitú úlohu vo vyrovnávaní sa s involučnými procesmi v staršom veku, potvrdzuje aj Wong (1989). Vo svojej štúdií uvádza dôkazy, ktoré poukazujú na dôležitú úlohu zmyslu v podporovaní zdravia a úspešného zvládania starnutia. Spomína niekoľko výskumov, svojich aj iných autorov, ktoré poukazujú na súvislosť zmyslu a životnej spokojnosti a šťastia v staršom veku. V ďalšom výskume (Reker, 1999c) skúmal prediktory úspešného starnutia, ktoré hodnotili gerontologickí odborníci. Okrem iných sa ako signifikantný pozitívny prediktor úspešného starnutia ukázala vysoká úroveň zmyslu života a ako negatívny prediktor existenciálne vákuum. K podobným výsledkom prišli aj Farský et al. (2006, 2007), keď zistili, že nízka úroveň zmysluplnosti koreluje u seniorov s vyššou mierou somatických, kognitívnych, emočných, sociálnych a osobnostných problémov.

Pri hľadaní odpovede na otázku, čo podporuje udržiavanie zmyslu v staršom veku, prichádza Wong (1989) k niekoľkým faktorom. Prvý z nich sú konštruktívne reminiscencie – t. j. spomínanie. Ide vlastne o akési spomienkové zhodnotenie vlastného života, pričom jeho hlavnou úlohou je integrácia konfliktných častí uplynulého života. V prípade, že takéto reminiscencie sú konštruktívne (t. j. nie sú obsesívne a ruminačné), umožňujú človeku vidieť svoj život v zmyslupnejšom kontexte. Ďalšími faktormi sú: vytváranie záväzkov, t. j. aktívnych zaangažovaní sa v aktivitách, cieľoch a hodnotách, udr-



žiavanie optimizmu a kultivovanie spirituálnej pohody, t. j. duchovnej zložky života.

## **7.2. Výskumné zistenia týkajúce sa vývinových aspektov zmyslu života**

Na základe teoretických úvah o význame a možnej zmene zmyslu života v jednotlivých obdobiach života sa realizovalo niekoľko výskumov, ktoré sa pokúsili odpovedať na otázky spojené s touto problematikou. Jeden z problémov, na ktorý sa výskumy zamerali, je problém zmeny úrovne životnej zmysluplnosti počas celoživotného vývinu. V dostupnej literatúre sa nachádza niekoľko výskumov, ktoré sa zaoberali týmto problémom. Všetky však boli realizované prierezovou metódou, keďže longitudinálny výskum by bol v tomto prípade ťažko realizovateľný pre príliš veľké vekové rozpätie cieľovej skupiny. V prvom prípade Baum a Stewart (1990) distribuovali modifikovanú (skrátenu) verziu Testu životného zmyslu PIL 185 osobám vo veku od 17 do 96 rokov, ktoré rozdelili do 5 vekových kategórií: mladá dospelosť 17–24 rokov (n=35), dospelosť 25–39 rokov (n=47), stredná dospelosť 40–55 rokov (n=38), staršia stredná dospelosť 56–69 rokov (n=43) a staršia dospelosť 70–96 (n=20). Priemerný vek respondentov bol 50,3 roka. Porovnanie jednotlivých vekových skupín ukázalo, že v celej vzorke sa skóre PIL štatisticky významne nemení. U mužov sa však ukázalo nižšie skóre zmysluplnosti v skupine mladých dospelých a starších dospelých než v skupinách strednej dospelosti. Autori poukazujú v tejto súvislosti aj na nepriame potvrdenie tohto výsledku, a síce úroveň samovrážd, ktorá je v týchto skupinách najvyššia. Ako možné vysvetlenie tejto skutočnosti navrhujú znížený pocit užitočnosti, ktorý u mužov v staršej dospelosti súvisí s úbytkom angažovanosti v oblastiach rodinného a pracovného života, u mužov v mladej dospelosti zase s nie ešte úplne rozvinutou angažovanosťou v týchto oblastiach.

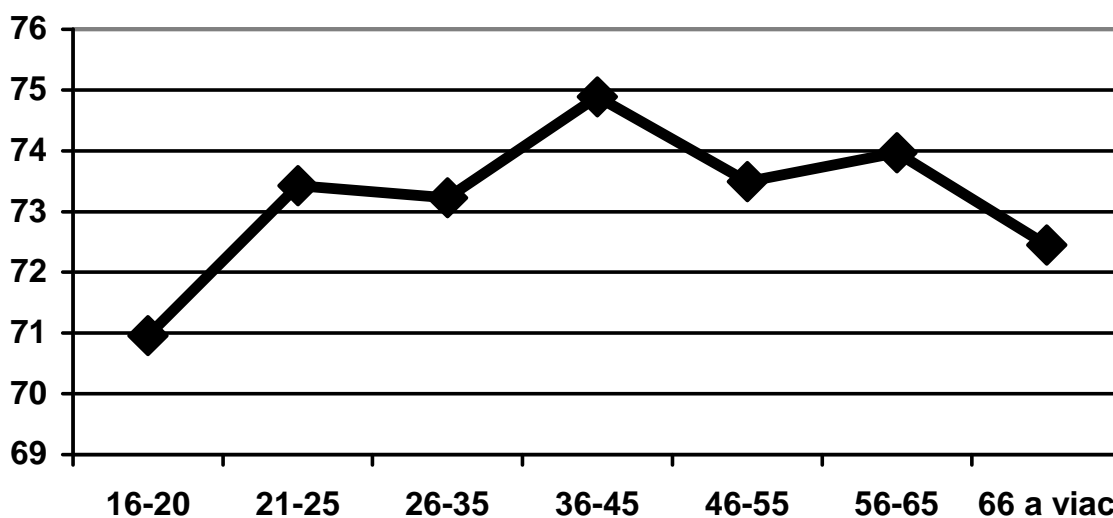
Na podobný problém sa vo svojom výskume zamerali aj Reker et al. (1987). Distribuovali Profil životných postojov osobám rôzneho veku, rozdeleným do piatich kategórií: mladá dospelosť (16–29), skorý stredný vek (30–49), neskorý stredný vek (50–64), skorý starší vek (65–74), neskorý starší vek (75 a viac). Každá skupina obsaho-

vala 60 probandov (30 mužov a 30 žien). Súčasťou Profilu životných postojov bola aj dimenzia existenciálne vákuum, ktorá reprezentuje negatívny pól životnej zmyslupnosti, teda hovorí o úrovni prežívanej zmysluprázdnoty v živote. Výsledky ukázali, že úroveň existenciálneho vákua s vekom klesá, avšak v poslednom období neskorého staršieho veku opäť stúpa. Skupiny probandov v mladej dospelosti a v neskorom staršom veku mali podobne ako v predchádzajúcom výskume nižšie skóre životnej zmyslupnosti ako skupiny v mladšom aj staršom strednom veku. Autori tohto výskumu vysvetľujú zníženú úroveň životnej zmyslupnosti u mladých prežívaním neistoty ohľadne ich budúcnosti, ako aj absenciou jasných životných cieľov, čo pravdepodobne prispieva k prežívaniu istej márnosti a prázdnoty. U starších to pravdepodobne súvisí so stratou dovtedajšej životnej roly, redukciou aktívnej participácie, príp. stratou blízkych príbuzných či priateľov.

Otázne je, či tieto zahraničné výskumy možno zovšeobecniť aj na našu populáciu. Na overenie tejto otázky som využil údaje získané Škálou životnej zmyslupnosti (Halama, 2002b) z rozličných výskumov. Dáta budú neskôr po doplnení slúžiť ako podklad pre štandardizáciu škály, v tejto chvíli sa však chcem zamerať, podobne ako autori predom mnou, na rozdiely medzi jednotlivými vekovými skupinami. V súhrnnom výbere získanom agregáciou dát z viacerých výskumov bolo 648 osôb, ktorí udali svoj vek. Priemerný vek celej skupiny bol 28,1 roka. Súbor bol rozdelený do 7 vekových kategórií, pričom som sa snažil vytvoriť zmyslupné celky z hľadiska vývinového aspektu aj z hľadiska počtu osôb v skupinách. V prvej skupine od 16 do 20 rokov bolo 282 osôb, v skupine od 21 do 25 rokov bolo 140 osôb, v skupine od 26 do 35 rokov bolo 67 osôb, rovnaký počet, 67 osôb bolo aj v skupine od 36 do 45 rokov. V ďalších skupinách bolo menej osôb, v skupine od 46 až 55 rokov ich bolo 46, v skupine od 56 do 65 rokov 35, a v skupine od 65 rokov vyššie ich bolo len 11. Priemerné skóre škály životnej zmyslupnosti v jednotlivých skupinách sa ukázalo rozdielne, graficky je to naznačené na obrázku 7.1. Ako vidieť, najnižšie skóre je v skupine adolescentov (16 až 20 rokov), potom miera životnej zmyslupnosti stúpa a dosahuje vrchol v strednom veku (36–45 rokov). Neskôr opäť dochádza k poklesu jej úrovne, pričom v období staroby dosahuje zmyslupnosť úroveň len o niečo väčšiu ako v adolescencii. Zdá sa teda, že aj slovenské vý-

sledky sú konzistentné so zisteniami, ktoré vidia obdobie adolescencie a obdobie staroby ako najrizikovejšie z pohľadu utvárania a udržania si zmyslu života. V uvedených výsledkoch sa ukázala ako najproblematickejšia skupina adolescentov. Dá sa predpokladať, že práve oni prežívajú hore popísané existenciálne prebudenie spojené s nižšou mierou životnej zmysluplnosti a potrebou objaviť pre svoj život nový zmysel. Na druhej strane sa zdá, že obdobie stredného veku dáva možnosť širokého angažovania sa v hodnotách, a tak osoby v tejto vekovej kategórii sú najviac chránené pred nedostatkom zmyslu. K podobnému výsledku dospel aj Tavel (2007), ktorý skúmal rozdiely v Logo-teste medzi vekovými skupinami na súbore 946 osôb z rôznych krajín (Nemecko, Rakúsko, Česko, Slovensko), pričom najvyššie skóre dosahovali osoby v skupine od 30 do 39 rokov. Aj jeho výsledky poukázali na nízku životnú zmyslupnosť

Obrázok 7.1. Priemerné skóre Škály životnej zmyslupnosti v skupinách podľa veku



v období staršieho veku, pričom najohrozenejšou skupinou sú dôchodcovia, ktorí žijú v domovoch dôchodcov. Dá sa povedať, že strata dovtedajšej životnej roly, redukcia aktívnej participácie či strata blízkych príbuzných alebo priateľov, ktoré spomínajú Reker et al. (1987), je intenzívnejšia práve vtedy, ak sú staršie osoby relokalizované do inštitucionálnej starostlivosti. Nevyhnutne tak strácajú množstvo väzieb, kontaktov či zmysluplných aktivít, čo prináša náro-

ky na znovuobnovenie zmysluplnej angažovanosti v novom kontexte, ktoré nemusia všetci zvládnuť. Na druhej strane niektoré výskumy priniesli aj trochu zmiešané výsledky. Reker a Fry (2003) distribuovali niekoľko testov na meranie životnej zmysluplnosti dvom vekovým kohortám: mladým dospelým s vekovým priemerom 21,2 roka a starším dospelým s vekovým priemerom 70,6 roka. Hoci nezistili žiadne signifikantné výsledky, objavili tendenciu k prežívaniu vyššej zmysluplnosti u starších ľudí.

Významným príspevkom k problému zmeny zmyslu v priebehu celoživotného vývinu sú výskumy zamerané na zdroje zmyslu – t. j. konkrétne hodnoty, ktoré človeku slúžia ako základ pre prežívanie zmysluplnosti života. Na tomto mieste by som chcel uviesť dva výskumy austrálskeho autora Pragera (1996, 1997), ktorý sa zamerával na zdroje zmyslu života u rôznych vekových skupín. V oboch svojich výskumoch použil pôvodnú verziu metodiky Profil zdrojov zmyslu (SOMP), ktorá obsahuje 16 položiek reprezentujúcich najčastejšie sa vyskytujúce hodnoty (bližšie 10. kapitola). V prvom výskume (Prager, 1996) otestoval 89 mužov a 372 žien vo veku od 18 do 91 rokov, ktorých rozdelil do šiestich vekových kategórií: 18–24 (n=146), 25–34 (n=63), 35–49 (n=55), 50–64 (n=59), 65–75 (n=87) a 76–91 (n=49). Výsledky ukázali, že konzistentne v každom vekovom období sa vyskytovali ako najvýznamnejšie hodnoty naplnenie základných potrieb a osobné vzťahy. Zo všetkých 16 hodnôt až u 11 nebol žiadny signifikantný rozdiel medzi jednotlivými vekovými skupinami. Hodnoty rozdielne v jednotlivých vekových obdobiach boli: úspech, osobný rast a hedonistické aktivity, ktoré sa vyskytovali viac u mladších skupín, a udržiavanie ľudských hodnôt a ideálov a finančné bezpečie, ktoré sa zase vyskytovali vo väčšej miere u skupín staršieho veku. Zaujímavý vekový rozdiel sa ukázal v súvislosti s počtom významných hodnôt. Kým u najmladšej skupiny bol priemerný počet hodnôt 3, u dvoch najstarších skupín to bolo okolo 8. V druhom výskume (Prager, 1997) porovnával 372 austrálskych žien otestovaných v predchádzajúcom výskume so 191 izraelskými ženami v rôznom veku. Tentokrát rozdelil vzorku do piatich vekových skupín, a porovnával navzájom jednotlivé vekové obdobia. Aj na izraelskej vzorke sa potvrdil celoživotný význam osobných vzťahov ako zdroja zmyslu života, a tiež to, že úspech, osobný rast a hedo-

nistické aktivity sa vyskytujú viac u mladších skupín a udržiavanie ľudských hodnôt a ideálov a finančné bezpečie zase u starších skupín. V horeuvedenom výskume Bauma a Stewarta (1990) sa autori nezamerali len na mieru životnej zmysluplnosti v jednotlivých vekových obdobiach, ale skúmali aj obsahovú stránku zmyslu. Pýtali sa respondentov na najzmyslupnejšie zážitky v živote, ich vek a dôvod, pre ktorý sú tieto zážitky zmysluplné. Spolu 708 odpovedí bolo klasifikovaných do 7 zastrešujúcich kategórií: práca, láska a manželstvo, narodenie detí, nezávislé aktivity (napr. cestovanie, osobné úspechy a pod.), nehody/choroby/smrť, odlúčenie a rozvod, veľké nákupy (dom a pod.). Výsledky ukázali, že respondenti sa veľmi nelíšili v obsahových kategóriách – rovnaké obsahové kategórie boli oceňované ako zmysluplné bez ohľadu na vek. Čo sa líšilo, bol vek zmyslupného zážitku pre jednotlivé kategórie, najskorší priemerný vek udávali probandi pre lásku a manželstvo (25,9 roka), potom narodenie detí (26,9 roka), nasledovali nezávislé aktivity (27,3 roka), veľké nákupy (29,4 roka) a práca (29,5 roka). Najneskoršie udávaná kategória boli nehody/choroby/smrť (43,3 roka). Autori považujú malé rozpätie týchto zážitkov, ktoré sú navyše lokalizované najmä v mladšom veku za dôležité, a porovnávajú svoje zistenia s inými výskumami, ktoré potvrdzujú, že väčšina najzmyslupnejších zážitkov sa deje do 40 rokov. Jedným z dôvodov môže byť podľa nich emocionálna významnosť týchto zážitkov, keďže v prvej polovici života sú zážitky spojené s budovaním identity emocionálnejšie sýtejšie, čo následne vedie k vyššiemu hodnoteniu ich zmyslupnosti.

### Zmysel života a zvládanie záťaže

Vzájomný vzťah zmyslu života a účinkov stresu na človeka či procesov zvládania záťaže je jednou z najčastejšie skúmaných tém týkajúcich sa problematiky životnej zmysluplnosti. Už V. E. Frankl vo svojich knihách (napr. 1996, 1998) zdôrazňoval pozitívny vplyv životnej zmysluplnosti na schopnosť vyrovnáť sa s ťažkými životnými situáciami. Svoje názory (mnohé už boli spomínané v 1. kapitole) dokazoval svojimi zážitkami a osobnými skúsenosťami z koncentračného tábora. Tam spoznal, že tí, ktorí si uchovali dôvod, prečo žiť, a ktorí si dokázali aj napriek utrpeniu postaviť nejaké ciele a hodnoty, lepšie znášali každodenné trápenia a ťažkosti, s ktorými sa v koncentračnom tábore stretávali. Naproti tomu tí, ktorí tento zmysel stratili, ako hovorí Frankl, „nevládali veriť v budúcnosť“, za krátky čas stratili duševnú silu a upadali fyzicky aj psychicky. Frankl popísal priebeh tohto úpadku ako niečo náhle, ako nejakú krízu, ktorá sa prejavuje apatiou, pasivitou, otupenosťou a absolútnou stratou záujmu o veci okolo seba. V takej chvíli čaká človeka skôr či neskôr smrť pod ťarchou nadľudských podmienok. Na ukážku toho, ako takýto duševný stav a podľahnutie sklesnutosti a beznádeje súvisí s odolnosťou organizmu, popisuje Frankl prípad svojho spoluväzňa F., ktorý sa mu zveril so svojím snom. Sen mu predpovedal, že k oslobodeniu tábora, a teda aj k oslobodeniu väzňov a ku koncu ich utrpenia dôjde 30. marca. Väzeň bol plný nádeje a presvedčenia, že hlas v sne mal pravdu, a úpenlivo čakal na svoje vyslobodenie. Predpovedaný termín sa čím ďalej, tým viac blížil, avšak očakávané vyslobodenie neprichádzalo, naopak, správy z frontu hovorili, že vôbec nie je pravdepodobné, že by front mohol doraziť v takom krátkom čase. Vtedy sa stala nasledovná vec – F. 29. marca náhle ochorel a dostal vysokú horúčku. 30. marca, teda v deň, keď malo prísť oslobodenie, upadol do ťažkého delíria a nasledujúci deň zomrel. Hoci v konečnom dôsledku Franklov spoluväzeň zomrel na

týfus, Frankl poznamenáva, že imunitný systém zlyhal najmä v dôsledku obrovského sklamaní z toho, že sa v predpovedanom termíne oslobodenie neuskutočnilo. Jeho viera v budúcnosť a chuť do života sa podlomili, a tak organizmus podľahol chorobe. Frankl okrem tohto prípadu spomína aj masové umieranie väzňov v týždni medzi Vianocami 1944 a Novým rokom 1945. Bol toho názoru, že to nespôsobili sťažené pracovné podmienky ani zhoršená situácia v stravovaní či zmenené podmienky, ale to, že väčšina väzňov podľahla naivnej nádeji, že na Vianoce by už mohli byť doma. Všeobecná beznádejnosť a sklamanie, ktoré nasledovalo po tom, čo sa tieto naivné predpoklady nespĺnili, sa prejavilo na znížení odolnosti a následnom masovom umieraní práve v tom čase. Frankl na základe týchto skúseností zdôrazňoval, že vnútorná sila prežiť vychádza z orientácie na zmysel, t. j. nejaký cieľ v budúcnosti. V tejto súvislosti cituje Nietzscheho slová: „*Ten, kto má prečo, znesie takmer každé ako.*“

Takéto a podobné skúsenosti iných psychológov či psychiatrov viedli k ďalším úvahám a rozvíjaniu problematiky vzťahu zmyslu života a zvládania záťaže. Zmysel života či životná zmyslupnosť sa stali súčasťou viacerých úvah, teórií a publikácií, ktoré sa snažili vyrovnať s otázkou zvládania psychickej záťaže a stresu (Křivoň, 2001). Na tomto mieste by som chcel predstaviť niektoré názory a teórie, ktoré problém zmyslu či zmyslupnosti do svojho uvažovania explicitne zahrnuli, ako aj niektoré s tým súvisiace výskumné zistenia.

## **8.1. Zmyslupnosť v salutogenetickom prístupe A. Antonovského**

Asi najznámejším teoretickým prístupom, ktorý berie do úvahy životnú zmyslupnosť, je **salutogenetický prístup** A. Antonovského (1987). Antonovsky, ktorý sa zaoberal najmä lekárskou sociológiou, založil svoj prístup na opozícii voči klasickému patogenetickému prístupu. V tomto prístupe sa totiž predpokladá, že choroba je spôsobená rozličnými rizikovými faktormi a činiteľmi, či už jednotlivým, alebo vzájomným pôsobením. Základným predpokladom patogenetického prístupu je homeostáza – resp. jej udržiavanie a obnovovanie. Ak organizmus vzhľadom na pôsobenie rizikových faktorov nie

je schopný udržať homeostázu, výsledkom je porucha, resp. choroba. Aj na základe viacerých výskumov robených v 70. rokoch Antonovsky predkladá salutogenetický prístup, ktorý sa nezameriava na patologické činitele spôsobujúce chorobu, ale naopak, na činitele prispievajúce k zdraviu. Základným predpokladom salutogenetického prístupu nie je homeostáza, ale dynamická heterostatická nerovnováha. Rizikové stresové faktory spôsobujú tlak k chaotickej nerovnováhe – entropii, ktorá zapríčiňuje vznik choroby. Na druhej strane existujú činitele, ktoré redukujú mieru entropie v organizme a tak prispievajú k vytváraniu organizácie a poriadku. Podstatou salutogenetického prístupu je orientácia práve na úspešné vyrovnanie sa so záťažou najmä zameraním sa na tieto podporné činitele.

Salutogenetický prístup teda tvrdí, že stresory a stresové situácie môžu mať pozitívny (salutary), neutrálny alebo patogenetický vplyv na človeka. Záleží na tom, ako konkrétna osoba dokáže zvládať napätie, ktoré zo stresora vyplýva. Pri hľadaní spomínaných činiteľov, ktoré uschopňujú človeka redukovať záťaž, prichádza Antonovsky k dvom skupinám faktorov. Prvú skupinu nazval **generalizované zdroje odolnosti** (generalized resistance resources), a sú to všetky všeobecné zdroje zvládania z vonkajšieho sociálneho, ale aj fyzického prostredia, ktoré umožňujú plnohodnotnú a aktívnu adaptáciu na záťažové podmienky. Patria sem napr. sociálna podpora, kultúrne zázemie či financie, a iné faktory, ktoré umožňujú rezistenciu človeka voči stresovým vplyvom a pozitívne zvládanie stresu. Do druhej skupiny patria vnútorné osobnostné zdroje zvládania. Práve tu prichádza Antonovsky s koncepciou novej psychologickéj premennej **SOC (Sense of Coherence)**. Túto premennú chápe ako všeobecný spôsob pozerania na svet, celkovú orientáciu osobnosti, ktorá je stabilizovaná od skorej dospelosti. SOC je dispozícia, ktorá je vsadená do osobnostnej štruktúry jednotlivca, ale je aj vlastnosťou subkultúry či historického prostredia, v ktorom jednotlivec žije. Veľkú úlohu tu hrajú najmä životné zážitky a skúsenosti, ktoré túto dispozíciu formujú a stvárajú.

SOC obsahuje tri navzájom prepojené komponenty či faktory: zrozumiteľnosť, zvládateľnosť a zmysluplnosť. **Zrozumiteľnosť** znamená stupeň, v akej jednotlivec vníma podnety ako usporiadané, predvídateľné a dávajúce kognitívny význam. Čím konzistentnejšie sú skoré osobné zážitky, tým silnejší je ich pocit zrozumiteľnosti.



Konzistentné a predikovateľné zážitky umožňujú ľuďom očakávať a chápať, aké udalosti môžu nastať v danej situácii, a pomáhajú lepšie sa na ňu adaptovať. **Zvládateľnosť** je definovaná ako miera, v akej človek vníma, že má osobné a sociálne zdroje na konfrontáciu a zvládanie stresových požiadaviek. Tú formujú najmä životné zážitky, ktoré charakterizuje rovnováha medzi nadmernou záťažou a slabou záťažou. V nich sa jednotlivec môže naučiť úspešne zvládať rôzne stupne záťaže. Práve predchádzajúci úspešný coping zásadne ovplyvňuje osobné vedomie zvládateľnosti. Tretia zložka SOC – **zmyslupnosť** sa vzťahuje k miere, v akej jednotlivec vníma nároky, s ktorými sa konfrontuje, ako hodné investovania energie a záväzku. Ľudia, ktorým tento komponent chýba, trpia vo všeobecnosti nedostatkom zmyslu života. Silný komponent zmyslupnosti sa utvára najmä prostredníctvom zážitkov, v ktorých je človeku umožnené slobodne si vybrať vlastné hodnoty a výsledky svojej činnosti, čo vedie k tomu, že svojimi rozhodnutiami môže utvárať vlastný život.

Antonovsky považuje tretí faktor – zmyslupnosť – za najdôležitejší komponent SOC. Bez neho totiž oba ostatné komponenty majú len dočasný charakter a nemôžu trvalo pozitívne ovplyvňovať používanie všeobecných copingových zdrojov. Vysoká miera zmyslupnosti motivuje jednotlivca hľadať usporiadanie a zmysel v situácii, ale aj transformovať jeho copingové zdroje z potenciálnych na aktuálne používané. Preto, ako hovorí Antonovsky, zmyslupnosť má v SOC vedúcu úlohu a riadi jej ostatné dve zložky.

Zmyslupnosť a celý SOC môže podľa Antonovského v procese vzťahu stres – zdravie pôsobiť niekoľkými spôsobmi. Prvý spôsob je prostredníctvom vplyvu na neuroimunologický systém. Konkrétne, vysoká miera SOC a najmä zmyslupnosti spôsobuje prostredníctvom mozgových impulzov a signálov posilnenie endokrinného a imunologického systému, čo vedie k zvýšenej odolnosti organizmu voči záťaži. Tento predpoklad potvrdzuje aj výskum, ktorý preukázal vzťah miery SOC meranej dotazníkovou metódou a niektorými imunologickými indikátormi (Post-White, in Korotkov, 1998). Druhý spôsob, ktorým SOC a zmyslupnosť ovplyvňujú zdravie a odolnosť, je prostredníctvom správania, ktoré zdravie podporujú. Jednotlivci s vysokým SOC sú skôr motivovaní angažovať sa v takýchto typoch správania, napr. (cvičenie, zdravé stravovanie) a zároveň odmietať

aktivity poškodzujúce zdravie (napr. fajčenie). Tretím spôsobom je pôsobenie v procese hodnotenia a posudzovania stresorov a okolností stresovej situácie. Adaptácia jednotlivca na záťaž totiž spočíva v hodnotení intenzity, závažnosti a miery ohrozenia, ktoré z danej stresovej situácie vyplýva, ale aj v posudzovaní, ktoré copingové zdroje treba v danej situácii použiť. Jednotlivec so zvýšenou mierou SOC a zmysluplnosti má tendenciu hodnotiť stresory ako menej ohrozujúce, čo redukuje napätie a záťaž. Taktiež zvýšené SOC pomáha adekvátne hodnotiť povahu stresora a okolností, ktoré ho sprevádzajú, a takým spôsobom vybrať vhodnejšie copingové zdroje. V záverečnej fáze procesu dostáva jednotlivec informáciu o tom, či daný spôsob zvládania bol adekvátny alebo nie. Jednotlivci s vysokým SOC sú otvorenejší voči takejto spätnej väzbe a sú ochotnejší v prípade neúspechu pokúsiť sa adaptovať na danú situáciu adekvátnejším spôsobom. Naopak, osoby s nízkym SOC odmietajú spätnú väzbu a strnulo ostávajú v uplatňovaní danej stratégie, čo opakovane vedie k neúspechu.

Dôležitosť zmysluplnosti vzhľadom na iné zložky SOC sa preukázala aj prostredníctvom výskumu. Korotkov (1998) uvádza niekoľko takýchto výskumov týkajúcich sa vzťahu SOC s rôznymi aspektmi duševnej pohody. Ukázalo sa, že zmysluplnosť spomedzi troch komponentov duševnej pohody najlepšie predikuje životnú spokojnosť, ale negatívne aj intenzitu bolesti. Zmysluplnosť sa tiež ukázala ako najlepší negatívny prediktor prítomnosti myšlienok o samovražde u hospitalizovaných pacientov, hoci treba povedať, že o 6 mesiacov neskôr to bola zvládateľnosť a zrozumiteľnosť. Korelačná analýza vzťahu SOC s depresiou, beznádejou a myšlienkami o samovražde tiež ukázala, že zmysluplnosť mala spomedzi troch komponentov SOC konzistentne najvyššie záporné korelácie. Aj to sú dôvody, prečo Antonovsky hovorí, že zmysluplnosť je kľúčom k mobilizácii tých generalizovaných zdrojov odolnosti, ktoré sú potrebné ku konfrontácii s problémom a k adaptácii na podmienky prostredia.

## **8.2. Koncept odolnosti (hardiness)**

Podobným psychologickým konštruktom, ktorý ovplyvňuje efekt stresových podmienok a udalostí na zdravie človeka, je koncept

**odolnosti** (hardinnes) Maddiho a Kobasovej. Maddi (1998) pri vysvetľovaní tohto konceptu ukazuje na jeho existenciálne pozadie. Najprv totiž hovorí o ontologickej úzkosti (ekvivalent existenciálnej úzkosti popísanej v 2. kapitole), ktorá vzniká z novosti a nepredvídateľnosti životných okolností, a tiež z nutnosti rozhodovať sa o budúcnosti. Vedľa starších existenciálno-filozofických koncepcií odvahy (P. Tillich) a viery (S. Kierkegaard), ktoré ponúkajú odpoveď na otázku o spôsobe vyrovnávania sa s touto úzkosťou, kladie Maddi psychologický konštrukt odolnosti. Ten poskytuje lepšie možnosti jeho výskumného overenia a podporu existenciálnym hypotézam. Koncept odolnosti obsahuje tri komponenty – presvedčenia človeka o interakcii medzi ním a svetom. Ľudia so silným komponentom **záväzok** (commitment) veria, že ich aktívne angažovanie sa vo všetkom, čo sa deje, im pomôže nájsť to, čo je pre nich zaujímavé a hodnotné. Ľudia so silným komponentom **ovládanie** (control) sú presvedčení, že úsilím môžu ovplyvniť chod vecí okolo. Presvedčenie komponentu **výzva** (challenge) sa týka viery v to, že všetky zážitky, pozitívne aj negatívne, sú príležitosťou k osobnému rastu. Maddi síce nehovorí priamo o zmysluplnosti, koncepciám zmyslu života je však veľmi blízky najmä komponent záväzok. Maddi, podobne ako Antonovsky, považuje odolnosť za črtu osobnosti a prisudzuje jej kľúčové miesto v systéme, ktorý zmierňuje účinky stresových podmienok a chráni zdravie. Maddi vo svojom systéme zdôrazňuje tzv. transformačný coping, ktorý u človeka umožňuje práve táto vlastnosť. Takýto coping zahŕňa mentálnu aj činnostnú orientáciu. Mentálna orientácia sa týka hľadania širšej perspektívy a hlbšieho chápania stresových podmienok, čím tieto podmienky vyvolávajú menej napätia. Činnostná orientácia znamená také rozhodnutia a vytvorenie plánu, ktorý včlení stresové podmienky do celkového životného plánu. Jednoducho povedané, človek dá stresovým podmienkam konkrétny zmysel tým, že ich začlení do kognitívnej aj motivačnej sféry svojho životného zmyslu.

### **8.3. Teórie založené na kongruencii zmyslu života**

Viacero teórií, ktoré potvrdzujú dôležitú úlohu zmyslu života v procese zvládania záťaže, je založených na myšlienke kongruencie

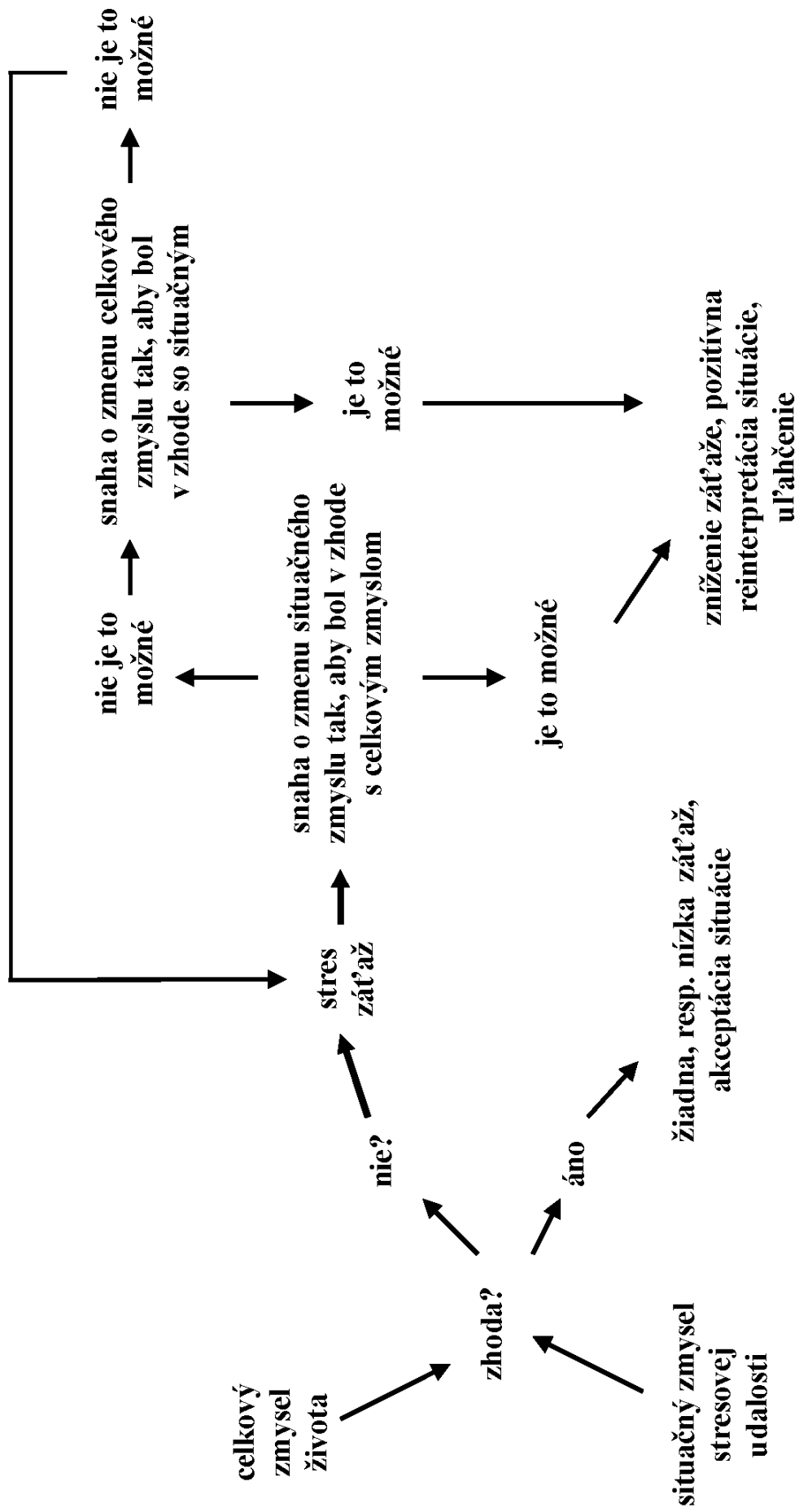
vnútorných copingových zdrojov a vonkajších okolností či nárokov situácie. Jedným z nich je **model kongruentných zdrojov** (resource-congruence model) od Wonga (1993), ktorý sa oproti predchádzajúcemu salutogenetickému prístupu či konceptu odolnosti zameriava viac na obsah zmyslu života. Podľa neho existuje viacero zdrojov stresu, a na jeho úspešné zvládnutie je potrebné tento zdroj identifikovať. Medzi inými hovorí aj o tzv. intrapersonálnom strese, ktorý sa vzťahuje k nárokom a tlakom vychádzajúcim z vnútra človeka. Patria sem najmä vnútorné konflikty, medzi nimi aj existenciálne, ktorých výsledkom môže byť vedomie životnej bezzmyselnosti. Wongov model postuluje, že efektívny coping a rezistencia voči stresu závisia potom najmä od prítomnosti vnútorných zdrojov a rezerv (resources), ktoré má osoba k dispozícii, a od ich vhodného (kongruentného) použitia. Podobne ako Antonovsky, aj Wong prikladá veľkú dôležitosť procesu posudzovania (appraisal), pôvodne zavedenom Lazarusom a Folkmanovou, v ktorom sa deje výber kongruentného zdroja zvládania. Tento proces má dve fázy. Počas primárneho posudzovania človek hodnotí samotnú stresovú situáciu, jej nároky a svoje dostupné zdroje. Aby neskôr mohol vybrať vhodný zdroj zvládania, musí posudzovanie v zhode – v kongruencii – s realitou objektívne odzrkadľovať skutočné nároky a možnosti individua. Vo fáze sekundárneho posudzovania človek posudzuje povahu stresovej situácie a vyberá vhodné stratégie na základe svojich dostupných zdrojov. Tu nastáva ďalšia potreba kongruencie (zhody), keď človek musí na konkrétny stresor vybrať zodpovedajúcu copingovú stratégiu (napr. pri postojových problémoch použiť kognitívne reštruktúrovanie, pri filozofických problémoch existenciálny coping atď.). Za silné a dobre použiteľné zdroje rezistencie voči stresu považuje Wong optimizmus, presvedčenie o schopnosti kontrolovať udalosti, ale aj životný zmysel, ktorý má významné miesto medzi vnútornými zdrojmi. Jednou z ciest, ktoré umožňujú zväčšiť vnútorné zdroje, je budovanie životného zmyslu, práca na svojej osobnej životnej histórii, či nahradenie iracionálnych presvedčení adaptívnymi schémami.

Posudzovanie a kongruencia hrá ústrednú úlohu aj v modeli presadzovanom autorkou C. Parkovou (Park, Folkman, 1997; Park, Blumberg, 2002; Park, Ai, 2006). Tá rozoznáva dva druhy zmyslu. **Globálny zmysel** sa týka hlavných cieľov a základných presvedčení

konkrétneho človeka o svete a o ňom samom. **Situačný zmysel** je prisudzovanie významu konkrétnej životnej situácii, jej nárokom a dôsledkom. Situačný zmysel v zásadnej miere ovplyvňuje to, ako sa ľudia vyrovnávajú s konkrétnou životnou situáciou, s jej požiadavkami a následkami. Podľa tejto teórie copingový proces pozostáva z dvoch častí: posúdenia zmyslu (meaning-appraising) a utvárania zmyslu (meaning-making). V konkrétnej životnej situácii osoba najprv posudzuje význam tejto situácie a porovnáva, či globálny a situačný zmysel sú v kongruencii (v zhode). Ak sú tieto dva aspekty zmyslu zhodné, stresové nároky situácie sa rapídne znižujú. Naopak, inkongruencia a disonancia medzi nimi spôsobuje nepohodlie a distress, a tým aj snahu o jej odstránenie. Takúto disonanciu môžu spôsobovať najmä traumatické udalosti, ťažké choroby a straty, ktoré zásadným spôsobom narúšajú základné presvedčenia človeka a blokujú jeho hlavné ciele. V takom prípade nastupuje proces utvárania zmyslu, čo je vlastne prehodnocovanie a zmena situačného alebo globálneho zmyslu (príp. oboch), dokiaľ nie sú v kongruencii (obrázok 8.1.). Ak je globálny zmysel pevný a stabilný, človek sa snaží meniť situačný zmysel. To zahŕňa reinterpretáciu a dovysvetľovanie situácie v kontexte globálneho zmyslu, napr. jej kauzality (čo a kto ju spôsobil), nájdenie pozitívnych aspektov a úžitku danej situácie atď. Zmeny v globálnom zmysle prichádzajú najmä pri skutočne závažných stratách a negatívnych udalostiach, keď je nemožné zmeniť situačný zmysel tak, aby bol v kongruencii s globálnym. Často k tomu napomôže aj nestabilita a povrchnosť globálneho zmyslu, ktorý nie je schopný sprostredkovať pozitívnu interpretáciu životných udalostí. Zmeny globálneho zmyslu vedú k revízii základných presvedčení, hodnotového systému a k prebudovaniu hierarchie životných cieľov. Príkladom takejto zmeny môže byť náboženská konverzia (9. kapitola).

Aj koncepcia životných schém Thompsona a Janigiana (1988), ktorá už bola spomínaná v súvislosti so štrukturálnymi komponentmi zmyslu života, berie do úvahy traumatické životné udalosti. Osobné **životné schémy**, t. j. kognitívne reprezentácie vlastného života, umožňujú interpretácie životných udalostí, ktoré sa ľudom prihodí, a obsahujú ciele, ktoré dosiahli, aj ktoré chcú dosiahnuť. Ako bolo naznačené v 2. kapitole, životná schéma má dve funkcie: organizuje

Obrázok 8.1. Model zvládania prostredníctvom zmeny zmyslu  
(voľne podľa Park, Folkman, 1997)



udalosti do koherentnej schémy umožňujúcej ich pochopenie v širšom celku, poskytuje kontext pre očakávania o tom, čo sa pravdepodobne stane, či kauzalitu udalostí, a tým, že obsahuje reprezentáciu cieľov, plánov a zámerov človeka, prispieva k pochopeniu účelu v živote. Hľadanie zmyslu v živote sa objavuje, keď životná schéma človeka už nie je ďalej schopná poskytovať pocit usporiadania či účelu, alebo oboch. To sa môže stať práve ako dôsledok traumatickej životnej udalosti, ktorá narúša uvedomovanie si usporiadania a pohľadu na svet, ako aj znemožňuje dosiahnuť dôležité ciele. Človek začne prežívať bezzmyselnosť a stratu životného zmyslu, ale zároveň aj potrebu jeho nájdenia. Podobne ako v predchádzajúcej teórii Parkovej, aj tu sa uvádzajú dva spôsoby, ako to človek môže dosiahnuť, a tak sa aj vyrovnat' s touto udalosťou. Prvý z nich je zmena životnej schémy – t. j. zmena predpokladov o svete a o sebe, ako aj zmena životných cieľov. Druhým spôsobom je zmena percepcie konkrétnej udalosti, napr. nájdenie jej pozitívnych aspektov.

O ťažkých životných situáciách, traumách, ich dopade na život človeka, a najmä na životnú zmyslupnosť píše podrobne vo svojich prácach aj Janoff-Bulman (Janoff-Bulman, Frantz, 1997; Janoff-Bulman, 1999). Vychádza z predpokladu, že človek si vo svojom vnútornom svete, v najhlbšom základe svojho **kognitívno-emocionálneho systému**, vytvára určité modely myslenia a uvažovania, ktoré slúžia ako vodiace princípy interakcie jednotlivca so svetom. Tieto modely zahŕňajú základné predpoklady (fundamental assumptions) o sebe, o svete a o vzťahu medzi nimi. Uvedené predpoklady sa týkajú najmä predikovateľnosti, pochopiteľnosti a zmyslupnosti sveta, t. j., že udalosti a najmä tie negatívne neprichádzajú náhodne, ale sú dôsledkom určitých vecí v živote človeka. Ich dôležitou súčasťou sú predpoklady o tom, že človek môže svojím aktívnym správaním ovplyvňovať to, čo sa mu prihodí. Janoff-Bulman spomína viaceré teórie kontroly, ktoré sa týchto presvedčení týkajú, najmä Lernerovu teóriu spravodlivého sveta. Ten tvrdí, že ľudia veria tomu, že človek dostáva to, čo si zaslúži. Predpokladajú, že morálny, dobrý a slušný jedinec má v živote šťastie a darí sa mu dobre. Negatívne udalosti nie sú náhodné, ale skôr zasahujú morálne skazených a zlých ľudí.

Práve tragické životné udalosti a traumy (nehody, ťažké choroby, znásilnenia, príp. úmrtia blízkych a pod.) spochybňujú tieto pred-

poklady a postihnutí často zažívajú hrozbu vlastnej zraniteľnosti, ako aj bezzmyselnosti a chaosu sveta. Veľmi častá otázka, ktorá sa podľa skúseností Janoff-Bulmana vyskytuje u postihnutých a pozostalých, je „Prečo práve ja?“, „Prečo on/ona?“. Je vyjadrením snahy o udržanie týchto predpokladov. Snaha o odpoveď často vedie k pripisovaniu určitej viny a podielu na udalosti sebe, prípadne iným postihnutým (napr. nedostatočné dodržiavanie bezpečnosti, zlý spôsob života, nemorálne či nezodpovedné činy atď.). To síce môže dočasne pomôcť udržať životnú zmyslupnosť, avšak nemôže vyriešiť základné otázky, ktoré zo situácie vyvstávajú. Janoff-Bulman hovorí, že primárna úloha u ľudí zasiahnutých takouto traumou nie je udržať si vedomie toho, že svet je predikovatelný, zmysluplný a udalosti v ňom dávajú zmysel, ale skôr dosiahnuť vedomie, že ich konkrétny život je zmysluplný a má hodnotu. Človek musí prehodnotiť vlastný život, vlastné hodnoty a ciele, rozpoznať a objaviť nový zmysel v každodennom živote. Táto zmena hrá kľúčovú úlohu v zotavovaní sa z traumy. Traumatická viktimizácia, ako podotýka Janoff-Bulman, však nemizne. Ale aj ona môže slúžiť ako zdroj nových cieľov a hodnôt, ktoré si postihnutí objavujú a kladú, a tak sa stať súčasťou nového zmyslu života. Janoff-Bulman v tejto súvislosti spomína rôzne svojpomocné skupiny (napr. vietnamských veteránov, matky, ktorých synovia umreli pri autonehodách), ktorých členovia na základe skúseností z vlastných zážitkov pomáhajú iným ľuďom zasiahnutým podobnou traumou, alebo sa angažujú pri odstraňovaní následkov podobných situácií, či pri presadzovaní verejnej diskusie a prijatia príslušných zákonov súvisiacich s danou témou. Tieto príklady ukazujú, ako postihnutí môžu aj pomocou akceptácie a zahrnutia traumy do novej životnej teórie objaviť nové naplnenie a zmysel vlastného života.

#### **8.4. Výskumné zistenia o vzťahu životnej zmyslupnosti a zvládania**

Uvedené úvahy o zmysle života, o zvládaní záťaže a o mieste životnej zmyslupnosti v copingovom procese často vychádzali z výskumných zistení alebo viedli k výskumnému overovaniu postulovaných teoretických formulácií. Tieto výskumy vychádzali z rôznych



metodologických pozícií a môžeme medzi nimi nájsť kvantitatívne, kvalitatívne aj kombinované prístupy. Kvalitatívny fenomenologický prístup sa väčšinou zameriava na obsahovú stránku zmyslu života. Ako príklad možno uviesť výskum Debatsa, Drosta a Hansena (1995), ktorí sa pýtali ľudí na situácie alebo časové obdobie v ich živote, keď intenzívne prežívali, že ich život má zmysel, a tiež, keď cítili, že ich život zmysel nemá. Viacerí ľudia uvádzali zážitky zmysluplnosti, ktoré súviseli s prežívaním krízy či ťažkej situácie. Pri kategorizácii obsahu výpovedí preto autori zaviedli premennú „zmysel cez zvládanie krízy“. Vo výskumnej vzorke sa našlo 10,7 percenta ľudí, ktorí dospeli k zmyslu života na základe vyrovnávania sa s krízou. Autori uvádzajú niekoľko príkladov takýchto výpovedí, ktoré sa týkajú zážitkov súvisiacich so smrťou, myšlienkami na samovraždu, či psychickými ťažkosťami, ako napr. anorexia. Výskum tiež ukázal, že ľudia s prítomnou premennou „zmysel cez zvládanie krízy“ mali väčšiu úroveň životnej zmysluplnosti meranú dotazníkovou metódou ako ľudia, u ktorých táto premenná prítomná nebola. Autori z uvedených výsledkov dedukujú, že ľudia, ktorí sa v minulosti pozitívne vyrovnali s krízou a dokázali v nej nájsť zmysel, majú neskôr vyššiu životnú zmysluplnosť. Kvalitatívny prístup bol aplikovaný aj v štúdií Davisa a Nolen-Hoeksemovej (2001). Tí sa sústredili na proces hľadania zmyslu v procese vyrovnávania sa so stratou blízkej osoby. Výskum priniesol mnoho rôznorodých výsledkov, napr. že participanti zvyčajne prisudzovali zmysel situácii straty v kontexte svojho doterajšieho svetonázoru (napr. náboženská alebo spirituálna interpretácia). Tiež sa ukázalo, že ak u smútiaceho nedošlo k obnoveniu zmyslu do 6 mesiacov od straty, bolo vysoko pravdepodobné, že k nemu už neskôr nedôjde vôbec. Solomon (2004) v snahe odhaliť proces utvárania zmyslu v situácii prežívania traumy tiež používa kvalitatívny prístup, konkrétne kazuistiku. Vo svojom článku prezentuje dve kazuistiky, kde poukazuje napríklad na to, ako metaforické uvažovanie a rozprávanie vedie k vyjadreniu negatívnych pocitov, ale aj k obnoveniu zmysluplného pohľadu na svet.

Problematika životných cieľov a vyrovnávanie sa s traumou boli témou výskumu Emmons, Colbyho a Kaisera (1998). Zistili, že úspešné zotavenie sa z traumy podporujú náboženské životné ciele. K negatívnym prediktorom zotavenia patrili životné ciele zamerané

na odstraňovanie pohodlia, na udržiavanie mentálneho zdravia, či na snahu o vysokú sebadôveru. Tiež skúmali to, či prežitá trauma mala vplyv na zmenu životných cieľov skúmaných osôb. 60 percent z nich referovalo o určitej zmene týkajúcej sa ich životných cieľov. Zmeny sa však týkali väčšinou intenzity snaženia sa o tieto ciele, a iba v málo prípadoch transformácie obsahu cieľov, to znamená, že ľudia sa väčšinou ako dôsledok traumy začali menej snažiť o určité im vlastné ciele a viac sa snažili o iné, bez toho, aby tieto ciele zmenili. Pozitívne vyrovnávanie sa so smrťou blízkej osoby skúmali vo svojich štúdiách Edmonds a Hooker (1992), a tiež Ulmer et al. (1991). Zhodne zistili, že vysoká životná zmyslupnosť má vzťah k lepšiemu vyrovnávaniu sa s takýmto typom životnej straty.

Teórie uvažujúce o životnej zmyslupnosti ako o zdroji zvládania sú tiež podporené viacerými výskumnými zisteniami. Zika a Chamberlain (1987) vo svojom výskume zistili, že úroveň prežívaného denného stresu záporne koreluje so životnou zmyslupnosťou. S tým korešponduje aj výskum Rylanda a Greenfelda (1991), ktorí merali zmyslupnosť Antonovského Dotazníkom životnej orientácie. Autori na vzorke vysokoškolských prednášajúcich zistili, že úroveň vnímaného pracovného stresu negatívne koreluje so zmyslupnosťou v SOC. Dôležitosť životnej zmyslupnosti v procese zvládania záťaže potvrdzuje aj výskum Newcomba a Harlowa (1986), ktorí overovali niektoré faktory ovplyvňujúce vzťah medzi výskytom nekontrolovateľných stresových situácií a výskytom alkoholovej či drogovej závislosti u dospelých. Výsledky potvrdili, že osoby s nedostatkom životnej zmyslupnosti reagovali vo väčšej miere na stresové životné udalosti zneužívaním alkoholu či drog. Na to, že životná zmyslupnosť môže slúžiť ako nárazník voči negatívnym dôsledkom stresu, poukázali vo svojej štúdií aj Mascaro a Rosen (2006). Vo svojom výskume na etnicky rôznorodej vzorke vysokoškolských študentov zistili pozitívny vzťah medzi mierou denného stresu a úrovňou depresie. Keď hľadali premenné moderujúce tento vzťah, zistili, že u osôb s vyššou úrovňou zmyslupnosti je tento vzťah signifikantne menší, t. j. zmyslupnosť dokáže do určitej miery chrániť človeka pred negatívnymi účinkami denného stresu.

Vzťah zmyslu života a preferencie rôznych copingových stratégií boli predmetom niekoľkých výskumov. Ficková a Ruiselová (1999)

sledovali vzťah medzi Antonovského dotazníkom SOC a preferenciou copingových stratégií na vzorke adolescentov. Okrem iných výsledkov autorky zistili u oboch pohlaví kladnú koreláciu dimenzie zmyslupnosť s takými pozitívnymi copingovými charakteristikami ako pozitívna interpretácia a rast (dotazník COPE) či aktívne zameranie sa na riešenie problému (dotazník CISS). Naopak, dimenzia zmyslupnosť negatívne korelovala s popieraním či behaviorálnym vypnutím. Aj iné korelačné výskumy na Slovensku (Halama, Ficková, 2003; Ficková, Halama, 2004) sa zaoberali vzťahmi životnej zmyslupnosti a stratégií zvládania meranými dotazníkom COPE, pričom sa zistilo, že životná zmyslupnosť pozitívne koreluje najmä s aktívnymi a na riešenie problému zameranými stratégiami zvládania (aktívny coping, plánovanie, pozitívna reinterpretácia) a negatívne s nekonštruktívnym zvládaním záťaže (popieranie, mentálne a behaviorálne vypnutie, ako aj užívanie alkoholu a drog). Hvozdič (2001) skúmal rozdiely v dotazníku COPE medzi adolescentmi s frustrovanou a naplnenou potrebou zmyslu. Ukázalo sa, že osoby s naplneným zmyslom života používajú viac stratégií na riešenie problému, a to najmä plánovanie, prekonávanie konkurujúcich aktivít, zvládanie sebaovládania a hľadanie inštrumentálnej opory. Rôznym aspektom zmyslu života sa venoval výskum Van Ranta a Marcoena (2000), ktorí skúmali vzťah jednotlivých komponentov zmyslu života (kognitívny, motivačný a afektívny komponent) ku copingovým stratégiám v staršom veku. Výsledky ukázali, že osoby s vysokým uvedomovaním si zmyslu života (kognitívny komponent) referovali o širokej škále copingových stratégií (okrem negatívneho emocionálneho copingu), čo autori pripisujú podpornej úlohe zmyslupnosti v procese zvládania. Hovorí, že presvedčenie o tom, že život má zmysel aj v tomto ich neskoršom veku, vedie k mobilizácii všetkých adekvátnych copingových mechanizmov. Podobne osoby s vysokým stupňom naplnenia (afektívny komponent) referovali o nižšom používaní negatívneho emocionálneho copingu. Osoby s nízkym afektívnym komponentom (nízka životná spokojnosť, depresívnosť, úzkosť) zasa používali v menšej miere existenciálne a aktívne stratégie, ale viac stratégií na redukciu úzkosti a negatívny emocionálny coping.

V jednom zo svojich výskumov (Halama, 2000b) som sa zamerlal na vzťah medzi dimenziami zmyslu života (úroveň životnej zmysluplnosti, šírka a hĺbka) a spôsobom zvládania záťaže v adolescentnom období. Na zisťovanie stratégií používaných na zvládanie záťažových situácií som použil modifikovaný Rosenzweigov **Obrázkovo-frustračný test**, ktorý pozostáva z ôsmich obrázkov znázorňujúcich dve osoby v situácii blokovania nejakej činnosti, príp. v situácii obviňovania (jedna osoba blokuje, príp. obviňuje druhú). Respondent má napísať, čo by povedala blokováná osoba na obrázku. Pri zisťovaní stratégií zvládania situácií frustrácie som všetky odpovede klasifikoval do štyroch kategórií:

- a) **konštruktívne** – odpovede zamerané na konštruktívne riešenie problému (napr. návrhy a snaha o konštruktívne odstránenie prekážky, ospravedlnenie atď.)
- b) **agresívne** – odpovede, ktoré riešili problém agresívne (t. j. agresívna snaha odstrániť prekážku aj za cenu škody či ublíženia, obviňovanie osoby v dialógu za to, že daný problém spôsobila atď.)
- c) **únikové** – odpovede, ktoré popierali existenciu problému (problém neexistuje), príp. vyjadrovali tendenciu uniknúť z danej situácie
- d) **potvrdenie problému** – odpovede, ktoré potvrdzovali existenciu problému, ale nenaznačovali žiadnu tendenciu k riešeniu či úniku z danej situácie

Na meranie **úrovne životnej zmysluplnosti** boli použité tri dotazníkové charakteristiky. Index zmyslu života PMI, existenciálne vákuum, ktoré sú obidve súčasťou Rekerovho Profilu životných postojov (Reker, 1999b), a dimenzia zmysluplnosť z Antonovského Dotazníka životnej orientácie. Šírka a hĺbka zmyslu života boli zisťované Dotazníkom zdrojov zmyslu života (Halama, 2001b). Všetky dotazníky sú bližšie popísané v 10. kapitole. Čo sa týka celkovej úrovne životnej zmysluplnosti, výsledky odhalili slabý, ale signifikantný pozitívny vzťah medzi úrovňou existenciálnej frustrácie a počtom agresívnych odpovedí na záťažovú situáciu frustrácie. Najsilnejším prediktorom zvládania sa ukázala hĺbka zmyslu života. Výsledky poukázali na to, že ľudia preferujúci hodnoty spadajúce do vyšších stupňov kategorizácie hĺbky (sebarealizácia, sebatranscendencia) preferujú vo väčšej miere konštruktívny coping a v menšej miere

agresívny coping než ľudia, ktorí sú skôr zameraní na hodnoty uspokojovania seba.

## 8.5. Zmysel života a stresom navodený rast

Zmysel života sa na základe uvedených teoretických aj výskumných zistení ukazuje ako významný faktor konštruktívneho zvládania záťaže. Ak sa pokúsime zhrnúť to, čo už bolo uvedené vyššie, dá sa hovoriť o dvojakom možnom pôsobení zmyslu života na proces zvládania:

- a) Obsahová stránka zmyslu života, teda jednotlivé **zdroje zmyslu**, slúžia predovšetkým ako zdroj zvládania záťaže. T. j. vlastné presvedčenia, hodnoty, ciele môžu poskytovať alebo fungovať ako podklad pre výber a realizáciu vhodných stratégií, najmä pri transformačnom, existenciálnom či náboženskom copingu.
- b) **Životná zmyslupnosť** môže fungovať ako regulátor schopnosti zvládať stres, a to jednak tým, že vysoká zmyslupnosť znižuje stupeň vnímania situácií ako stresových, ako aj tým, že pozitívne podporuje mobilizáciu rôznych iných copingových zdrojov.

Špecifickou je otázka zmyslu života v procese vyrovnávania sa s vážnymi životnými situáciami: traumami, stratami či krízami. V rámci tohto procesu sa, ako už bolo uvedené, hovorí o znovuobnovení zmyslu života, ktorý bol takouto situáciou narušený. Proces vyrovnania sa s takýmto typom situácie zahŕňa aj pozitívnu interpretáciu záťažovej udalosti, akési prisúdenie pozitívneho zmyslu tomu, čo sa v živote daného človeka udialo. To sa môže diať najmä vtedy, ak človek popri negatívnych dôsledkoch, ktoré priniesla záťažová situácia, začne vnímať jej benefity a pozitívne dôsledky. Tému pozitívnych dôsledkov záťažových situácií sa venuje pozornosť najmä v posledných dvoch desaťročiach, pričom sa v tejto súvislosti objavuje viacero koncepcií či konštruktov. Jedným z nich je aj tzv. **stresom navodený rast** (stress-related growth, stress-induced growth), opisujúci proces nachádzania pozitívnych dôsledkov a osobného rastu, ktoré pochádzajú z nutnosti vyrovnávať sa s psychickou záťažou. Je skúmaný najmä v prácach americkej výskumníčky C. Parkovej (Park et al., 1996; Park, 1998; Park, Fenster, 2004), ktorá spolu so svojimi kolegami zdôrazňuje, že dovtedajší záujem o stres a coping

sa sústred'oval takmer výlučne na negatívne konzekvencie záťažových situácií, napriek tomu, že idea, vyjadrená napríklad v porekadle „čo ťa nezabije, to ťa posilní“, je v bežnej populácii známa. Vedecké skúmanie až neskôr začalo brať do úvahy, že stresová situácia môže za istých okolností viesť k pozitívnym následkom a tiež k osobnému rastu. Kvalitatívne výskumy hovorili o ľuďoch, ktorí hovorili, že ťažká choroba či iný traumatický zážitok bolo to „najlepšie, čo ich v živote stretlo“. Parková zdôrazňuje, že pozitívne dôsledky neznamenajú negáciu tých negatívnych, ale že dopĺňajú celkové prežívanie človeka v ťažkej situácii, a tiež to, že stresom navodený rast nie je nutnou súčasťou obrazu zvládania u každého človeka.

Hoci sa dá uviesť mnoho rôznorodých pozitívnych dôsledkov, ktoré sa u človeka môžu vyvinúť ako následok záťažovej situácie, Parková uvádza tri základné oblasti týchto dôsledkov. Prvou sú zmeny v oblasti sociálnych vzťahov, konkrétne zlepšenie sociálnych zdrojov na zvládnutie záťaže. Sem možno zaradiť pozitívne zmeny v doterajších vzťahoch, vytvorenie si nových vzťahov a pod. Druhú oblasť tvorí zlepšenie osobných zdrojov. Parková tu spomína najmä zmeny v životnom svetonázore a životnej filozofii, napr. zvýšenie pozitívneho postoja k životu, zmenu hodnôt, ale aj všetky zmeny v osobnosti (definované čo najširšie), napríklad v sebaúcte. Treťou oblasťou sú samotné zvládacie schopnosti, pod čím sa myslí zlepšenie v oblasti zvládania záťaže, napr. rozšírenie repertoáru zvládacích stratégií, posun smerom k adaptívnejšiemu copingu atď.

Jednou z dôležitých otázok súvisiacich s rastom navodeným prežívaním stresu je validita pozitívnych dôsledkov referovaných samotnými osobami. Parková et al. (1996) poukazujú na štúdie, ktoré naznačujú, že by mohlo ísť o tzv. pozitívnu ilúziu, ktorá, hoci môže plniť adaptívnu funkciu, nemá oporu v konkrétnych reálnych zmenách. Niektoré výskumy naznačujú, že ľudia referujúci o stresom navodenom raste nemajú rozdielne skóre v dimenziách distresu a šťastia ako ostatní. Jedným zo spôsobov, ktoré uviedli ako možné metodologické východisko pri riešení tohto problému, je longitudinálny výskum kontrolujúci úroveň meraných premenných pred záťažovou situáciou. Parková so svojimi kolegami (Park et al., 1996; Park, Fenster, 2004) takéto výskumy uskutočnili. V nich sa merali rôzne charakteristiky s odstupom 6 alebo 12 mesiacov, pričom sa

dávali do súvislosti s úrovňou navodeného rastu nasledujúcim po záťažovej situácii a zisťoval sa ich vzťah s úrovňou stresom navodeného rastu po udalosti, ktorá sa probandom prihodila počas daného času. Výsledky preukázali, že stresom indukovaný rast signifikantne predikuje zvýšenie vo viacerých pozitívnych charakteristikách ako optimizmus, pozitívna afektivita, sociálna opora a pod. Tiež sa zistilo, že stresom navodený rast koreluje pozitívne s niektorými premennými vyjadrujúcimi dobrú adaptáciu, napríklad, pozitívny stav mysle, schopnosť ovládania (miera, v akej človek vníma, že má kontrolu nad svojím životom), a to aj pri kontrolovaní vplyvu počiatkovej úrovne týchto vlastností.

Výskumy sa zamerali aj na osobnostné a psychosociálne koreláty stresom indukovaného rastu. Ukázalo sa, že stresom navodený rast predikuje napr. zvnútornená religiozita, dostatočná sociálna opora, ale aj také faktory ako miera závažnosti a stresovosti záťažovej situácie, či počet pozitívnych životných udalostí v čase pred touto situáciou (Park et al., 1996). To poukazuje na komplexnosť stresom navodeného rastu, teda že nejde o fenomén, ktorý by sa dal vysvetliť jednoduchými procesmi. Parková a Fenster (2004) poukazujú na to, že okrem samotných zvládacích procesov tu môžu hrať istú úlohu aj kognitívne procesy (napr. kognitívne hodnotenie, spracovávanie intruzívnych myšlienok). Ako však zdôrazňujú, všetky výskumy naznačujú, že stresom navodený rast má pozitívny efekt na fungovanie človeka aj v zmysle zlepšenia adaptačných zdrojov, aj v zmysle lepšej adjustácie po záťažovej situácii. Odporúčania týchto autorov smerujú aj k terapeutom, ktorí asistujú ľuďom s traumou, pričom ich úlohu vidia najmä vo facilitovaní procesu utvárania zmyslu tým, že pomáhajú klientom explorať rôznorodé významy prežívanej stresovej situácie.

### Zmysel života a religiozita

V úvode tejto knihy bolo spomenuté, že odpovede na otázky o zmysle svojho života ľudia často hľadajú v oblasti náboženstva. Je to prirodzené v tom, že náboženské systémy sa ľudom odjakživa snažili poskytnúť odpovede na otázku o zmysle ich bytia, pretože si uvedomovali ľudskú potrebu dať svojmu životu jednotiaci smer a význam. Keď si vezmeme príklad kresťanstva, ktoré je v našom prostredí dominantným náboženským systémom, môžeme nájsť mnoho prejavov toho, ako reflektuje tieto otázky. Napríklad v jednom z najvýznamnejších dokumentov súčasnej kresťanskej katolíckej teológie, koncilovej konštitúcii *Gaudium et spes*, sú otázky o zmysle bolesti, zla, smrti a o poslednom zmysle ľudskej činnosti považované za najhlbšie otázky, ktoré si ľudstvo kladie. Mnoho evanjelizačných akcií nielen kresťanských cirkví, ale aj rôznych iných náboženských organizácií a sieť sa začína otázkami typu „Hľadáte zmysel života? Hľadáte odpoveď na otázku, kvôli čomu žiť?“ v snahe zachytiť tých, ktorí sa práve touto výsostne ľudskou otázkou zaoberajú. Náboženské spoločenstvá si zároveň uvedomujú aj vlastnú schopnosť na tieto otázky odpovedať, keďže náboženské hodnoty už mnohých ľudí naplnili vedomím zmyslu a hodnoty vlastného života.

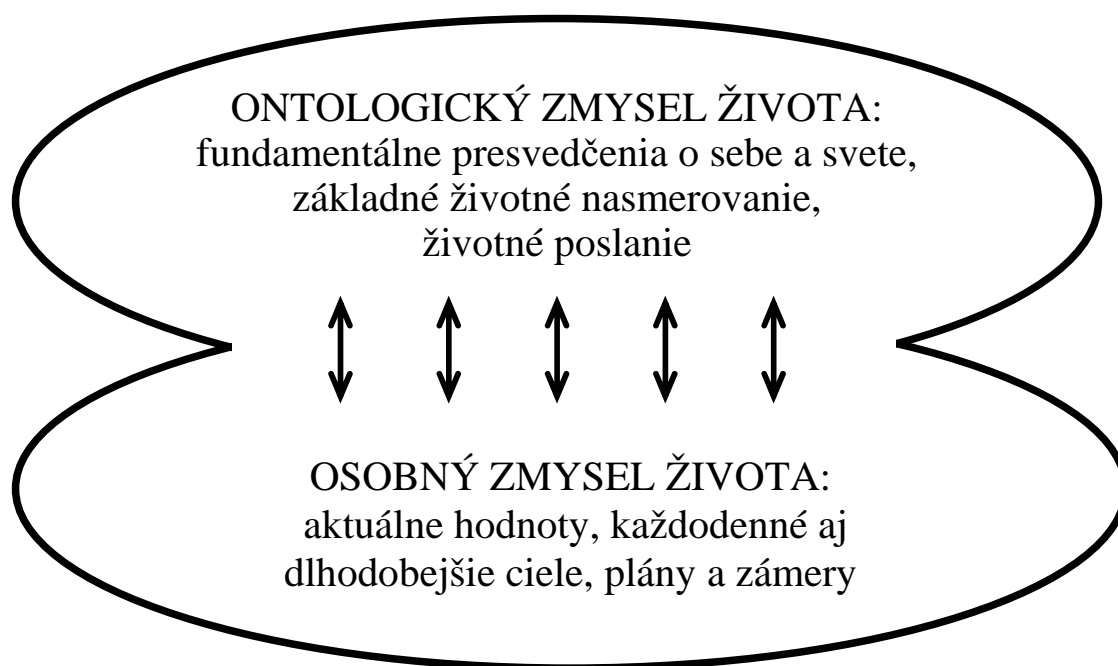
#### 9.1. Osobný a konečný zmysel života

Asi najväčší význam pre skúmanie vzťahu medzi zmyslom života a náboženstvom má rozlíšenie zmyslu na tzv. **osobný** zmysel života a **konečný** zmysel života. Psychologickí autori tieto dve zložky nazývajú rôzne, napr. špecifický, každodenný, provizórny vs. ontologický, celkový, kozmický, pričom niekedy zdôrazňujú trochu iné aspekty tých zložiek (napr. Yalom, 1980; Farran, Kuhn, 1998; Auhagen, Holub, 2006). Křivohlavý (2006) hovorí opisne o nižšej



a vyššej úrovni zmysluplnosti. Osobný alebo špecifický zmysel života je súhrnom bežných denných aktuálnych cieľov, činností a hodnôt, ktoré človek naplňa a realizuje. Dá sa nazvať horizontálnym, pretože sa týka horizontu (obzoru) nášho života. Jednotlivé aktuálne ciele a hodnoty môžu byť krátkodobé aj dlhodobé. Konečný alebo ontologický zmysel je hodnota, príp. životný rámec, systém, ktorý sa vzťahuje k životu ako celku a jeho úlohou je interpretovať zásadné a konečné otázky ľudskej existencie (napr. smrť, utrpenie atď.). Dá sa nazvať vertikálnym zmyslom života, týka sa totiž hlbokého a podstatného zamerania v živote človeka<sup>1</sup>. Nie sú to dva druhy či typy zmyslu, ale skôr dve dimenzie toho istého zmyslu života, ktoré sa navzájom ovplyvňujú. Najmä konečný zmysel určuje konkrétne ciele či aktivity, ktoré si daný jednotlivec vyberá, ale aj angažovanie sa v konkrétnych hodnotách či aktivitách pomáha vytvárať vedomie poslania a celkového zmyslu. Schematicky je to naznačené na nasledujúcom obrázku 9.1.

Obrázok 9.1. Dve navzájom sa ovplyvňujúce dimenzie zmyslu života



<sup>1</sup> Pri rozlišovaní horizontálneho a vertikálneho zmyslu života som sa inšpiroval Křivohlavého úvahou o horizontálej a vertikálnej nádeji (Křivohlavý, 1997a)

Potreba rozlišovania týchto dvoch rovín zmyslu života sa ukazuje nielen v teoretickej rovine, ale často aj v poradenskej praxi. Terapeuti či poradcovia sa môžu stretnúť s človekom, majúcim rodinu, ktorej venuje svoj čas a energiu, dobré zamestnanie, ktoré ho naplňuje, avšak neustále sa pýta, či tieto veci nemajú aj vyšší zmysel, ako len samy pre seba. Na druhej strane príde človek, ktorý je napr. veriaci, hovorí, že chápe celkový zmysel a poriadok sveta, avšak zlyháva v úlohe nájsť svoju konkrétnu úlohu, svoje špecifické hodnoty, v ktorých by sa mohol angažovať. V takýchto prípadoch je nutné rozlíšiť, v ktorej rovine leží problém dotyčného človeka, a podľa toho smerovať intervenciu. Psychoterapeuti a najmä logoterapeuti diskutujú o probléme, či je psychológ oprávnený, a do akej miery, zasahovať do oblasti konečného zmyslu života. Smékal (2000) tvrdí, že táto intervencia (v zmysle sprevádzania týmto procesom, a nie predpisovania toho pravého zmyslu) je niekedy potrebná, a to najmä u pacientov s terminálnym ochorením (v hospicioch), či u ľudí trpiacich akoukoľvek závažnou stratou.

Baumeister (1991) v súvislosti s vyšším zmyslom života považuje za všeobecnú ľudskú tendenciu to, že ľudia hľadajú konečný zmysel života. Pripisuje to ľudskej úrovni abstraktného myslenia, a hovorí tiež, že aj keď človek nie je schopný o svojom chápaní konečného zmyslu vypovedať, často má určitú vieru v celkovú zmyslupnosť sveta. Na druhej strane Baumeister pripomína, že mnohí ľudia prežijú pomerne úspešne svoj život bez príklonu k nejakému konkrétnemu chápaniu konečného zmyslu. Smékal (2000) uvádza niekoľko pojmov či koncepcií, ktoré boli vytvorené, aby umožnili ľuďom predstaviť si konečný zmysel života: Boh, bohovia, Nadprirodzeno, spása, klud duše, tao, nirvána atď. Viaceré tieto koncepcie majú, ako vidieť, religiózny obsah, čo iba potvrdzuje úlohu, akú má náboženstvo v ľudskej histórii pri odpovediach na otázky o zmysle.

## **9.2. Religiozita ako zdroj zmyslu života**

Aj z psychologických výskumov sa ukazuje, že náboženská viera môže často hrať zjednocujúcu úlohu v hodnotovom systéme človeka. Pri skúmaní kvalitatívnej, teda obsahovej stránky zmyslu života sa psychológovia často stretávajú s náboženskými či duchovnými hod-

notami. Ľudia na otázku, čo oni sami považujú za svoj zmysel života odpovedajú často „chcem osláviť Boha“, „chcem žiť v pokoji s Bohom“, a pod. Mnohé štúdie založené na kvalitatívnej aj kvantitatívnej analýze ukazujú, že náboženská viera a duchovný život sú často uvádzané ako jeden z častých zdrojov zmyslu života najmä na úrovni ontologickej (napr. O'Connor and Chamberlain 2000, Wong 1998c).

Vzťah zmyslu života a religiozity nie je pozorovaný len zo strany autorov zaoberajúcich sa zmyslom života, ale aj z opačnej strany, t. j. zo strany autorov snažiacich sa o psychologickú analýzu religiozity. Tak napríklad Hilty et al. (1984) zistili pomocou faktorovej analýzy, že jednou z hlavných súčastí toho, čo náboženstvo zahŕňa, je aj životný cieľ, t. j. cieľovosť. Westgate (1996) zasa pri analýze množstva literatúry na tému duchovnej pohody (wellness), označuje za jednu z jej dimenzií, popri zvnútorňovanom hodnotovom systéme, transcendentnej perspektíve a vedomia prináležitosti do skupiny so spoločne zdieľanými hodnotami, aj uvedomovanie si zmyslu života. Aj klasici psychológie náboženstva Meadow a Kahoe (1984) uvádzajú, že primárnou úlohou náboženstva je poskytnutie zmyslu života. Petersen a Roy (1985) v súvislosti s tým potvrdzujú, že náboženstvo poskytuje rámec pre interpretáciu životných udalostí aj života ako celku a je potencionálne silným zdrojom zmyslu a cieľa pre jednotlivca hlavne preto, že zahŕňa takmer celé spektrum ľudského zážitku.

Vzájomnú interakciu zmyslu života a religiozity podporujú vyhlásenia niektorých psychológov. Rollo May hovorí, že skutočná religiozita je nájdením a uznávaním konečného zmyslu a individuálneho cieľa v životnom procese. Jung tiež potvrdzuje úlohu náboženstva v poskytnutí zmyslu životu človeka (in Wong, 1998c). Frankl, hoci deklaroval rovnocennosť možnosti nájsť zmysel života pre veriacich aj neveriacich, sa religiozitou často zaoberal a venoval jej jednu celú monografiu (Frankl, 1978). Potvrdzuje dôležitú úlohu náboženstva v živote človeka, čo dokladá aj mnohými kazuistikami zo svojej praxe. Niektorí súčasní autori vo svojich prácach s výhodami náboženstva súhlasia, napr. Parková (2005) a Pargament et al. (2005) považujú náboženstvo za existenciálne uspokojujúcejšie než sekulárny zmysel. Wong (1998c) tiež tvrdí, že náboženstvo ponúka najuspokojivejšiu a najkoherentnejšiu odpoveď na otázku konečného zmyslu. Bez toho, aby bol človek religiózny, je podľa neho veľmi

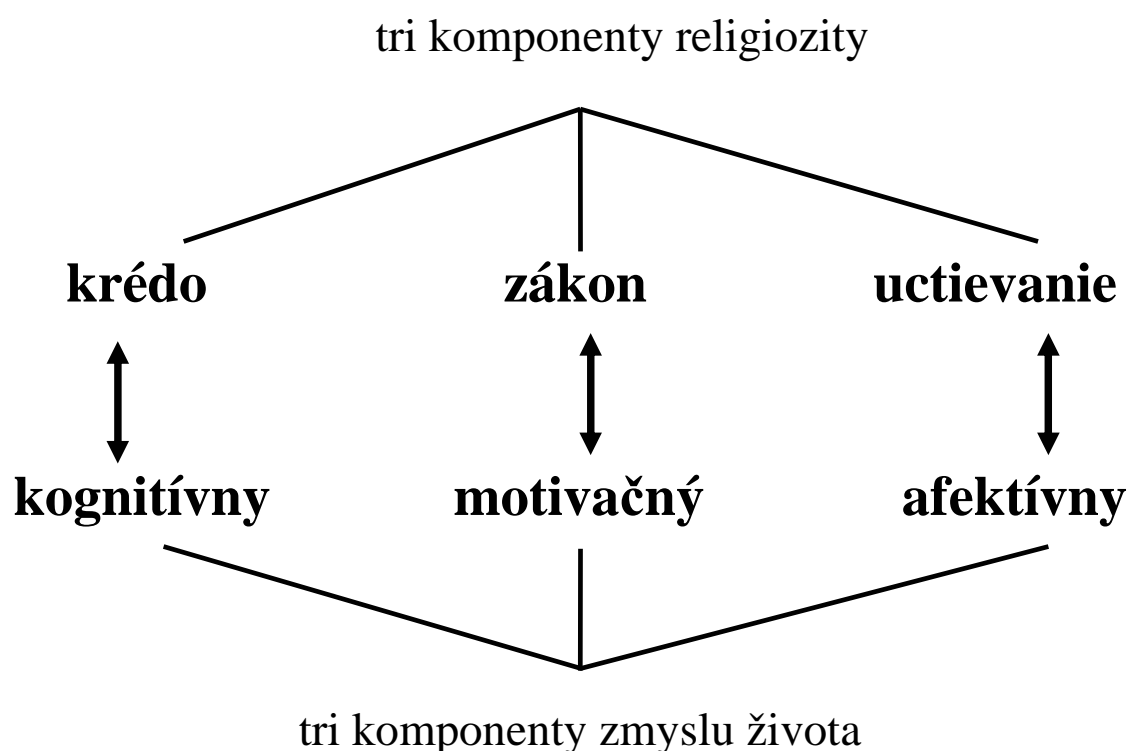
ťažké vyrovnať sa s touto otázkou. Vymenováva niekoľko dôvodov, pre ktoré je náboženstvo veľmi silný zdroj zmyslu života:

- a) viera v nesmrteľnosť, existenciu neba a konečný zmysel života poskytuje efektívny protilek na úzkosť zo smrti,
- b) náboženstvo podporuje nasmerovanie života a smrti do určitej perspektívy,
- c) náboženstvo umožňuje ľuďom získať hlbší vhl'ad do každodenných zážitkov,
- d) náboženstvo poskytuje útechu a zmysel v utrpení.

Odpoveď na otázku konečného zmyslu môže poskytnúť aj iný filozofický či svetonázorový systém presvedčení, avšak, podľa Wonga náboženstvo so svojimi morálnymi nárokmi a symbolickými rituálmi poskytuje možnosť zahrnúť do systému aj afektívnu a motivačnú zložku, čím je prežívanie zmysluplnosti komplexnejšie a intenzívnejšie. Inými slovami povedané, ak sa na náboženstvo pozeráme z hľadiska troch komponentov zmyslu života (3. kapitola), môžeme vidieť, že náboženstvo je schopné naplniť všetky tri komponenty. Napríklad v prípade kresťanstva sa v súvislosti s kognitívnym komponentom dá povedať, že presvedčenia o Božej láske, starostlivosti, a o tom, že Boh stvoril svet a človeka zámerne a pod., poskytujú človeku určitý rámec či schému, ktorá mu pomáha vnímať vlastný život ako zmysluplný, hodnotný, pomáha mu interpretovať svet, udalosti, život ako taký a svoje miesto v ňom. Náboženská viera tiež ponúka systém hodnôt a cieľov, ktoré sú schopné aktivovať motivačný komponent. Ide tak o pozitívnu motiváciu, teda snahu dosiahnuť niečo hodnotné, ako aj o negatívnu motiváciu, teda snahu vyhnúť sa niečomu morálne zlému. Do tretice, afektívny komponent vyplňajú pocity naplnenia, radosti a spokojnosti, prameniace jednak z pozitívnych náboženských presvedčení, ako aj z uskutočňovania náboženských hodnôt, dosahovania pozitívnych cieľov (napr. pomáhania niekomu) atď. Dá sa povedať, že komponenty religiozity, tak ako ich definujú Meadow a Kahoe (1984), t. j. krédo, zákon a uctievanie, reprezentujú tri komponenty zmyslu definované v Rekerovej a Wongovej (1988) koncepcii (obrázok 9.2.). Náboženská viera dokáže obstáť aj v konfrontácii s obsahovou stránkou zmyslu života vo Franklovej koncepcii. McFadden (2000) dokazuje, že religiozita môže byť zdrojom všetkých troch druhov hodnôt, ktoré Frankl pova-

žuje za možné obsahové kategórie zmyslu života. Tak napríklad zdrojom kreatívnych hodnôt môžu byť nielen rôzne náboženské aktivity, činnosti a zámery, ale aj vlastný vnútorný rast a snaha o sebazdokonaľovanie a vlastný rozvoj. Zdrojom zážitkových hodnôt môžu byť verejné aj súkromné bohoslužby, modlitby, ale aj služba a pomoc iným, ktorú človek vykonáva s ohľadom na svoje náboženské presvedčenie. Postojové hodnoty sú reprezentované napr. postojom viery, nádeje a lásky v situáciách utrpenia, zlyhania, smrti, atď.

Obrázok 9.2. Komplementarita komponentov religiozity (Meadow, Kahoe, 1984) a komponentov zmyslu života (Reker, Wong, 1988)



### 9.3. Vzťah religiozity a zmysluplnosti – výskumné zistenia

Početné úvahy o vzájomnom vzťahu zmyslu života a religiozity vyvolali aj snahy výskumne overiť a špecifikovať ich vzájomnú interakciu. Výskumy ukazujú trochu rozporuplné výsledky. Frankl vo svojich knihách (napr. 1978, 1996, 1997) cituje niekoľko výskumov, ktoré nezistili rozdiely v miere prežívanej zmysluplnosti medzi veriacimi a neveriacimi, ani medzi veriacimi jednotlivých

cirkví. Z toho Frankl uzatvára, že tieto výsledky potvrdzujú jeho teóriu, že zmysel života môže nájsť veriaci aj neveriaci človek. To potvrdzuje aj štúdia Gerwooda et al. (1998), kde boli porovnávaní protestanti a katolíci, ktorí v teste zmysluplnosti skórovali rovnako. Poľský autor Prężyna (1981) vo svojom výskume zistil kladný vzťah medzi intenzívnym pozitívnym aj negatívnym náboženským postojom a zmyslom života (dotazník PIL), ale žiadny vzťah medzi zmyslom života a náboženským postojom so slabou intenzitou. Vo výskume Jacobsona et al. (1977) na vzorke alkoholikov po absolvovanej liečbe sa ukázala signifikantná pozitívna korelácia medzi zmysluplnosťou (tiež dotazník PIL) a škálou religiozity v hodnotovom dotazníku. Rasmussen a Johnson (in Wong, 1998c) našli pozitívny vzťah istoty posmrtného života so životnou spokojnosťou a vedomím životného cieľa a negatívny vzťah so strachom pred smrťou. Idler a Kasl (in McFadden, 2000) zistili, že verejná bohoslužba môže mať prvky, ktoré prispievajú k životnej zmysluplnosti. Moje výskumy (Halama, 1999) potvrdili signifikantné rozdiely medzi členmi a nečlenmi náboženských organizácií v celkovom skóre a v niektorých dimenziách Popielskeho Testu noodynamiky, rozdiely však boli malé. Chamberlain a Zika (1988a) na vzorke žien tiež našli vzťahy medzi zmysluplnosťou a intenzitou náboženského presvedčenia, hoci iba nízke a nie so všetkými nástrojmi na zisťovanie zmyslu života.

Slabé, hoci väčšinou pozitívne vzťahy medzi týmito dvoma fenoménmi naznačujú, že ich vzťah je iný ako jednoduchá závislosť intenzity životnej zmysluplnosti a religiozity. Nízke výsledky sú vysvetliteľné vzhľadom k tomu, že výskumné vzorky obsahujú ľudí rôznej úrovne religiozity. To postupne viedlo k úvahe, že pri hľadaní vzťahu medzi religiozitou a zmysluplnosťou by bolo treba bližšie špecifikovať rozličné aspekty a spôsoby prežívania religiozity. Riešenie ponúkajú prístupy v psychológii náboženstva zaoberajúce sa rôznymi dimenziami religiozity, ktoré sa snažia popísať religiozitu ako komplexný fenomén s viacerými dimenziami prežívania (podrobnejšie napr. Stríženec, 2001). Tieto dimenzie sa týkajú rôznych behaviorálnych aj postojových charakteristík religiozity, napr. miery zvnútornenia náboženských presvedčení, ortodoxie, postojov voči cirkevnej autorite a mnohých iných. Ojedinelé výskumy odhalili hlbšie vzťahy medzi týmito dvoma fenoménmi, napr. vzťah zmyslu-

plnosti v živote so zvnútornenou religiozitou, ale nie s vonkajškovou (Crandall, Rasmussen, 1975).

Vo svojom výskume (Halama, 2003b) som sa rozhodol skúmať vzťah religiozity a životnej zmysluplnosti práve z hľadiska dimenzií religiozity, pričom som sa snažil odpovedať na otázku, aká religiozita sa dá považovať za „zmysluplnú“, lepšie povedané, ktoré dimenzie religiozity súvisia s vyššou mierou životnej zmysluplnosti. V rámci svojho výskumu som použil viacero dotazníkov snažiacich sa o zachytenie dimenzií religiozity. Prvá z nich bola SROS (Švédská škála náboženskej orientácie), ktorá vznikla adaptáciou Allportovej a Rossovej Škály náboženskej orientácie na švédske pomery (Hovemyr, 1996). Škála zisťuje vonkajškovú, zvnútornenú religiozitu a dimenziu hľadanie. Prvé dve dimenzie rozpracoval Allport, pričom vonkajškovú religiozitu chápal ako nezrelú, kde náboženstvo bolo používané na uspokojenie vlastných potrieb, a zvnútornenú ako jednotlivcovu snahu o prijatie náboženského učenia do svojho vnútra a jeho plné nasledovanie (Hovemyr, 1996). Allport chápal zo začiatku vonkajškovú a zvnútornenú religiozitu ako dva póly jednej dimenzie, neskôr sa však začali chápať ako dve nezávislé dimenzie. S kritikou Allportovho chápania zrelej religiozity ako zvnútornenej vystúpil Batson, keď zistil, že zvnútornená religiozita koreluje kladne s niektorými aspektmi autoritárstva a ortodoxnosti (Stríženec, 2001). Navrhol koncept zrelej religiozity nazývaný „hľadanie“ (quest). Religiozita, ktorá je takýmto hľadaním, vychádza z existenciálneho hľadania a pýtania sa, ktoré sa objavuje najmä v konfrontácii s tragédiami, napätiami a paradoxami ľudského života. Je to religiozita, ktorá zahŕňa otvorené otázky a pochybnosti (Burris et al., 1996). Neskoršie kritiky tiež napadli Batsonovu koncepciu a považovali náboženskú dimenziu hľadania za prechodné obdobie hlavne u mladých ľudí. Druhou škálou použitou vo výskume bola Škála náboženskej zrelosti (RMA Religious Maturity Scale), ktorá vznikla ako operacionalizácia Dudleyho a Cruisovho konceptu zrelej religiozity. Dudley a Cruise (1990), vychádzajúc z kritiky jednostrannosti Allportovej aj Batsonovej koncepcie, navrhujú nový koncept zrelej religiozity. Ich koncept je vlastne integráciou Allportovej a Batsonovej koncepcie, zahŕňa v sebe aktívnu zaangažovanosť a zvnútornenosť náboženstva, ako aj ochotu vyvíjať sa a meniť svoje presved-

čenia v dôležitých konfrontáciách s existenciálnymi otázkami. Index ortodoxie je zjednodušená verzia pôvodného dotazníka Starka a Glocka, ktorá bola použitá v práci Petersena a Roya (1985). Ortodoxia je v nej definovaná ako stupeň „pravovernosti“, t. j. vernosť pôvodným myšlienkam a ideám. Výskumy zistili silné korelácie ortodoxnosti s rôznymi dimenziami religiozity a táto dimenzia je považovaná za najlepšie jednoduché meranie náboženského záväzku (Petersen, Roy, 1985). Nevýhodou škál ortodoxnosti je, že sa vždy vzťahujú iba k určitému náboženstvu, keďže zisťujú stupeň pravovernosti konkrétnym ideám náboženstva. Škála náboženskej významnosti zisťuje dôležitosť náboženstva v živote človeka (Petersen, Roy, 1985). Ľudia s veľkou významnosťou sú vo viere angažovanejší, prisudzujú jej veľkú dôležitosť a sú motivovaní k integrácii náboženských ideí do svojho života. Okrem týchto škál merajúcich rôzne dimenzie religiozity boli vo výskume použité Škála životnej zmysluplnosti ŠŽZ (s tromi dimenziami: kognitívna, motivačná a afektívna) a Index zmyslu života PMI (obidve podrobne opísané v nasledujúcej kapitole).

Výsledky korelačnej analýzy použitých škál sú zobrazené v tabuľke 9.1. Z dimenzií religiozity majú vzťah so životnou zmysluplnosťou zvnútornená religiozita, ortodoxia a náboženská významnosť. Žiadna z dimenzií religiozity nie je so životnou zmysluplnosťou v negatívnom štatisticky významnom vzťahu. Keďže niektoré zo škál nemali dostatočnú vnútornú konzistenciu, čo naznačovalo, že meranie na úrovni celkového skóre nemusí byť spoľahlivé, v nasledujúcom kroku bola uskutočnená analýza na úrovni položiek. Vnútri nekonzistentnej dimenzie totiž mohli mať niektoré položky vzťah so zmysluplnosťou, ten však mohol byť prekrytý inými položkami, ktoré so zmysluplnosťou nekorelujú. Všetky položky z použitých škál religiozity boli teda korelované so škálami na meranie životnej zmysluplnosti, pričom boli vyselektované tie z položiek, ktoré dosahovali veľkosť viacnásobného korelačného koeficientu 0,3 a viac. Takýchto položiek bolo 27, a tie boli následne clusterovou analýzou zoskupované do zmysluplných celkov. Analýza vytvorila deväť celkov, pričom sedem z nich obsahovalo položky s pozitívnym vzťahom so zmysluplnosťou a dva z nich položky s negatívnym vzťahom so zmysluplnosťou.



Tabuľka 9.1. Korelačné koeficienty medzi škálami na zisťovanie religiozity a zmysluplnosti

	PMI	ŠŽZ kog.	ŠŽZ mot.	ŠŽZ afek.	ŠŽZ celk.
SROS zvnútornená	0,48**	0,62**	0,20*	0,40**	0,50**
SROS vonkajšková	-0,08	-0,16	0,01	-0,10	-0,11
SROS hľadanie	0,09	0,12	0,10	0,16	0,16
Škála náboženskej zrelosti	0,06	0,11	0,12	0,18	0,16
Index ortodoxie	0,40**	0,47**	0,08	0,29**	0,34**
Škála náboženskej významnosti	0,50**	0,55**	0,18	0,39**	0,47**

Skupiny položiek s pozitívnym vzťahom so zmyslupnosťou opísali rôzne aspekty religiozity, konkrétne:

- snahu o prenesenie náboženského presvedčenia do svojho života, aktívnu rolu náboženských presvedčení v živote človeka,
- snahu o aktívny modlitebný život, ako aj čerpanie z tohto modlitebného života,
- prejavenie svojho náboženstva navonok,
- prospech pre jednotlivca, ktorý mu náboženstvo poskytuje, odpovede na dôležité otázky vo svojom živote, dostávanie podpory, útechy, rady od Boha, ale aj od spoluveriacich,
- považovanie svojho náboženstva v živote za významné a dôležité,
- ortodoxiu – príklon k náboženským pravdám, samotnú mieru intenzity presvedčení,
- odovzdanosť náboženským presvedčeniam v živote aj napriek pochybnostiam, ako aj stabilitu týchto presvedčení v čase.

Dve skupiny položiek s negatívnym vzťahom so životnou zmyslupnosťou opísali religiozitu, ktorá je neautentická (naučená a nezvnútornená), a robí ústupky svojim presvedčeniam kvôli výhodám. Vyjadruje nefunkčnosť náboženských presvedčení, ktoré napriek

svojej prítomnosti nie sú transformované v konkrétnom živote, neprejavujú sa, a tak neumožňujú, aby človek pomocou nich vytváral svoj životný rámec.

Ak zhrnieme popis jednotlivých skupín položiek, môžeme človeka, ktorý je religiózny a zároveň prežíva svoj život ako zmysluplný, popísať nasledovne: prisudzuje svojmu náboženstvu veľmi dôležitú úlohu vo svojom živote, je silne presvedčený o pravdivosti svojich náboženských presvedčení, snaží sa preniesť svoje náboženstvo do svojho života, prejavuje svoje náboženstvo pred inými, realizuje individuálne aj spoločné náboženské aktivity, dostáva od náboženstva a náboženského spoločenstva podporu, útechu a odpovede na závažné otázky, jeho náboženské presvedčenia sú relatívne stabilné. Na druhej strane religiózny človek, ktorý v menšej miere prežíva svoj život ako zmysluplný, je charakteristický vonkajškovou motiváciou religiózneho správania, malou transformáciou náboženských presvedčení do svojho života, ústupčivosťou vo svojich presvedčeniach a príklonom k relativizmu. Dá sa teda povedať, že najvýznamnejšou vlastnosťou zmysluplnej religiozity sa na základe výsledkov ukazuje sila angažovanosti a záväzku voči náboženským presvedčeniam a z toho vyplývajúcich činností. U ľudí, ktorí sú odovzdaní svojej viere, sa ich náboženstvo stáva akousi zastrešujúcou záležitosťou, transformuje sa do všetkých oblastí života, a tak môže slúžiť ako zdroj kognitívnym aj motivačným procesom utvárania zmyslu života (Peterson, Roy, 1985). To môže byť aj dôvodom nižšej životnej zmysluplnosti u ľudí, u ktorých je religiozita vonkajšková a málo transformovaná do života. Slabý záväzok voči náboženským presvedčeniam neumožňuje, aby sa viera stala vedúcim a integrujúcim princípom v živote, keďže presvedčenia nemajú vplyv na jednotlivé životné oblasti. Taká religiozita zlyháva v poskytovaní konzistentného porozumenia svojho života a motivačnej aktívacie v cieľoch. Dá sa povedať, že intenzívna a angažovaná religiozita je akousi prirodzenou stratégiou aktívneho oddania sa, ktoré Yalom (1980) považuje za hlavnú odpoveď človeka na otázku o zmysle (kapitola 1.2.). Okrem angažovania, ktoré by sme mohli nazvať ako to, „čo človek dáva“, sa ukazuje súčasťou „zmysluplnej“ religiozity aj to, čo od nej dostáva, teda podpora, útecha, odpovede na otázky, prítomnosť náboženskej komunity atď. Petersen a Roy (1985) uvádzajú, že náboženská komunita podporuje životnú zmysluplnosť

najmä tým, že potvrdzuje interpretácie, ktoré náboženské presvedčenia poskytujú. To umožňuje jednotlivcovi silnejšie ich akceptovať, a povzbudzuje k ich aplikácii v živote. Náboženská komunita tiež posilňuje identitu, ktorá silne súvisí so zmyslom života. Tak sa dá vysvetliť pozitívny súvis niektorých aspektov religiozity, ktoré sú všeobecne považované za vonkajškové (návšteva kostola, dostávanie podpory a útechy), so životnou zmysluplnosťou.

#### **9.4. Náboženská konverzia ako proces hľadania zmyslu**

Náboženská konverzia predstavuje jeden z najzaujímavejších fenoménov skúmaných v rámci psychológie náboženstva. Možno povedať, že tento záujem reflektuje signifikanciu konverzie v náboženskom a duchovnom živote vo všeobecnosti. Zo štatistických údajov totiž vyplýva relatívne vysoká frekvencia tohto javu u religióznych ľudí. Všeobecne sa dá povedať, že náboženská konverzia sa chápe ako zmena v náboženskom postoji, pri ktorej človek prijíma za vlastné určité náboženské presvedčenia, ktoré mu boli dovtedy cudzie. V psychológii zdôrazňujú definície konverzie najmä jej psychologické súvislosti, teda zmeny na úrovni psychiky. Záujem psychológov, ale aj sociológov o tento jav priniesol viacero výskumných zistení a teórií pokúšajúcich sa o vysvetlenie psychických aspektov náboženskej konverzie, napr. prostredníctvom biologických procesov, procesov zvládania, sociálneho ovplyvňovania, či teórie pripútania (attachment) a pod. Poznanie variability a komplexnosti procesu konverzie vyústilo do niekoľkých typológií náboženskej konverzie, ako aj do koncepcií jej procesu (podrobnejšie Halama, 2005b, 2006b).

Dá sa povedať, že náboženská konverzia je jeden z religióznych fenoménov, u ktorých sa dá vybadať jasná súvislosť s problematikou zmyslu života. Ukazuje sa totiž, že jednou zo základných zmien v procese konverzie je zmena v oblasti zmyslu života. Jednotlivci, ktorí prešli náboženskou konverziou, často hovoria o zmenách v tejto oblasti. Vo svedectvách opisujúcich vlastnú konverziu možno nájsť mnoho vyjadrení o radikálnej zmene, objavení či znovuobjavení zmyslu života, hovorí sa o nájdení nového zmyslu života, nového smeru v živote, o zmene zmýšľania, o novom živote a pod. Na zme-

nu v oblasti zmyslu života poukazujú aj také vyjadrenia ako „*Boh mi dal nový život*“, „*dnes žijem krásny a plnohodnotný život*“, „*znovu milujem svoj život*“, „*pocítila som veľkú radosť a hlavne chuť do života*“. Ako príklad uvádzame úryvok svedectva 25-ročnej ženy, ktorá vyrastala v takmer neveriacej rodine. V období dospievania sa dostala do partie satanistov, neskôr do partie pankáčov, kde, podľa jej vyjadrenia, bol zmyslom života sex, alkohol a fetovanie. Jej životný štýl viedol k depresiám, vnútornej samote, úzkosti a aj k niekoľkým pokusom o samovraždu. S vierou sa stretla neskôr počas prípravy na sviatosť manželstva, neskôr cez kolegyňu v práci a verejné modlitebné stretnutie. Prežila obrátenie, ktorého dôsledky opisuje takto: „*Depresie z môjho života sa začali vytrácať, až úplne zmizli. Necítim už vnútornú samotu, Pán mi dal seba samého i mnoho dobrých priateľov. Už nemusím tápať v neistote, pretože On mi dáva všetku istotu a **zmysel života**, ktorý som tak dlho hľadala... Je so mnou v bolesti, v trápení, v žiali, ale i v radosi a v úspechu. Som Bohu vďačná za každý okamih môjho života...*“<sup>2</sup>

Snaha o preukázanie toho, že zmena zmyslu života je dôležitým prvkom konverzie, neostala len pri citovaní svedectiev konvertitov, ale prejavila sa aj v psychologickom výskume. V kvalitatívnych výskumoch sa pri analýze procesov konverzie často identifikovali výroky konvertitov podobné horeuvedeným svedectvám, ktoré referovali o radikálnej zmene, objavení či znovuobjavení zmyslu života, o nájdení nového zmyslu života, nového smeru v živote, o zmene zmýšľania, o novom živote a pod (napr. Halama, Halamová, 2005). Kvantitatívne výskumy sa zameriavali skôr na zisťovanie toho, ako sa mení úroveň životnej zmysluplnosti po konverzii, keďže jedným z dôsledkov uvedených predpokladov je vyššia úroveň životnej zmysluplnosti u tých, ktorí náboženskou konverziou prešli. Vo viacerých retrospektívnych aj prierezových výskumoch sa ukázalo, že životná zmyslupnosť po konverzii rastie (Ng, Shek, 2001; Halama, Lačná, 2006). Asi najznámejšou štúdiou z tejto oblasti je starší prierezový výskum Paloutziana (1981). Autor využil uskutočnenie veľkého evanjelizačného mítingu na jeho univerzite a 5 dní po ňom distribuoval dotazník zameraný na zisťovanie životnej zmysluplnosti

---

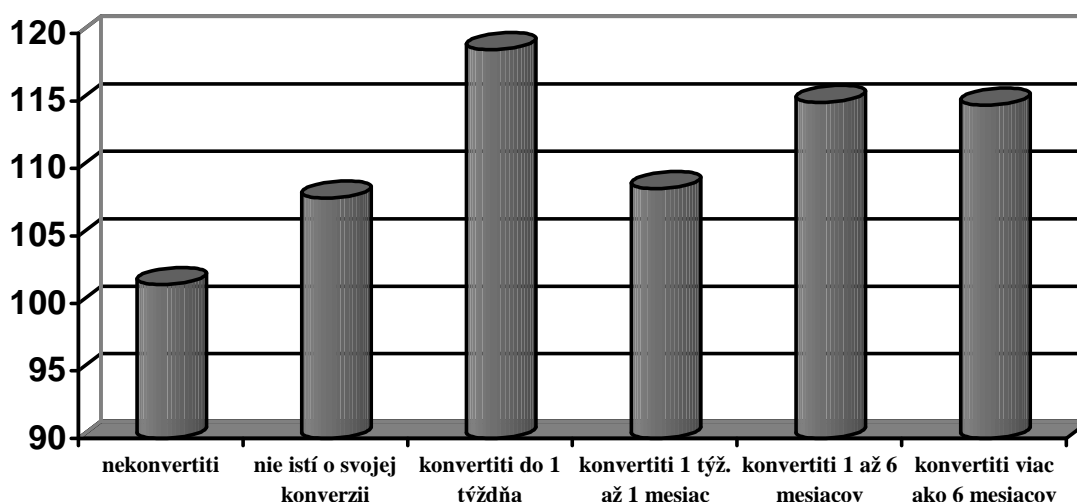
<sup>2</sup> Úryvky z opisov konverzií sú citované z časopisu Nahlas, ktoré vydáva Spoločenstvo pri Dóme sv. Martina.

PIL veľkej vzorke univerzitných študentov (n=400). Z nich vybral tých, ktorí sa identifikovali ako veriaci kresťania po konverzii (n=51). Z ostatných študentov vybral náhodným spôsobom dve kontrolné skupiny, z ktorých jednu tvorili probandi, čo sa necítili byť konvertitmi (n=24), a tí, čo si v tejto otázke neboli istí (n=16). Podľa času uplynutého od konverzie rozdelil konvertitov na 4 skupiny: konvertiti menej ako 1 týždeň (n=11), od 1 týždňa do 1 mesiaca (n=10), od 1 do 6 mesiacov (n=8) a viac ako 6 mesiacov (n=22). Uskutočnenie evanjelizačného mítingu využil autor na zvýšenie počtu probandov v skupine konvertitov do 1 týždňa. Výsledky jeho výskumu sú zobrazené na obrázku 9.3., kde je znázornené priemerné skóre PIL v jednotlivých skupinách. Výsledky ukázali, že najvyššie skóre PIL mali práve čerství konvertiti do 1 týždňa po konverzii (118,8). V skupine konvertitov do 1 mesiaca skóre PIL klesá (108,5), aby sa v nasledujúcich skupinách (konvertiti do 6 a nad 6 mesiacov) ustálilo približne na tej istej úrovni (114,9 a 114,7). Všetky skupiny konvertitov mali priemerné skóre PIL vyššie ako skupina nekonvertitov (101,4), príp. tých, ktorí si svojou konverziou neboli istí (107,8). Výsledky boli potvrdené aj štatisticky pomocou analýzy rozptylu. Paloutzian uvádza, že získané výsledky podporujú hypotézu o naplnení potreby zmyslu života prostredníctvom konverzie. Ukazuje sa však, že úroveň životnej zmyslupnosti v čase po konverzii nie je stabilná, ale sa mení. Najvyššia je krátko po konverzii, keď jednotlivec silne prežíva a čerpá zo zážitku svojho obrátenia, v období do jedného mesiaca klesá, aby sa potom ustálila na stredne vysokej úrovni. Zaujímavý pokles úrovne životnej zmyslupnosti po prvom týždni od konverzie interpretuje Paloutzian tým, že v tomto období môže pravdepodobne dochádzať k prehodnoteniu svojho rozhodnutia príklonu k viere, ktoré sprevádzajú určité pochybnosti či neistota. Ak toto obdobie jednotlivec prejde a nevráti sa späť k starému svetonázoru, utvrdí sa vo svojom rozhodnutí a úroveň prežívanej zmyslupnosti sa stabilizuje na vyššej úrovni.

Pri hľadaní procesov, ktoré súvisia so zmenou zmyslu života pri konverzii, treba uvažovať o zvládacej funkcii religiozity. Prehľadové publikácie pochádzajúce najmä od amerického autora Pargamenta a jeho kolegov (Pargament, 1997, 2003; Pargament, Ano, Wachholtz, 2005) poukazujú na veľkú varietu náboženských spôsobov zvládania záťažových situácií, samozrejme, niektoré s pozitívnymi

a niektoré s negatívnymi dlhodobými dôsledkami na človeka. Prístupy zdôrazňujúce v procese náboženskej konverzie dôležitosť zvládacích procesov vychádzajú zo skúseností, že konverzii často predchádza určitá kríza či veľký problém. Táto kríza môže byť následkom rôznych udalostí, prežitej traumy, či už svojej, alebo niekoho blízkeho, môže nastať prehĺbením uvedomenia si svojho vlastného problému, konfrontácie s vlastnými limitmi, tiež môže prísť ako dôsledok kultúrnych a spoločenských zmien v okolí jednotlivca, ktoré mu spôsobujú nadmernú záťaž. Viaceré výskumy náboženskej konverzie potvrdili, že určitý problém, napätie, emocionálny zmätok, strach, chaos, pochybnosti o sebe, odcudzenie od druhých, strata zmyslu života atď., boli v kratšom či dlhšom období prítomné u veľkej väčšiny konvertitov (Ullman, 1989; Halama, Halamová, 2005; Zinnbauer, Pargament, 1998 atď.). Pargament (1997) formuluje zvládaciú teóriu konverzie, ktorá považuje konvertitu za niekoho, kto prežíva vo svojom živote nejaký problém. V snahe vyrovnať sa so svojou situáciou konvertita hľadá spôsob, ako zmeniť seba a svoj spôsob života. Keďže náboženské presvedčenia majú veľký potenciál pozitívnej a zmysluplnej interpretácie rôznych životných situácií aj utrpenia, konverzia je jedným z možných spôsobov, ako daný problém vyriešiť, resp. zmierniť negatívne pocity vyplývajúce z prežívania stresu.

Obrázok 9.3. Priemerné skóre životnej zmysluplnosti (dotazník PIL) v skupinách podľa času od konverzie (podľa Paloutziana, 1981)



V predchádzajúcej kapitole som poukázal na to, že zmysel života hrá pri zvládaní záťaže významnú úlohu. Globálny zmysel života, ktorý nedokáže prispieť k zmysluplnej interpretácii životnej situácie, je v procese utvárania zmyslu života (meaning making) pretransformovaný tak, aby dokázal sprostredkovať pozitívnu interpretáciu toho, čo sa práve v živote človeka deje (Park, Folkman, 1997; Park, 2005). Náboženská konverzia môže byť jedným z takýchto prípadov zmeny globálneho zmyslu, a to najmä v situácii, keď má človek náboženské presvedčenia nejakým spôsobom k dispozícii, napr. na základe predchádzajúcej výchovy alebo sprostredkovania inými osobami. Z horeuvedeného výskumu o vzťahu religiozity a zmysluplnosti vyplýva, že zdrojom zmysluplnosti života je najmä taká religiozita, ktorá je angažovaná a intenzívna, čo môže viesť k tomu, že práve prijatie náboženskej viery, resp. jej zintenzívnenie je spôsobom riešenia záťažovej situácie. Dá sa preto povedať, že práve proces utvárania zmyslu (meaning making) je jedným z dominantných psychologických mechanizmov v procese náboženskej konverzie. V každej autenticknej náboženskej konverzii totiž ide o rekonštrukciu zmyslu života – nahradenie dovtedajšieho systému presvedčení, ktorý už nedokáže plniť svoju funkciu, novým systémom presvedčení, ktorý v danej situácii poskytne zmysluplnú interpretáciu danej situácie a života ako celku. Pohľad na konverziu primárne ako na proces utvárania zmyslu života dokáže integrovať nosné aj iné teoretické prístupy, ktoré sa pokúšajú vysvetliť, resp. popísať psychologické procesy konverzie (pozri Halama, 2006b). Jedným z uznávaných je napríklad prístup zdôrazňujúci vplyv rodičov (napr. v zmysle vytvoreného štýlu pripútania), ktorý čerpá z výskumných zistení o tom, ako sa negatívne rodinné zázemie môže prejavovať vo zvýšenej pravdepodobnosti konverzie (Ullman, 1989, Granqvist, 2003). Ak sa za zdroj záťaže nechápe len konkrétna životná situácia, ale napr. aj negatívna rodinná záťaž prejavujúca sa neistým štýlom pripútania, možno aj na konverziu s touto dominantnou témou nazerať ako na zmenu zmyslu prispievajúcu k reformulácii vzťahových schém daného človeka, a tým k zvýšeniu životnej zmysluplnosti. Model konverzie ako utvárania zmyslu života vysvetľuje aj racionálnu aktivitu človeka hľadajúceho nový systém presvedčení. Aj sociálne ovplyvňovanie, ktoré sa v rámci náboženskej konverzie spomína (napr. Downing, 1992), je pri chápaní konverzie ako proce-

su utvárania zmyslu dobre interpretovateľné. Prijatie nového zmyslu sa totiž často deje sprostredkovaním hodnôt blízkymi ľuďmi, čo dokazujú výskumy najmä z oblasti psychoterapie (11. kapitola). Teória konverzie ako procesu zvládania vysvetľuje aj historicky častý príklon ľudí k náboženstvu v časoch sociálnych, politických a ekonomických ťažkostí. Určitú paralelu dávnejších historických udalostí môžeme vidieť aj v období po páde komunistického režimu u nás. Spôsobil síce určité uvoľnenie od politického útlaku, avšak zároveň s tým priniesol aj novú ekonomickú a sociálnu záťaž, s ktorou sa spoločnosť a jej jednotliví členovia musia vyrovnávať. Ako vidno zo sociodemografických ukazovateľov slovenskej religióznej scény za obdobie po revolúcii, ukazuje sa, že náboženská konverzia a príklon k náboženstvu je hojne využívaný spôsob, ktorý pomáha k zvládaniu týchto zmien.



### **Metodologické a diagnostické prístupy k zmyslu života**

Ak sa snažíme pristupovať k problematike zmyslu života z psychologického hľadiska, nevyhnutne vyvstáva otázka diagnostického a výskumného uchopenia aspektov zmyslu života. Táto otázka, hoci komplexnejšia a širšia, sa pre psychológov často zužuje na otázku, ako možno zmysel života zmerať. Pochybovačom psychologického merania v súvislosti s touto otázkou určite napadne ďalšia otázka. Možno vôbec zmysel života merať? Možno vôbec odmerať tie najhlbšie ľudské presvedčenia, životné túžby a ciele, ktoré človeku dávajú schopnosť kráčať ďalej životom napriek utrpeniu? Ako vôbec možno vyčíslit' nejakou hodnotou to, čo filozofovia a teológovia po stáročia hľadajú aspoň tak intenzívne, ako alchymisti kameň mudrcov? Treba uznať, že tieto otázky majú v niečom pravdu. Meranie v psychológii je síce prítomný, častý spôsob získavania údajov, avšak zachytiť prostredníctvom neho zmysel života v celej jeho komplexnosti nie je možné. Na druhej strane je však nutné uznať, že výskumné výsledky získané pomocou psychometricky založených škál a dotazníkov priniesli mnohé potrebné, zaujímavé a dôležité výsledky a viaceré diagnostické nástroje majú v praxi pomerne dobré využitie. Vďaka tomu aj napriek uvedeným pochybnostiam je oprávnené ich používanie, samozrejme s vedomím určitej ich obmedzenosti. Netreba však zabudnúť, že takéto nástroje sa vo väčšine zameriavajú iba na kvantitatívny aspekt zmyslu života – a to úroveň prežívanej zmysluplnosti v živote. Na tento účel je psychologické meranie použité úplne adekvátne, avšak získané údaje nám hovoria iba o miere životnej zmysluplnosti – obsah zmyslu života nám ostáva ukrytý. V prípade potreby zachytenia tejto obsahovej stránky zmyslu života, teda konkrétnych cieľov a presvedčení, ktoré slúžia ako zdroj zmyslu, je nutné použiť kvalitatívne metódy, ktoré umožňujú komplexnejší pohľad na danú problematiku. Inými slovami povedané,

obsah zmyslu života konkrétneho človeka sa nedá merať, ale sa dá do istej miery opísať.

Touto úvahou som chcel uviesť dve základné tendencie v metodologických a diagnostických prístupoch k zmyslu života. Tým prvým je **kvantitatívny** prístup, ktorý vychádza z pozitivistickej paradigmy a snaží sa dospieť k viac-menej spoľahlivým a validným nástrojom poskytujúcim hodnotné informácie o intenzite meranej premennej. Získané údaje sú numerické, premenná je vyjadrená konkrétnou číselnou hodnotou. To umožňuje identifikovať nielen mieru danej premennej, ale aj mieru jej vzťahu s inými premennými. Tento prístup reprezentujú mnohé dotazníky zisťujúce úroveň životnej zmysluplnosti, či intenzitu hodnôt.

Na druhej strane **kvalitatívny** prístup vychádza z fenomenologickej paradigmy. Vzdáva sa kontrolovania konkrétnej premennej či komplexnejšieho fenoménu cez vopred definované kategórie a zdôrazňuje chápanie a interpretáciu v kontexte iných súvislostí. Umožňuje deskripciu daného fenoménu bez redukcie na číselný údaj a chápanie daného fenoménu v širších kontextoch a súvislostiach. V spojitosti so zmyslom života sa často využíva kvalitatívna analýza sebavýpovede (odpovede na otvorené otázky, konkrétne životné príbehy a zážitky atď.). Ako som už načrtol, kvalitatívny prístup sa využíva najmä v prípade diagnostiky výskumu špecifických oblastí, hodnôt, či fenoménov súvisiacich so zmyslom života.

Ako snaha o zjednotenie týchto dvoch tendencií vo výskume sa objavujú **kombinované prístupy**, ktoré sa snažia využiť pozitíva kvantitatívneho aj kvalitatívneho prístupu, a teda komplexnejšie zachytiť podstatu a šírku fenoménu zmyslu života a rozličných spôsobov, ako môže byť prežívaný. Väčšinou sa v takýchto typoch výskumov používa viac kvantitatívnych a kvalitatívnych metód, avšak objavujú sa aj metódy, ktoré umožňujú naraz získať obojaké dáta.

Z pohľadu konkrétnych aspektov zmyslu života sa dá povedať, že existujú dve základné skupiny výskumných a diagnostických metód. Prvé sa zameriavajú na všeobecné meranie úrovne prežívania zmyslu v živote (t. j. miery životnej zmysluplnosti). Snažia sa odpovedať na otázku, v akej miere prežíva človek svoj život ako zmysluplný a hodnotný. Tieto metódy majú väčšinou kvantitatívny charakter a umožňujú merať mieru prežívania zmyslu v živote človeka, príp. ak sú skôr zamerané negatívne, mieru existenciálnej prázdnoty.

Druhá skupina metód skôr zisťuje, aké konkrétne presvedčenia a hodnoty umožňujú človeku prežívať svoj život ako zmysluplný, v akých konkrétnych hodnotách a cieľoch sa človek angažuje, čo zaujíma v jeho živote centrálné miesto. Zameriavajú sa teda na obsahovú stránku zmyslu. Medzi týmito metódami môžeme nájsť tak kvantitatívne, ako aj kvalitatívne metódy, vždy sa však snažia zachytiť konkrétne hodnoty, ciele či presvedčenia človeka. Dá sa hovoriť aj o tretej, špecifickej skupine metód. Tú tvoria tie metódy, ktoré boli vyvinuté na zisťovanie zmysluplnosti v určitom špecifickom kontexte, príp. na určitej konkrétnej vzorke (napr. situácia choroby atď.). Niekoľko takýchto metód spomínam v závere tejto kapitoly.

### 10.1. Metódy na zisťovanie miery životnej zmysluplnosti

V súčasnej dobe existuje množstvo rozličných škál a dotazníkov, ktoré sa snažia rôznym spôsobom zachytiť úroveň prežívania zmyslu v živote človeka. Využívajú najmä škálovanie Likertovho typu, príp. princíp sémantickej diferencie, a môžeme medzi nimi nájsť krátke jednodimenzionálne škály, ako aj mnohopoložkové a viacdimenzionálne dotazníky. Tie druhé definujú a merajú viaceré aspekty zmysluplnosti, príp. merajú rôzne príbuzné fenomény súvisiace so zmyslupnosťou (napríklad súvisiace konštrukty prítomné vo Franklovej existenciálnej analýze). Na tomto mieste nie je možné podať prehľad všetkých takýchto metód, uvádzam aspoň tie, ktoré sú vo svete a u nás najpoužívanejšie.

**Test zmyslu v živote (Purpose in Life Test – PIL)** je jeden z najstarších a vo výskume najviac používaných nástrojov na zisťovanie úrovne životnej zmysluplnosti. Vznikol už v šesťdesiatych rokoch s cieľom zachytiť úroveň existenciálneho vákuu a jeho autormi sú Crumbaugh a Maholick (Crumbaugh, 1968). Test má v originálnej verzii tri časti. Prvá je psychometrická a obsahuje dvadsať tvrdení (pôvodne 22, ale počet sa neskôr redukoval) hodnotených na sedembodovej škále, využívajúc sémantickú diferenciu. Príklad položky: *V živote som: nenašiel žiadne poslanie alebo zmysel – našiel jasné ciele a uspokojivý ľudský zmysel*. Druhú časť tvorí trinásť nedokončených viet a tretiu voľný opis svojich ambícií, plánov a cieľov.

Bežne sa využíva iba prvá časť testu, druhá a tretia sa prakticky v súčasnosti nepoužívajú pre náročnosť kvalitatívneho vyhodnocovania.

PIL sa zakrátko po vytvorení stal široko používaným výskumným aj diagnostickým nástrojom. Bol použitý vo viacerých výskumoch s rôznymi výbermi ako závislí od alkoholu (Jacobson et al., 1977), väzni (Reker, 1977) a pod. Bol preložený a použitý v mnohých jazykoch, vrátane východoeurópskych (český – Dufková, Kratochvíl, 1967; poľský – Popielski, 1987b; Mausch, Rys, 2007) ako aj ázijských (čínsky – Shek, 1992). Viacero štúdií sa zameralo na psychometrické vlastnosti. Reliabilita v zmysle vnútornej konzistencie aj temporálnej stability sa ukázala ako dobrá, koeficienty sa v jednotlivých štúdiách pohybovali od 0,7 až tesne nad 0,9 (Crumbaugh, 1968; Reker, Cousins, 1979; Reker, 1999a; Reker, Fry, 2003). Výskumy s použitím faktorovej analýzy ukázali, že sa v rámci PIL dajú identifikovať viaceré faktory. Napr. Chamberlain a Zika (1988b) identifikovali 4 faktory, ktoré nazvali: záväzok a dosahovanie cieľov, vzrušenie a entuziazmus v živote, kontrola, akceptácia života. Viackrát boli extrahované dva robustnejšie faktory nazvané PIL šťastie a PIL zmysel (McGregor, Little, 1998) alebo kvalita života a zmysel v živote (Shek, 1992). V Poľsku (Popielski, 1987b) sa bežne pri interpretácii testu využíva viacero kategórií – životné ciele (5 položiek), zmysel života (3 položky), potvrdenie života (4 položky), ocenenie vlastného života (2 položky), ocenenie seba (2 položky), sloboda a zodpovednosť (2 položky) a postoj voči smrti a samovražde (2 položky). Test je známy aj na Slovensku a v Česku, prvýkrát o ňom referovali Dufková a Kratochvíl (1967).

Našli sa aj autori kritizujúci PIL. Ebersole a Quiring (1989) našli pozitívny vzťah PIL so sociálnou žiaducnosťou meranou Crowne-Marlowou škálou. Reker (2000) kritizoval PIL aj pre nesympatický a niekedy zmätočný formát. To viedlo k určitým pokusom o revíziu, napr. Hutzell (1986) vytvoril alternatívnu verziu PIL s položkami preformulovanými jednoduchšie a zrozumiteľnejšie. Túto verziu nazval Life Purpose Questionnaire (LPQ) a odporúča ju pri výberoch vyžadujúcich väčšiu názornosť a zrozumiteľnosť.

**Logo-test** nemeckej logoterapeutky E. Lukasovej sa využíva najmä v klinickej praxi, sú však známe aj výskumné štúdie, v ktorých bol použitý (napr. Balcar, 1995c). Autorka uvádza, že vznikol hľada-

ním nového psychometrického prístupu k zložitej otázke zmyslu života (Lukasová, 1997a). Dotazník má tri časti. Prvá obsahuje 9 kategórií obsahu zmyslu života a skúmaná osoba označuje stupeň, na ktorom prežíva danú kategóriu zmyslu ako zdroj hodnôt pre život. Druhá časť obsahuje sedem položiek týkajúcich sa symptómov existenciálnej frustrácie (jedna z nich má opačné skórovanie, t. j. vzťahuje sa k pozitívnemu prežívaniu a k prejavom zmyslupnosti). Skúmaná osoba sa vyjadruje k miere ich výskytu vo svojom prežívaní. V tretej časti skúmaná osoba hodnotí predložené životné príbehy a tiež popisuje svoj „životný príbeh“. Ten sa hodnotí počtom bodov v dimenziách naplnenie zmyslu, postoj k utrpeniu a postoj k úspechu. Skúmané osoby sa na základe celkového skóre vypočítaného sčítaním bodov zo všetkých troch častí dotazníka zaraďujú do kvartilov: Q1 – nadpriemerné naplnenie zmyslom, Q2 a Q3 – priemerné naplnenie zmyslom, Q4 – podpriemerné naplnenie zmyslom. V rámci štvrtého kvartilu sa ešte rozoznávajú decily D9 – zlé naplnenie zmyslom (prítomná existenciálna frustrácia) a D10 – veľmi zlé naplnenie zmyslom (pravdepodobná noogénna neuróza či depresia).

Logo-test je najmä medzi európskymi logoterapeutmi jeden z najrozšírenejších nástrojov diagnostiky, Guttman (1996) ho považuje za najlepší nástroj na meranie existenciálnej frustrácie. Bol preložený do viacerých jazykov (napr. do slovinského, Vegelj-Pirc et al., 1998) a bol overovaný na českých aj slovenských vysokoškólákoch (Balcar, 1995b; Klčovanská, Masničáková 1998). Existuje dokonca česká príručka tohto testu, ktorú spracoval Balcar (1992). Dotazník je kritizovaný najmä pre slabú homogenitu (nízke koeficienty reliability a slabé interkorelácie medzi jednotlivými časťami). Tumpachová (2005) tiež zistila, že Logo-test je pri výskume efektu terapie závislý menej citlivý na existenciálne vákuum ako PIL.

**Test noodynamiky** (Popielski 1991, 1994) je multidimenzionálny dotazník určený na kvantitatívne skúmanie noetického rozmeru. Obsahuje sto položiek, ktoré naplňajú 36 dimenzií zoradených do štyroch skupín – **noetické kvality** (sloboda, zodpovednosť, „vzťah k...“, nádej atď.), **noetická temporalita** (minulosť, budúcnosť, prítomnosť), **noetická aktivita** (autotranscendencia, autodištantcia, pohotovosť k odriekaniu atď.) a **noetické postoje** (postoj k úspechu, postoj voči smrti, postoj angažovanosti atď.) Priamo

k životnej zmysluplnosti sa vzťahuje dimenzia vlastné hodnotenie zmysluplnosti života, ktorá patrí do skupiny noetická aktivita. Podľa autora je otázka zmyslu života nielen záležitosťou tejto dimenzie, ale prejavuje sa aj v iných dimenziách, čo dokazuje najmä vysoká korelácia s celkovým skóre testu (0,82). Dotazník bol použitý na Slovensku (Halama, 1999) aj v Čechách (Smékal, Kotková, 1999). Výsledky potvrdili vysokú vnútornú konzistenciu ( $\alpha = 0,92$ ), avšak pôvodné Popielskim navrhnuté dimenzie sa ukázali ako nie veľmi reliabilné. Smékal a Kotková (1999) uvádzajú výsledky faktorovej analýzy škál aj položiek, ktorá stanovila štyri faktory: 1) pocit zmysluplnosti, 2) vôľa k zmyslu, 3) vedomie transcencie a 4) rozumový alebo citový spôsob realizácie zmyslu.

**Profil životných postojov (Life Attitude Profile – LAP)** vytvorili Reker a Peacock (Reker, Peacock, Wong, 1987) ako viacdimenzionálny nástroj na meranie zmyslu života na základe Franklovho konceptu vôle k zmyslu. Pôvodná verzia mala 46 položiek a sedem dimenzií – **životné ciele** (životný zápal, naplnenie), **existenciálne vákuum** (nedostatok cieľov, strach zo života), **kontrola života** (sloboda a zodpovednosť), **akceptácia smrti** (neprítomnosť strachu a obáv zo smrti), **vôľa k zmyslu** (snaha o nájdenie zmyslu), **hľadanie cieľov** (túžba po novom a inom, po nových cieľoch a identite), **zmysel v budúcnosti** (akceptácia budúcich možností, odhodlanie naplniť budúcnosť zmyslom). Neskôr ju Reker (1999b) revidoval a nová verzia (**LAP-R**) má šesť primárnych dimenzií (ciele, koherencia, výber/zodpovednosť, akceptácia smrti, existenciálne vákuum, hľadanie cieľov) a dve sekundárne dimenzie **index zmyslu života** (súčet dimenzií ciele a koherencia) a **existenciálna transcendencia** (od súčtu dimenzií ciele, koherencia, výber/zodpovednosť, akceptácia smrti sa odčíta skóre dimenzií existenciálne vákuum a hľadanie cieľov). LAP v pôvodnej aj revidovanej verzii je jedným z často používaných dotazníkov vo výskume zmyslu života a logoterapeutických konštruktoch (e. g. Sinha, Nayyar, Sinha, 2000; Adams et al., 2001; Vandecreek, Frankowski, Ayres, 1994; Reker, 1997). Dotazník bol preložený a použitý aj na Slovensku (Halama, 2000b). Na meranie úrovne životnej zmysluplnosti sa často používa iba sekundárna dimenzia Index zmyslu života (Personal Meaning Index – PMI) (Reker, Fry, 2003; Reker, 2005; Halama, 2002a, 2003a).

**Index vzťahu k životu (Life Regard Index – LRI)** je 28 položkový dotazník Battisttu a Almonda (1973). Vznikol na základe relativistickej teórie zmyslu života (popísaná bližšie v 1. kapitole). Má dve dimenzie: **rámec** (framework) vyjadruje mieru, v akej jednotliviec vníma svoj život zo zmysluplnej perspektívy a má životné ciele a životnú filozofiu; **naplnenie** (fulfilment) vyjadruje mieru, v akej jednotliviec naplnil alebo naplnia svoje životné ciele. Dotazník preukázal vysokú vnútornú konzistenciu ( $\alpha = 0,86$ ). V súčasnej dobe sa používa jeho prepracovaná verzia, ktorú pre možný efekt poradia položiek v pôvodnej verzii revidoval Debats (1998). Práve táto novšia verzia dotazníka je dostupná a používaná aj v slovenskom jazyku (Halama, 2002a).

Dimenzia **zmysluplnosť** (meaningfulness) je súčasťou **Dotazníka životnej orientácie**, ktorý je psychometrickým vyjadrením Antonovského konceptu zmysel pre koherenciu (Sense of Coherence). Ako už bolo uvedené v 8. kapitole, Antonovsky chápe zmysluplnosť ako mieru, v akej daný jednotliviec vníma svet ako zmysluplný, a problémy, ciele a životné výzvy ako hodné námahy a angažovania sa (Antonovsky, 1987). Hoci je Antonovského SOC primárne chápaný ako osobnostný faktor moderujúci dosah stresu na človeka, v psychometrickom prevedení sa dimenzia zmysluplnosť obsahovo blíží chápaniu existenciálnej naplnenosti vo Franklovom koncepte, čo potvrdzujú aj vysoké korelácie s PIL, ale aj s LRI. Viacerí autori používajú dimenziu zmysluplnosť ako doplňujúci nástroj na zisťovanie miery prežívania zmyslu v živote (Zika, Chamberlain, 1992).

**Existenciálna škála (Existenzskale – ESK)** – vychádza koncepčne z Längleho metódy uchopenia zmyslu (Längle, Orglerová, Kundli, 2001, 2003). Podľa tejto teórie je možné postup nachádzania zmyslu v živote rozdeliť na niekoľko krokov a operacionalizovať ho. Prvým krokom je rozpoznanie a vnímanie existenciálnych daností, do ktorých je človek postavený. Druhým krokom je vnímanie možností danej situácie, t. j. vycítenie aktuálnej hodnoty. Tretím krokom, voľbou činu človek vstupuje do danej situácie a pripravuje sa na konanie. Posledným, štvrtým krokom je vykonanie činu, ktorý znamená uskutočňovanie možností zmyslu. V každom kroku musí človek podať špecifický výkon, ktorý mu umožňuje daný krok vykonať. V prvom kroku je to **sebaodstup**, v druhom **sebapresiahnutie**, v treťom **sloboda**, a v štvrtom **zodpovednosť**. Práve tieto štyri špecific-

ké výkony tvoria štyri dimenzie škály, počet položiek sa pre jednotlivé škály pohybuje od 8 do 14. Celkovo má škála 46 položiek, ku ktorým sa proband vyjadruje na šesťbodovej stupnici (úplne platí až vôbec neplatí). Okrem základných dimenzií je možno vypočítať dve sekundárne dimenzie, ktoré vzniknú sčítaním dvoch základných dimenzií, a celkové skóre. Prvou sekundárnou dimenziou je **personalita**, ktorá je súčtom sebaodstupu a sebaapresiahnutia a dá sa krátko popísať ako otvorenosť voči sebe a hodnotám. Druhou sekundárnou dimenziou je **existencialita**, ktorá je súčtom slobody a zodpovednosti a autori ju popisujú ako rozhodnú angažovanosť. Celkové skóre škály (autori ho nazývajú aj **prežívaná zmysluplnosť**) vzniká sčítaním všetkých základných dimenzií a vyjadruje mieru, v akej je človek schopný vyrovnávať sa so sebou samým a vonkajšími situáciami, a tak zmysluplne utvárať a prežívať svoj život. Okrem celkového skóre je klinicky významný najmä pomer medzi jednotlivými dimenziami, napr. u neuróz je všeobecne vyššia personalita ako existencialita, u porúch osobnosti naopak vyššia existencialita ako personalita. Škála má na rakúskej vzorke dobré psychometrické kvality (napr. Cronbachovo alfa = 0,90 – 0,93). Na skutočnosť, že celkové skóre škály meria prežívanú zmysluplnosť, hoci iným spôsobom a viacmenej nepriamo, poukazuje stredne veľká korelácia s PIL 0,49. Škála je preložená do češtiny, jej príručku preložil a upravil Balcar (Längle, Orglerová, Kundi, 2001), ktorý tiež vytvoril normy pre českých vysokoškolákov.

Trochu viac priestoru chcem venovať jedinej pôvodnej slovenskej škále z tejto oblasti – a to **Škále životnej zmysluplnosti – ŠŽZ** (Halama, 2002b). Vznik škály inšpirovali časté problémy s prekladom a adaptáciou zahraničných škál. Tie totiž vznikajú v odlišnom kultúrnom kontexte a ich preklad a adaptácia sú často náročné a ťažkopádne, jednotlivé položky sú v mnohých prípadoch ťažko alebo vôbec nepreložiteľné. Dôsledkom toho je ich možná nezrozumiteľnosť, prípadné zníženie vnútornej konzistencie či porušenie faktorovej štruktúry škály. Vytvorenie Škály životnej zmysluplnosti bolo teda pokusom o vytvorenie reliabilnej a validnej domácej metodiky, ktorá by bola vhodným výskumným aj diagnostickým nástrojom na zisťovanie miery prežívania zmyslu v živote človeka. Táto škála vychádza po teoretickej stránke z trojkomponentového chápania



zmyslu života (Reker, Wong, 1988), podrobne popísaného v 3. kapitole. Jej vznik bol iniciovaný výskumom vzťahov medzi tromi komponentmi tohto modelu (Halama, 2002a – pozri aj 3. kapitola), v ktorom bolo použitých viacero dotazníkov vzťahujúcich sa k jednotlivým komponentom. Keď boli analyzované dáta z tohto výskumu pomocou faktorovej analýzy, jedným z krokov bola aj faktorová analýza všetkých položiek. Faktorová analýza s tromi predvolenými faktormi potvrdila, že položky v extrahovaných faktoroch popisujú tri komponenty tak, ako ich definovali Reker a Wong (1988). Položky týkajúce sa konkrétnych cieľov a plánov tvorili spolu s položkami vyjadrujúcimi odovzdanosť cieľom aj napriek prekážkam motivačný faktor. Položky týkajúce sa poslania, konečného alebo celkového životného cieľa, sa viazali s položkami vyjadrujúcimi celkové životné usporiadanie, poznanie životného zmyslu a prítomnosť životnej filozofie (kognitívny faktor). Tretí faktor tvorili položky vyjadrujúce naplnenie, pozitívny príklon k životu a spokojnosť týkajúcu sa viacerých aspektov života (afektívny faktor). Tento výsledok dal základ na vytvorenie škály na meranie životnej zmysluplnosti, ktorá by obsahovala práve dimenzie zodpovedajúce týmto trom komponentom. Samotný vývin škály mal dve fázy. V prvej fáze bolo sformulovaných tridsať položiek, ktoré popisovali tri komponenty. Boli vybraté najmä tie položky, ktoré mali v predchádzajúcej faktorovej analýze najväčšiu váhu, hoci boli čiastočne preformulované. Tiež boli pridané negatívne formulované položky. Každý komponent bol vyjadrený desiatimi položkami. Respondent mal pri každej položke hodnotiť mieru svojho súhlasu na 5-stupňovej Likertovej škále. Dotazník bol v prvej fáze distribuovaný 137 študentom bratislavských a trnavských vysokých škôl rôznych odborov. Získané dáta poskytli prvotnú orientáciu o jednotlivých položkách, ktoré boli hodnotené z niekoľkých aspektov: ako prispievajú k celkovej vnútornej konzistencii škály, ako sú sýtené príslušným faktorom, z hľadiska rozloženia odpovedí na konkrétnu položku, a ako korelujú so súčtom všetkých položiek (s predbežným celkovým skóre). Na základe týchto vlastností bolo vylúčených 10 položiek, ktoré buď málo korelovali s celkovým skóre, alebo mali príliš zošíkmenú distribúciu, alebo boli málo sýtené svojím faktorom, či znižovali vnútornú konzistenciu. Okrem toho boli preformulované niektoré položky, ktoré probandi

označovali ako nie celkom jasné. Takýmto spôsobom vznikla 20-položková škála, ktorá bola ďalej overovaná.

V tejto druhej fáze bola škála administrovaná súboru 159 respondentov, tiež študentom bratislavských a trnavských vysokých škôl. Z administrovanej škály boli vylúčené dve položky tak, aby bol každý komponent charakterizovaný rovnakým počtom položiek (išlo o položky s najslabšími psychometrickými vlastnosťami). Takto vznikla škála s 18 položkami, z ktorých 6 je formulovaných negatívne. Každú dimenziu tvorí 6 položiek. Kognitívnu dimenziu tvoria položky týkajúce sa celkovej životnej filozofie, životného nasmerovania, pochopenia života či životného poslania (napr. *Svoj život považujem za hodnotný a užitočný*), motivačnú dimenziu položky týkajúce sa cieľov, plánov, ako aj sily a vytrvalosti angažovania sa v nich (napr. *V mojom živote sú veci, v ktorých sa naplno angažujem*), a afektívnu dimenziu tvoria položky týkajúce sa životnej spokojnosti, naplnenosti, optimizmu, či v negatívnej rovine znechutenia, pocitov jednotvárnosti atď. (napr. *Som so svojím životom spokojný, aj keď je niekedy ťažký*). Celkové skóre takto upravenej škály nadobúdalo hodnoty od 36 do 90 (možné skóre je v rozmedzí od 18 do 90). Priemerné celkové skóre bolo 72,46 so štandardnou odchýlkou 9,53. Pre jednotlivé dimenzie škály bolo priemerné celkové skóre 23,03 (kognitívna dimenzia), 23,92 (motivačná dimenzia) a 25,39 (afektívna dimenzia). Pri overovaní normality rozloženia hrubého skóre pomocou Lilieforsovho testu sa ukázalo, že rozloženie hrubého skóre sa signifikantne neodlišuje od normálneho rozloženia. Ukázalo sa však, že vzhľadom na vyšší priemer celkového skóre môže byť škála citlivejšia v oblasti nižších hodnôt, no menej citlivá v oblasti vyšších hodnôt. Pre zisťovanie vnútornej konzistencie škály bol použitý koeficient Cronbachovo alfa. Alfa pre celú škálu (18 položiek) bolo 0,87, čo sa dá hodnotiť ako dosť vysoké a vyhovujúce pre výskumné aj diagnostické používanie. Jednotlivé dimenzie škály mali tiež dostatočné alfa: 0,78 pre kognitívnu, 0,76 pre motivačnú a 0,78 pre afektívnu dimenziu. Žiadna z položiek neznižovala vnútornú konzistenciu škály, čo je dôsledkom predchádzajúcej analýzy, pri ktorej boli niektoré položky s tendenciou znižovať konzistenciu vylúčené. Ukázalo sa tiež, že korelácie položiek s celkovým skóre sú pomerne vysoké a pohybujú sa v rozmedzí od 0,38 do 0,63.

Faktorová analýza konečnej verzie škály potvrdzuje, že položky skutočne zodpovedajú hypotetickej vnútornej štruktúre škály. Keďže bol predpoklad pozitívnych vzťahov medzi jednotlivými faktormi, po extrahovaní faktorov pomocou metódy hlavných komponentov s tromi predvolenými faktormi boli vzniknuté faktory rotované metódou Oblimin, ktorá umožňuje kosouhlé riešenie. Extrahované tri faktory vysvetľovali spolu 52 percent rozptylu. Faktorové náboje zodpovedajú rozloženiu položiek v jednotlivých dimenziách. Našli sa však aj položky, ktoré majú pomerne vysoké náboje aj v iných faktoroch. Korelácie medzi faktormi sa pohybujú v rozpätí od 0,28 do 0,38, čo zodpovedá stredne veľkému až menšiemu vzťahu.

Validita škály bola overovaná pomocou korelácií s niekoľkými škálami používanými na zisťovanie úrovne životnej zmyslupnosti (PIL, PMI, dimenzia vlastné hodnotenie zmyslupnosti života z TND). Vysoké hodnoty korelačných koeficientov, pohybujúce sa u dimenzií škály od 0,48 po 0,80 a u celkového skóre od 0,68 po 0,81, poukazujú na dobrú validitu vzhľadom na jej doterajších „kolegov“ v tejto oblasti. Presné hodnoty korelácií celkového skóre škály s inými dotazníkmi sú uvedené ďalej v tabuľke 10.1.

Treba uviesť, že tieto psychometrické vlastnosti škály sú len prvými informáciami o tejto škále, a škálu ešte čaká ďalšie overovanie aj na iných súboroch, a to najmä u rôznych vekových kategórií, komplexnejšia validizácia a štandardizácia. Na základe prvotnej analýzy sa však ukazuje, že Škála životnej zmyslupnosti má predpoklady po ďalšom overovaní a prípadných úpravách stať sa vhodným nástrojom na zisťovanie miery prežívania zmyslu v živote človeka. Škála by mohla okrem výskumných cieľov slúžiť aj na diagnostické účely a tak prispieť k hlbšiemu vhl'adu do povahy existenciálneho vákua u konkrétneho jednotlivca. Prakticky sa to dá aplikovať napr. na rozlíšenie toho, či zdroj existenciálneho vákua leží viac v kognitívnej oblasti (dysfunkčné, iracionálne presvedčenia, životná filozofia, ktorá neumožňuje vidieť zmysel v živote), alebo skôr v motivačnej oblasti (nedostatok hodnotných cieľov, neschopnosť záväzku), čo zas môže pomôcť pri rozhodovaní o tom, či smerovať intervenciu do oblasti základných životných presvedčení, alebo skôr pracovať na formovaní klientových cieľov a záväzku voči nim.

Okrem tu uvedených škál sú známe aj viaceré ďalšie škály, používané menej, napr. Crumbaughov SONG test (Seeking of Noetic

Goals), príp. Kunzendorfova škála bezzmyselnosti (No Meaning Scale). Vzniká otázka, do akej miery uvedené škály spolu súvisia, a teda či merajú to isté, alebo nie. Ako čiastočnú odpoveď na túto otázku ponúkam prehľad korelácií medzi jednotlivými popísanými dotazníkmi, ktoré sú uvedené v tabuľke 10.1. Korelácie sú z viacerých zdrojov, najmä z manuálov a validizačných, príp. iných výskumných štúdií. Prázdne políčka znamenajú, že som korelácie medzi konkrétnymi škálami v dostupnej literatúre nenašiel. Ako vidno, najviac korelácií je pri škále PIL, čo poukazuje na to, že je najviac používanou škálou z tejto oblasti. Tiež vidno, že väčšina dotazníkov spolu koreluje vysoko (priemerná korelácia je približne 0,70), čo podporuje úvahu o značnej príbuznosti uvedených škál. Výnimkou sú ESK a Logo-test, ktorých korelácie s inými dotazníkmi ako PIL, príp. TND nie sú známe, a aj tieto korelácie sú nižšie (0,49 a -0,38). Pri ESK je to pravdepodobne spôsobené tým, že zmyslupnosť meria nepriamo, prostredníctvom procesov sebaodstupu, sebaapresiahnutia, slobody a zodpovednosti. V súvislosti s Logo-testom sa dá uvažovať o tom, že sa svojím klinickým zameraním a sčasti kvalitatívnym prístupom odlišuje od ostatných popísaných metód. Zahŕňa aj rozpätie v živote prítomných hodnôt (čo môže podľa mňa niekedy súvisieť s pocitom zmyslu života len okrajovo) a aj projektívne výpovede, čím pravdepodobne zasahuje aj do inej oblasti ako len kognitívne uvedomované obsahy.

## **10.2. Metódy na zisťovanie obsahovej stránky zmyslu života**

Hoci skúmanie životnej zmyslupnosti prináša mnoho zaujímavých poznatkov, medzi výskumníkmi je silná potreba zamerať sa aj na obsahovú stránku zmyslu života. Zisťovanie hodnôt je prítomné napr. aj v Lukasovej Logo-teste, toto zisťovanie sa však viac-menej vzťahuje k celkovej prežívanej zmyslupnosti a nejde o analýzu hodnôt ako takých. Vo výskumných štúdiách sa však objavujú viaceré metódy, ktoré majú za cieľ práve zisťovanie obsahovej stránky zmyslu, teda konkrétnych hodnôt, cieľov a presvedčení človeka. Medzi týmito metódami sa dá zreteľne vidieť rozdelenie metód na kvantitatívne a kvalitatívne.

Tabuľka 10.1. Korelácie medzi jednotlivými dotazníkmi na meranie životnej zmyslupnosti

	PIL	Logo-test	PMI	SOC - zmysl.	TND
<b>PIL</b>	---				
<b>Logo-test</b>		---			
<b>PMI</b>	0,82		---		
<b>SOC - zmyslupnosť</b>	0,68 – 0,85		0,56 – 0,76	---	
<b>TND</b>	0,70	-0,38			---
<b>LRI</b>	0,78		0,79 – 0,84	0,76	
<b>ESK</b>	0,49				
<b>ŠŽZ</b>	0,81		0,77		0,68*

Ako prvú z týchto metód uvádzam **Profil zdrojov zmyslu** (Sources of Meaning Profile) od Rekeru (1996), ktorá patrí medzi kvantitatívne metódy. Pôvodná verzia mala 13 položiek, revidovaná má 17 položiek, ktoré prezentujú najčastejšie citované ľudské hodnoty. Skúmaná osoba sa vyjadruje na sedemstupňovej škále k významnosti jednotlivých hodnôt v jej živote. Každá položka má priradený stupeň hĺbky od hedonistickej zaujatosti sebou (napr. pocit finančného zabezpečenia), cez individualizmus (napr. osobný úspech), kolektivismus (napr. záujem o ľudské práva) až k sebatranscendencii (služba iným, náboženské aktivity atď.). Z dotazníka sa dajú zistiť konkrétne zdroje zmyslu, celkové skóre a počet hodnôt (šírka zmyslu života), a veľkosť jednotlivých faktorov hĺbky zmyslu. Tento dotazník bol používaný napríklad na porovnávacie výskumy medzi jednotlivými vekovými obdobiami, ktorého výsledky sú uvedené v 7. kapitole.

Ďalším z takýchto kvantitatívnych dotazníkov je Wongov (1998a) **Profil osobného zmyslu** (Personal Meaning Profile). Na základe skúmania implicitných teórií ideálneho zmyslupného života

\* Korelácia je s dimenziou TND vlastné hodnotenie zmyslupnosti života

a ďalšieho spracovania dát pomocou faktorovej analýzy došiel k deviatim obsahovým kategóriám zmyslu života (napr. vzťahy, úspech, náboženstvo atď). Jeho dotazník obsahuje 57 položiek vzťahujúcich sa k týmto kategóriám, a zisťuje, do akej miery ich daná osoba naplňa. Výsledný profil zmyslu je mierou angažovanosti v jednotlivých kategóriách zmyslu.

Jedným z dôvodov, pre ktoré sa búrlivo diskutuje o oprávnenosti používať takéto zjednodušené dotazníky, je individualita každého človeka, ktorú neobsiahne žiadna ponuka, ako aj medzikulturálne rozdiely. Už vo štvrtej kapitole bolo v súvislosti s týmto dotazníkom spomínané, že Prager et al. (2000) pozorovali snahu arabských a židovských osôb dopisovať k zoznamu hodnôt v Rekerovom dotazníku ďalšie zdroje, napr. zachovanie osobnej cti, mier a pod. Preto na základe kvalitatívnej a kvantitatívnej analýzy vytvorili až 41-položkový dotazník zdrojov zmyslu pre arabskú a židovskú kultúru, ktorý zachytáva kultúrne špecifiká izraelského prostredia. Ďalším z dôvodov nedostatočnosti takéhoto prístupu je, že konkrétna hodnota môže u rôznych ľudí reprezentovať rôzny stupeň sebatranscendencie, napr. vyznávanie náboženstva môže byť zdrojom materiálnych a sociálnych výhod, ale tiež osobným vzťahom k transcendentnej bytosti. Preto je určovanie stupňa transcendencie danej hodnoty bez hlbšieho poznania jej podstaty u konkrétneho človeka dosť pochybné.

Protipól kvantitatívnych metód tvoria kvalitatívne metódy, ktoré sa snažia zachytiť problematiku zdrojov zmyslu z čisto fenomenologického hľadiska. Realizovalo sa viacero takýchto výskumov týkajúcich sa zdrojov zmyslu života. Napr. Ebersole so svojimi spolupracovníkmi použili viackrát metódu založenú na analýze dokumentu nazvanú **esej na tému zmysel života** (De Vogler, Ebersole, 1980, D'Braunstain, Ebersole, 1992). Konkrétna inštrukcia bola rôzna v závislosti od cieľovej skupiny, vždy však vyzývala napísať niečo o svojom zmysle života a konkrétnych zážitkoch týkajúcich sa tejto oblasti. Vyzývala tiež písať o nedostatku životného zmyslu, ak tento stav osoba prežíva. Na základe analýzy esejí potom kategorizovali obsah do viacerých skupín, pričom sa postupne dopracovali k ôsmim kategóriám, ktoré reprezentujú väčšinu tém (kapitola 4.3.).

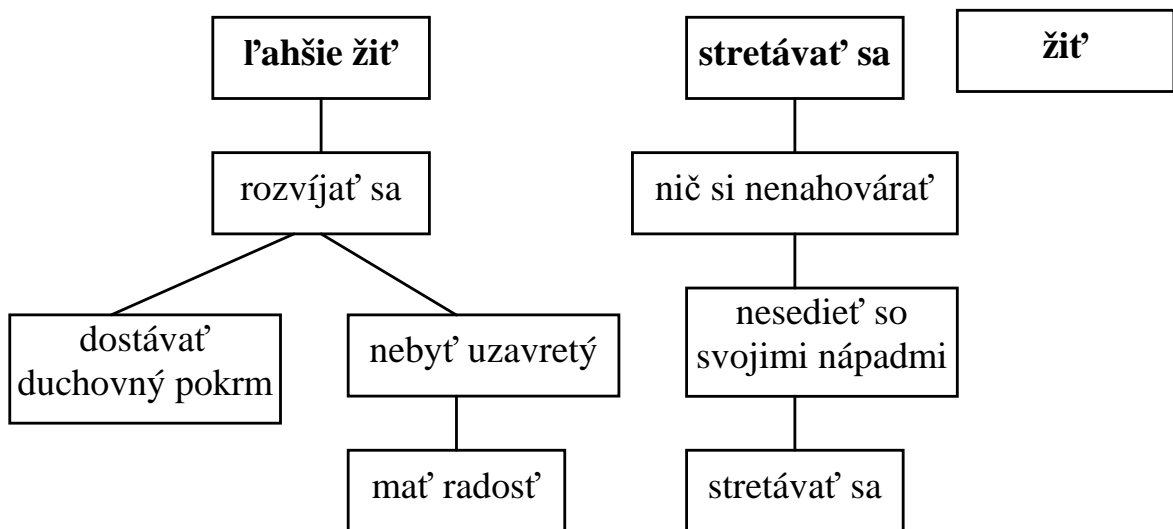
Debats, Drost a Hansen (1995) použili vo svojom výskume tzv. **EMF a EML dotazník**. Jeho podstatou bola voľná písomná výpoveď o zážitkoch zmysluplnosti (EMF – existential meaningfulness)

a bezzmyselnosti (EML – existential meaninglessness). Inštrukcia znela: a) *Ak môžete, popíšte, prosím, situáciu alebo obdobie, keď ste vo svojom živote veľmi silne cítili, že váš život má zmysel. Naznačte prosím, ak môžete, ako k tomuto pocitu došlo.* b) *Teraz, ak môžete, popíšte, prosím, situáciu alebo obdobie, kedy ste prežívali silný pocit, že váš život nemá zmysel. Naznačte, prosím, ak môžete, ako k tomu došlo.* Text sa analyzoval z troch hľadísk: 1) prítomnosť a absencia zmysluplnosti alebo bezzmyselnosti, 2) detaily špecifickej situácie alebo obdobia, 3) komponenty procesu alebo toho, ako došlo k danému zážitku. Tento kvalitatívny prístup bol doplnkom kvantitatívnych meraní použitých vo výskume.

Ďalšia kvalitatívna **Metodika konečných zmyslov** (Leontiev, 1999b) sa zameriava viac na presvedčenia, ktoré tvoria osobný svetonázor. Predpokladá, že tieto presvedčenia sú hierarchicky usporiadané v dynamických zmyslových systémoch, ktoré sa vzťahujú k jednotlivým oblastiam života. Proces snímania dát pozostáva z rozhovoru s probandom, ktorý je vyzvaný odpovedať na otázky typu „prečo?“. Experimentátor začína jednoduchými otázkami, napr. prečo ľudia pozerajú televízor a pod. Proband je usmernený odpovedať na otázky nie spôsobom „pretože“, ako skôr „preto, aby“, čím sa sleduje zistenie predstavy o zmysle danej aktivity. Experimentátor ďalej pokračuje otázkou o zmysle ponúknutých odpovedí (napr. po odpovedi „aby si oddýchli“, pokračuje otázkou „prečo ľudia oddychujú?“). Keď proband nepokračuje, posledná ponúknutá odpoveď sa dá považovať za konečný zmysel a experimentátor môže opäť ponúknuť ďalšiu otázku. Experimentátor ponúka otázky, kým nevidí, že proband sa opakuje a neprináša nič nové. Metodika má čiastočne projektívny charakter, z odpovedí týkajúcich sa ľudí všeobecne sa usudzuje na osobný zmyslový systém pýtaného človeka, t.j. systém jeho presvedčení, motivácií a pod. Na základe odpovedí sa dá vytvoriť zmyslový graf – vo forme stromu obsahujúceho kategórie (probandove odpovede) a reťaze – postupnosti kategórií. Obsahová analýza sa zameriava na konkrétny obsah zmyslového systému, štruktúrna analýza na špecifiká daného systému ako počet konečných kategórií, dĺžka reťazi, t. j., či proband rýchlo príde ku konečnému zmyslu, alebo nie a pod. Tiež je možné charakterizovať probanda niekoľkými indexami ako napr. index decentrácie, t. j. pomer kategórií zameraných na iných, či index reflexívnosti, t. j. pomer kategórií

zameraných nie na praktické činnosti, ale na psychické deje (napr. aby cítili bezpečie a istotu). Príklad grafu zmyslového systému je na obrázku 10.1. Leontiev referuje o niekoľkých výskumoch s touto metodikou, napr. u alkoholikov sa oproti kontrolnej vzorke preukázala kratšia dĺžka reťazí, či nižší index decentrácie.

Obrázok 10.1. Graf zmyslového systému u 48-ročného alkoholika (Leontiev, 1999b)



Hoci čisto kvalitatívne metódy majú potenciál najkomplexnejšie a najhlbšie zachytiť zložitý subjektívny svet zmyslu života, často sa ako ich nevýhoda zdôrazňuje zložitý a zdĺhavý spôsob analýzy a vyhodnocovania. Preto možno objaviť tendencie kombinovať kvalitatívny a kvantitatívny prístup v jednej metodike. Takou metodikou je napr. **Škála preferencie hodnôt** (Popielski, 1994). Vyrovnáva sa tiež s problémom nedostatočnosti prisudzovania hĺbky zmyslu (stupňa sebatranscendencie) konkrétnym hodnotám bez následnej analýzy. Skúmaná osoba má najprv za úlohu napísať prvú asociáciu ku každej hodnote z predloženého zoznamu osemnástich hodnôt, a potom vybrať šesť najdôležitejších z nich a usporiadať ich podľa osobného významu. Na základe kvalitatívnej analýzy prvých asociácií sa hodnoty priradia k jednotlivým rozmerom (telesný, psychický, noetický), s ktorým sa u daného človeka viažu. Potom sa na základe zoznamu významných hodnôt určí preferencia konkrétneho typu hodnôt. Popielski vo svojich výskumoch zistil, že osoby s rozvinutou



noodynamikou (zist'ované Testom noodynamiky) preferujú hodnoty zviazané s noetickým rozmerom a osoby s nerozvinutou noodynamikou zasa hodnoty zviazané s telesným rozmerom.

Ďalším pokusom o kombináciu kvalitatívneho a kvantitatívneho prístupu k obsahovej stránke zmyslu života je pôvodný slovenský **Profil zmyslu života** v niektorých štúdiách nazývaný aj ako Dotazník zdrojov zmyslu života (Halama, 2001b). Jeho vznik inšpirovali potreby, ktoré priniesli doterajšie metodologické pokusy. Je kombináciou kvantitatívneho a kvalitatívneho prístupu. Podobne ako Popielskeho Škála preferencie hodnôt využíva dodatočnú analýzu obsahu konkrétnych hodnôt jednotlivca, avšak nie prvých asociácií na danú hodnotu, ale jej popisu, ktorý respondent poskytol. Dotazník obsahuje 19 hodnôt, činností alebo aktivít (napr. práca, získavanie materiálneho zabezpečenia, vzťah s rodinou, partnerský vzťah, náboženstvo a vzťah s Bohom, pomoc iným atď.). Proband je najprv vyzvaný zakrúžkovať z ponúknutých hodnôt, príp. činností tie, v ktorých sa angažuje a ktoré mu pomáhajú prežívať svoj život ako zmysluplný. Potom označuje každú položku číslom od 1 do 5 na vyjadrenie významnosti, akú má daná položka v jeho živote. (1 – veľmi málo mi dáva zmysel života, ani by mi veľmi nechýbala, keby som ju zo svojho života vynechal, 5 – absolútne dôležitá, neviem si bez nej život ani predstaviť). Ďalej má za úlohu každú zakrúžkovanú a očíslovanú položku v krátkosti popísať vzhľadom na to, čo znamená pre jeho život, čo mu dáva a čím ho naplňa. V prípade, že proband chce, môže ešte dopísať, očíslovať a popísať aj vlastné hodnoty, ktoré sú pre neho osobne dôležité, ak ich v ponúknutých možnostiach nenašiel. Tým sa dotazník snaží byť otvorený aj pre špecifické hodnoty, keďže žiadny zoznam nemôže obsahovať všetko. Materiál získaný od konkrétneho probanda teda obsahuje konkrétne hodnoty, ktoré sú pre jednotlivca dôležité a v ktorých sa angažuje, významnosť každej z nich ohodnotenú číslom 1 až 5 a popis každej z hodnôt z pohľadu toho, čo je konkrétne jej obsahom v živote probanda.

Z dotazníka možno zistiť viacero kvalitatívnych aj kvantitatívnych údajov. Medzi tie kvalitatívne patria **konkrétne hodnoty**, ktoré danému človeku poskytujú prežívanie zmyslu života. Ďalej sa dá zistiť na základe kvalitatívnej analýzy **stupeň sebatranscendencie** každej z hodnôt. Ten sa zisťuje na základe analýzy bližšieho

popisu položiek. V tomto dotazníku sa jednotlivé položky klasifikujú podľa štvorstupňovej kategorizácie, ku ktorej som sa dopracoval na základe analýzy predchádzajúcich teórií hĺbky zmyslu života (pozri 4. kapitola), ale aj fenomenologickou analýzou odpovedí probandov počas prvých fáz distribuovania dotazníka. Kategórie sú nasledovné:

- 1 – uspokojovanie seba** – hodnota reprezentujúca orientáciu na svoj úžitok, vyjadrujúca snahu naplniť svoje základné potreby,
- 2A – hľadanie sociálnej opory** – hodnota zameraná na sociálne vzťahy (rodina, priatelia, partner) a oporu, ktorej sa mu od nich dostáva,
- 2B – sebarealizácia** – hodnota vyjadrujúca snahu o vlastný rozvoj a naplnenie svojho potenciálu,
- 3 – sebatranscendencia** – hodnota, prostredníctvom ktorej človek prekračuje seba samého smerom k iným ľuďom (služba, pomáhanie), smerom k prospechu celku, alebo naplneniu náboženských či filozofických ideálov.

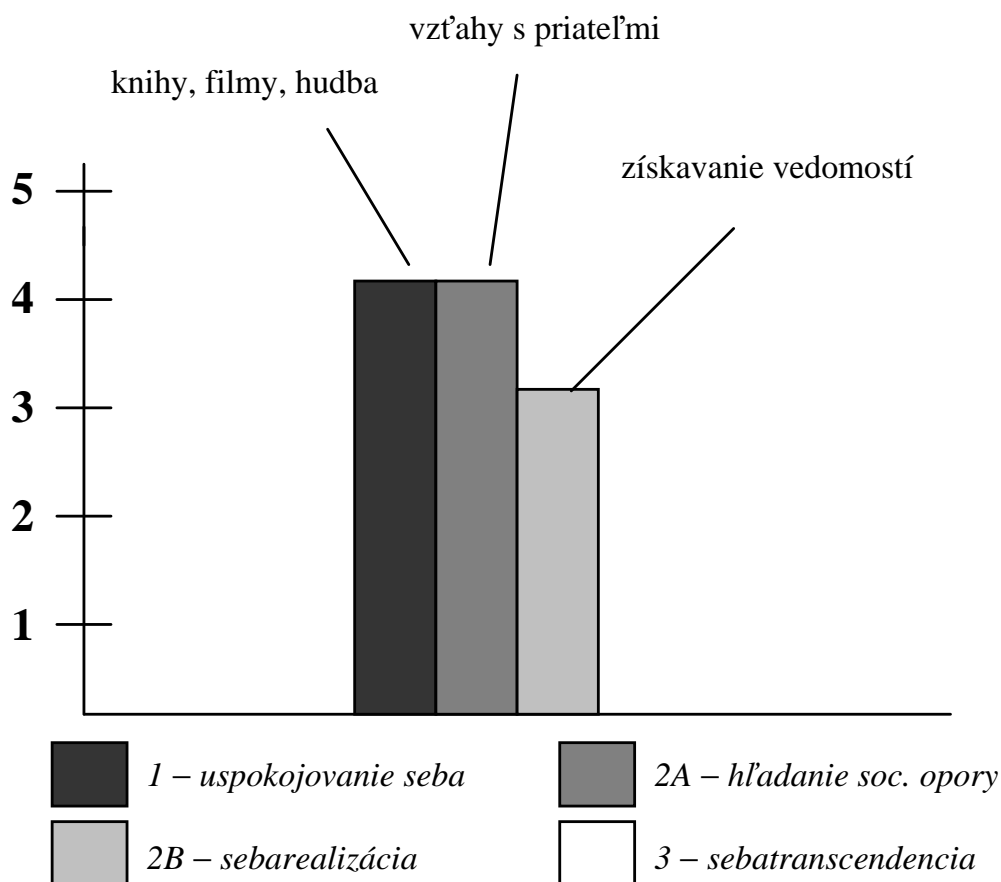
Kategórie sú usporiadané hierarchicky, od najnižšej po najvyššiu. Kategórie **hľadanie sociálnej opory** a **sebarealizácia** sú označené 2A a 2B. Obe síce patria k hodnotám viažucim sa s psychickými potrebami podľa Popielskeho modelu fyziologickej, psychickej a noetickej dimenzie, avšak v popise hodnôt u probandov sa dali tieto stupne dosť jasne rozlíšiť. Iné teórie tieto dva stupne rozlišujú, napr. v Maslowovej teórii potrieb je hľadanie sociálnej opory na nižšej úrovni ako sebarealizácia. Preto sa v tomto dotazníku uvažuje o týchto dvoch kategóriách oddelene, rovnaké číslo však naznačuje ich zviazanosť so spoločným rozmerom. Ako príklad pre jednotlivé stupne sebatranscendencie hodnôt je tu uvedená položka „práca“ spolu s jej štyrmi popismi, ktoré poskytli probandi a ktoré zodpovedajú uvedeným štyrom stupňom:

- 1 – uspokojovanie seba: práca – *„musím nejako zarobiť peniaze“*,
- 2A – hľadanie sociálnej opory: práca – *„mám tam priateľov, ktorí mi pomáhajú“*,
- 2B – sebarealizácia: práca – *„pomáha mi zlepšovať moje schopnosti“*,
- 3 – sebatranscendencia: práca – *„myslím, že každý by mal svojou prácou prispieť k rozvoju sveta“*.

Na základe kategorizácie hodnôt sa dá u jednotlivých probandov určiť stupeň celkovej hĺbky ich zmyslu života. Každý proband je hodnotený podľa stupňa sebatranscendencie svojich významných hodnôt (hodnoty, ktoré označil významnosťou 4 alebo 5). Ak má aspoň jednu hodnotu označenú významnosťou 4 alebo 5 a zároveň ohodnotenú stupňom hĺbky 3 (sebatranscendencia), je zaradený do skupiny ľudí so zmyslom na úrovni sebatranscendencie. Ak má aspoň jednu významnú hodnotu zaradenú do kategórie sebarealizácia, ale žiadnu do kategórie sebatranscendencia, je zaradený do skupiny ľudí so zmyslom na úrovni sebarealizácie. Ak má významné hodnoty na úrovni hľadania sociálnej opory, ale nie na úrovni sebarealizácie alebo sebatranscendencie, je zaradený do skupiny so zmyslom na úrovni hľadania sociálnej opory. Ak má hodnoty len na úrovni uspokojovania seba, je zaradený do poslednej skupiny so zmyslom na tejto úrovni. Takto sú všetci probandi zaradení do štyroch skupín. Zaujímavý je fakt, že v doterajších výskumoch v drvivej väčšine prípadov ľudia s vyššími hodnotami referovali aj o hodnotách nižších, teda napr. ľudia s najvyššou hodnotou na úrovni sebarealizácie mali takmer vždy vo svojom profile aj hodnoty na úrovni hľadania sociálnej opory a uspokojovania seba.

Ďalším kvalitatívnym údajom, ktorý možno z dotazníka odvodiť, je grafická reprezentácia hodnôt – tzv. profil zmyslu života. Profil sa skladá z jednotlivých hodnôt, ktoré proband označil, príp. dopísal, znázornených stĺpcom. Výška stĺpca znázorňuje významnosť hodnoty, ktorú jej proband prisúdil, sfarbenie stĺpca zasa poukazuje na stupeň sebatranscendencie danej hodnoty. Na ukážku sú uvedené dva príklady profilu zmyslu života. Obrázok 10.2. znázorňuje málo rozvinutý zmysel života. Tri stĺpce v grafe reprezentujú tri hodnoty, ktoré si dotyčný človek vybral ako pre neho dôležité. Nad každou z nich je napísané, čo je jej obsahom. Dve hodnoty majú výšku zodpovedajúcu hodnote 4 a jedna hodnote 3, čo znázorňuje významnosť na stupnici od 1 (málo významné) do 5 (vysoko významné). Sfarbenie stĺpcov, ktoré poukazuje na stupeň sebatranscendencie danej hodnoty, ukazuje, že hodnota knihy, filmy, hudba (čierna farba) reprezentuje uspokojovanie seba (1), hodnota „vzťahy s priateľmi“ (šedá) hľadanie sociálnej opory (2A) a hodnota „získavanie vedomostí“ (slabošedá) sebarealizáciu (2B). Slabú rozvinutosť zmyslu potvrdzuje nízky počet vybraných hodnôt aj to, že žiadna z nich nie je hodno-

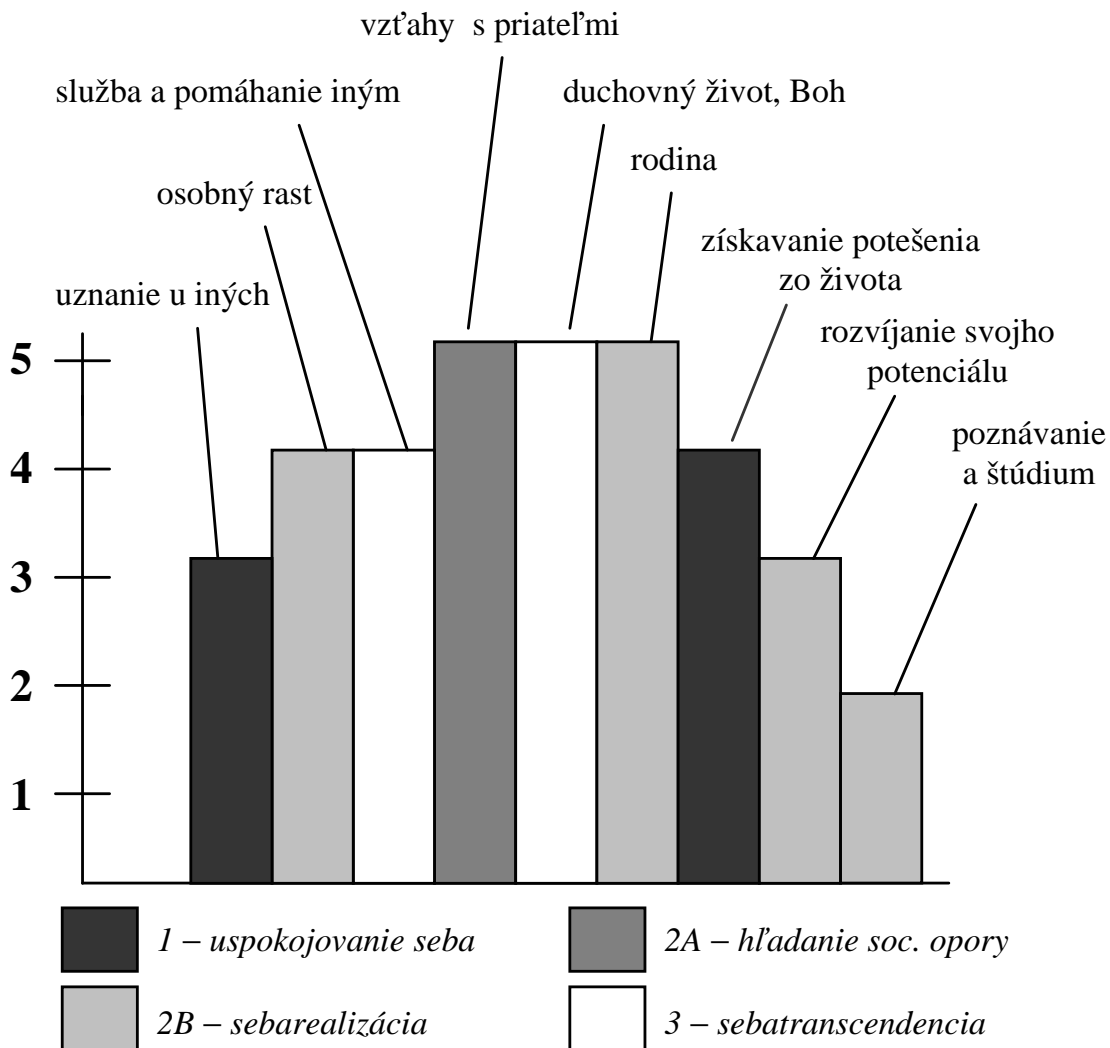
Obrázok 10.2. Príklad málo rozvinutého zmyslu života (výsledok probanda v dimenzii Existenciálne vákuum na úrovni 86. percentilu)



tená najvyššou významnosťou, ani nie je na úrovni sebatranscendencie. S tým korešponduje aj výsledok v dimenzii existenciálne vákuum testu LAP-R, ktorý je na úrovni 86. percentilu daného výberu. Na obrázku 10.3. je príklad rozvinutého zmyslu života. Ako vidieť, profil obsahuje až deväť hodnôt, z toho šesť je hodnotených ako významných (4 alebo 5). Hodnoty majú rôznu hĺbku a sú medzi nimi aj sebatranscendentné hodnoty (biela farba). Nízka úroveň v dimenzii existenciálne vákuum (17. percentil) potvrdzuje vysokú zmyslupnosť v živote.

Kvantitatívnym údajom, ktorý možno zistiť z tohto dotazníka, je **šírka zmyslu**, t. j. počet hodnôt v živote. Na vyjadrenie tejto miery sa dajú použiť viaceré koeficienty. V prvom rade počet všetkých hodnôt. Tento koeficient sa dosiahne sčítaním všetkých hodnôt, ktoré proband zakrúžkoval, a tých, ktoré doplnil ako svoje vlastné. Keďže

Obrázok 10.3. Príklad rozvinutého zmyslu života (výsledok probanda v dimenzii Existenciálne vákuum na úrovni 17. percentilu)



mnohé zakrúžkované hodnoty majú veľmi nízku významnosť, tento koeficient nemusí vždy poukazovať na skutočnú šírku angažovanosti v hodnotách. Preto sa ako druhý koeficient môže vypočítať počet významných hodnôt, teda súčet hodnôt s prisúdenou významnosťou 4 alebo 5. Do tretice sa ako indikátor šírky zmyslu môže použiť súčet všetkých prisúdených významností hodnôt, ktorý vyjadruje absolútnu mieru zaangažovanosti v hodnotách. Samozrejme, že tieto koeficienty sú závislé, ich vzájomné korelácie sa podľa doterajších výskumov s týmto dotazníkom pohybujú od 0,6 do 0,9, pričom najnižšie (cca 0,6) sú medzi počtom všetkých a počtom významných

hodnôt. Ako bolo uvedené v 4. kapitole, ukazuje sa, že väčší počet zdrojov zmyslu má vzťah k vyššej miere životnej zmyslupnosti.

V súvislosti s týmto dotazníkom treba spomenúť aj isté obmedzenia, ktoré vyplývajú z jeho sebauvedňovacej podstaty. Navonok proklamované hodnoty totiž nemusia byť ešte skutočne žité. Pri posudzovaní konkrétneho človeka musia byť brané do úvahy aj iné údaje, napr. jeho životný príbeh, správanie v konkrétnych situáciách, reálne množstvo energie venované napĺňaniu konkrétnych hodnôt atď. Domnievam sa, že dotazník môže byť vo výskume použiteľný najmä v kombinácii s kvantitatívnymi dotazníkmi, keďže môže obohatiť získané informácie o údajoch kvalitatívneho charakteru (pozri výskumné výsledky týkajúce sa zmyslu života a zvládania záťaže uvedené v 8. kapitole). V poradenstve alebo terapii môže slúžiť nielen ako nástroj diagnostiky aktuálneho stavu, ale aj ako pomocný nástroj na určenie smeru, v ktorom sa môže klient ďalej rozvíjať.

### 10.3. Metódy na zisťovanie zmyslu v špecifickom kontexte

V úvode tejto kapitoly som spomínal, že existujú metódy zamerané na zisťovanie zmyslu života či zmyslupnosti v špecifickom kontexte. Tie sa, ako už bolo povedané, snažia o zachytenie oblasti zmyslu života v kontexte určitého javu (choroba, utrpenie). U nás nie sú tieto druhy metód veľmi známe, tu spomeniem štyri metódy takéhoto typu.

Logoterapeuticky orientovaný Starckov **Test zmyslu v utrpení** (MIST – Meaning In Suffering Test – Starck, 1983) zisťuje mieru, v akej osoba našla zmysel v situáciách neodstrániteľného utrpenia. V prvej kvantitatívnej časti na 7-bodovej Likertovej škále hodnotí 20 výrokov (napr. *Verím, že utrpenie môže v živote veľa naučiť*). Druhú časť tvoria otvorené otázky, ako napr. *Ako sa vyrovnávate s utrpením?*, na ktoré skúmaná osoba voľne odpovedá. Reker (2000) kritizuje tento dotazník pre zlú validitu, zlý formát (každý výrok začína frázou „Verím, že“, a takmer každý obsahuje slovo utrpenie) a aj za príliš úzke zameranie na kognitívne aspekty zmyslu života.

Známe sú dve škály, ktoré sa vzťahujú k situácii špecifickej ťažkej choroby – rakoviny. **Dotazník hodnotenia života (Life Evaluation Questionnaire – LEQ)** autorov Samona, Manziho a Valoriho

(1996) vznikol ako reakcia na potrebu hodnotiť kvalitu života u nevyliciteľne chorých na rakovinu. Autori vychádzajú z predpokladu o dôležitosti procesu hľadania zmyslu života počas vyrovnávania sa s ťažkou chorobou a pozitívnej interpretácie svojej choroby a života vo všeobecnosti. Základom pre dotazník boli rozhovory s pacientmi chorými na rakovinu, ktorí voľne rozprávali o svojom živote. Ich výroky boli hodnotené panelom odborníkov a následne bol skonštruovaný dotazník, ktorý bol overovaný na väčšej vzorke chorých na rakovinu. Faktorová analýza identifikovala 5 faktorov týkajúcich sa vplyvu choroby na človeka – sloboda vs. obmedzenie, ocenenie života, sociálna integrácia, spokojnosť a hnev pochádzajúci z prežívania choroby.

Ďalším nástrojom na meranie zmyslu v situácii rakoviny je Fifeho (1995) **Škála zmyslu** (ML – The Constructed Meaning Scale). Osempoložková škála so štvorbodovou Likertovou stupnicou zisťuje vplyv rakoviny na pocit identity, oblasť osobných vzťahov a postoj k budúcnosti. Vysoké skóre odráža veľký pocit zmysluplnosti, ktorý zahŕňa aj zmysluplnú interpretáciu vlastnej choroby.

**Belfast test** bol vytvorený Giorgiom (1982) ako nástroj na meranie ťažkostí, ktoré má človek pri hľadaní zmyslu v ťažkých životných situáciách a ťažkostí pri aktualizovaní tvorivých hodnôt. Má dve dimenzie: M (meaning), ktorá sa týka neschopnosti nájsť zmysel v ťažkostiach, a A (alienation) týkajúcu sa nedostatku potenciálu zmeniť vonkajšiu realitu. Autor neuvádza žiadne psychometrické vlastnosti a nie sú žiadne referencie o použití tohto testu v iných štúdiách.

### Zmysel života v aplikovanej psychológii

Doteraz som sa v tejto knihe zamerá najmä na popisávanie základných psychologických aspektov zmyslu života. To zahŕňalo najmä objasnenie procesov zmyslu života vo vzťahu k osobnosti a jej vývinu, pričom tieto problémy boli riešené v rámci základných psychologických disciplín. Otázka zmyslu života a životnej zmysluplnosti však zďaleka nie je abstraktnou problematikou odtrhnutou od reálnej psychologickéj praxe. Teoretické poznatky o tejto téme sa využívajú vo viacerých praktických psychologických disciplínach. Medzi tieto disciplíny patria najmä klinická psychológia a psychoterapia, ktoré si istým spôsobom „objednali“ teoretické aj výskumné bádanie týkajúce sa zmyslu života, ale aj poradenská či pracovná psychológia.

#### 11.1. Zmysel života v klinickej psychológii

V rámci aplikovaných psychologických disciplín, v ktorých má konštrukt zmyslu života vysokú relevanciu, je najvýznamnejšou klinická psychológia. Ako už bolo spomínané, klinická psychológia spolu s psychoterapiou sú disciplíny, v rámci ktorých sa o zmysle života začalo v psychológii vôbec uvažovať. Vyprovokovali to samozrejme sami pacienti či klienti, ktorí sa s otázkou zmyslu vo svojom živote vyrovnávali, a viac-menej donútili svojich lekárov či terapeutov, aby sa ňou zaoberali tiež. Vedomosť o nedostatku zmyslu života a existenciálneho vákua ako súčasť symptomatológie niektorých duševných porúch je známa z prác viacerých existencionalistov (napr. V. E. Frankl, I. D. Yalom). Tieto klinické skúsenosti viedli k mnohým výskumom a k snahe preukázať vzťah medzi životnou zmysluplnosťou a prítomnosťou, resp. neprítomnosťou mentálneho zdravia. Najmä vznik prvého meracieho nástroja na meranie životnej zmysluplnosti (Test zmyslu života – PIL) inšpiroval množstvo korelačných výskumov zameraných na súvislosť nedostatku zmyslu života s psy-



chopatológiou. V sedemdesiatych a osemdesiatych rokoch minulého storočia bola v časopise *Journal of Clinical Psychology* publikovaná séria štúdií, ktoré skúmali vzťah životnej zmysluplnosti s rôznymi psychopatologickými symptómami, u rôznych typov pacientov v rôznych zdravotníckych či sociálnych zariadeniach. V piatej kapitole boli uvedené výskumy týkajúce sa najmä súvislosti životnej zmysluplnosti s duševnou pohodou, na tomto mieste chcem doplniť údaje o niektorých neskorších výskumoch zameraných skôr na psychopatológiu.

Jedným z najčastejšie spomínaných psychiatrických ťažkostí súvisiacich so zmyslom života je depresia. Tento súvis je taký silný, že sa prítomnosť depresívnych symptómov objavuje aj v definíciách existenciálnej frustrácie a vákua. Už v 5. kapitole som uviedol výskum Mascara a Rosena (2005), ktorí zistili, že miera životnej zmysluplnosti predikuje mieru depresívnych symptómov, a to aj longitudinálne a nezávisle od osobnostných črt. Viaceré štúdie sa zamerali na starších ľudí. Reker (1997) vo svojich výskumoch zistil, že životná zmyslupnosť je prediktorom depresie u starších ľudí žijúcich so svojimi príbuznými aj žijúcich v rôznych sociálnych zariadeniach a domovoch. Ukázalo sa však, že u starších osôb žijúcich v zariadeniach je tento vzťah intenzívnejší ako u ostatných, čo znamená, že u nich hrá problém zmyslu života významnejšiu úlohu. Klinger (1977) zasa uvádza súvislosť straty zmyslu života so samovraždou. Cituje americké výskumy, ktoré poukazujú na to, že pre 98% mužov a 37% žien, ktorí sa pokúsili o samovraždu, stratili ich doterajšie ciele akýkoľvek zmysel. V rámci osôb s dobrým socioekonomickým zázemím je dokonca tento dôvod ešte kritickejším, najčastejším udávaným dôvodom samovraždy je podľa výskumu Von Andicsa (in Klinger, 1977) práve neistota a nedostatok cieľov do budúcnosti.

Na to, že životná zmyslupnosť nemá vzťah len s depresiou, poukázal vo svojom výskume Moomal (1999). Neklinickej populácii študentov vysokých škôl administroval Test životného zmyslu PIL a Minnesotský multifázový osobnostný inventár MMPI, ktorý meria viaceré psychopatologické tendencie. Zistil, že PIL koreluje záporne s väčšinou týchto tendencií (depresia, paranoja, anxieta, psychastenina, hypochondria, schizofrénia, sociálna introverzia), a pozitívne koreluje so silou Ega. Najvyššie korelácie so životnou zmyslupnos-

ťou (viac ako -0,5) pritom mali dimenzie anxieta, psychopatia a všeobecná psychopatológia. PIL v tomto výskume nekoreloval iba s hystériou, maskulinitou-feminitou, mániou a represiou.

Nízka životná zmyslupnosť sa tiež vyskytuje u rôznych foriem závislostí, čo dokazuje tak skúsenosť terapeutov, ako aj množstvo výskumov potvrdzujúcich prítomnosť existenciálneho vákua u drogovovo závislých osôb. Závislí sa často sťažujú na prázdnotu svojho života, nedostatok životných cieľov, apatiu, nezájem o iné veci ako drogu, a pod. Frankl (1999) cituje viaceré výskumy aj osobné informácie od pracovníkov z drogovej oblasti, podľa ktorých sa ukazuje, že existenciálna prázdnota silne koreluje so sklonom k užívaniu drog. Z výsledkov výskumov, čo mám k dispozícii, možno opätovne spomenúť Newcomba a Harlowa (1986), ktorí potvrdili, že adolescenti s nižšou úrovňou zmyslupnosti života mali tendenciu vo vyššej miere riešiť záťažové situácie zneužívaním psychotropných látok ako adolescenti s vyššou úrovňou zmyslupnosti. Kokosińska (1992) vo svojom výskume zistila, že skupina narkomanov mala výrazne nízke skóre životnej zmyslupnosti v teste PIL (75,23 bodov), dokonca nižšie než skupina samovrahov a neurotikov. Skupina alkoholikov mala skóre tiež znížené, v porovnaní so samovrahmi a neurotikmi asi na približne rovnakej úrovni. Skorší výskum Jacobsona et al. (1977) s alkoholikmi nepreukázal také výrazné zníženie pred liečbou, avšak získané priemerné skóre bolo na dolnom pásme priemeru (95 bodov). Samozrejme, podobne ako pri neurózach, existenciálne vákuum nie je vždy primárnou príčinou závislostí, ale aj v prípade, keď je primárna príčina iná, môže byť veľmi dobrým indikátorom aktuálneho stavu závislého, ako aj nástrojom slúžiacim na zmenu (Halama, 2003e). Waisberg a Porter (1994) porovnávali úroveň životnej zmyslupnosti u alkoholikov pred liečbou a po liečbe. Kým pred liečbou bola priemerná miera životnej zmyslupnosti nižšia, ako je u bežnej populácie, po absolvovaní liečby sa zvýšila na úroveň porovnateľnú s bežnou populáciou. Na dôležitosť existenciálneho vákua v udržiavaní závislosti poukazoval aj fakt, že výška zmyslu života po liečbe bola pozitívnym prediktorom neskoršieho relapsu. Inými slovami povedané, s čím vyššou mierou zmyslupnosti po liečbe pacient odchádzal, tým väčšia bola pravdepodobnosť úspešnej abstinencie.

Na druhej strane však povaha korelačných vzťahov medzi životnou zmyslupnosťou a psychopatológiou vyvolala viacero rozporných reakcií. Yalom (1980) v tejto súvislosti pripomína, že výskum síce preukázal súvis nedostatku zmyslu života s psychickou patológiou, avšak nedá sa jednoznačne povedať, že tento nedostatok spôsobuje všetku patológiu. Väčšina výskumov je založených na korelačných vzťahoch s otáznou kauzalitou. Rovnako prípustná by bola aj interpretácia, že oslabenie životného zmyslu je dôsledkom psychopatológie, to znamená, že bezzmyselnosť je tak len symptómom nejakej inej, dôležitejšej a hlbšej poruchy, napr. depresie. Takto chápaná bezzmyselnosť potom nie je považovaná za „klinickú entitu“ (Debats, 1996), ale za derivát úrovne psychopatológie. Yalom (1980) uvádza výsledky štúdie Carneyho a Sheffielda, ktorí zistili, že úroveň životnej zmyslupnosti u depresívnych pacientov silne stúpla po elektrošokovej liečbe. Ak by sme prijali takúto interpretáciu, zmysel života by sa tak dal považovať za málo významný fenomén, ktorý nie je dôležité nejakým spôsobom diagnostikovať a pracovať s ním, pretože jeho nedostatok sa upraví spolu so zlepšením celkového psychického stavu. Keďže výskumné riešenie tejto otázky vyžaduje longitudinálny dizajn, neexistuje veľa štúdií, ktoré by sa snažili tento rozpor vyriešiť. Jednou z mála je však Debatsov (1996) výskum na pacientoch Univerzitného centra pre mentálne zdravie, ktorí reprezentovali celé spektrum psychických ťažkostí nepsychotického charakteru. Debats sa zamerával na otázku, či je úroveň životnej zmyslupnosti nezávislým prediktorom zlepšenia psychoterapeutického efektu. Zistil, že úroveň zmyslu života je do istej miery asociovaná so zlepšením v procese terapie v zmysle úľavy od negatívnych symptómov, ale aj to, že úroveň zmyslu života predikuje pozitívne výsledok liečby nezávisle od úrovne psychického stavu pred liečbou. To znamená, že vyššia zmyslupnosť pred liečbou pomáhala pacientovi v úspešnej liečbe bez ohľadu na to, v akom stave sa nachádzal pred terapiou. Podobne v už spomínanom výskume Mascara a Rosea (2005) sa pri meraniach v dvoch časových obdobiach ukázalo, že najsilnejším prediktorom depresie pri druhom meraní síce bola depresia pri prvom meraní, avšak zmysel života pri prvom meraní bol ďalším faktorom, ktorý dokáže vysvetliť istú časť zvyškového rozptylu. Na základe týchto a iných výsledkov sa preto dá úroveň zmyslu života chápať ako do istej miery nezávislý klinický fenomén,

so schopnosťou predikovať dôležité klinické premenné. Debats (1996) preto navrhuje, aby bola úroveň zmyslu života braná do úvahy ako jedno z diagnostických kritérií psychického stavu a prihliadalo sa na ňu tak pri hodnotení aktuálneho pacientovho stavu, ako aj pri výbere vhodnej liečby, či pri hodnotení jej úspešnosti.

Jednou z oblastí klinickej psychológie je aj psychológia choroby, ktorá sa zaoberá najmä hľadaním psychosociálnych faktorov psychických aj fyzických ochorení a v neposlednom rade aj psychologickým prežívaním chorých ľudí (Křivohlavý, 2002). Špecifickým prípadom, kde sa zmysel života najčastejšie spomína, sú prípady ťažkých a terminálnych chorôb. Je to pochopiteľné najmä z toho dôvodu, že ťažko alebo aj nevyliciteľne chorému človeku je zne-možnené realizovať svoj doterajší zmysel života a je postavený pred úlohu rekonštruovať svoj zmysel v situácii, ktorá poskytuje veľmi redukované možnosti. Napriek tomu Lukasová (1998b) vo svojej štúdií o zmysle života a životných cieľoch u chronicky či nevyliciteľne chorých ľudí tvrdí, že zmysel života je možné nájsť aj v takýchto situáciách. Na niekoľkých kazuistikách ukazuje, ako môžu nevyliciteľne chorí ľudia objaviť svoju úlohu a cieľ, ktorý im ešte ostáva naplniť. Výskum Lukasovej Logo-testom ukázal, že ženy, ktoré absolvovali liečbu rakoviny prsníka (to ale neznamená, že boli už vyliečené), nemajú zníženú úroveň vedomia zmyslu života (Vegelij-Pirc et al., 1998), čo podľa autorov potvrdzuje tézu o možnosti nájdania zmyslu aj v ťažkej chorobe. Coward (2000) v tejto súvislosti zdôrazňuje najmä zmenu v pohľade na chorobu a život, všeobecne prameniaca z ľudskej schopnosti sebatranscendencie, ktorá umožňuje preštruktúrovať pohľad na základné životné ciele a hodnoty. Dôležitosť zmeny zmyslu života v ťažkej chorobe pre zachovanie kvality života podnietil aj vývin viacerých metód, ktoré sa pokúšajú diagnostikovať túto oblasť pacientovho prežívania a boli uvedené v predchádzajúcej kapitole. Dôležitosť zmyslu života v práci s chorými na rakovinu dokazuje tiež výskum Vicberga et al. (2000), ktorí zistili, že životná zmyslupnosť bola silným moderátorom vzťahu medzi psychologickým distresom a intruzívnymi myšlienkami, týkajúcimi sa prežitých skúseností u žien po liečbe rakoviny prsníka. U žien s nízkou životnou zmyslupnosťou bola vyššia úroveň distresu asociovaná s vysokou úrovňou intruzívnych

myšlienok, avšak u žien s vysokou úrovňou zmyslu života sa žiadny takýto vzťah nepreukázal.

Otázka zmyslu života v súvislosti so starostlivosťou o nevyliciteľne chorých sa však týka aj zdravotníckych pracovníkov a rodinných príslušníkov poskytujúcich starostlivosť chorým, u ktorých je, vzhľadom na náročnosť tejto starostlivosti, veľké riziko vyhorenia. Farran et al. (1998, 2000) sa vo svojom výskume zaoberali ľuďmi, ktorí sa starali o chorých s Alzheimerovou chorobou (zväčša rodinných príslušníkov). Na základe výskumu identifikovali niekoľko stupňov v procese, ktorý charakterizuje proces straty a hľadania zmyslu u týchto ľudí, a tiež navrhli intervencie, ako môžu klinickí pracovníci pomôcť týmto ľuďom v jednotlivých krokoch procesu hľadania zmyslu. Tieto spôsoby intervencie zahŕňujú facilitáciu procesu smútenia, kognitívne reštruktúrovanie, vštepovanie nádeje atď.

## **11.2. Zmysel života v psychoterapii a poradenstve**

Problém nedostatku zmyslu života je podľa mnohých častým problémom, s ktorým ľudia prichádzajú do procesu terapie či poradenstva. Frankl (1997) bol presvedčený, že až 20% neuróz je noogénnych, to znamená podmienených existenciálnym vákuom. Takisto Jung (1994) uvádzal, že až tretina jeho pacientov v terapii trpí na problém nedostatku životného zmyslu. Viaceré výskumy (napr. Klinger, 1977; Lukasová, 1997a) tento 20 – 30%-ný predpoklad potvrdzujú. Terapeuti, ale aj poradenský psychológovia potvrdzujú relatívne častý výskyt obsahov prinesených klientom do terapeutického procesu, ktoré súvisia s nedostatkom zmyslu, otázkami o životnej orientácii, životných cieľoch, či vlastného miesta v živote. Bergner (1998) usudzuje, že nedostatok zmyslu života sa v psychoterapii objavuje pod rozličnými menami, klienti hovoria napr. o prázdnote, bezcieľnosti, apatickosti, nuda atď. Osoby síce občas prichádzajú do terapie s izolovaným syndrómom existenciálnej prázdnoty, väčšinou sa však nedostatok životného zmyslu spája so širším klinickým syndrómom ako alkoholizmus, depresia, posttraumatická stresová reakcia, atď. Yalom (1980) na druhej strane hovorí, že nedostatok zmyslu života môže pokrývať iné symptómy, ako je napr. strach zo smrti, pocity izolácie atď., čo u terapeutov a poradcov

kladie nárok rozpoznať, či pri nedostatku zmyslu ide o primárny alebo sekundárny problém.

Vedúcu úlohu medzi terapeutickými smermi, ktoré berú do úvahy problém zmyslu života, má samozrejme Franklova **logoterapia** (Frankl, 1996, 1997; Lukasová, 1997b, 1998a). Ako už bolo spomenuté v prvej kapitole, logoterapia považuje za základný ľudský motív „vôľu k zmyslu“, teda potrebu nájsť a naplniť zmysel v živote. Jeho nedostatok môže byť v pozadí mnohých psychických problémov a ťažkostí, z čoho vyplýva aj základné zameranie logoterapie na objavenie (príp. znovuobjavenie) a prijatie takých hodnôt v živote, ktoré človeku pri ich uskutočňovaní poskytujú zážitok zmysluplnosti (Balcar, 1995a). Zážitok zmysluplnosti pomáha nielen odstraňovať symptómy s noogénym pôvodom, ale pôsobí aj ako protektívny faktor, ktorý znižuje chorobné prejavy s psychogénnym či somatogénnym pôvodom. Základom všeobecnej metódy logoterapie je prekonávanie existenciálnej frustrácie pomocou objavovania životných hodnôt a ich praktickým uskutočňovaním, k čomu logoterapeut podľa situácie využíva rôzne postupy (supportívne, racionálne, motivačné a pod.). Okrem toho logoterapia disponuje sadou špecifických metód, ako je modulácia negatívnych postojov, dereflexia, paradoxná intencia či sugescia (bližšie Frankl, 1999, Lukasová, 1998a, atď.). Súčasné terapeutické prístupy, ktoré berú do úvahy zmysel života, tiež vo väčšine vychádzajú z logoterapie. V našom geografickom priestore sú najznámejšie poľský smer noo-logoterapie K. Popielskeho, ktorý obohacuje logoterapiu viac o kognitívny prístup (Popielski, 1987c, 1992), a osobná existenciálna analýza A. Längleho (Längle, 2002), ktorá je skôr orientovaná experienciálne. Dôraz na zmysel života je však v súčasnosti súčasťou viacerých rôznorodých terapeutických prístupov, čo vedie k tomu, že sa tieto prístupy nazývajú súhrnným názvom **na zmysel orientovaná terapia** (angl. meaning-oriented therapy – Batthyany, Guttman, 2006).

Zmysel života považujú v súvislosti s terapiou a jej efektom za dôležitý aj samotní pacienti a klienti, ktorí terapiou prešli. Hasler et al. (2004) uskutočnili výskum, v ktorom sa klientov po terapii pýtali na subjektívne významné výsledky terapie. Okrem symptómových zmien klienti najčastejšie referovali o zmene v duševnej pohode, vzťahu k sebe a v oblasti zmyslu života. Symptómové zmeny ako redukcia depresívnej nálady, úzkosti a pod. boli však významné len

pre klientov s vybranými diagnózami, napríklad afektívne a úzkostné poruchy, ale pre klientov s poruchami osobnosti boli nesymptómové zmeny najvýznamnejšie. Autori uvádzajú, že meranie efektu terapie preto musí ísť ďalej ako bežné diagnostické kritériá psychických porúch, pretože tie nepokrývajú dôležité oblasti terapeutických zmien. Na základe ich výsledkov sa preto dajú na meranie efektu terapie odporučiť aj metódy, ktoré merajú úroveň životnej zmysluplnosti či už ako hlavný konštrukt, alebo ako jednu z dimenzií. Meranie zmysluplnosti ako efektu terapie sa teda stáva súčasťou kazuistík a výskumu nielen v logoterapii (napr. Rogina, Quilitch, 2006), ale aj v štúdiách snažiacich sa o komplexnejšie zachytenie terapeutických zmien (napr. De Vries et al., 1997; Halama, 2002d; Hart et al., 2005). Pomerne vysoké korelácie dotazníkov na meranie zmysluplnosti s komplexnými metódami na meranie efektu terapie (Schulenberg, 2004) naznačujú úzky súvis zmysluplnosti s celkovým zlepšením psychického stavu, ale na druhej strane vzbudzujú aj už spomínané otázky o prekrývaní sa týchto konštruktov.

Priama terapeutická práca so životnou bezzmyselnosťou zahŕňa viaceré stratégie a postupy, ktoré smerujú k objaveniu, resp. znovuobjaveniu zmyslu v živote a k rastu pocitu zmysluplnosti. Klasické logoterapeutické postupy sú podrobne popísané v pôvodných publikáciách V. E. Frankla a jeho nasledovníkov. Na tomto mieste chcem spomenúť niektoré ďalšie stratégie, ktoré terapeuti používajú pri práci s nedostatkom zmyslu života. Yalom (1980) ako prvú stratégiu spomína *terapeutovo nastavenie*. To zahŕňa citlivosť na vnímanie klientových súčasných aj minulých aktivít, ktoré poskytujú zážitok zmysluplnosti a ich podporu. *Dereflexia*, pri ktorej sa Yalom inšpiruje logoterapiou, pozostáva z nasmerovania klienta na aktivity a hodnoty prekračujúce osobu samotného klienta. *Postrehnutie (rozpoznanie – discernment) zmyslu* sa uskutočňuje v situáciách, keď terapeut poskytuje priame pochopenie zmyslu života, najmä pri tragických životných udalostiach. Ako štvrtú stratégiu Yalom uvádza Crumbaughov *systematický program*, ktorý má za cieľ zvýšiť úroveň životnej zmysluplnosti medzi alkoholikmi. S pomocou tvorivej imaginácie a stimulácie koherentného vnímania detailov sa autor snažil zlepšiť ich pochopenie udalostí v určitom súvislom rámci a spevniť ich životnú schému. Výsledky ukázali nárast životnej zmysluplnosti po absolvovaní takéhoto programu. Piatu stratégiu *engagement* (za-

angažovanie sa, zapojenie, záväzok) považuje Yalom za hlavnú terapeutickú odpoveď na problém nedostatku zmyslu. Životná zmyslupnosť je totiž podľa neho vedľajší produkt zaangažovania sa v aktivitách, na čom sú založené aj niektoré predchádzajúce stratégie. Jej podstatou je zaangažovanie sa v rôznych činnostiach, projektoch, cieľoch a hodnotách, ktoré človeku pomáhajú prežívať svoj život ako zmysluplný.

Neskôr Bergner (1998) identifikoval viacero prekážok, ktoré klientovi nedovoľujú prežívať svoj život ako zmysluplný, a navrhol zodpovedajúce možnosti intervencie, ktoré by mohli byť účinné v práci s daným typom problému. Jedným z nich je syndróm „intelektuálneho hľadača“, ktorý sa snaží nájsť zmysel výlučne čítaním, myslením, diskutovaním či filozofovaním. Terapeut musí v takomto prípade pomôcť klientovi zanechať tento spôsob hľadania a povzbudiť správanie, ktoré vedie klienta k aktívnemu stretaniu nových osôb či k realizácii nových aktivít. Podobne navrhuje Bergner postupovať pri druhej prekážke – prílišnom zameraní sa na seba. V takomto prípade človek vidí všetky udalosti či aktivity v súvislosti so sebou a je naplnený strachom a starosťami o to, ako sa mu tá-ktorá vec podarí, ako ho vidia druhí a pod. To vedie k neúplnej angažovanosti vo vzťahoch a aktivitách. Okrem podpory plného angažovania sa treba, aby boli odstránené dôvody zamerania sa na seba, a to napr. posilnením sebavedomia. Ďalšou z možných prekážok môže byť aj svetonázor, ktorý zabraňuje prežívaniu zmyslu života, napr. redukcionistické, nihilistické presvedčenia a pod. Tie redukujú ľudské správanie na bezvýznamné, automatické či fyziologické procesy, a nepripúšťajú možnosť nájsť nejaký zmysel v tom, čo človek robí a ako žije. Bergner hovorí, že práca s takýmito svetonázormi je veľmi ťažká, pretože sú často dobre logicky skĺbené. Nenavrhuje preto tradičný kognitívny prístup so snahou o korektívnu skúsenosť, ktorá by viedla k preštruktúrovaniu presvedčení, ale odporúča skôr zamerať sa na klientovo prežívanie slobody a zodpovednosti a poukázať na to, že dotyčný nemusí byť len bezmocná obeť odsúdená pozerat' sa svet takýmto spôsobom a že existujú alternatívne svetonázory.

V rámci skupinovej a komunitnej terapie sa pri práci so zmyslupnosťou hojne využíva vzájomná interakcia klientov. Yalom (1980) tvrdí, že sa mu v psychoterapeutických skupinách pri snahe



prekonať nízku zaangažovanosť a sebazameranie klientov osvedčilo poverovať ich určitými úlohami, napr. pomôcť novému členovi v skupine zaradiť sa a pod. Vo výskume uskutočnenom na výbere abstinujúcich závislých (Halama, Timuľák, 2004) sme sa zamerali na procesy zmeny zmyslu a jeho nápomocné faktory. Respondenti, úspešní klienti komunitného terapeutického programu pre drogovo závislých, vypovedali o tom, ako sa počas resocializácie menil, resp. vytváral ich zmysel života, a čo im k tomu pomohlo. Prvú skupinu nápomocných faktorov tvoril vplyv iných ľudí. Klienti hovorili o tom, že pri budovaní zmyslu života im pomohli zážitky pomoci a opory v iných, tiež zážitok komunity a nových ľudí, ale aj príklad iných ľudí, ktorí už mali nejaký zmysel života, najmä starších klientov, ale aj terapeutov. Ďalšími faktormi rozvoja zmyslu života boli zážitky vlastného uplatnenia v rôznych aktivitách, posunu v procese resocializácie, zvládanie nových úloh a aktivít. Viacerí účastníci výskumu vypovedali aj o tom, ako im komunitný režim pomohol v učení sa novým formám správania, novým postojom, napr. v oblasti abstinencie, novým morálnym zásadám, čo tiež pomáhalo k rozvoju zmyslu života. Výsledky teda potvrdili dôležitú úlohu iných ľudí a zážitku spoločenstva, pomoci či príkladu iných pri budovaní zmyslu života, ktorú možno využiť v skupinovej terapii.

Aj niektorí autori v rámci poradenskej psychológie reflektujú problém zmyslu života. Krajňáková (1986) uvádza, že u časti klientely možno tieto problémy pokladať za vedúci motív návštevy poradne a primárny životný problém. Ak sa potom s týmto problémom nepracuje, dlhodobejšia psychologicko-poradenská intervencia sa míňa účinkom. Wong (1998b, 1999) sa v rámci psychologického poradenstva pokúsil o formuláciu integratívneho prístupu, ktorý nazval **na zmysel zamerané poradenstvo** (angl. meaning-centered counseling). Podľa Wonga (1998b) na zmysel zamerané poradenstvo nie je ani formálna teória, ani terapeutický systém. Je to súhrnný konceptuálny model, ktorý zdôrazňuje ústrednú rolu zmyslu života v procese adaptácie a osobného rastu. Tento model predpokladá, že osobný rast primárne závisí od chápania a prijatia zmyslu osobnej situácie, vlastnej existencie, ako aj snahy o naplnenie hodnotných životných cieľov. Vzhľadom na tento ústredný predpoklad sú formulované hlavné ciele, metódy aj techniky, ktoré na zmysel zamerané poradenstvo uplatňuje.

### 11.3. Zmysel života a pracovná psychológia

Ako bolo uvedené v kapitole o obsahovej stránke zmyslu života, práca je uvádzaná ako jeden z najčastejších zdrojov životného zmyslu. Otázka ľudskej práce a pracovnej spokojnosti sa objavuje v prácach viacerých psychológov, ktorí prispeli k otázke zmyslu života. Adler (1998) tvrdil, že práca spolu s láskou a životom v spoločenstve patrí k trom základným problémom, pred ktorými každý človek stojí a musí ich vyriešiť. Celé naše správanie je odpoveďou nášho životného štýlu na tieto tri problémy. V zhode s jeho názorom na pravý zmysel ľudského života, ktorý videl v rozvíjaní citu spolupatričnosti, by podľa neho práca mala byť užitočná iným ľuďom. V takejto práci človek získava pocit hodnoty pre celok a zmierňuje všeobecne ľudský pocit menejcennosti. Aj Maslow (1998) poukazuje na súvislosť zmyslu práce so zmyslom celého života. Hovorí, že všetci ľudia uprednostňujú zmysluplnú prácu pred nezmysluplnou, čo súvisí s ľudskou potrebou zmysluplnosti, systému hodnôt a rámca, ktorý človeku umožní pochopiť svet. Ak je práca človeka bez zmyslu, potom je pravdepodobnejšie, že aj jeho život je bezzmyselný. Nezáleží ani tak na tom, akú prácu človek vykonáva, ale na tom, či je v súlade s dôležitými a pre konkrétneho človeka prítlačivými cieľmi. Maslow uvádza prípad ženy, u ktorej sa vyvinula strata radosti a spokojnosti so životom, pretože pracovala ako personálny manažér v továrni na žuvačky, a jednoducho nemohla nájsť žiadny zmysel vo výrobe žuvačiek. Maslow predpokladal, že by bola šťastnejšia v tej istej funkcii, ale v inej, pre ňu zmysluplnej továrni. Do tretice, Frankl (1996) zdôrazňuje, že práca je silným zdrojom zmyslu života, a to najmä cez možnú realizáciu tvorivých hodnôt. Ako už bolo viackrát spomenuté, práve pri práci s mladými nezamestnanými, ktorí boli šťastnejší, keď dostali nejakú prácu, hoci aj bez finančnej odmeny, zistil, akú dôležitú úlohu má zmysel v ľudskom živote. Zdôrazňuje, že nie je ani tak dôležité, v akom povolání človek pôsobí, ako skôr to, ako v ňom pôsobí, či dokáže to svoje osobné a špecifické uplatniť v práci a tak urobiť svoj život zmysluplným. Na druhej strane však pripúšťa, že možnosti naplniť prácu zmyslom častokrát bránia pracovné podmienky, a to najmä únavná, monotónna či neosobná práca. V súvislosti s prácou spomína aj viaceré psychické ťažkosti vzťahujúce sa k tejto oblasti. Ide napríklad o neurózu

z nezamestnanosti, ktorá sa prejavuje apatiou, sebaľutovaním a pasivitou u niektorých ľudí, ktorí z nejakého dôvodu stratili prácu. Nedel'ná neuróza sa zase prejavuje pocitom prázdnoty a bezzmyselnosti života v nedeľu a v iných dňoch, v ktorých sa nepracuje. To sa deje najmä v prípadoch, keď práca a pracovná aktivita predstavujú akýsi únik pred obsahovou prázdnotou, zmyslovou chudobou a bezcieľnosťou celého svojho života. Manažérska choroba sa vyskytuje u ľudí, ktorým sa práca a zarábanie peňazí stalo samoúčelom. Často-krát sa svojou prehnanou aktivitou a honbou za výkonom a vyšším finančným ziskom dopracujú k psychickým či telesným poruchám. Frankl hovorí, že síce ich peniaze majú uplatnenie (na čo), ale ich život nemá účel (kvôli čomu).

Tieto postrehy, ktoré uvedení autori získali najmä zo svojej klinickej praxe, nachádzajú silnú odozvu v pracovnej psychológii. Ojedinelé výskumy potvrdili súvis životnej zmysluplnosti s vyššou pracovnou spokojnosťou a nižším pracovným stresom, či už v rámci Antonovského konceptu SOC (Ryland, Greenfeld, 1991), alebo ako samostatného konštruktu (Giesbrecht, 2001). Čo sa týka zmyslu samotnej práce ako súčasti zmyslu života, štúdia Isaksena (2000) sa venovala predpokladu, že monotónna práca blokuje „vôľu k zmyslu“. Autor štúdie robil rozhovory s 28 zamestnancami, ktorých náplň práce bola monotónna. Zistil, že skutočne viacerí z nich považujú svoju prácu za bezzmyselnú, avšak aj v tomto prípade existujú spôsoby, ako dosiahnuť zmysluplnosť práce. Niektorí zamestnanci si budovali zmysel práce napr. prostredníctvom sociálnych vzťahov na pracovisku, vzťahu k samotnému pracovisku a jeho aspektom, prípadne tak, že videli svoju prácu ako súčasť širšieho zmysluplného kontextu. Aj napriek tomu však v rozhovoroch viacerí potvrdili doteraz akceptovaný predpoklad o tom, že monotónna a bezzmyselná práca spôsobuje stres so všetkými jeho dôsledkami. Aj preto sa v súčasnosti stále viac objavuje trend postupného odstraňovania prílišnej fragmentácie práce, ktoré prevládalo v čase rozvoja industrializácie (povestná pásová výroba), a umožnenia pracovníkom prejsť uceleným procesom výroby, čo vyúsťuje do zavádzania tzv. bunkového systému (jeden pracovník vyrobí celý výrobok).

Jedným z oblastí vystupujúcich v súvislosti so životnou zmysluplnosťou a prácou je práca manažérov. Viacerí autori poukázali na dôležitú úlohu zmyslu v práci manažérov (napr. Drath, Kaplan,

1990). Táto úloha je viditeľná najmä v súvislosti s prítomnosťou negatívnych prejavov pracovného preťaženia a vyhorenia, s ktorými súvisí znížená pracovná spokojnosť. Vašák (2000) uvádza, že nedostatok zmyslu v živote sa medzi manažérmi vyskytuje pomerne často. Zdôvodňuje to zväčšujúcimi sa vonkajšími nárokmi na danú prácu, nutnosťou rýchleho získavania nových informácií, čo často vedie k tomu, že sa práca pod týmto tlakom stáva súhrnom reakcií na vonkajšie podnety bez adekvátneho kontaktu s autentickými a osobnými vnútornými cieľmi. Vychádzajúc zo svojej skúsenosti navrhuje v poradenskej práci s týmito manažérmi klásť dôraz na obnovenie kontaktu so svojimi osobnými vnútornými cieľmi a svedomím. Zaujímavou reakciou na problém existenciálneho vákua u manažérov a vedúcich pracovníkov je aj šesťdňový program s názvom *Acting with deeper meaning in life/work* (Vittitov, 2000). V rámci programu, ktorý sa organizuje najmä pre pracovníkov na riadiacich a manažérskych pozíciách, vedúcich tímov či konzultantov, sa kladie dôraz na tri hlavné otázky či témy: Čo treba, aby som využil naplno môj potenciál? Aký je cieľ, ktorému sa chcem odovzdať? Aké dary môžem dať späť svetu? Práca s týmito témami má pomôcť jednotlivým pracovníkom nájsť spojitosť medzi zmyslom svojho života a zmyslom svojej práce, a tak hlbšie prežívať svoju prácu ako zmysluplnú a hodnotnú.

Problematiku zmyslu možno nájsť aj v rámci organizačnej psychológie, hoci v prehľadových knihách či učebniciach snažiacich sa o komplexný popis dynamiky správania vo vnútri organizácie sa často zahŕňa pod problematiku identity či skupinových a osobných cieľov. Mitchell a Larson (1987) napríklad uvádzajú, že organizácia má potenciú naplňovať mnohé ciele človeka. Do tej miery, v akej človek cíti, že organizácia naplňa jeho ciele, je ochotný podieľať sa na práci a činnosti v nej. Ak organizácia nie je schopná jeho ciele naplniť, znižuje sa spokojnosť s členstvom v organizácii, ako aj s prácou v nej. Cohen et al. (1992) potvrdzujú, že istý nadosobný cieľ, ktorému sú členovia organizácie zaviazaní, zvyšuje ich produktivitu a kreativitu. Havener (2001) sa snaží odpovedať na otázku, prečo je niekedy práca v organizácii zmysluplná, a prečo nie. Rozoznáva tri základné fázy vo vývine organizácie. Vo **formatívnej fáze** organizácia vzniká na základe nejakej idey, filozofie, cieľa, a vytvára a buduje si „materiálnu“ základňu. Jej základným cieľom je dať formu

myšlienke danej organizácie. V **normatívnej fáze** je základným cieľom maximalizovať efektívnosť organizácie. Táto fáza sa týka kontroly a konformity, ktoré zabezpečujú plynulý chod organizácie. Cieľom je vytvoriť stabilitu a aj prediktabilitu systému. Kreativita v tejto fáze nie je vítaná, pretože nepomáha k cieľu tejto fázy. V tretej, **integratívnej fáze** sa znovu rozpoznáva pôvodný zmysel a cieľ organizácie. Členovia znovuobjavujú dôvod činností, nesnažia sa robiť veci len preto, lebo to zaručuje stabilitu organizácie, ale preto, že to smeruje k naplneniu pôvodného cieľa. Havener tvrdí, že práca často stráca svoju zmyslupnosť preto, že organizácie v honbe za čo najväčšou efektívnosťou ostávajú v normatívnej fáze, v ktorej sa stráca pôvodný cieľ a je dočasne nahradený cieľom stability organizácie. Havener vidí východisko v posune k integratívnej fáze, čo môže rapídne zvýšiť prežívanie zmyslupnosti u členov organizácie.

Poznatok o tom, že zhoda osobného zmyslu a osobných hodnôt so zmyslom vykonávanej práce či hodnotami organizácie zvyšuje pracovnú výkonnosť a kvalitu, nachádza odozvu v snahe vedúcich pracovníkov túto zhodu zvýšiť. Často sa to deje pomocou zvýšenej komunikácie firemných cieľov pracovníkom všetkých úrovní, čo umožňuje nielen vidieť svoju prácu v komplexnejšom rámci celkového cieľa, ale aj možnosť overovať, či sú firemné ciele v zhode s osobnými cieľmi, alebo nie. To v kladnom prípade môže viesť k lepšej identifikácii s organizáciou. Lepšiu identifikáciu s organizáciou možno dosiahnuť aj pomocou používania firemných rituálov či symbolov, prípadne facilitáciou naplnenia iných hodnôt, napr. zapájaním rodín do života organizácie prostredníctvom rôznych akcií.

## Literatúra

- Adams, T. B., Bezner, J. R., Drabbs, M. E., Zambarano, R. J., Steinhardt, M. A. (2000) Conceptualisation and measurement of the spiritual and psychological dimension of wellnes in a college population. *Journal of American College Health*, 48, 165–173.
- Adamson, L., Lyxell, B. (1996) Self-concept and question of life: identity development during late adolescence. *Journal of Adolescence*, 19, 569–582.
- Adler, A. (1998) *O zmysle života*. Bratislava, IRIS.
- Allport, F. H. (1937) Teleonomic description in the study of personality. *Character and Personality*, 5, 202–214.
- Antonovsky, A. (1987) *Unraveling the mystery of health*. San Francisco, Jossey-Bass.
- Auhagen, A. E., Holub, F. (2006) Ultimate, provisional, and personal meaning of life: Differences and common ground. *Psychological Reports*, 99, 131–146.
- Austin, J. T., Vancouver, J. B. (1996) Goal constructs in psychology: Structure, process and content. *Psychological Bulletin*, 120, 3, 338–375.
- Balcar, K. (1992) *Logotest E. Lukasovej*. Chrudim, Mach.
- Balcar, K. (1995a) Logoterapie a existenciální analýza Viktora E. Frankla. *Československá psychologie*, 39, 2, 127–142.
- Balcar, K. (1995b) Standardizace dotazníku "Logo-test" na vzorku studujících českých vysokých škol. *Československá psychologie*, 39, 5, 400–405.
- Balcar, K. (1995c) Životní smysluplnost, duševní pohoda a zdraví. *Československá psychologie*, 39, 5, 420–424.
- Balcar, K. (1995d) Životní smysluplnost a osobnost. *Československá psychologie*, 39, 6, 496–502.
- Balcar, K. (1997) Logoterapeutická péče u dětí a dospívajících. In: Říčan, P., Krejčířová, D. a kol.: *Dětská klinická psychologie*. Praha, Grada Publishing, 400–413.
- Barbalet, J. M. (1999) Boredom and social meaning. *British Journal of Sociology*, 50, 4, 631–646.
- Batthyany, A., Guttman, D. (2006) *Empirical research in logotherapy and meaning-oriented therapy: An annotated bibliography*. Phoenix, Zeig, Tucker and Theisen.
- Battista, J., Almond, R. (1973) The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36, 409–427.
- Baum, S. K., Stewart, R. B. (1990) Sources of meaning through the lifespan. *Psychological Reports*, 67, 3–14.
- Baumeister, R. F. (1991) *Meanings of life*. New York, Guilford Press.

- Baumeister, R. F. (2002) The pursuit of meaningfulness in life. In: Snyder, C. R., Lopez, S. J. (Eds.) *Handbook of positive psychology*. Oxford, Oxford University Press, 608–618.
- Bauman, S., Waldo, M. (1998) Existential theory and mental health counselling: If it were a snake, it would have bitten. *Journal of Mental Health Counseling*, 20, 1, 13–27.
- Bergner, R. M. (1998) Therapeutic approaches to problems of meaninglessness. *American Journal of Psychotherapy*, 52, 1, 72–87.
- Boehnke, K., Fuss, D., Rupf, M. (2001) Values and well-being. The mediating role of worries. In: Schmuck, P., Sheldon, K. M. (Eds.) *Life goals and well-being. Towards a positive psychology of human striving*. Toronto – Bern – Göttingen, Hogrefe & Huber Publisher, 18–36.
- Brichcín, M. (1999) *Vůle a sebakontrola. Teorie, metody a experimenty*. Praha, Karolinum.
- Burris, C. T., Jackson, L. M., Tarpley, W. R., Smith, G. J. (1996) Religion as quest: The self directed pursuit of meaning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 10, 1068–1076.
- Bühler, C. (1968) The general structure of the human life cycle. In: Bühler, C., Massarik, F. (Eds.) *The course of human life. The study of goals in humanistic perspective*. New York, Springer Publishing, 12–27.
- Bühler, C., Massarik, F. (Eds.) (1968) *The course of human life. The study of goals in humanistic perspective*. New York, Springer Publishing.
- Cantor, N., Norem, J., Langston, C., Zirkel, S., Fleeson, W., Cookflanagan, C. (1991) Life tasks and daily life experience. *Journal of Personality*, 59, 425–451.
- Coan, R. W. (1999) *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Praha, Grada Publishing.
- Cohen, A. R., Fink, S. L., Gadon, H., Willits, R. D. (1992) *Effective behaviour in organizations*. Boston, IRWIN.
- Colman, A. M. (2006) *A dictionary of psychology*. New York, Oxford University Press.
- Compton, W. C. (2000) Meaningfulness as a mediator of subjective wellbeing. *Psychological Reports*, 87, 156–160.
- Coward, D. D. (2000) Making meaning within experience of life-threatening illness. In: Reker, G.T., Chamberlain, K. (Eds.) *Exploring existential meaning. Optimizing human development across the life span*. Thousand Oaks – London – New Delhi, Sage Publications, 157–170.
- Crandall, J. E., Rasmussen, R. D. (1975) Purpose in life as related to specific values. *Journal of Clinical Psychology*, 31, 483–485.
- Crumbaugh, J. C. (1968) Cross-validation of purpose in life test based on Frankl's concepts. *Journal of Individual Psychology*, 24, 74–81.

- Csikszentmihalyi, M. (1996) *O štěstí a smyslu života*. Praha, Lidové noviny.
- Darmody, J. P. (1991) The adolescent personality, formal reasoning, and values. *Adolescence*, 26, 3, 731–742.
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksem, L. S. (2001) Loss and meaning. How do people make sense of loss? *American Behavioral Scientist*, 44, 726–741.
- D’Braunstein, S., Ebersole, P. (1992) Categories of life meaning for service organization volunteers. *Psychological Reports*, 70, 281–282.
- Debats, D. L. (1996) Meaning in life: Clinical relevance and predictive power. *British Journal of Clinical Psychology*, 35, 503–516.
- Debats, D. L. (1998) Measurement of personal meaning: The psychometric properties of the Life Regard Index. In: P. T. P. Wong, P. M. Fry (Eds.) *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah, Lawrence Erlbaum Associates, 237–259.
- Debats, D.L. (1999) Sources of meaning: An investigation of significant commitments in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 39, 4, 30–57.
- Debats, D. L. (2000) An inquiry into existential meaning: Theoretical, clinical and phenomenal perspectives. In: Reker, G. T., Chamberlain, K. (Eds.) *Exploring existential meaning. Optimizing human development across the life span*. Thousand Oaks – London – New Delhi, Sage Publications, 93–106.
- Debats, D. L., Drost, J., Hansen, P. (1995) Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology*, 86, 3, 359–365.
- DeCarvalho, R. J. (1996) James F. T. Bugental: Portrait of a humanistic psychologist. *Journal of Humanistic Psychology*, 36, 4, 42–57.
- De St. Aubin, E. (1999) Personal ideology: The intersection of personality and religious beliefs. *Journal of Personality*, 67, 6, 1105–1140.
- De Vogler, K. L., Ebersole, P. (1980) Categorization of college students’ meaning of life. *Psychological Reports*, 46, 387–390.
- De Vries, M. J., Schindler, J., Mulder, C. L., Vrancken A. E., Remie, M., Garssen, B. (2007) Phase II study of psychotherapeutic intervention in advanced cancer. *Psychooncology*, 6, 129–137.
- Dittmann-Kohli, F., Westerhof, G.J. (2000) The personal meaning system in a life-span perspective. In: Reker, G. T., Chamberlain, K. (Eds.) *Exploring existential meaning. Optimizing human development across the life span*. Thousand Oaks – London – New Delhi, Sage Publications, 107–122.
- Downing, L. L. (1992) How mental systems believe. *American Psychologist*, 47, 5, 669–670.
- Drath, W. H., Kaplan, R. E. (1990) Managerial strengths and weakness as functions of the development of personal meaning. *Journal of Applied Behavioral Science*, 26, 483–499.



- Dudley, R. L., Cruise, R. J. (1990) Measuring religious maturity: A proposed scale. *Review of Religious Research*, 32, 2.
- Dufková, D., Kratochvíl, S. (1967) Psychometrické skoumání existenciální frustrace. *Československá psychologie*, 11, 6, 594–597.
- Ebersole, P. (1998) Types and depth of written life meaning. In: P. T. P. Wong, P. M. Fry (Eds.) *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah – London, Lawrence Erlbaum Associates, 179–192.
- Ebersole, P., Quiring, G. (1989) Social desirability in the Purpose in life Test. *The Journal of Psychology*, 123, 305–307.
- Edmonds, S., Hooker, K. (1992) Perceived changes in life meaning following bereavement. *Omega*, 25, 4, 307–318.
- Emmons, R. A. (1999) *Psychology of ultimate concerns*. New York, Guilford Press.
- Emmons, R. A. (2000) Spirituality and intelligence. Problems and prospects. *International Journal for the Psychology of Religion*, 10, 57–64.
- Emmons, R. A., Colby, P. M., Kaiser, H. A. (1998) When losses lead to gains: personal goals and the recovery of meaning. In: P. T. P. Wong, P. M. Fry (Eds.) *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah – London, Lawrence Erlbaum Associates, 163–178.
- Epstein, S. (1990) Cognitive-experiential Self-theory. In: Pervin, L. A. (Ed.) *Handbook of personality. Theory and research*. New York, Guilford Press, 165–192.
- Erikson, E. H. (2002) *Dětství a společnost*. Praha, Argo.
- Fabry, J. (1998) The calls of meaning. In: P. T. P. Wong, P. M. Fry (Eds.) *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah – London, Lawrence Erlbaum Associates, 295–305.
- Farran, C. J., Graham, K. L., Loukissa, D. (2000) Finding meaning in caregivers of persons with Alzheimer's disease: African American and White caregiver's perspective. In: Reker, G.T., Chamberlain, K. (Eds.) *Exploring existential meaning. Optimizing human development across the life span*. Thousand Oaks – London – New Delhi, Sage Publications, 139–156.
- Farran, C. J., Kuhn, D. R. (1998) Finding meaning through caring for persons with Alzheimer's disease: Assessment and intervention. In: P. T. P. Wong, P. M. Fry (Eds.): *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah – London, Lawrence Erlbaum Associates, 335–358.
- Farský, I., Žiaková, K. Ondrejka, I. (2007) Význam zmysluplnosti v živote seniora. In: Németh, F., Derňárová, Ľ., Cinová, J. (Eds.) *Zborník*

- prednášok: VI. Slovenský geriatrický kongres. 35. Reimanove dni. 33. Gresnerove dni. Slovesnko-britské geriatrické sympóziu. II. Quo vadis preventívna medicína. Bratislava – Prešov, Slovenská geriatrická a gerontologická spoločnosť a Fakulta zdravotníctva PU, 70–78.*
- Farský, I., Žiaková, K., Ondrejka, I., Čáp, J. (2006) Zmysel života v senu. In: Dušová, B., Jarošová, D., Vrublová, Y. (Eds.) *Trendy v ošetrovatelstve IV. Ostrava, Zdravotne sociálna fakulta Ostravskej univerzity v Ostrave, 65–69.*
- Ficková, E., Halama, P. (2004) Stratégie zvládania stresu a zmyslupnosť života žien. In: Ruisel, I., Lupták, D., Falat, M. (Eds.) *Sociálne procesy a osobnosť 2004. Stará Lesná. Zborník z konferencie (CD-ROM). Bratislava, Ústav experimentálnej psychológie SAV, 129–141.*
- Ficková, E., Ruiselová, Z. (1999) Preferencia copingových stratégií adolescentov vo vzťahu k úrovni koherencie. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa, 34, 4, 291–301.*
- Fife, B.L. (1995) The measurement of meaning in illness. *Social Science and Medicine 40, 1021–1028.*
- Frankl, V. E. (1978) *Nieušwiadomiony Bóg. Warszawa, PAX.*
- Frankl, V. E. (1992) Vôľa k zmyslu. *Filozofia, 47, 11, 680–685.*
- Frankl, V. E. (1996) *Lekárska péče o dušu. Brno, Cesta.*
- Frankl, V. E. (1997) *Vůle k smyslu. Brno, Cesta.*
- Frankl, V. E. (1998) *Napriek všetkému povedať životu áno. Bratislava, Slovenský spisovateľ.*
- Frankl, V. E. (1999) *Teorie a terapie neuróz. Praha, Grada Publishing.*
- Fry, P. M. (1998) The development of personal meaning and wisdom in adolescence: A reexamination of moderating and consolidating factors and influences. In: P. T. P. Wong, P. M. Fry (Eds.) *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications. Mahwah – London, Lawrence Erlbaum Associates, 91–110.*
- Fry, P. M. (2000) Religious involvement, spirituality and personal meaning for life: existential predictors of psychological wellbeing in community-residing and institutional care elders. *Aging & Mental Health, 4, 375–387.*
- Fromm, E. (1993) *Strach ze svobody. Praha, Naše vojsko.*
- Fromm, E. (1997) *Anatomie lidské destruktivity. Praha, Lidové Noviny.*
- Furnham, A., Dixon, D., Harrison, T., Rasmussen, S., O'Connor, R. (2000) Sex, social class, and estimating IQ: Middle class subject rate themselves more intelligent. *Psychological Reports, 87, 753–758.*
- Furnham, A., Ward, C. (2001) Sex differences, test experience and the self-estimation of multiple intelligences. *New Zealand Journal of Psychology, 30, 52–59.*
- Gardner, H. (1999a) *Dimenze myšlení. Praha, Portál.*

- Gardner, H. (1999b) *Intelligence reframed. Multiple intelligences for the 21<sup>st</sup> century*. New York, Basic Books.
- Geist, B. (2000) *Psychologický slovník*. Praha, Vodnář.
- Gerwood, J. B., LeBlanc, M., Piazza, N. (1998) The Purpose-in-Life Test and religious denomination: Protestant and Catholic scores in an elderly population. *Journal of Clinical Psychology*, 54, 49–53.
- Giesbrecht, H. (2001) Meaning as predictor of job satisfaction, work stress and coping (abstract) Dostupné na [www.meaning.twu.ca/work\\_stress.htm](http://www.meaning.twu.ca/work_stress.htm).
- Giorgi, B. (1982) The Belfast Test: A new psychometric approach to logotherapy. *International forum for Logotherapy*, 5, 31–37.
- Granqvist, P. (2003) Attachment theory and religious conversion: A review and resolution of the classic and contemporary paradigm chasm. *Review of Religious Research*, 45, 2, 172–187.
- Guttman, D. (1996) Research in the service of logotherapy. *Journal des Viktor-Frankl-Institutes*, 4, 15–36.
- Hacker, D.J. (1994) An existential view of adolescence. *Journal of Early Adolescence*, 14, 3, 300–327.
- Halama, P. (1999) Test noodynamiky a niektoré jeho psychometrické kvality. *Československá psychologie*, 43, 2, 133–141.
- Halama, P. (2000a) Zvládanie existenciálnej úzkosti adolescentov pomocou utvárania zmyslu života. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 35, 3, 222–232.
- Halama, P. (2000b) Dimensions of life meaning as factors of coping. *Studia Psychologica*, 42, 4, 339–350.
- Halama, P. (2001a) Ku vzťahu životnej zmyslupnosti a duševnej pohody. In: Sarmány-Schuller, I. (Ed.) *Psychológia pre bezpečný svet. Psychologické dni 2001 – Zborník príspevkov*. Bratislava, Stimul, 258–264.
- Halama, P. (2001b) Profil zmyslu života – pokus o grafickú reprezentáciu hodnotovej štruktúry osobnosti. In: Popielski, K., Naništová, E., Stempelová, J. (Eds.) *K psychológii osobného subjektu – II. poľsko-slovenské sympózium*. Trnava, Inštitút existenciálnej psychológie a noo-logoterapie, 93–106.
- Halama, P. (2002a) From establishing beliefs through pursuing goals to experiencing fulfilment: Examining the three-component model of personal meaning in life. *Studia Psychologica*, 44, 2, 143–154.
- Halama, P. (2002b) Vývin a konštrukcia škály životnej zmyslupnosti. *Československá psychologie*, 46, 3, 265–276.
- Halama, P. (2002c) Vzťah životnej zmyslupnosti a sebahodnotenia u adolescentov a starších dospelých. In: Grác, J., Stempelová, J. (Eds.) *Katedra*

- a Inštitút psychológie jubilujúcej Trnavskej univerzity: Zborník príspevkov z vedeckej konferencie. Trnava, FH TU, 151–157.
- Halama, P. (2002d) Efekt terénnej terapie na vnímanie komunity a subjektívne prežívanie závislých v resocializácii. *Alkoholizmus a drogové závislosti (Protialkoholický obzor)*, 37, 4–5, 261–268.
- Halama, P. (2003a) Meaning and hope – two factors of positive psychological functioning in late adulthood. *Studia Psychologica*, 45, 2, 103–110.
- Halama, P. (2003b) On the relationship between religiosity and life meaningfulness. *Archive for the Psychology of Religion*, 24, 218–233.
- Halama, P. (2003c) Zmysel života ako kognitívny fenomén. Je možné hovoriť o existenciálnej inteligencii? In: Ruisel, I. (Ed.) *Inteligencia v rôznych kontextoch*. Bratislava, Ústav experimentálnej psychológie SAV, 36–51.
- Halama, P. (2003d) Konceptualizácia existenciálnej inteligencie prostredníctvom zmyslu života. *Človek a spoločnosť*, 6. Dostupné na <http://www.saske.sk/cas/4-2003/halma-ce.html>.
- Halama, P. (2003e) Možnosti logoterapie v terapii drogovu závislých. In: Stempelová, J., Timuľák, L. (Eds.) *Výzvy pre psychológiu tretieho tisícročia: Perspektíva z pohľadu logoterapie*. Trnava, FH TU, 179–187.
- Halama, P. (2005a) Relationship between meaning in life and the big five personality traits in young adults and the elderly. *Studia psychologica*, 47, 3, 167–178.
- Halama, P. (2005b) Psychologické aspekty náboženskej konverzie. *Československá psychologie*, 49, 1, 34–52.
- Halama, P. (2006a) Existenciálna inteligencia v procese hľadania zmyslu života. In: Ruisel, I. a kol. *Úvahy o inteligencii a osobnosti*. Bratislava, Ústav experimentálnej psychológie SAV, 111–130.
- Halama, P. (2006b) Osobnostné aspekty náboženskej konverzie. In: Halama P., Adamovová, L., Hatoková, M., Stríženec, M. *Religiozita, spiritualita a osobnosť. Vybrané kapitoly z psychológie náboženstva*. Bratislava, Ústav experimentálnej psychológie SAV, 12–54.
- Halama, P., Ficková, E. (2003) Životná zmyslupnosť vo vzťahu ku copingovým stratégiám u mladých a starších dospelých. In: Ruiselová, Z. (Ed.) *Zvládanie záťaže a adjustácia v kontexte veku a osobnosti*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV, 26–37.
- Halama, P., Halamová, J. (2005) Process of religious conversion in the Catholic charismatic movement. *Archive for the Psychology of Religion*, 26, 69–91.
- Halama, P., Lačná, M. (2006) Personality change following religious conversion as perceived by converts and their close persons. Paper on the

- International Conference on Psychology of Religion. Louven, 28-31.8.2006.
- Halama, P., Stríženec, M. (2004) Spiritual, existential or both? Theoretical consideration on the nature of “higher” intelligences. *Studia psychologica*, 43, 3, 239–253.
- Halama, P., Timuľák, L. (2004) Zmeny zmyslu života v resocializácii drogovovo závislých z pohľadu klientov – pilotný kvalitatívny výskum. In: Halama, P., Klčovanská, E., Mráz, M. (Eds.) *Logoterapia: Človek pri hľadaní seba samého – logoteoretický prístup. Zborník príspevkov z 2. vedeckej konferencie*. Trnava, Filozofická fakulta TU, 137–147.
- Halamová, J. (2001) Psychologický zážitok komunity a zmyslupnosť života. In: Popielski, K., Naništová, E., Stempelová, J. (Eds.) *K psychológii osobného subjektu – II. poľsko-slovensk é sympóziu*. Trnava, Inštitút existenciálnej psychológie a noo-logoterapie, 123–144.
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D. (1990) Towards a general hierarchical model of meaning and satisfaction in life. *Multivariate Behavioral Research*, 25, 387–405.
- Harré, R., Lamb, R. (1983) *The Encyclopedic dictionary of psychology*. Oxford, Blackwell Publisher.
- Hart, S., Fonareva, I., Merluzzi, N., Mohr, D. C. (2005) Treatment for depression and its relationship to improvement in quality of life and psychological well-being in multiple sclerosis patients. *Quality of Life Research*, 14, 695–703.
- Hartl, P. (1993) *Psychologický slovník*, Praha, Budka.
- Hartl, P., Hartlová, H. (2000) *Psychologický slovník*. Praha, Portál.
- Hasler, G., Moergeli, H., Schnyder, U. (2004) Outcome of psychiatric treatment: What is relevant for our patients? *Comprehensive Psychiatry*, 45, 199–205.
- Havener, C. (2001) Why most work isn't meaningful, why companies can't attract and retain talented people and how it can all be changed. Dostupné na [http://www.meaning.twu.ca /pdf/terezart.pdf](http://www.meaning.twu.ca/pdf/terezart.pdf).
- Hilty, D. M., Morgan, R. L., Burns, J. E. (1984) King and Hunt revisited: Dimensions of religious involvement. *Journal for Scientific Study of Religion*, 23, 3, 252–266.
- Hovemyr, M. (1996) Forms and degrees of religious commitment. Intrinsic orientation in Swedish context. *Journal of Psychology and Theology*, 24, 301–312.
- Hutzell, R. R. (1986) Meaning and purpose in life: Assessment techniques of logotherapy. *Hospice Journal*, 2, 37–50.
- Hvozdič, S. (2001) Vzťah zmyslu života a copingových stratégií u adolescentov. In: Popielski, K., Naništová, E., Stempelová, J. (Eds.) *K psychológii*

- gii osobného subjektu – II. poľsko-slovenské sympóziium*. Trnava, Inštitút existenciálnej psychológie a noo-logoterapie, 107–114.
- Chamberlain, K., Zika, S. (1988a) Religiosity, life meaning and wellbeing: Some relationships in a sample of women. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27, 3, 411–420.
- Chamberlain, K., Zika, S. (1988b) Measuring meaning in life: An examination of three scales. *Personality and Individual Differences*, 9, 847–853.
- Isaksen, J. (2000) Constructing meaning despite the drudgery of repetitive work. *Journal of Humanistic Psychology*, 40, 84–107.
- Jacobson, G. H., Ritter, D. P., Mueller, L. (1977) Purpose in life and personal values among alcoholics. *Journal of Clinical Psychology*, 33, 314–316.
- Janoff-Bulman, R. (1999) Rebuilding shattered assumption after traumatic life events: Coping processes and outcomes. In: Snyder, C.R. (Ed.) *Coping. The psychology of what works*. New York – Oxford, Oxford University Press, 305–323.
- Janoff-Bulman, R., Frantz, C.M. (1997) The impact of trauma on meaning: From meaningless world to meaningful life. In: Power, M., Brewin, C.R. (Eds.) *The transformation of meaning in psychological therapies*. New York, John Wiley & Sons, 91–106.
- Jung, C.G. (1994) *Duše moderního člověka*. Brno, Atlantis.
- Jung, C.G. (1995) *Člověk a duše*. Praha, Academia.
- Jung, C.G. (1997) *Výbor z díla: Svazek II. Archetypy a nevědomí*. Brno, Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Karoly, P. (1993) Goal system: An organizing framework for clinical assessment and treatment planning. *Psychological Assessment*, 5, 3, 273–280.
- Kasser, T., Ryan, R. M. (2001) Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In: Schmuck, P., Sheldon, K. M. (Eds.) *Life goals and well-being. Towards a positive psychology of human striving*. Toronto – Bern – Göttingen, Hogrefe & Huber Publisher, 116–131.
- Kazdin, A. E. (2000) *Encyclopedia of psychology*. New York, APA, Oxford University Press.
- Kim, M., Wong, P. T. P. (2000) Exploring sources of life meaning among Koreans. Poster at the conference "Searching for meaning in the new millenium". Vancouver, Kanada, 13-16. júla 2000.
- King, L. A., Napa, C. K. (1998) What makes life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 156–165.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., Del Gaiso, A. K. (2006) Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 1, 179–196.

- Klčovanská, E. (2001) Preferencia hodnôt u slovenských adolescentov. In: Popielski, K., Naništová, E., Stempelová, J. (Eds.) *K psychológii osobného subjektu – II. poľsko-slovenské sympóziium*. Trnava, Inštitút existenciálnej psychológie a noo-logoterapie, 85–92.
- Klčovanská, E. (2005) *Hodnoty a ich význam v psychológii*. Trnava, Filozofická fakulta TU.
- Klčovanská, E., Masničáková, M. (1998) Experiencing of existential meaningfulness of Slovak university students. *Studia Psychologica*, 40, 4, 271–276.
- Klinger, E. (1977) *Meaning and void. Inner experience and the incentives in people's live*. Minneapolis, University of Minnesota Press.
- Klinger, E. (1998) The search for meaning in the evolutionary perspective and its clinical implications. In: P. T. P. Wong, P. M. Fry (Eds.) *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah – London, Lawrence Erlbaum Associates, 27–50.
- Kokosińska, J. (1992) Uzależnienie narkotyczne a poczucie sensu życia. In: Bieli, A., Walesa C. (Eds) *Problemy współczesnej psychologii*. Lublin, PTP, 707–711.
- Komárik, E. (1997) Spiritualita ako najvyššia regulačná sústava osobnosti. In: Stríženec, M. (Ed.) *Duchovný rozmer osobnosti: Interdisciplinárny prístup*. Bratislava, ÚEPs SAV, 45–53.
- Komárik, E. (1999) Zakotvenie osobnosti ako činiteľ psychickej regulácie mravného správania. In: *Psychická regulácia a edukácia mravného správania. Acta Psychologica Tyrnaviensia 3-1999*, Trnava, FH TU, 69–76.
- Kondáš, O., Kordačová, J. (2000) *Iracionalita a jej hodnotenie*. Bratislava, Stimul.
- Korotkov, D. (1998) The sense of coherence. Making sense out of chaos. In: P. T. P. Wong, P. M. Fry (Eds.) *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah – London, Lawrence Erlbaum Associates, 51–70.
- Kováč, D. (2000) Mravné postoje v kontexte kvality života. In: Macek, P., Šafářová, M. (Eds.) *Integrativní funkce osobnosti*. Brno, Masarykova Univerzita.
- Kováč, D. (2001a) Kvalita života – naliehavá výzva pre vedu nového storočia. *Československá psychologie*, 45, 1, 34–44.
- Kováč, D. (2001b) (Dis-)integration of personality – a source of (non-) quality of life. *Studia psychologica*, 43, 3, 203–210.
- Kováč, D. (2006) Kultiváciou osobnosti k excelentnej kvalite života. In: Ruisel, I. a kol. *Úvahy o inteligencii a osobnosti*. Bratislava, Ústav experimentálnej psychológie SAV, 11–38.

- Kozielecki, J. (1991) *Z Bogiem albo bez Boga*. Warszawa, Wydawnictwo naukowe PWN.
- Krajňáková, E. (1986) Problematika zmyslu života z aspektu psychologického poradenstva. *Psychologica – Zborník FiF UK roč. 32*, Bratislava, FiF UK, 65–75.
- Kratochvíl, S. (1966) K problému existenciální frustrace. *Československá psychiatrie*, 62, 322–325.
- Křivohlavý, J. (1994) *Mít pro co žít*. Praha, Návrat domů.
- Křivohlavý, J. (1997a) *Sdílení naděje*. Praha, Návrat domů.
- Křivohlavý, J. (1997b) Smysluplnost života a duchovní orientace. In: Stríženec, M. (Ed.) *Duchovný rozmer osobnosti: Interdisciplinárny prístup*. Bratislava, ÚEPs SAV, 54–62.
- Křivohlavý, J. (2001) *Psychologie zdraví*. Praha, Portál.
- Křivohlavý, J. (2002) *Psychologie nemoci*. Praha, Grada
- Křivohlavý, J. (2004) *Pozitivní psychologie*. Praha, Portál.
- Křivohlavý, J. (2006) *Psychologie smysluplnosti existence*. Praha, Grada.
- Křivohlavý, J., Petříková, F. (2001) Faith, meaningfulness and quality of life. *Studia psychologica*, 43, 1, 211–214.
- Kulik, A. (1997) *Poczucie sensu zycia i reakcje emocjonalne u mlodziędzy z grup alternatywnych (doktorská práca)*. Lublin, Katolický Uniwersytet Lubelski.
- Kulik, A., Szewczyk, L. (1998) Poczucie sensu zycia u mlodziędzy z grup alternatywnych. In: Francuz, P., Oleś, P., Otrębski, W. (Eds.) *Studia z psychologii v KUL. Tom 9*. Lublin, RW KUL, 293–317.
- Landau, I. (1997) Why has the question of meaning of life arisen in the last two and half centuries? *Philosophy Today*, 41, 263–269.
- Längle, A. (2002) *Smysluplné žít. Aplikovaná existenciální analýza*. Brno, Cesta.
- Längle, A., Orglerová, C., Kundi, M. (2001) *ESK – Existenciální škála (preložil a upravil K. Balcar)*. Praha, Testcentrum.
- Längle, A., Orgler, C., Kundi, M. (2003). The Existence Scale: A new approach to asses the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfilment. *European Psychotherapy*, 4, 135–151.
- Leontiev, D. A. (1996) Dimensions of meaning/sense in the psychological context. In: Tolman, C.W., Cherry, F., van Hezevijk, R., Lubek, I. (Eds.) *Problems of theoretical psychology*. Captus University Publications, 130–142.
- Leontiev, D. A. (1999a) *Psychologia smysla*. Moskva, Smysl.
- Leontiev, D. A. (1999b) *Metodika predel'nykh smyslov*. Moskva, Smysl.



- Leontiev, D. A. (2000) Meaning-based behaviour regulation theory and its application. Prednáška na konferencii "Searching for Meaning in the New Millenium", Vancouver, 13.-16. júla 2000.
- Lipska, M. A. (1999) *Lęki egzystencjalne u alkoholików prebywających na leczeniu. (magisterska praca)*. Lublin, KUL, Wydział nauk społecznych.
- Linderman, M., Verkasalo, M. (1996) Meaning in life for Finnish students. *Journal of Social Psychology*, 136, 5, 647–649.
- Little, B. R. (1998) Personal project pursuit: Dimension and dynamics of personal meaning. In: P. T. P. Wong, P. M. Fry (Eds.) *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah – London, Lawrence Erlbaum Associates, 193–212.
- Lukasová, E. (1997a) K validizaci logoterapie. In: Frankl, V. E.: *Vůle k smyslu*. Brno, Cesta, 183–203.
- Lukasová, E. (1997b) *Logoterapie ve výchově*. Praha, Portál.
- Lukasová, E. (1998a) *I tvoje utrpení má smysl. Logoterapeutická utěcha v krizi*. Brno, Cesta.
- Lukasová, E. (1998b) The meaning of life and goals in life for chronically ill people. In: P. T. P. Wong, P. M. Fry (Eds.) *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah – London, Lawrence Erlbaum Associates, 307–316.
- Maddi, S. R. (1998) Creating meaning through making decision. In: P. T. P. Wong, P. M. Fry (Eds.) *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah – London, Lawrence Erlbaum Associates, 3–26.
- Mariański, J. (1998) *Miedzy nadzieja i zwątpieniem. Sens życia w świadomości młodzieży szkolnej*. Lublin, TN KUL.
- Mascaro, N., Rosen, D. H. (2005) Existential meaning's role in the enhance-ment of hope and prevention of depressive symptoms. *Journal of Personality*, 73, 4, 985–1013.
- Mascaro, N, Rosen, D. H. (2006) The role of existential meaning as a buffer against stress. *Journal of Humanistic Psychology*, 46, 168–190.
- Maslow, A. H. (1966) Comments on dr. Frankl's paper. *Journal of Humanistic Psychology*, 6, 107–112.
- Maslow, A. H. (1972) *The farther reaches of human nature*. New York, Viking Press.
- Maslow, A. H. (1998) *Maslow on Mangement*. New York, John Willey & Sons.
- Maslow, A. H. (2000) *Ku psychologii bytia*. Modra, Persona.
- Mausch, K., Ryś, E. (2007) *Patologia społeczna. Wybrane zagadnienia*. Szczecin, Uniwersytet Szczeciński.

- May, R. (1965) Intentionality, the heart of human will. *Journal of Humanistic Psychology*, 5, 2, 202–209.
- May, R. (2005) *Láska a vôľa*. Bratislava, Ikar.
- May, R., Angel, E., Ellenberger, H. F. (Eds.) (1958) *Existence: A new dimension in psychiatry and psychology*. New York, Basic Books.
- McAdams, D. P. (1992) The Five factor model in personality: A Critical Appraisal. *Journal of Personality*, 60, 2, 329–361.
- McAdams, D. P. (1995) What do we know when we know a person? *Journal of Personality*, 63, 3, 365–396.
- McAdams, D. P. (1996) Personality, modernity and the storied self: A contemporary framework for studying persons. *Psychological Inquiry*, 7, 4, 295–321.
- McAdams, D. P. (1999) Personal narratives and the life story. In: L. A. Pervin, O. P. John (Eds.) *Handbook of personality. Theory and Research (II. edition)*. New York – London, The Guilford Press, 478–500.
- McFadden, S. H. (2000) Religion and meaning in late life. In: Reker, G. T., Chamberlain, K. (Eds.) *Exploring existential meaning. Optimizing human development across the life span*. Thousand Oaks – London – New Delhi, Sage Publications, 171–183.
- McGregor, I., Little B. R. (1998) Personal project, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 2, 494–512.
- Meadow, M. J., Kahoe, R. D. (1984) *Psychology of religion*. New York, Harper and Row.
- Mitchel, T. R., Larson, J. R. (1987) *People in organizations: An introduction to organizational behaviour*. New York, McGraw Hill.
- Moomal, Z. (1999) The relationship between meaning in life and mental well-being. *South African Journal of Psychology*, 29, 1, 42–48.
- Murawska, K. (1998) Poczucie sensu życia ludzi v starszym wieku. In: *Psyche 2. Zeszyty naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego*, 235, 57–64.
- Nakonečný, M (1995) *Lexikon psychologie*. Praha, Vodnář.
- Ng, H., Shek, D.T. (2001) Religion and therapy: Religious conversion and the mental health of chronic heroin-addicted people. *Journal of Religion and Mental Health*, 40, 399–410.
- Newcomb, M. D., Harlow, L. L (1986) Life events and substance use among adolescents: Mediating effects of perceived loss of control and meaninglessness in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 3, 564–577.
- Obuchowski, K. (1983) *Psychologia dążeń ludzkich*. Warszawa, Państwowe wydawnictwo naukowe.

- O'Connor, K., Chamberlain, K. (1996) Dimensions of life meaning: A qualitative investigation at mid-life. *British Journal of Psychology*, 87, 3, 461–476.
- O'Connor, K., Chamberlain, K. (2000) Dimensions and discourses of meaning in life: Approaching meaning from qualitative perspectives. In: Reker, G. T., Chamberlain, K. (Eds.) *Exploring existential meaning. Optimizing human development across the life span*. Thousand Oaks – London – New Delhi, Sage Publications, 75–91.
- Oleś, P. (1996) Problematyka doświadczenia sensu i wartości w okresie połowy życia. In: Popielski, K. (Ed.) *Człowiek – wartości – sens*. Lublin, KUL, 391–394.
- Paloutzian, R. F. (1981) Purpose in life and value changing following conversion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 1153–1160.
- Pargament, K. I. (1997) *The psychology of religion and coping*. New York – London, The Guilford Press.
- Pargament, K. I. (2003) God help me. Advances in the psychology of religion and coping. *Archives for the Psychology of Religion*, 24, 48–63.
- Pargament, K. I., Ano, G. G., Wachholtz, A. B. (2005) The religious dimension of coping. Advances in theory, research and practice. In: Paloutzian, R. F., Park, C. L. (Eds.) *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York, Guilford Press, 479–495.
- Park, C. L. (1998) Stress-related growth and thriving through coping: The roles of personality and cognitive processes. *Journal of Social Issues*, 54, 2, 267–277.
- Park, C. L. (2005) Religion and meaning. In: Paloutzian, R. F., Park, C. L. (Eds.) *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York, Guilford Press, 295–314.
- Park, C. L., Ai, A. L. (2006) Meaning making and growth: New directions for research on survivors of trauma. *Journal of Loss and Trauma*, 11, 389–407.
- Park, C. L., Blumberg, C. J. (2002) Disclosing trauma through writing: Testing the meaning-making hypothesis. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 597–616.
- Park, C. L., Cohen, L. H., Murch, R. L. (1996) Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64, 1, 71–105.
- Park, C. L., Fenster, J. R. (2004) Stress-related growth: Predictors of occurrence and correlates with psychological adjustments. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 2, 195–215.
- Park, C. L., Folkman, S. (1997) Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1, 2, 115–144.

- Parrot, S. (1999) Towards an integration of science, art and morality: The role of values in psychology. *Counselling Psychology Quarterly*, 12, 1, 5–24.
- Pervin, L. A. (1994) A critical analysis of current trait theory. *Psychological Inquiry*, 5, 2, 103–113.
- Pervin, L. A. (2002) *Current controversies and issues in personality*. John Wiley & Sons, New York.
- Petersen, L. R., Roy, A. (1985) Religiosity, anxiety, and meaning and purpose: Religion's consequences for psychological well-being. *Review of Religion Research*, 27, 1, 49–62.
- Piaget, J. (1970) *Psychologie inteligence*, Praha, Státní pedagogické nakladatelství.
- Piaget, J., Inhelderová, B. (1997) *Psychologie dítěte*. Praha, Portál.
- Piedmont, R. L. (2001) Cracking the plaster cast: Big five personality change during intensive outpatient counseling. *Journal of Research in Personality*, 35, 500–520.
- Plašienková, Z. (2000) Filozofická reflexia skúsenosti, hodnôt a zmyslu života v edukačnom procese starších ľudí. In: Čornaničová, R. (Ed.) *Obohacovanie života starších ľudí edukačnými aktivitami II*. Bratislava, Katedra andragogiky FF UK, 49–55.
- Popielski, K. (1987a) Sens i wartość życia jako kategorie antropologiczno-psychologiczne. In: K. Popielski (Ed.) *Człowiek – pytanie otwarte*. Lublin, KUL, 107–179.
- Popielski, K. (1987b) Testy egzystencjalne: Metody badania frustracji egzystencjalnej i nerwicy noogennej. In: K. Popielski (Ed.) *Człowiek – pytanie otwarte*. Lublin, KUL, 237–261.
- Popielski, K. (1987c) Elementy poradnictwa psychologicznego i psychoterapii egzystencjalno-kognitywnej. In: K. Popielski (Ed.) *Człowiek – pytanie otwarte*. Lublin, KUL, 289–312.
- Popielski, K. (1991) *Analiza poczucia sensu życia. Test noodynamiki (T. N-D)*. Lublin, RW KUL.
- Popielski, K. (1992) Egzystencjalno-poznawcza orientacja w psychoterapii i poradnictwie psychologicznym. In: Bieli, A., Walesa, C. (Eds.) *Problemy współczesnej psychologii*. Lublin, PTP, 683–694.
- Popielski, K. (1994) *Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*. Lublin, KUL.
- Popielski, K. (1997) Różwoj i destrukcja poczucia sensu życia. In: Ołeś, P. (Ed.) *Wybrane zagadnienia z psychologii osobowości*. Lublin, KUL, 57–68.

- Popielski, K., Naništová, E., Stempelová, J. (Eds.) (2001) *K psychologii osobného subjektu – II. poľsko-slovenské sympóziium*. Trnava, Inštitút existenciálnej psychológie a noo-logoterapie.
- Prager, E. (1996) Exploring personal meaning in an age-differentiated Australian sample: Another look at the Sources of Meaning in Life Profile. *Journal of Aging Studies*, 10, 2, 117–136.
- Prager, E. (1997) Sources of personal meaning for older and younger Australian and Israeli women: Profiles and comparisons. *Aging and Society*, 17, 167–189.
- Prager, E., Savaya, R., Bar-Tur, L. (2000) The development of a culturally sensitive measure of sources of life meaning. In: Reker, G. T., Chamberlain, K. (Eds.) *Exploring existential meaning. Optimizing human development across the life span*. Thousand Oaks – London – New Delhi, Sage Publications, 123–136.
- Prężyna, W. (1981) *Funkcja postawy religijnej w osobowości człowieka*. Lublin, KUL.
- Reker, G. T. (1977) The Purpose-In-Life Test in an inmate population: An empirical investigation. *Journal of Clinical Psychology*, 33, 688–693.
- Reker, G. T. (1996) *Manual of the Sources of Meaning Profile – Revised*. Peterborough, Students Psychologists Press.
- Reker, G. T. (1997) Personal meaning, optimism and choice: Existential predictors of depression in community and institutional elderly. *The Gerontologists*, 37, 709–716.
- Reker, G. T. (1999a) A factor analytic investigation of existential meaning. Paper presented at the APA meeting, Boston, MA, August, 1999.
- Reker, G. T. (1999b) *Manual: Life Attitude Profile – Revised*. Peterborough, Students Psychologists Press.
- Reker, G. T. (1999c) Profile of successful agers: Biopsychological and existential predictors. Poster presented at the annual meeting of the Gerontological Society of America, San Francisco, November 19-23<sup>th</sup>, 1999.
- Reker, G. T. (2000) Theoretical perspective, dimensions and measurement of existential meaning. In: Reker, G.T., Chamberlain, K. (Eds.) *Exploring existential meaning. Optimizing human development across the life span*. Thousand Oaks – London – New Delhi, Sage Publications, 39–55.
- Reker, G. T. (2005) Meaning in life of young, middle-aged, and older adult: factorial validity, age and gender invariance of the Personal Meaning Index (PMI). *Personality and Individual Differences*, 38, 71–85.
- Reker, G. T., Chamberlain, K. (Eds.) (2000) *Exploring existential meaning. Optimizing human development across the life span*. Thousand Oaks – London – New Delhi, Sage Publications.

- Reker, G. T., Cousins, J. B. (1979) Factor structure, construct validity and reliability of the Seeking of Noetic Goals (SONG) and Purpose in Life (PIL) tests. *Journal of Clinical Psychology*, 35, 85–91.
- Reker, G. T., Fry, P. M. (2003) Factor structure and invariance of personal meaning measures in cohorts of younger and older adults. *Personality and Individual Differences*, 35, 977–993.
- Reker, G. T., Peacock, E. J., Wong, P. T. P. (1987) Meaning and purpose in life and well-being: A life span perspective. *Journal of Gerontology*, 42, 1, 44–49.
- Reker, G. T., Wong, P. T. P. (1988) Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In: J. E. Birren, V. L. Bengston (Eds.) *Emergent theories of Aging*. New York, Springer, 214–246.
- Rogina, J. M., Quilitch, H. R. (2006) Treating dependent personality disorders with logotherapy. A case study. *International Forum for Logotherapy*, 29, 1, 54–61.
- Rokeach, M. (1960) *The open and closed mind: Investigation into the nature of belief systems and personality systems*. New York, Basic Books.
- Rokeach, M. (1973) *The nature of human values*. New York, The Free Press.
- Ruisel, I. (2006) Úvahy o múdrosti. In: Ruisel, I. a kol. *Úvahy o inteligencii a osobnosti*. Bratislava, Ústav experimentálnej psychológie, 180–200.
- Ryff, C. D. (1989) Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of the psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Ryff, C. D., Singer, B. (1998) The role of purpose in life and personal growth in positive human health. In: P. T. P. Wong, P. M. Fry (Eds.) *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah – London, Lawrence Erlbaum Associates, 213–236.
- Ryland, E., Greenfeld, S. (1991) Work stress and well-being: An investigation of Antonovsky's Sense of Coherence model. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6, 7, 39–54.
- Samon, P., Manzi, F., Valori, R. M. (1996) Measuring the meaning of life for patients with incurable cancer. The Life Evaluation Questionnaire (LEQ). *European Journal of Cancer*, 32, 5, 755–760.
- Schmidbauer, J. (1994) *Psychologie: Lexikon základních pojmů*. Praha, Naše vojsko.
- Schnell, T., Becker, P. (2006) Personality and meaning in life. *Personality and Individual Differences*, 41, 117–129.

- Schulenberg, S. E. (2004) A psychometric investigation of logotherapy measures and the Outcome Questionnaire (OQ-45.2). *North American Journal of Psychology*, 6, 3, 477–492.
- Schwartz, S. H., Sagiv, L., Boehnke, K. (2000) Worries and values. *Journal of Personality*, 68, 2, 309–346.
- Seligman, M. E. P. (2002) *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, Free Press.
- Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000) Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Shapiro, S. B. (1988) Purpose and meaning: A two-factor theory of existence. *Psychological Reports*, 63, 287–293.
- Shek, D. T. L. (1992) Meaning in life and psychological well-being: An empirical study using the Chinese version of the Purpose in Life questionnaire. *Journal of Genetic Psychology*, 53, 2, 185–200.
- Sheldon, K. M. (2001) The self-concordance model of healthy goal striving: When personal goals correctly represent the person. In: Schmuck, P., Sheldon, K. M. (Eds.) *Life goals and well-being. Towards a positive psychology of human striving*. Toronto – Bern – Göttingen, Hogrefe & Huber Publisher, 18–36.
- Simon, L., Arndt, J., Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S. (1998) Terror management and meaning: Evidence that the opportunity to defend the worldview in response to mortality salience increases the meaningfulness of life in the mildly depressed. *Journal of Personality*, 66, 359–382.
- Sinha, S. P., Nayyar, P., Sinha, S. P. (2002) Social support and self-control as variables in attitude toward life and perceived control among older people in India. *Journal of Social Psychology*, 142, 527–540.
- Smékal, V. (2000) Hledání nejvyššího smyslu v logoterapeutické perspektivě. In: Heller, D., Šturma, J. (Eds.) *Psychologie pro třetí tisíciletí. Psychologické dny 1998–2000*. Praha, Testcentrum, 66–70.
- Smékal, V., Kotková, L., (1999) Duchovní dimenze osobnosti a morální jednání adolescentů. In: Blatný, M., Svoboda, M. (Eds.) *Sborník příspěvků z konference: Sociální procesy a osobnost*. Brno, FF MU, 136–140.
- Snyder, C. R. (1995) Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counselling and Development*, 73, 355–360.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J. (Eds.) (2002) *Handbook of Positive Psychology*. Oxford, Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B. (2000) Hope for the many: An empowering social agenda. In: Snyder, C. R. (Ed.) *Handbook of hope. Theory, measures and applications*. San Diego – London, Academic Press, 389–412.

- Solomon, J. L. (2004) Modes of thought and meaning making: The aftermath of trauma. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 299–319.
- Sommer, K. L., Baumeister R. F. (1998) The construction of meaning from life events: Empirical studies of personal narratives. In: P. T. P. Wong, P. M. Fry (Eds.) *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah – London, Lawrence Erlbaum Associates, 143–161.
- Starck, P. L. (1983) Patients' perceptions of the meaning of suffering. *The International Forum for Logotherapy*, 6, 110–116.
- Stempelová, J. (2002) Zmysel života v 21. storočí a jeho východiská. In: Grác, J., Stempelová, J. (Eds.) *Katedra a Inštitút psychológie jubilujúcej Trnavskej univerzity: Zborník príspevkov z vedeckej konferencie*. Trnava, FH TU, 131–135.
- Stempelová, J., Čmáriková, A. (2004) Personality factors of the big five and self-esteem in existential analysis. *Studia Psychologica*, 46, 2, 137–143.
- Stríženec, M. (2001) *Súčasná psychológia náboženstva*. Bratislava, IRIS.
- Stríženec, M. (2005) Budeme zisťovať spirituálnu inteligenciu? *Československá psychologie*, 49, 4, 367–373.
- Tavel, P. (2007) *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. Praha, Triton.
- Taylor, S. J., Ebersole, P. (1993) Young children's meaning in life. *Psychological Reports*, 73, 1099–1104.
- Thompson, S. C., Janigian, A. S. (1988) Life schemes: A framework for understanding the search for meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 7, 2–3, 260–280.
- Tumpachová, N. (2005) Hodnocení smyslu života v průběhu psychoterapie osob závislých na návykových látkách. *Adiktologie*, 5, 505–515.
- Ullman, C. (1989) *The transformed self. The psychology of religious conversion*. New York, Plenum Press.
- Ulmer, A., Range, L. M., Smith, P. C. (1991) Purpose in life: A moderator of recovery from bereavement. *Omega*, 23, 4, 279–289.
- Vandecreek, L., Frankowski, D., Ayres, S. (1994) Use of the Threat Index with family members waiting during surgery. *Death Studies*, 18, 641–648.
- Van Ranst, N., Marcoen, A. (2000) Structural components of personal meaning in life and their relationship with death attitudes and coping mechanism in late adulthood. In: Reker, G. T., Chamberlain, K. (Eds.) *Exploring existential meaning. Optimizing human development across the life span*. Thousand Oaks – London – New Delhi, Sage Publications, 59–74.
- Vašák, T. (2000) Prožívání existenciálního vaku u pracovníků v manažerských profesích. Prednáška na konferencii "Když člověk hledá smysl" organizovanej Spoločnosťou pre logoterapiu a existenciálnu analýzu, Praha, 25. marca 2000.



- Vegeľj-Pirc, M., Zalokar-Divjak, Z., Musek, J., Puric, F. (1998) The meaning of life with woman after breast cancer treatment. *European Journal of Cancer*, 34, S125.
- Vicberg, S. M. J., Bovbjerg, D. H., DuHamel, K. N., Currie, V., Redd, W.H. (2000) Intrusive thoughts and psychological distress among breast cancer survivors: Global meaning as a possible protective factor. *Behavioral Medicine*, 25, 4, 152–160.
- Vittitow, D. (2000) Acting with deeper meaning in life/work. Workshop at the conference "Searching for Meaning in the new Millenium", July 13–16, 2000, Vancouver, Canada
- Wagener, L. M. (1998) Children's understanding of self, relationship and God: Implications for clinical practice. *Journal of Psychology and Christianity*, 17, 1, 66–76.
- Waisberg, J. L., Porter, J. E. (1994) Purpose in life and outcome of treatment for alcohol dependence. *British Journal of Clinical Psychology*, 33, 49–63.
- Waterman, A. S. (1992) Existential anxiety as related to conceptualization of self and of death, denial of death and religiosity. *Psychological Reports*, 71, 1064–1066.
- Weisskopf-Joelsonová, E. (1968) Meaning as a integrating factor. In: Bühler, C., Massarik, F. (Eds.) *The course of human life. The study of goals in humanistic perspective*. New York, Springer Publishing, 359–383.
- Westerhof, G. J., Dittmann-Kohli, F., Katzko, M. W. (2000) Individualism and collectivism in the personal meaning system of elderly adults. The United States and Congo/Zaire as an example. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31, 6, 649–676.
- Westgate, C. E. (1996) Spiritual wellness and depression. *Journal of Counseling and Development*, 75, 26–35.
- Wong, P. T. P. (1989) Personal meaning and successful aging. *Canadian Psychology*, 30, 3, 516–525.
- Wong, P. T. P. (1993) Effective management of life stress: The resource-congruence model. *Stress Medicine*, 9, 51–60.
- Wong, P. T. P. (1998a) Implicit theories of meaningful life and development of Personal Meaning Profile. In: P. T. P. Wong, P. M. Fry (Eds.): *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah, Lawrence Erlbaum Associates, 111–140.
- Wong, P. T. P. (1998b) Meaning-centered counseling. In: P. T. P. Wong, P. M. Fry (Eds.) *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah – London, Lawrence Erlbaum Associates, 395–436.

- Wong, P.T.P. (1998c) Spirituality, meaning and successful aging. In: P. T. P. Wong, P. M. Fry (Eds.) *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah – London, Lawrence Erlbaum Associates, 359–394.
- Wong, P. T. P. (1999) Towards an integrative model of Meaning-centered counseling and therapy. *International Forum for Logotherapy*, 22, 48–55.
- Wong, P. T. P., Fry, P. M. (Eds.) (1998) *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah – London, Lawrence Erlbaum Associates.
- Yalom, I. D. (1980) *Existential psychotherapy*. New York, Basic Books.
- Zika, S., Chamberlain, K. (1987) Relation of hassles and personality to subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1, 155–162.
- Zika, S., Chamberlain, K. (1992) On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83, 133–145.
- Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I. (1998) Spiritual Conversion: A study of religious change among college students. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37, 1, 161–180.

## Menný index

- Adamovová, L. 203  
Adams, T. B. 165, 197  
Adamson, L. 115, 117, 197  
Adler, A. 12-14, 17, 23, 24, 27, 37, 72, 193, 197  
Ai, A. L. 131, 210  
Allport, G. W. 37, 150  
Allport, F. H. 37, 94, 197  
Almond, R. 25, 26, 116, 166, 197  
Angel, E. 11, 209  
Ano, G. G. 156, 210  
Antonovsky, A. 126-129, 130, 131, 137, 138, 139, 166, 194, 197  
Arndt, J. 214  
Aristoteles 85  
Auhagen, A. E. 143, 197  
Austin, J. T. 37, 38, 197  
Ayres, S. 165, 215  
Balcar, K. 29, 76, 81, 82, 99, 114, 116, 163, 164, 167, 189, 197, 207  
Bandura, A. 38  
Barbalet, J. M. 6, 197  
Bar-Tur, L. 212  
Batson, C. D. 150  
Batthyany, A. 189, 197  
Battista, J. 25, 26, 116, 166, 197  
Baum, S. K. 71, 120, 124, 197  
Bauman, S. 29, 32, 33, 198  
Baumeister, R. F. 6, 9, 10, 27, 28, 30, 31, 41, 44, 71, 73, 81, 95, 98, 145, 197, 198, 215  
Beck, A. T. 36, 107  
Becker, P. 100, 213  
Bengston, V. L. 213  
Bergner, R. M. 188, 191, 198  
Bezner, J. R. 197  
Bieli, A. 206, 211  
Birren, J. E. 213  
Binswanger, L. 11, 32  
Blatný, M. 214  
Blumberg, C. J. 131, 210  
Boehnke, K. 60, 84, 198, 214  
Boss, M. 11  
Bovbjerg, D. H. 216  
Brewin, C. R. 205  
Brichcín, M. 37, 38, 96, 198  
Bugental, J. F. T. 11, 32, 33, 199  
Bühler, C. 28, 37, 38, 198, 216  
Burns, J. E. 204  
Burris, C. T. 150, 198  
Camus, A. 22  
Cantor, N. 39, 198  
Carney, M. 186  
Cinová, J. 200  
Coan, R. W. 11, 32, 198  
Cohen, A. R. 195, 198  
Cohen, L. H. 210  
Colby, P. M. 37, 136, 200  
Colman, A. M. 7, 198  
Compton, W. C. 79, 198  
Cookflannagan, C. 198  
Cousins, J. B. 163, 213  
Coward, D. D. 187, 198  
Crandall, J. E. 150, 198  
Cruise, R. J. 150, 200  
Crumbaugh, J. C. 31, 162, 163, 170, 190, 198  
Csikszentmihalyi, M. 6, 40, 69, 75, 199, 214  
Currie, V. 216  
Čáp, J. 201  
Čmáriková, A. 100, 215  
Čornaničová, R. 211  
D'Braunstein, S. 173, 199  
Darmody, J. P. 115, 199  
Davis, C. G. 136, 199  
De St. Aubin, E. 34, 199  
De Vogler, K. L. 70, 71, 173, 199

- De Vries, M. J. 190, 199  
 Debats, D. L. 5, 24, 37, 70, 71, 72, 136, 166, 173, 186, 187, 199  
 DeCarvalho, R. J. 33, 199  
 Del Gaiso, A. K. 205  
 Derňárová, Ľ. 200  
 Dittmann-Kohli, F. 47, 72, 199, 216  
 Dixon, D. 201  
 Downing, L. L. 158, 199  
 Drabbs, M. E. 197  
 Drath, W. H. 194, 199  
 Drost, J. 136, 173, 199  
 Dudley, R. L. 150, 200  
 Dufková, D. 26, 163, 200  
 DuHamel, K. N. 216  
 Dušová, B. 201  
 Ebersole, P. 66, 67, 70, 71, 114, 163, 173, 199, 200, 215  
 Edmonds, S. 137, 200  
 Ellenberger, H. F. 11, 209  
 Ellis, A. 36, 107  
 Emmons, R. A. 11, 37, 38, 39, 73, 80, 83-84, 94, 103, 109, 136, 200  
 Epstein, S. 34, 35, 36, 200  
 Erikson, E. H. 113, 118, 200  
 Fabry, J. 6, 200  
 Falat, M. 201  
 Farran, C. J. 143, 188, 200  
 Farský, I. 119, 200, 201  
 Feldman, D. B. 37, 52, 79, 214  
 Fenster, J. R. 140, 141, 142, 210  
 Ficková, E. 137, 138, 201, 203  
 Fife, B. L. 182, 201  
 Fink, S. L. 198  
 Fleeson, W. 198  
 Folkman, S. 35, 131, 133, 158, 210  
 Fonareva, I. 204  
 Fowler, J. W. 34  
 Francuz, P. 207  
 Frankl, V. E. 3, 6, 8, 9, 11, 12, 17-20, 21, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 36, 37, 41, 56, 57, 61, 75, 76, 80, 81, 89, 90, 97, 115, 125, 126, 146, 147, 148, 149, 162, 165, 166, 183, 185, 188, 189, 190, 193, 194, 197, 201, 208  
 Frankowski, D. 165, 215  
 Frantz, C. M. 134, 205  
 Freud, S. 12, 17, 18, 22  
 Fromm, E. 15-17, 23, 24, 27, 201  
 Fry, P. M. 6, 80, 112, 115, 117, 123, 163, 165, 199, 200, 201, 206, 208, 213, 215, 216, 217  
 Furnham, A. 105, 109, 201  
 Fuss, D. 198  
 Gadon, H. 198  
 Gardner, H. 44, 102-106, 109, 201, 202  
 Garsen, B. 199  
 Geist, B. 7, 202  
 Gendlin, E. T. 8  
 Gerwood, J. B. 149, 202  
 Giesbrecht, H. 194, 202  
 Giorgi, B. 182, 202  
 Glock, C. Y. 151  
 Grác, J. 202, 215  
 Graham, K. L. 200  
 Granqvist, P. 158, 202  
 Greenberg, J. 214  
 Greenfeld, S. 137, 194, 213  
 Guttman, D. 164, 189, 197, 202  
 Hacker, D. J. 33, 115, 116, 202  
 Halama, P. 54, 66, 67, 68, 69, 77, 79, 98, 99, 100, 106, 107, 109, 111, 115, 121, 138, 139, 149, 150, 154, 155, 157, 158, 165, 166, 167, 168, 176, 185, 190, 192, 201, 202, 203, 204  
 Halamová, J. 72, 155, 157, 203, 204

Hansen, P. 136, 173, 199  
 Harlow, L. L. 86, 137, 185, 204, 209  
 Harré, R. 7, 8, 204  
 Harrison, T. 201  
 Hart, S. 190, 204  
 Hartl, P. 7, 204  
 Hartlová, H. 7, 204  
 Hasler, G. 189, 204  
 Hatoková, M. 203  
 Havener, C. 195, 196, 204  
 Heidegger, M. 32  
 Heller, D. 214  
 Hicks, J. A. 205  
 Hilty, D. M. 146, 204  
 Holub, F. 143, 197  
 Hooker, K. 137, 200  
 Hovemyr, M. 150, 204  
 Husserl, E. 11  
 Hutzell, R. R. 163, 204  
 Hvozdík, S. 138, 204  
 Chamberlain, K. 6, 51, 66, 71, 77, 97, 117, 137, 146, 149, 163, 166, 198, 199, 200, 205, 209, 210, 212, 215, 217  
 Cherry, F. 207  
 Idler, E. L. 149  
 Inhelderová, B. 115, 211  
 Isaksen, J. 194, 205  
 Jackson, L. M. 198  
 Jacobson, G. H. 149, 163, 185, 205  
 Janigian, A. S. 46, 132, 215  
 Janoff-Bulman, R. 34, 134, 135, 205  
 Jarošová, D. 201  
 Jaspers, K. 11  
 John, O. P. 209  
 Johnson, M. 31  
 Johnson, M. E. 149  
 Jung, C. G. 14-15, 23, 24, 146, 188, 205  
 Kahoe, R. D. 27, 146, 147, 148, 209  
 Kaiser, H. A. 37, 136, 200  
 Kaplan, R. E. 194, 199  
 Karoly, P. 37, 205  
 Kasl, S. V. 149  
 Kasser, T. 83, 205  
 Katzko, M. W. 216  
 Kazdin, A. E. 7, 205  
 Kelly, G. 8  
 Kierkegaard, S. 11, 130  
 Kim, M. 73, 205  
 King, L. A. 52, 80, 205  
 Klčovanská, E. 71, 164, 204, 206  
 Klinger, E. 11, 29, 31, 38, 39-40, 64, 65, 184, 185, 188, 206  
 Kobasová, S. C. 130  
 Kokosińska, J. 185, 206  
 Komárik, E. 32, 34, 112, 206  
 Kondáš, O. 36, 206  
 Kordačová, J. 36, 206  
 Korotkov, D. 128, 129, 206  
 Kotková, L. 165, 214  
 Kováč, D. 86-87, 94, 95, 99, 206  
 Koziellecki, J. 28, 207  
 Krajňáková, E. 192, 207  
 Kratochvíl, S. 26, 163, 200, 207  
 Krull, J. L. 205  
 Krejčírová, D. 197  
 Křivohlavý, J. 3, 6, 11, 62, 75, 77, 126, 143, 144, 187, 207  
 Kuhn, D. R. 143, 200  
 Kulik, A. 115, 117, 207  
 Kundi, M. 166, 167, 207  
 Lačná, M. 155, 203  
 Lamb, R. 7, 204  
 Landau, I. 6, 207  
 Langston, C. 198  
 Larson, J. R. 195, 209  
 Lazarus, R. S. 131

- Längle, A. 9, 100, 166, 167, 189, 207
- Leary, M. R. 41, 44
- LeBlanc, M. 202
- Leontiev, D. A. 8, 69, 95, 174-175, 207, 208
- Lerner, M. J. 134
- Lewin, K. 8
- Linderman, M. 98, 208
- Lipska, M. A. 33, 208
- Little, B. R. 39, 163, 208, 209
- Lopez, S. J. 6, 198, 214
- Loukissa, D. 200
- Lubek, I. 207
- Lukasová, E. 27, 66, 70, 114, 163, 164, 171, 187, 188, 189, 208
- Lupták, D. 201
- Lyxell, B. 115, 117, 197
- Macek, P. 206
- Maddi, S. R. 58, 130, 208
- Maholick, L. T. 31, 162
- Manzi, F. 181, 213
- Marcel, G. 11
- Marcoen, A. 54, 67, 138, 215
- Mariański, J. 6, 208
- Mascaro, N. 78, 100, 137, 184, 186, 208
- Maslow, A. H. 7, 20-21, 24, 25, 27, 28, 37, 75, 177, 193, 208
- Masničáková, M. 164, 206
- Massarik, F. 37, 198, 216
- Mausch, K. 163, 208
- May, R. 11, 38, 146, 209
- McAdams, D. P. 90-92, 94, 209
- McFadden, S. H. 119, 147, 149, 209
- McGregor, I. 39, 163, 209
- Meadow, M. J. 27, 146, 147, 148, 209
- Merluzzi, N. 204
- Mitchel, T. R. 195, 209
- Moergeli, H. 204
- Mohr, D. C. 204
- Moomal, Z. 99, 184, 209
- Morgan, R. L. 204
- Mráz, M. 204
- Mueller, L. 205
- Mulder, C. L. 199
- Murawska, K. 119, 209
- Murch, R. L. 210
- Musek, J. 216
- Nakonečný, M. 7, 209
- Naništová, E. 26, 202, 204, 206, 212
- Napa, C. K. 80, 205
- Nayyar, P. 165, 214
- Newcomb, M. D. 86, 137, 185, 204, 209
- Németh, F. 200
- Nietzsche, F. 126
- Ng, H. 155, 209
- Nolen-Hoeksem, L. S. 136, 199
- Norem, J. 198
- O'Connor, K. 51, 66, 71, 117, 146, 210
- O'Connor, R. 201
- Obuchowski, K. 30, 209
- Oleś, P. 117, 118, 207, 210
- Ondrejka, I. 200, 201
- Orglerová, C. 166, 167, 207
- Otrębski, W. 207
- Paloutzian, R. F. 155, 156, 157, 210
- Pargament, K. I. 146, 156, 157, 210, 217
- Park, C. L. 35, 131, 133, 134, 140-142, 146, 158, 210
- Parrot, S. 59, 211
- Peacock, E. J. 165, 213
- Pervin, L. A. 40, 94, 200, 209, 211
- Petersen, L. R. 146, 151, 153, 211
- Petříková, F. 77, 207
- Piaget, J. 33, 112, 115, 211

Piazza, N. 202  
 Piedmont, R. L. 101, 211  
 Plašienková, Z. 6, 211  
 Popielski, K. 26, 27, 29, 48, 61, 62, 64, 67, 69, 81, 82, 89, 90, 98, 99, 114, 149, 163, 164, 165, 175, 170, 177, 189, 202, 204, 206, 210, 211, 212  
 Porter, J. E. 185, 216  
 Post-White, J. 128  
 Power, M. 205  
 Prager, E. 73, 74, 123, 173, 212  
 Prężyna, W. 149, 212  
 Puric, F. 216  
 Pyszczyński, T. 214  
 Quilitch, H. R. 190, 213  
 Quiring, G. 67, 163, 200  
 Range, L. M. 215  
 Rasmussen, R. D. 150, 198  
 Rasmussen, S. 201  
 Rasmussen, C. H. 149  
 Redd, W. H. 216  
 Reker, G. T. 6, 27, 48-52, 54, 57, 65-68, 78, 81, 82, 97, 98, 119, 120, 122, 123, 139, 147, 148, 163, 165, 168, 172, 173, 181, 184, 198, 199, 200, 209, 210, 212, 213, 215  
 Remie, M. 199  
 Ritter, D. P. 205  
 Rogers, C. R. 28, 75  
 Rogina, J. M. 190, 213  
 Rokeach, M. 34, 59, 60, 63, 213  
 Rosen, D. H. 78, 100, 137, 184, 186, 208  
 Ross, J. M. 150  
 Rotter, J. 79  
 Roy, A. 146, 151, 153, 211  
 Ruisel, I. 108, 201, 203, 206, 213  
 Ruiselová, Z. 137, 201, 203  
 Rupf, M. 198  
 Ryan, R. M. 83, 205  
 Ryff, C. D. 7, 52, 82, 85-86, 213  
 Ryland, E. 137, 194, 213  
 Ryś, E. 163, 208  
 Říčan, P. 197  
 Sagiv, L. 60, 214  
 Samon, P. 181, 213  
 Sarmány-Schuller, I. 202  
 Sartre, J. P. 11, 22, 32  
 Savaya, R. 212  
 Seligman, M. E. P. 6, 75, 88, 214  
 Shapiro, S. B. 47, 214  
 Sheffield, B. 186  
 Shek, D. T. 77-78, 155, 163, 209, 214  
 Sheldon, K. M. 83, 198, 205, 214  
 Schindler, J. 199  
 Schmidbauer, J. 7, 213  
 Schmuck, P. 198, 205, 214  
 Schnell, T. 100, 213  
 Schnyder, U. 204  
 Schulenberg, S. E. 190, 214  
 Schwartz, S. H. 59, 60, 63, 214  
 Simon, L. 34, 35, 36, 214  
 Singer, B. 82, 86, 213  
 Sinha, S. P. 165, 214  
 Smékal, V. 145, 165, 214  
 Smith, G. J. 198  
 Smith, P. C. 215  
 Snyder, C. R. 6, 37, 52, 79, 198, 205, 214  
 Solomon, S. 214  
 Solomon, J. L. 136, 215  
 Sommer, K. L. 30, 215  
 Starck, P. L. 181, 215  
 Stark, R. A. 151  
 Steinhardt, M. A. 197  
 Stempelová, J. 7, 26, 100, 202, 203, 204, 206, 212, 215  
 Stewart, R. B. 71, 120, 124, 197  
 Stríženec, M. 103, 106, 109, 149, 150, 203, 204, 206, 207, 215

Svoboda, M. 214  
Szewczyk, L. 117, 207  
Šafářová, M. 206  
Šturma, J. 214  
Tarpley, W. R. 198  
Tavel, P. 6, 20, 26, 122, 215  
Taylor, S. J. 114, 215  
Thompson, S. C. 46, 132, 215  
Tillich, P. 130  
Timuľák, L. 192, 203, 204  
Tolman, C. W. 207  
Tumpachová, N. 164, 215  
Ullman, C. 157, 158, 215  
Ulmer, A. 137, 215  
Valori, R. M. 181, 213  
Van Hezevijk, R. 207  
Van Ranst, N. 54, 67, 138, 215  
Vancouver, J. B. 37, 38, 197  
Vandecreek, L. 165, 215  
Vašák, T. 195, 215  
Vegelj-Pirc, M. 164, 187, 216  
Verkasalo, M. 98, 208  
Vicberg, S. M. J. 187, 216  
Vittitow, D. 195, 216  
Von Andics, M. 184  
Vrancken A. E. 199  
Vrublová, Y. 201  
Wagener, L. M. 115, 216  
Wachholtz, A. B. 156, 210  
Waisberg, J. L. 185, 216  
Waldo, M. 29, 32, 33, 198  
Walesa, C. 206, 211  
Ward, C. 105, 201  
Waterman, A. S. 33, 216  
Weisskopf-Joelsonová, E. 8, 93,  
216  
Westerhof, G. J. 47, 72, 73, 199,  
216  
Westgate, C. E. 146, 216  
Willits, R. D. 198  
Wong, P. T. P. 6, 27, 31, 34, 48-52,  
54, 56, 57, 67, 73, 90, 91, 119,  
131, 146, 147, 148, 165, 168, 172,  
192, 199, 200, 201, 205, 206, 208,  
213, 215, 216, 217  
Yalom, I. D. 22-23, 24, 25, 26, 27,  
32, 75, 116, 143, 153, 183, 186,  
188, 190, 191, 217  
Zalokar-Divjak, Z. 216  
Zambarano, R. J. 197  
Zika, S. 77, 97, 137, 149, 163, 166,  
205, 217  
Zinnbauer, B. J. 157, 217  
Zirkel, S. 198  
Žiaková, K. 200, 201





**Mgr. Peter Halama, PhD., (1975)** je výskumným pracovníkom na Ústave experimentálnej psychológie SAV a odborným asistentom na Katedre psychológie Filozofickej fakulty Trnavskej univerzity. Hlavnými oblasťami jeho odborného záujmu sú existenciálne konštrukty (zmysel života, nádej), psychológia náboženstva a teoretické aspekty psychodiagnostiky. Je autorom a spoluautorom desiatok vedeckých štúdií a dvoch monografií: *Princípy psychologickéj diagnostiky* (2005) a *Religiozita, spiritualita a osobnosť* (2006). Jeho vedecko-výskumná činnosť bola v roku 2002 ocenená 2. miestom v súťaži Slovenskej akadémie vied o najlepšiu vedeckú publikáciu mladých vedcov.

