

UNIVERZITA KARLOVA

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Bc. Gabriela Malíková

Smysl v životě perspektivou pozitivní psychologie:

Využití autobiografických technik

Meaning in life in the perspective of positive

psychology: Autobiographical methods

Praha 2020

Mgr. et Bc. Ivana Fabianová

Poděkování

Ráda bych poděkovala paní Mgr. et Bc. Ivaně Fabianové za vstřícnost, rady a podporu během tvorby práce. Zároveň bych ráda poděkovala svému partnerovi za zvědavé otázky a zájem, které prohlubovaly mé porozumění tématu.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 5.května 2020

.....

Gabriela Malíková

Abstrakt

Tato bakalářská práce přináší vhled do tématu smyslu v životě a představuje možnosti jeho posílení v rámci autobiografických technik. Práce je pojatá prizmatem druhé vlny pozitivní psychologie, nejvíce se proto zaměřuje na pojetí smyslu v životě jako komponenty nutné pro optimální prospívání a well-being. Literárně-přehledová část uvádí různé teoretické přístupy ke smyslu v životě a konceptualizace tohoto pojmu, zdroje, ze kterých smysl v životě vychází, a individuální charakteristiky, které jej podporují, a procesu hledání a utváření smyslu v životě. Dále je diskutován vztah mezi smyslem v životě a well-beingem. Poslední tematickou oblastí jsou pak autobiografické techniky jako pozitivně-psychologické intervence a jejich potenciál podpořit subjektivně vnímaný smysl v životě, a následně potom faktory, které mají na efektivitu těchto technik signifikantní vliv. Cílem návrhu výzkumného projektu je pak vytvořit experimentální design, který bude objasňovat vztah mezi autobiografickou technikou se zaměřením na procesy utváření smyslu v životě a subjektivním vnímáním smyslu v životě.

Klíčová slova

smysl v životě, druhá vlna pozitivní psychologie, optimální prospívání, well-being, pozitivně-psychologické intervence, autobiografické metody, utváření smyslu

Abstract

The bachelor thesis focuses on the concept of meaning in life and strengthening possibilities meaning in life via autobiographical methods. This paper's view emerges from the second wave of positive psychology, the most emphasizes on conception meaning in life as a factor which is necessary for optimal functioning. Literary review in the first part contains different conceptualizations of meaning in life, sources from it comes from, individual characteristics which influence quality of meaning in life. Besides, the process of meaning-making and interaction between meaning in life and wellbeing are discussed. Finally, autobiographical methods as tools to support meaning in life are presented and factors which can influence their effectivity as well. Research project proposal is presented in the second part. It proposes experimental design which will clarify relationship between the autobiographical method (focused on meaning-making processes) and subjective perceived meaning in life.

Keywords

meaning in life, second wave of positive psychology, optimal functioning, well-being, positive psychology intervention, autobiographical methods, meaning-making

Obsah

Úvod	8
Literárně přehledová část.....	10
1 Smysl v životě	11
1.1 Teoretické přístupy ke smyslu v životě a jeho definice.....	11
1.2 Struktura smyslu v životě dle G. T. Rekera a P. T. P. Wonga	14
1.2.1 Globální a situační smysl v životě.....	14
1.2.2 Tři komponenty smyslu v životě	15
1.2.3 Kontextuální model globálního smyslu v životě	15
1.3 Smysl v životě jako funkce psychosociální adaptace.....	15
1.4 Perspektiva pozitivní psychologie	16
1.5 Perspektiva teorie sebedeterminace.....	17
2 Vznik a vývoj smyslu v životě	18
2.1 Zdroje smyslu v životě	18
2.2 Hledání a utváření smyslu v životě	18
2.3 Individuální charakteristiky jako zdroje smyslu v životě.....	19
3 Well-being a smysl v životě	22
3.1 Eudaimonický well-being a smysl v životě.....	22
3.2 Vztah mezi smyslem v životě a well-beingem	23
3.3 Efekty přítomnosti a hledání smyslu v životě	24
4 Autobiografické techniky jako prostředek utváření smyslu v životě.....	26
4.1 Autobiografické metody a smysl v životě	26
4.2 Proces utváření smyslu prostřednictvím autobiografických technik.....	28
4.3 Faktory ovlivňující efektivitu autobiografických metod vzhledem ke smyslu v životě	30
4.3.1 Sebedefinující a uzavřené vzpomínky	30
4.3.2 Emocionalita.....	31

5 Výzkumný problém, cíle výzkumu a výzkumné otázky	34
6 Design výzkumného projektu	36
6.1 Typ výzkumu	36
6.2 Metody získávání dat	36
6.2.1 Dotazník Meaning in Life Questionnaire (MLQ)	37
6.2.2 Dotazník Meaningful life Measure	37
6.3 Metody zpracování a analýzy dat	38
6.4 Etika výzkumu	39
7 Výzkumný soubor	41
8 Diskuse	42
Závěr	45
Seznam použité literatury	46

Úvod

V našich životech se setkáváme s náročnými situacemi. Každý člověk zažívá ztráty, zranění, změny nebo konflikty. Často těmto situacím nerozumíme. Nemáme tušení, proč se staly, jaký byl jejich smysl. Často je slyšet, jak se ptáme: „Proč já“, „Proč zrovna teď?“ To právě když mezi emocemi, které v těch momentech prožíváme, vzplane i potřeba porozumět, pochopit, mít vysvětlení.

Jedna z funkcí psychoterapie je poskytnout klientovi možnost integrovat zážitky a zkušenosti. Integrace jako latentní motiv prochází i touto prací. Smysl v životě v ní není ničím jiným než kvalitou vysvětlování nevysvětlitelného. Logoterapie a existenciální analýza už však na smysl v životě a smysl života nahlíží po několik desetiletí. Tato práce zároveň necílí na klinickou populaci, nevěnuje se zpracovávání traumat. Nýbrž se ptá, jakým způsobem lze zvýšit prožívaný smysl v životě u zdravé populace? Jak lze podpořit schopnost smysl ve svém životě aktivně utvářet?

Téma tak z pole terapeutického přechází do pole prevence a pozitivní psychologie. Smysl v životě je totiž prokázáný protektivní faktor vůči duševním poruchám jako jsou depresivní a úzkostné poruchy nebo závislosti. Zároveň smysl v životě přispívá k well-beingu (práce vychází ze zahraničních zdrojů používajících termín well-being. Do češtiny se tento termín v některých publikacích nepřekládá, v některých je uváděn v překladech jako osobní pohoda, životní spokojenost, štěstí. Protože well-being není hlavním tématem této práce, je termín ponechán v jeho anglickém originále, aby se předešlo rozdílným konceptualizacím v českém jazyce. Definice well-beingu je pak uvedena v kapitole 3) a je součástí copingových mechanismů. Aktivně pracovat se smyslem v životě se tak jeví jako pro psychiku prospěšné a zvyšující kvalitu života.

Diskurz této práce pramení z pozitivní psychologie. Obsahovým cílem práce je tak kromě popsání různorodosti přístupů ke smyslu v životě i zmapovat jeho důležitost pro lidské prospívání. Jako prostředek podpory utváření smyslu v životě tato práce volí autobiografické metody.

Formálně tato bakalářská práce pojímá téma v pěti kapitolách. První kapitola představí pojem smysl v životě z terminologického hlediska, poté nabídne stručnou historii používání tohoto pojmu ve filosofii a popíše variace způsobů, jak lze smysl v životě definovat v současné psychologii. Druhá kapitola mapuje zdroje smyslu v životě, proces jeho hledání

a utváření a uvádí vývojové faktory spolu s osobnostními a sociodemografickými charakteristikami, které smysl v život posilují. Třetí kapitola je věnována prozkoumání vztahu mezi smyslem v životě a well-beingem. Čtvrtá kapitola nabízí možnosti využití autobiografických technik jako pozitivně-psychologických intervencí se záměrem podpořit utváření smyslu v životě. Pátá kapitola je praktickou částí práce a přináší návrh výzkumu. Jejím cílem je prozkoumat efektivitu autobiografické techniky se zaměřením na utváření smyslu v životě a na prožívání intenzity životního smyslu.

Motivace k psaní bakalářské práce na toto téma se zrodila na erasmu v Nizozemsku. Inspirací pro mne byl tamní předmět, který prizmatem klinické psychologie pohlížel na kognitivní a behaviorální procesy napříč spektrem psychických poruch. Využití smyslu v životě v rámci terapeutického procesu bylo demonstrováno jako efektivní vedle empiricky již prozkoumanějších metod jako například KBT. K tématu smyslu v životě mě přitáhla jeho blízkost každému z nás, blízkost každodennosti i filosofickým úvahám, a také představa, že bych si za několik let jako psychoterapeutka přála s klienty pracovat na objevování a utváření jejich smyslu v životě.

Literárně přehledová část

1 Smysl v životě

Ačkoli se hledání smyslu v životě (z angl. meaning in life) zdá jako filosofická, a možná až nezodpověditelná otázka, je toto hledání přítomné v každodennosti našeho lidského života. Následující kapitola stručně shrne vývoj zkoumání smyslu v životě nejprve na rovině filosofické, a následně psychologické. Následně představí koncepty smyslu v životě, které lze empiricky aplikovat a uvede specifické pojetí smyslu v životě v kontextu pozitivní psychologie.

1.1 Teoretické přístupy ke smyslu v životě a jeho definice

Smysl v životě vychází ze způsobu, kterým si vysvětlujeme svět kolem nás. Dává nám rámec racionálních i iracionálních kauzálních vztahů a atribucí, v nichž uvažujeme. Smysl v životě je systém, který nově přicházejícím událostem umožňuje dávat významy tak, aby byly koherentní s naším životem, hodnotami, představami o tom, co je reálné, jak funguje příčinnost atd.

Je zřejmé, že se se smyslem v životě setkáváme každodenně. Smysl v životě lze však snadno zaměnit se smyslem života. Smysl života může být například poslání, o němž se domníváme, že je důvodem naší konkrétní existence.

Je lidskou potřebou, aby život i svět byly nejméně v našich představách smysluplné, abychom jim rozuměli, mohli se v nich orientovat. Pojem smysluplnost v psychologické terminologii odkazuje k subjektivnímu hodnocení obou výše uvedených smyslů. Pokud se tedy budeme snažit zodpovědět na otázku, zdali je život smysluplný, budeme zvažovat, zda naše životní historie je natolik hodnotná, aby přispívala ke smyslu života, a zároveň budeme hodnotit koherenci událostí, které životní historii utvářejí.

Landa (2016) přináší následující náhled na vývoj smyslu v životě v kontextu historických proměn společnosti. V tradiční společnosti se smysl v životě předával zejména prostřednictvím náboženství. To určovalo, co je pro člověka hodnotné. Dávalo mu rámec, ve kterém mohl uvažovat, tedy například přinášelo příklady kauzálních vztahů, primárně vycházejících z transcendentální sféry, které se v jeho životě projevovaly například prostřednictvím odměn a trestů od Boha, karmy atd. Modernita se ke smyslu v životě stavila s vizemi o pokroku, světle v budoucnosti a racionalitou jako hnací silou. Modernita tak běžný smysl v životě nasměrovala ke snaze o hledání racionálních příčinných vztahů a odklonila jej od náboženské víry.

Postmoderní doba s sebou přinesla rozpad hodnot, zvyků a tradičních principů. Smysl v životě přestal být produkovaný institucemi, stal se individuálním a zřejmě i více chaotickým. Nietzsche jako představitel nihilismu proklamuje, že „Bůh je mrtev“. Můžeme dodat, že s ním i univerzální pojetí smyslu v životě. Během 40. let se začíná rozvíjet existencialismus, který čerpá nejen z Nietzscheho, ale i z Heideggera nebo Kierkegaarda. Existencialisté tvrdili (velmi ve zkratce), že lidská existence je charakteristická tím, že je vědomá a že vychází ze svobody v rozhodování. K tématu smyslu v životě tak přinesli základní tezi, že člověk díky své svobodě může svůj osobní smysl utvářet sám (Landa, 2016).

Z existencialismu pak čerpá existenciální psychologie a humanistická psychologie. Konkrétně se konceptu smyslu v životě a jeho důležitosti v lidském životě věnoval Viktor Frankl (1984). Zakladatel psychoterapeutického směru logoterapie považoval za zásadní lidskou vůli nebo volání po smyslu. Cílem logoterapie je tedy klientovi pomoci v nacházení smyslu. Potřeba chápat svět a události, které se v něm dějí, je podle Frankla univerzální lidská potřeba, která ukazuje, že lidé nemají jen lidskou biologickou, sociální a psychologickou stránku, ale také, že jsou schopni překonávat náročné události právě díky smyslu v životě a spiritualitě (1984). Dle Frankla lze ke smyslu v životě dospět třemi cestami: a) vykonáním významného činu, který přesahuje individuální potřeby jedince; b) prožíváním hodnoty (například láska); c) utrpením, avšak pouze ve chvíli, je-li schopen tuto událost přerámovat ve své vlastní vítězství. Logoterapie dále stojí na třech základních principech, kterými jsou svoboda vůle, vůle ke smyslu a nutnost smyslu v životě. Tyto tři principy definují tezi logoterapie, že člověk jakožto svobodná lidská bytost má možnost svým rozhodnutím nacházet smysl v životě a v událostech, které jeho osobní příběh utvářejí. Základní motivační silou pro člověka je pak vůle ke smyslu (Frankl, 1984). Logoterapie tedy předpokládá, že každá náročná událost, s níž se člověk ve svém životě setkává, může být příležitost k transformaci a rozvoji člověka, a to zejména prohloubením smyslu v životě a tím i sebetranscendence.

Na Victora Frankla navázal v oblasti smyslu v životě a smysluplnosti Alfred Langle, který se věnoval zejména metodám existenciální analýzy. Jako dalšího existenciálního psychologa, který se zabýval smyslem v životě, potažmo smyslem života na poli psychoterapie, lze uvést Irvina Yaloma.

Na přelomu tisíciletí se smysl v životě začíná objevovat v rámci vznikající pozitivní psychologie jako jeden z pilířů šťastného života (Seligman 2002). Takzvaná

2. vlna pozitivní psychologie, vznikající o deset let později, se zaměřuje na tzv. temné stránky života (z angl. dark sides of life) s otázkami, jak lze z těchto negativních událostí získat pozitivní výstupy ve formě zvýšené životní spokojenosti a well-beingu. Nutně se tedy zabývá i tématy jako je resilience, silné stránky osobnosti, ctosti, osobnostní rozvoj, spiritualita nebo copingové mechanismy, a v neposlední řadě smysl v životě (dále viz kapitola 1.4). Důkladný pohled na smysl v životě v kontextu těchto témat pak přináší například publikace *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications* (Wong et al. 2012). Pojetí smyslu v životě Paula T. P. Wonga a jeho kolegů (2012) je těžištěm poznatků o smyslu v životě v současné psychologii. Právě proto je tato publikace v práci často zmiňována.

V současných empirických výzkumech se ukazuje, jak rozdílná jsou pojetí smyslu v životě. Této rozdílnosti přidává i jazyková diverzita. Angličtina používá slovo meaning jako „význam“, „pořádek“, „koherenci“ nebo „smysl“. Smysl v životě tedy odpovídá způsobu, jakým člověk rozumí světu a událostem kolem něj, jak si dané situace interpretuje a staví do svého osobního rámce porozumění (Wong, 1998). Pro existenciální záměr či poslání, za kterým si člověk ve svém životě jde, pak používá pojem purpose. V české odborné literatuře se doposud s těmito termíny nepracuje a pro oba se využívá pojem „smysl v životě“. Aby bylo možné tyto dva rozdílné pojmy odlišit, používám v této práci terminologii „smysl v životě“ pro koncept odkazující k porozumění světu a událostem ve vlastním životě (z angl. meaning) a „osobní existenciální smysl“ jako pomyslnou odpověď na otázku, „jaký má moje existence smysl?“ (z angl. purpose). Jak se ukáže později oba termíny spolu úzce souvisí a vzájemně na sebe působí. V následující kapitole budou představeny pojmy situační a globální smysl v životě (z angl. situational and global meaning). Ačkoli se to může zdát, tyto dva termíny nelze zaměnit s výše stanovenými českými názvy. Důvodem je specifická perspektiva, kterou Reker a Wong (1988) na smysl v životě nahlíží. Práce se však snaží integrovat teoretické i empirické výstupy z širšího zahraničního pole, než je práce Reker a Wonga, proto užívá pojmy na obecnější rovině.

V souhrnu tedy tam, kde autoři používají termíny jako situational meaning a global meaning práce uvádí jejich české ekvivalenty, tj. situační smysl a globální smysl; pojem purpose je nahrazen českým termínem osobní existenciální smysl; anglický pojem meaningfulness je pak překládán jako smysluplnost. Nadřazený všem těmto dílčím pojmům je používán pak meaning in life, zahrnující všechny tyto termíny a překládáný jako smysl v životě.

1.2 Struktura smyslu v životě dle G. T. Reker a P. T. P. Wonga

Pro konceptualizaci smyslu v životě je důležitá jeho vnitřní struktura. Tato podkapitola uvede rozdílnost mezi globálním a situačním smyslem a představí smysl v životě jako tříkomponentový model podle G.T. Reker a P.T.P. Wonga.

1.2.1 Globální a situační smysl v životě

Smysl v životě lze rozdělit do dvou kategorií, označovaných jako situační a globální (používá se i synonymum existenciální) (Park & Folkman, 1997). Obsahy těchto kategorií nefungují odděleně, nýbrž se vzájemně doplňují a interagují spolu. Na Parka a Folkmana (1997) navázali Reker a Wong (2012). Protože se tato podkapitola věnuje jejich pojetí smyslu v životě, jsou v následujících odstavcích uváděny jejich interpretace těchto kategorií.

První kategorie, pojmenovaná situační smysl, obsahuje vztahování se jedince ke specifickým událostem v jeho životě. Jedná se tedy o význam určité situace. Utváření smyslu (z angl. meaning-making) je pak proces, kdy si jedinec sám utváří význam událostí, se kterými se v životě potká (Reker & Wong, 2012).

Druhou kategorií je smysl existenciální neboli globální. Ten zahrnuje pocit koherence vlastní existence, vědomí smyslu své existence a směřování k němu, a pocity naplnění plynoucí z dosažení smyslu (Reker & Wong, 1988). Dle této konceptualizace pak Reker a Wong (1988) představují tzv. tříkomponentový model smyslu v životě, který se (ač to název explicitně nevykládá) vztahuje ke globálnímu smyslu v životě.

Vztah mezi oběma kategoriemi je pak oboustranný. Globální smysl může sloužit jako základna pro utváření a specifické formy situačního smyslu. Příkladem může být, když náboženská víra, kterou má jedinec internalizovanou, slouží k osvětlení důvodů, proč ho potkala nešťastná událost a je vyhodnocena jako trest za nepřijatelné chování. V obsahu situačního smyslu se pak projevuje smysl globální. Zároveň naopak je možné, že pokud jedinec nemá pojmenovaný a zvědoměný globální smysl, opakované utváření situačního smyslu podpoří i hledání smyslu globálního, tj. existenciálního. Dle Reker a Wonga (1988) je pro porozumění konceptu smyslu v životě nezbytné zabývat se oběma těmito složkami a s nimi spojenými procesy utváření (viz kapitola 2), neboť jejich vzájemná interakce může vést k vzájemnému posilování, nebo naopak může dojít ke kolizi mezi nimi.

1.2.2 Tři komponenty smyslu v životě

Reker a Wong (1988), pojmají globální část smyslu v životě jako tříkomponentový konstrukt zahrnující kognitivní, motivační a afektivní složku. Kognitivní složka zahrnuje způsoby, kterými si člověk vysvětluje svět a události v něm tak, aby byly koherentní. Zahrnuje víru, světonázory a hodnotový systém. Motivační komponenta obsahuje pocit osobního existenciálního smyslu v životě a s ním spojené snahy o dosažení pro jedince hodnotných cílů. A afektivní komponenta představuje pocity naplnění a spokojenosti. Motivační komponenta tedy zprostředkovává vytrvalost a důslednost v dosažení těchto cílů, z čehož pramení uspokojení formou naplnění a pocitů štěstí, které je zahrnuto v afektivní komponentě. Tyto pozitivní emoce následně oboustranně posilují jednak důvěru v systém kognitivní komponenty a jednak motivují k dalšímu stanovování cílů za účelem nabytí dalšího pozitivního zážitku.

1.2.3 Kontextuální model globálního smyslu v životě

Kontextuální model (Reker, 1991) přináší hierarchické uspořádání čtyř faktorů, podle toho, do jaké míry naplňují globální smysl. A to zaprvé jsou to sebe-zaopatřující potřeby (z angl. self-occupation needs) tj. základní potřeby, finanční jistoty, hedonistické aktivity. O stupeň výše se nachází individualismus konceptualizovaný jako osobní rozvoj, záliby a aktivity ve volném čase. Na třetí pozici pak stojí kolektivismus ve smyslu participace na sociálním a politickém životě, kultuře a humanistických otázkách. Na vrcholu této pomyslné pyramidy pak stojí faktor nazvaný sebe-transcendence, který zahrnuje osobní vztahy, spiritualitu, péči o druhé lidi, prožívání hodnot a ideálů a vztah k přírodě. Reker (1991) ve svém výzkumu ukazuje, že faktory sebe-transcendence a kolektivismu přispívají nejvíce naplnění existenciální smysluplnosti, což se nabízí jako podpora Franklovy logoterapeutické teorie.

1.3 Smysl v životě jako funkce psychosociální adaptace

Psychosociální adaptace je definovaná jako proces, jenž člověku umožňuje aktivně se přizpůsobovat měnícím se životním podmínkám a situacím a být s nimi v souladu (Wong, 2012). K tomu využívá dvě cesty. Buď asimilaci, jež začleňuje novou informaci či situaci do stávajícího schématu nebo akomodaci, která pozměňuje stávající strukturu schématu tak, aby nová informace nebyla v disonanci. Přívlástek psychosociální odkazuje k psychologickým aspektům adaptace jako jsou změny v percepci, motivaci nebo chování, sociálními aspekty jsou pak míněny změny v prostředí jedince. Optimální psychosociální adaptaci je pak možno posoudit například prostřednictvím indikátorů jako fyzické a duševní

zdraví, životní spokojenost nebo nízké hladiny existenciálního distressu (strach ze stárí, strach ze smrti atd.). (Frankl, 1984; Wong in Wong et. al, 2012).

Na smysl v životě lze nahlížet jako na specifickou formu psychosociální adaptace (Wong in Wong et. al, 2012). Tím, že jedinci poskytuje kognitivní a hodnotový rámec, umožňuje mu se ve světě orientovat a procesy asimilace vyhodnocovat důležitost a význam přicházejících situací a následně je interpretovat. Pokud některá nová situace (situační smysl) je v rozporu se stávajícím rámcem (globální smysl), nastává akomodace, při níž dochází k přizpůsobení schématu nové události. V důsledku pak mohou jednotlivé události prostřednictvím jednotlivých situačních smyslů vytvořit nové schéma existenciálního smyslu.

1.4 Perspektiva pozitivní psychologie

Seligman jako jeden z největších protagonistů pozitivní psychologie přichází v knize *Opravdové štěstí* (2003) s pojetím smyslu v životě jako jednoho ze tří pilířů spokojeného života, a to vedle pozitivních emocí a angažovaného zaujetí. Díky smyslu v životě člověk zažívá naplnění plynoucí ze silných stránek a potenciálu, které využívá k utváření něčeho, co jeho samotného přesahuje. Pro utváření smysluplného života je pak nezbytné sycení dvou dimenzí: jak individuální, tj. rozvíjení sebe sama, tak altruistické, tj. uplatnění silných stránek a dovedností sociálně přínosným směrem (2002).

V knize *Vzkvétání* (Seligman, 2011) svou teorii obrací od hledání štěstí k vytváření konstruktů well-being. Well-being se skládá z pěti dimenzí, které jsou na sobě nezávislé a jsou to: pozitivní afektivita, angažované zaujetí, vztahy, úspěch a smysl v životě (dále PERMA). Naplnění těchto dimenzí pak nemá za cíl sytit jedince subjektivní spokojenost, nýbrž přispívat k jeho prospívání. Pro prospívání jsou totiž podpůrné, ve smyslu růstu well-beingu, i negativní zkušenosti, „negativní emoce“ (2011), za předpokladu, že jedinec je odolný nebo má vypěstované účinné copingové mechanismy. I traumatické události tak mohou smysl v životě, a i celý well-being, posílit.

V rámci pozitivní psychologie pak může být smysl v životě pojímán například následujícími třemi způsoby. Zaprvé, smysl v životě je vztahován k ostatním dimenzím PERMA, jako je tomu například u pozitivních emocí. King a Hicks (2006) přinášejí zjištění o vzájemném vztahu mezi pozitivními emocemi a pociťovaným smyslem v životě. Z jejich výzkumu vyplývá, že v dobré náladě mají lidé spíše tendenci vnímat život jako smysluplný, i když se realisticky tak situace nejeví. Toto tvrzení bylo prokázáno jak v týdenním měřítku, kdy si probandi vedli deník nálady a pocit smysluplnosti v domácím prostředí, tak v laboratorních

podmínkách, kdy byli podněcováni pozitivně a negativně emočně laděnými podněty (Hicks & King, 2006).

Druhým postojem ke smyslu v životě v rámci pozitivní psychologie je pak průzkum asociace mezi přítomností a intenzitou smyslu v životě a individuálními charakteristikami, ať už na demografické nebo osobnostní úrovni (viz kapitoly 2.2 a 2.3.)

Třetí oblastí, jíž pozitivní psychologie v tématu smysl v životě věnuje pozornost, je pak mapování zdrojů smyslu v životě jako jednotlivé oblasti života. Mapuje například kariéru, vztahy nebo náročné životní události (viz kapitoly 2.1 a 2.3).

1.5 Perspektiva teorie sebedeterminace

Teorie sebedeterminace nahlíží smysl v životě z hlediska stanovování a dosahování životních cílů. Aby život mohl být vnímán jako smysluplný, je třeba, aby se v něm jedinec orientoval, byl schopen se rozhodovat a plánovat. Teorie sebedeterminace se snaží o propojení existenciální psychologie, z níž pramení témata jako osobní smysl života, a sociální psychologie, zahrnující procesy sebepoznání, definovat mechanismus pro smysluplný a autentický život. Podle Weinsteina (2008) je totiž autenticita a znalost sebe sama nezbytná pro nalezení „pravého smyslu“ – aby jedinec mohl nacházet uspokojení v životních cílech a záměrech, které si stanoví, musí nejdříve dobře znát sám sebe, aby mechanismus stanovování cílů fungoval na bázi silné vnitřní motivace. V optimálním případě se tedy v dosažení cílů spojuje naplnění vnitřních potřeb a zároveň pocity autonomie a kompetence z cesty, která vedla k jejich naplnění.

2 Vznik a vývoj smyslu v životě

Druhá kapitola mapuje vznik a vývoj smyslu v životě na několika rovinách – představuje zdroje, z nichž smysl v životě člověk čerpá, popisuje mechanismy jeho utváření a věnuje se i demografickým, osobnostním i klinickým charakteristikám, které vnímanou intenzitu smyslu v životě ovlivňují.

2.1 Zdroje smyslu v životě

Z čeho čerpáme pocit smysluplnosti a koherence? Co utváří pocit, že víme, kdo jsme, jaké je naše životní poslání? Co nás v životě naplňuje smyslem? Wong (1998) prostřednictvím výzkumu implicitních metod identifikoval osm zdrojů smyslu v životě, a to a) úspěch – dosahování dlouhodobých i krátkodobých cílů, které je spojené s pocitem naplnění; b) intimitu – ve sdílení s blízkou osobou; c) vztahy – přijímání i dávání podpory; sounáležitost; d) sebe-transcendenci v změření na přičinnost dění, která je mimo možnosti jednice; e) přijetí sebe sama se svými vlastnostmi, potřebami a preferencemi; f) osobní existenciální smysl; g) férovost – jako důkaz spravedlnosti a hodnot, h) štěstí. Těchto osm zdrojů je pak dále podkladem pro Personal Meaning Profile (Wong, 1998), který mapuje, do jaké míry a v jakém poměru těží jedinec pocit smysluplnosti z těchto oblastí. Diverzita těchto zdrojů smyslu v životě je pro člověka důležitá stejně jako jejich kvalita. Diverzita totiž umožňuje adaptivně čerpat smysluplnost z různých oblastí života – například pokud zaměstnání nepřináší naplnění, je možné pozornost v tomto ohledu přesunout například do vztahové roviny, třeba utvářením rodiny.

Prager (1998) ve svém výzkumu přichází s jiným pojetím zdrojů smyslu v životě. V jeho výzkumu se jako nejčastější zdroj smyslu v životě ukázaly interpersonální vztahy, následně osobní rozvoj, materialismus, exprese a kreativita, altruismus a hédonismus. Rozdílnost zdrojů smyslu variuje jednak napříč koncepcemi, avšak ještě výrazněji napříč jednotlivými lidmi. Zdroje smyslu v životě jsou totiž podkladem pro obsah a formu smyslu v životě, jež jsou pro každého člověka jedinečné (Frankl, 1984).

2.2 Hledání a utváření smyslu v životě

Hledání smyslu (z angl. search for meaning nebo seeking for meaning) se dá shrnout do 6 fází (Wong in Wong et al., 2012). Těmito fázemi jsou: 1) apatická (z angl. interia) fáze, v níž jedinec ještě aktivně nezačal hledat smysl v životě ani osobní existenciální smysl, 2) explorační (z angl. exploratory) fáze, v níž jedinec hledá smysl, ale stále ho nenachází, 3) objevovací (z angl. discovery) fáze, v níž jedinec objevuje a prožívá smysl v hlavních

životních oblastech, 4) kompletní (z angl. completion) fáze, v níž je jedinec je spokojen s nalezeným smyslem, poněvadž pokrývá všechny existenciální aspekty, 5) nouzová (z angl. emergency) fáze, v níž náročná životní událost ohrožuje koherenci dosavadního smyslu v životě, 6) stagnační (z angl. stagnant) fáze, v níž jedinec přestává hledat smysl, protože odpovědi na otázky, které si klade, jsou buď nedostatečné, nebo ho nenaplňují spokojenost.

Dynamika těchto fází napovídá, že hledání smyslu zdaleka není lineární nebo dokonavý proces. Utváření smyslu (z angl. meaning-making) pomáhá ve chvílích, kdy náročná životní událost ohrozí nebo dekonstruuje dosavadní smysl v životě. Utváření smyslu pomáhá dávat jednotlivým událostem smysl tak, aby jedinec mohl situaci nahlížet v jiné perspektivě, aby mohl situaci pozitivně zvládnout. Davis a kol. (1998) dále stanovují dva základní procesy provázející utváření smyslu. Zaprvé je to hledání pozitivních aspektů v negativní události, tzv. benefit-finding. Zadruhé pak je to hledání atribucí (například „tato událost se stala z vůle Boží“) ve snaze porozumět tomu, proč se událost přihodila.

Proces utváření smyslů z jednotlivých událostí tak lze nahlížet jako součást komplexnějšího procesu hledání smyslu, které směřuje k nacházení globálního, tj. existenciálního smyslu v životě, a to jak na rovině osobního existenciálního smyslu, tak kognitivního porozumění světu (Wong in Wong et al., 2012).

V utváření smyslu v lidském životě však lze nalézt vývojové pravidelnosti. Hedlund (1987) se ve svém výzkumu věnovala utváření smyslu v životě s ohledem na stáří a přišla s následujícími hypotézami: obsah smyslu v životě v dětství koreluje s obsahem v dospělosti. Konkrétně je smysl v životě formulován v období adolescence a mladé dospělosti. Jako první bývají zpracovávány oblasti osobního rozvoje (například karierní směřování). Se vzrůstajícím věkem se pak zdroje smyslu přesouvají od osobních ke vnějším (jako je například péče o rodinu).

Demograficky pak lze říci, že genderově se hodnoty smyslu v životě lidé neliší. V dimenzi orientace na smysl se ke smyslu blížili respondenti s narůstajícím věkem a vzděláním (Peterson & Park, 2012).

2.3 Individuální charakteristiky jako zdroje smyslu v životě

Jakou intenzitu smyslu v životě lidé pocítují, neovlivňují však jen vnější nebo vývojové faktory. Tato intenzita se individuálně liší. Některé osobnostní rysy, a to jak temperamentové,

tak charakterní, přispívají více k subjektivnímu pocitu smyslu v životě. Následující podkapitola předkládá tato zjištění vzhledem ke konceptualizaci temperamentu dle BIG FIVE a osobnostních ctností. Zjištění jednotlivých výzkumů se liší, a jelikož současná literatura neposkytuje metaanalýzu, která by tato zjištění shrnovala, slouží jejich představení v této podkapitole zejména jako ilustrace, jakým směrem se výzkum v oblasti osobnosti a smyslu v životě v současné době vydává.

Jako nejvýraznější faktory osobnosti, které korelují se smyslem v životě, jsou považovány svědomitost a extraverte (McAdams, 2012). Svědomitost se jeví jako prediktor prosociálního chování a schopnosti organizovat čas dle osobních hodnot, přičemž obě tyto aktivity podporují smysl v životě. Extraverzi pak McAdams pojímá v souvislosti s prožíváním pozitivních emocí, které přispívají k subjektivnímu prožívání smyslu v životě. Halama (2005) ve svém výzkumu na slovenské populaci dochází k podobným závěrům, tedy že za nejvýznamnější faktory vzhledem k prožívání smyslu v životě považuje svědomitost a extraverci, naopak zápornou korelaci v jeho výzkumu nabývá faktor neurociturismu. Kromě rysů osobnosti z BIG FIVE McAdams (2012) uvádí snaživost, jako důležitý faktor asociovaný s intenzitou smyslu v životě, kterou jedinec zažívá. Prostřednictvím pětifaktorového modelu osobnosti ji pak pojímá jako soubor svědomitosti, nízkého neurociturismu a vysoké otevřenosti vůči zkušenosti.

Lavigne et al. (2013) uvádějí, že každá dimenze osobnosti se na utváření smyslu v životě může podílet odlišným způsobem. Například lidé s vysokými skóry extraverte a svědomitosti čerpají smysl v životě ze zážitků a zkušeností, které nabývají zejména v oblastech rodiny a práce. Lidé s nízkým skórem otevřenosti vůči zkušenosti pak smysl v životě získávají především z kladení si otázek a učení se.

Peterson a Park se ve svém výzkumu (2012) věnovali zejména vztahům mezi osobnostními ctnostmi, životní orientací ke smyslu, dimenzí hledání či přítomnosti smyslu v životě a životní spokojeností. Základními předpoklady bylo, že orientace ke smyslu bude pozitivně korelovat s životní spokojeností a že ctnosti zvědavost, vděčnost, naděje, láska a elán budou statisticky významně asociované s orientací k životnímu smyslu a jeho přítomností.

V reprezentativním vzorku zastoupeném více jak 4000 respondenty bylo prokázáno, že výše uvedené ctnosti signifikantně korelují s orientací k životnímu smyslu a životní spokojeností. Souhlasně se studií Stegera et al. (2006) přítomnost životního smyslu a hledání smyslu

v životě negativně korelují. Orientace ke smyslu byla zároveň silně pozitivně asociována s přítomností smyslu v životě a zároveň minimálně vztahující se k hledání smyslu. Orientace na životní smysl, stejně jako přítomnost životního smyslu, pak pozitivně korelují s životní spokojeností a negativně s depresivitou. Orientace na angažované zaujetí byla opět pozitivně korelována s přítomností smyslu, přičemž autoři předpokládají obousměrný kauzální vztah mezi angažovaným zaujetím a přítomností smyslu v životě. Hledání smyslu v životě téměř nekoreluje s osobnostními čtostmi, vyjma naděje. Vztah mezi hledáním smyslu v životě a životní spokojenosti, narozdíl od přítomnosti smyslu v životě, koreluje negativně.

Psychické trauma je velkým otřesem v duševním světě člověka. Pokud je však dobře zvládnuté a integrované, umožňuje růst v kognitivní oblasti. Dosavadní předpoklady o tom, jak funguje svět, o tom, je-li v jeho fungování smysl, jsou dekonstruovány. Po traumatické situaci je snaha asimilovat zkušenost do již existujícího rámce uvažování. Svým velkým emočním nábojem a nepředvídatelností však trauma tento proces neumožňuje. V oblasti smyslu v životě tak během posttraumatického stresového rozvoje dochází k restrukturalizaci, a to i na rovině globálního smyslu. Takovým jevem může být například konverze, nebo naopak vzdání se víry. Kromě změn v kognitivní oblasti však posttraumatický rozvoj odkazuje k pozitivním změnám na emocionální i sociální rovině (Tedeschi & Calhoun, 2004).

3 Well-being a smysl v životě

Konceptualizace well-beingu prošly, i díky rozvoji pozitivní psychologie, několika změnami. Tato kapitola představuje well-being jako konstrukt optimálního prospívání, do něhož smysl v životě nutně patří. Představuje argumenty, proč je třeba smysl v životě do konstruktů well-beingu zařadit, uvádí benefity, které přítomný smysl v životě člověku přináší a uvádí negativní efekty hledání smyslu v životě.

3.1 Eudaimonický well-being a smysl v životě

Well-being bývá do češtiny překládán jako pojem osobní pohoda, životní spokojenost nebo štěstí a označuje stav „úplné tělesné, duševní a společenské pohody (*well-being*)“ (Kebza & Šolcová, 2003). Ačkoli jsou demografické proměnné jako věk pohlaví nebo příjem ve vztahu s prožívaným well-beingem, jejich efekt je poměrně malý. Většina populace se prokazuje být celkem šťastná, a proto demografické faktory vysvětlují rozdíly pouze mezi lidmi, kteří jsou celkem šťastní a velmi šťastní (Diener & Diener, 1996). Z tohoto důvodu se nabízí množství vnitřních faktorů, které mohou well-being ovlivnit.

Definice jak well-beingu, tak štěstí, případně životní spokojenosti, jsou ve vývoji pozitivní psychologie proměnlivé. To, jakým paradigmatem je na téma well-beingu nahlíženo, pak nutně ovlivňuje způsob, jakým je definován. Tento vývoj lze shrnout v proces přechodu od pojetí well-beigu jako hédonické osobní spokojenosti, zahrnující maximální prožitky slasti k tzv. eudaimonického well-beingu. Kořeny prvního přístupu je možné nalézt u Epikúra, v nedávné době pak u Freudova principu slasti nebo Maslowovy hierarchie potřeb (King & Hicks, 2012). Tyto teorie apelují na naplnění specifických potřeb pro spokojenost jedince, a nazývají se tak jako teorie redukce napětí (z angl. *tension-reduction theory*) (Snyder et al., 2009). Tento přístup lze pak podpořit studií (Omodei & Wearing 1990), v níž se prokázalo, že míra naplnění osobních potřeb pozitivně koreluje s mírou životní spokojenosti (tamtéž). Teorie redukce napětí říkají, že štěstí je dosaženo ve chvíli, kdy jsou potřeby jedince naplněny. Jinými slovy tedy člověk z perspektivy teorií redukce napětí směřuje prostřednictvím naplňování svých potřeb ke štěstí.

Druhou perspektivou počínající v Aristotelových myšlenkách je pak tzv. eudaimonia, neboli eudaimonický well-being, který jedinec nabývá ve chvíli, kdy se mu daří naplňovat svůj potenciál ve prospěch něčeho dobrého co jeho samotného přesahuje (Seligman, 2012). Tento přístup je dále rozvíjen humanistickou a existenciální psychologií a logoterapií. Z těchto myšlenek pak vycházejí autoři, kteří well-being zkoumají v souvislosti se sociální participací

jako silným prediktorem životní spokojenosti (Caston, 1996), engagementem (Ryan et al. 1996) nebo právě smyslem v životě.

Smysl v životě nebo osobní i existenciální smysl jsou součástí modelů eudaimonického well-beingu, a to například u Ryffa (1989) nebo Selingamana (2011). Ryff (1989) definuje 6 základních faktorů, které utváří well-being, a totiž sebepřijetí, osobní rozvoj, osobní existenciální smysl, autonomii, pozitivní vztahy s druhými a enviromentální vyspělost (z angl. environmental mastery popisující schopnost utvářet představu o světě tak, aby v něm byl člověk spokojený. Nesouvisí tedy s architektonickým využitím tohoto pojmu jako určité charakteristiky budov). Smysl v životě je zde primárně zastoupen jako osobní existenciální smysl, nicméně faktory jako sebepřijetí, osobní rozvoj a autonomie odkazují k širšímu pojetí smyslu v životě v rámci sebe-determinace, tedy k prospívání jedince, který přijal své autentické já, na základě čehož se může nezávisle a svobodně rozhodovat a rozvíjet sebe sama (Weinstein, 2008).

V Seligmanově konceptu PERMA (2011) je smysl v životě zastoupen přímo jako jeden z pěti elementů naplňujících well-being, a to vedle pozitivních emocí, engagementu a úspěchu jako nedílná součást well-beingu tedy přispívá k optimálnímu fungování jedince.

Jak je patrné z těchto koncepcí, smysl v životě je dle pohledu pozitivní psychologie v neoddělitelném spojení s osobní pohodou. Dle Wonga et al. (2012) vytváří well-being a smysl v životě dynamický systém, ve kterém se obě komponenty podporují s hlavní funkcí čelit náročným situacím v životě. Smysl totiž poskytuje jedinci, jehož celkový well-being klesá v reakci na distres, oporu ve formě víry, hodnot nebo cílů, která pak přispívá k relativně rychlému návratu k původní hladině well-beingu.

3.2 Vztah mezi smyslem v životě a well-beingem

Vzájemnost mezi well-beingem a smyslem v životě se projevuje pozitivním laděním jedince v tzv. pozitivní odchylce. Lidé formulují smysl ve svém životě prostřednictvím pozitivních předpokladů o realitě, víry a očekávání o sobě a světě kolem nich. V rámci zachování smyslu pro soudržnost mají tendenci utvářet si reprezentaci světa jako příznivou a předvídatelnou (Janoff-Bulman, 1992). Toto pozitivní zkruslení dále podporuje reciproční kauzální vztahy mezi well-beingem a smyslem v životě. Ze strany well-beingu pozitivní emoce podporují kognitivní a behaviorální složku smyslu v životě, které se projevují osobním růstem a utvářením smyslu (Fredrickson, 2001; Fredrickson et al., 2003); z druhé strany pak smysluplné akty a aktivity a vědomí smyslu vlastní existence poskytují repertoár příležitostí

pro jednotlivé oblasti životní spokojenosti (Baumeister, 1991; Emmons, 1999). Lidé, kteří si stanovují cíle ve svém osobním životě a daří se jim je naplňovat, pak prožívají více pozitivních emocí a vnímají svůj život jako smysluplnější (McGregor & Little, 1998).

3.3 Efekty přítomnosti a hledání smyslu v životě

Smysl v životě pozitivně koreluje s well-beingem (Reker & Wong, 1984). Pozitivní vztah s well-beingem se prokázal i u pacientů s rakovinou, kde naopak smysl v životě negativně koreloval s prožívaným distresem. Na osobnostní rovině přispívá smysl v životě ke snaživosti, optimismu a mentálnímu zdraví celkově (Simms, 2005). Pozitivně koreluje se spirituálním well-beingem (Lang, 1994; Robertson, 1997), prožívanou nadějí (Mascaro & Rosen, 2005) nebo pracovní smysluplností (Giesbrecht, 1997). Na emocionální rovině je pak smysl v životě asociován se sníženým vlivem stresu na pozitivní afektivitu (Pan, Wong & Chan et al., 2008a) a se zvýšenou životní spokojeností (Pan, Wong & Joubert et al., 2008b), kdy zároveň mediuje vztah mezi akumulovanými stresory a negativními afekty, jejichž intenzitu snižuje (Pan et al., 2007).

Pacienti s nižšími skóry smyslu v životě prožívají větší depresivní symptomy a stres (Mascarro, 2006). Nižší hladiny vnímaného smyslu v životě jsou spojovány vedle depresivity i s úzkostností, traumatem, suicidálními myšlenkami a zenužíváním návykových látek (eg. Steger et al., 2009) nebo poruchami příjmu potravy (Fox & Leung, 2009).

Na základě zjištění vztahu mezi vysokou hodnotou smyslu v životě a adaptivními copingovými mechanismy (Newcomb & Harlow 1986; Ficková & Ruiselová 1999), testovali Hamala a Bakošová (2009) linearitu tohoto vztahu při vystavení stresovým podmínkám. Jejich výzkum uvádí, že lidé s nízkou hladinou smyslu v životě prožívají v situacích vysokého stresu vyhýbavé (avoidant) copingové mechanismy, narozdíl od lidí s vysokým naplněním smyslu v životě. Smysl v životě lze pak považovat jako protektivní faktor před používáním vyhýbavých copingových mechanismů v zažívání stresové zátěže. Dle autorů je smysl v životě moderátor vztahu mezi stresem a absencí maladaptivních copingových mechanismů.

Peterson a Park se ve svém výzkumu (2012) věnovali zejména vztahům mezi osobnostními činnostmi, životní orientací ke smyslu, dimenzemi hledání/přítomnosti smyslu v životě a životní spokojeností. Krom zjištění uvedených v podkapitole 2.3., Peterson a Park hodnotí i jasnost interpretace faktoru hledání smyslu v životě. Hledání smyslu v životě (z angl. search for meaning) téměř nekoreluje s osobnostními činnostmi, vyjma naděje. Vztah mezi

hledáním smyslu v životě a životní spokojeností je na rozdíl od přítomnosti smyslu v životě negativní. Autoři usuzují, že lidé, kteří hledají smysl v životě, a tudíž jej ještě nenalezli, vykazují nižší životní spokojenost, větší depresivitu, méně pozitivních emocí a více negativní emocí. Tato zjištění lze doplnit výzkumem (Steger et al. 2006) o souvislosti pozitivní či negativní emocionality, který dokládá, že lidé v dobré náladě mají tendenci více hodnotit svůj život jako smysluplný a lidé ve špatné náladě naopak vykazují vyšší skóry na škále hledání životního smyslu. Park dále dokládá, že hledání životního smyslu nemusí vést jen k jeho naplnění, ale naopak může v důsledku vést k ruminaci a depresivitě.

Hledání smyslu v životě se tak jeví jako faktor náročný pro interpretaci bez podrobnějších informací o tom, v jaké životní fázi hledání smyslu se člověk nachází – hledání životního smyslu samo o sobě totiž může být znakem buď krize v hledání smyslu a s ní spojenou nižší spokojeností a rizikem depresivity, nebo ukazuje na hloubavost a hledání vyššího smyslu v životě, než je ten dosavadní (Peterson & Park, 2012).

4 Autobiografické techniky jako prostředek utváření smyslu v životě

Již bylo zmíněno výše, že prožitek náročné životní události může přispět k utváření smyslu v životě. Jaké jsou však možnosti, kterými lze utváření smyslu uskutečňovat? Autobiografické metody jako je psaní deníků, sepisování pamětí nebo korespondence s blízkým člověkem se jako určité copingové strategie zvládnání náročných situací v lidské historii objevují dříve než psychologie jako pomáhající obor nabízející poradenství, krizovou intervenci nebo psychoterapii. Tato kapitola přináší pohled na proces utváření životního smyslu právě za využití autobiografických metod, jež jsou v krátkosti představeny i s jejich prokázanými benefity na well-being. Následně je věnována pozornost samotnému procesu utváření smyslu během užívání autobiografických technik. Poslední část kapitoly se zabývá faktory, které mohou posílit nebo naopak oslabit efektivitu autobiografických metod na proces utváření smyslu.

4.1 Autobiografické metody a smysl v životě

Haight a Haight (2007) uvádí tři typy autobiografických metod, a to reminiscenci, životní rekapitulaci (z angl. life review) a vedenou autobiografii (z angl. guided autobiography). Reminiscence odkazuje ke spontánním procesům vybavování vzpomínek. Obsahuje ať už osobnost posilující způsoby vyprávění jako je integrace nebo na řešení orientovaný narativní styl, nebo naopak ruminaci (Wong & Watt, 1991). Životní rekapitulace cílí na integraci zážitků a zkušeností v časovém sledu a hodnocení života.

Vedená autobiografie je pak definovaná jako proces strukturalizace minulosti a její integrace v přítomnosti prostřednictvím témat, která jsou pro jedince významná napříč jeho životním příběhem (jako je téma rodiny, kariéry zdraví nebo právě smyslu v životě). Vedená autobiografie nabízí tři základní modely, a to propojení témat vývojové psychologie a osobní zkušenosti, psaní krátké autobiografické eseje a sdílení zkušeností v malé skupině.

Narativní přístupy využívající autobiografické techniky mají dle McAdamse (1993) přinášet pisatelům možnost utváření své identity jako aktéra příběhu. Autobiografické techniky zprostředkovávají tři funkce, a to udržování identity (z angl. identity maintenance), instrumentální a interpersonální posílení (z angl. instrumental reinforcement, interpersonal reinforcement), které Cappeliez, O'Rourke a Chaudhury (2005) spojují se třemi základními lidským potřebami, tedy potřebami autonomie, kompetence a vztahů. Tyto potřeby pak teorie sebedeterminace považuje za klíčové pro wellbeing. Autobiografické metody rovněž nabízejí propojení emotivního prožitku spojeného s danou zkušeností a záhy její zhodnocení

v rámci svého životního příběhu. Tyto dva procesy se ukazují jako podporující wellbeing a smysl v životě (Reker, Birren, & Svensson, 2012).

Petrie a kolegové (1998) přinášejí pohled na problematiku utváření smyslu prostřednictvím autobiografických metod a jejich asociací s pozitivními vlivy na psychické i fyzické zdraví. Jejich studie experimentovala s krátkou autobiografickou intervencí tři dny po traumatizujícím zážitku, jejíž benefity se ukázaly jak na somatické rovině: ve zvýšené funkci imunitního systému (Pennebaker, Kiecolt-Glaser, & Glaser, 1988), lepším enzymálním fungováním (Francis & Pennebaker, 1992) a menší frekvencí onemocnění (Pennebaker & Beall, 1986), tak na mentální rovině – ve zvýšeném akademickém (Pennebaker, Colder, & Sharp, 1990) a pracovním výkonu (Spera, Buhrfeind, & Pennebaker, 1994).

Autobiografické psaní o životní události umožňuje jedinci uspořádat si ještě nezpracované myšlenky a pocity, jež byly potlačeny (Pennebaker & Niederhoffer, 2002). Jazyk nabízí možnosti vytvářet mezi jednotlivými okolnostmi kauzální vztahy a utvářet příběh, kterým se nese určité téma, a funguje tak i jako copingová strategie. Na psychoterapeutické rovině se prostřednictvím obsahové analýzy sepsaných autobiografií traumatizovaných osob zjistilo, že čím více bylo v textu kauzálních spojení a projevů porozumění situacím, tím lépe se klienti psychicky i fyzicky z traumatu zotavovali (Pennebaker & Francis, 1996). Stejně tak se prokazují benefity autobiografických technik vzhledem k psychologickému wellbeingu (jehož součástí je i smysl v životě) (Birren & Birren, 1996; Birren & Cochran, 2001).

Důležité je však upozornit, že tyto pozitivní dopady se vztahují k utváření smyslu jako k procesu nikoli k jeho produktu, tedy konkrétním obsahu smyslu v životě. Pennebaker (2009) toto demonstruje na kazuistice případu ženy, která po autobiografické intervenci přehodnotila svůj postoj k manželství a rozvedla se. V jejím životě se objevil prostor pro nové hodnoty, které se jí dařilo žít. Ačkoli měřené aspekty jejího well-beingu vzrůstaly a žena prokazovala psychické i fyzické prospívání, tak například v oblasti vztahové nebo finanční bylo možné očekávat i negativní změny (Pennebaker & Niederhoffer, 2002). Ačkoli tato kazuistika není zobecnitelná na celou populaci, slouží jako příklad efektu, který autobiografická intervence může mít.

4.2 Proces utváření smyslu prostřednictvím autobiografických technik

Psaná autobiografie má oproti verbálnímu vyprávění v utváření smyslu hlavní výhodu v linearitě, kterou sám vypravěč potřebuje udržet, aby se ve vyprávění příběhu orientoval. Tato linearita má pak za následek více kauzálních spojení a vysvětlení příčinnosti. Wong (2012) toto považuje jako základní lidskou tendenci ke koherentnímu vnímání světa i sebe sama, v konceptualizaci smyslu zastupující kognitivní komponentou.

Dle Baumeisteira (1991) jsou pak pro procesy utváření smyslu klíčové čtyři potřeby, a to potřeba osobního smyslu (z angl. need for purpose), potřeba vlastní účinnosti (z angl. need for efficacy), potřeba hodnot a spravedlnosti (z angl. need for values and justification) a potřeba vlastní hodnoty (z angl. need for self-worth). Tyto čtyři potřeby dle Baumeistera formují kvalitativní obsah smyslu v autobiografických vyprávěních. A to právě proto, že aktérem příběhu se stává „já“ a protože (zmněno výše) prostřednictvím vyprávění o sobě dochází k formování identity. Dle Baumeistera (1991) je tedy ve vyprávění stejně jako v reálním životě patrná tendence naplňovat tyto čtyři potřeby vedoucí ke zvýšené lidské spokojenosti.

Například Janoff-Bulman a Wortmann (1977) prováděli rozhovory s náhle ochrnutými paraplegiky a kvadriplegiky, které dále obsahově analyzovali. Autoři uvádějí, že více než polovina participantů na otázky o příčině události, která postihla právě je, odpovídala příběhy, v nichž hrálo roli nalezení vyššího smyslu, které jim přineslo nové pohledy na svůj život, hodnoty apod. a tuto změnu hodnotili pozitivně. Tento příklad ukazuje na potřebu pocitu osobního smyslu. Uchopení události v globálnějším kontextu svého života a pojmenování možností, které tato událost otevřela, spíše než těch, které uzavřela, je reakce na potřebu osobního smyslu. Nepochybně pak zahrnuje proces nacházení benefitů a atribucí. Zároveň je příhodné zmínit, že tato tendence se objevila u více než poloviny participantů a prozatím nebylo prozkoumáno, které faktory jsou určující pro tuto manifestaci pocitu osobního smyslu. Z hlediska pozitivní psychologie bychom mohli předpokládat pozitivní vliv osobnostních čtností, a to zejména spirituality, vděčnosti, naděje a životního elánu (Peterson et al., 2004).

Druhá potřeba, tj. vlastní účinnosti, se ukazuje, když mají lidé vyprávět úspěšné a neúspěšné pokusy o změny ve svých životech (Heatheron & Nichols, 1994). V příbězích se ukazuje jednak fenomén vlastní vnímané účinnosti jako pocit kontroly nad událostmi, ale také jako pocit schopnosti a možnosti pozitivně ovlivňovat změny ve svém životě, a tedy jej utvářet.

Autorky přicházejí se srovnáním příběhů dvou skupin participantů, kde skupina, která psala o neúspěšné změně v životě, vykazovala větší míru vnějších atribucí o tom, proč se změna nepodařila, a skupina s opačným zadáním projevovala vyšší behaviorální kontrolu a odpovědnost za své jednání. I když byly příběhy o úspěšných změnách více dramatické a obsahovaly častěji epizody překážek, které bylo třeba překonávat, v závěru příběhů se objevovala nově nabitá moudrost a hlubší porozumění sobě sama, což vedlo k přehodnocení životních cílů a tím životního směřování. Vytvoření těchto nových cílů je pak projevem stálosti smyslu v životě, který není nasycený z jedné zkušenosti, nýbrž se z této pouze odvrací nově vznikajícím směrem.

Třetí potřeba, tj. spravedlnosti a hodnot se projevuje zejména u příběhů tematizujících agresí, pocity viny a studu. Nicméně lze je pozorovat i například v tématu neopětované lásky (Baumeister et al., 1993), kdy byli participanté výzkumu vyzváni, aby pospali příběh o tom, jak byli objektem neopětované lásky. Jak bylo předpokládáno, konzistentně s normou „neubližovat druhým lidem“ tito participanté pociťovali vinu za emociální bolest, kterou svým odmítnutím druhému člověku působili. Pocit viny je pak provázen potřebou ospravedlnění. Tyto příběhy tak obsahovaly vyjádření lítosti, ubezpečení že druhému člověku nechtěli ublížit, ale také komentáře a poznámky, kterými sami sebe stavěli do pasivních pozic. Tato potřeba ke smyslu v životě přispívá zejména vytvářením sebepojetí, které je koherentní samo o sobě i v souladu se sdílenými normami a hodnotami.

Poslední potřebou je pak sebehodnota, chápána jako míra pozitivní emocionalita k sobě samému pociťována skrze reflexi osobních kvalit. Její důležitost byla již naznačena v předchozím odstavci. Sebehodnota u lidí, kteří vyznali protějšku lásku a následně byli odmítnuti, prochází při odmítnutí velkými otřesy. Odmítnutí lidé tak ve svých příbězích prokazují několik vzorců, které pomáhají jejich sebehodnotu udržet na určité hladině: tendence znevažovat odmítavé rozhodnutí druhé strany jako nepochopitelné; odmítavost k člověku, pro nějž se osoba rozhodla; dále se projevuje tendence zmínit spokojenost v současném vztahu. Projevovaná tendence po potřebě sebehodnoty v autobiografiích pak stoupá s klesajícím sebevědomím. Baumeister a Illko (1995) prokazují, že lidé s nižším sebevědomím mají ve víře, že budou autobiografický příběh o největším neúspěchu sdílet ve skupině, tendenci časově oddělovat já, které prožilo neúspěch, od toho současného a tím chránit současné já. Zatímco lidé s vysokým sebevědomím se jeví být méně poškozeni neúspěchem a prokazují méně tendencí k oddělování neúspěchu od svého současného já.

Tyto čtyři potřeby formují způsob, kterým je smysl v životě v autobiografických textech utvářen. Lze vzpomenout tříkomponentový model smysl v životě (více kapitole 1) zahrnující kognitivní komponentu (koherence, porozumění), motivační komponentu, odpovídající například výše uvedeným potřebám, a afektivní komponentu, odpovídající pocitům spokojenosti, štěstí a naplnění. Dle tohoto modelu a Baumeisterovy (1991) teorie tyto potřeby sytí afektivní komponentu, po jejíž odezvě ve formě pozitivních emocí se stvrzuje lidská tendence tyto potřeby naplňovat.

Dále lze kategorizovat dva mechanismy reflexe zkušenosti a jejich následného vlivu na smysl v životě. (Thorne, McLean & Lawrence, 2004). Prvním je ponaučení (z angl. learning lesson), která se týká specifické události, z níž se jedinec poučí a pokud se tato událost v budoucnosti opět naskytne, změní své chování, druhým je pak vhled (z angl. insight), projevující se ve změně perspektivy k dané události, reflexí dané zkušenosti v abstraktní rovině.

4.3 Faktory ovlivňující efektivitu autobiografických metod vzhledem ke smyslu v životě

Autobiografické techniky vedou k lepším poznání sebe sama, prohloubení vztahu k sobě, dále fungují jako copingový mechanismus po náročných životních událostech. Tato kapitola přináší pohled na další individuální faktory, které ovlivňují efektivitu autobiografických technik vzhledem ke smyslu v životě.

4.3.1 Sebedefinující a uzavřené vzpomínky

Nejvýraznější složkou v životním narativu jsou sebedefinující vzpomínky (z angl. self-defining memories), v nichž se promítají důležité okamžiky a situace v životě. Tyto vzpomínky pak přispívají k poznávání sebe sama a utváření sebepojetí. Právě proto, že sebedefinující vzpomínky zahrnují ony významné okamžiky v životě a přispívají velkým dílem k utváření identity, jsou s nimi spojené i výrazné emoce (Blagov & Singer, 2004). Sebedefinující vzpomínky mohou vyvolat emoci stejného druhu i intenzity, kterou jedinec při tomto zážitku v minulosti prožíval (Schwartz, Weinberger, & Singer, 1981).

O silné vazbě mezi sebedefinujícími vzpomínkami a vývojem identity svědčí fakt, že obsah sebedefinujících vzpomínek se proměňuje s věkem a lze jej tematicky uchopit například prostřednictvím Eriksonovy teorie. Vzpomínky z prvního desetiletí věku obsahují témata důvěry, rozvíjející se autonomie a kompetence, vzpomínky z druhé životní dekády pak

odkazují k zejména k utváření identity, ve třetí dekádě jsou nejvýznamnější vzpomínky týkající se intimacy atd. (Singer, 2004).

Sebedefinující vzpomínky tak svou podstatou přispívají ke koherenci a soudržnosti identity, a zároveň ke korespondenci mezi osobností a životními událostmi. Tyto aspekty však mohou být oslabeny, například u nepříznivých forem attachmentu nebo osobností zasažených nezpracovanou traumatickou událostí, a to z důvodu příliš inhibované nebo naopak excitované afektivity, kterou traumatizující vzpomínky probouzejí (Singer, 2004).

Sebedefinující vzpomínky umožňují vnímat sebe sama prostřednictvím životního narativu jako stabilní a zároveň vyvíjející se osobnost. Z jednotlivých střípků zážitků a sesbíraných zkušeností se utváří obraz sebe sama, který je pro optimální fungování jedince koherentní. To, že jedinec sám sebe vnímá jako koherentního, mu dovoluje zpětně vysvětlovat své reakce i bez rozpomínání se na danou situaci, neboť může své jednání odvodit od svých vlastností, jež právě díky sebedefinujícím vzpomínkám vnímá jako stabilní v čase. Druhou manifestací smyslu v životě v interpretaci sebedefinujících vzpomínek je pak „absolutní“ pojetí významů, které jsou z nich vyvozovány – jejich nediskutovatelnost, nemožnost nad nimi polemizovat. Toto absolutní pojetí vychází právě ze silného emočního základu (Beike & Crone, 2012)

4.3.2 Emocionalita

Emocionalita se ukazuje jako významný faktor ovlivňující kvalitu smyslu v životě vytěženého z vlastní zkušenosti prostřednictvím autobiografických technik. Emoční vzdálenost (z angl. emotional distance) určuje, jakou intenzitu emocí daná vzpomínka vzbuzuje. Velká afektivita prožívaná během vybavování si vzpomínek je pak spojená s malou specifičností, méně zapamatovanými detaily, a tím i menší možností situaci nahlížet z větší perspektivy a objevovat tak nové významy (Conway et al., 2004). Conway (2005) dodává, že emocionalita na vybavnost vzpomínek působí takovým způsobem, že část autobiografických vzpomínek musí být v paměti potlačena nebo inhibována, protože znovuprožívání emocí by mohlo narušit snahu o dosahování aktuálních cílů.

Sebedefinující vzpomínky na traumatickou událost, které významně zasáhly do koherence nebo vývoje osobnosti, proto nejsou vhodné pro aktivní utváření smyslu z hlediska jejich malé výtěžnosti, zároveň ani pro aktivní hledání smyslu, neboť vědomí jeho nepřítomnosti se jeví být v této situaci ještě více emociálně zatěžující (Beike & Crone, 2012). Neschopnost formulovat smysluplné zpracování traumatické události tak může u jedince zvládnutí této

situace o to víc komplikovat. Negativním jevem při vyvolávání emociálních vzpomínek může být ruminace, pramenící z nedostatku nadhledu (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993), která negativní emocionalitu ještě navyšuje (Martin & Tesser, 1996). Ruminaci lze rovněž považovat za proces hledání smyslu, však ztížený podmínkami, které stanovuje aktuální emocionalita.

Z výše uvedených důvodů se zdá, že sebedefinující vzpomínky jsou silně nabitým materiálem pro utváření sebepojetí. Pro utváření smyslu a naplnění smyslu v životě se však jeví jako nevhodné, to právě z hlediska emocionality. Beike a Crone (2012) ve svém experimentu zkoumali vztah mezi emocionalitou plynoucí z vybavování si vzpomínek a smyslem v životě. Výzkumný vzorek obsahoval čtyři skupiny probandů, z nichž první skupina si vybavovala nepříjemnou sebedefinující vzpomínku – operacionalizovanou jako jasně vybavenou, negativní vzpomínkou reflektující porozumění vlastní osobě, vyvolávající negativní emoce a vztahující se i k dalším vzpomínkám (Blagov & Singer, 2004). Druhá čtvrtina probandů byla v kontaktu s uzavřenou vzpomínkou, taktéž na negativní událost, která je však již vyřešena, jedinec jí dobře rozumí a nezdá se mu podstatná pro jeho současný život (Beike & Wirth-Beaumont, 2005). Negativní ladění vzpomínek bylo zvoleno z důvodu jejich tendence vyvolávat více úsilí události porozumět, a tím i více mechanismů utváření smyslu. Tyto dvě čtvrtiny byly doplněny skupinou jejímž cílem bylo vybavit si a popsat televizní pořad, který viděli. Poslední, tedy kontrolní, skupina s autobiografickými vzpomínkami vůbec nepracovala. Závislými proměnnými, na nichž se efekt sledoval, byly emocionalita, a smysl v životě s dvěma aspekty – obsahem a subjektivní srozumitelností (tj. mírou pocitu, že jedinec rozumí události i sám sobě). Ani jedna z kategorií vybavovaných vzpomínek se neprojevila jako mající vliv na pozitivní emocionalitu či well-being, ani nepřispěla k jasnosti smyslu. Zároveň však vyvstává několik rozdílů, které ukazují, že čím menší je prožívaná emocionalita během reflexe dané zkušenosti, tím více flexibilní může být nově získaný význam dané události. Zaprvé, sebedefinující vzpomínky vedly k nejvyšším skórum negativních emocí, které mohou podnítit ruminaci. Zadruhé, sebedefinující vzpomínky se signifikantním rozdílem obsahovaly více explicitních vyjádření významu události a jejího smyslu v životním příběhu člověka – jednalo se však o význam nekonkrétní a statický. Zatřetí pak, při reflexi uzavřených vzpomínek probandi uváděli, že získali více náhledu na danou situaci než v ostatních všech kategoriích.

Tyto rozdíly jsou dle Beike a Crone (2012) indikátory rozdílných procesů, kterými buď emocionální, nebo neemocionální vzpomínky poskytují zdroj pro smysl

v životě. Sebedefinující vzpomínky, spojené s emočním nábojem, jsou spojené s již existujícím významem dané události pro identitu člověka i jeho povědomí o koherenci světa kolem něj (Thorne et al. 2004). Uzavřené vzpomínky pak ještě neobsahují specifický význam události v životním příběhu, a proto prostřednictvím reflexe umožňují flexibilnější procesy utváření smyslu ze širší perspektivy. Regresní analýza přinesla zjištění, že pro zvýšení porozumění smyslu v životě nehraje roli druh vyvolávané vzpomínky, nýbrž emocionalita s ní spojená. Autoři dále odhadují, že snížení emotivity je nezbytným prvním krokem pro utvoření nového významu události a také pro utváření smyslu.

Využití autobiografických technik tak leží nejen v terapeutickém potenciálu. Autobiografické techniky se využívají i u neklinické populace se záměrem zvědomování silných stránek osobnosti, osobních hodnot a reflexí zkušeností, které člověka potkaly. Reflexe s sebou nese utváření nového významu v životním příběhu jedince, tedy procesu utváření smyslu. Pro kvalitní reflexi jsou pak vhodné vzpomínky s nízkým emočním nábojem, které umožňují větší odstup od zkušenosti (Beike & Crone, 2012).

Návrh výzkumného projektu

Smysl v životě je důležitým pilířem well-beingu a životní spokojenosti. Ve vztahu k well-beingu funguje jako adaptivní copingový mechanismus, jeho přítomnost je tak spojená s nižší rizikem depresí, úzkostí, sebevražedných pokusů nebo nadužívání návykových látek (Steger et al. 2006). Kromě těchto preventivních faktorů má smysl v životě i terapeutický potenciál (tamtéž).

Autobiografické techniky nabízí nejen možnost mapovat již existující smysl v životě (jeho kvalitativní i kvantitativní charakteristiky), nýbrž umožňují i procesy utváření významů jednotlivých událostí a přiřazování těmto událostem smysl v životním narativu.

Výzkum využívání autobiografických technik se zaměřením na smysl v životě je poměrně čerstvý a vydává se dvěma orientačními směry. První cestou je studium sebedefinujících vzpomínek a mapování již obsahové stránky existujícího smyslu v životě, případně osobního existenciálního smyslu (Thorne et al. 2004). Druhou cestou je pak zaměření na procesy utváření smyslu formou vedené autobiografie. Reflexe uzavřených vzpomínek umožňuje utvářet nové významy situací a jejich smysly v životním narativu. Uzavřenost vzpomínek v podobě nízké emocionality umožňuje vzpomínky vnímat jako již minulé, což v důsledku dovoluje zaujmout k nim neutrální postoj. Tím pádem je možné vytvořit smysly nové, které budou vycházet z perspektivy, jež nebude nutně spjata s charakterem emocionality.

5 Výzkumný problém, cíle výzkumu a výzkumné otázky

Cílem výzkumu je prozkoumat vztah mezi použitím autobiografické techniky a procesy utváření smyslu. Návrh výzkumu vychází z experimentu, který prováděli Beike a Crone (2012). Tento návrh výzkumu se inspiruje konkrétní podobou autobiografické vzpomínky, tak aby byla pro procesy tváření smyslu tou nejefektivnější možností. Autoři vyhodnocovali experiment mimo jiné prostřednictvím kvalitativní analýzy, v níž hodnotili jasnost (z angl. clarity) nově utvořeného smyslu (v dělení smyslu v životě na globální a situační by toto zadání odpovídalo smyslu situačnímu). Poněvadž je cílem výzkumu objasnit vztah mezi technikou a prožívaným smyslem v životě, jsou testové metody vybrány tak, aby mapovaly jednak jeho přítomnost (*MLQ – Meaning in life Questionnaire*) a jednak umožnily určit, k jaké dimenzi smyslu v životě tato autobiografická technika přispívá (*MLM – Meaningful life measure*).

Výzkumné otázky jsou pak stanoveny následovně:

V1: Liší se přítomnost životního smyslu mezi skupinami?

V2: Liší se míry jednotlivých faktorů MLM mezi skupinami?

V3: Jaký je vztah mezi autobiografickou technikou se zaměřením utváření smyslu v životě a faktorem přítomnosti smyslu v životě?

V3: Jaký je vztah mezi autobiografickou technikou se zaměřením utváření smyslu v životě a jednotlivými faktory MLM?

6 Design výzkumného projektu

6.1 Typ výzkumu

Návrh výzkumu má podobu experimentu. Nezávislou proměnnou je autobiografická technika se zaměřením na zvýšení smyslu v životě jako ve výzkumu Beike a Crone (in Wong et al., 2012). Závislou proměnnou je pak smysl v životě.

Konkrétní forma autobiografické techniky je inspirována výzkumem Beika a Crone (2012) kteří testovali, jaká forma autobiografické vzpomínky a jaký stupeň s ní spojené emocionality je nejvhodnější pro intervence zaměřené na smysl v životě. Autoři předpokládají, že z toho hlediska se jako nejefektivnější jeví uzavřená vzpomínka s nízkým emočním nábojem.

Meaning in life je uchopen prostřednictvím dvou testových metod, a to *Meaning in Life Questionnaire* (Steger et al., 2006) mapující dimenze přítomnosti nebo hledání smyslu v životě a *Meaningful Life Measure* (Morgan, 2009) zahrnující kvalitativní obsah smyslu v životě.

6.2 Metody získávání dat

Prostřednictvím inzerátu bude zveřejněna nabídka účastnit se výzkumu pro cílovou skupinu mezi 30 a 35 lety. Z přihlášených bude náhodným výběrem – losem vybráno 128 probandů. Počet mužů a žen bude rozdělen tak, aby odpovídal populačnímu profilu, stejně tak tomu bude u vzdělání. Jedná se tedy o kombinaci náhodného a kvótního výběru. Výzkumný soubor (N=128) bude rozdělen na dvě poloviny, tj. experimentální a kontrolní skupinu. Rozdělení proběhne náhodně – losem. Experimentální skupina projde autobiografickou technikou se zaměřením na smysl v životě a následně vyplní testy. Kontrolní skupina nebude techniku provádět a pouze vyplní testy.

Probandům v experimentální skupině bude zadáno, aby si vybavili určitou vzpomínku ze svého života. Zadání vzpomínky bude standardizované tak, aby obsahově odpovídalo zadání, které používali Beike a Crone (2012), dále Beike a Wirth-Beaumont (2005). Vzpomínka bude charakterizovaná jako „vzpomínka starší jak jeden rok, týkající se něčeho nového nebo náročného a významného ve Vašem životě. Ačkoli událost ze vzpomínky byla ve Vašem životě významná, vnímáte ji jako uzavřenou a zpracovanou.“ K tomuto zadání přidáváme další podmínku, a to „vzpomínka aktuálně nevyvolává žádné silné emoce“. Předpokládáme, že vzpomínky, které budou vyvolány, nebudou mít významný emocionální

obsah. Nízkou emocionalitu by měla rovněž podporovat i podmínka o ročním časovém odstupu. Negativní konotace vzpomínky je pak zvolená z důvodu většího potenciálu negativních vzpomínek při procesech utváření smyslu (Beike & Crone, 2012).

Následně bude probandům zadáno, aby o situaci ze vzpomínky napsali esej, v níž vysvětlí, jak dané situaci rozumí. Tato část bude ohraničena 45 minutami.

Po eseji budou probandům předloženy testové metody a dotazník na sociodemografické charakteristiky a bude následovat jejich vyplnění.

Kontrolní skupina nebude provádět autobiografickou techniku. Jejím úkolem bude tedy pouze vyplnit uvedené testové metody a sociodemografické charakteristiky.

6.2.1 Dotazník Meaning in Life Questionnaire (MLQ)

Meaning in life Questionnaire (Steger et al., 2006) je dotazník s deseti položkami z nichž každá je měřena prostřednictvím sedmibodové škály. Deset položek je rozděleno do dvou faktorů, které udávají intenzitu hledání smyslu v životě a jeho přítomnosti. Faktor hledání smyslu v životě koreluje s negativními projevy v oblasti well-beingu tj. depresivitou nebo prožívanými obavami. Návrh výzkumu bude pracovat pouze se faktorem přítomnosti smyslu v životě, jehož korelace s pozitivními vlivy na well-being byla prokázána prostřednictvím pozitivní korelace s životní spokojeností a pozitivními emocemi jako je radost, láska a negativními korelacemi s negativními emocemi a depresivitou.

Reliabilita faktoru přítomnosti smyslu v životě odpovídá $r=0.81$, u faktoru hledání smyslu pak $r=0.84$. Temporální reliabilita po jednom měsíci je 0.70 pro faktor přítomnosti a $r=0.73$ pro faktor hledání. Statistická norma pro faktor přítomnosti smyslu v životě je 23.5 ($SD=6.6$). Manuál k dotazníku MLQ se v dostupných databázích nepodařilo dohledat, jako zdroj ke statistickým normám tedy slouží článek o vývoji testu (Steger et al., 2006).

6.2.2 Dotazník Meaningful life Measure

Dotazník *Meaningful Life Measure* (dále jen MLM) vznikl spojením tří již existujících testových metod měřících různé aspekty smyslu v životě (Morgan, 2009). MLM pokrývá faktory smyslu v životě zahrnuté metodách: *Purpose in Life test* (Crumbaugh & Maholick, 1969), *Life Regard Index* (Battista & Almond's, 1973) a *Purpose in life* (Ryff, 1989). Pět faktory, které MLM zahrnuje, jsou: naplněný život (z angl. accomplished life), poutavý život

(z angl. exciting life), zásadový život (z angl. principled life), ke smyslu směřující život (z angl. purposeful life) a hodnotný život (z angl. valued life).

Dotazník zahrnuje 23 položek, z nichž každá je měřena na sedmibodové škále. Dotazník pokrývá kognitivní, afektivní i behaviorální komponenty smyslu v životě. Ke smyslu směřující život zahrnuje cíle a záměry jedince. Naplněný život odkazuje ke stavu, v němž jsou cíle dosaženy nebo splněny. Zásadový život značí cit pro osobní filosofii a porozumění světu. Poutavý život zahrnuje vnímání života entusiastickým způsobem. Hodnotný život pak odkazuje k pozitivním hodnocení života (Morgan, 2009).

Reliabilita dílčích subškál je daná hodnotami $r=0.87$ pro dokonaný život, $r=0.86$ pro zásadový život, $r=0.88$ pro existující život, $r=0.87$ pro život směřující ke smyslu a $r=0.88$ pro hodnotný život. V šestiměsíčním intervalu se ukázala střední temporální reliabilita mezi $r=0.63$ a $r=0.7$ pro všechny subškály.

Manuál k dotazníku MLM se v dostupných databázích taktéž nepodařilo dohledat, jako zdroj k přehledu reliabilit tedy slouží článek o vývoji testu (Morgan, 2009).

6.3 Metody zpracování a analýzy dat

Data budou analyzována prostřednictvím softwaru JASP. Analýza vychází z formulace výzkumných otázek.

V₁: Liší se přítomnost životního smyslu mezi skupinami?

H₁: Průměry mezi skupinami ve faktoru přítomnosti smyslu jsou stejné.

V₂: Liší se míry jednotlivých faktorů MLM mezi skupinami?

H₂: Průměry mezi skupinami ve faktoru zásadový jsou stejné.

H₃: Průměry mezi skupinami ve faktoru existující život jsou stejné.

H₄: Průměry mezi skupinami ve faktoru ke smyslu směřující život jsou stejné.

H₅: Průměry mezi skupinami ve faktoru hodnotný život jsou stejné.

H₆: Průměry mezi skupinami ve faktoru dokonaný život jsou stejné.

U těchto dvou výzkumných otázek použijeme dvouvýběrové *t*-testy. Výsledná *p*-hodnota pak určí, zda budeme, nulové hypotézy (H1-H6) zamítnat. Pokud bude *p*-hodnota menší jak 0.05, budeme tyto hypotézy zamítnat.

V₃: Jaký je vztah mezi autobiografickou technikou se zaměřením na utváření smyslu v životě a faktorem přítomnosti smyslu v životě?

H₇: Mezi autobiografickou technikou se zaměřením na utváření smyslu v životě a faktorem přítomnosti smyslu v životě (MLQ) není lineární vztah..

H₈: Autobiografická technika se zaměřením na utváření smyslu v životě a faktor přítomnosti smyslu v životě (MLQ) vzájemně nekorelují.

V₃: Jaký je vztah mezi autobiografickou technikou se zaměřením na utváření smyslu v životě a MLM?

H₉: Mezi autobiografickou technikou se zaměřením utváření smyslu v životě a jednotlivými faktory MLM není lineární vztah.

H₁₀: Autobiografická technika se zaměřením na utváření smyslu v životě a jednotlivé faktory MLM vzájemně nekorelují.

U těchto dvou výzkumných otázek použijeme korelační a regresní analýzu. V regresní analýze budeme jako nezávislou proměnou pojímat autobiografickou techniku a jako závislou proměnnou průměrné skóry ve faktoru přítomnosti smyslu v život u MLQ a v jednotlivých faktorech u MLM. U korelační analýzy použijeme korelační koeficienty. s

6.4 Etika výzkumu

Protože provádění na utváření smyslu zaměřené autobiografické intervence s sebou nese i rizika je třeba zvážit etické rozměry výzkumu. Ačkoli je pro výběr probandů podmínkou, aby nebyli psychiatricky diagnostikováni, může se stát, že probandi nebudou tento pokyn respektovat, případně nebudou projevům psychické poruchy přikládat důraz. Může se tak stát, že se do výzkumného souboru dostane například proband s depresivní poruchou. Intervence se zaměřením na utváření smyslu, ani dotazníky mapující smysl v životě nejsou vhodné pro populaci s depresivní poruchou. Ruminace, která je projevem depresivních poruch, by mohla být vzhledem k využití technice i dotazníkům, podpořena, a tím přispívat k rozvoji obtíží. Dle principu nonmaleficence tak bude probandům ještě před samotným začátkem experimentu předložen informovaný souhlas o dobrovolné účasti v

experimentu, jehož součástí bude i stvrzení subjektivně vnímaného duševního zdraví. Probandi budou poučeni, že mohou z experimentu kdykoli vystoupit, zejména pokud nabydou dojmu, že je pro ně rizikový. V případě, že by autobiografická technika nebo dotazníky u některého probanda vyvolaly nepříjemné emoce, budou připraveni dva krizoví interventi, aby mohli poskytnout krizovou intervenci ještě na místě konání experimentu.

Dle principu beneficence se výzkum bude snažit přispět i k prospívání probandů. Všichni probandi, kteří budou souhlasit se zpracováním osobních údajů, budou informováni o svých výsledcích testových metod. Probandi, kteří by v testu MIL skórovali podprůměrně, budou informováni přednostně a současně jim bude zaslána síť psychologických podpůrných služeb.

7 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor se bude na základě střední velikosti účinku $d=0.5$ sestávat z 128 probandů. Bylo prokázáno, že přítomnost smyslu v životě narůstá úměrně s věkem (Peterson & Park, 2012). Aby tato rozdílnost byla v souboru minimalizovaná, bude pro probandy stanovený věk mezi 30 a 35 lety, tak aby toto rozmezí odpovídalo etapě střední dospělosti. Takto úzké pojetí výzkumného souboru stanovujeme z důvodu signifikantního vlivu věku na míru přítomnosti smyslu v životě. Protože je naším záměrem co nejmenší míra nežádoucích proměnných, volíme takto úzké věkové spektrum. Fázi střední dospělosti volíme s ohledem na vývojovou fázi identity člověka, která je v tomto období již završena. Rovněž předpokládáme již prožité spektrum náročných událostí, interpersonálních i intrapersonálních konfliktů a tím i pestrou škálu zkušeností, v nichž si jedinec osvojil mechanismy utváření smyslu. Rozdělení do experimentální a výzkumné skupiny proběhne randomizovanou formou, konkrétně losem.

Jak bylo zmíněno v části věnující se etice, další kritériem pro výběr probandů bude rovněž absence diagnostikovaných duševních onemocnění a absence náročné životní události v posledním roce, tak abychom snížili riziko experimentu pro samotné probandy.

8 Diskuse

Při analýze dat bude třeba nahlížet i na faktory, které mohou skórování probandů v oblasti smyslu v životě ovlivnit bez autobiografické intervence. Vliv genderu ani rasy nepředpokládáme ani u jedné z použitých testových metod. Očekáváme však pozitivní korelaci s věkem a dosaženým vzděláním u faktoru přítomnosti smyslu v životě (MLQ). Toto vychýlení bude třeba brát v potaz.

Je třeba upozornit, že tento návrh výzkumu nezohledňuje vlivy rysů osobnosti. Faktor přítomnost smyslu v životě například pozitivně koreluje s extravertí, a naopak negativně s neurocítismem.

Krom rysových a demografických charakteristik probandů je třeba zmínit, že při výzkumu nebudeme informováni o individuální historii, zkušenostech a událostech, které probandy v životě potkaly. Tyto zkušenosti mohou kreslit výsledky u faktoru přítomnost smyslu (MLQ), neboť překonané náročné životní situace jsou jedním ze zdrojů smyslu v životě i osobního existenciálního smyslu.

Očekávat můžeme rovněž vychýlení vzorku z populace. Výsledky experimentu tak můžeme vztahovat pouze k výzkumnému souboru, nikoli k celé populaci.

Z hlediska použitých metod je třeba zmínit riziko sebeuposuzovacích metod, a to u obou dotazníků. Můžeme zároveň očekávat centrální tendenci při vyplňování inventářů, která se projevuje tím, že se při odpovídání probandi drží středních hodnot na škále, aby se příliš nepřikláníli k extrémům. Typické bývá také reciproční chování ze strany probandů, při kterém se respondenti snaží experimentátorovi vyhovět a přemýšlí nad záměrem výzkumu. U experimentální skupiny bychom tedy mohli očekávat riziko, že probandi budou mít při vyplňování dotazníků tendenci nadhodnocovat subjektivní vnímání smyslu v životě, protože budou mít potřebu se „odvděčit“ za psychologickou intervenci, kterou prošli. Druhým jevem, který by mohl ovlivnit výsledky experimentu u experimentální skupiny, je pak tzv. Hawthronský efekt. Tento jev by mohl vést opět k vyšším hodnotám smyslu v životě u experimentální skupiny, tentokrát z důvodu, že probandi si budou vědomi podmínek experimentu a pozornosti, která jim bude ze strany výzkumníků věnovaná.

Třetím rizikem u experimentální skupiny je pak efekt experimentátora, který může nevědomě svým neverbálním chováním nebo způsobem, ač standardizovaného zadání, ovlivnit probandy. K tomuto dochází především v situacích, kdy osoba, která výzkum

administruje, také zná výzkumné předpoklady a zadání pro kontrolní a experimentální skupinu. Tento efekt by bylo možné eliminovat zaslepením záměru studie experimentátorům.

Protože je zadání vzpomínky, kterou si mají probandi v experimentální skupině vybavit, obecné, je těžké odhadnout, jakého tématu se budou vzpomínky týkat a jak budou emocionálně intenzivní. Může se stát, že některé vzpomínky nebudou dostatečně podnětné a jejich vliv se tak v dotazníku neprojeví.

Vliv na subjektivní vnímání smyslu v životě může mít i věková skupina. Lidé, kteří budou v roce 2020 do věkové kategorie 30-35 let, patří do tzv. generace Y, která nese rovněž označení mileniálové. Tato generace se jeví být v otázkách hodnot na sebe více orientovaná než předchozí generace (Weber, 2017). Můžeme očekávat větší potřebu naplnění smyslu v životě a tím i intenzivnější frustraci z jeho nenaplnění. Obě tyto tendence se mohou projevit v podhodnocování subjektivně vnímaného smyslu v životě. V důsledku tedy tím, že se snažíme zmírnit vliv věku subjektivní vnímání smyslu v životě, vystává nebezpečí, že výběrový soubor bude díky věkovým charakteristikám specifický sám o sobě.

Výsledky výzkumu by měly přinést odpovědi na výzkumné otázky. Měli bychom tedy ověřit, zda se míra pocíťovaného smyslu v životě liší vzhledem k použité autobiografické technice se zaměřením na utváření smyslu v životě, případně zda lze říci, že tato technika vede k jeho navyšování. Současně bychom měli být schopni zjistit, jaký faktor smyslu životě je touto technikou nejvíce posilován.

Očekáváme, že výsledky experimentu budou shodné s dílčími výsledky ve výzkumu Beike a Crone (2012). Autoři se orientovali na jasnost, se kterou jsou význam vzpomínky a její smysl formulovány. Zároveň však došli ke zjištění, že pokud je reflektována uzavřená vzpomínka, tj. emocionálně zpracovaná, odnášejí si probandi z její reflexe větší poznání sami sebe. Ačkoli se tedy jasnost smyslů vzpomínek nelišila mezi skupinami, které reflektovaly uzavřené a sebedefinující vzpomínky, bylo prokázáno, že uzavřené vzpomínky díky nízkému emocionálnímu náboji umožňují flexibilnější a tvárnější procesy utváření smyslu v životě. Důležitost nízkého emočního náboje pro utváření smyslu v životě během autobiografických techniky je pak dále manifestována např. ve výzkumu Berntsen a Rubina (2006). Ti došli ke zjištění, že pokud je vzpomínka vyprávěna z pozice třetí osoby, snižuje se afektivita. Důsledkem je emocionální odstup a možnost nahlédnout situaci z širší perspektivy, než je aktérova.

Jaké jsou pak další možnosti výzkumů v oblasti smyslu v životě? V rámci tohoto návrhu výzkumu navrhujeme analyzovat obsahovou stránku sepsaných esejí prostřednictvím zakotvené teorie. Výzkumné problémy, na které by se tato analýza mohla zaměřit, mohou být například: Jaké jsou konkrétní mechanismy utváření smyslu? Jakým způsobem pisatel vzpomínky vztahuje ke svému současnému životu? Jak se v textu obsahově projevují faktory smyslu v životě (MLM)?

Další možností pak může provést explorační výzkum mapující subjektivní vnímání smyslu (MLQ a MLM) v životě u současné české populace. Tato zjištění by přispěla ve vědeckém prostředí ke znalosti norem pro českou populaci.

Do třetice pak navrhujeme prostřednictvím longitudinálního výzkumu ověřit efektivitu růstových a terapeutických skupin, v nichž se budou opakovaně zadávat techniky se zaměřením na utváření smyslu v životě.

Závěr

Cílem teoreticko-přehledové části bylo nastínit různá pojetí smyslu v životě. Velký prostor je věnován konceptualizaci dle Rekera a Wonga, podle kterých lze odlišit globální smysl v životě a dílčí situační smysl v životě. Tyto dvě složky jsou v rámci lidského života neustále utvářeny a přetvářeny podle situací, které schéma smyslu v životě nabourávají. Situace, které v životě přicházejí, jsou podrobeny procesům utváření smyslu tak, aby byly koherentní s osobností člověka a jeho historií. Situace, které pro mysl není možné uchopit (např. traumatické), pak mohou odstartovat změnu celého kognitivního rámce smyslu v životě, například může dojít ke změně víry, životní filosofie, hodnot atd. Dále je představen tříkomponentový model, zahrnující kognitivní, afektivní i behaviorální složku globálního smyslu v životě.

Důležitost smyslu v životě tkví v jeho možnosti podporovat duševní pohodu, well-being či životní spokojenost. Funguje jako copingový mechanismus, který napomáhá vypořádat se se situací, v níž jsme dezorientovaní. Dává nám rámec, v němž žijeme. Pomáhám nám stanovovat si cíle na každodenní i dlouhodobé bázi, podle priorit a hodnot jež zastáváme. Když jdeme správným směrem, odměňuje nás pocity naplnění.

Praktická část této práce přinesla na základě studií o vlivech emocionality na utváření smyslu v životě design výzkumu, který prostřednictvím experimentu zkoumá efektivitu autobiografické techniky se zaměřením na utváření smyslu v životě na prožívání smyslu v životě. Základní premisou tohoto experimentu je, že nižší emocionální náboj rozšiřuje možnosti reflexe zkušenosti a kreativního utváření nového smyslu v životě.

Rešerše k této práci byla prováděna téměř výhradně ze zahraniční literatury. V textu se tak promítá snaha o balanc mezi plynulou češtinou a správným překladem z angličtiny. Velká část pojmů je uváděna v závorkách v původním znění, aby si čtenář, kterému použitý překlad nepřijde vhodný, mohl termín přeložit sám, případně dohledat sám. Do budoucna bych tématu smyslu v životě přála více pozornosti v české odborné literatuře. Například proto, aby se terminologie v této oblasti ustálila.

Táto práce byla napsána na jaře roku 2020 v izolaci vzhledem k současné pandemii COVID-19. Smělým návrhem pro další rozvoj ve výzkumu smyslu v životě, je obrátit se v diplomové práci (za dva až tři roky) zpět do současné situace. Věnovat se kvalitativní analýze narativů mapující život během karantény v roce 2020. Například s otázkou: Jaký smysl měla v mém životě karanténa v roce 2020?

Seznam použité literatury

- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York, NY: Guilford Press.
- Baumeister, R. F., & Ilko, S. A. (1995). Shallow gratitude: Public and private acknowledgments of external help in accounts of success. *Basic and Applied Social Psychology, 16*, 191–209.
- Baumeister, R. F., Wotman, S. R., & Stillwell, A. (1993). Unrequited love: On heartbreak, anger, guilt, scriptlessness, and humiliation. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 377–394.
- Beike, D. R., & Wirth-Beaumont, E. T. (2005). Psychological closure as a memory phenomenon. *Memory, 13*, 574–593.
- Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2006). Emotion and vantage point in autobiographical memory. *Cognition and Emotion, 20*, 1193–1215.
- Birren, J. E., & Birren, B. A. (1990). The concepts, models, and history in the psychology of aging. In Birren, J. E., & Schaie, K. W. (Eds.). *The handbooks of aging. Handbook of the psychology of aging (3rd ed.)* (p. 3–20). Academic Press.
- Birren, J. E., & Birren, B. A. (1996). Autobiography: Exploring the self and encouraging development. In J. E. Birren, G. M. Kenyon, J. E. Ruth, J. J. F. Schroots, & T. Svensson (Eds.), *Aging and biography: Explorations in adult development* (pp. 283–299). New York, NY: Springer.
- Birren, J. E., & Cochran, K. N. (2001). *Telling the stories of life through guided autobiography groups*. Baltimore, MA: Johns Hopkins University Press.
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1984). Psychological and physical well-being in the elderly: The Perceived Well-Being Scale (PWB). *Canadian Journal on Aging, 3*, 23–32.
- Blagov, P. S., & Singer, J. A. (2004). Four dimensions of self-defining memories (specificity, meaning, content, and affect) and their relationships to self-restraint, distress, and repressive defensiveness. *Journal of Personality, 72*, 481–512.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2004). The foundations of posttraumatic growth: New considerations. *Psychological Inquiry, 15*, 93–102.

- Cappeliez, P., O'Rourke, N., & Chaudhury, H. (2005). Functions of reminiscence and mental health in later life. *Ageing and Mental Health, 9*, 295–301.
- Conway, M. A. (2005). Memory and the self. *Journal of Memory and Language, 53*, 594–628.
- Conway, M. A., Singer, J. A., & Tagini, A. (2004). The self and autobiographical memory: Correspondence and coherence. *Social Cognition, 22*, 491–529.
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 561–574.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science, 7*, 181–185.
- Emmons, R. A. (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. New York, NY: Guilford Press.
- Ficková, E. & Ruiselová, Z. (1999). Preferencia copingových stratégií adolescentov vo vťahu k úrovni koherencie. *Psychológia a Patopsychológia Dieťaťa, 34*, 4, 291-301.
- Fox, A. P., & Leung, N. (2009). Existential well-being in younger and older people with anorexia nervosa: A preliminary investigation. *European Eating Disorders Review, 17*, 24-30.
- Francis, M. E., & Pennebaker, J. W. (1992). Putting stress into words: The impact of writing on physiological, absentee, and self-reported emotional well-being measures. *American Journal of Health Promotion, 6*, 280–287.
- Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Simon & Schuster.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*, 218–226.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 365–376.
- Giesbrecht, H. A. (1997). *Meaning as a predictor of work stress and job satisfaction* (Unpublished master's thesis). Trinity Western University, Langley, BC, Canada.

- Halama, P. & Bakošová, K. (2009). Meaning in life as a moderator of the relationship between perceived stress and coping. *Studia Psychologica*, 51, 143-148.
- Hamala P. (2002). Vývin a konštrukcia škály životnej zmysluplnosti. *Československá Psychologie*, 16, 265-276.
- Heatheron, T. F., & Nichols, P. A. (1994). Personal accounts of successful versus failed attempts at life change. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 664–675.
- Hedlund, B. L. (1987). *The development of meaning in life in adulthood*. Unpublished doctoral dissertation, University of Southern California, Los Angeles.
- Janoff -Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York, NY: Free Press.
- Janoff -Bulman, R., & Wortman, C. B. (1977). Attributions of blame and coping in the “real world”: Severe accident victims react to their loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 351–363.
- Kebza, V., & Šolcová, I. (2003). Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*, 47(4), 333–345.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 179–196.
- King, L. A., & Hicks, J. A. (2012). Positive affect and meaning in life: The intersection of hedonism and eudaimonia. In P. T. P. Wong (Ed.), *Personality and clinical psychology series. The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (pp. 125–141). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Landa, J. (2016). *Pojetí smyslu života v díle I. Yaloma jako cesta k překonání (post)moderního nihilismu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, HTF.
- Lang, J. M. (1994). *Does religiosity provide a buffer against uncontrollable life stress?* (Unpublished honor's thesis). Trent University, Peterborough, ON, Canada.
- Lavigne, K.M., Hofman, S., Ring, A.J., Ryder, A.G. & Woodward T.S. (2013). The personality of meaning in life: Associations between dimensions of life meaning and the Big Five, *The Journal of Positive Psychology*, 8:1, 34-43.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (Eds.). (2009). *Oxford handbook of positive psychology (2nd ed.)*. Oxford University Press.

- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*, 339–349.
- Mahwah, NJ: Erlbaum. Reker, G. T., Peacock, E. J., & Wong, P. T. (1987). Meaning and purpose in life and wellbeing: A life-span perspective. *Journal of Gerontology*, *42*, 44–49.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer Jr. (Ed.), *Advances in social cognition* (pp1–47). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Mascaro, N. & Rosen, D.H. (2006). The role of existential meaning as a buffer against stress. *Journal of Humanistic psychology*, *46*, 168-190.
- Mascaro, N. (2006). *Longitudinal analysis of the relationship of existential meaning with depression and hope* (Doctoral dissertation). Texas A&M University, College Station, Texas.
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2005). Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms. *Journal of Personality*, *73*, 985-1014.
- McAdams, D. P. (2012) Meaning and Personality. In Wong, P. T. P. (Ed.). (2012). *Personality and clinical psychology series. The human quest for meaning: Theories, research, and applications (2nd ed.)* (pp. 107–123). Routledge/Taylor & Francis Group.
- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*, 494–512.
- Newcob M.D. & Harlow L.L. (1986). Life events and substance use among adolescents: Mediating effect of perceived loss of control and meaninglessness in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*, 564-577.
- Omodei, M. M., & Wearing, A. J. (1990). Need satisfaction and involvement in personal projects: Toward an integrative model of subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *59*, 762–769.
- Pan, J., Wong, D. F. K., Chan, C. L. W., & Joubert, L. (2008a). Meaning of life as a protective factor of positive affect in acculturation: A resilience framework and a cross-cultural comparison. *International Journal of Intercultural Relations*, *32*(6), 505–514.
- Pan, J., Wong, D. F. K., Joubert, L., & Chan, C. L. W. (2007). Acculturative stressor and meaning of life as predictors of negative affect in acculturation: A cross-cultural comparative

- study between Chinese international students in Australia and Hong Kong. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 41(9), 740–750.
- Pan, J., Wong, D. F. K., Joubert, L., & Chan, C. L. W. (2008b). The protective function of meaning of life on life satisfaction among Chinese students in Australia and Hong Kong: A cross-cultural comparative study. *Journal of American College Health*, 57(2), 221–231.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 30, 115–144.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and wellbeing. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603–619.
- Pennebaker J. W. & Francis M.E. (1996). Cognitive, Emotional, and Language Processes in Disclosure, *Cognition & Emotion*, 10, 6, 601-626.
- Pennebaker J.W. & Niederhoffer G. K. (2009). Sharing One’s Story: On the Benefits of Writing or Talking About Emotional Experience. In Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (Eds.). (2009). *Oxford handbook of positive psychology (2nd ed.)* (pp. 621–632). Oxford University Press.
- Pennebaker, J. W. (1993). Putting stress into words: Health, linguistic, and therapeutic implications. *Behavior Research and Therapy*, 31, 539–548.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8, 162–166.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274–281.
- Pennebaker, J. W., Colder, M., & Sharp, L. K. (1990). Accelerating the coping process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 528–537.
- Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glaser, J., & Glaser, R. (1988). Disclosure of traumas and immune function: Health implications for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 239–245.
- Peterson, Ch. & Park, N. (2012). Character Strengths and the Life of Meaning. In Wong, P. T. P. (Ed.). (2012). *Personality and clinical psychology series. The human quest for meaning: Theories, research, and applications (2nd ed.)* (pp. 277–295). Routledge/Taylor & Francis Group.

- Petrie, K. J., Booth, R. J., & Pennebaker, J. W. (1998). The immunological effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1264–1272.
- Reker G.T., Birren J.E., & Svensson Ch.M. (2012). Restoring, Maintaining, and Enhancing Personal Meaning in Life Through Autobiographical Methods. In Wong, P. T. P. (Ed.). (2012). *Personality and clinical psychology series. The human quest for meaning: Theories, research, and applications (2nd ed.)*(pp. 383-407). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Reker, G. T. (1991). *Contextual and thematic analyses of sources of provisional meaning: A life-span perspective*. Paper presented at the Biennial Meetings of the International Society of the Study of Behavioral Development, Minneapolis, Minnesota.
- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T., & Deci, E. L. (1996). All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. In Gollwitzer, P. M., & Bargh, J. A. (Eds.). *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 7-26). Guilford Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations of the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Ryff, C., & Singer, B. (1998). The role of purpose in life and personal growth in positive human health. In P. T. P. Wong & P.S. Fry (Eds.) *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 213–235).
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Sheldon, K. M., & Emmons, R. A. (1995). Comparing differentiation and integration within personal goal systems. *Personality and Individual Differences*, 18, 39–46.
- Schwartz, G. E., Weinberger, D. A., & Singer, J. A. (1981). Cardiovascular differentiation of happiness, sadness, anger, and fear following imagery and exercise. *Psychosomatic Medicine*, 43, 343–364.
- Simms, S. M. (2005). *Making lemonade out of life's lemons: Factors of mental health and wellbeing* (Unpublished master's thesis). Trinity Western University, Langley, BC, Canada.

- Singer, J. A. (2004). Narrative identity and meaning making across the adult lifespan: An introduction. *Journal of Personality, 72*, 437–459.
- Spera, S., Buhrfeind, E., & Pennebaker, J. W. (1994). Expressive writing and job loss. *Academy of Management Journal, 37*, 722–733.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*, 80–93.
- Steger, M. F., Mann, J. R., Michels, P., & Cooper, T. C. (2009a). Meaning in life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patients. *Journal of Psychosomatic Research, 67*, 353–358.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (1998). Posttraumatic growth: Conceptual issues. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp.1-22). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Thorne, A., McLean, K. C., & Lawrence, A. M. (2004). When remembering is not enough: Reflecting on self-defining memories in late adolescence. *Journal of Personality, 72*, 513–541.
- Weber, J. (2017). Discovering the millennials' personal values orientation: A comparison to two managerial populations. *Journal of Business Ethics, 143*(3), 517–529.
- Weinstein, N., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). *Life aspirations and the experience of meaning*. Manuscript in preparation. In Wong, P. T. P. (Ed.). (2012). *Personality and clinical psychology series. The human quest for meaning: Theories, research, and applications (2nd ed.)*. Routledge/Taylor & Francis Group..
- Wong, P. T. P. (1998a). Implicit theories of meaningful life and the development of the Personal Meaning Profile (PMP). In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 111–140). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Wong, P. T. P. (1998b). Spirituality, meaning, and successful aging. In P. T. P Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 359–394). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Wong, P. T. P. (Ed.). (2012). *Personality and clinical psychology series. The human quest for meaning: Theories, research, and applications (2nd ed.)*. Routledge/Taylor & Francis Group.

Wong, P. T. P. (2012). Toward a dual-systems model of what makes life worth living. In P. T. P. Wong (Ed.), *Personality and clinical psychology series. The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (pp. 3–22). Routledge/Taylor & Francis Group.