



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Osobnost jako přesah

Vypracovala: Bedřiška Simetová
Vedoucí práce: PhDr. Marta Franclová, Ph.D.

České Budějovice 2014

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě, elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce.

Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Ve Vimperku 25. dubna 2014

.....
Bedřiška Simetová

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá duchovní dimenzí člověka, se kterou úzce souvisí téma přesahu osobnosti. Teoretická část nejprve shrnuje pojmy související s přesahem, jako jsou hodnoty, spirituální stránka osobnosti či smysl života a poté se detailněji obrací k vybraným teoriím jednotlivých autorů a jejich myšlenkám. Praktická část je zaměřena na tuto problematiku u studentů 3. ročníků středních škol s maturitou. Ti prochází obdobím utváření identity a hledání smyslu života. Cílem je zjistit, jak naplněný prožívají život, k čemu směřují a jak vnímají pojem „přesah osobnosti“. Použitými metodami je Länglova Existenciální škála a kvalitativní analýza esejí.

Klíčová slova: osobnost, přesah, spiritualita, smysl života, hodnoty

Abstract

Bachelor thesis is focused on the spiritual dimension of a human, which is closely connected with topic of transcendent personality. The theoretical part of the thesis summarizes concepts, which are linked to transcendent, such as values, spirituality or meaning of life. As follows are introduced selected theories and individual ideas by several authors. The empiric part is focused on these topics on students of third grade of high school. They are in time of identity forming and searching for the meaning of life. The aim of the study is find out, how meaningful is their life for themselves, where they are heading and how they perceive the concept “transcendent personality”. As methods in this research are used The Existence Scale of Längle and qualitative analysis of essays.

Key words: personality, transcendent, spirituality, meaning of life, values

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala paní PhDr. Martě Franclové, Ph.D. nejen za věcné připomínky a cenné poznámky při vedení práce, ale také za podporu, dodávání energie a optimismu během naší spolupráce.

Poděkování si zaslouží i všichni účastníci výzkumu, bez kterých by bylo nemožné realizovat praktickou část práce.

V neposlední řadě děkuji rodině a mým blízkým za trpělivost a shovívavost, kterou mi prokazují nejen v oblasti studií.

Obsah

I. ÚVOD.....	7
II. TEORETICKÁ ČÁST.....	8
1. Definice klíčových pojmů.....	8
1. 1 Osobnost.....	8
1. 2 Přesah (sebetranscendence).....	10
1. 3 Spiritualita.....	13
1. 4 Smysl života.....	15
1. 5 Hodnoty, hodnotová orientace.....	15
2. Vybrané teorie.....	19
2. 1 Erich Fromm (1900 – 1980).....	19
2. 2 Viktor Emanuel Frankl (1905 – 1997).....	22
2. 3 Abraham Maslow (1908 – 1970).....	26
2. 4 Irvin D. Yalom (1931).....	28
2. 5 Alfred Längle (1951).....	30
3. Období adolescence (psychologické charakteristiky).....	33
3. 1 Periodizace.....	33
3. 2 Mravní vývoj.....	33
3. 3 Hledání vlastní identity.....	34
3. 4 Adolescentní psychosociální moratorium.....	35
III. PRAKTICKÁ ČÁST.....	36
1. Vybrané výzkumy související s tématem přesahu, hodnot a smyslu života.....	36
2. Výzkumná část.....	37
2. 1 Mapující výzkum.....	37
2. 1. 1 Cíl výzkumu.....	37
2. 1. 2 Postup při získávání dat.....	37
2. 1. 3 Metoda zpracování dat.....	37
2. 1. 4 Etické problémy a jejich ošetření.....	38
2. 1. 5 Popis výzkumného souboru.....	38

2. 1. 6 Popis metody – Existenciální škála (ESK).....	39
2. 1. 7 Výsledky získané ze zpracovaných dat.....	41
2. 1. 8 Srovnání výzkumného souboru s normami ESK.....	43
2. 2 Kvalitativní přístup.....	44
2. 2. 1 Cíl výzkumu.....	44
2. 2. 2 Výzkumné otázky.....	44
2. 2. 3 Metoda získání dat.....	44
2. 2. 4 Metoda zpracování dat.....	44
2. 2. 5 Etické problémy a jejich ošetření.....	45
2. 2. 6 Popis výzkumného souboru.....	45
2. 2. 7 Výsledky získané ze zpracovaných dat.....	46
3. Diskuse.....	53
4. Závěry.....	54
5. Souhrn.....	55
IV. POUŽITÁ LITERATURA.....	57
V. SEZNAM TABULEK A GRAFŮ.....	61
VI. PŘÍLOHY.....	62
Seznam příloh.....	62

I. ÚVOD

Vzhledem k tomu, že současná psychologie pohlíží na člověka jako na bio-psycho-socio-spirituální bytost, měli bychom se ve všech těchto dimenzích poznávat a rozvíjet. Spiritualitou se ovšem psychologie začala zabývat poměrně nedávno a přitom provází lidi od samých počátků. Někdy si říkám, jestli neustálé definování a zaobírání se takovými tématy jako je duchovní stránka života, hodnoty nebo smysl života spíše neškodí. Náš národ patří k největším bezvěrcům na světě, žijeme v západní společnosti, kde vládne materialismus a konzumní způsob života a přitom se stále více léčíme z depresí či jiných psychických problémů. Jak vidí naplněný život dnešní mládež? Hledají nějaký životní smysl? Věřím tomu, že ano, ale kde po něm pátrají? Uvědomují si duchovní oblast své osobnosti nebo si myslí, že věřit není potřeba? A co si představí pod samotným pojmem „přesah osobnosti“?

Najít odpovědi na tyto otázky je cílem této práce. Mě samotné se dotýkají už několik let a zjišťuji, že není snadné si je nějak jednoznačně v sobě vyřešit. A je vůbec možné být v těchto věcech jednoznačný?

V teoretické části nejprve vymezím pojmy, které jsou pro mou práci důležité. Jejich charakteristika umožní lépe se zorientovat v dané problematice. Nepůjde tudíž o obsažení všech existujících pohledů na věc, ale o souhrn těch nejznámějších a nejužívanějších východisek. Většinou budu uvádět teorie z oblasti psychologie, jelikož ve filozofii je téma přesahu velmi široké a rozsah bakalářské práce by na něj nestačil. Druhá část bude patřit vybraným autorům a jejich teoriím, které úzce souvisí s přesahem, smyslem života, hodnotami či spiritualitou.

K překlenutí se do výzkumné části uvedu některé již realizované výzkumy. Začátek praktické části bude věnován datům získaným prostřednictvím Existenciální škály od A. Längleho. Následně se budu snažit zodpovědět jednotlivé výzkumné otázky. Nástrojem mi k tomu bude analýza esejí.

II. TEORETICKÁ ČÁST

1. Definice klíčových pojmů

V této části se pokusím přiblížit pojmy, které jsem vyhodnotila jako klíčové pro uchopení problematiky přesahu z hlediska psychologie. Cílem zde není zachytit detailní popis, ale spíše připravit základnu pro ukotvení vybraných teorií, které souvisí s přesahem.

1. 1 Osobnost

Nejen v historii psychologie, ale také ve filozofii, medicíně, sociologii, teologii či biologii se lidé pokoušeli vysvětlit, co je to osobnost. Do psychologie se tento pojem dostal v souvislosti s potřebou zachytit a zkoumat psychický život jedince jako celek. Tak vzniklo jedno z hlavních paradigmat psychologie, které říká, že „*psychické jevy jsou funkcí situace a osobnosti*“ (Nakonečný, 1997, 9). V současné době tudíž existuje velké množství různých definic, které se od sebe liší hlavně rozmanitými pojetími předmětu psychologie. Jak uvádí Smékal (2007), od Allportova výzkumu z konce 30. let 20. století, kdy rozřídil padesát definic osobnosti do pěti kategorií, uplynulo již mnoho let a dnes se ocitáme před dalšími asi 150 definicemi. Já se budu zabývat jen těmi, které jsou často používané a co nejvíc pochopitelné.

Podle psychologického slovníku (Hartl, Hartlová, 2004, 379) je osobnost nejčastěji definována jako „*celek duševního života člověka*“. Zde se také můžeme dočíst, že **jedinečnost** je nejdůležitějším znakem osobnosti. Na tomto tvrzení se, jako na jednom z mála, shodnou autoři z oblasti filozofie, psychiatrie a psychologie.

Jedna z nejznámějších učebnic obecné psychologie říká, že pojmem osobnost je označováno individuální utváření psychiky každého jedince. Pro popis vnitřních pochodů, které jsou specifické svou subjektivitou, používáme například tato přídavná jména: psychický, mentální či duševní (Plháková, 2007).

Drapela (1997) shrnuje definice osobnosti a dělí je do dvou skupin: první z nich jsou **teoretici „já“**, kteří vnímají osobnost jako něco, co skutečně existuje, kdežto druhí, **behavioristé**, berou osobnost pouze jako tu stránku člověka, díky které můžeme pozorovat a předvídat chování (Cattel, 1950 in Drapela, 1997).

Hall a Lindzey (1999) žádné definice neuvádí, jelikož jsou toho názoru, že žádná definice není ta správná ve smyslu přesnosti a zahrnutí všech nezbytných hledisek. „*Každý jednotlivý teoretik definuje osobnost tak, aby zahrnovala ty aspekty lidského správania, ktoré sú centrálné pre jeho teóriu*“ (Hall, Lindzey, 1999, 13).

Osobnost je v psychologickém pojetí označována jako **hypotetický konstrukt**, čímž je míněn jev, který existuje, ale není zcela pozorovatelný. Nakonečný (1997) poukazuje na nejednotnost definic i v jednotlivých směrech psychologie. U osobnosti se zabýváme jejím utvářením, strukturou a dynamikou. Od toho se odvíjejí následující systémy chápání osobnosti v psychologii, které uvádí Smékal (2007). Do konce padesátých let 20. století převládá **kolekcionistické (sběrné) pojetí** popisující osobnost výčtem prvků, které tvoří psychologickou realitu a tím pádem osobnost. Tomuto přístupu odpovídá Allportova představa osobnosti jako nádoby, která se utváří v průběhu života. Výhodou takového pohledu na osobnost je vytváření inventářů, mezi nevýhody patří hlavně nízká úroveň vysvětlení osobnosti. Dalším přístupem je **strukturní pojetí**, jež se objevuje od konce šedesátých let. Smékal (2007) píše, že tento směr se již snaží o vymezení kritérií členění, nesouhlasí s pouhým výčtem vlastností osobnosti. V současné době je velmi rozšířený názor, že člověk je osobností tehdy, když je jeho jednání integrované a účelně zaměřené. Tento pohled často přijímají kliničtí psychologové. „*Integrativní pojetí osobnosti lze pochopit tak, že organizovanost chování a jeho jednota v čase vyplývá z osobnosti, která je právě tou aktivní organizující silou tkvící v jedinci*“ (Smékal, 2007, 23). Hierarchické pojetí podobně zdůrazňuje organizaci, ale jde mu spíše o hloubkové vrstvení. Osobnost chápe jako systém, který má více úrovní, vrstev. Řadí se sem například William James, jenž rozlišuje čtyři úrovně osobnosti (materiální, duchovní, sociální a čistá) nebo Sigmund Freud s rozlišením tří subsystémů (id, ego a superego), které jsou řízeny každý jiným principem a vzájemně rozpornými cíli (Drapela, 1997). Autorem adaptační definice je Gordon Allport a její podstata spočívá v dynamičnosti osobnosti – osobnost je v neustálém dění a přizpůsobuje se aktuálnímu prostředí (Smékal, 2007). Osobnost můžeme definovat také jako to, co jedinec má a nemá společného s ostatními, tedy na základě rozdílů a jednoty. Nebezpečím tohoto způsobu je přeceňování jedinečnosti nebo naopak stírání individuálních rozdílů v důsledku přecenění sociální a kulturní determinace. S nástupem behaviorismu vzniklo situační a interakční pojetí osobnosti, které hlásalo, že vše jedinečné je dáno společenskými podmínkami. „*Osobnost jako vnitřní předpoklad vědomí a jednání neexistuje*“ (Smékal, 2007, 26). Další způsobem, jakým můžeme nahlížet na osobnost, je

systemové pojetí osobnosti. Základní myšlenkou je osobnost jako produkt socializace, spiritualizace a individuace (Smékal, 2007). Aby byl člověk osobností, měl by být sám sebou, nenapodobovat někoho, ale zodpovědně žít svůj vlastní život. V tomto pojetí se objevila dvě hlediska – dispoziční, které zastává názor, že osobnost je systémem vlastností a procesuální, které se zajímá hlavně o dění v osobnosti a snaží se poznat, jaké regulační procesy jsou specifické pro daného jedince. V osmdesátých letech 20. století se do popředí dostává **metaindividuální přístup** s míněním, že osobnost se skládá z vlastností, jejichž prostřednictvím si aktér vysvětluje svoje jednání a emoce.

Já budu vycházet hlavně z pojetí osobnosti, které uvádí Z. Helus (2009) v rámci **personalizačního desatera**, kdy jedna z charakteristik člověka se vztahuje právě k přesahu. Dále podle výše uvedeného autora předpokládáme, že člověk jedná zaměřeně, určuje si cíle, je součástí různých mezilidských vztahů, je začleněný do společnosti, má stabilní základní vlastnosti, které jsou rozhodující (temperament, charakter a schopnosti) a zabývá se sám sebou, v průběhu života si utváří jakési sebepojetí. Mezi zbývajících charakteristiky osobnosti patří autoregulace, čímž se rozumí schopnost člověka kontrolovat a řídit své chování, příslušnost k ženskému či mužskému rodu (gender), která je příčinou mnoha rozdílů, potenciality, které poukazují na možnosti vývoje, zlepšení jedince a komplexní individualita, na kterou je navíc nutné pohlížet v rámci životní cesty – celoživotního procesu změn (Helus, 2009).

1. 2 Přesah (sebetranscendence)

Tento pojem je ústředním pro mou práci a zde chci definovat, jak se na něj pohlíží z hlediska psychologie. Některým teoriím se budu podrobněji věnovat v další kapitole teoretické části. Hned na začátek je užitečné ujasnit si pojmy **transpersonální a transcendentální**. Podle Hartla a Hartlové (2004, 624) je transcendence „*vše, co v lidském vědění přesahuje naši zkušenost*“, kdežto termínem transpersonální je vyjádřeno něco, co překračuje nebo rozšiřuje individuální zkušenost. Dalším významem může být zaměření psychologie na změněné stavy vědomí a zážitky, které je možné při změně vědomí prožít a tím překročit běžné hranice osobnosti a ega. Propojenost těchto pojmů jasně vystihuje následující definice: „*Jako transpersonální zážitky je možné chápat ty zkušenosti, při nichž vnímání totožnosti či identity vlastního já (self) přesahuje (transcenduje) oblast individuální či osobní („personální“), aby zahrnulo širší aspekty lidstva, života, psýchy a*

kosmu“ (Walsh, Vaughanová, 2011, 23). Když se zmiňuji o transpersonální psychologii, nelze vynechat jednoho ze zakladatelů tohoto odvětví, kterým je **Stanislav Grof**. Ten přidává psýché oblast transpersonální, jež je typická svým překračováním hranic ega a těla (Grof, 2013). „*Ve většině případů transpersonálním zážitkům předchází dramatická setkání se smrtí a znovuzrozením*“ (Grof, 2000, 47). Pokud vstoupíme do takového zážitku, překonáváme ty překážky, které se nám v běžném životě jeví jako pevně dané a tudíž nepřekonatelné. Pro pochopení musíme především brát vědomí člověka jako nekonečné a do jisté míry nezávislé na nás samotných. Na základě dlouholetého zkoumání došel Grof (1993, 2000) k následujícímu dělení prožitkových oblastí: 1. posouvání vědomí uvnitř obvyklé koncepce času a prostoru (např. ztotožnění s jinými osobami, se zvířaty, prožitky duální jednoty, mimozemské zážitky, pohled do vlastního těla, zážitky ze života předků), 2. mimo tuto obvyklou koncepci (např. spiritistické zážitky, setkání s nadlidskými bytostmi, chápání univerzálních symbolů) a 3. prožitky psychoidní povahy (např. léčitelství, mimořádné tělesné výkony, obřadní magie). V této práci budu transpersonalitu považovat za jeden z druhů transcendence.

Výrost a Ruisel (2000) považují transpersonální psychologii za formu humanistické psychologie. Prostřednictvím transpersonální psychologie se mohou projevovat iracionální a mystické tendence. Proto se autoři často stěžují zařazují k jednomu určitému směru.

Carl Gustav Jung píše o transcendentní funkci, která podle něj zodpovídá za syntetické procesy jako je integrace vědomého s nevědomým a integrace systémů, aby osobnost mohla fungovat jako celek. Tato funkce úzce souvisí s individualizací, jež je druhou funkcí, skrze kterou může člověk přicházet do styku s nevědomím (1943 in Hall, Lindzey, 1999).

Psychiatr a filozof německého původu **Karl Jaspers** považoval transcendenci spolu s existencí za nejzákladnější předměty své filozofie. Transcendenci vnímá jako původ existence (Poláková, 1995). V díle „Šifry transcendence“ se zabývá v několika textech z roku 1961 podobami transcendence a vysvětluje též pojem „šifry“. Dle Jasperse o transcendenci nelze mluvit, proto píše o šifrách. „*Šifry jsou řečí skutečnosti transcendence, nikoli samotnou transcendencí. Volně plují, jsou mnohoznačné, neplatí všeobecně*“ (Jaspers, 2000, 126). Jaspers zastává názor, že tyto šifry neoslovují náš rozum, ale nás jako existenci. Upozorňuje na to, že pokud chceme používat slova „transcendence“ a „šifry transcendence“, měli bychom se oprostít od rozšířeného názoru, že vše, co vykonáme a

kdo jsme, závisí na našem vědění a vytváření. Šifry podle Jasperse (2010) pomáhají lépe pochopit lidské bytí. Šifer existuje mnoho - některé nás přitahují, jiné odpuzují. Opět se zde projevuje individualita jedince. Šifrou může být vše – Jaspers (2010) uvádí například šifry z dějin, z přírody, z existenciálního ztroskotání či tři šifry božství: jediného Boha, osobního Boha a „Bůh se stal člověkem“. *„Šifra osobnosti Boha, jež má tolik různých podob, kolik je lidí, proto odpovídá osobě člověka, který se obrací k osobnímu božství“* (Jaspers, 2010, 92). Mezi způsoby přesahu řadí Jaspers (2010) pobývání, svět, vědomí, rozum, ducha, existenci a v neposlední řadě transcendenci, která člověku **umožňuje svobodu**. K transcendenci nedojdeme pozorováním přírody a světa kolem nás, nýbrž připuštěním si, že sami sebe nechápeme. *„Transcendenci cítíme, jejím prostřednictvím existujeme ve své svobodě, vnímáme v námi vytvořené šifře oné neomezené moci, která překračuje veškerou myslitelnost a pochopitelnost“* (Jaspers, 2010, 111).

Jolana Poláková (1994) usuzuje, že člověk usiluje o to bytí i jiným způsobem než jen jako biologicky existující bytost a může dosáhnout duchovní existence. Výstižně to popisuje toto tvrzení: *„Tato duchovní existence je tedy uskutečněním ryze lidské možnosti sebezpřekročení zásadní vazbou k hodnotám“* (Poláková, 1994, 17). Autorka popisuje fáze, kterými člověk prochází, aby mohl navázat transcendentující vztah. První je „pozitivní“ fáze, ve které je úkolem osvojit si duchovní dědictví, které je udržované a předávané sociálním prostředím, do kterého se člověk narodí. Růst probíhá objevováním sebe sama, budováním vlastního světa a určitou orientací v životě. Toto období trvá zpravidla mnoho let. Na začátku druhé, „negativní“, fáze se člověku všechno, co doposud budoval a o čem si myslel, že tvoří jeho identitu a smysl jeho života, zborší – zjistí, že to byl klam, iluze, marnost. Čím intenzivnější je průběh této fáze, tím kratší je doba jejího trvání. Třetí fází je složitý proces vzájemného proplétání pozitivních a negativních přístupů. Hlavním momentem je **reflexe**, kdy jako ochrana slouží pochopení a přijetí toho, že není „co“ reflektovat. Poláková třetí fázi popisuje následovně: *„Vystavit sami sebe reflexi, jejíž východisko je mimo nás, prochází námi a přesahuje nás“* (Poláková, 1994, 91). A spolu s reflexí přichází zvětšení samostatnosti, růst nepředpojatosti, upevnění věrnosti, uvolnění tvořivosti, zvýraznění pravdivosti a růst nezištnosti. Autorka uvažuje o dvou druzích transcendence – **relativní a absolutní**. Relativita zde značí hledání jedince, zdali vůbec existuje možnost transcendence a proto je považována za předběžnou fázi, dočasnou, v jistém smyslu omezenou – relativní transcendence je transcendencí, za kterou je možné jít dál. Poláková (1995) do této kategorie řadí **transpersonalitu** (rozšíření vědomí člověka)

a **transkulturalitu** (možnost zkusit si jiné celostní životní styly). Absolutní transcendence představuje mnohem větší průlom v oblasti spirituality. **Transuniverzalita** neznamena pouhý přechod od relativní transcendence k absolutní, s absolutní transcendencí totiž můžeme navázat vztah odkudkoli a kdykoli. Druhou složkou je **transalterita**, jakýsi sjednocující základ. Poukazuje na to, že vztah k absolutní transcendenci je nutné navázat sám za sebe a nikoliv ho převzít podle vzoru (např. podle tradice). Poslední složkou je **proexistence**, která znamená v podstatě lásku – vycházení ze sebe a sebedarování (Poláková, 1995). Láska neboli milost vede člověka dříve, než si jí uvědomí a pojmenuje jí, vede, aniž by narušovala svobodu jedince. V souvislosti s milostí shrnuje Poláková své poznatky takto: „*Možnost transcendence je v zásadě jenom jediná*“ (Poláková, 1994, 110).

Z. Helus (2009) píše o přesahu (transcendování) v rámci již zmíněného personalizačního desatera a tento pojem pro něj znamená, že člověk se nezajímá jen o sebe, o svoje radosti a starosti, ale také mu záleží na něčem, co je nad ním, co ho přesahuje. V tom pak nachází vyšší smysl své existence. Kritériem pro transcendenci jsou pro Emmonse (1991 in Křivohlavý, 2006) ty snahy, které směřují nad nebo mimo vlastní osobu a v dalším případě také ty snahy, které se spolupodílí na vztahu s vyšší mocí. Třetím kritériem může být touha jedince po sebepřesahu.

Richard W. Coan (1999) uvádí transcendenci jako jeden z pěti základních způsobů, jak může člověk dosáhnout **naplnění**. Spolu s efektivností, pospolitostí (pozitivní vztahy s okolím), vnitřní harmonií a tvořivostí je transcendence různě kombinována a Coan (1999) tyto kombinace považuje za modely ideální osoby. „*Intimní setkání člověka s člověkem je základním projevem pospolitosti, zatímco mystický zážitek jednoty s větším celkem je základním projevem transcendence*“ (Coan, 1999, 222). Takový zážitek se však neomezuje pouze na krátké stavy, ale může být přenesen do běžného života.

1. 3 Spiritualita

Nejprve bych upozornila na to, že je potřeba odlišovat pojem spiritualita od pojmů náboženství či religiozita. Vzhledem k rozsahu práce se budu nyní zabývat jen stručným definováním spirituality jakožto jedné z dimenzí osobnosti. Tento pojem se v psychologii poprvé objevil v osmdesátých letech 20. století. Tato složka osobnosti se vytváří tím, že jedinec vnímá posvátnost a projevuje různými způsoby tento druh **vztahu k posvátnosti**.

Spiritualita je pro každého jinak důležitá, projevuje se v ní jedinečnost každého jednotlivce. Jedním z problémů při snaze ji definovat je její neurčitost, na kterou poukazuje většina autorů napříč různými obory (Vojtíšek, Dušek & Motl, 2012). Spiritualita je velmi **komplexní jev** a F. Bowieová (2008 in Vojtíšek et al., 2012) ho vysvětluje v sedmi rovinách, jimiž jsou: předpoklady (filozofické koncepce, se kterými člověk přistupuje k životu a ke světu), obřady (např. meditace, svátky, poutě, chrámy), normy a hodnoty (jsou pojímány jako něco, co nepochází od lidí, ale od vyšší moci), vyprávění (legendy a mýty), zážitky, společenství (prožívání sebe jako součásti společenství) a tvořivost (v uměleckém či materiálním smyslu).

V českém slovníku psychologie je tato definice: „*duchovnost, vyhraněná zaměřenost na psychickou stránku člověka; co nejmenší závislost psychiky na faktorech tělesných*“ (Hartl, Hartlová, 2004, 556). Tento popis je sice stručný, ale vzhledem k tomu, jak moc je spiritualita individuální záležitostí, se mi zdá příliš obecný a zjednodušující. Pavel Říčan (2002, 43) se pokouší definovat na základě porovnávání s pojmem náboženství: „*Spiritualitou se rozumí spíše niterný prožitek a jemu odpovídající jednání, zatímco jako náboženství se označuje spíše vnější projev a instituce, jež „ryzí“ spiritualitu spíše poškozují.*“ Uvádí, že spiritualita je součástí širšího pojmu náboženství a upozorňuje na to, že proto by neměla být dávána do protikladu s náboženstvím.

Psychiatr Stanislav Grof (2013) zdůrazňuje, že z nerozlišování spirituality od náboženství vzniká mnoho nedorozumění. Sám tvrdí, že „*spiritualita je založena na přímých zážitcích mimořádných dimenzí reality a nevyžaduje nutně zvláštní místo ani oficiálně ustanovenou osobu, která by zprostředkovala styk s Božstvím*“ (Grof, 2013, 287). Spiritualita je tedy soukromou a osobní záležitostí.

V souvislosti s transcendentí mě zaujalo pojetí spirituality podle následujících autorů: Emmons (2005 in Křivohlavý, 2006) nahlíží na spirituální snahy jako na projevy touhy po přesahu sebe samého. Spolu s tím zavádí pojem transcendentní cíle, což jsou cíle, ke kterým je nemožné v realitě dojít, ale je možné k nim směřovat a zaměřit se na ně. Michal Stríženec (2001, 119) definuje takto: „*Spiritualitu považuji za způsob existence a zkušenosti, k nimž dochází v situacích, když si člověk uvědomí transcendentnost osobnosti.*“ Tato definice se mi jeví pro mou práci jako nejvíc odpovídající.

1. 4 Smysl života

K ujasnění dalšího klíčového pojmu uvedu opět několik pojetí od různých autorů. „*Smysl života je něco, co lze velmi obtížně definovat, ale co je přesto nutno vyhlížet, přijímat a pak i prožívat*“ (Heller, 2005, 163). Tato definice vystihuje skutečnost, že o smysluplnosti života je sice důležité přemýšlet, ale je těžké přesně a jednoznačně říct, co to smysl života je. Už z toho důvodu, že pro každého může být smysl v něčem jiném.

Smysl vyjadřuje celkovou **zaměřenost** lidského života. V psychologii se jím míní zaměřenost jednání, tudíž úzce souvisí s motivací (Křivohlavý, 2006). V souvislosti s obsahem mojím je vhodné zmínit myšlenku Klingera (1977 in Křivohlavý, 2006), který zdůrazňuje, že člověk má kromě biologické přirozenosti i kulturní sféru, jež umožňuje překračovat (transcendovat) to, co mu bylo dáno přirozeností.

Franklova žákyně E. Lukasová (2009) rozlišuje orientaci na zábavu a **orientaci na smysl**. V rámci první uvedené orientace je pro člověka rozhodující úsilí dosáhnout uspokojení vlastních potřeb a docílit tím vnitřní rovnováhy (homeostáze). Takový jedinec se zaobírá výhradně sám sebou a bývá nazýván egocentrikem. Pokud je člověk orientován na smysl, snaží se o uskutečnění hodnot a naplnění smyslu. Zajímá se hlavně o překročení vlastního ega – využívá schopnost sebetranscendence.

Poláková (1994) píše o smyslu v souvislosti s hodnotami – „*Člověk více je, jestliže volí a hájí své životně důležité hodnoty především podle jejich smyslu, tedy v souladu s bytím*“ (Poláková, 1994, 35). Objevuje se tendence jedince čerpat vnitřní síly v okamžiku, kdy je ohrožena realizace hodnoty, která má pro něj smysl.

1. 5 Hodnoty, hodnotová orientace

Tyto pojmy úzce souvisí s filozofií, kde se jimi zabývá věda zvaná axiologie. Já některé filozofické myšlenky použiji, ale spíše se budu zabývat psychologickým hlediskem. Z pohledu filozofie je hodnota, obecně řečeno, bytí, po kterém toužíme. V širším slova smyslu je tedy hodnotou míněno všechno, čeho si vážíme. Ve filozofii byl zpočátku pojem hodnota totožný s pojmem dobro (Klčovanská, 2001). Je třeba si uvědomit, že hodnota je specificky lidským fenoménem. Hodnoty neplatí jen proto, že je někdo uznává, ale také proto, že jsou skutečné a nutí nás, abychom nad nimi přemýšleli a respektovali je. Hodnoty

jsou kvalitou funkčního vztahu člověka ke světu, kdy funkční vztah je typický vzájemnou závislostí alespoň dvou proměnných (Diatka, 2005). Je paradoxní, že ty nejpotřebnější hodnoty si často neuvědomujeme nebo si jich nevážíme. V. Brožík (2006) připomíná, že hodnoty nikdy nejsou totožné s vlastnostmi věcí. Věčné hodnoty jsou jen ty, které lidem svou činností neustále „probouzí z mrtvých“. Navzájem mezi sebou bývají hodnoty propojené, což vystihuje behaviorista Ch. Morris (1956 in Brožík, 2006) svým konceptem hodnotového pole, ve kterém změna jakékoliv hodnoty způsobí změnu všech ostatních hodnot. Podle tohoto pojetí tvoří hodnoty celek, ve kterém se všechny hodnoty navzájem podmiňují. Jednoduchou a přitom výstižnou definici uvádí manželé Eyrovi: „*Respektovaná a univerzálně „přijatelná“ hodnota prospívá jak člověku, který ji uznává, tak lidem, s nimiž v duchu této hodnoty jedná*“ (Eyrovi, 2000, 12).

Pozornost, kterou věnuje současná psychologie hodnotám, je zajímavá. Je možné mluvit o mnoha různých přístupech k uchopení hodnot. Z toho vyplývá, že definice jsou častým předmětem polemiky: jedni existenci hodnot téměř popírají, druzí se podrobně snaží zachytit její podstatu. Stále sílí přesvědčení, že smysluplné pojetí hodnot vychází z pojetí úmyslné aktivity člověka, která směřuje k cíli (Křivohlavý, 2006). Hodnoty hrají důležitou úlohu při formování rozvoje osobnosti a organizují její strukturu. Velmi souvisí s duchovním rozměrem osobnosti, jenž se projevuje hledáním smyslu života prostřednictvím vytváření vztahu jedince k hodnotám (Klčovanská, 2001). Podle Hartla a Hartlové (2004) lze definovat hodnotu jako „*vlastnost, kterou jedinec přisuzuje určitému objektu, situaci, události nebo činnosti ve spojitosti s uspokojováním jeho potřeb, zájmů*“ (Hartl, Hartlová, 2004, 192). Jiný popis uvádí Milan Nakonečný: „*Hodnoty jsou tedy subjektivně žádoucí či pozitivně významné vlastnosti objektů (věcí, činností, bytostí, atd.)*“ (Nakonečný, 1997, 122). Hodnoty bývají často uváděny v kontextu motivace – spolu s potřebami a zájmy, jsou hodnoty a hodnotové orientace zakotveny v osobnosti. Blíží se však více k cílům. Smékal shrnuje možnosti, jak uvažuje o hodnotách psychologie:

- Hodnoty jako obecné cíle, kterých chce člověk dosáhnout, např. mír, svoboda, štěstí. Rokeach (in Smékal, 2007) je označuje jako hodnoty cílové.
- Hodnoty jako prostředky, jež užíváme k dosažení toho, co je pro nás důležité, např. vzdělání, poctivé jednání. Mluví se o nich jako o instrumentálních hodnotách.
- Hodnoty jako něco, co nás směřuje ve snaze něčeho docílit a něčemu se vyhnout, např. požitek z cigarety nebo odmítání cigarety.

- Hodnoty jako kritéria, podle kterých hodnotíme a posuzujeme různé objekty a události ve světě. V tomto pojetí psychologie užívá pojmu hodnotová orientace (Smékal, 2007).

Hodnoty jsou zajímavé tím, že i když jsou získané, mohou být někdy silnější než biologicky dané potřeby (Smékal, 2007). Utvářejí se postupnou diferenciací během procesu socializace a jsou odrazem kultury té společnosti, ve které jedinec vyrůstá (Hartl, Hartlová, 2004). Je dobré si uvědomit jejich vztah ke smyslu života: „*Smysluplnost lidského jednání pak může být identifikována v termínech konkrétních motivů nebo konkrétních hodnot*“ (Nakonečný, 1997, 58). Z této myšlenky je zřejmá i výše zmíněná propojenost s motivy jednání. Schwartz (2006) shrnuje hlavní znaky základních hodnot, které jsou všem hodnotám společné. Hodnoty jsou:

- **přesvědčení** neoddělitelná od emocí, nejsou to jen chladné myšlenky
- motivační konstrukty – vztahují se k cílům, o které člověk usiluje
- abstraktní cíle (tím se liší od norem a postojů, které se vztahují k určitým situacím a činům)
- kritéria (slouží k hodnocení lidí, činů a událostí)
- uspořádány podle důležitosti ve vztahu k ostatním hodnotám (Schwartz, 2006).

Existují různá dělení hodnot, o kterých se zmíním jen velmi stručně. Hodnoty bytí jsou ty, které poukazují na to, kdo jsme. Patří sem poctivost, odvaha, mírumilovnost, samostatnost, věrnost či sebekázeň. Lásku, úctu, oddanost, nesobeckost, vlídnost a spravedlivost jsou hodnotami dávání, které souvisí s tím, co dáváme druhým (Eyrovi, 2000). Hodnoty jsou součástí jedincova sebepojetí a každý si vytváří svůj hierarchický systém hodnot, od hodnot nezbytných přes méně důležité až ke zbytečným. „*Každý lidský jednatel žije ve znamení určité základní hodnotové orientace, která integruje jeho lidský život*“ (Poláková, 1994, 19). Hodnotová orientace reprezentuje výběrovou zaměřenost osobnosti na utváření hodnot a přijímání jich za své. Od postojů se liší především svou aktivní zaměřeností. Díky hodnotové orientaci a s ní spojené činnosti si člověk může ověřovat svoje schopnosti, organizovat jejich vzájemné vztahy a uvádět je do souvislosti s realitou. Systémovost hodnotových orientací je podmíněná zkušeností, kterou však člověk nepřebírá jen jako poznatky, ale i jako zvyklosti, které si někdy ani neuvědomuje nebo jako soustavu norem (Brožík, 2007). V psychologii je od hodnotového systému odvozena koncepce

E. Sprangera, který rozlišuje šest typů lidí podle jejich preferencí hodnot a přístupů ke světu. Oněch šest typů tvoří ekonomický, sociální, náboženský, estetický, teoretický a mocenský člověk. Jiné dělení orientace uvádí W. Stern (1923 in Smékal, 2007): autotelická, která má účel sama v sobě, heterotelická, jež zvýznamňuje druhé a hypertelická, což je orientace směřující k nadosobním cílům a ideálům.

2. Vybrané teorie

V následujících kapitolách budu popisovat vybrané teorie týkající se přesahu osobnosti z pohledu jednotlivých autorů. Vzhledem k tomu, že tématem přesahu, hodnot, smyslu života a spirituality se zabývá velké množství autorů, uvedu jen ty, které považuji za nejdůležitější.

2. 1 Erich Fromm (1900 – 1980)

Sociolog a psycholog německého původu byl žákem Sigmunda Freuda, ale ve své teorii se opírá spíše o kulturní faktory: za nejdůležitější považuje kombinovat psychologický a sociologický pohled na skutečnost. Kultura podle něj velmi ovlivňuje jedince, a proto je omezující zabývat se jen vrozenými vlastnostmi. Teprve po **komplexním** zkoumání můžeme pochopit různé lidské problémy (Coan, 1999).

Frommovo pojetí **osobnosti** zahrnuje dvě složky osobnosti, jimiž jsou temperament a charakter. Temperament je konstituční, poměrně trvalý a je zásadním nástrojem osobnosti. Oproti tomu charakter se vytváří v průběhu života prostřednictvím voleb hodnot, které jsou do značné míry podmíněny sociokulturním prostředím, ve kterém jedinec vyrůstá a žije (Drapela, 1997).

Autor uvažuje o pěti hlavních **potřebách**, které člověk pociťuje:

- 1) sounáležitost, vztaženost (potřeba vztahů s druhými lidmi)
- 2) transcendence (potřeba být aktivní a tím překročit úděl pasivní bytosti; zahrnuje zlepšení a zvýšení individuality)
- 3) zakořeněnost (potřeba někam patřit)
- 4) identita, smysl totožnosti (potřeba uvědomování si sebe sama a svojí jedinečnosti)
- 5) orientační rámec, rámec orientace a oddanosti (potřeba vnímání světa a reagování na něj po emoční i rozumové stránce)

(Coan, 1999; Drapela, 1997).

V případě integrace všech těchto potřeb lze hovořit o zralé osobnosti.

Pouze zralý člověk je schopen zralé **lásky**, která zahrnuje hluboký vztah k druhým současně se zachováním vlastní identity. Fromm (1996) uvažuje o lásce jako o umění, kterému se člověk musí učit – musí zvládnout její teorii a praxi, což není vůbec jednoduché. „*V protikladu k symbiotickému spojení zralá láska je spojení za podmínky uchování vlastní celosti, vlastní individuality. [...] V lásce dochází k paradoxu, že dvě bytosti splynou v jedno, a přece zůstávají dvě*“ (Fromm, 1996, 27). Opravdová láska zahrnuje čtyři prvky, které jsou společné všem druhům lásky. Jsou to péče, úcta, odpovědnost a znalost. Vzhledem k tomu, že láska je především postoj, rozlišuje Fromm (1996) několik typů lásky. **Bratrská láska** je základem všech ostatních typů a je jí míněna odpovědnost, péče, touha pomáhat druhému. Je to láska ke všem lidem. „*Láska se začíná rozvíjet jen v lásce k těm, kteří neslouží našim cílům*“ (Fromm, 1996, 51). **Mateřská láska** je typická svou nepodmíněností a kromě péče také zahrnuje předávání lásky k životu. Ovšem žena musí umět milovat, aby láska k dítěti přetrvala po celý jeho život, nejen když je malé. Když se mluví v dnešní společnosti o lásce, většinou máme na mysli **lásku erotickou**. I když je svou povahou výjimečná, zároveň je též nejklamnější. Vyznačuje se touhou po splynutí s druhou osobou. Bývá chybně ztotožňována se zamilováním, které je pouhou počáteční fází vztahu. Pokud se tato forma lásky nepojí s bratrskou láskou, jde pouze o pohlavní přitažlivost a nevede k citovému sblížení. „*Erotická láska je exkluzivní, ale miluje v druhém člověku celé lidstvo, vše, co žije. Je exkluzivní jen v tom smyslu, že úplně a intenzívně mohou splynout jen s jedním člověkem*“ (Fromm, 1996, 58). Milovat není jen cit, ale také slib. Co se týká **sebelásky**, Fromm ji považuje za pozitivní formu, jelikož láska k sobě se pojí s láskou k druhým. Láska je totiž nedělitelná. Sebeláska je tedy v protikladu k sobeckosti, protože sobecký člověk je neschopný milovat sebe i druhé. Posledním typem je **láska k bohu**. Jde o myšlenkový zážitek, ke kterému má člověk stejnou motivaci jako v případě ostatních druhů lásky – překonat úzkost s odloučení prožitkem spojení.

Jelikož pojem spiritualita je poměrně nově užívaným pojmem v psychologii, Fromm pojímal náboženství obdobně jako je dnes definována religiozita a spiritualita. Ve svém díle „*Psychoanalýza a náboženství*“ upozorňuje, že neexistuje termín pro označení náboženství jako obecně lidského jevu bez spojitosti s určitým druhem **náboženství**. Pro jednoznačnost dále uváděných myšlenek definuje náboženství ve svém pojetí jako „*jakýkoli systém myšlení a jednání sdílený skupinou lidí, který poskytuje jednotlivci rámec pro orientaci a předmět uctívání*“ (Fromm, 2003, 31). Podle autora se každý rozumný

člověk potřebuje ve svém životě vztahovat ke druhým. Vztah k bytostem, které si jedinec vytvoří mimo sebe, je v mnohém bezpečnější, jelikož tyto bytosti nejsou tak rozporuplné jako lidé. Fromm (2003) nezaujatě tvrdí, že pokud jakékoli náboženské učení přispívá k růstu, lásce, svobodě a spokojenosti, jde o plody lásky, pokud vede k omezování a neštěstí, nevychází z lásky, ať už tvrdí cokoliv. Od toho se odvíjí rozdělení náboženství na autoritářské a humanistické. První typ člověka omezuje, jelikož chce získat moc nad člověkem a ovládat ho. Často vytyčuje velmi nekonkrétní ideál, který mnohdy nemá se skutečným životem lidí nic společného a může být až nedosažitelný. Druhým typem je humanistické náboženství, které se soustředí na jedince a jeho síly – ctnosti je sebeuskutečnění, nikoliv poslušnost. Náboženská zkušenost velmi souvisí se smyslem života, jelikož zahrnuje tři aspekty: údiv při uvědomování si vlastní existence, zájem o smysl života ve smyslu uskutečnění sebe sama a prožitek jednoty, kterou člověk může zažít sám v sobě, s ostatními, ale také s celým vesmírem (Fromm, 2003).

Hodnotám a způsobu bytí a pojmání života se věnuje Fromm v knize „Mít, nebo být?“. Sám autor ji vystihuje jako psychologickou a sociologickou analýzu dvou způsobů existence. Varuje před riziky, které souvisejí s konzumní společností a charakterizuje modus vlastnický a modus bytí. **Vlastnický modus** se odvíjí od práv a cílů průmyslové společnosti: vlastnit, získávat a dosáhnout zisku. Normy, které platí ve společnosti, se podílí na tvorbě charakteru jednotlivců. Proto se vlastnický postoj objevuje i ve vztazích: „můj“ zubař. Úzce souvisí se soukromým vlastnictvím, které od sebe odlišuje lidi podle toho, kolik vlastní. Nerovnost je pak zdrojem závislosti mezi lidmi. „*Existování v modu „mít“ znamená, že můj vztah ke světu je vztahem přivlastňování a majetnictví, vztahem, ve kterém si chci každého a každou věc, včetně sebe, učinit svým majetkem*“ (Fromm, 2001, 40). Kdežto **modus bytí** se týká prožívání, které je na rozdíl od věcí nepopsatelné. Fromm (2001) píše o nezbytných podmínkách tohoto způsobu života, jimiž jsou nezávislost, svoboda a přítomnost kritického rozumu. Spočívá v aktivitě – snaha růst, přesahovat vlastní ego, dát prostor schopnostem a talentu, chtít naslouchat a dávat. Modus bytí vyžaduje vzdát se sobectví a egocentričnosti. „*Moje skutečné bytí je tvořeno strukturou charakteru, tj. pravou motivací mého chování*“ (Fromm, 2001, 117).

Myšlenky všestranného Fromma přispěly velkým dílem zejména do humanistické psychologie, ale jsou známy i v sociologii. Jeho kritický pohled na skutečnost podložený rozmanitými příklady je obdivuhodný, a to i pro svou uchopitelnost a jasnost.

2. 2 Viktor Emanuel Frankl (1905 – 1997)

Zakladatel „třetí vídeňské školy psychoterapie“ dospěl ke své teorii na základě vlastních zkušeností, které byl nucen zažívat v koncentračních táborech během druhé světové války. Franklem založený směr se nazývá **logoterapie** a bývá řazena k existenciálním směrům (Coan, 1999; Hall, Lindzey, 1999). K jejímu vzniku přispěly prvky existencialismu, fenomenologie a holismu. Hlavní myšlenkou logoterapie je pojem „vůle ke smyslu“ (Drapela, 1997). Sám Frankl definuje logoterapii takto: „*Logoterapie, nebo jak ji nazývají někteří autoři, „třetí vídeňská škola psychoterapie“, se soustřeďuje na smysl lidské existence i na lidské hledání tohoto smyslu. Podle ní úsilí nalézt smysl vlastního života je prvořadou motivační silou v člověku*“ (Frankl, 1994a, 65). Logos totiž v řečtině znamená smysl, odtud pojem logoterapie. Tento přístup se zaměřuje na budoucnost jedince, zabývá se úkoly a významy, které by měl jedinec v nastávající době splnit.

Osobnost je v logoterapii definována jako smysl života člověka a jednotlivé způsoby, jakými jedinec smyslu dosahuje (Smékal, 2007). Frankl (1994a) předpokládá, že lidská povaha má tři dimenze: fyziologickou, psychologickou a noologickou. Právě poslední zmíněná zahrnuje vůli ke smyslu. Je to duchovní úroveň, ale nemusí nutně souviset s náboženstvím. Co se týče determinace, Frankl (1994a) nepopírá, že nás ovlivňují instinkty, ale nesouhlasí s tím, že by nás zcela ovládaly – hlavně v oblasti duchovní dimenze máme možnost volby.

S tím souvisí další důležitý pojem logoterapie, kterým je **svoboda**. „*Nezcizitelná duševní svoboda umožňuje člověku do posledního okamžiku nalézat příležitost k smysluplnému utváření svého života*“ (Frankl, 1994a, 47). S možností volby je spjata zodpovědnost lidí za jejich rozhodnutí. Svoboda člověka není neomezená, jelikož všechny podmínky života si člověk nevybírá sám (např. pobyt v koncentračním táboře), ale může vůči nim zaujmout postoj, který si svobodně zvolí. Také vůle ke smyslu musí být výsledkem svobodného rozhodnutí (Drapela, 1997).

Vůle ke smyslu je specificky lidská vlastnost a proto pochybování o smyslu života není u lidí projevem něčeho patologického, je to spíš naopak – jak píše Frankl (1996b) je to výrazem toho nejlidštějšího v nás. Vůle ke smyslu nutí člověka hledat ve svém životě smysl, klást si otázky týkající se smysluplnosti existence. Poprvé se tyto otázky vynořují člověku v mysli v období dospívání, ale děje se tak i ve velmi náročných životních situacích. Autor uvádí příklad ze svých zkušeností z koncentračního tábora: „*Přes všechnu*

primitivnost, do níž je v táboře uvržen nejen zevní, ale i vnitřní život člověka, se přece jen také ukazují znaky tendence ke zniternění“ (Frankl, 1994a, 29). Frankl došel k závěru, že citliví lidé prožívali situaci jako bolestivou, ale ne ničivou pro jejich ducha. Smysl je jedinečný tím, že člověk o jeho naplnění rozhoduje sám a jen on sám ho může naplnit.

Tento psychiatr, neurolog a filozof poukazuje na to, že při otázkách po smyslu života je vhodné uvědomit si, že nezáleží na tom, co od života očekáváme my, ale co očekává život od nás. Frankl (1994a) pochybuje, že je možné v tomto případě stanovit obecně platnou definici, jelikož smysl života se mění a to jak mezi lidmi, tak u člověka samotného (v průběhu času). „*Smysl lidského života nemůže být stanoven všeobecně a jednou provždy*“ (Frankl, 1994a, 53). Život plyne, žádná situace se neopakuje a tak je nejdůležitější hledat smysl v tom okamžiku, který zrovna prožíváme. Sám život přináší člověku všelijaké úkoly a záležitosti na něm, jak se k nim postaví. Za svá rozhodnutí pak nese **odpovědnost** a ta je podle logoterapie podstatou lidské existence. A tím se dostáváme k utrpení, ve kterém lze podle Frankla také najít smysl.

Utrpení je součástí života, stejně jako osudovost a smrt patří k životu. Teprve když jsme v situaci, kdy nemůžeme uniknout nepříjemnému osudu, můžeme dosáhnout té nejvyšší hodnoty a naplnit ten nejhlubší smysl (Frankl, 1994a). „*Utrpení vytváří tedy plodné, dalo by se říci revoluční napětí tím, že dává člověku vůbec pocítit to, co nemá být, jako takové*“ (Frankl, 1996b, 108). Z racionálního hlediska se negativní emoce (stesk, lítost, zármutek,...) jeví jako nesmyslné, ale pro emocionální stránku člověka mají smysl. Díky vnitřní historii jedince mohou v jeho vzpomínkách přetrvávat ti, kteří už se v našem reálném životě nevyskytují. Frankl (1996b) uvádí příklad předmětu lásky, který je pro nás objektivně ztracen, ale zármutek jej pro nás činí přítomným. Ne utrpení, ale nuda a apatie (duševní strnulost) jsou nebezpečím pro duchovní dimenzi osobnosti. Utrpení nás drží duševně naživu. Podstata hodnoty postojů, jakým se postavíme osudu, spočívá v přizpůsobení se nezměnitelnému.

To, že láska je silnější než smrt, zjistil Frankl během nuceného pobytu v koncentračním táboře. Ve své knize „...A přesto říci životu ano“ píše: „*Chápu, že člověk, i když mu už na tomto světě nezbyvá vůbec nic, může být blažený (byť i jen na okamžik), je-li ve svém nejhlubším nitru oddán obrazu milovaného člověka*“ (Frankl, 1996a, 37-38). Zde je skrytý fakt, že pravá láska nezávisí na tělesnosti druhého, ale na jeho duchovnosti, a tak může překonat i jeho smrt. Frankl (1996a) to ilustruje na příkladu zážitku z koncentračního

tábora, kdy věděl, že jeho žena již nežije, ale přesto mu myšlenky na ní a jejich společný vztah dodávaly obrovskou sílu a naději. Pouze skrze lásku si dovedeme plně uvědomit vnitřní „já“ druhého člověka. Frankl (1996b) upozorňuje na nebezpečí přeceňování vnějšího vzhledu, ke kterému dochází stále častěji. Zbavujeme tím člověka jeho duchovní hodnoty a neměli bychom mluvit o lásce, ale o flirtu, jež je spjat s vlastnickým postojem vůči druhé osobě.

Frankl (1996b) definoval tři kategorie hodnot, prostřednictvím nichž má člověk možnost učinit svůj život smysluplným. **Tvůrčí hodnoty** označují vykonání činu, protože každá činnost obsahuje smysl, i když je někdy skrytý. Typickým příkladem je práce – ta se může stát místem, kde se projevuje jedinečnost jedince ve vztahu k pospolitosti a tím získává práce smysl. Frankl (1996b) v souvislosti s tímto výrokem tvrdí, že nezáleží na druhu povolání, ale na tom, jak se člověk k příležitosti postaví. Protože „*povolání o sobě nedělá člověka ještě nenahraditelným a nezastupitelným; dává k tomu jen příležitost*“ (Frankl, 1996b, 114). A pak je opět na volbě jedince, jak s touto příležitostí naloží. Aby se z rutinní činnosti stalo smysluplné dílo, musí být činnost cílena za hranice jedincova „já“ (Frankl, 1978 in Drapela, 1997). Tím se dostáváme k ústřednímu pojmu naší práce – **sebetranscendenci**. Ta je podle Frankla „hodnotou nad hodnoty“, jak výstižně píše J. Krivohlavý (2006). Člověk uskutečňuje sám sebe do té míry, do jaké sám sebe přesahuje. „*A zcela sebou se stává tam, kde sám sebe přehlíží a zapomíná*“ (Frankl, 1996b, 147). Koncept motivace, která je podle Frankla u lidí nejdůležitější, tedy vůle ke smyslu, se zaměřuje k jednomu aspektu sebetranscendence – k touze po smyslu a dosahování smyslu přes sebe sama. A právě tato tendence bývá často frustrována. „*Řekl bych, že podstata lidské existence spočívá v její sebetranscendenci. Být člověkem znamená vždy už být zaměřen a nastaven na něco nebo někoho, být oddán nějakému dílu, jemuž se člověk věnuje, nějakému člověku, jehož miluje, nebo Bohu, jemuž slouží*“ (Frankl, 1994b, 103). V tomto výroku je zahrnut i další druh hodnot – **hodnoty zážitkové**. Ty jsou realizovány v přijímání světa a uskutečňovány v prožívání (např. fascinace přírodou či uměním). Nejhodnotnějším zážitkem, který nás může potkat je láska. „*Láska zvyšuje u milujícího lidskou rezonanci pro plnost hodnot; otevírá jej pro svět v jeho hodnotové plnosti*“ (Frankl, 1996b, 123). Pravá láska může umožnit přistupovat k partnerovi jako k něčemu duchovnímu, je specifická tím, že nám dává možnost pojímat partnera v jeho jedinečnosti a jednorázovosti. Vyznačuje se setkáním, které značí, že jde o vztah jedné osoby k druhé. Poslední kategorií, velmi podstatnou pro Franklovu teorii, jsou hodnoty postojové. Právě

v nich může člověk zůstat svobodný i přes všechna vnější omezení. **Postojové hodnoty** zbývají člověku i ve chvílích, kdy už nemá sílu nebo možnost dosahovat smyslu prostřednictvím hodnot zážitkových a tvůrčích. „*Neboť zde záleží na tom, jak se člověk postaví vůči nezměnitelnému osudu*“ (Frankl, 1996b, 62). Právě díky těmto hodnotám, jako je statečnost v utrpení či důstojnost při ztroskotání, může člověk dosahovat těch nejvyšších hodnot. Dosáhnout plné vnitřní svobody dovede málokdo, Frankl (1996a) mluví o nepromarnění hodnotových možností, které člověku život přinesl.

Jestliže člověk po delší dobu nenachází smysl svého života, začne jím prostupovat pocit prázdnoty. Tento stav nazval Frankl (1996b) existenciálním vakuem. **Existenční vakuum** je velmi rozšířeným jevem 20. století, který se projevuje především pocitem znučenosti. Frankl (1994a) totiž nesouhlasí s názorem, že člověk nejvíce potřebuje rovnováhu (homeostázi). Ta podle něj může vést spíše ke stavu nudy a vzniku duševního problému. „*Hledání smyslu a hodnot může zajisté vést spíše ke vzniku vnitřního neklidu než k niterné rovnováze. Ale přesto je právě toto napětí nepostradatelnou podmínkou duševního zdraví*“ (Frankl, 1994a, 69). Autor soudí, že asi 20 % neuróz vzniká na základě pocitu bezsmyslnosti. Pokud vyústí existenciální frustrace v neurózu, mluví se o noogenní neuróze.

Noogenní neurózy, jak je Frankl (1994a, 1996b) nazývá, mají původ v hlubší dimenzi osobnosti (noos – mysl, duch). Pramení z konfliktů mezi různými hodnotami a často v nich hraje roli existenční frustrace. Pokud chceme léčit noogenní neurózu, nabízí se právě Franklovo logoterapie.

Teorie V. E. Frankla je velmi nosná a určité její poznatky se dají aplikovat jak na zdravé jedince, tak na osoby s nějakým duševním problémem neurotického charakteru. Z jeho děl číší téměř dokonalá **propojenost** pojmů, které tvoří teorii – smysl existence bychom měli hledat vždy a všude, směřování k přesahu sebe samého můžeme realizovat prostřednictvím třech kategorií hodnot a ty zároveň obsahují činnosti, které dávají životu onen smysl, k němuž pudí lidstvo vůle ke smyslu.

2. 3 Abraham Maslow (1908 – 1970)

Jeden ze zakladatelů humanistické psychologie je známý především svou hierarchickou teorií potřeb, která je pyramidově znázorňovaná. Maslow předpokládá, že lidské **potřeby** jsou dynamické a jejich důležitost se mění v průběhu života každého jednotlivce. Svou myšlenkou, že jednotlivé úrovně potřeb jsou na sobě navzájem nezávislé, vystoupil proti psychoanalýze i behaviorismu a jejich motivačním teoriím. Důležité je zmínit, že jeho práce vychází ze studia psychicky zdravých lidí (Výrost, Ruisel, 2000).

Maslow (2000) míní, že člověk je motivovaný pokud cítí touhu, chtění, přání či nedostatek. Princip jeho teorie výstižně a jednoduše zachycuje následující věta: „*Teorie předpokládá vertikální řetězení potřeb, v němž musí být uspokojeny nižší potřeby, aby se mohly rozvíjet a aktualizovat potřeby vyšší*“ (Smékal, 2007, 245). Rozděluje potřeby na deficitní a růstové. **Deficitní** potřeby tvoří nižší úrovně (D – úrovně) Maslowovy pyramidy potřeb a jejich neuspokojení vyvolává v jedinci tenzi. Patří sem fyziologické potřeby, které souvisí s přežitím a potřeba bezpečí, se kterou souvisí potřeba stability, jisté rutiny či pracovní a ekonomické bezpečnosti. Potřeba lásky, sounáležitosti a úcty bývá řazena k vyšším potřebám. Zajišťuje pocit osobní pohody a rozvoj osobnosti především prostřednictvím vztahů s ostatními lidmi. Zmíněné potřeby se objevují už od narození, a pokud nejsou v dětství dostatečně uspokojovány, jedinec ani v dospělosti nebude mít zájem o potřeby jiné (Smékal, 2007). V pyramidě následuje potřeba **sebeaktualizace**, která tvoří přechod mezi vyššími potřebami k metapotřebám neboli potřebám růstovým. Maslow (1943) shrnuje takto: existuje pět úrovní cílů, které nazýváme základními potřebami – fyziologické, bezpečí, láska, úcta a sebeaktualizace – pokud není uspokojena nižší potřeba, potřeby nad ní ustupují do pozadí nebo vymizí. V opačném případě se vyšší potřeba dostane do popředí a slouží jako centrum organizace jedincova chování. Sebeaktualizace znamená touhu být vším, čím být můžu. Je nikdy nekončícím procesem a tato vnitřní vlastnost tvoří smysl života. Právě v úrovni sebeaktualizace jsou rozdíly mezi lidmi největší (Drapela, 1997). **B – potřeby** se liší od D – potřeb tím, že jsou dlouhodobé a jedinec musí být aktivní, aby dosáhl jejich uspokojení (Výrost, Ruisel, 2000). S těmito potřebami se pojí B- hodnoty a vrcholné zážitky, kterým se budu nyní věnovat, jelikož více souvisí s tématem mé práce.

„*B – poznání je zaměřeno na existenci v jejím nejhlubším, univerzálním významu a svou povahou vede k „vrcholným zážitkům*“ (Drapela, 1997, 141). V takových chvílích je

člověk zcela unesen, pohlcen a nadšen silným prožitkem krásy, dobroty či lásky. Tento stav je podobný transu, jedinec při něm nevnímá čas ani prostor. Maslow (2000) uvádí následující charakteristiky pro snadnější pochopení B – poznání formou **vrcholného zážitku**:

- tendence zážitku nebo předmětu jevit se jako celek, který je zbavený vztahů, účelu a vhodnosti, ale zároveň se jeví jako všechno, co ve vesmíru existuje
 - člověk v tom momentě věnuje pozornost výhradně vnímanému předmětu („totální pozornost“) a zapomíná na okolní svět
 - vnímání světa jako by byl nezávislý nejen na tom, kdo prožívá vrcholný zážitek, ale i na celé populaci (například nahlíží na přírodu jako by existovala jen sama v sobě a sama pro sebe); pomáhá vidět přirozenost
 - pokud je opakované, tak obohacuje vnímání (podobný případ jako v lásce – tím, že druhého se opakovaně pozorně pozorujeme, nacházíme kvality, které jiní nevidí)
 - vnímání může být sebetranscendující, jedinec zapomene na svoje ego a tím ho překročí
 - člověk cítí, že je cílem sám o sebe
 - dezorientace v čase a prostoru spolu s dočasnou ztrátou strachů, úzkostí, obran a kontrol, které člověka běžně pronásledují
 - vrcholný zážitek je jen dobrý a žádaný, nikdy ne zlý; je méně relativní, více absolutní
 - B – poznávání je pasivnější proces než běžné poznávání, je to spíše naladění na přijímání
- (Maslow, 2000).

V některých aspektech tak průměrný člověk může zažít ve vrcholném zážitku to, co zažívá sebeaktualizující jedinec. Ti, kteří dosáhnou B – úrovně, sdílejí B – hodnoty, mezi které patří jednota, dokonalost, spontaneita, prostota, vnitřní bohatost, krása, jedinečnost, soběstačnost, hravost, odevzdanost, poctivost a nenucenost. „*B – hodnoty jsou zcela totožné s postoji vyvolávanými vrcholnými zážitky*“ (Drapela, 1997, 141). **Hodnoty** jsou podle tohoto představitele instinktivní připravenosti, která je během života determinována kulturou a směřuje k rozvoji vrozených potenciálů. Vývoj hodnot je cílem seberealizace. „*Triáda hodnot pravda, доброта a krása určují stupeň seberealizace a míru duševní rovnováhy jedince*“ (Cakirpaloglu, 2004, 258). Mezi znaky sebeaktualizujících osob přidal

Maslow (1970 in Drapela, 1997) mimo jiné **sebetranscendenci**. Ta je dominantním znakem a poukazuje na schopnost zapomenout na ego (i přesto, že ego je u těchto lidí silné) nebo ho transcendovat a zaměřit se na problém více než na sebe.

2. 4 Irvin D. Yalom (1931)

Jeden z nejznámějších představitelů současné existenciální psychoterapie pohlíží na sebetranscendenci jako na jeden ze smyslů života (Yalom, 2006). Zároveň však upozorňuje na rozpor, který se objevuje mezi tvrzením, že člověk potřebuje smysl v podobě jakési absolutní pravdy, která usměrňuje jeho život a tvrzením, že absolutní pravdy neexistují. Autor si proto klade základní otázku: jak může člověk najít smysl ve světě, který sám o sobě žádný smysl nemá? Když Yalom (2006) definuje smysl, odlišuje ho od cíle – smysl podle něj směřuje k logické soudržnosti, cíl souvisí s účelností. Z toho plyne rozdělení na kosmický a pozemský (sekulární) smysl života.

Kosmický smysl vyplývá z plánu, který směřuje k něčemu, co je nad jedincem a poukazuje na to, že svět je řízen duchovní silou. Tak, jak je předkládán náboženským světonázorem, nabízí mnoho různých výkladů cíle života člověka. **Pozemský (sekulární osobní) smysl** může mít *„základy, které jsou zcela světské – člověk může mít osobní pocit smysluplnosti bez nějakého kosmického smyslu“* (Yalom, 2006, 428). První aktivitou, která může přinášet lidem pocit naplnění, je **altruismus**. Ten je považován za tu největší ctnost a spočívá v pomáhání druhým, ve zpříjemňování života druhým a v realizaci prostřednictvím služby druhým. Yalom (2006) uvádí příklady ze své dlouholeté praxe, kdy pro lidi trpící rakovinou či jinou nevyléčitelnou nemocí bývá zdrojem sil a uklidněním myšlenka, že budou vzorem pro ostatní, hlavně pro své děti, a tak začínají s altruistickými aktivitami. Tím získávají pocit smysluplnosti a často dochází ke zmírnění strachu ze smrti. Víra v užitečnost dávání druhým je velmi významným zdrojem smyslu. **Zapálení pro věc** jako zdroj smyslu života je obtížné, ale posloužit může člověku mnoho věcí – rodina, vědecká či umělecká činnost, náboženská nebo politická idea. Třetím pramenem pro pocit smysluplnosti je **tvořivost**, díky níž člověk vytváří něco nového, krásného, obohacujícího a někdy i nesmrtelného. Podle Yaloma (2006) se tvořivost překrývá s altruismem, jelikož lidé se někdy snaží být tvořiví a tím zlepšit svět nejen pro sebe, ale také pro druhé. Důležitost tvořivosti se projevuje i v milostném vztahu, protože *„oživit něco v druhém člověku je součástí zralé lásky a také tvůrčího procesu“* (Yalom, 2006, 441). Z tohoto

pohledu je cílem života nepřestávat se udivovat nad zázraky, které život přináší, snažit se žít naplno a hledat prožitky v nejhlubším smyslu slova. Dalším zdrojem osobního smyslu může být **seberealizace** – přesvědčení, že lidé by měli v průběhu života rozvíjet svůj vrozený potenciál a to v co největší možné míře. A konečně **sebetranscendence**, která by měla být podle dlouhé tradice západního myšlení cílem každého jedince. S ní úzce souvisí již zmiňovaný altruismus, zapálení pro věc a tvořivost. Při těchto typech smyslu je určující touha překonat vlastní zájmy a obracet se k něčemu nebo někomu „nad“ samotným člověkem. Tento postoj se dobře ilustruje na příkladu mezilidských vztahů: pokud nemá člověk transcendentní cíle, zaměřuje se pouze na sebe a tím menší je jeho výsledné uspokojení. *„Základem milujícího vztahu není svobodné sebevyjádření (přestože může být jeho důležitou složkou), ale vyjítí mimo vlastní já a pečování o bytí druhého člověka“* (Yalom, 2006, 444). Jinými slovy, sebetranscendentní osobnost nevyužívá druhé pro zmírnění pocitu vlastní prázdnoty, ale stará se o druhé, dává jim svou péči.

Autor se zamýšlí nad problémem dnešní společnosti, která stále častěji nenachází smysl svého života a tudíž je stále nespokojenější. Absence smyslu úzce souvisí s volným časem, kterého máme oproti minulým generacím více, takže máme čas klást si znepokojující otázky. Platí zde nepřímá úměrnost, kdy čím více je člověk zaangažován do každodenního procesu, tím méně se objevuje problém týkající se smysluplnosti bytí (Yalom, 2006). V praxi se sice nepřítomnost smyslu většinou nezmiňuje jako samostatná klinická jednotka, ale bývá považována za příznak nějakého známějšího syndromu. Ten je často skrytý a Yalom (2006) uvádí konkrétně chronický alkoholismus, zneužívání omamných látek, nízké sebehodnocení, depresi či krizi identity. Podle něj je absence smyslu všudypřítomná.

K měření životního cíle sestrojili J. Crumbaugh a L. Maholick (1964 in Yalom, 2006) Test životního cíle (PIL) a z výsledků výzkumů (J. Battista, R. Almond, 1973 in Yalom, 2006), které byly pomocí této metody realizovány je zřejmé následující:

- psychopatologie je tím závažnější, čím je menší pocit smyslu života
- pozitivní pocit smyslu je v souvislosti s hlubokým náboženským přesvědčením
- pozitivní pocit smyslu souvisí s hodnotami sebetranscendence
- pozitivní pocit smyslu může být podpořen členstvím ve skupinách, vymezením jasných cílů v životě a nadšením pro nějakou věc

- smysl života se vyvíjí a nesmíme ho tudíž vytrhávat z kontextu – předchází mu další vývojové úkoly.

Z Yalomova (2006) pohledu je smysl prostředkem, který tiší úzkost vznikající z nestrukturovanosti života. Lidé totiž potřebují najít ve svém životě jakýsi vzorec, aby se cítili příjemně. Nad smyslem se můžeme také zamyslet ve významu, že člověk svým životem za sebou zanechal nějakou stopu a to souvisí s přáním lidstva, které zní „nezaniknout“. Zde je jasná provázanost mezi strachem ze smrti a absencí smyslu. Stížnosti na postrádání smyslu často maskují přirozený strach ze smrti, ze zániku. Druhý životně důležitý význam smyslu souvisí s hodnotami. „*Jakmile se objeví pocit smyslu, dává povstat hodnotám – které dále spolupůsobí na posílení pocitu smyslu*“ (Yalom, 2006, 468). Hodnoty slouží k hierarchizaci různých způsobů chování od těch, které uznáváme a jsou pro nás přijatelné až po ty, se kterými nesouhlasíme nebo je dokonce odsuzujeme. Velkým přínosem jsou hlavně pro fungování jedince ve skupinách. C. Kluckholm (1951 in Yalom, 2006) tvrdí, že hodnoty jsou nezbytné pro společenský život, jelikož zajišťují předvídatelnost.

Yalom (2006) poukazuje na fakt, že mínění o životě jako cestě k cíli, který úzce souvisí se smyslem, je dáno kulturou, ve které žijeme. Podle něj je přesvědčení o neúplnosti života, kterým je život bez naplněného cíle, fenoménem západní společnosti. Ve východním světě se na život pohlíží jako na dar, které jednoduše přijmeme a máme jediný úkol: prožít ho. Není potřeba hledat nějaký smysl a přemýšlet nad důvodem života.

2. 5 Alfred Längle (1951)

A. Längle byl Franklovým žákem a dále se zabýval především tématem smyslu v rámci existenciální analýzy, jejímž je představitelem. Co se týká Länglova pojetí spirituality, sleduje ji ve vztahu k transcendenci a zajímá se o to, kde jsou její hranice a jaké má pole působnosti. Uvádí čtyři hlavní **podmínky existence**, které nyní stručně představím. První podmínkou je samotná existence. Längle (2007b) píše, že prožitek „základu bytí“ značí schopnost povznést se nad vše ostatní, a to i když člověk umírá. Vztah, čas a blízkost potřebují lidé k vytvoření základní hodnoty bytí, která je druhou podmínkou a v jejímž prožívání zakouší jedinec něco, co ho přesahuje. Také pro splnění třetí podmínky je nutné zažívat tři skutečnosti – pozornost, přijetí a ocenění jsou nezbytné pro utváření vlastní

sebehodnoty a osobního bytí, jež je nejdůležitější hodnotou já. Poslední podmínku vystihují tyto dvě věty: „*Nestačí nám prostě být a nalézt sebe sama. Chceme, aby tento okamžik přetrval, chceme přesáhnout své přítomné bytí, rádi bychom sami sebe překročili a poznali, oč má v životě jít*“ (Längle, 2007b, 46). Jakmile si člověk uvědomí pomíjivost bytí, začne přemýšlet nad otázkami, které se týkají smyslu existence. Aby dosáhl pocitu životního naplnění, potřebuje pole činnosti, strukturní souvislosti a nějakou hodnotu v budoucnosti. Tak se vytváří životní smysl. **Spiritualita** je tedy chápána jako prožitková duchovní otevřenost, která přesahuje člověka ve všech oblastech – existence spočívá na spiritualitě (Längle, 2007b).

Autor varuje před přílišnou specifikací pojmu „smysl“. Smysl pojímá obecně jako určitý způsob utváření situace (Längle, 2002). Jeho teorie smyslu úzce souvisí s existenciálními hodnotami, které člověk zažívá, když se ho něco dotkne, prožívá dojetí či citové pohnutí. To, co pocítíme, je zároveň tím, co dává **smysl**. City tohoto druhu ukazují lidem směr (Längle, 2007a). Z výzkumů je zřejmé, že ve vystižení smysluplných prvků v situaci prostřednictvím citů, nejsou rozdíly mezi ženami a muži (Orglerová, 1990 in Längle, 2007a). Závažnost otázky smysluplnosti vyplývá ze třech základních zkušeností: člověk si může svobodně vybírat z více možností, vybírá si podle toho, jaké hodnoty uznává a jeho situace se neustále mění, je nestálá. Podobně jako Frankl (1994, 1996) vidí Längle (2002) smysluplnost života v každé situaci: z dané situace je potřeba vytěžit to nejlepší možné. Z toho plyne, že možnost smyslu se objevuje v životě každého a záleží na jen na nás, jak s touto možností naložíme – jak se rozhodneme. Ovšem s každým rozhodnutím přichází odpovědnost za něj. Längle (2002) shrnuje, co je smysl prostřednictvím následujících devíti bodů:

1. smysl je jen a právě ten úkol, který před jedincem zrovna stojí
2. smysl musí každý najít sám, jelikož ho nelze darovat
3. smysl je to, co oslovuje; co si člověk vybere z nabídky možností, které mu svět přináší
4. poznat smysl znamená uchopit celek a tím zakotvit lidské bytí
5. smysl je směr, který řídí vždy určité období v životě člověka
6. smysl vyžaduje pružnost, jelikož se mění spolu se změnou situace
7. smysl nelze vymyslet, musí být vycítěn

8. každý může nalézt smysl, pokud je schopen činit rozhodnutí

9. smysl je postoj otevřený otázkám.

„Klíč ke smyslu je otevřenost člověka, spočívá v jeho obrácení se k životu“ (Längle, 2002, 51).

V neposlední řadě je Alfried Längle autorem Existenciální škály (ESK), kterou popisují v druhé část bakalářské práce.

3. Období adolescence (psychologické charakteristiky)

3. 1 Periodizace

Téměř každá periodizace je v psychologii nepřesná a jednotliví autoři se málokdy shodují. Já zde uvedu několik základních zařazení adolescence do vývoje jedince pro lepší orientaci v problematice. Odlišné pojmy používá pro periodizaci Vágnerová (2005). Období dospívání neboli adolescence stručně definuje jako přechodnou dobu mezi dětstvím a dospělostí, která trvá deset let – od 10. do 20. roku věku. Dále dělí adolescenci na ranou, která bývá označována jinými autory jako pubescence (11. - 15. rok) a pozdní, která zahrnuje zbývajících pět let celé dekády. Langmeier a Krejčířová (1998) řadí adolescenci spolu s jí předcházející pubescencí do širšího pojmu dospívání. Co se týká periodizace, shodují se s Říčanem (2006), který chápe období adolescence jako věk mezi 15. a 20. až 22. rokem věku. Macek (1999) je ve svém díle specifitější a dělí adolescenci na tři fáze: časnou (10. až 13. rok), střední (14. až 16. rok) a konečně pozdní (17. až 20. rok), která je pro mou práci nejdůležitější, jelikož výzkumný vzorek se nachází právě v tomto období života.

3. 2 Mravní vývoj

Morálka se během dospívání mění významným způsobem. Erikson (1968 in Macek, 1999) pojímá adolescenci jako most mezi morálkou dětí, která se opírá o pravidla určená autoritami a není zvnitřněná a dospělou morálkou, která se vyznačuje již zvnitřněnými mravními hodnotami. Na počátku adolescence je typická především **konvenční úroveň** morálky, ve které si jedinec odvozuje principy z chování ostatních lidí v jeho okolí. Chce být „dobrým člověkem“ v očích ostatních. Někteří adolescenti se posunují na **postkonvenční úroveň**. Toto stadium morálního vývoje je definováno jako vědomé přijímání základních norem a pravidel, která určují, co je a není správné. Avšak měli bychom si uvědomit, že morálka adolescentů je většinou **absolutní** (Říčan, 2006). „*Dospívající má tendenci vnímat svět černo-bíle a odmítat možnost jakéhokoliv kompromisu, v přijetí kompromisu vidí projev polovičatosti, pohodlnosti nebo zbabělosti*“ (Langmeier, Krejčířová, 1998, 157). Vágnerová (2005) přidává ještě další charakteristické rysy morálního postoje adolescentů. Mezi ně patří tendence nejen k absolutním, ale i akcentujícím závěrům, potřeba zamýšlení se nad morálními principy a zaujímání vlastních

postojů k nim a často vyžadují dodržování oněch principů v až přehnané míře. Na jednu stranu jsou citliví a nesobečtí – dokážou se trápit kvůli hladu na druhé straně světa, na druhou stranu se kvůli své nekompromisnosti dostávají do střetu s druhými, jelikož netolerují jejich odlišné názory (Říčan, 2006; Vágnerová, 2005). S volbou a přijetím hodnot a norem souvisí utváření identity adolescentů.

3. 3 Hledání vlastní identity

Jak píše Říčan (2006) hledání identity je procesem, který trvá celý život, ale v období adolescence vrcholí osobní zápas o identitu. Adolescence je tedy **senzitivním obdobím** pro aktivní budování vlastní identity. Podle Havighursta (1948/1974 in Macek, 1999) patří mezi vývojové úkoly pro toto období kromě jiných ujasnění životních cílů, které jsou pro jedince důležité a utvoření hierarchie hodnot spolu se stabilizací vlastního vztahu ke světu. Adolescent se nachází podle Josselsonové (1980 in Vágnerová, 2005) v poslední, čtvrté fázi procesu individuace, která bývá označována jako **fáze psychického osamostatnění**, kdy posledním krokem je dosažení úplné samostatnosti a vytvoření vlastní identity. To znamená, že sebehodnocení jedince by se nemělo nijak zásadně lišit od toho, jak ho hodnotí ostatní. Erikson (1963 in Langmeier, Krejčířová, 1998) ve svém pojetí vývoje člověka popisuje adolescenci jako období psychosociální fáze, která odděluje dětství od dospělosti. Jedinec musí zvládnout vybudování vlastní identity, která odolá pocitům nejistoty o své roli mezi ostatními.

Adolescenti se zabývají otázkami typu: kdo jsem, kam směřuji, jaké hodnoty jsou pro mě důležité, kam patřím,... Jak píše Langmeier a Krejčířová (1998) je potřeba poznat a přijmout sebe samého, se svými přednostmi a nedostatky, které tvoří jedinečnost a odlišují jedince od druhých. Říčan (2006) pro lepší uchopení pojmu identita shrnuje, co všechno znamená z formálního hlediska – kontinuitu, jasné vědomí sebe jako subjektu, vědomé žití jedinečnosti. Dalším je obsahové hledisko, které pojímá každý autor trochu jinak. Macek (1999) rozlišuje osobní (vychází z intimní sebereflexe a sebehodnocení) a sociální (pocit začlenění) aspekt identity, Říčan (2006) přidává ještě spirituální a sexuální identitu. Vzhledem k tématu mé práce se zaměřím především na onu spirituální stránku adolescenta. Ta je v naší ateistické společnosti ohrožena a přitom je pro mnoho adolescentů základem jejich orientace v životě. *„Mnozí hledači, pro něž je dnes typická touha po vrcholném prožitku spíše než po poznání pravdy, experimentují s orientálními*

spiritualitami, s různými meditačními technikami nebo tajemnými rituály, včetně magie a dávných pohanských přírodních kultů“ (Říčan, 2006, 220-221). Co se týká duchovního vývoje, adolescent se typicky dostává do třetí fáze – synteticko-konvenční. Název poukazuje na skutečnost, že víra jednotlivce v tomto stupni vývoje víry závisí na postojích lidí, kteří jsou pro adolescenta něčím důležitými. Fowler (1981 in Vojtíšek et al., 2012) tvrdí, že i když tento stupeň nastává a rozvíjí se v adolescenci, stává se pro mnoho dospělých stupněm posledním, tedy trvalým rovnovážným stavem. Důvodem je nutnost kritického zhodnocení doposud trvajících systému, které přináší novou kvalitu víry a tím umožňuje spolu s interiorizací (zvnitřněním) autorit přechod do další fáze.

Vágnerová (2005) upozorňuje na fakt, že období starší adolescence není jen vrcholem rozvoje identity, ale také **hledáním smyslu života**. Zamýšlení se nad existenciálními otázkami může vést ke změně názoru na víru, dochází k proměně vztahu k duchovní oblasti. *„Otevření existenciálních otázek je podnětem k hledání žádoucí varianty vlastní identity, umožňující další rozvoj osobnosti dospívajícího. Vymezení vlastní identity, přijetí určitých hodnot a cílů zároveň umožňuje definovat smysl a směřování jejich života“* (Vágnerová, 2005, 420). S tím souvisí i přijetí pochybností, které jsou přirozenou součástí života a člověk se je celý život učí zvládat. Halama (2000 in Vágnerová, 2005) toto nazývá fenoménem existenciálního probuzení, kdy adolescent potřebuje hledat opravdové hodnoty, které by bylo smysluplné dodržovat.

3. 4 Adolescentní psychosociální moratorium

Tento pojem zavedený Eriksonem (1963 in Vágnerová, 2005) označuje potřebu něco odložit, pozastavit. V tomto případě jde o přání posunout nástup dospělosti, protože jedinec se bojí nové zodpovědnosti související s dospělostí a chce si ještě ponechat svou svobodu a volnost. Pojem značí přechodnost situace, kdy je na adolescenta kladeno velké množství požadavků a on různě experimentuje, aby našel způsob, jak najít svou identitu. *„Status moratoria je charakteristický tím, že člověk zažívá krizi identity spojenou se stavy úzkosti a s pochybnostmi, aniž by však na sebe bral skutečné závazky. Pouze v této oblasti experimentuje, zkouší si určité role, objevuje hodnoty a rozvíjí různé zájmy“* (Macek, 1999, 26).

III. PRAKTICKÁ ČÁST

1. Vybrané výzkumy související s tématem přesahu, hodnot a smyslu života

Tuto část pojmu jako překlenutí mezi teoretickou a praktickou částí a uvedu příklady některých dostupných výzkumů, které byly realizovány u nás nebo v zahraničí. Závěry, ke kterým dojdou já, pak budu srovnávat s již provedenými výzkumy v této oblasti.

B. Řeháková (2006) shrnuje výsledky Evropského sociálního výzkumu (ESS), který byl uskutečněn v roce 2002 prostřednictvím Schwartzovy metody hodnotových portrétů v několika zemích Evropy včetně České republiky. V dimenzi „Překročení sebe sama“ se Češi nejvíce podobají Maďarsku a Polsku. Hodnota dosažená na této stupnici stoupá s rostoucím věkem. Ve většině zemí, kde byl výzkum proveden, je typ „Překročení sebe sama“ častěji zastoupen ženami než muži. Pro věkovou skupinu od 16 do 24 let, kam spadá můj výzkumný vzorek, je v České republice charakteristický typ „**Otevřenost ke změně**“. V této dimenzi daná věková kategorie zaujímá 41,5 % a s rostoucím věkem se o mnoho zmenšuje zastoupení tohoto typu v naší populaci. Typ „Překročení sebe sama“ je nejčastějším typem u lidí mezi 45. a 54. rokem věku (56,3 %).

Klčovanská (2004) prezentuje výsledky výzkumu hodnotové orientace slovenských středoškoláků: mezi nejpreferovanější hodnoty adolescentů patří **láska** (87 %), **zdraví** (86 %), **rodina** (76 %), svoboda (55 %), moudrost (46 %), peníze (45 %) a úspěch (39 %). K podobným výsledkům dospělo i mnoho jiných badatelů (Spišiak, Spišiaková, 1993; Kratochvílová, 1994; Cakirpaloglu, 2000 in Klčovanská, 2004).

U nás se dlouhodobě věnuje výzkumu hodnot u mládeže Petr Sak (2000) a díky tomu došel k následujícím závěrům: hodnoty uznávané českými adolescenty se v průběhu skoro třiceti let nijak výrazně neměnily. Na prvních třech místech se stále objevuje „**zdraví**“, „**láska**“ a „**přátelství**“. Nejméně důležité se z výzkumů jeví hodnoty přesahující jednotlivce, kam řadí Sak (2000) „Boha“, „veřejně prospěšnou činnost“ či „politickou angažovanost“. Největší posun směrem nahoru zaznamenaly hodnoty, které můžeme označit jako majetek (peníze), zato největší pokles zaznamenaly hodnoty vztahující se k ostatním lidem a okolnímu prostředí.

2. Výzkumná část

Vzhledem k tomu, že výzkumů zabývajících se vztahem adolescentů ke světu a k sobě samým je v našem prostředí hodně málo, rozhodla jsem se nejprve zmapovat, jakých hodnot dosahují studenti v oblastech, které měří Existenciální škála (ESK) a poté navázat kvalitativním šetřením, prostřednictvím něhož chci detailněji zjistit, jak adolescenti přemýšlí o smyslu života, jaké hodnoty jsou pro ně důležité a co si představují pod pojmem „přesah osobnosti“. Výzkumná část tedy bude rozdělena na dvě části.

2. 1 Mapující výzkum

2. 1. 1 Cíl práce

Cílem této části je zjistit, jakých hodnot dosahují studenti středních škol s maturitou v dotazníku, který zjišťuje schopnost jedince zacházet se světem a se sebou. Zajímat mě bude hlavně oblast související se smyslem života a přesahem osobnosti. K získání popisných dat použiji Länglovu Existenciální škálu (ESK).

2. 1. 2 Postup při získávání dat

V listopadu roku 2013 jsem rozeslala e – mailem dopisy ředitelům vytipovaných škol, ve kterých jsem se ptala, jestli souhlasí s mou návštěvou jejich školy za účelem oslovit studenty třetích ročníků a požádat je o účast ve výzkumu, který potřebuji uskutečnit v rámci praktické části bakalářské práce. Ředitelé souhlasili a tak jsme se domluvili, že přijdu do hodin, kde se probírají společenské vědy. První jsem navštívila střední pedagogickou školu v Prachaticích (16.12.2013) a v lednu (10.1.2014) jsem dotazník zadávala na gymnázium ve Vimperku.

Ve vybraných třídách jsem se představila a informovala studenty i přítomné pedagogy o tématu bakalářské práce. Dále jsem studentům stručně přiblížila samotný dotazník, zdůraznila dobrovolnost účasti ve výzkumu a anonymitu těch, kteří se rozhodnou dotazník vyplnit. Bylo domluveno, že ti, co dotazník vyplní, tím souhlasí s využitím získaných dat v rámci bakalářské práce. Připomněla jsem, že v testu nelze odpovědět „špatně“ nebo „dobře“, ale že jde o individualitu každého jednotlivce. Odměnou za účast jsem nabídla

výsledky zpracované v grafech s popisem jednotlivých dimenzí, které dotazník zjišťuje. Od studentů jsem si vzala jejich společné třídní e – mailové adresy, abych i po realizaci výzkumu zachovala jejich anonymitu. Ještě před rozdělením záznamových archů, jsem poprosila o důslednost při vyplňování a připomněla, ať kolonka, kam se zapisuje „jméno“ zůstane nevyplněná. Pak jsem rozdala záznamové archy těm, kteří se přihlásili, že se výzkumu zúčastní. Postupem jsem se nechala inspirovat přímo v manuálu k Existenciální škále (Längle, Orglerová & Kundi, 2001).

2. 1. 3 Metoda zpracování dat

Vyplněné dotazníky jsem měla roztríděné podle jednotlivých tříd a pomocí dvou šablon jsem po skórování získala hrubé skóry, které jsem poté převáděla na percentily a T-skóry podle norem uvedených v manuálu ESK. Výzkumný soubor odpovídá kategorii do 20 let s ukončeným základním vzděláním.

2. 1. 4 Etické problémy a jejich ošetření

Osloveným studentům jsem několikrát opakovala, že jejich účast je dobrovolná, informovala jsem je o tom, že s daty budu pracovat jen já a budu je uchovávat na bezpečném místě, kam nebudou mít přístup jiné osoby. Požádala jsem je, aby nevyplňovali jméno, ale pouze školu a věk. Testy tedy byly anonymní.

2. 1. 5 Popis výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvoří 87 osob (21 chlapců a 66 dívek) ve věku od 17 do 19 let, kdy věkový průměr je 17, 5 let. Jedná se o lidi svobodné, s ukončeným základním vzděláním. Výzkumný vzorek tvoří studenti a studentky 3. ročníků středních škol s maturitou. Konkrétně jde o studenty těchto škol: Gymnázium a střední odborná škola ekonomická ve Vimperku a Vyšší odborná škola sociální a střední pedagogická škola v Prachaticích. Podrobnější popis je uveden v Příloze č. 1.

Výběr výzkumného vzorku byl proveden metodou záměrného (účelového) výběru, který patří mezi nepravděpodobnostní metody. Miovský (2006) tuto metodu rozděluje na

několik druhů a mé práci nejvíc odpovídá stratifikovaný záměrný (účelový) výběr. Pro tento typ je charakteristické určité kritérium, podle kterého vybíráme osoby, jež kritérium splňují. Kritériem může být například dosažené vzdělání, věk, velikost sídla apod. (Miovský, 2006). Mým kritériem je věk, jelikož adolescence je významným obdobím pro utváření identity (Říčan, 2006) a také hledání smyslu života (Vágnerová, 2005). Za účast ve výzkumu bylo respondentům slíbeno poskytnutí zpracovaných dat.

2. 1. 6 Popis metody - Existenciální škála (ESK)

Autory tohoto sebeposuzovacího dotazníku jsou A. Längle, Ch. Orglerová a M. Kundi. Existenciální škála měří „*schopnost člověka k existenci*“ (Längle et al., 2001, 17). První české vydání, které přeložil a upravil Karel Balcar, vydalo Testcentrum v Praze roku 2001. Dotazník obsahuje celkem 46 položek, které se vztahují ke čtyřem stupnicím. Administrace trvá přibližně deset minut a proband během ní označuje křížkem na vyznačené stupnici, do jaké míry souhlasí nebo nesouhlasí s daným výrokem. Existenciální škála bývá používána pro rozmanité účely a lze ji využít již u mladistvých od 13 let věku. Normy jsou však standardizovány pro věkové rozpětí 18 až 70 let a zohledňováno je navíc dosažené vzdělání (Längle et al., 2001).

Dotazník vychází z Franklovy teorie smyslu a čtyři stupnice popisují duchovní dimenzi člověka. Spojením dvou stupnic vznikají faktory vyššího řádu – „Personalita“ vzniká sloučením „Sebeodstupu“ a „Sebepřesahu“ a „Existencialita“ je výsledkem součtu skóre „Svobody“ a „Odpovědnosti“. „Celkový skór“ vypovídá o smysluplnosti existence jedince, podle toho, jak jí subjektivně vnímá. Při interpretaci se mimo těchto dimenzí porovnávají vzájemné poměry mezi jednotlivými stupnicemi. V následující tabulce stručně popíšu jednotlivé stupnice, které budu sledovat při vyhodnocování (Längle et al., 2001, 38-45).

Tab. 1: Kvalitativní popis čtyř základních stupnic, dvou faktorů vyššího řádu a celkového skóru

Název stupnice, faktoru či skóru	Počet položek v dotazníku	Charakteristika
Sebeodstup (SO)	8	Měří schopnost vytvořit si odstup vůči sobě.

Sebepřesah (SP)	14	Měří schopnost citově se angažovat, přiblížit se druhým a soucítit s nimi a vnímat přitom své vnitřní pohnutí.
Svoboda (SV)	11	Měří schopnost jednat v běžném životě a na základě uspořádání hodnot se rozhodovat.
Odpovědnost (OD)	13	Měří schopnost jednat s rozvahou a s vědomím následků tohoto jednání.
Personalita (P)	22 (SO+SP)	Vystihuje kognitivní a emoční přístupnost jedince k sobě samému a i ke světu.
Existencialita (E)	24 (SV+OD)	Popisuje schopnost vyznat se ve světě, rozhodovat se a být odpovědný za své činy.
Celkový skór (CS)	46 (P+E)	Zachycuje schopnost vycházet se sebou a se světem. Svědčí o schopnosti žít smysluplný život

Vzhledem k tématu mé práce se při vyhodnocování zaměřím pouze na vybrané oblasti, které dotazník měří. „**Sebepřesah**“ (SP) jako jedna ze stupnic testu měří „*schopnost vnímat hodnoty a zřetelně citově prožívat*“ (Längle et al., 2001, 39). Zmíněná dimenze leží mezi pólem citové nezávaznosti a citové angažovanosti. Její projevy můžeme sledovat v schopnosti soucítit, vžít se do druhého, utvářet vnitřně důležité vztahy či přiblížit se druhému. Zároveň měří úroveň schopnosti vnímat své citové pochody. Nízký skór (pod 58) poukazuje na emoční plochost a chudost v oblasti vztahů. Jedinec s nízkým skórem žije věcným a funkcionalistickým způsobem, nenaplnění v citových oblastech ho činí bezradným a nejistým. V podstatě neví, co má rád a co chce. Medián je zde 73. V případě velmi vysokého skóru (nad 81) je člověk schopen bezprostředního a volného přístupu ke své emoční stránce a v souvislosti s tím se dokáže otevřít i emocionalitě ve vztazích s druhými. Má vysokou míru empatie a otevřenosti (sebepřesažení). Ovšem pokud

není v kombinaci s podobně vysokou hodnotou sebeodstupu (SO), může být člověk svou citovou oslovitelností ovládán a neschopen vytvořit si potřebný odstup.

„Celkový skór“ (CS) měří prožívanou smysluplnost a krajní póly jsou prožívání života jako nesmyslného a prožívání života jako smysluplného. Svědčí o schopnosti dobře vycházet sám se sebou a se světem a aktivně se vypořádat s nároky, které jsou na jedince kladeny. Pokud je člověk vyrovnaný se sebou i s vnějšími okolnostmi, může smysluplně utvářet svůj život a naplněně žít. Nízký hrubý skór (pod 169) vypovídá o nenaplněné existenci, která vyplývá z uzavřenosti a nedostatku angažovanosti. Takový člověk bývá utlumený a emočně neoslovitelný. Medián je zde 216. Pokud osoba dosahuje velmi vysokého skóru (nad 249), vnímá se jako přístupná, otevřená, rozhodná a vědomá si svých povinností. Zároveň zažívá pocity vlastní zranitelnosti a je k sobě náročná. I když žije smysluplný život utvářený vlastním jednáním, má nedostatek prostoru pro spontánní užívání si, protože život má velice strukturovaný (Längle et al., 2001).

2. 1. 7 Výsledky získané ze zpracovaných dat

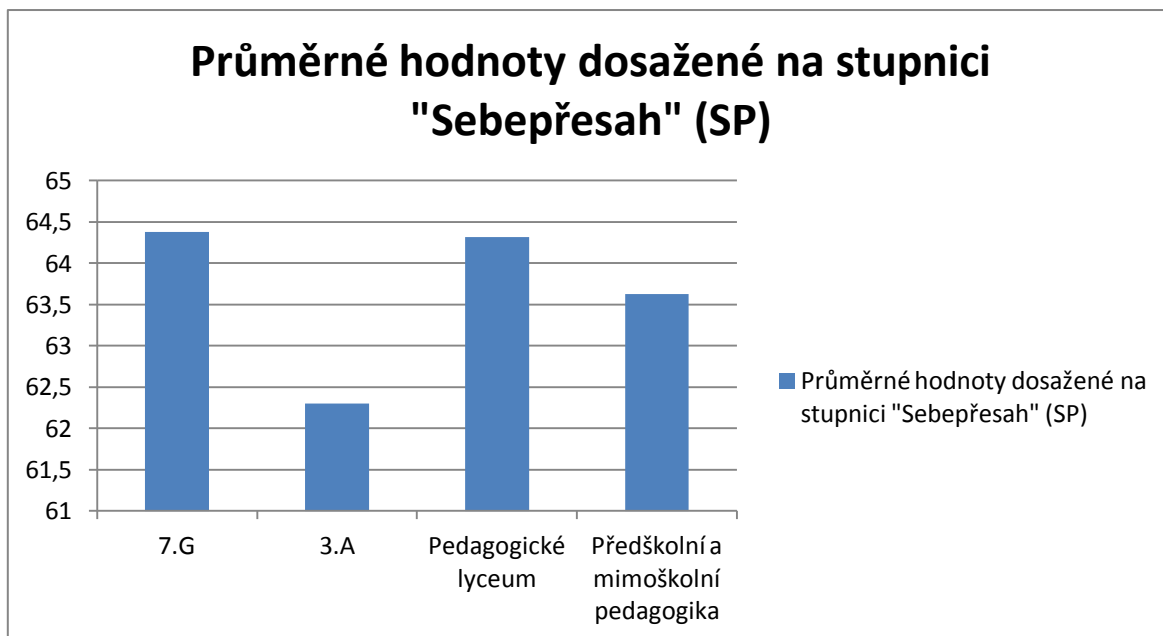
Pro přehlednost výsledků použiji grafické znázornění, které v případě potřeby doplním slovním popisem a bližší interpretací. Vzhledem k rozsahu a zaměření práce se detailněji budu zabývat pouze některými oblastmi, které test měří.

Na stupnici SP („Sebepřesah“) je průměrná hodnota výzkumného souboru 63,5 a tím je na 45 % standardizačního souboru. Hodnoty se tedy pohybují kolem průměru pro danou kategorii (do 20 let, s ukončeným základním vzděláním). Z toho 14,94 % vzorku vykazuje hodnoty pod 58, tedy nízký skór SP. Úplně nejnižší hodnota je 37 a vyskytla se jen jednou. Velmi vysokého skóru nikdo nedosáhl (nad 81), nejvyšší dosažená hodnota je 75. Té dosáhlo 5,75 % vzorku, což je 5 respondentů.

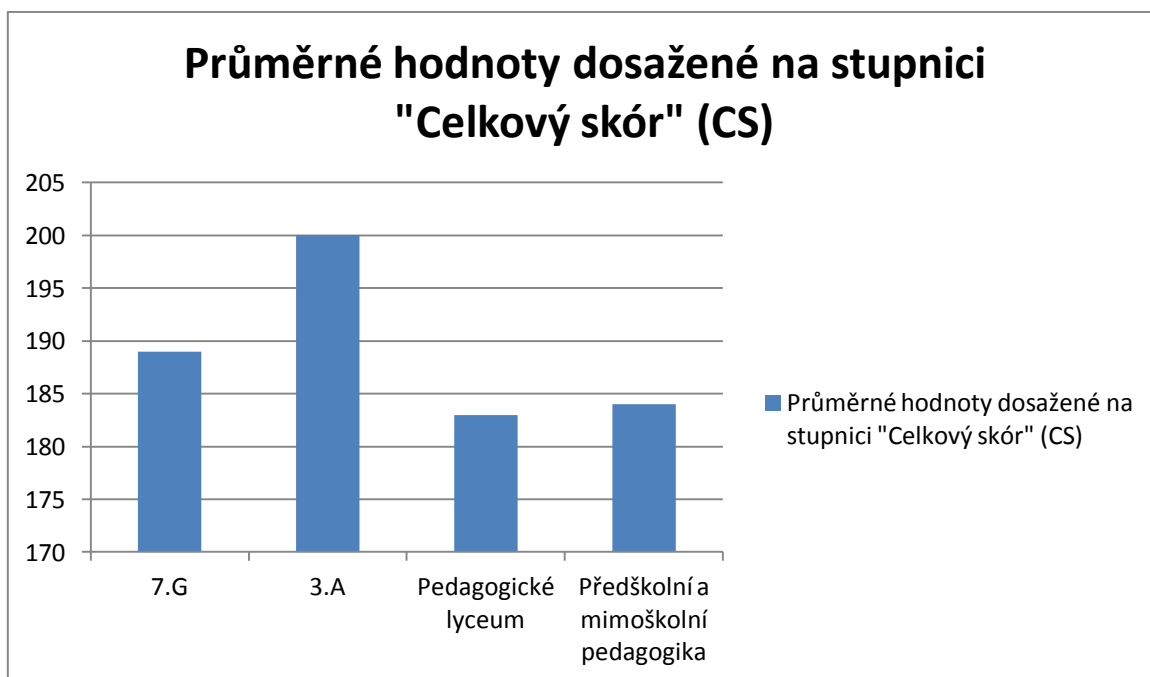
V rámci CS („Celkový skór“) je celkový průměr 189, tedy na 34 % standardizačního souboru. Výzkumný vzorek je lehce podprůměrný v porovnání s normou. Když jsem vzorek rozdělila podle pohlaví, dívky průměrně dosahovaly o něco vyššího skóru (189) než chlapci (184). Zde ovšem musím upozornit na nevyrovnané zastoupení dívek (76 %) a chlapců (24 %), které může výsledky zkreslovat. Nízký skór (pod 169) se vyskytl u osmnácti respondentů (20,69 %) a ve dvou případech se hodnota „Celkového skóru“ rovnala právě 169. Velmi vysokého skóru (nad 249) nedosáhl ani jeden z respondentů,

nejvyšší dosažená hodnota je 235 a objevila se pouze jednou. Nyní v grafech (Graf č. 1 a Graf č. 2) uvedu rozložení dosažených skóre v jednotlivých třídách.

Graf 1: Průměrná hodnota na stupnici „Sebepřesah“ (SP) v jednotlivých třídách



Graf 2: Průměrná hodnota „Celkového skóre“ (CS) v jednotlivých třídách



2. 1. 8 Srovnání výzkumného souboru s normami Existenciální škály

Normy pro Existenciální škálu (ESK) byly vytvořeny na vzorku 1028 osob ze spolkových zemí Rakouska, a to z měst i venkova. Vzorek se skládal ze 434 mužů a 594 žen. Respondenti ve věku do 20 let tvořili 11,7 % vzorku, svobodných bylo 41,6 % a ukončené základní vzdělání mělo 16,5 % výzkumného souboru. Studentů bylo při standardizaci testu 25,1 % (Längle et al., 2001, 57; 73).

Tab. 2: Srovnání výzkumného souboru s normami ESK

Popis vzorku	Vídeňští studenti AHS cca. 17 let (N=22)	Vídeňští studenti a studentky (N=90)	Studentky z Buenos Aires 16-19 let (N=30)	Studenti z Buenos Aires 16-19 let (N=20)	Studenti střední školy z Buenos Aires (N=20)	Začínající univerzitní studenti z Prahy (N=182)	Výzkumný soubor 17-19 let (N=87)
SO	32,4	33,5	30,6	28,9	30,0	31,7	31,9
SP	70,0	70,9	61,4	61,0	63,4	64,1	63,7
SV	47,3	49,6	45,6	46,9	46,7	46,5	44,5
OD	50,7	52,6	47,4	50,4	53,6	50,9	49,0
P	102,3	104,3	91,6	89,3	93,3	95,9	92,8
E	98,0	102,2	92,9	97,3	99,3	97,4	93,6
CS	200,4	206,5	184,6	185,2	193,6	193,2	189,0

Z tabulky je zřejmé, že průměrné hodnoty mého výzkumného souboru přibližně odpovídají průměrným hodnotám dosaženým v různých zemích u studentů obdobného věku. Pouze na stupnici „Svoboda“ (SV) dosahují respondenti z mého vzorku průměrně nejnižších hodnot. V ostatních oblastech se vyskytují v průměru.

2. 2 Kvalitativní přístup

2. 2. 1 Cíl výzkumu

Cílem druhé části výzkumu je podrobněji zjistit, jaké hodnoty studenti středních škol uznávají, jak podle nich vypadá naplněný život a co si představují pod samotným pojmem „osobnost jako přesah“. K naplnění tohoto cíle použiji metodu analýzy esejí v rámci kvalitativního přístupu.

2. 2. 2 Výzkumné otázky

VO č. 1: Co si představují adolescenti pod pojmem „osobnost jako přesah“?

VO č. 2: Co je podle adolescentů důležité pro naplněný život?

VO č. 3: Co je pro adolescenty smyslem života?

VO č. 4: Jakým způsobem nahlíží tito mladí lidé na víru a potenciální existenci někoho/něčeho mocnějšího než jsou sami lidé?

2. 2. 3 Metoda získání dat

Po administraci Existenciální škály jsem studenty požádala o ještě jednu pomoc při výzkumu k bakalářské práci. Abych předešla nedorozuměním, prostřednictvím elektronické komunikace jsem jim rozeslala e – maily, kde jsem vznesla prosbu o napsání eseje či úvahy na téma „Osobnost jako přesah“. Jelikož reakce oslovených byly nejisté, upřesnila jsem toto téma několika otázkami, které sloužily k lepšímu uchopení širokého tématu. Zvolila jsem formu eseje, protože si myslím, že nad daným tématem je lepší v klidu přemýšlet, utřídit si myšlenky a následně je sepsat. Také ne vždy má člověk náladu přemítat nad tak zásadním a vážným tématem.

2. 2. 4 Metoda zpracování dat

Získaná data jsem zpracovávala technikou kódování. Ta spočívá v rozdělení textu na jednotky (segmenty), kterým je přiřazován nějaký kód. Kód slouží jako označení a odlišuje

danou jednotku od ostatních (Švaříček, Šed'ová & kol., 2007). Já jsem v textu vyhledávala ty části, ve kterých jsem mohla dohledat odpovědi na výzkumné otázky. Nalezené pasáže jsem pak přiřazovala jednotlivým kódům.

2. 2. 5 Etické problémy a jejich ošetření

Abych i v této části zachovala anonymitu, měla jsem k dispozici pouze společné třídní e – mailové adresy. Vyzvala jsem studenty, že pokud se rozhodnou esej napsat, bude vhodné, když mi ji zašlou prostřednictvím těchto třídních e – mailových schránek. Tím budu vědět, z které třídy pocházejí, ale jejich jméno zůstane skryté. Pouze jsem je poprosila, aby k eseji připsali pohlaví a věk. Znovu jsem vyzdvihnula dobrovolnost účasti a zopakovala účel esejí pro mou práci. Oslovené jedince jsem uklidnila tím, že neexistují dobré či špatné eseje a nebudu hodnotit gramatickou stránku jejich projevu.

2. 2. 6 Popis výzkumného souboru

Z 87 oslovených studentů jsem metodou samovýběru získala pět respondentů (čtyři dívky a jeden chlapec). Jak uvádí Miovský (2006) tato metoda patří mezi nepravděpodobnostní metody výběru výzkumného souboru. Odvíjí se od aktivního zájmu zapojit se do výzkumu. „*Jedná se o situaci, kdy více potenciálním účastníkům výzkumu nabízíme možnost se do výzkumu zapojit a je na jejich volbě, zda tak učiní, či nikoliv*“ (Miovský, 2006, 133). Způsobů, jakým je učiněna nabídka, existuje mnoho. Já jsem potenciální účastníky oslovila jednak osobně, ale i prostřednictvím e – mailů. Nevýhoda metody samovýběru může spočívat ve velké motivaci těch, kteří se rozhodnou zapojit. Ta může zkreslovat výsledky. Miovský (2006) píše o dvou hlavních zdrojích zkreslení – prvním je finanční odměna, která může motivovat především sociálně slabé jedince k účasti ve výzkumu, druhým jsou osobnostní charakteristiky dobrovolníků, které mohou být odlišné od osobnostních charakteristik běžné populace (Ora in Miovský, 2006).

Pro zachování anonymity budu používat pseudonymy, jejichž přehled je uveden v následující tabulce.

Tab. 3: Výzkumný soubor

Jméno	Věk	Třída
Berenika	18	7. G
Karel	18	Předškolní a mimoškolní pedagogika
Karolína	18	7. G
Lenka	18	Předškolní a mimoškolní pedagogika
Lucie	18	Pedagogické lyceum

2. 2. 7 Výsledky získané ze zpracovaných dat

VO č. 1: Co si představují adolescenti pod pojmem „osobnost jako přesah“?

Tab. 4: Kódy – výzkumná otázka č. 1

Respondent / kód	Berenika	Karel	Karolína	Lenka	Lucie
výjimečnost					
nekonečnost					
překročení hranic					
duchovno					
pozitivní změna					

Zobecněná označení pro úseky textu, ve kterých lze nalézt odpověď na první výzkumnou otázku, jsou vidět v tabulce č. 3. Vybarvené kolonky značí výskyt kódů u jednotlivých respondentů. Nyní budu uvedené kódy ilustrovat ukázkami přímo z esejí.

Výjimečnost

„...něco, co patří k osobnosti, ale většinová společnost v to asi nevěří.“ (Karel, 18 let)

„...čeho my nejsme sami schopni...“ (Lucie, 18 let)

Nekonečnost

„Neexistuje žádná cílová čára, kterou když překročím, budu mít vyhráno a vybráno.“ (Berenika, 18 let)

Překročení hranic

„Pod pojmem „přesah osobnosti“ si představuji člověka, který svou osobnost žene přes hranici.“ (Karolína, 18 let)

Duchovno

„Čím lepší je náš duchovní stav, tím větší přesah osobnosti můžeme mít.“ (Lenka, 18 let)

„Je to tedy asi něco jako duše?“ (Karel, 18 let)

Pozitivní změna

„Nenechává ji takovou, jakou ji má, ale snaží se ji změnit, vylepšit a jakkoliv upravit, ale to tím způsobem, až to změni jeho celkový charakter.“ (Karolína, 18 let)

VO č. 2: Co je podle adolescentů důležité pro naplněný život?

Z tabulky č. 5 můžeme vyčíst, že nejpodstatnější jsou pro adolescenty lidé v jejich okolí (rodina, partner, přátelé), práce, případně kariéra a materiální zabezpečení, což jsem shrnula pod kód „světské záležitosti“. V neposlední řadě chtějí respondenti žít „naplno“. U jednoho z respondentů se vyskytuje jakýsi rozpor, zmatek, který je v tomto období přirozený. Karel uvádí: *„Když si mám racionálně odpovědět na to, k čemu směřuji a kde je můj cíl, tak si samozřejmě odpovím, že můj cíl je Nebeské království. Co s ním? Směřovat do něj, žít ho a dostat se do něj. Ale v praxi se přistihnu při tom, že nesleduji stále tento cíl jako hlavní. Někdy si přemýšlím o tom, jakou budu mít kariéru a kolik budu vydělávat peněz.“*

Tab. 5: Kódy – výzkumná otázka č. 2

Respondent / kód	Berenika	Karel	Karolína	Lenka	Lucie
blízcí lidé					
vykoupení					
světské záležitosti					
altruismus					
stabilita					
spontánnost					

Blízcí lidé

„Samozřejmě mám ale cíle jako je životní partner, děti...“ (Lenka, 18 let)

„Určitě by do takového života měla patřit rodina. Rodina je základ všeho.“ (Lenka, 18 let)

„Chci dosáhnout snad jen toho, že vybuduji stabilní rodinu, která bude držet při sobě a ve které budou všichni členové spokojeni. To je pro mne největší úspěch.“ (Karolína, 18 let)

„Pocit, že člověk někam patří, s tím spojená láska, blízcí lidé...“ (Berenika, 18 let)

Vykoupení

„Není to tak zřetelně znát, ale chtěla bych směřovat k Bohu a dosáhnout bych chtěla toho, abych se mu plně odevzdala a řešila, co si o mě myslí on a ne lidé.“ (Lucie, 18 let)

„...můj cíl je Nebeské království. Co s ním? Směřovat do něj, žít ho a dostat se do něj.“ (Karel, 18 let)

Světské záležitosti

„...práce, ve které budu spokojená.“ (Lenka, 18 let)

„Dále bych do kvalitního života radila kvalitní práci.“ (Lenka, 18 let)

„Někdy si přemýšlím o tom, jakou budu mít kariéru a kolik budu vydělávat peněz.“ (Karel, 18 let)

„A jak všichni víme, jistotou v tomhle světě jsou peníze.“ (Karolína, 18 let)

Altruismus

„Do kvalitního života by podle mého názoru měla patřit i nějaká dobročinná činnost, protože mě udělá velmi šťastnou, když mohu někomu pomoci a potom je mojí odměnou jeho úsměv. Je nádherné vidět šťastné lidi okolo vás.“ (Lenka, 18 let)

Stabilita

„Tudíž i já hledám něco, co mi tu jistotu zabezpečí.“ (Karolína, 18 let)

Spontánnost

„Život, který ježitý naplno.“ (Lenka, 18 let)

„Kvalitního života můžeme dosáhnout, budeme- li vědět co je smyslem našeho života a budeme- li znát náš cíl života.“ (Lucie, 18 let)

„Chci život se vším všudy. Nikde nesmí zůstat sebemenší skulinka, kde bych si mohla říct: Tady jsem mohla ještě.““ (Berenika, 18 let)

„V dnešním uspěchaném světě s tím má ale společnost obrovský problém, neboť nežije, ale pouze je.“ (Berenika, 18 let)

„Nicméně naplněným se stane, pokud v něm pouze nepřežíváme či neživoříme, ale plníme si své sny a touhy.“ (Karolína, 18 let)

VO č. 3: Co je pro adolescenty smyslem života?

Tab. 6: Kódy – výzkumná otázka č. 3

Respondent / kód	Berenika	Karel	Karolína	Lenka	Lucie
cíl					
objevování					
svoboda					
uskutečňování snů					
zůstatek					

Odpovědi se prolínaly s odpověďmi, které mě zajímaly v souvislosti s druhou výzkumnou otázkou. Ale dozvěděla jsem se i další informace. Za zmínění stojí rozdíl v pojetí smyslu života – někdo ho vidí jako cíl, jiný jako cestu. Podrobněji v následujících úryvcích esejí.

Cíl

„Smysl života je prostě cíl, kterého chceme v životě dosáhnout, naše osobní motivace.“

(Lenka, 18 let)

Objevování

„Kdo najde smysl života, tak ho ztratil, protože smyslem života je hledat smysl života.“

(Karel, 18 let)

„Smyslem života pro mě je upřímně naléznout to, co hledám.“ (Lucie, 18 let)

Svoboda

„...vím, jak chci žít sama se sebou. Stále jsem to já, kdo si udává směr. Sama, sobě, podle svého nejlepšího přesvědčení.“ (Berenika, 18 let)

Uskutečňování snů

„Smyslem života je splnění si co největšího počtu tajných přání. Od nejmenších po největší. Nezáleží na tom, jak moc jsou ušlechtilé, nákladné nebo bláznivé. Hlavně se musí splnit!“
(Karolína, 18 let)

Zůstatek

„Ale důležité pro mě je zanechat tu po sobě své potomky, kteří v sobě mají kousek mě.(...) Ale abych byla spokojená, musím odejít s vědomím, že můžu být pyšná na ten svůj odkaz“, co tu nechávám.“ (Karolína, 18 let)

„Do tohoto života by měli patřit také děti. Já osobně myslím, že je lepší mít více dětí, než jedno.“ (Lenka, 18 let)

VO č. 4: Jakým způsobem nahlíží tito mladí lidé na víru a potenciální existenci někoho/něčeho mocnějšího než jsou sami lidé?

Tab. 7: Kódy – výzkumná otázka č. 4

Respondent / kód	Berenika	Karel	Karolína	Lenka	Lucie
existence					
nezbytnost					
podpora					
neurčitost					
vůdce					

Kromě Bereniky se všichni respondenti vyjádřili i k nejosobnější oblasti. Rozdíl byl hlavně v tom, jak konkrétně respondenti pojmají víru a případného boha.

Existence

„*Ano, existuje na 100%.*“ (Lucie, 18 let)

„*...lidi jsou důležití a mocní jen proto, že jen Ten, kdo je stvořil, měl tak rád a měl s nima velký plány. Jinak je člověk proti "Tomu nad náma" jenom prach.*“ (Karel, 18 let)

Nezbytnost

„*Proto je můj názor na víru takový, že bez ní se žít prostě nedá, a že snad každý v něco musí věřit.*“ (Karel, 18 let)

Podpora

„*Chápu ale, že lidé musí v něco věřit. Musí mít naději a doufat.*“ (Karolína, 18 let)

Neurčitost

„*Bůh je jako pohádka. A já si chci tvořit svojí vlastní.*“ (Karolína, 18 let)

„*Ano věřím, že existuje něco nad námi. Můj názor je ale velmi složitý.*“ (Lenka, 18 let)

Vůdce

„*Když se člověk zakouká kolem sebe, na dokonalou přírodu jak má všechno tak úžasně vymyšlený a naplánovaný, jak nezkrotně se někdy chová, když se člověk podívá na vesmír a na hvězdy, když člověk studuje, jak všechno mohlo vzniknout, a když vědecky pozoruje, jak to okolo nás stále trvá a funguje, a když má člověk jen trochu pozorný oči a kousek toho selského rozumu, musí si klást opačnou otázku: Existuje něco tak malého a bezmocného jako je člověk?!“* (Karel, 18 let)

„*Podle mně je logické, že my nejsme vedoucí tohoto světa.*“ (Lucie, 18 let)

Výsledky budou dány do souvislosti v diskusi a závěru.

3. Diskuse

Cílem práce bylo zjistit, jaké hodnoty jsou pro adolescenty důležité z hlediska naplnění smyslu života a co si představují pod pojmem „přesah osobnosti“. Osobně si myslím, že tohoto cíle nebylo zcela naplněno, jelikož jsem očekávala větší účast v kvalitativní části výzkumu. Moje práce je pouze jednou z řady možností, jakým způsobem lze na dané téma nahlížet. Tím se dostávám k omezením a rizikům této práce.

Hned na začátek chci upozornit, že mi nešlo o získání vzorku reprezentativního pro celou populaci adolescentů, a to z několika důvodů. Jednak se periodizace adolescence velmi liší zdroj od zdroje, takže je vždy otázkou volby, ke které se přikloníme. Respondenty mezi 17. a 19. rokem věku jsem si vybrala proto, že v tomto období graduje utváření identity, která podle Říčana (2006) zahrnuje i spirituální aspekt a zejména starší adolescenti si kladou různé existenciální otázky v rámci hledání smyslu života (Vágnerová, 2005). Záměrně jsem sbírala data na středních školách, které jsou ukončovány maturitní zkouškou, jelikož od těchto studentů je očekáváno další studium a větší motivace v oblasti osobního růstu. Obzvlášť studenti pedagogické školy by podle mě měli dosahovat jakéhosi přesahu osobnosti, aby se stali kvalitními učiteli či vychovateli a mohli se stát vhodným vzorem svých žáků, studentů či svěřenců. Nepoměrné zastoupení chlapců a dívek nevnímám jako zkreslující, jelikož výsledky Existenciální škály nezávisí na pohlaví (Längle et al., 2001). Nesmím opomenout zmínit také svou nezkušenost, co se týče zpracování dat. Z té může pramenit řada zkreslení.

Při samotné administraci Existenciální škály nenastal žádný problém, během vyučovací hodiny se zúčastnili všichni oslovení. Ve všech čtyřech třídách zazněl jeden jediný a ten samý dotaz týkající se položky č. 11 (Příloha č. 2), kde je užito sloveso „zasadit se o“. Z toho vyplývá, že je pro dnešní mládež již zastaralé a někteří si nedokážou odvodit, co ve větě znamená. Velmi mě zarazilo, že na výzvu k napsání eseje nikdo dlouhou dobu nereagoval. Po více než třech měsících mi postupně přišlo pět esejí. Zde přiznávám chybu, kterou jsem udělala tím, že jsem podle sebe předpokládala jednání ostatních. U těch, kteří esej napsali, musíme předpokládat, že o existenciálních tématech přemýšlí a tudíž jim nedělalo větší problém je sepsat. Uvažuji o třech hlavních důvodech, proč esej napsalo tak málo jedinců. Prvním je nechuť psát, druhým lhostejnost k danému tématu a třetím chybějící motivace. Ovšem jak je to doopravdy se můžu jen domnívat.

Co se týče eticky sporných momentů výzkumu, myslím, že byly dostatečně ošetřeny anonymitou dotazníků a možností zasílat eseje prostřednictvím společných třídních e – mailů. V textu používám pouze fiktivní jména a eseje byly po zpracování vymazány. Dotazníky mám schované mezi osobními věcmi, kam nemají přístup jiné osoby.

Výsledky jsou srovnatelné s některými provedenými výzkumy. Klčovanská (2004) dospěla k závěru, že nejdůležitější je pro adolescenty láska, zdraví, rodina, svoboda, moudrost a peníze. Sak (2000) uvádí podobné výsledky (zdraví, láska, přátelství) a poslední dobou nárůst důležitosti majetku. Z mého výzkumu lze vyčíst, že podmínkou pro naplněný život je podle respondentů láska, rodina, svoboda, zdraví a zabezpečení (majetek). Ale také Bůh a altruismus, o kterých se Sak (2000) vyjadřuje jako o hodnotách, které v žebříčku důležitosti klesají. Z toho vyplývá, že hlavní hodnoty jsou stále stejné, ale v těch doplňkových jsou velké individuální rozdíly.

Doufám, že v příštích letech se znásobí počet uskutečněných kvalitativních výzkumů zabývajících se přesahem, smyslem života a hodnotami. Protože o takových věcech se člověk musí naučit přemýšlet, klást si otázky, aby si mohl utvořit vlastní názor a podle něj pak smysluplně a spokojeně žít.

4. Závěry

Z dat získaných prostřednictvím Längleho Existenciální škály je zřejmé, že respondenti dosahují na stupnici „Sebepřesahu“ průměrných hodnot pro svou kategorii. Mají tedy poměrně dobrou schopnost citového prožívání a sebepřesahování. Nízkého skóru dosahuje přibližně 15 % dotázaných. Nízký skór poukazuje na chudý život v oblasti vztahů, bezradnost a nejistotu v důsledku nenaplnění citové oblasti. Při sebeposuzování prožívané smysluplnosti života byly zjištěny podprůměrné výsledky v porovnání s normami Existenciální škály. Hodnoty „Celkového skóru“ značí, že většina respondentů neprožívá svůj život jako smysluplný. V případě asi 20 % lze hovořit o nenaplněné existenci, která plyne z nedostatečné angažovanosti a emoční nepřístupnosti.

Pojem „osobnost jako přesah“ charakterizují respondenti jako něco výjimečného a spojeného s duchovní stránkou člověka. Podmínky nezbytné pro naplněný život jsou srovnatelné s hodnotami uváděnými v jiných výzkumech. Konkrétně jde o lásku, rodinu,

přátele, zdraví a také spontánnost. Smysl života je pro někoho cestou, pro jiného cílem. Nejvíc překvapivé jsou názory na víru a existenci boha. Víra je nutná pro všechny respondenty, ale každý na ní pohlíží jinak. Názory jsou tedy pozitivní (věří v existenci „někoho mocnějšího než jsou lidé“). Zároveň je tato oblast pro některé neurčitá a velmi osobní.

5. Souhrn

Bakalářská práce se zabývá sebetranscendencí, spiritualitou, smyslem života a hodnotami. V teoretické části jsou nejprve tyto pojmy definovány, aby došlo k ujasnění jejich pojetí. Jelikož velmi úzce souvisí s filozofií, jsou uvedeny i pohledy na danou záležitost z jiného oboru než je přímo psychologie. Osobnost je pojímána jako hypotetický konstrukt, který zahrnuje mimo jiné také duchovní dimenzi. Sebetranscendence je jakýkoliv přesah osobnosti a je propojená i s pojmem transpersonalita. Ta je jedním z typů přesahu osobnosti. Spiritualita bývá definována jako duchovnost či vztah člověka k posvátnu. Smysl života je nejhůře definovatelný. Není podstatné jej charakterizovat, ale najít. Utváří se kromě jiného také podle hodnot, které jedinec uznává.

Další část se věnuje jednotlivým autorům a jejich myšlenkám. Vybrala jsem E. Fromma a zejména jeho pojetí lásky jako přesahu, V. E. Frankla, jež uměl najít smysl i v tom největším utrpení, A. Maslowa, který sebetranscendenci považuje za jednu z nejvyšších potřeb, I. Yaloma, který jakožto představitel existenciální psychoterapie vidí častou příčinu psychických obtíží právě v absenci smyslu a A. Längleho, hlavního autora Existenciální škály, pomocí které lze zjistit prožívanou smysluplnost.

Nakonec se teoretická část zabývá obdobím adolescence. V této části je cílem ujasnění periodizace období a zachycení těch nejpodstatnějších charakteristik této vývojové fáze života. Zásadní je právě hledání životního smyslu, utváření hodnotového žebříčku a utváření identity.

Několik vybraných výzkumů je mostem k praktické části práce, která je rozdělena na dvě části. Mapující výzkum byl proveden k získání popisných dat. Použitou metodou byla Existenciální škála. V grafech jsou zachyceny výsledky stupnic „Sebepřesah“ a „Celkový skóre“. Dále je uvedena tabulka, ze které je možno vyčíst porovnání výzkumného souboru

s normami Existenciální škály. Druhou částí je kvalitativní analýza esejí. V těch jsou hledány odpovědi na výzkumné otázky.

IV. POUŽITÁ LITERATURA

Monografie

- Brožík, V. (2006). *O hodnotách a l'ud'och*. Prešov: Vydavateľstvo Michala Vaška.
- Brožík, V. (2007). *Hodnotové orientácie*. Prešov: Vydavateľstvo Michala Vaška.
- Cakirpaloglu, P. (2004). *Psychologie hodnot*. Olomouc: Votobia.
- Coan, W. C. (1999). *Optimální osobnost a duševní zdraví. Hrdina, umělec, mudrc nebo světec?* Praha: Grada.
- Diatka, C. (2005). *O etike a hodnotách*. Prešov: Vydavateľstvo Michala Vaška.
- Drapela, V. J. (1997). *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál.
- Eyrovi, L. & R. (2000). *Jak naučit děti hodnotám*. Praha: Portál.
- Frankl, V. E. (1994a). *Člověk hledá smysl. Úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek.
- Frankl, V. E. (1994b). *Vůle ke smyslu. Vybrané přednášky o logoterapii*. Brno: Cesta.
- Frankl, V. E. (1996a). *...A přesto říci životu ano. Psycholog prožívá koncentrační tábor*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Frankl, V. E. (1996b). *Lékařská péče o duši. Základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta.
- Fromm, E. (1996). *Umění milovat*. Praha: Nakladatelství Josefa Šimona.
- Fromm, E. (2001). *Mít, nebo být?* Praha: Aurora.
- Fromm, E. (2003). *Psychoanalýza a náboženství*. Praha: Aurora.
- Grof, S. (1993). *Holotropní vědomí. Tři úrovně lidského vědomí, formující naše životy*. Praha: GEMMA89.
- Grof, S. (2000). *Dobrodružství sebeobjevování*. Praha: Perla.
- Grof, S. (2013). *Kosmická hra. Zkoumání hranic lidského vědomí*. Praha: Práh.

- Hall, C. S., Lindzey, G. (1999). *Psychológia osobnosti. Úvod do teórií osobnosti*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- Hartl, P., Hartlová, H. (2004). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Heller, J. (2005). *Podvečerní děkování – vzpomínky, texty a rozhovory*. Praha: Vyšehrad
- Helus, Z. (2009). *Osobnost a její vývoj*. Praha: Univerzita Karlova – Pedagogická fakulta.
- Jaspers, K. (2000). *Šifry transcendence*. Praha: Vyšehrad.
- Klčovanská, E. (2001). Význam hodnôt vo vzťahu k štruktúre osobnosti. In J. Grác (Ed.), *Človek v centre psychologického skúmania a starostlivosti* (23-32). Acta psychologica Tyrnaviensia 5-2001. Trnava: Trnavská univerzita.
- Křivohlavý, J. (2006). *Psychologie smysluplnosti existence. Otázky na vrcholu života*. Praha: Grada.
- Langmeier, J., Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Längle, A. (2002). *Smysluplně žít. Aplikovaná existenciální analýza*. Brno: Cesta.
- Längle, A. (2007a). Mohu se spolehnout na svůj cit? In S. Längle, M. Sulz (Eds.), *Žít svůj vlastní život. Úvod do existenciální analýzy* (9-24). Praha: Portál.
- Längle, A. (2007b). Spiritualita v psychoterapii? Ke vztahu imanence a transcendence na příkladu existenciální analýzy. In S. Längle, M. Sulz (Eds.), *Žít svůj vlastní život. Úvod do existenciální analýzy* (37-51). Praha: Portál.
- Lukasová, E. (2009). *Základy logoterapie. Obraz člověka. Metódy*. Bratislava: LÚČ.
- Macek, P. (1999). *Adolescence. Psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Praha: Portál.
- Maslow, A. H. (2000). *Ku psychologii bytia*. Modra: Persona.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Nakonečný, M. (1997). *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia.
- Plháková, A. (2007). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.

- Poláková, J. (1994). *Možnosti transcendence*. Praha: Zvon. České katolické nakladatelství.
- Poláková, J. (1995). *Perspektiva naděje: hledání transcendence v postmoderní době*. Praha: Vyšehrad.
- Říčan, P. (2002). *Psychologie náboženství*. Praha: Portál.
- Říčan, P. (2006). *Cesta životem. Vývojová psychologie*. Praha: Portál.
- Sak, P. (2000). *Proměny české mládeže: česká mládež v pohledu sociologických výzkumů*. Praha: Petrklíč.
- Smékal, V. (2007). *Pozvání do psychologie osobnosti. Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Principal.
- Stríženec, M. (2001). *Súčasná psychológia náboženstva*. Bratislava: Iris.
- Švaříček, R., Šedřová, K. & kol. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I.: Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Vojtíšek, Z., Dušek, P. & Motl, J. (2012). *Spiritualita v pomáhajících profesích*. Praha: Portál.
- Výrost, J., Ruisel, I. (2000). *Kapitoly z psychológie osobnosti*. Bratislava: VEDA. Vydavateľstvo slovenskej akadémie vied.
- Walsh, R., Vaughanová, F. (Ed.). (2011). *Cesty přesažení ega: transpersonální vize*. Praha: TRITON.
- Yalom, I. D. (2006). *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál.

Články

- Klčovanská, E. (2004). Hodnotová orientácia súčasnej mládeže a jej význam v pedagogickom procese. *RaN (Radosť a nádej)* [online]. 1, 15-25. Získáno 10. dubna 2014 z <http://www.uski.sk/zaklad.htm>

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review* [online]. 50, 370-396. Získáno 15. dubna 2014 z <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>

Řeháková, B. (2006). Měření hodnotových orientací metodou hodnotových portrétů S. H. Schwartze. *Sociologický časopis* [online]. 42(1), 107-128. Získáno 10. dubna 2014 z http://sreview.soc.cas.cz/uploads/13cf738a87afccaf7bcf1377d631e8b51bdb42e4_645_108rehakova21.pdf

Schwartz, S. H. (2006). *Basic Human Values: An Overview*. Získáno 4. dubna 2014 z <http://www.yourmorals.org/schwartz.2006.basic%20human%20values.pdf>

Testová metoda

Längle, A., Orglerová, Ch. & Kundi, M. (2001). *ESK – Existenciální škála*. Praha: Testcentrum.

V. SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Tabulka č. 1	Kvalitativní popis čtyř základních stupnic, dvou faktorů vyššího řádu a celkového skóru
Tabulka č. 2	Srovnání výzkumného souboru s normami ESK
Tabulka č. 3	Výzkumný soubor
Tabulka č. 4	Kódy – výzkumná otázka č. 1
Tabulka č. 5	Kódy – výzkumná otázka č. 2
Tabulka č. 6	Kódy – výzkumná otázka č. 3
Tabulka č. 7	Kódy – výzkumná otázka č. 4
Graf 1:	Průměrná hodnota na stupnici „Sebepřesah“ (SP) v jednotlivých třídách
Graf 2:	Průměrná hodnota „Celkového skóru“ (CS) v jednotlivých třídách

VI. PŘÍLOHY

Seznam příloh

Příloha č. 1	Charakteristika výzkumného souboru
Příloha č. 2	Záznamový arch ESK
Příloha č. 3	Grafy ilustrující výsledky získané z ESK

Příloha č. 1: Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor	
Celkový počet osob	87
Počet dívek	66
Počet chlapců	21
Průměrný věk výzkumného souboru	17,5

Škola	Gymnázium		Střední pedagogická škola	
Celkový počet	38		49	
Počet dívek	20		46	
Počet chlapců	18		3	
Třída	7. G	3. A	pedagogické lyceum	předškolní a mimoškolní pedagogika
Celkový počet	18	20	25	24
Počet dívek	11	9	23	23
Počet chlapců	7	11	2	1
Průměrný věk	17,61	17,5	17,36	17,46

DOTAZNÍK

ESK - Existenciální škála

A. Längle, Ch. Orglerová a M. Kundi

Jméno:

Věk:

Pohlaví: ☐ muž ☐ žena

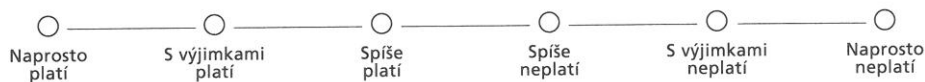
Povolání nebo škola:

Datum:



Posuďte, prosím, nakolik dále uvedené výroky platí právě o Vás.

U každého výroku proškrtněte na připojené vodorovné stupnici křížkem X vždy to kolečko, jehož pozice to nejlépe vyjadřuje.
(Při posuzování výroku neberte v úvahu příležitostné krátkodobé výkyvy.)



Nakolik o mně platí tento výrok?

Platí Neplatí

- | | |
|---|---------------------------|
| 1) Často zanechám důležitých činností, protože je mi nepříjemná námaha s nimi spojená. | ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ |
| 2) Cítím, že mě mé úkoly osobně oslovují. | ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ |
| 3) Významné pro mě je jenom to, co odpovídá mému přání. | ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ |
| 4) V mém životě není nic dobrého. | ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ |
| 5) Nejraděj se zabývám sám (sama) sebou - svými starostmi, přáními, sny a obavami. | ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ |
| 6) Většinou se nedokážu soustředit. | ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ |
| 7) S tím, co jsem doposud vykonal(a), jsem nespokojen(a), protože si myslím, že jsem měl(a) dělat něco důležitějšího. | ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ |
| 8) Vždy se řídím podle toho, co ode mne očekávají druzí. | ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ |
| 9) Nepříjemná rozhodnutí se snažím bez dlouhého uvažování odložit na později. | ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ |
| 10) Snadno se nechám odvést i od prací, které dělám rád(a). | ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ |
| 11) V mém životě není nic, o co bych se doopravdy rád(a) zasadil(a). | ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ |
| 12) U mnoha věcí nechápu, proč bych je měl(a) dělat právě já. | ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ |
| 13) Myslím, že můj život tak, jak jej vedu, není k ničemu dobrý. | ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ |
| 14) Připadá mi těžké pochopit význam mnohých věcí. | ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ |





Nakolik o mně platí tento výrok?

Platí

Neplatí

- | | |
|--|---------------|
| 15) Dovedu sám (sama) se sebou dobře vycházet. | ○—○—○—○—○—○—○ |
| 16) Věnuji příliš málo času tomu, co je důležité. | ○—○—○—○—○—○—○ |
| 17) Nikdy mi není hned jasné,
co mohu v dané situaci udělat. | ○—○—○—○—○—○—○ |
| 18) Mnoho věcí dělám jen proto, že musím,
a ne proto, že chci. | ○—○—○—○—○—○—○ |
| 19) Když nastanou problémy, snadno ztrácím hlavu. | ○—○—○—○—○—○—○ |
| 20) Většinou dělám věci, které bych mohl(a)
stejně tak dobře udělat později. | ○—○—○—○—○—○—○ |
| 21) Vždy znovu jsem zaujat(a) tím, co přináší den. | ○—○—○—○—○—○—○ |
| 22) Většinou až při svém jednání zjišťuji,
jaké má moje rozhodnutí následky. | ○—○—○—○—○—○—○ |
| 23) Když se musím rozhodovat,
nemohu se vůbec spoléhat na svůj cit. | ○—○—○—○—○—○—○ |
| 24) I když mi na něčem velmi záleží, brání mi nejistota,
jak to dopadne, abych to udělal. | ○—○—○—○—○—○—○ |
| 25) Nikdy přesně nevím, za co jsem odpovědný(-á). | ○—○—○—○—○—○—○ |
| 26) Cítím se vnitřně svobodný(-á). | ○—○—○—○—○—○—○ |
| 27) Cítím, že mi život ukřivdil,
protože mi nedopřál splnění mých přání. | ○—○—○—○—○—○—○ |
| 28) Když vidím, že nemám možnost volby,
je to pro mě úleva. | ○—○—○—○—○—○—○ |
| 29) Jsou situace, ve kterých se cítím zcela bezmocný(-á). | ○—○—○—○—○—○—○ |
| 30) Dělám mnoho věcí, ve kterých se
ve skutečnosti nevyznám. | ○—○—○—○—○—○—○ |
| 31) Obvykle nevím, co je v dané situaci důležité. | ○—○—○—○—○—○—○ |



Nakolik o mně platí tento výrok?

Platí

Neplatí

- | | |
|---|-------------|
| 32) Splnění vlastních přání má přednost. | ○—○—○—○—○—○ |
| 33) Je mi zatěžko vcítit se do druhých lidí. | ○—○—○—○—○—○ |
| 34) Bylo by lépe, kdybych nebyl(a). | ○—○—○—○—○—○ |
| 35) Mnohé věci, se kterými mám co dělat, jsou mi v podstatě cizí. | ○—○—○—○—○—○ |
| 36) Rád(a) si dělám svůj vlastní názor. | ○—○—○—○—○—○ |
| 37) Cítím se rozháraný(-á), protože dělám příliš mnoho věcí najednou. | ○—○—○—○—○—○ |
| 38) I při důležitých věcech mi schází síla k tomu, abych vytrval(a). | ○—○—○—○—○—○ |
| 39) Dělám mnohé věci, které vlastně ani dělat nechci. | ○—○—○—○—○—○ |
| 40) Situace mě zajímá jen potud, pokud vyhovuje mým přáním. | ○—○—○—○—○—○ |
| 41) Když jsem nemocný(-á), nevím, co si počít s tím časem. | ○—○—○—○—○—○ |
| 42) Jen zřídka vidím, že v nějaké situaci mám více možností, jak jednat. | ○—○—○—○—○—○ |
| 43) Okolní svět mi připadá jednotvárný. | ○—○—○—○—○—○ |
| 44) Jen zřídka se klade otázka, zda něco chci dělat, protože to většinou dělat musím. | ○—○—○—○—○—○ |
| 45) V mém životě není nic opravdu krásné, protože všechno má své pro a proti. | ○—○—○—○—○—○ |
| 46) Moje vnitřní nesvoboda a závislost mi působí potíže. | ○—○—○—○—○—○ |

U každého výroku proškrtněte na připojené vodorovné stupnici křížkem X vždy to kolečko, jehož pozice to nejlépe vyjadřuje.
(Při posuzování výroku neberte v úvahu příležitostné krátkodobé výkyvy.)

○ — — — — — ○ — — — — — ○ — — — — — ○ — — — — — ○ — — — — — ○ — — — — — ○

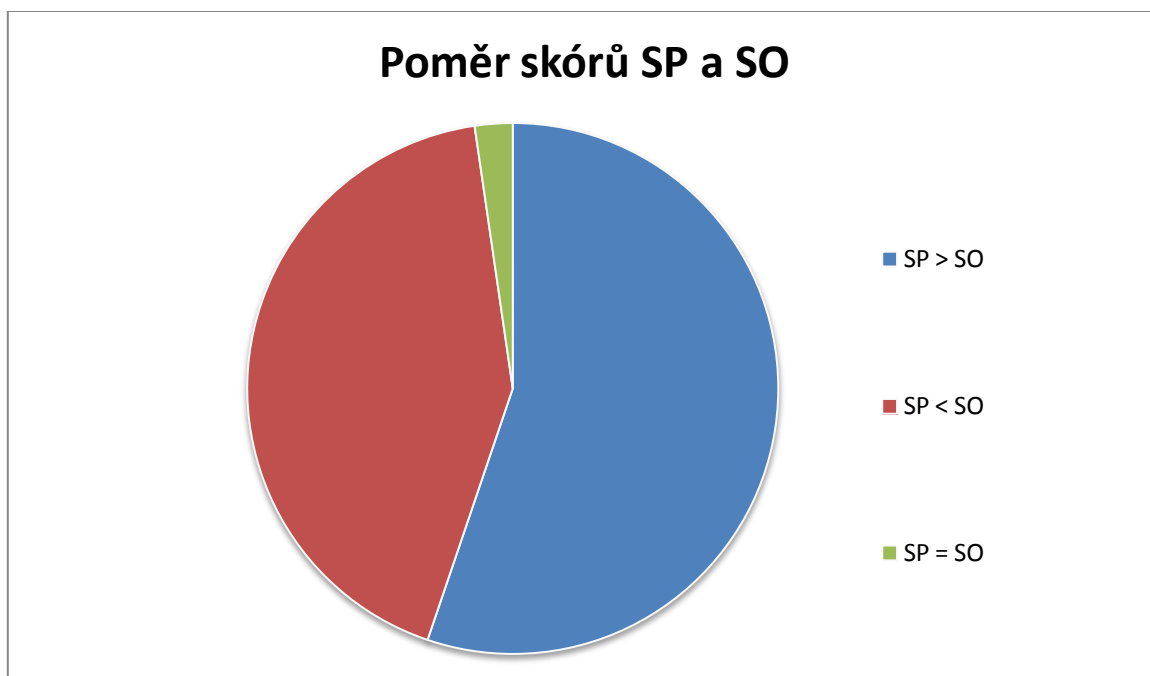
Naprostο platí S výjimkami platí Spíše platí Spíše neplatí S výjimkami neplatí Naprostο neplatí



Příloha č. 3:

Grafy ilustrující výsledky získané z ESK

Graf č. 1 Poměr skóre SP („Sebepřesah“) a SO („Sebeodstup“)

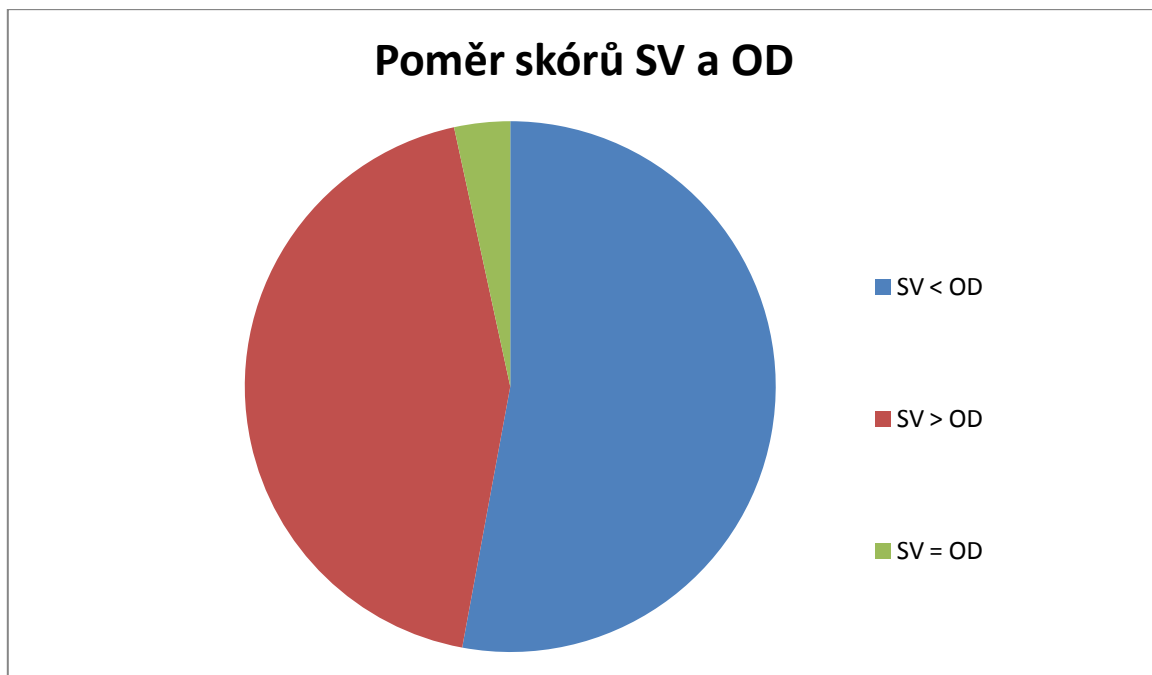


SP > SO (55,2 %) – silné emoční chování a prožívání, vřelé osoby navazující těsné vztahy; rizikem je „vydávání se“ bez ostražitosti, snadno se nechá emočně strhnout, silně soucítí

SP < SO (42,5 %) – chudé citové prožívání, emocionalita může být opomíjena, odtažitě chování; působí nepřístupně

SP = SO (2,3 %) – vyrovnané skóre

Graf č. 2 Poměr skóreů SV („Svoboda“) a OD („Odpovědnost“)

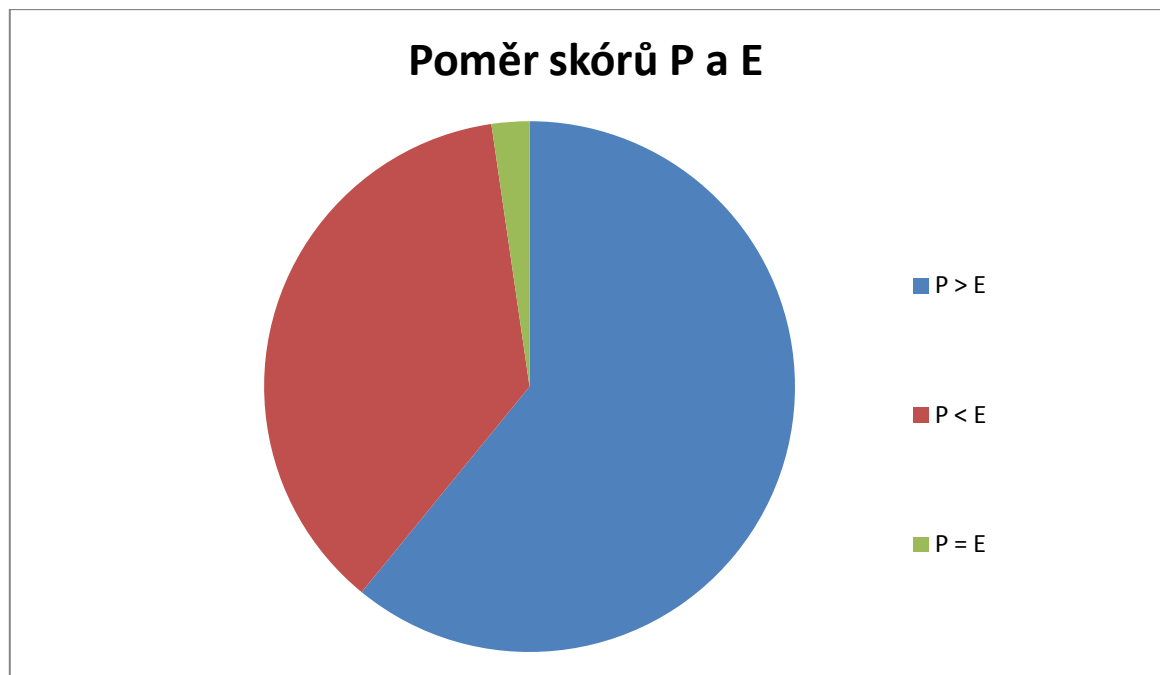


SV < OD (52,9 %) – člověk se je vědom svých povinností, řídí se podle toho, co je uloženo a to může vést k pocitům nesvobody; je povolný a ustupuje, nesnáze v sebeohraničení vůči světu

SV > OD (43,7 %) – sklon k nezávaznému způsobu života a vztahů, tvořivost v objevování možností v životě; přenechává odpovědnost druhým

SV = OD (3,4 %) – vyrovnané skóre

Graf č. 3 Poměr skóre P („Personalita“) a E („Existencialita“)



$P > E$ (60,9 %) – vnitřně pevná, ale zdrženlivá až utlumená osoba

$P < E$ (36,8 %) – ne tolik vnitřně rozvinutý člověk, ale prakticky zdatný

$P = E$ (2,3 %) – vyrovnané skóre