

---

# OBSAH

Úvod . . . . .	11
<b>1. Základní pojetí účelné a smysluplné lidské činnosti . . . . .</b>	<b>14</b>
1.1 Pojetí cílů . . . . .	14
Co se rozumí cílem? . . . . .	15
Jak chápe soudobá psychologie cíle našeho snažení . . . . .	15
Intra- a intersubjektivní odlišnosti v pojetí cílů . . . . .	16
Druhy cílů . . . . .	17
1.2 Předpoklady studia našeho směřování . . . . .	17
Aspekty cílesměrného, účelného, smysluplného jednání . . . . .	18
Cíle a motivace naší činnosti . . . . .	19
Předpoklady psychologie cílesměrného pojetí našeho jednání . . . . .	20
1.3 Základní pojmy v oblasti porozumění cílesměrné činnosti lidí . . . . .	21
Vektor . . . . .	21
Směřování . . . . .	21
Cíle . . . . .	23
Dílčí cíle a cíle perspektivní . . . . .	25
Smysluplnost našeho jednání . . . . .	25
Účel činnosti . . . . .	27
Snaha . . . . .	27
Naděje . . . . .	28
Předjímání . . . . .	28
Osobní snahy . . . . .	28
Hlavní životní snaha . . . . .	30
Účel našich osobních snah . . . . .	31
Personální projekty . . . . .	31
Životní úkoly . . . . .	32
Běžné zájmy . . . . .	32
Zaujetí – flow . . . . .	33
Hodnoty . . . . .	35
Vztah mezi cílem a hodnotou . . . . .	36
Význam . . . . .	40
Odpovědnost . . . . .	40
Líknavost . . . . .	40

<b>2. Jaký je význam slova <i>smysl</i>?</b>	<b>41</b>
Oč jde, když se mluví o smysluplnosti života?	42
Podívejme se blíže na tázací větu <i>Jaký to má smysl</i> ?	42
2.1 Krátkodobé a dlouhodobé životní cíle a jejich smysl	43
Krátkodobé aktivity	43
Dlouhodobé aktivity	43
Vyšší a nižší úroveň smysluplnosti	44
Tvorba a užití smyslu	45
Vůle hledat smysl a chtít ho nalézat	46
2.2 Význam slova <i>smysl</i> v současných psychologických studiích	47
Smysl jako idea a smysl jako cíl	48
Oč jde psychologii při studiu smyslu a smysluplnosti?	48
Pokusy o definování smysluplnosti	49
Definice smysluplnosti	50
<b>3. Psychologické metody studia smysluplnosti života a našeho jednání</b>	<b>52</b>
3.1 Kvalitativní metody používané při studiu smysluplnosti a účelu našeho jednání, žití a bytí	53
1. Hermans: SCM – Metoda sebekonfrontace	54
2. Ebersole: psaní esejí o smyslu života	58
3. Prager: Metoda SLM – zjišťování zdrojů smysluplnosti	62
4. Fry: metoda životních příběhů	64
5. Hledání zdroje smysluplnosti	65
6. Metoda CREDO MEM	65
7. Metoda skládání účtů a jiné metody	66
3.2 Kvantitativní metody zaměřené na zjišťování charakteristiky smysluplnosti našeho jednání a žití	67
Kvantitativní přístup ke studiu smysluplnosti života	67
Prohlubování diagnostiky hloubky smysluplnosti života	70
3.3 Přehled nejdůležitějších kvantitativních metod diagnostikování smysluplnosti života	71
PIL – Test životních cílů	72
LOGO-Test E. Lukasové	73
TND – Test noodynamiky K. Popielského	74
LPQ – Dotazník účelu života	75
LAP-R (Reker) – Profil postojů k životu (revidovaný)	75
ŠZZ – Škála životnej zmysluplnosti Petera Halamy	76
PMP – Profil osobního pojetí smysluplnosti (Wong)	78
SML – Profil zdrojů smysluplnosti života (Prager)	81
LRI – Index vztahu k životu (Debats)	82
PPA – Analýza osobních plánů (Little)	85



SELE a PMS – Systém osobního pojetí smysluplnosti života (Dittman) . . . . .	87
Existenciální škála ESK (Längle – Orglerová – Kundi) . . . . .	88
SOC – Integrovanost osobnosti (A. Antonovsky) . . . . .	89
<b>4. Teorie smysluplnosti našeho jednání . . . . .</b>	<b>92</b>
4.1 Pokusy psychologů o co nejobecnější pojetí smysluplnosti života . . . . .	93
Teorie cílů v psychologii . . . . .	93
Teorie zvládání problémů na cestě k cíli . . . . .	94
4.2 Širší psychologické pojetí smysluplnosti . . . . .	95
V. E. Frankl . . . . .	95
A. H. Maslow . . . . .	96
I. D. Yalom . . . . .	96
Teorie valuace . . . . .	100
Rekerova teorie smysluplnosti žití . . . . .	102
4.3 Zdroje smysluplnosti života . . . . .	106
Stabilita našich cílů našeho snažení a hierarchií našich hodnot . . . . .	106
4.4 Rozsah smysluplnosti života . . . . .	107
4.5 Hloubka smysluplnosti života . . . . .	108
4.6 Dvou- a třífaktorový model smysluplnosti života podle P. Halamy . . . . .	109
4.7 Pohled do historie pojetí smysluplnosti bytí a žití . . . . .	112
Viktor Emil Frankl . . . . .	112
Alfred Längle . . . . .	115
Elisabeth Lukasová . . . . .	116
Otto Zsok . . . . .	117
Kazimierz Popielski . . . . .	117
<b>5. Filozofická pojetí smysluplnosti žití a bytí . . . . .</b>	<b>120</b>
5.1 Úvahy o smyslu života v antice . . . . .	121
Vulgární epikureismus . . . . .	121
Hédonismus . . . . .	121
Kynismus . . . . .	122
Klasický epikureismus . . . . .	122
Tvořivá činnost – aktivita a kreativita . . . . .	123
Stoicismus . . . . .	123
5.2 Být někdo – otázka ctností a neřestí . . . . .	124
Čest . . . . .	125
Svědomí . . . . .	126
Ctnost . . . . .	126
Úcta . . . . .	127
Být někomu <i>někým</i> . . . . .	128

5.3	Pojetí smysluplnosti života v existenciální filozofii . . . . .	129
	Pojetí životní povídky jako způsobu formulování smyslu vlastního života . . . . .	130
5.4	Mezní situace a reorientace smyslu života . . . . .	132
	Ohrožení . . . . .	132
	Ztráta . . . . .	133
	Zpochybnění . . . . .	133
5.5	Vztah mezi cílem, smyslem a hodnotami ve filozofii a psychologii . . . . .	134
	Filozofické pojetí smyslu a hodnot . . . . .	134
	Smysluplnost v pohledu historiků . . . . .	135
<b>6.</b>	<b>Zaměření k nejzazším cílům . . . . .</b>	<b>137</b>
6.1	Cíle v našem dosahu a cíle orientační . . . . .	137
	Co se zde rozumí termínem <i>nejzazší cíle</i> ? . . . . .	138
	Kritéria dobrého života – standardů žadoucích cílů našeho snažení . . . . .	138
	Hledání nejzazšího cíle . . . . .	140
	Předporozumění . . . . .	143
6.2	Tři základní výpovědi pro lepší vzájemné porozumění . . . . .	144
	Premisa (A) . . . . .	144
	Premisa (B) . . . . .	145
	Premisa (C) . . . . .	150
6.3	Náboženství a smysluplnost života . . . . .	152
	Zaostřeno na člověka . . . . .	153
	Zaostřeno na jednání člověka . . . . .	153
	Zaostřeno na dialog . . . . .	153
6.4	Křesťanské pojetí člověka a smysluplnosti jeho žití . . . . .	154
6.5	Harmonie a odlišnosti . . . . .	155
<b>7.</b>	<b>Ozvuky existenciálních cílů . . . . .</b>	<b>157</b>
7.1	Nejzazší cíle našich snah . . . . .	158
7.2	Snahy, které přesahují naše běžné zájmy . . . . .	158
7.3	Transcendentální cíle . . . . .	159
7.4	Nejzazší cíle a spiritualita . . . . .	160
7.5	Širší a užší pojetí spirituality . . . . .	162
	Které výroky je možno charakterizovat jako týkající se spirituality? . . . . .	165
7.6	Metody diagnostikování nejzazších snah . . . . .	165
	Vliv nejzazších snah na náš život . . . . .	166
	Vztah mezi fyzickou, psychickou a spirituální stránkou . . . . .	167

---

Vztah mezi subjektivně hodnocenou smysluplností života, kvalitou života a duchovního zaměření . . . . .	167
Nejzazší snahy a poznávání, kdy je člověku dobře . . . . .	167
Přehled poznatků z empirických prací o vztahu mezi směřováním života k nejzazším cílům a tím, jak je člověku, který si dané směřování zvolí . . . . .	168
7.7 Nejzazší snahy a integrace osobnosti . . . . .	169
Co se rozumí integrací? . . . . .	170
7.8 Nejzazší cíle a integrovanost osobnosti ve světle psychologických pokusů . . . . .	173
<b>8. Smysluplnost práce, lásky, hledání štěstí a identity . . . . .</b>	<b>174</b>
8.1 Práce . . . . .	174
Druhy práce . . . . .	175
8.2 Láska . . . . .	177
8.3 Štěstí . . . . .	178
8.4 Sebepojetí – identita . . . . .	181
8.5 Vliv ujasnění smysluplnosti žití a bytí na zdraví . . . . .	185
<b>Závěr . . . . .</b>	<b>186</b>
<b>Literatura . . . . .</b>	<b>189</b>