

# PODSTATA A VÝZNAM SMYSLU ŽIVOTA

Jana Málková

---

Bakalářská práce  
2009 / 2010



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2009/2010

## **ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Jana MÁLKOVÁ**

Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Podstata a význam smyslu života**

Zásady pro vypracování:

**Zpracování rešerše a studium odborné literatury.**

**Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti smyslu života.**

**Příprava metodiky výzkumné části.**

**Realizace kvantitativního výzkumu v oblasti podstaty a významu smyslu života v dnešní společnosti.**

**Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.**

**Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.**

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

YALOM, D.I. Existenciální psychoterapie. Praha: Portál 2006. ISBN 80-7367-147-6  
CHRÁSKA, M. Metody pedagogického výzkumu. Základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4  
LÄNGLE, A. Smysluplně žít. Aplikovaná existenciální analýza. Brno: Cesta 2002. ISBN: 80-7295-037-1  
KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie smysluplnosti existence. Otázky na vrcholu života. Praha: Grada Publishing 2006. ISBN: 80-247-1370-5  
KÜNG, H. Věčný život? Smysl lidského života, jeho omezení a naděje. Praha: Vyšehrad 2006. ISBN: 80-7021-836-3

Vedoucí bakalářské práce: **prof. PhDr. Jiří Musil, CSc.**  
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **11. února 2010**

Termín odevzdání bakalářské práce: **7. května 2010**

Ve Zlíně dne 11. února 2010



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.  
*děkan*



Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.  
*ředitelka ústavu*

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně ..... 29. 4. 2010

.....  
Málková

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací.

2) Vysoká škola nevdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlášení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výtisky, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 25 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ústanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užití či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněným zájmem školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídá k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce na téma Podstata a význam smyslu života pojednává o smyslu života s aspektem kladeným na lidské cíle, motivaci a hodnoty. Dále poukazuje na význam logoterapie ve smyslu života a komunikaci v sociální práci, existenciální osamělost a ztrátu smyslu života. Bakalářská práce vytváří souvislý přehled teoretických východisek, jež jsou těsně spjaty s vytvářením smyslu života a jež náš smysl života ovlivňují. V praktické části analyzuje smysl života u studentů vysokých škol ve Zlínském kraji s důrazem kladeným na jejich cíle, hodnoty a motivaci s cílem podat ucelený pohled na vnímání smyslu života u studentů, jejich hodnotovou orientaci a cílesměrnost v období mladé dospělosti.

**Klíčová slova:** smysl života, existence, odpovědnost, svoboda, cíle, hodnotová orientace, motivace, logoterapie, existenciální osamělost, ztráta smyslu života

## **ABSTRACT**

Bachelor thesis on the topic of nature and the importance of the meaning of life is about the meaning of life imposed on the aspect of human goals, motivation and values. Further highlights the importance of logotherapy in the meaning of life and communication in social work, existential loneliness and loss of meaning in life. Bachelor thesis provides a coherent overview of theoretical points that are closely associated with the creation of meaning in life and which affect our sense of life. The practical part analyzes the meaning of life for university students in the Zlin region with emphasis on their goals, values and motivation to give a comprehensive picture of the perception of the meaning of life for students, their value orientation and towards the goal during young adulthood.

**Keywords:** meaning of life, existence, responsibility, freedom, goals, value orientation, motivation, logotherapy, existential loneliness, loss of meaning in life

Motto:

*„Člověk je odsouzen k tomu, aby byl svobodný. Odsouzen, protože sám sebe nevytvořil, ale na druhé straně přece svobodný, protože když byl jednou vržen do světa, je odpovědný za všechno, co dělá. Člověk není nic jiného než svůj vlastní projekt, existuje jen v té míře, jak se uskutečňuje, není ničím jiným než svým vlastním životem.“*

J. P. Sartre

Poděkování:

Děkuji panu prof. PhDr. Jiřímu Musilovi, CSc. za odborné vedení při vypracovávání této bakalářské práce.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

Jana Málková

## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>10</b>
<b>1 HISTORICKÉ POJETÍ SMYSLUPLNOSTI BYTÍ A ŽITÍ</b> .....	<b>11</b>
<b>2 PODSTATA A VÝZNAM SMYSLU ŽIVOTA</b> .....	<b>12</b>
2.1 SMYSL ŽIVOTA – SVOBODA A ODPOVĚDNOST.....	13
2.2 KVALITATIVNÍ A KVANTITATIVNÍ STUDIUM SMYSLU ŽIVOTA .....	14
2.3 EXISTENCIÁLNÍ PSYCHOTERAPIE.....	15
<b>3 VZTAH SMYSLU ŽIVOTA A SPOLEČNOSTI</b> .....	<b>18</b>
<b>4 CÍLE A HODNOTY V POJETÍ SMYSLUPLNOSTI ŽIVOTA</b> .....	<b>20</b>
<b>5 MOTIVACE NAŠÍ ČINNOSTI</b> .....	<b>23</b>
<b>6 LOGOTERAPIE A KOMUNIKACE V SOCIÁLNÍ PRÁCI</b> .....	<b>26</b>
<b>7 ZTRÁTA SMYSLU ŽIVOTA</b> .....	<b>28</b>
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>30</b>
<b>8 PROJEKT VÝZKUMU</b> .....	<b>31</b>
8.1 CÍLE PROJEKTU VÝZKUMU .....	31
8.2 VÝZKUMNÁ OTÁZKA .....	31
8.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR .....	32
8.4 VÝZKUMNÁ METODA A POPIS SBĚRU DAT .....	32
8.5 HYPOTÉZY .....	32
<b>9 VYHODNOCENÍ DAT</b> .....	<b>33</b>
<b>10 PEARSONŮV KOEFICIENT KORELACE</b> .....	<b>52</b>
<b>11 ZÁVĚREČNÉ VYHODNOCENÍ</b> .....	<b>56</b>
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>58</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURA</b> .....	<b>59</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK</b> .....	<b>61</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ</b> .....	<b>62</b>
<b>SEZNAM TABULEK</b> .....	<b>63</b>
<b>SEZNAM GRAFŮ</b> .....	<b>64</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....	<b>65</b>



## ÚVOD

Bakalářská práce se zabývá podstatou a významem smyslu života, kdy lidé v dnešní době pociťují jistou existenciální osamělost a mnohdy si nedokáží uvědomit svůj smysl života. V dnešní době můžeme sledovat jistou odcizenost člověka. Avšak čím je způsobena? Dle mého názoru je tato odcizenost způsobena postmoderní dobou, která klade stále větší nároky na nás, naše okolí a celkově na společnost. Mnoho lidí si již neuvědomuje vlastní individualitu a to díky nekonkrétnosti rolí, které člověk v dnešní době zastává. V rámci této odcizenosti můžeme sledovat mnohé přístupy, které se snaží o poskytování pomoci a podpory lidem, kteří pociťují nesmyslnost svého bytí. Tyto přístupy můžeme vidět například v sociální práci, psychologii nebo psychoterapii, kdy je jednou z nejdůležitějších existenciální terapie a logoterapie. V daných přístupech můžeme vidět jistou orientaci na člověka, jako na bytost v rámci jeho individuality. V oblasti naší existence je velmi důležitá svoboda a odpovědnost. Tyto pojmy by měly být zřejmé nejen v naší profesní angažovanosti, ale také ve vztazích, které by, dle mého názoru, měli poskytovat člověku pocit bezpečí a jistoty v rámci uspokojení našich potřeb.

Podstata smyslu života je důležitá proto, aby si jedinec ve své snaze uvědomil dosažení daného smyslu. Význam smyslu života charakterizuje interakci jedince a společnosti, ve kterém se orientuje na směrnici již definovaných či předurčených cílů. Z daného můžeme pozorovat důležitost smyslu života a cílesměrnosti našeho bytí.

V teoretické části bakalářské práce se zabývám vymezením teoretických východisek pro objasnění a pochopení problematiky podstaty a významu smyslu života, kdy specifikuji historické pojetí a současnost. Charakterizuji cíle, hodnoty a motivaci, které nás v naší smysluplnosti života ovlivňují a determinují nás z hlediska naší individuality. Dále objasňuji základní přístupy, které jsou v dnešní době využívány, pokud člověk pociťuje ztrátu smyslu života či existenciální osamělost. Cílem teoretické části je podat ucelený pohled na danou problematiku v determinaci lidské individuality.

Praktická část bakalářské práce je zaměřena na objasnění podstaty a významu smyslu života u studentů vysokých škol ve Zlínském kraji v závislosti na jejich cílech, hodnotách a motivaci. Dále také zkoumá u studentů pociťování existenciální osamělosti a ztráty smyslu života, kterou dnes pociťuje stále více osob.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 HISTORICKÉ POJETÍ SMYSLUPLNOSTI BYTÍ A ŽITÍ

Mnoho významných osobností se v dřívějších dobách zabývalo tematikou smysluplnosti života. Mezi nejvýznamnější osobnosti můžeme například zařadit: V. E. Frankla, A. Längle, E. Lukasová, K. Popielski, A. H. Maslow. Nejvýznamnější osobností v historickém pojetí se však stal V. E. Frankl. Ve svých dílech píše o otázkách smysluplnosti života, svobodě člověka, životních cílech a přispívá k pojetí antropologie svým pojetím člověka a bytí, kdy ve svých dílech rovněž vyzdvihuje osobní odpovědnost za splnění smyslu svého života.

Z filozofického hlediska se v historii smyslem života zabýval vulgární epikureismus, hédonismus, kynismus, klasický epikureismus a stoicismus. Jedná se především o směry, úvahy o smyslu života z období antiky. Dané směry pojednávaly v různých aspektech o smyslu života, kdy se například vulgární epikureismus zabýval tělesnou rozkoší a slastí, jakožto největším štěstím v životě člověka. Mnozí autoři v dnešní době hodnotí vulgární epikureismus spolu s hedónismem, jež se stal velmi blízkým směrem pro vulgární epikureismus, jako naivní a povrchní. Až stoicismus zdůrazňuje cíl, kterým se stalo dosažení vnitřní sebekázně, tedy zrání osobního charakteru (Křivohlavý, 2006).

Z historického hlediska je zřejmé, že problematika smysluplnosti života je velmi důležitým tématem po tisíciletí. V mnohém se autoři nezabývají pouze nalezením východiska pro smysluplné žití, ale také otázkami ctností, neřestí, svědomím, lidskou odpovědností či svobodou a ztrátou smyslu života. V rámci teoretických východisek, v ohledu historického pojetí smysluplnosti bytí, můžeme zařadit dasainsanalýzu, jakožto speciální psychoterapeutickou metodu, jež klade důraz na hledání a poznávání možností, jak být sám sebou. Významnými autory v této tematice jsou, stejně jako v oblasti smysluplnosti života, V. E. Frankl, Z. Freud nebo také Heidegger či Hussler. V oblasti smysluplnosti života můžeme nalézt provázanost mnohých oborů, psychoterapeutických metod či přístupů, které napomáhají pro cílesměrnou pomoc a podporu pro osoby, jež ji potřebují, kteří ztratili smysl života.

„Smysl života je něco, co lze velmi obtížně definovat, ale co je přesto nutno vyhlížet, přijímat a pak i prožívat” (J.Heller, 2005, s.163).

## 2 PODSTATA A VÝZNAM SMYSLU ŽIVOTA

Podstatu smyslu života primárně chápu jako to, co je třeba, aby si jedinec uvědomil ve své snaze dosažení daného smyslu a významem smyslu života již chápu sekundárně jako interakci jedince a společnosti, ve kterém se orientuje ve směrnici definovaných či předurčených cílů.

Pojem smysl můžeme chápat z pohledu dvou rovin, které spolu však úzce souvisejí. První rovinou smyslu je tzv. implicita, tedy implicitní smysl, který je dle Křivohlavého spjat se smyslem stárnutí, manželství nebo tím co znamená být učitelem nebo studentem atd. Můžeme tedy říct, že implicitní smysl je smyslem, který je obecně chápáný a všem srozumitelný. Na druhé straně je vytvořena rovina existenciální, která se zabývá smysluplností našeho bytí a jednání. V rámci existenciálního smyslu se Křivohlavý opírá především o základní otázku: Jaký je smysl života? Vzájemnou ekvilibraci mezi danými rovinami vytváří motivace, nebo-li také vůle ke smyslu. V rámci smyslu života je také důležité definovat mnoho základních pojmů, které s danou tematikou úzce souvisí. Mezi tyto pojmy řadíme účel činnosti, životní úkoly, hlavní životní snahu, naději a vůli.

Účel naší činnosti je takové jednání, které nám napomáhá v kontextu našeho života dosáhnout určitého cíle. Tolman označuje účel činnosti jako souhrn všech cílově zaměřených činností, které jsou organizovány proto, aby sloužili určitému účelu (Křivohlavý, 2006, s. 27).

Účel naší činnosti ve své podstatě ovlivňuje snaha, kterou psychologický slovník definuje jako činnost zaměřenou k dosažení stanoveného cíle, provázená motivační a emocionální složkou (Hartl, Hartlová, 2000, In Křivohlavý, 2006, s. 27).

Právě motivační a emocionální složka je velmi důležitou komponentou snahy, jelikož určuje velikost naší snahy pro dosažení daného cíle. Hlavní životní snaha je spojena s životním úkolem, úkolem naší činnosti, našeho bytí. V rámci hlavní životní snahy je velmi důležitá naděje, kterou můžeme charakterizovat jako doprovodný jev cílesměrného jednání. Každý člověk, jako individuální bytost si v podstatě svého bytí vytváří svou hlavní životní snahu a svůj životní úkol, který je specifický pro různá vývojová období z pohledu

psychologie. Hlavní životní snaha je však v kontextu jiných životních snah definována z pohledu určité hierarchie, která, jak již bylo výše řečeno, je pro každého člověka individuální. Z daného důvodu je velmi důležité se v rámci smyslu života zaměřit na cíle naší činnosti, hodnotovou orientaci a motivaci, jež nás vede k dosažení daných cílů a ke smysluplnému bytí.

## **2.1 Smysl života – svoboda a odpovědnost**

„Smysl svobody spočívá v odpovědnosti. Odpovědnost je nerozlučně spjata se svobodou – odpovědnost: záležitost vztahu – vyrovnávání se s vinou” (A. Längle, 2002, s.67).

Odpovědnost je velmi důležitým aspektem našeho jednání a chování, stejně jako svoboda, která je determinována společností a naší osobností.

Odpovědnost znamená vytváření vlastního já, svých pocitů a životního údělu. J.P.Sartre napsal: „být odpovědný znamená být nepochybným autorem události nebo věci.“ (I.D.Yalom, 2006, s.226).

Člověk je odpovědný sám před sebou, před svými hodnotami, avšak v ohledu celé společnosti. Společnost nám určuje zákony, principy a určité modely chování, které bychom měli v rámci naší svobody a odpovědnosti dodržovat a korigovat své chování na základě daných principů.

Svoboda je velmi důležitým pojmem, který hraje velkou roli v různých terapiích a krizových intervencích, avšak zároveň je těžce definovanou komponentou našeho bytí. Svoboda je pevně spjata s možností naší volby, tedy s naším rozhodováním o naší další „cestě“, o dosažení našich cílů, tedy o našem cílesměrném, smysluplném jednání. Záleží pouze na nás, jakým způsobem se rozhodneme a čeho v životě tímto rozhodnutím dosáhneme. Možnost utvářet má pouze ten člověk, který ve svém životě prožívá a jedná na základě své odpovědnosti, tedy, že je v rámci své svobody schopen rozlišovat, rozhodovat o svém životě a plánovat svůj život.

## 2.2 Kvalitativní a kvantitativní studium smyslu života

V oblasti smyslu života již byly vytvořeny mnohé výzkumy, které napomohly k pochopení dané problematiky. Nyní bych ráda uvedla kvantitativní a kvalitativní metody, jež byly doposud využity pro výzkum smyslu života a to v různých pojetích.

### Kvantitativní metody

Kvantitativní metody výzkumu můžeme charakterizovat jako metodu standardizovaného výzkumu, která mocí proměnných vyjadřuje určité vlastnosti. Kvantitativní výzkum využívá statistické metody, kdy při sběru dat využívá převážně dotazník.

Mezi nejvýznamnější kvantitativní metody, které byly použity při daných výzkumech můžeme zařadit např.:

- PIL – Test životních cílů
- LOGO – Test E.Lukasové, jež zkoumá vůli k smyslu života
- TND – Test noodynamiky K.Popielského
- LPQ – Dotazník účelu života
- LAP-R – Profil postojů k životu
- ŠŽZ – Škála životní smysluplnosti Petra Halamy
- PMP – Profil osobního pojetí smysluplnosti
- SML – Profil zdrojů smysluplnosti života
- LRI – Index vztahu k životu
- PPA – Analýza osobních plánů atd. (Křivohlavý, 2006)

Tyto kvantitativní metody se cíleně zaměřují na zkoumání našeho smyslu života v různých aspektech naší osobnosti. Jednotlivé výsledky daných výzkumů byly využity pro

rozvoj teoretických zdrojů v oblasti smyslu života a také například pro klinickou praxi či jiné oblasti.

### **Kvalitativní metody**

Termínem kvalitativní výzkum se označují různé přístupy (metody, techniky) ke zkoumání pedagogických, psychologických či jiných jevů, kdy do popředí nevystupuje kvantifikace empirických dat, nýbrž jejich podrobná kvalitativní analýza. Tyto přístupy vycházejí z různých teoretických paradigmat, nejčastěji z hermeneutiky a z fenomenologie. (Maňák, S.Švec, V.Švec, 2005)

- SCM – Metoda sebekonfrontace
- Ebersole: psaní esejí o smyslu života
- Prager: Metoda SLM – zjišťování zdrojů smysluplnosti
- Fry: metoda životních příběhů
- Hledání zdroje smysluplnosti
- Metoda CREDO MEM
- Metoda skládání účtů a jiné metody (Křivohlavý, 2006)

Jednotlivé výzkumu přinesly možnost v porozumění dané problematiky a nastínily cestu pro další možný vývoj této tematiky.

### **2.3 Existenciální psychoterapie**

Již v dnešní době je známá existenciální psychoterapie a to převážně v Americe. Jedná se v základu o dynamickou terapii, kdy psychodynamika člověka zahrnuje motivy, obavy, vědomé a nevědomé síly a z teoretického hlediska vychází z Freudovského modelu

duševního fungování, kdy psychika a chování člověka vychází z různých úrovní uvědomění si konfliktních sil, které pracují ve vědomé i nevědomé složce lidské osobnosti. Avšak existenciální psychoterapie vnímá dané konfliktní síly jinak, nežli dynamická terapie, která sleduje a vyhodnocuje střet konfliktních sil a konfrontaci těchto sil s podmínkami existence člověka. Pro sledování podmínek existence využíváme v existenciální psychoterapii hlubokou osobní reflexi. Proces reflexe bývá uveden do pohybu těžkými životními situacemi či překážkami, které nám v životě kříží cestu. V době existenciálního problému se lidé většinou uzavírají do sebe, tedy před okolním světem a staví se tak na pomezí lidské společnosti.

Existenciální dynamický konflikt je tvořen ve svém obsahu důležitými prvky, které budu ve své práci dále specifikovat, a to: svobodou, osamělostí, ztrátou smyslu života a smrtí.

Jak již jsem uvedla na začátku kapitoly existenciální psychoterapie, základem pro existenciální psychoterapii se stává dynamická teorie, Freud a dynamický existenciální přístup ponechává teorii dynamické struktury ve své podstatě:

**Freud:**

PUD → ÚZKOST → OCHRANNÝ MECHANISMUS

**Avšak v určitých aspektech ji existenciální psychologie přepisuje:**

UVĚDOMĚNÍ SI ZÁKLADNÍCH ZÁLEŽITOSTÍ → ÚZKOST → OBRANNÝ MECHANISMUS (Yalom, 2006).

Dle existenciální psychologie je mnohem důležitější uvědomění si základních záležitostí, které vedou k úzkosti u člověka a následně k obrannému mechanismu, který člověk vůči úzkostem vytváří, protože úzkost je jistým signálem pro nebezpečí.

V existenciální psychoterapii není důležité hluboce zkoumat minulost, ale zaměřit se hluboce do existenciální situace člověka, tedy přemýšlet o tom, proč člověk vůbec je.



Minulost se z pohledu existenciální psychoterapie zkoumá pouze v rámci toho, zdali minulost ovlivňuje dosavadní existenci člověka. Proto existenciální psychoterapie nezkoumá: „Co jsem kdy udělal(a), že jsem nyní v takové situaci?“, ale zabývá se otázkou: „Jaký je můj nynější život, má existence?“.

### 3 VZTAH SMYSLU ŽIVOTA A SPOLEČNOSTI

Pojem společnost zahrnuje široké spektrum různých teorií z pohledu filozofie, sociologie, psychologie a jiných věd, které definují a pohlíží na společnost odlišně.

Společnost můžeme definovat jako lidskou pospolitost, která je charakterizována určitými zvyky, tradicemi, jazykovým a geografickým vymezením, způsobem života a jinými strukturami, které jsou pro danou společnost typické.

Dnešní společnost je však natolik chaotická, že si mnozí lidé nedokáží uvědomit svou identitu, kterou jim společnost leckdy dokázala poskytnout a dotvářet.

Můžeme rozlišovat několik druhů společnosti, kdy se v dnešní době snažíme nejvíce porozumět a tolerovat multikulturní společnost, která svým širokým spektrem tradic a různorodostí národností způsobuje narušování původní společnosti a mnozí lidé se s tím ještě nedokázali vyrovnat. Existenciální psychologie pomáhá lidem vyrovnat se s novodobou společností a začlenit je do společnosti, spolu s posílením uvědomění si jejich existence. Lidská existence je v dnešní době velmi důležitá a je potřebné se s ní identifikovat.

Lidská identita se stává natolik nestabilní, že lidé pociťují v různých vývojových obdobích deprese, pocity úzkosti, strach a stres. Dané problémy působí negativně nejen na člověka samotného a to v oblasti osobního života, práce a vztahů, ale i mnoho lidí se například v období starší dospělosti nedokáží identifikovat s počínajícím stárnutím a jejich existence je dle jejich názoru natolik kolísavá a nespecifická, že vytváří negativní podmínky k dalšímu rozvoji osobnosti v daném věku. Dnešní lidská společnost je tedy ovlivňována několika vlivy, kdy jedním z největších vlivů je celosvětová hospodářská krize, která zapříčiňuje například hromadné propouštění zaměstnanců z průmyslových firem, kdy lidé pracující několik let např. v automobilovém průmyslu nedokáží najít zaměstnání v jiném odvětví. Z toho důvodu se setkáváme z dlouhodobou nezaměstnaností, která utváří u lidí nejen psychické, ale také somatické problémy.

Každý člověk je individuum, které je specifické svými vlastnostmi, dovednostmi, znalostmi, chováním, myšlením tedy celkově osobností. Proto je důležité brát v aspektu

existenciální psychologie člověka jako jedinečnou bytost, která disponuje vždy specifickými problémy, které je nutno řešit. Existenciální psycholog musí každého jedince posuzovat dle jeho osobnosti a umístění této osobnosti do společnosti, ve které cítí existenciální problémy.

V dnešní době můžeme každého člověka chápat jako tzv. malé kolečko uvnitř velkého stroje, které má svou úlohu a určitou dobu funkčnosti. Je důležité, abychom člověka naučili, že bez něj, jakožto malého kolečka, které je dle jeho názoru nepotřebné a lehce vyřaditelné, nemůže daný stroj fungovat. Každý člověk má ve společnosti své místo, avšak málokterý člověk si dokáže dané místo uvědomit.

Otázkou však je, zda-li společnost funguje jako stroj, který je specifický svými malými částmi, bez kterých by nemohl fungovat?

Daná otázka se týká existence a to nejen individua, ale také celé společnosti. Je důležité, aby lidé byli podporováni a motivováni k dosahování lepších výsledků a kooperaci s ostatními lidmi při dosahování cílů. Vždyť všechna kolečka do sebe musí zapadat a pasovat k sobě, aby daný stroj mohl fungovat.

Motivace a podpora osobnosti je v dnešní hektické době natolik složitá, až se stává někdy nedosažitelnou. Pomalu se totiž znovu začíná uplatňovat liberalismus na českém trhu, jehož teorie říká, že dobročinnost se nevyplácí.

Nebylo by pro podniky výhodnější zajímat se více o své zaměstnance a to v ohledu jejich existence, motivace a podpory? Nepodávali by poté zaměstnanci lepší výkony, díky čemuž by podnik více prosperoval?

Zde se vytváří obrovská spirála, která se roztáčí nekontrolovatelnou rychlostí a z pohledu existenciální psychologie vyvolává pocit existenční méněcennosti až nepotřebnosti.

## 4 CÍLE A HODNOTY V POJETÍ SMYSLUPLNOSTI ŽIVOTA

Každý člověk ve své činnosti směřujeme za určitým cílem. Otázka cílů lidského jednání je základní otázkou pro smysl života každého jedince. Mnoho autorů se zabývá problematikou lidský cílů, lidské osobnosti a jejího směřování. Mnohé výzkumy demonstrují lidskou snahu o uvědomování si daných cílů a realizaci těchto cílů, které mají nadměrný vliv na lidské bytí. V literatuře se můžeme setkat s rozdílnými definicemi cílů, kde bych následně ráda uvedla dvě základní definice z pohledu smysluplnosti naší existence.

„Cíl je žádoucí či vytoužený stav světa, kterého se člověk snaží dosáhnout nebo ho realizovat svou aktivitou” (Kruglanski, 1996, s.600).

„Cíle jsou představované nebo jasněji viděné stavy či podmínky světa, k nimž se daná osoba díky své aspiraci chce dostat a které motivují (táhnou, pohánějí, řídí-drive) naši volní činnost” (Karoly, 1993, s.274).

V obou dvou definicích převážně hovoříme o vztahu cílů ve světě a k jedinci. Svět kolem nás ovlivňuje naši činnost, naše směřování a jednání, které determinuje v rámci pojetí společnosti a kultury vytvářené tradicemi a generačními zkušenostmi. Člověk ke svým cílům směřuje na základě poznání, zkušeností a získaných dovedností, které uplatňuje ve své každodenní činnosti, při svém jednání. Označení daného vyjádřil Husserl pojmem intence, tedy záměr, úmysl, smysl, význam, účel (Křivohlavý, 2006).

Záměr můžeme označit jako určitý princip motivace k vytváření cílů a směřování k cíli. Záměrná činnost je důležitým aspektem pro vytváření cílesměrného, účelného a smysluplného jednání.

Při cílesměrném jednání musíme převážně sledovat zdali se jedná o vědomé jednání a směřování, účel daného jednání, rozhodování o našem jednání, hodnoty, volbu cesty, vůli dosáhnout cíle, odpovědnost, flexibilitu a kreativitu při cílesměrném jednání, odolnost a nezdolnost na cestě k cíli ( Křivohlavý, 2006).

Pokud se zabýváme otázkou lidských cílů, tedy tím, oč nám vlastně jde, musíme také klást důraz na naše snahy, motivace a naděje, jež nám napomáhají při cestě k dosažení našeho cíle.

Funkcí cílů dle Emmonse je organizovat a vitalizovat – oživovat, vdechnout sílu a energii do činností, které se k dosažení vytyčeného cíle vyvíjejí (Emmons 1999).

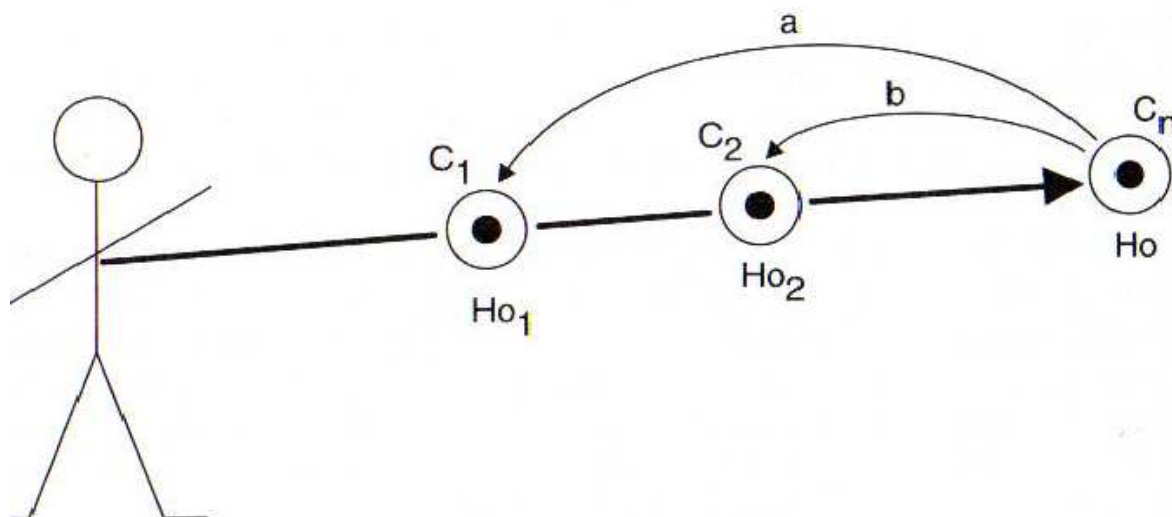
Otázkou v rámci cílesměrné činnosti je naše jednání, způsob našeho jednání a jeho výsledky. Jednáme pod vlivem jak naší vědomé, tak i nevědomé složky. Avšak uvědomujeme si cíle našeho jednání? Na danou otázku bychom mohli odpovědět v rámci účelnosti našeho jednání. Účelem našeho jednání je zaměření se na dosažení určitého cíle (Křivohlavý, 2006).

V rámci účelového jednání můžeme cíl definovat jako určitý druh motivace jednání. Jak již bylo řečeno, velmi důležitým aspektem lidských cílů je i lidská snaha. Snahu tedy můžeme označit jako určitý hnací pohon, abychom něco udělali, vytvořili, dosáhli svého cíle. Účelem našich osobnostních snah je dosažení určitého personálního cíle, tedy osobnostních plánů, životních úkolů, hlavních životních snah. Hlavní životní snaha je základní otázkou smysluplnosti života. Při hledání hlavní životní snahy se sami sebe ptáme, oč nám vlastně v životě jde? Kam směřujeme? Čeho chceme komplexně dosáhnout. Ne každému člověku se podaří dosáhnout své hlavní životní snahy a mnohokrát se v rámci této snahy stává problematická ztráta smyslu života.

V současné psychologii se věnuje velká pozornost hodnotám a hodnotové orientaci. Dle Křivohlavého však smysluplné pojetí hodnot vychází z pojetí cílesměrné aktivity člověka (Křivohlavý, 2006).

Mezi cílem a hodnotou můžeme v rámci smysluplnosti života zaznamenat vzájemný vztah, kdy cíle ovlivňují naše hodnoty a naše hodnoty ovlivňují volbu cílů.

## Dílčí cíle a jejich hodnoty



obrázek 1 Dílčí cíle a jejich hodnoty (Křivohlavý, 2006, s.36)

Každý možný cíl našeho snažení má pro daného člověka určitou hodnotu. Ta je dána vztahem tohoto cíle k vyššímu cíli, který si daný člověk předsevzal. V mezním případě jde o vztah dané aktivity k nejvyššímu, nejvyššímu cíli – k tomu, oč v podstatě člověku v životě jde a co mu dává základní smysl života.

$C_n$  - konečný, nejvyšší cíl

$C_1, C_2$  – dílčí cíle na cestě ke konečnému cíli

$Ho_1, Ho_2$  – hodnoty dílčích cílů (Křivohlavý, 2006,s.36)

Hodnotová koncepce v rámci naší existence, dle pojetí Frankla, se stala propojením mezi humanistickou psychologií a filozofií existencializmu. Frankl ve svém pojetí hodnot zastává tvrzení, že každý člověk je dobrý hlavně v rámci jeho přirozenosti.

„Pudy jsou přenášeny geny, hodnoty (univerzální) tradicemi, avšak smysl jako jedinečný fenomén je věcí individuálního odhalování.“ (Frankl in Cakirpaloglu, 2009, s.228)

## 5 MOTIVACE NAŠÍ ČINNOSTI

Teorii motivace můžeme sledovat v různých vědních disciplínách, jako je například pedagogika, sociální pedagogika, ekonomie, psychologie. V oblasti smyslu našeho života je nejdůležitější psychologické pojetí.

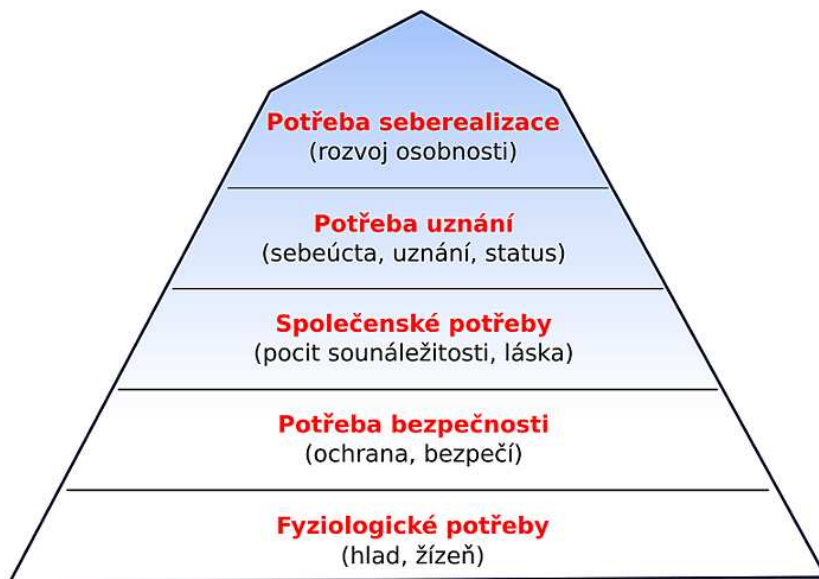
Motivace byla psychology považována za klíčový vstupní bod do problematiky osobnosti i porozumění jednání lidí. G.W.Allport napsal v roce 1937, že „problém motivace je ústředním problémem psychologického studia osobnosti” (Křivohlavý, 2006, s.19).

Motivaci můžeme definovat jako proces, který nás vede k usměrňování našeho chování, k jeho udržování. Motivace v rámci smyslu života nám odpovídá na otázky, proč bylo chování, pro dosažení určitého cíle, vyvoláno. Daná otázka je v pojetí naší existence velmi důležitá. Motiv určuje naše směřování a to ať v pozitivním slova smyslu či negativním. Nabádá nás a žene nás k dosažení našich cílů a našich záměrů, které jsme si stanovili. Motivací může být cokoli a každý člověk má rozdílné motivy.

V oblasti motivace je velmi důležité sledovat tzv. motivační faktory mezi které patří potřeby, zájmy, hodnotové orientace a zčásti postoje. Potřeby můžeme charakterizovat jako subjektivně pociťovaný nedostatek, který je pro nás nezbytný (Výrost, Slaměník, 2008).

Z daného důvodu je nutné uvést teorii hierarchie potřeb A.Maslowa, která nám ve svém schématu poukazuje na jednotlivé stupně potřeb, dle priority. Potřeby, jež jsou uvedeny v obrázku č.2 jasně signalizují hierarchii potřeb a to od fyziologických potřeb, jako je hlad, žízeň až po nejvyšší stupeň a to potřebu seberealizace, rozvoje osobnosti. Z hierarchie potřeb tedy vidíme potřeby, které musí být prioritně uspokojovány, pokud není uspokojena jedna ze základních potřeb, lidé těžko, či vůbec nepostupují k uspokojování potřeb jiných, vyšších. Z obrázku můžeme také vyčíst cílesměrnost lidského jednání na základě potřeb, kdy nevědomým krátkodobým cílem každého z nás je uspokojení základních životních potřeb, jako je právě hlad, žízeň a ostatní fyziologické potřeby. Pokud postupujeme dále, je pro nás důležitá ochrana, bezpečí, kdy na danou potřebu navazuje potřeba sounáležitosti či lásky. Dle mého názoru, jsou tyto dvě potřeby ve své podstatě propojeny a systematicky na

sebe navazují. Potřeba uznání je další důležitou potřebou, jelikož v nás vytváří kladné pocity potřebnosti, sebeúcty a zvyšování sociálního statusu ve společnosti. Potřeba seberealizace je nejvyšší potřebou, jak jsem již uvedla, a je tedy potřebou rozvoje osobnosti. Tato potřeba je situována nejvýše v hierarchii potřeb z důvodu těžké dosažitelnosti a hybných sil psychického charakteru, které určují míru motivace a tedy i cílesměrnosti v pojetí smysluplnosti života.



Obrázek 2 Teorie hierarchie potřeb. A.Maslow

Zdroj: <http://images.google.cz/imgres?imgurl=http://4.bp.blogspot.com>

V teoriích motivace, dle sociální psychologie, je velmi důležité vymezit motivaci interpersonální, tedy tu, jež vyhází z identifikace s druhým člověkem a motivaci skupinovou, která vychází z identifikace se skupinou nebo sociální kategorií (Výrost, Slaměník, 2008).

V těchto druzích motivace můžeme jasně vidět potřebu sociálního kontaktu, který je důležitý z hlediska našich vztahů, perspektivy do budoucna a smyslu našeho života.

V rámci motivace a dosahování cílů je podstatné definovat pojem a to aspirační činnost, jakož to „rovinu výkonu, kterou si jedinec vnitřně stanoví k dosažení při zvládnání výkonu“ (Výrost, Slaměník, 2008, s.159).

Tuto rovinu výkonu můžeme sledovat v různých aspektech lidské činnosti a lidském chování. Aspirační činnost můžeme pomocí motivace zvyšovat a apelovat tím na zvýšení



sebeuplatnění jedince. Dle mého názoru motivací zvýšíme „vnitřní mantinel“ člověka pro zvýšení jeho cílesměrnosti a životních snah.

Motivace je také specifická svými 2 stupni. Jako základní motivaci označujeme tzv. motivaci primární, která je určována našimi biologickými potřebami. Naučené tendence chování definujeme v rámci sekundární motivace. Dále rozlišujeme tzv. vnější a vnitřní motivaci, kdy vnější motivace je ovlivňována lidmi kolem nás, prostředím, ve kterém se nacházíme. Naopak je tomu u vnitřní motivace, kdy jednotlivé motivy vycházejí z organismu. Mezi tyto motivy můžeme zařadit psychologické potřeby a biologické potřeby.

Jak lze vidět motivace není v rámci naší existence zanedbatelným pojmem. Je velmi důležité při práci s klienty specifikovat jejich motivy a to nejen v existenciální psychoterapii, ale také například v sociálních službách.

## 6 LOGOTERAPIE A KOMUNIKACE V SOCIÁLNÍ PRÁCI

Komunikaci můžeme definovat jako formu interakce mezi lidmi, kdy se tato interakce odehrává v rámci verbální a neverbální komunikace. Verbální komunikaci využíváme jako komunikaci mluvených či psaných slovních výrazů. Neverbální komunikace naopak využívá mimoslovní prostředky, kterými jsou například gesta, mimika, doteky, pohyby (Výrost, Slaměník, 2008).

V rámci komunikace jsou specifické tzv. komunikační sítě, které by měly umožnit komunikaci například ve skupině.

Sociální komunikaci můžeme charakterizovat jako proces sdělování významů mezi lidmi, kdy předpokladem komunikace je existence komunikačního vztahu mezi účastníky. Zde vymezujeme tzv. vztahovou strukturu, která rozděluje komunikaci na interpersonální (komunikace ve společnosti) a intrapersonální (komunikace se sebou samým) (Výrost, Slaměník, 2008).

Velmi důležitým pojmem v rámci komunikace a logoterapie je dle mého názoru aktivní naslouchání, kdy věnujeme jedinci při komunikaci dostatečnou pozornost, úctu, respekt, důvěru a příležitost a hlavně mu ukazujeme náš zájem o jeho problém.

### Techniky aktivního naslouchání:

Název techniky	Cíl	Je třeba
Povzbuzování	<ul style="list-style-type: none"> <li>• projevit zájem</li> <li>• povzbudit mluvčího k dalšímu hovoru</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• užívat neutrální slova</li> <li>• nevyslovovat souhlas či nesouhlas</li> </ul>
Objasňování	<ul style="list-style-type: none"> <li>• objasnit to, co vám druhý říká</li> <li>• získat více informací</li> <li>• pomoci mluvčímu, aby viděl i další hlediska problému</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• klást otevřené otázky</li> <li>• přimět mluvčího k dalšímu vysvětlování</li> </ul>
Parafrázování	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ukázat, že mluvčímu nasloucháme a rozumíme,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• svými slovy zopakovat hlavní myšlenky a fakta</li> </ul>

	<p>co říká</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ověřit, zda jeho slova chápeme správně</li> </ul>	
Zrcadlení pocitu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• projevit pochopení a porozumění pocitům mluvčího</li> <li>• umožnit mu tak tyto pocity zvládnout a přehodnotit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vyjádřit základní pocity a emoce mluvčího</li> </ul>
Shrnutí	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hodnotit dosažený pokrok</li> <li>• shrnout důležité myšlenky a fakta a emoce</li> <li>• položit základ k další diskusi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stručně shrnout a strukturovat hlavní vyřčené myšlenky a fakta a přidat negativní pocit</li> </ul>
Ocenění	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dát najevo respekt</li> <li>• uznat význam druhého</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• projevit uznání úsilí a ocenit ochotu jednat</li> </ul>

tabulka 1 Techniky aktivního naslouchání

Zdroj: <http://www.sszdra-karvina.cz/aplikace/aktnasl/anat.htm>

Logoterapie je zvláštním terapeutickým přístupem, který vyplývá z existenciální analýzy lidského bytí. Je tedy metodou, která se zabývá osobami, kteří jsou existenciálně frustrováni. Hlavním úkolem logoterapie je naplnění života smyslem, jež se váže na naše hodnoty, vztahy, cíle a uplatňování nových metod pro rozvoj schopností. Logoterapie, jak již bylo řečeno, je využívána při existenciálním selhávání, kdy logoterapie využívá dvě základní techniky pro odstranění existenciální frustrace. Těmito technikami jsou dereflexe a paradoxní intence. Dereflexe navrácí člověka k tomu, aby se snažil naplnit smysl života tím, že usiluje o uskutečnění hodnot přesahujících jeho osobní meze a to s nejvyšší prioritou. Paradoxní intence je postup, kterým jsou pacienti povzbuzováni, aby dělali nebo si přáli ty věci, kterých se obávají (Balcar, 2007).

Zde je velmi důležité využití humoru pro aktivní angažovanost pacientů a odpoutání se sama od sebe. Hlavním představitelem logoterapie je V.E.Frankl.

## 7 ZTRÁTA SMYSLU ŽIVOTA

Absence smyslu života je velmi problematickým jevem, se kterým se setkáváme v mnohých životních situacích. Čím je podmíněna ztráta smyslu života? Na danou otázku odpovídá například I.D. Yalom ve své knize Existenciální psychoterapie, kdy je, dle jeho názoru, absence smyslu života spjata s volným časem a s neangažovaností. Lidé, jež neví, jakým způsobem mohou trávit volný čas, jak ho plnohodnotně využít a jak se angažovat v různých činnostech zažívají mnohem častěji ztrátu smyslu života a s tím spojené problémy. Se ztrátou smyslu života se můžeme setkat v mnohých vědních oborech, jako je například psychiatrie, psychologie, sociální práce aj. (Yalom, 2006).

Ztráta smyslu života způsobuje i mnohé patopsychologické jevy, které někdy mají za následek hospitalizaci klienta v psychiatrické léčebně. Mezi takové patopsychologické jevy můžeme například zařadit existenciální frustraci.

Významným pojmem v rámci ztráty smyslu života je existenciální osamělost, kterou definuje Yalom jako nepřekonatelnou propast mezi člověkem a kýmkoliv druhým, nebo také odloučenost člověka se světem. Mohli bychom ji tedy nazvat jako určitou izolaci člověka a to ať vnitřní, tak vnější. Existenciální osamělost je základním prvkem, který člověku přispívá ke ztrátě smyslu života. Mnozí autoři hovoří o existenciální osamělosti v kontextu se ztrátou určitého vztahu nebo se smrtí. Existenciální osamělost může vést k existenciální frustraci.

„Existenciální frustrace vzniká tehdy, když člověk pochybuje o smyslu své existence, když se smysl bytí stává sporným, dosavadní smysl ztratil své odůvodnění a člověk neví, co dál. Tento jev se může, za určitých okolností, stát patogenním a může vést k neuróze či depresi = existenciální neuróze. Její zvláštní formou je víkendová deprese, která se objevuje po skončení shonu pracovních dnů, jakmile člověku začnou do vědomí pronikat myšlenky o prázdnotě a nesmyslnosti jeho života” (Pavliček, 2010).

Dilema moderního člověka, jak říká Frankl, spočívá v tom, že mu ani instinkt neříká, co musí dělat, ani tradice, co by měl dělat (Yalom, 2006).

Ztráta smyslu života z pohledu psychologie vytváří deprese, frustrace, deprivace a jiné psychopatologické problémy, které jsme nuceni řešit.

Frustraci můžeme označit jako „situaci, kdy je člověku znemožněno dosáhnout uspokojení nějaké subjektivně důležité potřeby, ačkoliv byl přesvědčen, že tomu tak bude“ (Vágnerová, 2008, s.48).

„Deprivace je stav, kdy některá z objektivně významných potřeb, biologických či psychických, není uspokojována v dostatečné míře, přiměřeným způsobem a po dostatečně dlouhou dobu“ (Vágnerová, 2008, s.53).

Z obou definic frustrace i deprivace můžeme vyzorovat důležitost potřeb. Neuspokojené potřeby, které před námi vyvstávají každý den mnohdy vedou k patopsychologickým jevům. Frustrace a deprivace mohou dát za vznik mnoha neurózám. V rámci existence člověka rozlišujeme neurózu noogenní, jejíž podstatou je ztráta smyslu života, kdy na ni pacient reaguje neuroticky.

„Úzkostné poruchy jsou charakteristické chronickou nepřiměřenou úzkostí, která se může projevovat vyhocenými akutními atakami, nebo iracionálním a vystupňovaným strachem“ (Vágnerová, 2008, s.399).

Logoterapie při léčbě noogenní neurózy využívá principu výchovy k odpovědnosti, která, jak jsem uvedla v první kapitole, je velmi důležitou komponentou našeho života a také smyslu života.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## **8 PROJEKT VÝZKUMU**

### **8.1 Cíle projektu výzkumu**

Hlavním cílem v rámci realizace mé bakalářské práce na téma: Podstata a význam smyslu života je zjištění významu smyslu života u studentů vysokých škol ve Zlínském kraji v závislosti na jejich cílech, motivaci a hodnotové orientaci.

**Díličmi cíli mé bakalářské práce je zjištění odpovědí u respondentů na následující otázky:**

Ví studenti vysokých škol ve Zlínském kraji co znamená pojem smysl života?

Mají respondenti jasně vymezený svůj smysl života?

Znají respondenti svůj nejvyšší cíl v životě?

Mají respondenti stanoveny cíle ve svém životě?

Kdo respondentům nejvíce napomáhá při dosažení jejich cílů?

Pokládají respondenti motivaci za důležitou při dosahování jejich cílů?

Co respondenty nejvíce motivuje při dosahování daných cílů?

Jaká je hodnotová orientace respondentů?

Ovlivňuje hodnotová orientace respondentů jejich smysl života?

Pocítují respondenti existenciální osamělost?

Pocítili někdy respondenti ztrátu smyslu života?

Pokud pocítili respondenti ztrátu smyslu života, tak z jakého důvodu?

### **8.2 Výzkumná otázka**

Výzkumnou otázku jsem formulovala na základě teoretické části bakalářské práce a to: Jaký je smysl života u studentů vysokých škol ve Zlínském kraji v závislosti na jejich cílech, motivaci a hodnotové orientaci?

### **8.3 Výzkumný soubor**

Respondenti byli vybíráni záměrně, kdy konkrétní cílová skupina byli studenti vysokých škol ve Zlínském kraji. Bylo osloveno 100 studentů, kteří studují převážně na Univerzitě Tomáše Bati, Fakultě humanitních studií, oboru sociální pedagogika. Dále byli vybíráni studenti, kteří studují jiné obory v rámci této univerzity.

### **8.4 Výzkumná metoda a popis sběru dat**

Jako výzkumná metoda byl zvolen kvantitativní výzkum, který můžeme „vymezit jako záměrnou a systematickou činnost, při které se empirickými metodami zkoumají hypotézy o vztazích mezi jevy“ (Chráška, 2007, s.12).

Respondentům byl předložen dotazník, jež se skládal z 15 otázek zaměřených na smysl života, cíle, motivaci, hodnotovou orientaci, existenciální osamělost a ztrátu smyslu života. Tento dotazník byl sestaven z otevřených i uzavřených otázek. Dotazník byl studentům předkládán v období prvního čtvrtletní roku 2010 a to ve vytištěné podobě i formou internetového dotazníku.

### **8.5 Hypotézy**

H1 Mezi smyslem života studentů vysokých škol ve Zlínském kraji a jejich cíli existuje vztah.

H2 Hodnoty studentů na vysokých školách ve Zlínském kraji jsou ovlivněny jejich cíli.



## 9 VYHODNOCENÍ DAT

Vyhodnocení dat proběhlo za pomoci využití Testu dobré schody Chí-kvadrát a Pearsonova koeficientu korelace. V rámci Testu dobré schody Chí-kvadrát byly vytvářeny tabulky četností, které uváděli pozorovanou četnost a četnost očekávanou. Pro vyhodnocení tabulky četností byly využívány kritické hodnoty testového kritéria Chí-kvadrát pro hladinu významnosti 0,05 v různých stupních volnosti. Ke grafickému vyhodnocení bylo využito výsečového grafu.

V oblasti Pearsonova koeficientu korelace byla vytvořena tabulka se dvěma proměnnými, mezi kterými byl hledán vzájemný vztah. Na základě vzorce:

$$r = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2 \sum_{i=1}^n (y_i - \bar{y})^2}}$$

obrázek 3 vzorec výpočtu Pearsonova koeficientu korelace

Koeficient korelace nabývá intervalu od <-1, 1>.

V rámci sběru dat byly dotazníky předloženy 84 ženám a 16 mužům s průměrným věkem 21,9 let.

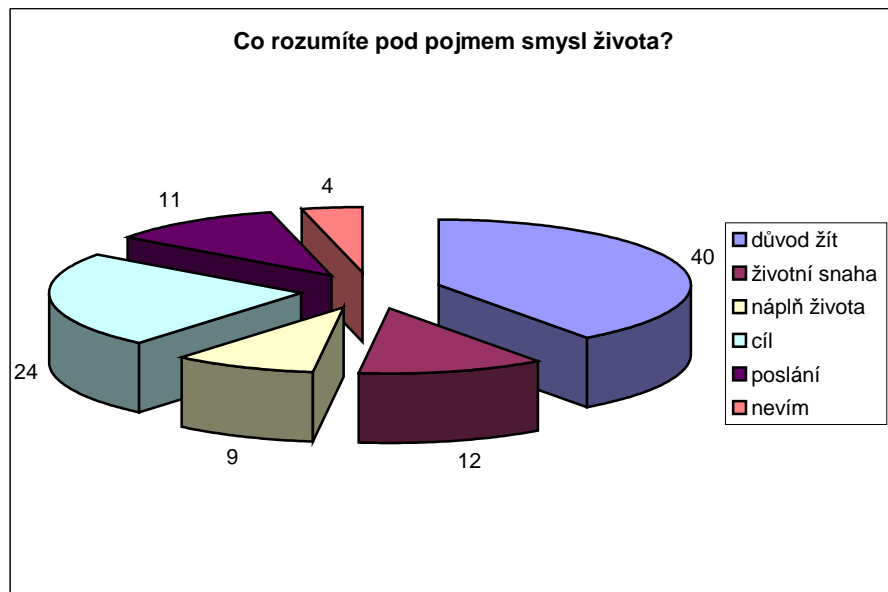
### Otázka č.1: Co rozumíte pod pojmem smysl života?

$H_0$ : Četnosti odpovědí respondentů na danou otázku jsou stejné.

$H_A$ : Četnosti odpovědí respondentů na danou otázku jsou rozdílné.

Pojem	Pozorovaná četnost	Očekávaná četnost	$(P-O)^2/O$
důvod žít	40	16,7	32,51
životní snaha	12	16,7	1,32
náplň života	9	16,7	3,55
cíl	24	16,7	3,19
poslání	11	16,7	1,95
nevím	4	16,7	9,66
CELKEM	100	100,2	52,18

tab. četností č. 1 vyhodnocení otázky č.1



graf č. 1 grafické znázornění odpovědí na otázku č.1

Z tabulky četností č.1 a grafu č.1 můžeme vyčíst odpovědi respondentů na otázku: Co rozumíte pod pojmem smysl života. Dle vyhodnocení tabulky četností můžeme potvrdit alternativní hypotézu na základě hladiny významnosti 0,05 a stupně volnosti 6.  $\chi^2_{0,05}(6) = 12,592 < 52,18$ .

Respondenti na danou otázku nejčastěji odpovídali, že pod pojmem smysl života rozumí důvod pro co nebo pro koho žít. Dále respondenti uváděli, že pod daným pojmem rozumí cíl (24respondentů), životní snahu (12), poslání (11), náplň života (9). Někteří respondenti však nedokázali odpovědět na danou otázku (4).

### Otázka č.2: Myslíte, že je smysl života důležitý?

$H_0$ : Četnosti odpovědí respondentů na danou otázku jsou stejné.

$H_A$ : Četnosti odpovědí respondentů na danou otázku jsou rozdílné.

Škála	Pozorovaná četnost	Očekávaná četnost	$(P-O)^2/O$
ano, je velmi důležitý	44	25	14,44
ano, je důležitý	56	25	38,44
není moc důležitý	0	25	25
není vůbec důležitý	0	25	25
CELKEM	100	100	102,88

tab. četností č. 2 vyhodnocení otázky č.2



graf č. 2 grafické znázornění odpovědí na otázku č.2

Tabulka četností č.2 a graf č.2 vyhodnocují data, jež byla získána na základě položení otázky, zdali je pro respondenty důležitý smysl života. Na danou otázku odpovědělo 56

respondentů, že smysl života je důležitý a 44 respondentů, že je smysl života velmi důležitý. Nabízené odpovědi, že smysl života není moc důležitý a že smysl života není vůbec důležitý, nevedl žádný z respondentů. V rámci tabulky četnosti můžeme potvrdit alternativní hypotézu, tedy že četnosti odpovědí respondentů na danou otázku jsou rozdílné a to díky  $\chi^2_{0,05}(4) = 9,488 < 102,88$ .

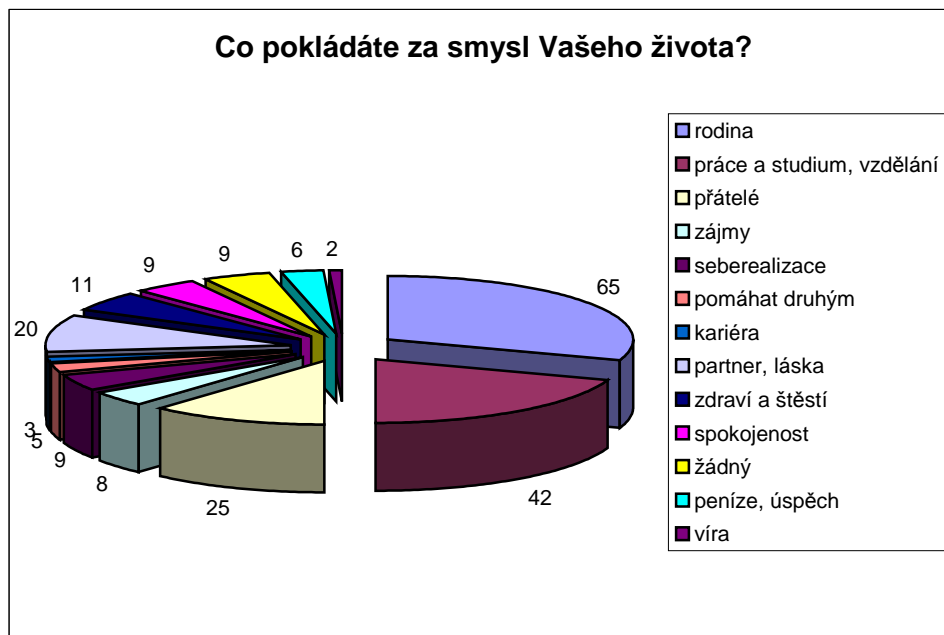
### Otázka č.3: Co pokládáte za smysl Vašeho života?

$H_0$ : Četnosti odpovědí respondentů na danou otázku jsou stejné.

$H_A$ : Četnosti odpovědí respondentů na danou otázku jsou rozdílné.

Smysl života	Pozorovaná četnost	Očekávaná četnost	(P-O) <sup>2</sup> /O
rodina	65	16,46	143,14
práce a studium, vzdělání	42	16,46	39,63
přátelé	25	16,46	4,43
zájmy	8	16,46	4,35
seberealizace	9	16,46	3,38
pomáhat druhým	5	16,46	7,98
kariéra	3	16,46	11,01
partner, láska	20	16,46	0,76
zdraví a štěstí	11	16,46	1,81
spokojenost	9	16,46	3,38
žádný	9	16,46	3,38
peníze, úspěch	6	16,46	6,65
víra	2	16,46	12,70
CELKEM	214	213,98	242,60

tab. četností č. 3 vyhodnocení otázky č.3



graf č. 3 grafické znázornění odpovědí na otázku č.3

Tabulka četností č.3 a graf č.3 vyhodnocuje třetí otázku v dotazníku a to: Co pokládáte za smysl Vašeho života. Tato otázka byla otevřená, kdy každý respondent odpovídal objektivně bez navádění. Respondenti uváděli různý smysl života, kdy však nejčastější odpovědí byla rodina (65 respondentů). Dle tabulky četností můžeme potvrdit alternativní hypotézu, která poukazuje a potvrzuje rozdílnost četností odpovědí na danou otázku.  $\chi^2_{0,05}(13) = 22,362 < 242,60$ .

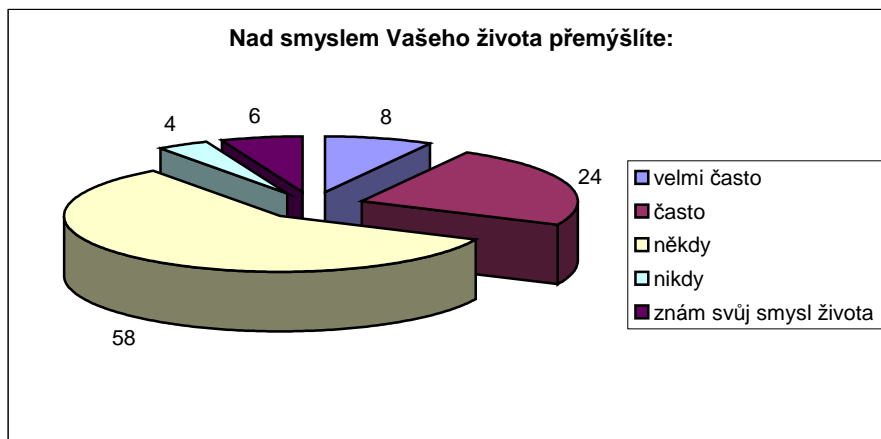
#### Otázka č.4: Nad smyslem Vašeho života přemýšlíte?

$H_0$ : Četnosti odpovědí respondentů na danou otázku jsou stejné.

$H_A$ : Četnosti odpovědí respondentů na danou otázku jsou rozdílné.

Škála	Pozorovaná četnost	Očekávaná četnost	(P-O) <sup>2</sup> /O
velmi často	8	20	7,2
často	24	20	0,8
někdy	58	20	72,2
nikdy	4	20	12,8
znám svůj smysl života	6	20	9,8
CELKEM	100	100	102,8

tab. četností č. 4 vyhodnocení otázky č.4



graf č. 4 grafické znázornění odpovědí na otázku č.4

Tabulka četností č.4 na základě testu dobré shody chí-kvadrát potvrzuje alternativní hypotézu, jež byla stanovena a to díky hladině významnosti 0,05 a stupních volnosti 5,  $\chi^2_{0,05}(5) = 11,070 < 102,8$ . Z grafu č.4 můžeme vyčíst, že respondenti někdy přemýšlí nad svým smyslem života (58respondentů), 24 respondentů přemýšlí nad smyslem života často, 8 respondentů velmi často, 4 respondenti odpověděli, že nikdy nad smyslem svého života nepřemýšleli a 6 respondentů uvedlo, že svůj smysl života znají.

### Otázka č.5 Jaké jsou Vaše cíle v životě?

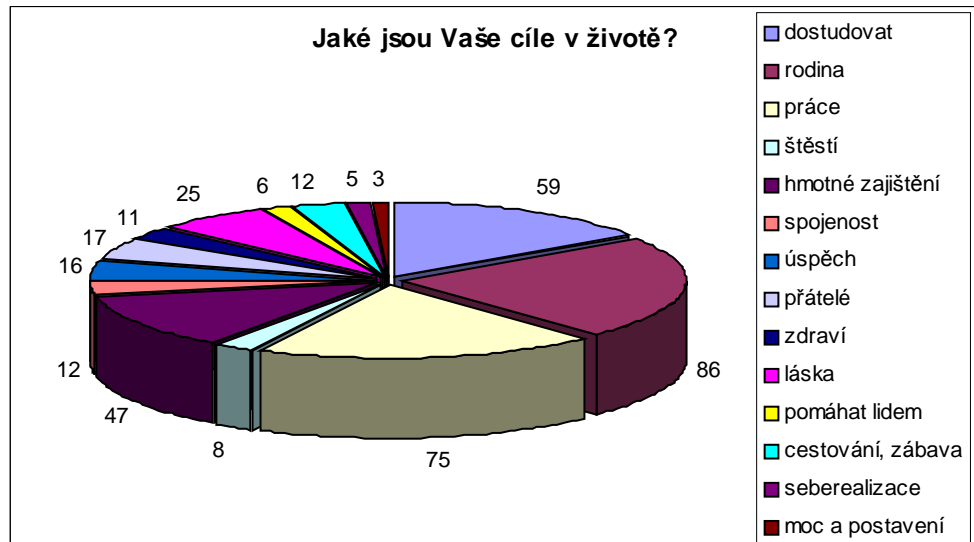
$H_0$ : Četnosti odpovědí respondentů na danou otázku jsou stejné.

$H_A$ : Četnosti odpovědí respondentů na danou otázku jsou rozdílné.

Cíle	Pozorovaná četnost	Očekávaná četnost	$(P-O)^2/O$
dostudovat	59	27,3	36,81
rodina	86	27,3	126,22
práce	75	27,3	83,34
šťěstí	8	27,3	13,64
hmotné zajištění	47	27,3	14,22
spojenost	12	27,3	8,57
úspěch	16	27,3	4,68
přátelé	17	27,3	3,89
zdraví	11	27,3	9,73
láska	25	27,3	0,19
pomáhat lidem	6	27,3	16,62
cestování, zábava	12	27,3	8,57

seberealizace	5	27,3	18,22
moc a postavení	3	27,3	21,63
CELKEM	382	382,2	366,33

tab. četností č. 5 vyhodnocení otázky č.5



graf č. 5 grafické znázornění odpovědí na otázku č.5

V rámci grafu č.5 vidíme cíle respondentů. Nejčastějším cílem, který respondenti uváděli bylo dosažení rodiny (86respondentů), dosažení zaměstnání (75respondentů) a vystudování (59 respondentů). Mnoho respondentů také uvedlo, že mezi své cíle v životě řadí také hmotné zajištění, tedy peníze, postavení bydlení atd. Dalším důležitým cílem pro respondenty byla spokojenost (25 respondentů). Z tabulky četností č.5 můžeme opět potvrdit alternativní hypotézu, tedy rozdílnost odpovědí na danou otázku a to:  $\chi^2_{0,05} (14) = 23,685 < 366,33$ .

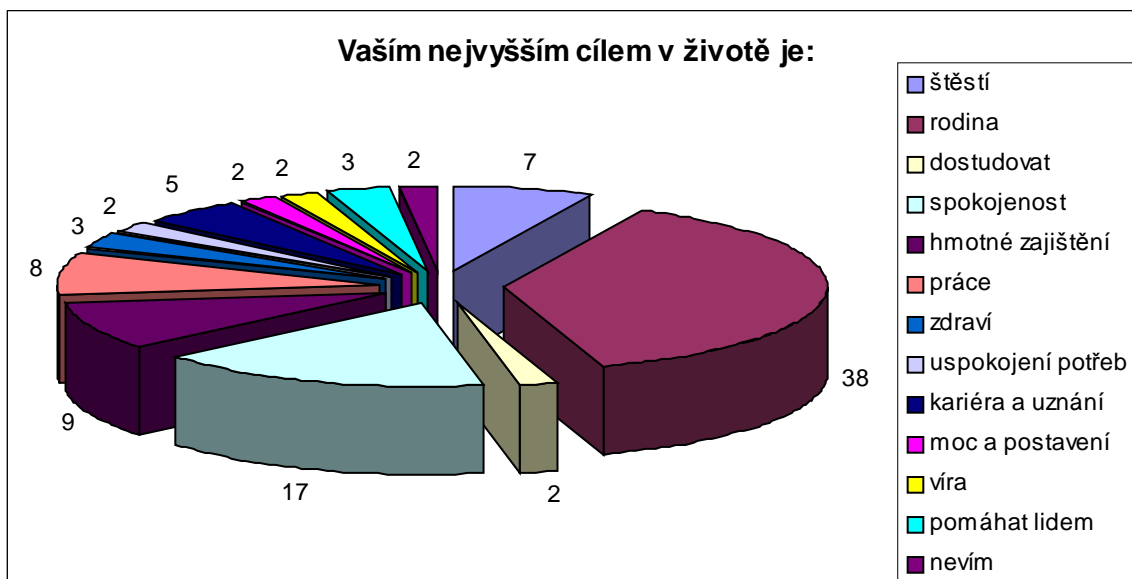
**Otázka č.6: Vaším nejvyšším cílem v životě je.....**

$H_0$ : Četnosti odpovědí respondentů na danou otázku jsou stejné.

$H_A$ : Četnosti odpovědí respondentů na danou otázku jsou rozdílné.

Nejvyšší cíl	Pozorovaná četnost	Očekávaná četnost	(P-O) <sup>2</sup> /O
šťěstí	7	7,7	0,06
rodina	38	7,7	119,23
dostudovat	2	7,7	4,22
spokojenost	17	7,7	11,23
hmotné zajištění	9	7,7	0,22
práce	8	7,7	0,01
zdraví	3	7,7	2,87
uspokojení potřeb	2	7,7	4,22
kariéra a uznání	5	7,7	0,95
moc a postavení	2	7,7	4,22
víra	2	7,7	4,22
pomáhat lidem	3	7,7	2,87
nevím	2	7,7	4,22
CELKEM	100	100,1	158,54

tab. četností č. 6 vyhodnocení otázky č.6



graf č. 6 grafické znázornění odpovědí na otázku č.6



Na otázku Vaším nejvyšším cílem v životě je: odpovídali respondenti různě, což také potvrzuje alternativní hypotéza, která byla na základě testu dobré schody chí-kvadrát potvrzena:  $\chi^2_{0,05} (13) = 22,362 < 158,54$ . Dle znázornění grafu č.5 můžeme jasně vidět, že nejvyšším cílem u většiny respondentů je rodina (38), dále spokojenost (17) nebo také hmotné zajištění, práce či zdraví.

### Otázka č.7: Dle Vašeho názoru je tento cíl:

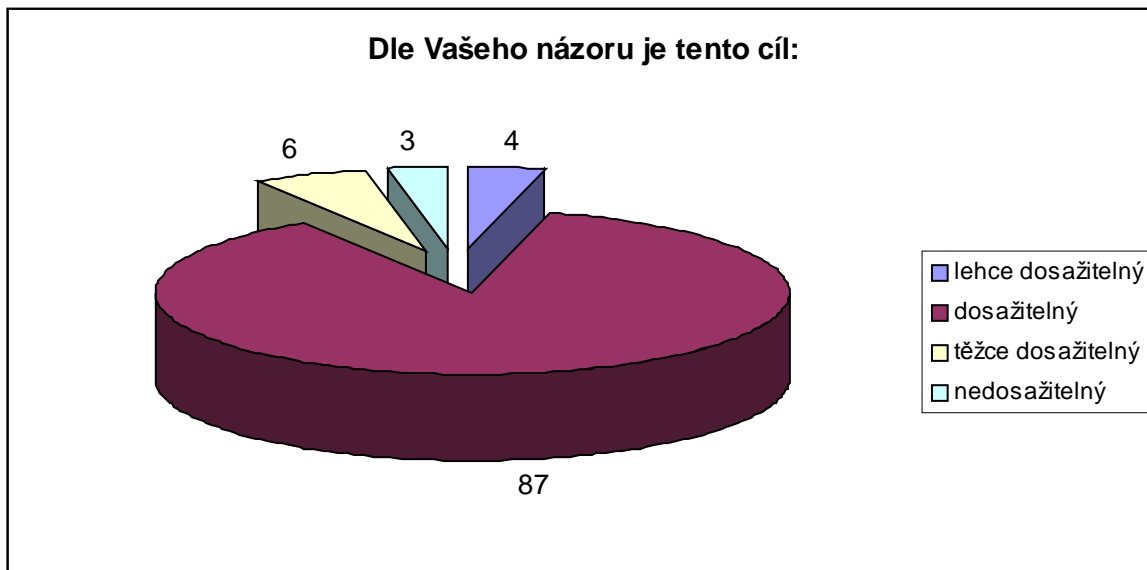
$H_0$ : Četnosti odpovědí respondentů na danou otázku jsou stejné.

$H_A$ : Četnosti odpovědí respondentů na danou otázku jsou rozdílné.

Škála	Pozorovaná četnost	Očekávaná četnost	$(P-O)^2/O$
lehce dosažitelný	4	25	17,64
dosažitelný	87	25	153,76
těžce dosažitelný	6	25	14,44
nedosažitelný	3	25	19,36
	100	100	205,2

tab. četností č. 7 vyhodnocení otázky č.7

Tabulka četností č.7 můžeme potvrdit alternativní hypotézu, kdy  $\chi^2_{0,05} (4) = 9,488 < 205,2$ , tedy že četnosti odpovědí respondentů na danou otázku jsou rozdílné.



graf č. 7 grafické znázornění odpovědí na otázku č.7

Graf č.7 vyobrazuje tabulku četností odpovědí respondentů, kdy respondenti odpovídali na otázku, zdali si myslí, že je jejich cíl: lehce dosažitelný, dosažitelný, těžce dosažitelný či nedosažitelný. Z grafu lze jasně vidět, že si respondenti nejčastěji myslí, že daný cíl je dosažitelný (87), podle 4 respondentů je lehce dosažitelný, pro 6 respondentů těžce dosažitelný a pro 3 respondenty nedosažitelný.

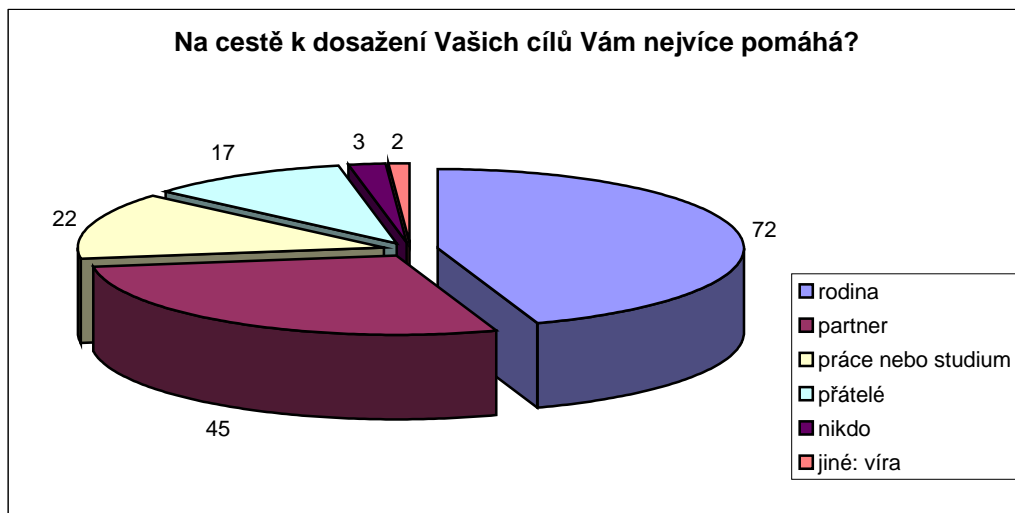
### **Otázka č.8: Na cestě k dosažení Vašich cílů Vám nejvíce pomáhá?**

$H_0$ : Četnosti odpovědí respondentů na danou otázku jsou stejné.

$H_A$ : Četnosti odpovědí respondentů na danou otázku jsou rozdílné.

Škála	Pozorovaná četnost	Očekávaná četnost	$(P-O)^2/O$
rodina	72	26,83	76,05
partner	45	26,83	12,31
práce nebo studium	22	26,83	0,87
přátelé	17	26,83	3,60
nikdo	3	26,83	21,17
jiné: víra	2	26,83	22,98
CELKEM	161	160,98	136,97

tab. četností č. 8 vyhodnocení otázky č.8



graf č. 8 grafické znázornění odpovědí na otázku č.8

Tabulka četností č.8 a graf č.8 znázorňují odpovědi respondentů na otázku, kdo jim nejvíce pomáhá na cestě k dosažení jejich cílů. Respondenti uvedli, že jim nejvíce pomáhá jejich rodina (72), partner (45), dále práce nebo studium (22), přátelé (17). Někteří respondenti odpověděli, že jim na této cestě nikdo nepomáhá (3) nebo uvedli jiné, než-li byla dána škála. Zde respondenti uvedli, že jim pomáhá víra.

Alternativní hypotéza, tedy rozdílnost četností odpovědí, byla potvrzena na základě vyhodnocení testu dobré schody chí-kvadrát:  $\chi^2_{0,05}(6) = 12,592 < 136,97$

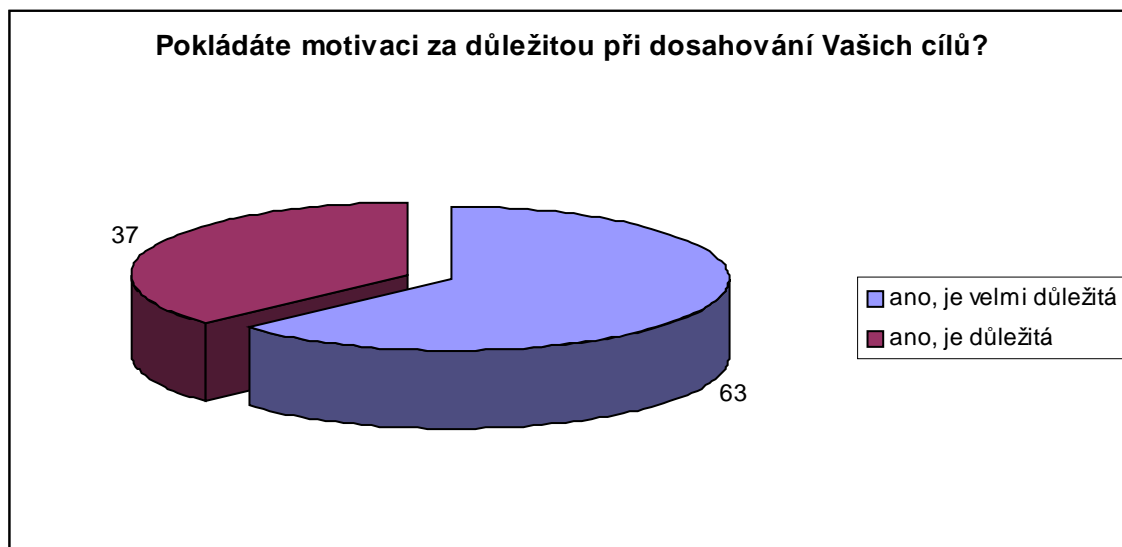
### Otázka č.9: Pokládáte motivaci za důležitou při dosahování Vašich cílů?

$H_0$ : Četnosti odpovědí respondentů na danou otázku jsou stejné.

$H_A$ : Četnosti odpovědí respondentů na danou otázku jsou rozdílné.

Škála	Pozorovaná četnost	Očekávaná četnost	(P-O) <sup>2</sup> /O
ano, je velmi důležitá	63	25	57,76
ano, je důležitá	37	25	5,76
není moc důležitá	0	25	25
není vůbec důležitá	0	25	25
CELKEM	100	100	113,52

tab. četností č. 9 vyhodnocení otázky č.9



graf č. 9 grafické znázornění odpovědí na otázku č.9

Alternativní hypotéza byla na základě vyhodnocení tabulky četností potvrzena, tedy existuje rozdílnost mezi četnostmi odpovědí při hladině významnosti 0,05 a stupních volnosti 4:  $\chi^2_{0,05}(4) = 9,488 < 113,52$ . Respondenti odpovídali na otázku, zda-li je pro ně důležitá motivace při dosahování jejich cílů. Respondenti měli na výběr ze 4 škál, kdy však uváděli pouze dvě a to: ano, motivace je velmi důležitá (63 respondentů) a ano, motivace je důležitá (37 respondentů). Z daného můžeme odvodit, že respondenti přisuzují motivaci při dosahování cílů velkou významnost.

### Otázka č.10: Co Vás nejvíce motivuje pro dosažení daných cílů?

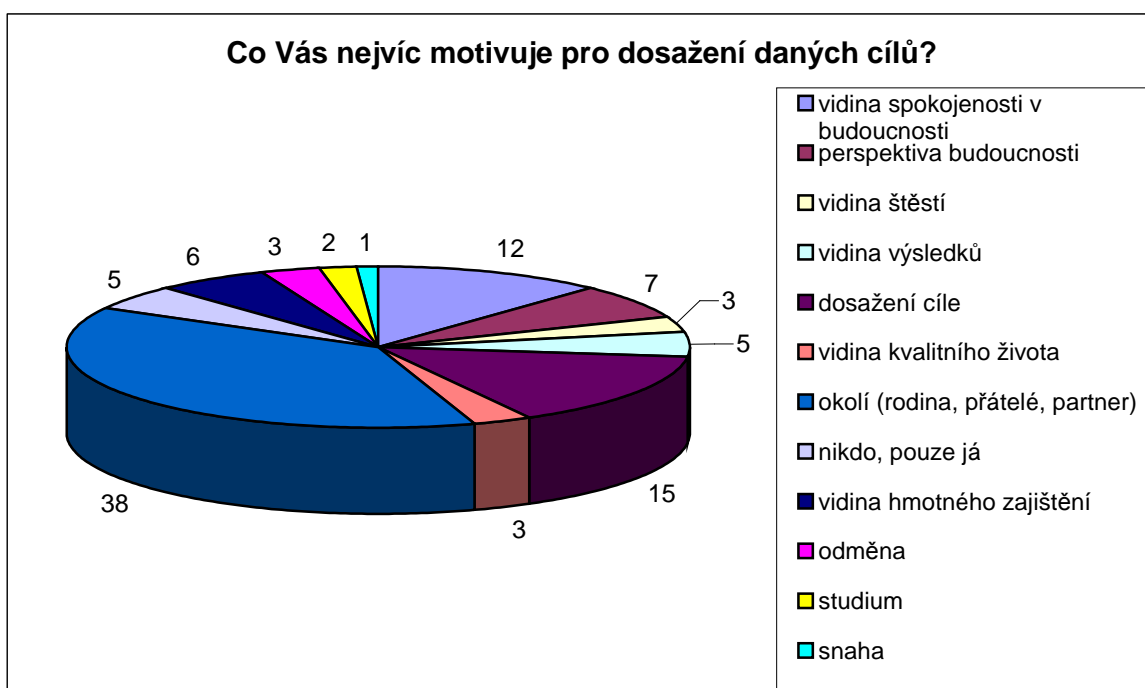
$H_0$ : Četnosti odpovědí respondentů na danou otázku jsou stejné.

$H_A$ : Četnosti odpovědí respondentů na danou otázku jsou rozdílné.

Motiv	Pozorovaná četnost	Očekávaná četnost	$(P-O)^2/O$
vidina spokojenosti v budoucnosti	12	8,33	1,62
perspektiva budoucnosti	7	8,33	0,21
vidina štěstí	3	8,33	3,41
vidina výsledků	5	8,33	1,33
dosažení cíle	15	8,33	5,34
vidina kvalitního života	3	8,33	3,41

okolí (rodina, přátelé, partner)	38	8,33	105,68
nikdo, pouze já	5	8,33	1,33
vidina hmotného zajištění	6	8,33	0,65
odměna	3	8,33	3,41
studium	2	8,33	4,81
snaha	1	8,33	6,45
CELKEM	100	99,96	137,66

tab. četností č. 10 vyhodnocení otázky č.10



graf č. 10 grafické znázornění odpovědí na otázku č.10

Z grafu č. 10 a tabulky četností č.10 můžeme vyčíst, co nejmíc motivuje studenty pro dosažení cílů, jež uvedli v otázce č.5. či otázce č.6. Zde můžeme pozorovat velký vliv okolí, tedy rodiny, přátel či partnera, kdy 38 respondentů uvedlo tuto odpověď v otevřené otázce. Dalším významným motivem pro studenty je vidina dosaženého cíle (15 respondentů) nebo vidina spokojené budoucnosti (12 respondentů). Na základě vyhodnocení tabulky četností byla potvrzena  $H_A$ , tedy že odpovědi studentů na otázku jsou rozdílné:  $\chi^2_{0,05} (12) = 21,026 < 137,66$ .

### Otázka č.11: Jaké jsou Vaše hodnoty, hodnotová orientace?

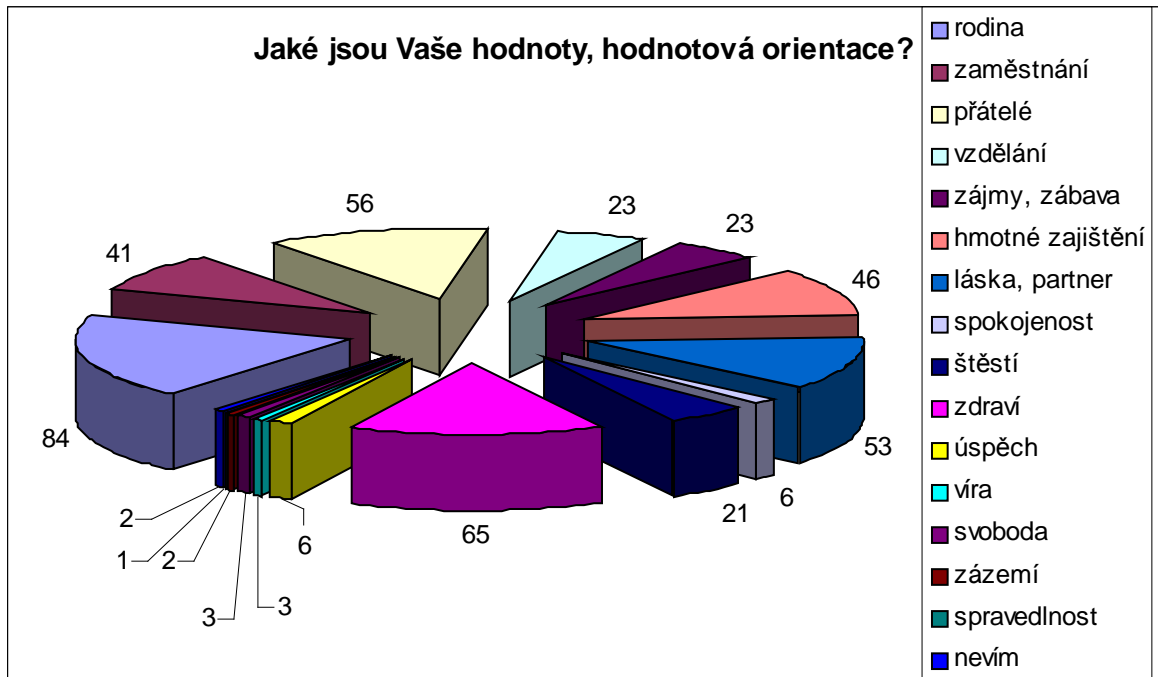
$H_0$ : Četnosti odpovědí respondentů na danou otázku jsou stejné.

$H_A$ : Četnosti odpovědí respondentů na danou otázku jsou rozdílné.

Hodnoty	Pozorovaná četnost	Očekávaná četnost	$(P-O)^2/O$
rodina	84	27,2	118,61
zaměstnání	41	27,2	7,00
přátelé	56	27,2	30,49
vzdělání	23	27,2	0,65
zájmy, zábava	23	27,2	0,65
hmotné zajištění	46	27,2	12,99
láska, partner	53	27,2	24,47
spokojenost	6	27,2	16,52
šťěstí	21	27,2	1,41
zdraví	65	27,2	52,53
úspěch	6	27,2	16,52
víra	3	27,2	21,53
svoboda	3	27,2	21,53
zázemí	2	27,2	23,35
spravedlnost	1	27,2	25,24
nevím	2	27,2	23,35
CELKEM	435	435,2	396,85

tab. četností č. 11 vyhodnocení otázky č.11

Tabulka četností odpovědí na otázku, jaké jsou Vaše hodnoty, hodnotová orientace, poukazuje na hodnoty, jež zastávají studenti na vysokých školách ve Zlínském kraji. Opět byla potvrzena alternativní hypotéza, při hladině významnosti 0,05 a stupních volnosti 16.  $\chi^2_{0,05} (16) = 26,296 < 396,85$ .



graf č. 11 grafické znázornění odpovědí na otázku č.11

Z grafu č.11 můžeme vyčíst, že ve své hodnotové orientaci nejčastěji uvádí rodinu (četnost 84), zdraví (četnost 65), přátele (četnost 56), lásku a partnera (četnost 53), hmotné zajištění (četnost 46) a zaměstnání (četnost 41).

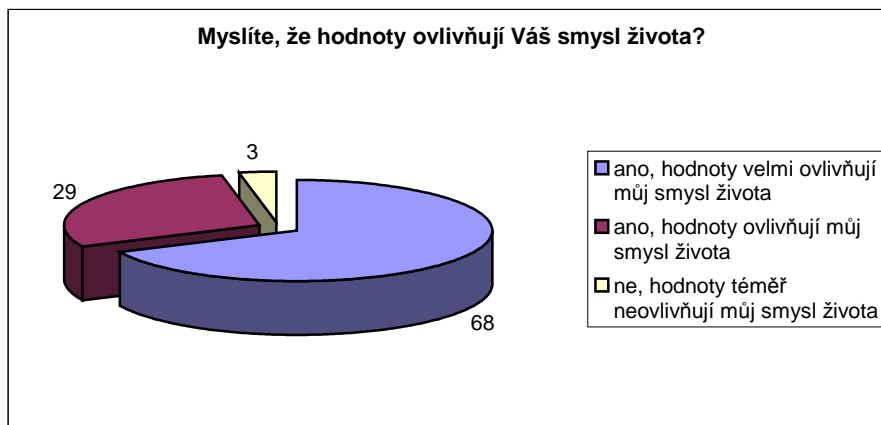
### Otázka č.12: Myslíte, že hodnoty ovlivňují Váš smysl života?

$H_0$ : Četnosti odpovědí respondentů na danou otázku jsou stejné.

$H_A$ : Četnosti odpovědí respondentů na danou otázku jsou rozdílné.

Škála	Pozorovaná četnost	Očekávaná četnost	(P-O) <sup>2</sup> /O
ano, hodnoty velmi ovlivňují můj smysl života	68	25	73,96
ano, hodnoty ovlivňují můj smysl života	29	25	0,64
ne, hodnoty téměř neovlivňují můj smysl života	3	25	19,36
ne, hodnoty vůbec neovlivňují můj smysl života	0	25	25
CELKEM	100	100	118,96

tab. četností č. 12 vyhodnocení otázky č.12



graf č. 12 grafické znázornění odpovědí na otázku č.12

Z tabulky četností č.12 a grafu č.12 můžeme vyčíst že, dle studentů, hodnoty ovlivňují jejich smysl života. A to u 68 respondentů velmi, 29 respondentů uvedlo, že hodnoty ovlivňují jejich smysl života a 3 respondenti uvedli, že hodnoty téměř neovlivňují jejich smysl života. Dle tabulky četností byla potvrzena alternativní hypotéza, tedy že četnosti odpovědí na danou otázku jsou rozdílné:  $\chi^2_{0,05}(4) = 9,488 < 118,96$ .

**Otázka č.13: Existenciální osamělost je nepřekonatelná propast mezi člověkem a kýmkoliv druhým, nebo také odloučenost člověka se světem.**

**Již jste někdy pocítil(a) existenciální osamělost?**

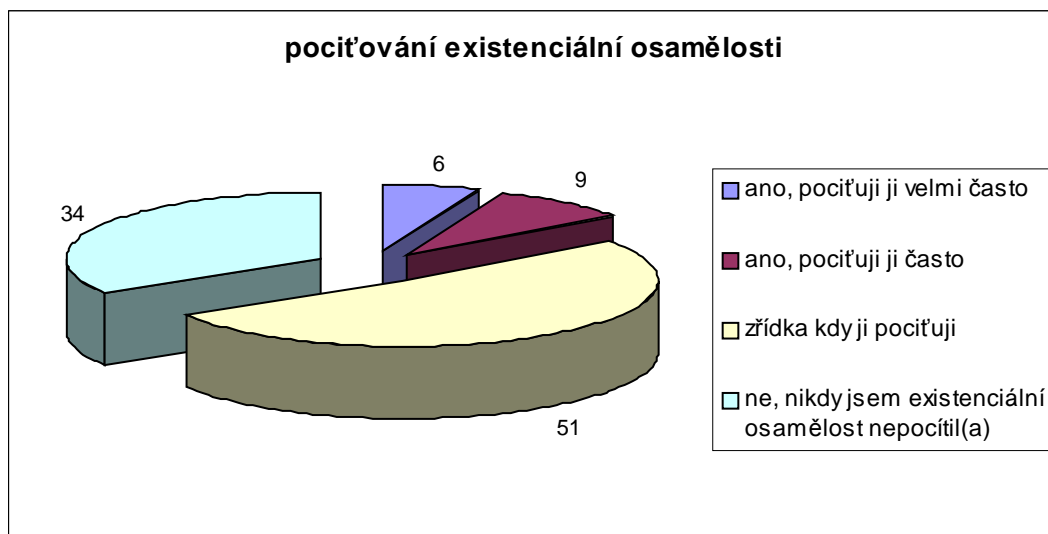
$H_0$ : Četnosti odpovědí respondentů na danou otázku jsou stejné.

$H_A$ : Četnosti odpovědí respondentů na danou otázku jsou rozdílné.

Škála	Pozorovaná četnost	Očekávaná četnost	(P-O) <sup>2</sup> /O
ano, pocíťuji ji velmi často	6	25	14,44
ano, pocíťuji ji často	9	25	10,24
zřídka kdy ji pocíťuji	51	25	27,04
ne, nikdy jsem existenciální osamělost nepocítil(a)	34	25	3,24
CELKEM	100	100	54,96

tab. četností č. 13 vyhodnocení otázky č.13





graf č. 13 grafické znázornění odpovědí na otázku č.13

Existenciální osamělost, jak již bylo výše uvedeno můžeme označit jako nepřekonatelnou propast mezi člověkem a kýmkoliv druhým, nebo také odloučenost člověka se světem, kdy respondenti odpovídali, zda-li ji již někdy pocítili. 51 respondentů uvedlo, že existenciální osamělost pocit'ují zřídka, 34 respondentů nikdy existenciální osamělost nepocítilo, avšak 9 respondentů uvedlo, že ji pocit'ují často a 6 respondentů, že ji pocit'ují velmi často. Tabulka četností č.13 potvrzuje alternativní hypotézu:  $\chi^2_{0,05} (4) = 9,488 < 54,96$ .

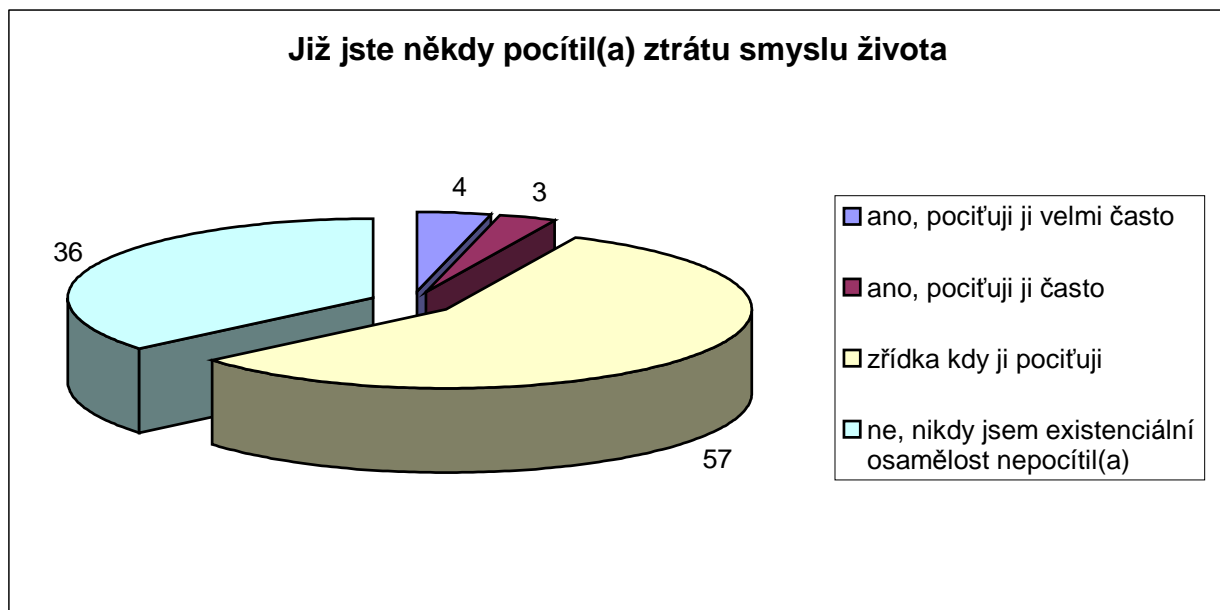
#### otázka č.14: Již jste někdy pocítila ztrátu smyslu života?

$H_0$ : Četnosti odpovědí respondentů na danou otázku jsou stejné.

$H_A$ : Četnosti odpovědí respondentů na danou otázku jsou rozdílné.

Škála	Pozorovaná četnost	Očekávaná četnost	(P-O) <sup>2</sup> /O
ano, pocit'uji ji velmi často	4	25	17,64
ano, pocit'uji ji často	3	25	19,36
zřídka kdy ji pocit'uji	57	25	40,96
ne, nikdy jsem existenciální osamělost nepocítil(a)	36	25	4,84
CELKEM	100	100	82,8

tab. četností č. 14 vyhodnocení otázky č.14



graf č. 14 grafické znázornění odpovědí na otázku č.14

Z grafu č.14 můžeme sledovat, že studenti zřídka kdy pocíťují ztrátu smyslu života, jak uvádí 57 respondentů. 36 dotazovaných osob uvedlo, že nikdy nepocítili ztrátu smyslu života. 4 respondenti uvedli, že ji pocíťují velmi často a 3 respondenti ji pocíťují často. Rozdílnost četností odpovědí byla potvrzena ( $H_A$ ), na základě tabulky četností a testu dobré schody chí-kvadrát:  $\chi^2_{0,05}(4) = 9,488 < 82,8$ . Na základě odpovědi na tuto otázku byla studentům položena další otázka, která byla zaměřena na důvod pocitu ztráty smyslu života.

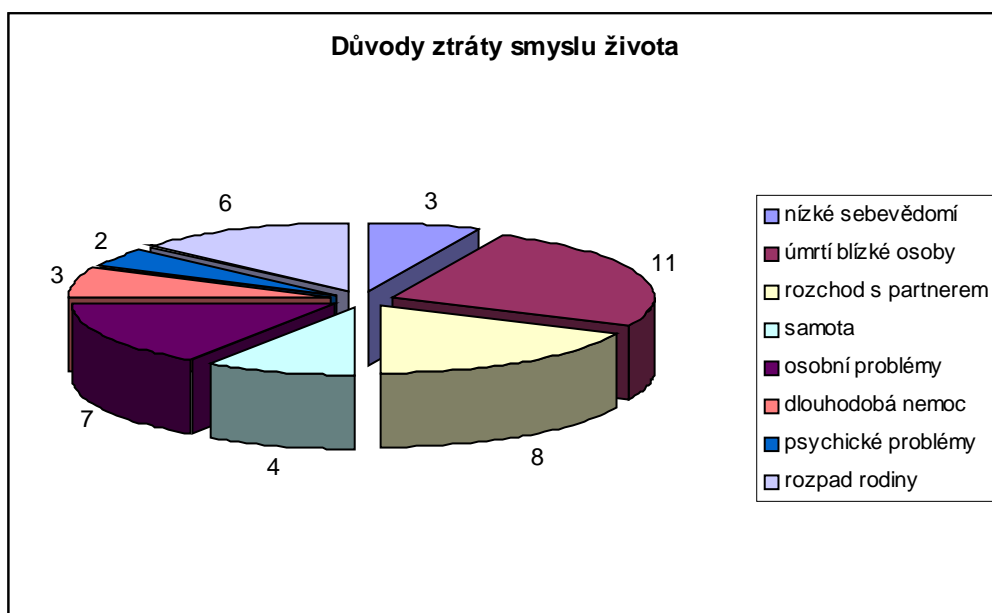
**Otázka č.15: Pokud jste pocítil(a) ztrátu smyslu života, tak prosím uveďte z jakého důvodu:**

$H_0$ : Četnosti odpovědí respondentů na danou otázku jsou stejné.

$H_A$ : Četnosti odpovědí respondentů na danou otázku jsou rozdílné.

Důvod ztráty smyslu života	pozorovaná četnost	očekávaná četnost	(P-O) <sup>2</sup> /O
nízké sebevědomí	3	5,5	1,14
úmrť blízké osoby	11	5,5	5,50
rozchod s partnerem	8	5,5	1,14
samota	4	5,5	0,41
osobní problémy	7	5,5	0,41
dlouhodobá nemoc	3	5,5	1,14
psychické problémy	2	5,5	2,23
rozpad rodiny	6	5,5	0,05
<b>CELKEM</b>	44	44	12

tab. četností č. 15 vyhodnocení otázky č.15



graf č. 15 grafické znázornění odpovědí na otázku č.15

Na tuto otázku odpovídalo pouze 44 respondentů. Mnozí respondenti, kteří uvedli v otázce č.14, že zřídka kdy pociťují ztrátu smyslu života, neodpovídali na tuto otázku. Respondenti uváděli z jakého důvodu pociťovali ztrátu smyslu života, kdy nejčastější odpovědí bylo úmrť blízké osoby (11 respondentů) nebo rozchod s partnerem (8 respondentů). Na základě vyhodnocení testu dobré schody chí-kvadrát byla zamítnuta alternativní hypotéza a přijata hypotéza nulová, tedy že mezi údaji nejsou statisticky významné rozdíly (četnost odpovědí na danou otázku je stejná).  $\chi^2_{0,05}(8) = 15,507 < 12$ .

## 10 PEARSONŮV KOEFICIENT KORELACE

### Vztah mezi smyslem života a cíli v životě

$H_0$ : Vypočítaná hodnota koeficientu korelace nevypovídá o závislosti mezi oběma proměnnými (tvrdíme tedy vlastně, že obě proměnné jsou nezávislé a tedy  $r_p = 0$ )

$H_A$ : Vypočítaná hodnota koeficientu korelace vypovídá o vztahu mezi oběma proměnnými ( $r_p \neq 0$ )

Škála	Smysl života	Cíle v životě	xy	$x^2$	$y^2$
rodina	65	86	5590	4225	7396
práce nebo studium	42	75	3150	1764	5625
přátelé	25	17	425	625	289
zájmy	8	12	96	64	144
seberealizace	9	5	45	81	25
pomáhat druhým lidem	5	6	30	25	36
partner, láska	20	25	500	400	625
spokojenost	9	12	108	81	144
zdraví a štěstí	11	19	209	121	361
víra	2	0	0	4	0
hmotné zajištění	6	47	282	36	2209
žádný	9	0	0	81	0
<b>CELKEM</b>	<b>211</b>	<b>304</b>	<b>10435</b>	<b>7507</b>	<b>16854</b>

tabulka koeficientu korelace 1 vztah mezi smyslem života a cíli v životě

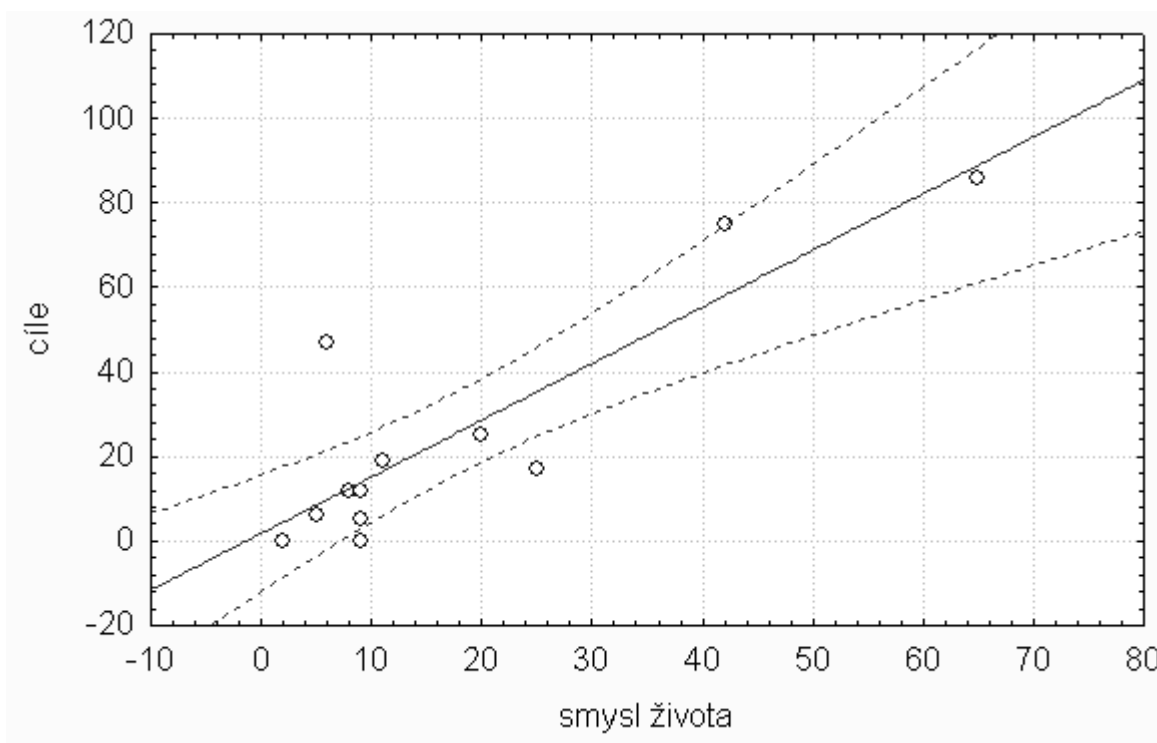
Výše uvedená tabulka charakterizuje hodnoty, které jsou nezbytné pro výpočet koeficientu korelace. Koeficient korelace, na základě získaných dat od respondentů v rámci otázky: Co pokládáte za smysl života? a Jaké jsou cíle ve Vašem životě?, byl zjištěn v hodnotě  $r_p = 0,9$ , čímž můžeme potvrdit alternativní hypotézu  $H_A$ , tedy že mezi smyslem života a životními cíli existuje vztah.

**Bodový graf: Smysl života vs. Cíle**

**Korelace:  $r = 0,86338$**

Korelace. Označené korelace jsou významné nad hladinu $p < ,05000$				
Proměnná	Průměry	Směr. odch.	Smysl života	Cíle
Smysl života	17,58333	18,57887	1,000000	0,863376
Cíle	25,33333	28,84546	0,863376	1,000000

tabulka koeficientu korelace 2 vztah mezi smyslem života a cíli v životě



graf korelace č. 1 vztah mezi smyslem života a cíli v životě

### Vztah mezi cíli v životě respondentů a jejich hodnotami

$H_0$ : Vypočítaná hodnota koeficientu korelace nevyovídá o závislosti mezi oběma proměnnými (tvrdíme tedy vlastně, že obě proměnné jsou nezávislé a tedy  $r_p = 0$ )

$H_A$ : Vypočítaná hodnota koeficientu korelace vyovídá o vztahu mezi oběma proměnnými ( $r_p \neq 0$ )

škála	cíle (x)	hodnoty (y)	xy	x2	y2
rodina	86	84	7224	7396	7056
vzdělání	59	23	1357	3481	529
zaměstnání	75	41	3075	5625	1681
přátelé	17	56	952	289	3136
zájmy, zábava	12	23	276	144	529
hmotné zajištění	47	46	2162	2209	2116
spokojenost	12	6	72	144	36
láska, partner	25	53	1325	625	2809
šťěstí	8	21	168	64	441
zdraví	11	65	715	121	4225
úspěch	16	6	96	256	36
pomáhat lidem	6	0	0	36	0
víra	0	3	0	0	9
svoboda	0	3	0	0	9
spravedlnost	0	1	0	0	1
nevím	0	2	0	0	4
zázemí	0	2	0	0	4
seberealizace	5	0	0	25	0
moc a postavení	3	0	0	9	0
<b>CELKEM</b>	<b>382</b>	<b>435</b>	<b>17422</b>	<b>20424</b>	<b>22621</b>

tabulka koeficientu korelace 3 vztah mezi cíli v životě respondentů a jejich hodnotami

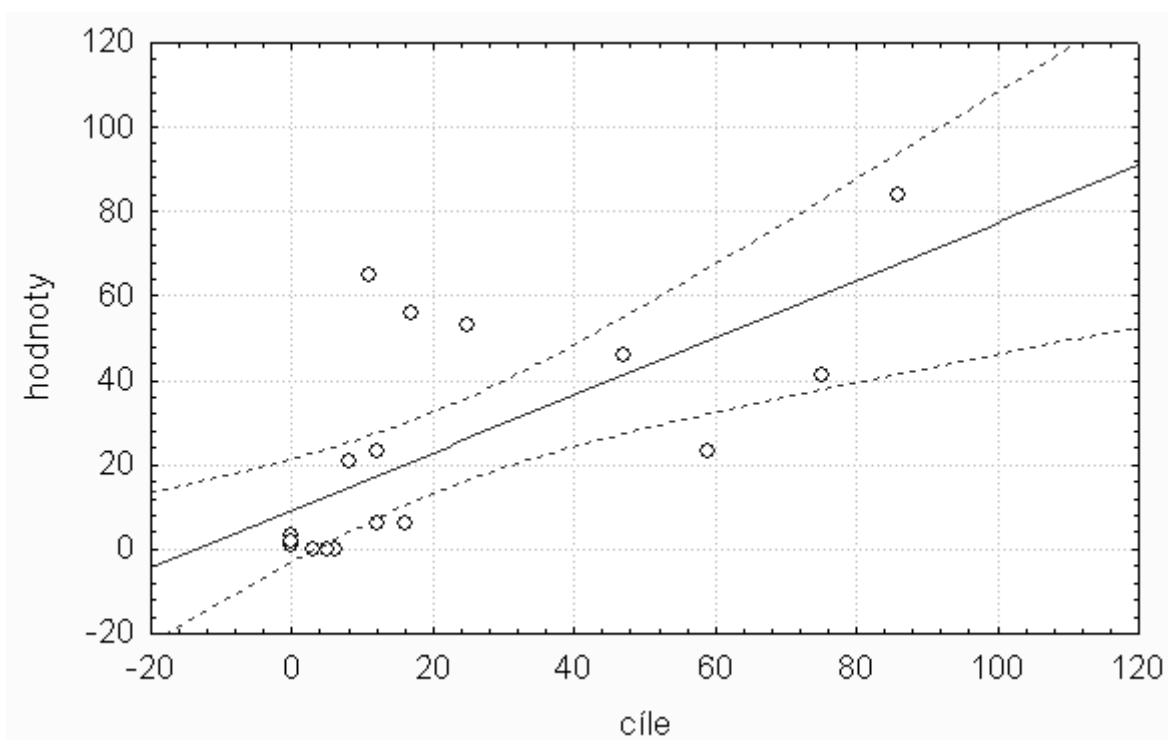
Koeficient korelace na základě vyhodnocení tabulky koeficientu korelace vyšel  $r_p = 0,7$ , kdy na základě daného zjištění můžeme mezi cíli respondentů a jejich hodnotami sledovat střední (značnou závislost). Z daného můžeme tedy potvrdit alternativní hypotézu, tedy že mezi cíli a hodnotami respondentů existuje značný vztah.

**Bodový graf: cíle vs. Hodnoty**

**Korelace:  $r = 0,68302$**

Korelace. Označené korelace jsou významné nad hladinu $p < ,05000$				
Proměnná	Průměry	Směr. odch.	Cíle	hodnoty
Cíle	20,10526	26,60805	1,000000	0,683020
Hodnoty	22,89474	26,52231	0,683020	1,000000

tabulka koeficientu korelace 4 vztah mezi cíli v životě respondentů a jejich hodnotami



graf korelace č. 2 vztah mezi cíli v životě respondentů a jejich hodnotami

## 11 ZÁVĚREČNÉ VYHODNOCENÍ

V počátcích výzkumu byl stanoven hlavní cíl bakalářské práce, který se zaměřoval na zjištění smyslu života u respondentů v závislosti na jejich cílech, motivaci a hodnotách. Dále byly stanoveny dílčí cíle, které kooperovali s položenými otázkami v dotazníkovém šetření. Tyto cíle byly naplněny a to na základě odpovědí respondentů na konkrétní otázky. Respondenti na dané otázky odpovídali jasně a srozumitelně, díky čemuž bylo možné vytvořit vyhodnocení jednotlivých dat. Respondenti znají svůj smysl života a také cíle svého života. Pod pojmem smyslu života rozumí 40 respondentů důvod pro co žít nebo také pro koho. Za svůj smysl života respondenti nejvíce uváděli rodinu (65 respondentů), dále také práci nebo studium. Respondenti uvedli, že nad svým smyslem života někdy uvažují a dle jejich názoru je smysl života důležitý (56 respondentů). Dále byly pokládány respondentům otázky zaměřující se na jejich cíle v životě, díky čemuž bylo dosaženo dalších cílů mé bakalářské práce. Na otázku, jaké jsou cíle respondentů v jejich životě, odpovídali respondenti: rodina, práce, dostudovat nebo hmotné zajištění. Rodina se také stala nejvyšším cílem, jež by chtěli respondenti ve svém životě dosáhnout (38 respondentů). Respondenty stanovený nejvyšší cíl je, dle jejich názoru, dosažitelný. Dále jsem se zaměřila na zjištění, kdo nejvíce napomáhá studentům při dosahování jejich cílů. Na tuto otázku odpovědělo nejvíce studentů, že jim pomáhá jejich rodina nebo partner. Zde můžeme vidět podobnost s odpověďmi respondentů na otázku, kdo je nejvíce motivuje při dosahování jejich cílů. Na tuto otázku respondenti také odpověděli, že je to jejich okolí, tedy rodina, partner a přátelé. Motivaci zároveň respondenti pokládají za velmi důležitou při dosahování jejich cílů.

V dílčích cílech byla stanovena potřeba zjištění hodnotové orientace respondentů a vliv, jež hodnotová orientace má na smysl života respondentů. Dle četností odpovědí respondentů na otázku hodnotové orientace jsem sestavila následující pyramidu hodnot, kdy vrcholem pyramidy je pro studenty nejdůležitější hodnota.





obrázek 4 pyramida hodnotové orientace respondentů

Z pyramidy hodnotové orientace můžeme vidět, že nejdůležitější hodnotou pro respondenty je rodina. Dále poté zdraví, přátelé, láska, hmotné zajištění a zaměstnání. Dle respondentů hodnoty velmi ovlivňují jejich smysl života.

V neposlední řadě jsem se zajímala, zdali respondenti někdy pocítili existenciální osamělost a ztrátu smyslu života. 54 respondentů odpovědělo, že zřídka kdy pocítují existenciální osamělost a 34 respondentů nikdy existenciální osamělost nepocítilo. Ztrátu smyslu života také zřídka kdy pocítilo 57 respondentů a 36 respondentů ztrátu smyslu života nikdy nepocítilo. V návaznosti na tuto otázku byla respondentům pokládána otázka, zabývající se tím, proč studenti pocítili ztrátu smyslu života, z jakého důvodu. 11 osob odpovědělo, že ztrátu smyslu života pocítilo při úmrtí blízké osoby a 8 respondentů odpovědělo, že ztrátu smyslu života pocítilo při rozchodu s partnerem.

V počátcích realizace výzkumu byly stanoveny hypotézy, jež poukazovaly na vztah mezi smyslem života respondentů a jejich cíli a zdali jsou hodnoty respondentů ovlivněny jejich cíli. Pro potvrzení nebo vyvrácení hypotéz byl využit Pearsonův koeficient korelace, který potvrdil obě hypotézy. Můžeme tedy konstatovat, že mezi smyslem života respondentů a jejich cíli existuje vztah,  $r_p = 0,9$  – vysoká korelace. Na základě potvrzené hypotézy H2 je zřejmé, že jsou hodnoty ovlivněny cíli respondentů,  $r_p = 0,7$ , tedy střední vzájemnost proměnných.

## ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na podstatu a význam smyslu života, jelikož je velmi důležité, aby si lidé uvědomovali podstatu své existence, svého bytí v rámci dnešní postmoderní doby. Cílem teoretické části bylo specifikovat teoretická východiska, jež jsou potřebná pro pochopení a objasnění podstaty a významu smyslu života, který je individuální. Tento cíl byl dosažen díky objasnění daných pojmů v kontextu historickém i současném.

V praktické části jsem se zaměřila na studenty vysokých škol ve Zlínském kraji, kdy, dle mého názoru, právě v období mladší dospělosti mají lidé problémy spojené s jejich existencí. V praktické části byla potvrzena teoretická východiska a také cíle, jež byly stanoveny v počátcích bakalářské práce. Na základě získaných dat pomocí dotazníku můžeme pozorovat, že studenti vysokých škol ve Zlínském kraji znají svou podstatu a význam smyslu života, v závislosti na jejich cílech, motivaci a hodnotách. Dle mého názoru je toto zjištění velmi důležité, jelikož můžeme sledovat, jakou mají studenti perspektivu do budoucna. Tato perspektiva je podstatná z hlediska identity studentů a jejich dalšího rozvoje a to ať z hlediska morálního, tak z hlediska osobnostního.

Mnozí lidé v dnešní době pociťují existenciální osamělost či ztrátu smyslu života, která může způsobovat mnohé psychické problémy či naopak psychické a fyzické problémy můžou způsobovat ztrátu smyslu života. Je velmi důležité, aby lidé, kteří pocítili ztrátu smyslu života podstoupili existenciální terapii, která na základě svých charakteristik napomáhá klientům dosažení podstaty a významu smyslu života v rámci jejich individuality. V dnešní postmoderní době můžeme sledovat mnoho metod a prostředků, kterými lze pomáhat lidem. V oblasti sociálních služeb se setkáváme například s krizovou intervencí, která pomáhá lidem v krizi překonat problém. Zde je podobnost s existenciální terapií, která je také zaměřena na klienta a pomáhá mu a podporuje jej v překonávání problému a hledání východisek. Dle mého názoru by měl být kladen větší důraz na individualitu lidí a jejich existenci a to nejen pro rozvoj jedince, ale také rozvoj celé společnosti.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURA

- [1] BISHOP, S. *Jste asertivní?* Praha: Computer Press, 2000. ISBN 80-7226-325-0.
- [2] CAKIRPALOGLU, P. *Psychologie hodnot*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2009. ISBN 978-80-244-2295-4.
- [3] FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši. Základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta Brno, 2006. ISBN 80-7295-085.
- [4] FRANKL, V. E. *Psychoterapie a náboženství. Hledání nejvyššího smyslu*. Brno: Cesta Brno, 2006. ISBN 80-7295-088-6.
- [5] FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta Brno, 2006. ISBN 80-7295-084-3.
- [6] HUČÍN, J. *Hovory o psychoterapii. Péče o duši současného člověka*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-525-3.
- [7] KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence. Otázky na vrcholu života*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1370-5.
- [8] LÄNGLE, A. *Smysluplně žít. Aplikovaná existenciální analýza*. Brno: Cesta Brno, 2002. ISBN 80-7295-037-1.
- [9] LUKASOVÁ, E. *I tvoje utrpení má smysl. Logoterapeutická útěcha v krizi*. Brno: Cesta Brno, 2006. ISBN 80-85319-79-9.

- [10] NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-1290-7.
- [11] TIMULÁK, L. *Základy vedení psychoterapeutického rozhovoru*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-106-9.
- [12] VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2008. ISBN: 987-80-7367-414-4.
- [13] VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. *Sociální psychologie 2.*, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-1428-8.
- [14] YALOM, I. D. *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-147-6.
- [15] Osobnost – Viktor Frankl. In: Potěcha srdce a pohlazení po duši [online]. [cit. 22.3.2010]. URL: < <http://web.quick.cz/jan.pavlicek/osobnost.html> >.
- [16] Balcar Karel – Logoterapie a existenciální analýza Viktora E.Frankla [online]. SLEA: 2007. [cit. 25.3.2010]. URL: < <http://www.slea.cz/index.php/odborne-texty-mainmenu-2/4-karel-balcar/5-karel-balcar-logoterapie-a-existencinalviktora-e-frankla>>.

## SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

např.	například
obr.	obrázek
tab.	tabulka
č.	číslo
s.	strana
$H_A$	alternativní hypotéza
$H_0$	nulová hypotéza
směr.odch.	směrodatná odchylka
aj.	a jiné

## **SEZNAM OBRÁZKŮ**

obrázek 1 Dílčí cíle a jejich hodnoty

obrázek 2 Teorie hierarchie potřeb A.Maslow

obrázek 3 Vzorec výpočtu Pearsonova koeficientu korelace

obrázek 4 Pyramida hodnotové orientace respondentů

## SEZNAM TABULEK

tabulka 1 Techniky aktivního naslouchání

tab. četností č. 1 vyhodnocení otázky č.1

tab. četností č. 2 vyhodnocení otázky č.2

tab. četností č. 3 vyhodnocení otázky č.3

tab. četností č. 4 vyhodnocení otázky č.4

tab. četností č. 5 vyhodnocení otázky č.5

tab. četností č. 6 vyhodnocení otázky č.6

tab. četností č. 7 vyhodnocení otázky č.7

tab. četností č. 8 vyhodnocení otázky č.8

tab. četností č. 9 vyhodnocení otázky č.9

tab. četností č. 10 vyhodnocení otázky č.10

tab. četností č. 11 vyhodnocení otázky č.11

tab. četností č. 12 vyhodnocení otázky č.12

tab. četností č. 13 vyhodnocení otázky č.13

tab. četností č. 14 vyhodnocení otázky č.14

tab. četností č. 15 vyhodnocení otázky č.15

tabulka koeficientu korelace 1 vztah mezi smyslem života a cíli v životě

tabulka koeficientu korelace 2 vztah mezi smyslem života a cíli v životě

tabulka koeficientu korelace 3 vztah mezi cíli v životě respondentů a jejich hodnotami

tabulka koeficientu korelace 4 vztah mezi cíli v životě respondentů a jejich hodnotami

## SEZNAM GRAFŮ

graf č.1 grafické znázornění odpovědí na otázku č.1

graf č.2 grafické znázornění odpovědí na otázku č.2

graf č.3 grafické znázornění odpovědí na otázku č.3

graf č.4 grafické znázornění odpovědí na otázku č.4

graf č.5 grafické znázornění odpovědí na otázku č.5

graf č.6 grafické znázornění odpovědí na otázku č.6

graf č.7 grafické znázornění odpovědí na otázku č.7

graf č.8 grafické znázornění odpovědí na otázku č.8

graf č.9 grafické znázornění odpovědí na otázku č.9

graf č.10 grafické znázornění odpovědí na otázku č.10

graf č.11 grafické znázornění odpovědí na otázku č.11

graf č.12 grafické znázornění odpovědí na otázku č.12

graf č.13 grafické znázornění odpovědí na otázku č.13

graf č.14 grafické znázornění odpovědí na otázku č.14

graf č.15 grafické znázornění odpovědí na otázku č.15

graf korelace č. 1 vztah mezi smyslem života a cíli v životě

graf korelace č. 2 vztah mezi cíli v životě respondentů a jejich hodnotami



## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha I – dotazník

## PŘÍLOHA I

Dobrý den,

jsem studentka Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulty humanitních studií. Již třetím rokem studuji obor sociální pedagogika, kombinovanou formou a chtěla bych Vás požádat, zda-li by jste mi vyplnili tento dotazník v rámci mé bakalářské práce na téma: Podstata a význam smyslu života.

Mnohokrát Vám děkuji. Jana Málková

Pohlaví:

Věk:

1) Co rozumíte pod pojmem smysl života?

.....  
.....  
.....

Myslíte, že je smysl života důležitý?

- a. Ano, je velmi důležitý
- b. Ano, je důležitý
- c. Ne, není moc důležitý
- d. Není vůbec důležitý

2) Co pokládáte za smysl Vašeho života?

.....  
.....  
.....  
.....

3) Nad smyslem Vašeho života přemýšlíte:

- a. Velmi často
- b. Často
- c. Někdy
- d. Nikdy
- e. Zním svůj smysl života

4) Jaké jsou Vaše cíle v životě?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

5) Vaším nejvyšším cílem v životě je .....

6) Dle Vašeho názoru je tento cíl:

- a. Lehce dosažitelný
- b. Dosažitelný
- c. Těžce dosažitelný
- d. Nedosažitelný

7) Na cestě k dosažení Vašich cílů Vám nejvíce pomáhá:

- a. Rodina
- b. Přátelé
- c. Partner
- d. Práce nebo studium
- e. Jiné.....
- f. Nikdo

8) Pokládáte motivaci za důležitou při dosahování Vašich cílů

- a. Ano, je velmi důležitá
- b. Ano, je důležitá
- c. Ne, není moc důležitá
- d. Není vůbec důležitá

9) Co Vás nejvíce motivuje pro dosažení daných cílů?

.....  
.....  
.....

10) Jaké jsou Vaše hodnoty, hodnotová orientace (žebříček hodnot)?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

11) Myslíte, že hodnoty ovlivňují Váš smysl života?

- a. Ano, hodnoty velmi ovlivňují můj smysl života
- b. Ano, hodnoty ovlivňují můj smysl života
- c. Ne, hodnoty téměř neovlivňují můj smysl života
- d. Ne, hodnoty vůbec neovlivňují můj smysl života

12) Existenciální osamělost je nepřekonatelná propast mezi člověkem a kýmkoliv druhým, nebo také odloučenost člověka se světem. Již jste někdy pocítil(a) existenciální osamělost?

- a. Ano, pocíťuji ji velmi často
- b. Ano, pocíťuji ji často
- c. Zřídka kdy ji pocíťuji
- d. Ne, nikdy jsem existenciální osamělost nepocítil(a)

13) Již jste někdy pocítil(a) ztrátu smyslu života?

- a. Ano, pocíťuji ji velmi často
- b. Ano, pocíťuji ji často
- c. Zřídka kdy ji pocíťuji
- d. Ne, nikdy jsem ztrátu smyslu nepocítil(a)

14) Pokud jste pocítil(a) ztrátu smyslu života, tak prosím uveďte z jakého důvodu

.....  
.....  
.....