

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