

# Zmysel života v kontexte pozitívnej psychológie

Upravte štýl predlohy  
podnadvpisov

Peter Halama  
Ústav experimentálnej psychológie SAV  
Bratislava, Slovensko

1. Konferencie pozitívni psychologie v ČR  
CPPC 2012  
Brno, 23.-24.5.2012

# Zmysel života v psychológii

- Hľadanie zmyslu – jeden zo základných psychologických procesov
- Evolučný význam súvisiaci s primeranou adaptáciou na prostredie (Klinger, 1998)
- Vysoký stupeň rozvoja kognitívneho systému núti človeka hľadať zmysel života

# Zmysel života v psychológii

- Zmysel života - v psychológii korene v existenciálnej a humanistickej psychológii
- V. E. Frankl – vôľa k zmyslu ako dominantná motivačná sila
- I.D. Yalom – vytvorenie zmyslu života ako reakcia na bezzmyselnosť sveta
- A.H. Maslow – potreba zmyslu života ako jedna z metapotrieb

# Zmysel života a pozitívna psychológia

- Zo začiatku skôr rezervovaný postoj pozitívnej psychológie k zmyslu života – spomínal sa len okrajovo (monotematické čísla, prvý Handbook)
- Napätie medzi pozitívnou a humanistickou psychológiou a vzájomná kritika (napr. Seligman, Csikszentmihalyi, 2000, Taylor, 2001, Held, 2004)?
- Kompetetivnosť zmyslu života a šťastia pri hľadaní optimálneho fungovania?

# Zmysel života a pozitívna psychológia

- Seligman (2002) Autentické šťastie
  - Zmysel života ako jedna z ciest k autentickému životu (doplnenie šťastia a angažovanosti)
  - Pri realizácii zmyslu človek používa svoje schopnosti a silné stránky v službe niečoho väčšieho ako on – sebatranscendentné ciele
- Zmysel života v klasifikácii cností – hlavná náplň 6. skupiny Transcendencia
  - silné stránky, ktoré umožňujú vytvoriť spojenie so širším svetom a poskytujú zmysel v živote (napr.

# Výskumy zmyslu života

- Robustná podpora pre chápanie zmyslu života ako faktora optimálneho fungovania
- Pozitívny vzťah s well-beingom (životná spokojnosť, kvalita života, pozitívny afekt a pod.) (napr. Zika, Chamberlain, 1992, Balcar, 1995, Křivohlavý, Petřiková, 2001, Halama, 2001)
- Negatívny vzťah s psychopatológiou (napr. Reker, 1997, Moomal, 1999)
- Pozitívny vzťah so silnými stránkami (Peterson, Park, 2012), najmä s nádejou, náboženskosťou a spiritualitou, vďačnosťou a s nadšením

# Výskumy zmyslu života

- Problém s kauzalitou – je zmysel života kauzálny faktor alebo dôsledok optimálneho fungovania?
- Longitudinálny dizajn
  - Debats (1996) – úroveň zmyslu života je prediktorom benefitu z psychoterapie aj po kontrolovaní celkového duševného stavu
  - Mascaro, Rosen (2005) – zmysel života je nezávislý longitufinálny prediktor úrovne depresie

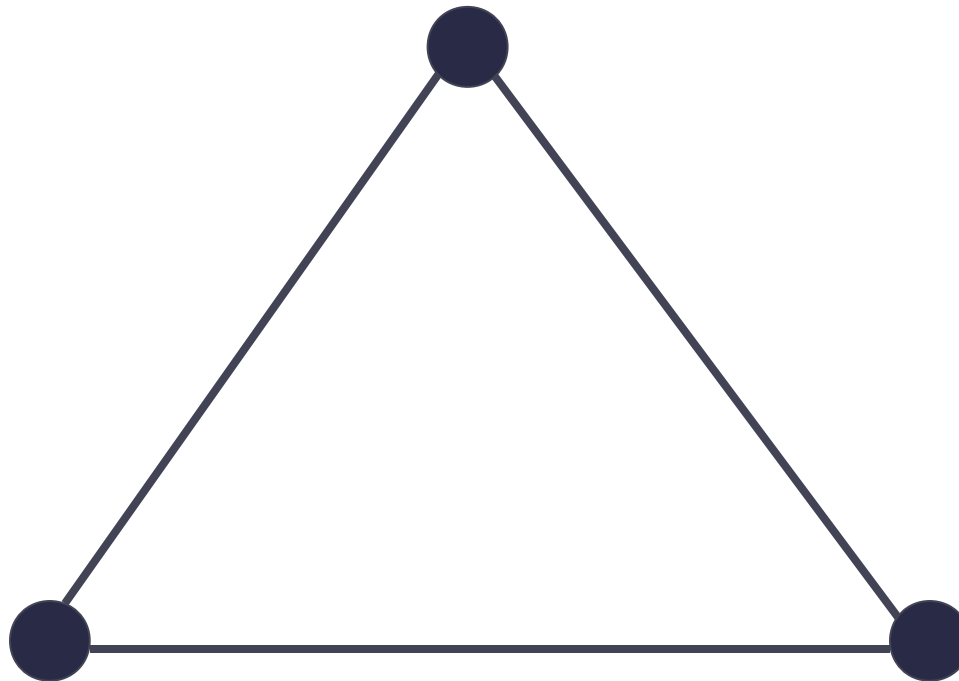
# Komponenty zmyslu života

- Dva komponenty
- Thompson a Janigian (1988)
  - **vedomie usporiadania** (sense of order)
  - **vedomie cieľov** (sense of purpose)
- (Dittmann-Kohli, Westerhof, 2000)
  - **intepretatívny** aspekt zmyslu života
  - **smerový** aspekt zmyslu života



- Trojkomponentový model (Reker, Wong)

**Kognitívny komponent**  
(presvedčenia, životný rámec, schémy)



**Afektívny komponent**  
šťastie, naplnenie

**Motivačný komponent**  
úsilie o ciele, plány,  
hodnoty, ideály

# Zmysel vs. šťastie

- Smer vzťahu – spôsobuje šťastie pocit zmysluplnosti alebo prežívanie zmyslu vedie k šťastiu?
  - Teoretická aj výskumná podpora pre obidva smery kauzality
  - King et al. (2006) – séria štúdií potvrdzujúcich, že pri prežívaní pozitívnych emócií rastie otvorenosť vnímať zmysel
  - Frankl (1993), šťastie je bočný efekt zmysluplnosti, Mascaro, Rosen (2005) – zmysel života predikuje úroveň depresie

# Zmysel vs. šťastie

- Je zmysluplný život vždy šťastný a naopak?
- Emmons (1999)
  - zmysluplný život nie je vždy šťastný, často je naplnený námahou a problémami
  - šťastný život je vždy zmysluplný
- Baumaister (1991), Wong (2011) – rodičovský paradox
  - Manželia a partneri prežívajú po narodení detí nižšiu úroveň pozitívnych emócií, trvá to až do dospelosti
  - Zmysel je uprednostnený pred šťastím

# Zmysel vs. šťastie

- Je zmysluplný život vždy šťastný a naopak?
- Halama (2001) – potvrdenie názoru Emmonsa pri analýze screeplotu
  - existujú ľudia s vysokou úrovňou zmysluplnosti a nízkou úrovňou šťastia, ale nie naopak
- Holeková (2009) – opätovné potvrdenie tohto javu
  - analýza prípadov s kombináciou vysokej zmysluplnosti a nízkeho šťastia

# Proces utvárania zmyslu (meaning making)

- Parková (2010) – zmysel života sa dostáva do popredia v ťažkých životných situáciách
  - Globálny zmysel – celkové životné ciele a presvedčenia
  - Situačný zmysel – interpretácia danej situácie
- diskrepancia medzi oboma zmyslami produkuje distress
- Proces utvárania zmyslu smeruje k redukcii tejto diskrepancie a tým k zníženiu distressu

# Proces utvárania zmyslu (meaning making)

- Zmena situačného zmyslu - reinterpretácia situácie v kontexte globálneho zmyslu
- Zmena globálneho zmyslu - revízia základných presvedčení či hodnotového systému a zmena celkových životných cieľov
- Parková (2012) – proces utvárania zmyslu u osôb s prežitou rakovinou
  - Iba ukončený proces utvárania zmyslu (nájdanie zhody medzi zmyslami) vedie k lepšej adjustácii

# Zmysel života a pozitívna psychológia

- Wong (2010) - limitovanosť prílišnej orientácie na šťastie, ignorancia negatívnej stránky – „pollyanizmus“
- Integrácia pozitívnej psychológie s existenciálnou, tzv. existenciálna pozitívna psychológia
  - štúdium toho, čo umožňuje ľuďom prežiť a rozvíjať sa individuálne aj kolektívne v totalite životných okolností
  - cieľom je nachádzanie a realizácia autentického zmyslu pričom prežívanie šťastia je bočným efektom

# Zmysel života a pozitívna psychológia

- Wong (2011) – ignorancia negatívnych skutočností v živote zo strany pozitívnej psychológie
  - Silné stránky ako dôsledok prekonania negatívnych podmienok
- Pozitívna psychológia 2.0 – nová verzia pozitívnej psychológie, ktorá by reflektovala tento fakt
- Porovnanie orientácie na zmysel a na šťastie – odlišný pohľad na ľudské fungovanie



# Vybrané charakteristiky orientácie na zmysel a orientácie na šťastie (Wong, 2011)

---

## Orientácia na zmysel

---

Aktualizácia zmyslu a účelu

Snaha o dosiahnutie ideálov,  
často za cenu obetí

Záujem o žitie dobrého života

Záujem o spokojnosť so životom  
ako celkom

Zodpovednosť je vyššie ako  
pocity

Vytrvalosť a odolnosť

## Orientácia na šťastie

---

Optimalizácia životných zážitkov

Snaha o dosiahnutie úspechov,  
najlepšie bez námahy

Záujem na tom, čo ma urobí  
šťastným

Záujem o pocity šťastia v každom  
momente

Pocity sú vyššie ako  
zodpovednosť

Vzdávanie sa pri ťažkostiach

---