

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

SMYSL ŽIVOTA A JEHO ZDROJE U ČESKÝCH MODERNÍCH GYMNASTEK

Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Bc. Kristýna Janečková, Tělesná výchova-Španělská filologie

Vedoucí práce: prof. PhDr. Ivo Jirásek, Ph.D.

Olomouc 2018

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Jméno a příjmení autora: Bc. Kristýna Janečková

Název diplomové práce: Smysl života a jeho zdroje u českých moderních gymnastek

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí práce: prof. PhDr. Ivo Jirásek, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2018

Abstrakt: Diplomová práce se zabývá smyslem života u českých moderních gymnastek. Cílem je zjistit, zdali gymnastky vnímají svůj smysl života a jaké zdroje smysluplnosti jim k tomu dopomáhají. V teoretické části naleznete základní poznatky o smysluplnosti v podobě definic a teorií. Stejně tak se dozvíte o různorodosti zdrojů naplňujících lidský život smyslem. Byla využita jedna z nejaktuálnějších kvantitativních metod měření smyslu života prof. Dr. Tatjany Schnell. Dotazník SoMe/Lebe identifikuje celkem 26 zdrojů, kterými je smysluplnost sycena. U moderních gymnastek je smysluplnost nejvíce sycena rozvojem, generativitou, zdravím, harmonií, sebepoznáním, morálkou, laskavostí, individualismem, mocí a spiritualitou. Bylo zjištěno, že z celkové množství respondentek (n=73) prožívá svůj život smysluplně 82% gymnastek.

Klíčová slova: Moderní gymnastika, smysl života, zdroje smysluplnosti, dotazník, SoMe, ZdroSmy.

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

BIBLIOGRAPHICAL IDENTIFICATION

Author's first name and surname: Bc. Kristýna Janečková

Title of the thesis: The Sources of Meaning and Meaning in Life of Czech Rhythmic Gymnasts

Department: Department of Recreation and Leisure Studies

Supervisor: prof. PhDr. Ivo Jirásek, Ph.D.

The year of presentation: 2018

Abstract: This diploma thesis deals with the meaning in life of Czech rhythmic gymnasts. The aim of this study is to discover if the gymnasts perceive their meaning in life and what are the reasons to feel meaningfully for them. The theoretical part is based on main definitions and theories of meaningfulness. Diversity of sources of meaning in life are explained as well. One of the most current quantitative method of measurement of meaning in life made by prof. Dr. Tatjana Schnell was used. The SoMe questionnaire identifies a total number of 26 sources of meaning, which make one's life meaningful. In rhythmic gymnasts, meaningfulness is saturated with development, generativity, health, harmony, self-knowledge, morality and attentiveness. From the total number of 73 respondents 82% of the gymnasts perceive meaning in life.

Key words: Rhythmic Gymnastics, Meaning in Life, Sources of Meaning, Questionnaire, SoMe, ZdroSmy.

I agree with lending thesis in the library.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí prof. PhDr. Iva Jiráska, Ph.D, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 20. června 2018

.....

Děkuji vedoucímu diplomové práce, prof. PhDr. Ivu Jiráskovi, Ph.D, za odborné vedení, cenné rady, vstřícný přístup a za ohromnou trpělivost, se kterou ke mě při zpracování této práce přistupoval.

Rovněž děkuji všem gymnastkám, které se výzkumu účastnily. Velmi si vážím jejich volného času, který mi vyplněním dotazníku darovaly.

Nesmírně děkuji i svému příteli, rodině, kamarádům a kolegům za podporu a povzbuzení, čímž mi během celého studia dopomáhali k zdárnému naplňování mých studijních cílů i osobních přání.

OBSAH

1 ÚVOD	8
2 SYNTÉZA TEORETICKÝCH POZNATKŮ	9
2.1 Smysl života a jeho prožívání	9
2.2 Základní definice smyslu života	9
2.3 Multidisciplinární pohled na smysl života	10
2.3.1 Vymezení teoretické oblasti	11
2.4 Vlastní pojetí smyslu života	12
2.5 Charakteristika zdrojů smyslu života	13
2.6 Teorie smyslu života Viktora Emila Frankla	14
2.7 Teorie smysluplnosti prof. Dr. Tatjany Schnell	16
2.7.1 Definice smysluplnosti v pojetí Schnell	16
2.7.2 Definice krize smyslu	17
2.7.3 Smysluplnost a krize smyslu: dvě na sobě nezávislé dimenze	17
2.7.4 Existenční indiference	18
2.7.5 Paradoxní typ smyslu	18
2.7.6 Zdroje smyslu života a jejich dimenze	18
2.8 Moderní gymnastika	22
2.8.1 Základní charakteristika MG	22
2.8.2 Moderní gymnastika jako součást pohybového umění	23
2.8.3. MG jako zdroj smysluplnosti	26
3 CÍLE PRÁCE	29
4 METODIKA VÝZKUMU	30
4.1 Metody získávání dat	30
4.1.1 Dotazník smyslu života a jeho zdrojů – ZdroSmy	30
4.1.2 Výběr výzkumného souboru	32
4.2 Metody zpracování dat	33
4.2.1 Popis výzkumného souboru	33
4.2.2 Etické aspekty výzkumu	34
5 VÝSLEDKY	36
6 DISKUZE	43
6.1 Limity práce	45
7 ZÁVĚR	46
8 SOUHRN	47
9 SUMMARY	48
10 REFERENČNÍ SEZNAM	49
11 SEZNAM TABULEK	54

12 SEZNAM OBRÁZKŮ	55
13 SEZNAM PŘÍLOH	56

1 ÚVOD

Není snadné vědecky se zabývat lidskými pocity, na druhou stranu je vědecká práce naší jedinou cestou k poznání reality, proto bychom neměli klást překážky před lidskou zvědavost (Sigmund Freud museum, n.d).

Zvýšený zájem autorů o téma smyslu života a neustálý rozvoj multidisciplinárních studií řešících tuto problematiku svědčí o aktuálnosti zvoleného tématu (Blatný, 2010). Pozadu nezůstává ani filosofie sportu uvažující o duchovním rozměru a smyslu pohybových aktivit (Biddle & Mutrie, 2008). V současnosti bývá sport označován za faktor pozitivně ovlivňující jak smysl tak i kvalitu života (Šimková, 2016), proto jsem se na základě svých celoživotních profesních zkušeností s moderní gymnastikou rozhodla ve své diplomové práci věnovat tématice smyslu života a jeho zdrojů.

Sportovní kariéra zahrnuje u moderních gymnastek velkou část života. Jsou ochotny denně trávit dlouhé hodiny soustavným tréninkem na úkor svého volného času, vzdělání nebo času stráveného s rodinou a přáteli. Soustředění se na perfektní soutěžní výkon a vítězství je pro gymnastky stěžejní. Předpokládá se, že i velmi smysluplné, neboť pravidelná pohybová aktivita přispívá k naplňování smyslu života (Blahutková, Janošková a Voráčková, 2012). Jua (2017) ve své studii definitivně prokázal, že fyzická aktivita dokonce navyšuje úroveň vnímané smysluplnosti.

Na základě teorie smyslu života Viktora Frankla (2016a) a určitých poznatků z teorie Csíkszentmihályiho (2015) se domnívám, že moderní gymnastika jakožto vysoce estetický sport patřící i do kategorie pohybového umění v sobě obnáší specifika, která ovlivňují úroveň pocíťované smysluplnosti gymnastek. Tyto skutečnosti přivádí mou pozornost k otázkám, zdali moderní gymnastky vnímají svůj smysl života a jaké zdroje přispívají k jeho naplňování. Pro účely tohoto cíle je v práci využita metoda kvantitativního výzkumu prof. Dr. Tatjany Schnell (2016), jejíž komplexní přístup se aktuálně pro měření smysluplnosti jeví velmi spolehlivě. Nejen z důvodů celosvětového rozšiřování této metody, která již byla přeložena do 18 různých světových jazyků, ale především pro možnost jejího využívání i v jiných oborech mimo psychologii.

2 SYNTÉZA TEORETICKÝCH POZNATKŮ

2.1 Smysl života a jeho prožívání

Pokud se chci zabývat smyslností života, je nutné si vymezit, co se smyslem rozumí. Český jazyk nabízí různé interpretace pojmu smysl, nicméně pro účely této práce chápeme smysl jako „význam“, „důvod“ či „účel“ (Jirásek, 2005).

Každá lidská bytost je jedinečná. Na základě procesu zrání a učení získává různorodé schopnosti, dovednosti a vědomosti. Lidská individualita se také vyznačuje odlišným vnímáním reality, povahou, temperamentem a charakterem. Dále se liší i v chování a prožívání života, neboť každý jedinec má za sebou jiné životní události a zkušenosti. Kvůli těmto minule prožitým zážitkům, vlivům dědičných a socio-kulturních podmínek si každá osoba vyžaduje individuální přístup podle svých vlastních potřeb (Fromm, 1997). Proto respektujeme odlišný přístup lidstva i ve vnímání životního smyslu. Je to naprosto subjektivní a spirituální záležitost každého z nás. Na druhou stranu současné výzkumy kategorizují zdroje smyslnosti života do určitých podskupin či dimenzí. Je zajímavé zkoumat možné shody a rozdíly lidí ve vnímání smyslnosti prostřednictvím konkrétních zdrojů. V následujícím textu formuluji definice smyslu života z pohledů několika známých autorů věnujících se této tématice.

2.2 Základní definice smyslu života

Psychologie smyslnosti lidské existence je považována za mladou oblast studia. Definovat smysl života je poměrně těžký úkol s čímž souhlasí i Csíkszentmihályi (2015). Obává se, že by se každá definice pojmu smysl mohla stát tautologií. Protože je životní smyslnost označena za psychologický konstrukt, existuje větší množství jejích definic i teorií (Křivohlavý, 2006). Podle Tavela (2007) na světě existuje až 170 definic.

Psychologický slovník vymezuje smysl života jako „účel života; vnitřní, duševní smysl určitého cíle či zaměření v životě člověka nebo v samotné existenci“ (Hartl, Hartlová, 2010, 536). Křivohlavý (2006, 43) definuje smysl za „určitý záměr, směr dalšího vývinu události, intence, účelu jednání či dění atp.“. Halama (2007, 56) stanovuje za smysl života jedince „osobní systém přesvědčení, cílů a hodnot, který člověku umožňuje prožívat a uvědomovat si a řídit svůj život jako hodnotný, účelný a naplňující“. Dále uvádí, že uvědoměním si chybějícího smyslu v životě mohou nastat stavy jako pocity existenciální prázdnoty či existenciální frustrace. Na otázku co je smyslem života odpovídá Csíkszentmihályi (2015) jednoduše tak, že je to právě to zjištění, že náš život smysl má. Schnell (2016) označuje hledání smyslu života za cestu a ne jen za pouhý cíl. Obdobně i Poněšický, Hogenová, Kořa a Sokol (2006) uvedli, že

cílem či smyslem života je život sám. Umění v něm nalézat rovnováhu mezi vlastním egoismem, vlastními zájmy, svobodou člověka a altruismem. Úkol uvědomění si rovnováhy mezi dáváním a přijímáním (například lásky či pozornosti) a otevírat se okolí prostřednictvím komunikace, odvahy, lásky k sobě i bližním, odpovědnosti a realistického nadhledu. Pokud podle Poněšického, Hogenové, Koří a Sokola (2006) naplňujeme smysl života pouze tím, že žijeme, myslím si že je důležité, abychom také uvažovali o tom jak žijeme. Je významné vnímat, že je náš život prospěšný a vyrovnaný. Následná citace odkrývá další pohled na smysluplnost.

„Dávat něčemu smysl znamená vnášet pořádek do obsahu naší mysli tím, že své konání včleníme do sjednoceného prožitku *flow*“, takto popisuje svůj pohled na smysl (Csíkszentmihályi, 2015, 253). *Flow - plynutí* neboli stav optimálního prožívání, ve kterém jsou lidé ponořeni do určité činnosti se snahou o dosažení něčeho obtížného, přičemž je nevyruší ani jejich vlastní myšlenky. Tento stav se vyznačuje absolutním pohlcením do přítomnosti okamžiku, maximální koncentrací na danou činnost a jakýmsi přívalem nevyčerpatelné energie (Csíkszentmihályi, 2015). Jelínek a Jetmarová (2017) rovněž popisují smysluplnost za zdroj velmi těžce popsatelné energie přispívající duševní pohodě. V případě moderní gymnastiky může tento stav uvolněné mysli nastávat během předvádění choreografie. Například když během soutěžního cvičení přestane gymnastka vnímat bolest nebo povzbuzující diváky. Jejím cílem je předvést perfektní výkon. Stejně tak se mohou do flow dostat i diváci, které nadchne sledování precizně prováděné sestavy gymnastkou vyjadřující upřímnou radost z pohybu. Následná citace dokonale vystihuje podstatu věci. „Lidé, kteří považují svůj život za smysluplný, obvykle mají cíl, který je dostatečně podněcující, aby spotřeboval všechnu energii jejich života, a který může dát jejich životu smysl. Dochází jednoduše k uskutečňování záměru, soustředění pozornosti směrem k dosažení cíle aktivitou, která nám přináší pocit radosti“ (Csíkszentmihályi, 2015, 253).

2.3 Multidisciplinární pohled na smysl života

Existenční otázku jaký je smysl života si po staletí klade jak samotné lidstvo, tak i filozofové, psychologové, autoři a vědci z různých zaměření. Pro mnohé se stali inspirující významní světoví spisovatelé jako jsou Franz Kafka, Albert Camus pro mě osobně Gabriel García Márquez, Luis Borges. Dle Störiga (2007) se v oblasti filosofie problematikou lidské existence zabývali směry fenomenologie (Edmund Husserl, Martin Heidegger) a existencialismu (Jean Paul Sartre, Karl Jaspers). Na díla těchto filozofů navázala existenciální a humanistická psychologie, jejichž teorie se v práci objeví, proto je zde uvádím pár významných jmen pro ilustraci (Plháková, 2006). Další kategorií, do které lidé řadí otázky

spojené se smyslem života je oblast religionistiky (Halama, 2007). Smysl života bývá často spojován s kvalitou života, která bývá ovlivňována životním způsobem. Jelikož je životní způsob jeden ze sociálních jevů, dostávají se otázky smysluplnosti života i do popředí zájmu sociologů (Kubátová, 2010). V oblasti zdraví mezi získanými zjištěními vystupuje také důležitost nalézání osobního smyslu, jenž dominuje jako nejsilnější korelát i prediktor duševního zdraví (Slezáčková a Janštová, 2016; Steger 2013; King, 2010). V současnosti se souvislosti mezi smyslem života a zdravím zkoumají i ve výzkumech medicínských oborů, příkladem může být psychosomatická medicína, klinická biochemie (Danzer, 2010; Vötter, Böhmer, Georgi, Spitzenstätter, Geisler, Fuchs & Schnell, 2017). Na smysl lidské existence lze tedy nahlížet různými způsoby v rámci různých oborů či oblastí, čímž poukazují na rozsáhlost a aktuálnost řešeného tématu. Každá z oblastí pohlíží na existenci člověka jinak, proto je podstatné vymezit si základní paradigma, podle kterého bude diplomová práce řízena.

2.3.1 Vymezení teoretické oblasti

Centrem zájmu teoretické části práce jsou myšlenky evropské existenciální analýzy Viktora Frankla a zvláště pak diferenciální psychologie Tatjany Schnell, která se aktuálně věnuje empirickému výzkumu smyslu života. Díla těchto autorů mě inspirovali k sepsání diplomové práce a motivovali k realizaci výzkumu, proto zde v teoretické části uvádím jejich základní myšlenky a teorie.

Oba tyto přístupy jsou filozoficky a spirituálně laděné a zabývají problematikou lidského bytí a jeho smyslu. Zaměřují se na specifické lidské vlastnosti a motivy, kterými se lidé odlišují od zvířat. Studují především lidské prožívání pomocí introspektivního přezkoumávání vnitřní zkušenosti a jejího smyslu. Hlavním předpokladem je schopnost svobodné volby člověka, za kterou si nese osobní zodpovědnost. Každá osoba je orientována na budoucnost, kterou si rozvrhuje a plánuje podle svých vlastních cílů a možností (Plháková, 2006). Zároveň je z pohledu novodobého existencialismu každá osoba omezena okolnostmi, které se během života naskytly a nemohly býti zvoleny (Blecha, 1998). S obdobnou ideou se ztotožňuje i Křivohlavý (2006), podle kterého je naše budoucnost vytvářena tím, jací jsme dnes a jakým způsobem o životě uvažujeme v přítomnosti. Minulost samozřejmě do jisté míry ovlivňuje aktuální stav mysli, ten je ale možno měnit. Změnami ve vlastním sebepojetí může člověk ovlivnit i pojetí smyslu života. Důležitými tématy existenciální psychologie jsou osamělost, úzkost, smysl života, utrpení či strach ze smrti (Plháková, 2006). U humanistické psychologie, která se také zabývá smyslem života, jsou to spíše pozitivní aspekty lidské přirozenosti jako láska, altruismus, seberealizace, vrcholné zážitky, mezilidské vztahy, smysl

života, spiritualita a potenciál každého jedince k osobnímu růstu (Prochaska a Norcross, 1999). Již na první pohled se nám existenciální psychologie v porovnání s humanistickou jeví za pesimističtější. Humanistická se vyznačuje radostnějším přístupem. Může v člověku vyvolávat pocity naděje. Tento kontrast souvisí právě s možností volby, se kterou každý jedinec ve svém životě nakládá. Jinak řečeno, přes jaké brýle se rozhodne na svět pohlížet. Jestli se rozhodne býti životním optimistou či pesimistou. S tímto způsobem nastavením mysli, pak dále utváří svůj život. Ačkoliv se přikláníme více k přístupům humanistické a pozitivní psychologie, nesmíme opomíjet i opačný úhel pohledu existencialismu. Převážně z důvodu respektování toho, že každý jedinec vlastní odlišné kognitivní schopnosti a přemýšlí o svém životě jinak. Dle Fromma (1997) by si lidé měli uvědomovat sebe samé i svou individualitu a tak se přímo účastnit rozhodování o ději ve svém životě. Vždyť je přece i základní myšlenkou psychologie rozpoznávat chování či prožívání jedince, popsat je a formovat ke kvalitnějšímu (Plhánková, 2004). Každý má šanci dosáhnout životní změny. Nejen proto se jeví empirický výzkum smyslu života Tatjany Schnell za zajímavý, neboť nabízí skloubení obou úhlů pohledů a díky této rovnováze umožňuje lépe rozpoznat interpretace pohledu na smysl života jedinců. V případě mé diplomové práce mě zajímá pohled moderních gymnastek. Metoda Schnell přispívá samostatným posouzením jak pozitivních, tak negativních aspektů vnímání smyslu života k uznání komplexnosti životní smysluplnosti (Schnell, 2009).

2.4 Vlastní pojetí smyslu života

Osobně si smysl života vysvětluji jako uvědomování si úkolů a poslání, které nám život přináší. Jinak řečeno je to individuální zaměření jedince dávající jeho životu význam. Za schopnost patřící k naplňování životního smyslu považuji nacházení duševní rovnováhy, jež dodává člověku energii k uskutečňování osobních poslání a překonávání překážek nutných k jejich realizaci. Následná citace z knihy o štěstí a smyslu života doplňuje zmíněné myšlenky ke vztahu rovnováhy a smyslu života. „Člověk, který zná svá přání a cílevědomě pracuje na jejich splnění, má své city, myšlenky a skutky uspořádané ve vzájemné shodě a dosáhl tedy vnitřní harmonie“ (Csíkszentmihályi, 2015, 253). O významnosti vyváženého života uvažovali také Sirgy, Wu (2009).

Duševní rovnováha se dá dle mého názoru získat zaměřováním pozornosti na souhru dvou systému myšlení, podle kterých v životě uvažujeme a rozhodujeme. Systémy rozdělil a dokonale popsal Kahneman (2011). Systém 1 je rychlý, intuitivní a emocionální způsob myšlení. Systém 2 je pomalejší, rozvážnější a logičtější. Metaforou takového myšlení je souboj mezi rozumem a lidskou přirozeností. K docílení harmonie mezi oběma systémy můžeme

příspěvek trénováním sebekontroly. Důležitá je snaha o vyhýbání se kognitivním iluzím při rozhodování a celkově různorodým životním extrémům. Například i nadměrnému optimismu, který může vést ke zkreslování reality. Optimismus je v životě významný, tudíž nesmí být eliminován. Nasnadě je pouze jeho kontrola v některých životních situacích. Určitý balanc v myšlení je vhodné udržovat i při naplňování vlastního smyslu života. Opět z důvodů zamezování vzniku extrémů. V tomto případě inklinaci ke vzniku závislostí. Příkladem může být fanatismus, workholismus, perfekcionismus, závislost na druhých apod.

Rovněž je dle mého názoru ve vnímání smyslu života podstatná i teorie synchronicity, která je některými autory vyzdvihávana (Roxburgh, Ridgway & Roe, 2015), a zároveň dalšími kritizována (Giegerich, 2012). Jedná se o nacházení smysluplných spojení mezi vnitřními událostmi (např. myšlenkou, snem nebo vizí) a jednou nebo více vnějšími událostmi, které se vyskytují současně v dané chvíli nebo v budoucnu. Ačkoliv se v této teorii jedná o velmi abstraktní uvažování, jež má tendenci přivádět mysl k iracionalitě, neměli bychom opomíjet pozitivní dopady, které například do terapeutického procesu vnáší. Pokud se bude tato metoda využívat s rozumem, může člověku posloužit jako kvalitní životní rádce.

Smysl života si vykládám podobně i jako Frankl (2016) v nacházení užitečnosti či ponaučení v nezměnitelných negativních zážitcích odehraných v našich životech. Smíření se s koloběhem života a snažení o jeho zodpovědné vlastní utváření. I když každý člověk vnímá svou smysluplnost odlišně, hlavní podstata života by měla být dle mého názoru společná všem. Společným úsilím zkvalitňovat vzájemné soužití lidí na světě. V tomto úhlu pohledu se ztotožňuji s pojetím Fromma (2015). Neměl by přece jenom být jedním z hlavních vývojových úkolů dospělosti přechod od egocentrismu k altruismu? Sebeláska a péče o druhé je podle psychologů základem duševního zdraví. Smysl vidím i v připojování se ke celosvětovému společenství, kdy můžeme pociťovat radost pramenící z toho, že jsme součástí nějakého většího celku (West, 2002). Stejně tak i v pozitivní psychologii je smysluplný život označován pocitem sounáležitosti s větším celkem. Smysl života je jeden ze tří hlavních souborů životních zkušeností, ze kterých je odvozováno autentické prožívání štěstí, proto je určitě velmi výhodné najít si svou vlastní životní cestu a žít smysluplně (Seligman, Parks & Steen, 2004).

2.5 Charakteristika zdrojů smyslu života

„Zdrojem toho, co označujeme smysluplností života, jsou různé oblasti témat osobního života a obsahů, z nichž se smysl života rekonstruuje“ (Křivohlavý, 2006, 106). Schnell (2010) uvádí, že zdroje smysluplnosti reprezentují zobecněné a relativně stabilní orientace v životě. Pojem zdroj smysluplnosti ve mně vyvolává různé konotace. Osobně si zdroj smysluplnosti

vysvětlují jako podmět dodávají sílu ke změně uvažování či chování. Cokoliv co dopomůže jedinci k uvědomění si vlastní smysluplnosti.

Pro člověka je hodnotné cokoliv, co dokáže pobízet k činnostem, dávat životu směr nebo co dokáže zvyšovat významnost života (Schnell, 2010). Frankl (2016) dělí zdroje smysluplnosti podle třech základních hodnot. Smysl je možné naplnit realizací tvořivé, zážitkové nebo postojové hodnoty. Je těžké stanovit si množství reálných zdrojů smyslu života. Autoři se v uvádění počtu zdrojů liší a průměrně hovoří o existenci pěti až sedmi zdrojů ovlivňujících smysl života. Neshodují se ani v otázce proměňování zdrojů smysluplnosti v průběhu života (Křivohlavý, 2006). Schnell (2006) přináší novější a komplexnější klasifikaci zdrojů smyslu života, které rozčlenila do 26 skupin, kdy rovněž pojednává o jejich proměnlivosti a variabilitě během života. Podle Křivohlavého (2006, 10) „nejzákladnější zdroj smysluplnosti života zůstává pravděpodobně neměnný a relativně stabilní celý život, ale dílčí zdroje vykazují jak stabilitu, tak i proměnnost v průběhu života. Svou roli při tom hraje fáze života daného člověka, jeho zážitky a zkušenosti“.

2.6 Teorie smyslu života Viktora Emila Frankla

Franklova teorie životní smysluplnosti je obdivuhodná kvůli těžkým okolnostem, které v průběhu jejího vzniku prožíval. Jeho silný životní příběh je pro člověka žijícího v dnešní společnosti těžce představitelný až neuvěřitelný. Zakusit si krutý život koncentračního tábora po dobu tří let, přijít téměř o všechny své blízké a i přes tyto prožité útrapy najít v životě smysl je více než úctyhodné. Jeho zkušenosti v dobách zlých, mu ale dopomohly dokončit své životní dílo týkající se smyslu života a dalo příležitost vzniku logoterapie a existenciální analýzy. Je na místě uvést v práci základní Franklovy myšlenky, poněvadž se jedná o zakladatele zmíněných dvou přístupů (Frankl, 2016b).

Nosnou myšlenkou logoterapie je, že je každému člověku vlastní vnitřní toužení po naplnění smyslu života a pocíťování štěstí. Tuto potřebu Frankl označil za vůli ke smyslu. Smysl se ovšem nedá poskytnout ani vytvořit, smysl musí člověk hledat. Jen tak se mu ho podaří najít. Vyrovnaný člověk si dává pozor na extrémy. Je nesmyslné, aby někdo hledal smysl násilně. V takovém případě dochází k hyperintenci, která nalezení smyslu znemožňuje (Frankl, 2016a).

Při hledání nás vede svědomí, které Frankl označil za orgán smyslu. Svědomí má schopnost vycíťovat smysl ukrývaný ve všech situacích tedy všude tam, kde na první pohled není vidět. „Smysl je tedy vždy konkrétní smysl konkrétní situace (...) každý den, každý

okamžik na nás čeká s novým smyslem. Každého člověka přitom očekává jiný smysl“ (Frankl, 2016a, 27). A tak bychom měli nacházet smysl i během prožívání utrpení či zpětně po jeho ukončení. Ovšem jedná se o takový druh utrpení, které již není možno vlastní vůlí změnit. Je zbytečné na sebe brát utrpení, které není osudově nutné. Člověk je svobodná bytost, která se sama rozhoduje a ani v těch nejhorších životních situacích není vydána na pospas osudu. Pokud smysl nacházíme i v utrpení, to nám dopomáhá k znovu nalezení vnitřní rovnováhy. Takto nastavená strategie mysli ulehčuje přecházení životních krizí. Příkladem je Franklova vlastní zkušenost z koncentračního tábora (Frank, 2016b).

Člověk si má pokládat otázku jak naložit s vlastním životem ale s tím, že si zároveň uvědomuje své schopnosti a dovednosti, se kterými se rodí nebo které v životě získává. Podle nich si stanovuje smysluplné cíle, které následně plní. I když Frankl viděl smysl žití v zaměřování vlastního života na konkrétní cíle, člověk by měl být obezřetný při jejich stanovování. Cíle se musí jevit jako reálné. Jedině tak poslouží jako pevný bod pro orientaci na budoucnost (Frankl, 2016a). Příkladem je Franklova vlastní zkušenost z koncentračního tábora, kdy jeho zaměření na budoucnost tkvělo v myšlenkách na dokončení jeho teze a v naději na znovushledání své životné lásky. To mu dopomáhalo překonat i tak nesmyslný a krutý zážitek, kterým byl pobyt v táboře.

V kontextu současnosti, kdy žijeme v dobách blahobytu to znamená, že je plánování splnitelných cílů významné pro naplňování života a vnímání štěstí (Frankl, 2016b). „Pocit štěstí za normálních okolností vůbec není cílem lidského úsilí, neboť je pouze průvodním jevem toho, že člověk dosáhl svého cíle“ (Frankl, 2016a, 17). Člověk, který se honí pouze za prožitky bývá frustrován.

Neschopnost nalezení smyslu vede k existenciální frustraci. Existenciální vakuum, provázené pocity nudy, apatií, otráveností a pocity nesmyslnosti u člověka vznikají, když neví, co má v životě dělat nebo co by dělat chtěl. „A tak už chce jen to, co dělají druzí – konformismu! Anebo dělá jen to, co druzí chtějí – co chtějí od něj – totalitarismu“ (Frankl, 2016a, 11). To je dle mého názoru velmi nadčasová myšlenka a zvýrazňuje důležitost prožívání smysluplného života. Jak v rámci jedince samotného, tak i v celospolečenském měřítku. „Podstata lidské existence spočívá v sebetranscendenci“ (Frankl, 2016a, 118). Každý zachází se svým životem podle vlastního uvážení, zodpovědnosti a svobodného rozhodování, ale měli bychom si sami klást otázky na smysl života, protože jen my sami jsme ti, kteří na tyto otázky naleznou odpověď.

2.7 Teorie smysluplnosti prof. Dr. Tatjany Schnell

Prof. Dr. Tatjana Schnell vyučuje psychologii na rakouské Univerzitě v Innsbrucku. Již po dobu nejméně deseti let se věnuje empirickému výzkumu smyslu života. Je autorkou kvantitativní metody měření smyslu života ve formě dotazníku SoMe/LeBe, za kterou je mezinárodně uznávaná. S týmem odborníků z multidisciplinárních oborů zkoumají souvislosti mezi pociťovanou smysluplností jedinců a jejich kvalitou života. Získané znalosti o smyslu života se promítají jak do oblasti zdraví, tak i do osobního a pracovního života. Výzkum může proto sloužit nejen psychologům, terapeutům a psychiatrům, ale také pedagogům, koučům, pracovním konzultantům i laické veřejnosti. Byly vyčleněny celkem čtyři kategorie (typy) smyslu života, které se nazývají smysluplnost, krize smyslu, existenční indiference a paradoxní typ smyslu, které budou dále popsány (Schnell, 2016).

2.7.1 Definice smysluplnosti v pojetí Schnell

Podle Schnell (2009) je základní zkušenost smysluplnosti založena většinou na nevědomém hodnocení vlastního života jako soudržného, významného, sounáležitého a určitým směrem orientovaného. Takový život je součástí nějakého většího celku.

- **Soudržnost**

Všechny oblasti našeho života jsou na sobě vzájemně závislé nebo se doplňují. Motivы našeho chování by si neměly protirečit a stát si v rozporu (Schnell, 2016).

Příkladem může být mírumilovný voják, který je nasazen do mise, ve které mu jde o vlastní život a bude muset útočit na protivníky. Učitel ZŠ, který nemá rád děti. Vegetarián pracující v řeznictví, který nejí maso pro zabíjení zvířat.

- **Významnost**

Naše činy by měly být prováděny s nějakým výsledným efektem. Pokud nevidíme účinky našich rozhodnutí, cítíme se nevýznamně (Schnell, 2016).

Příklad: Rozhodnuli se stát právníkem, pocítím naplnění při každém splnění zkoušky během studia nebo až při úspěšném nalezení práce po jeho ukončení.

- **Orientace**

Obsah našeho života je uskutečňován podle vyšších cílů. Dokonce i v nejistých situacích přizpůsobujeme svá rozhodnutí vyšším cílům (Schnell, 2016).

Příklad: Pokud jsem si jist, že se chci usídlit v rodném městě, kde mám stabilní práci i rodinu, ale dostanu nabídku perspektivní a lépe placené práce v jiném městě domovu velmi vzdáleném, nabídku nepřijmu.

○ **Sounáležitost**

Chceme být součástí jednoho většího celku. Patřit do nějaké skupiny. Příkladem může být rodina, přátelé, kolegové, lidé se stejnými názory, náboženství, národnost, lidstvo. Pokud tomu tak není, můžeme pociťovat izolaci či osamělost (Schnell, 2016).

Čtyři výše uvedená kritéria můžeme chápat jako základní elementy smysluplnosti. Vzájemně spolu souvisí a korelují se subjektivním chápáním smysluplnosti jedince. Životní smysluplnost bývá většinou na nevědomé úrovni, ale může být vědomě vytvořena (Schnell, 2016).

2.7.2 Definice krize smyslu

Krize či stavy bezvýznamnosti nastávají při hledání životního smyslu právě v momentu, kdy máme největší touhu smysl života pociťit. V kontrastu se smysluplností je krize zažívána vědomě a doprovázena osobním trápením ve formě pocitů prázdnoty, pochybností o vlastní osobě či o fungování světa (Schnell, 2016). Krize může v životě nastat v jakémkoliv čase a může být vyvolána psychickými, sociálními nebo enviromentálními procesy (Schnell, 2009).

2.7.3 Smysluplnost a krize smyslu: dvě na sobě nezávislé dimenze

Nyní popíši v čem se výzkum Schnell liší od ostatních výzkumů smyslu života. V prvních empirických studiích smyslu života autoři zjistili, že smysluplnost a krize smyslu jsou dohromady součástí jednoho stejného kontinua. To znamená, že pokud člověk nezná nebo nevnímá svůj smysl života, prožívá tak automaticky krizi smyslu. Metaforickým přirovnáním by tak mohla být mince, která vždy padne jen na jednu stranu (Schnell, 2016). Schnell a Becker (2007) prokázali, že pouze takto na smysl života nahlížet nelze.

Podle nejnovější zjištění je zřejmé, že je řešení dvoudimenzionální. Předchozí výrok se tedy dočkal jistých změn. Pokud člověk nevnímá svůj smysl života, neznamená to, že prožívá krizi smyslu, což nám přináší nový pohled na chápání smysluplnosti. Když jedinec prožívá vysokou smysluplnost je pravděpodobné, že nepociťuje krizi smyslu. Ve vysoké krizi smyslu je pravděpodobná nižší úroveň smysluplnosti. Nízká smysluplnost ale nemusí přímo znamenat, že se člověk nachází v krizi. V mnoha případech byla běžná právě nízká smysluplnost současně s nízkou krizí a dala tak příležitost vzniku nové kategorie, kterou Schnell nazvala Existenzielle Indifferenz, což v překladu znamená existenční indiference (Schnell, 2016). Významově bližší označení této kategorie je existenční lhostejnost.

2.7.4 Existenční indiference

Existenční indiference byla dlouho v empirickém výzkumu neznámá. Někteří lidé tvrdí, že smysl života existuje, jiní toto tvrzení popírají. Ti, kteří o smyslu života pochybují pravděpodobně spadají do této kategorie. Dnes již existují zjištění, že jedince, kteří ve svém životě neprožívají ani pocit smysluplnosti a zároveň ani krizi smyslu lze označit za existenciálně indiferentní. V porovnání s lidmi vnímajícími smysluplnost uvádějí podstatně nižší hodnoty u všech zdrojů naplňující smysluplnost. Nejmarkantnější rozdíl byl zjištěn především v oblasti sebepoznání, spirituality, religiosity a generativity. Nízká úroveň znalostí o sobě samém, o svých silných i slabých stránkách, o svých potřebách a cílech znemožňuje orientaci na zdroje smysluplnosti. Bez závazků ke zdrojům bývá žití považováno za povrchní, což ale neznamená, že by bylo útrapné. Mnozí z nich žijí velmi hektickými životy a touto časovou vytížeností si uměle vytvářejí pocity naplnění. Bylo zjištěno, že duševní zdraví u existenčně indiferentních lidí není nižší než u lidí s vysokou smysluplností. Rozdíl je ovšem ve vnímání životní spokojenosti a výši pozitivní nálady, která je u lidí v existenční indiferenci nižší. Necítí se nějak zvlášť šťastni ani spokojeni. Existuje možnost přechodu z tohoto stádia do krize nebo na druhou stranu do procítěné životní smysluplnosti. Záleží na konkrétním člověku, jaký přístup si zvolí. Vznik krize je ovšem u těchto jedinců pravděpodobnější. Jelikož je nacházení smyslu života dynamický proces, člověk může po osobním vyřešení krize začít svůj život považovat za smysluplný. Musí ale dojít právě k nalezení smyslu. Z německého standardizovaného vzorku populace (n=603) bylo zastoupení existenciálně indiferentních jedinců až 35%, kdy 61% populace považovalo svůj život za smysluplný a pouhé 4% lidí prožívalo krizi smyslu. Existenciální indiference se objevovala častěji u lidí mladších, převážně u studentů, což je vysvětleno nižším množstvím životních zkušeností. S věkem tedy roste smysluplnost. Krize smyslu je přibližně stejně vnímána mezi muži a ženami. Hodnoty smysluplnosti jsou častěji o trochu vyšší u žen (Schnell, 2010).

2.7.5 Paradoxní typ smyslu

Za celkem čtvrtou kategorii v pořadí označila Schnell (2016) paradoxní typ smyslu života. Ten je charakterizován vysokými hodnotami smysluplnosti a zároveň vysokými hodnotami krize, čímž si jedinec silně protirečí. Nelze přesně určit další ze tří nabízených typů smysluplnosti. Tato varianta nastává jen zřídka, ale je nutno na ni brát ohled.

2.7.6 Zdroje smyslu života a jejich dimenze

Schnell (2009) na základě kvalitativního výzkumu a následné obsahové analýzy došla k závěrům, že lidský smysl naplňuje celkem 26 zdrojů, jež spadají pod 4 odlišené dimenze.

Tabulka 1. Zdroje smyslu života (Schnell, 2016; Jirásek et al., 2018)

DIMENZE (A-D)	ZDROJE SMYSLU ŽIVOTA (1-26)
A) Vlastní transcendence	
a) Vertikální	
	1) Explicitní religiozita
	2) Spiritualita
b) Horizontální	
	3) Sebepoznání
	4) Zdraví
	5) Generativita
	6) Společenská angažovanost
	7) Soulad s přírodou
B) Seberealizace	
	8) Výzva
	9) Individualismus
	10) Moc
	11) Rozvoj
	12) Výkon
	13) Svoboda
	14) Znalosti
	15) Tvořivost
C) Řád	
	16) Tradice
	17) Praktičnost
	18) Morálka
	19) Rozum
D) Pocit pohody a vztahu	
	20) Společenství
	21) Zábava
	22) Láska
	23) Pohodlí
	24) Péče
	25) Laskavost
	26) Harmonie

Dimenze smysluplnosti

A) Vlastní transcendence

Jedinec se oddává cílům, jež přesahují jeho aktuální potřeby.

- a) Vertikální – Orientace na světskou, nemateriální realitu.
- b) Horizontální – Převzetí odpovědnosti za záležitosti, jež přesahují zájmy jedince

B) Seberealizace

Využívání a posilování vlastních schopností.

C) Řád

Konzervativní zakládání si na hodnotách, osvědčených postupech a pragmatismu.

D) Pocit pohody a vztahu

Rozvíjet a užívat si životních potěšení jak v soukromí, tak i ve společnosti druhých (Schnell, 2016; Schnell, 2009).

Zdroje smysluplnosti

- 1) Explicitní religiozita – Náboženství, osobní víra v boha.
- 2) Spiritualita – Subjektivní přístup k souladu s vyšší realitou.
- 3) Sebepoznání – Konfrontace s vlastním já a jeho analýza.
- 4) Zdraví – Udržování a zkvalitňování vlastního zdraví.
- 5) Generativita – Dělat nebo vytvářet věci s trvalou hodnotou.
- 6) Společenská angažovanost – Aktivní angažování se pro prospěch společnosti nebo pro lidská práva.
- 7) Soulad s přírodou – Harmonie a spojení s přírodou.
- 8) Výzva – Vyhledávání nových věcí, dobrodružství a rizika.
- 9) Individualismus – Individualita a radost z vlastních schopností.
- 10) Moc – Boj a dominance.
- 11) Rozvoj – Osobní růst a dosahování cílů.
- 12) Výkon – Kompetence, dovednosti a úspěch.

- 13) Svoboda – Autonomie a nezávislost.
- 14) Znalosti – Pokládání otázek, být informovaným a snažit se dosáhnout porozumění.
- 15) Tvořivost – Fantazie a vynalézavé tvoření.
- 16) Tradice – Dodržování již vyzkoušených či rodinných vzorců.
- 17) Praktičnost – Pragmatismus a uplatnění.
- 18) Morálka – Morálnost a jasná pravidla.
- 19) Rozum – Moudrost, zvažování a racionalita.
- 20) Společenství – Blízké lidské vztahy a přátelství.
- 21) Zábava – Humor a radost.
- 22) Láska – Romantika a intimita.
- 23) Pohodlí – Potěšení a dobré pocity.
- 24) Péče – Obezřetnost, péče a nápomoc.
- 25) Laskavost – Pozornost a ritualizace.
- 26) Harmonie – Vyváženost a soulad se sebou samým i ostatními (Schnell, 2016; Schnell, 2009, Schnell & Becker 2006).

Čím větší množství zdrojů se pomocí dotazníku identifikuje, tím více je i vnímaná smysluplnost jedince. Ne všechny zdroje mají stejnou váhu. Některé přispívají k celkovému pocitu smysluplnosti více než jiné (Schnell, 2011). Do top deseti zdrojů nejvíce naplňujících smysluplnost patří generativita, péče, religiozita, harmonie, rozvoj, sociální angažovanost, laskavost, soulad s přírodou, tvořivost a společenství. Nehledě na věku, pohlaví, bydliště či stavu duševního zdraví označuje Schnell (2016) generativitu za nejvýznamnější prediktor smysluplnosti. Je zřejmé, že výchova dětí, vytvoření politického, kulturního nebo uměleckého díla má největší potenciál naplnit lidský život smysluplností. To ale neznamená, že by měl člověk investovat veškerou energii pouze tímto směrem. Schnell opět upozorňuje na významnost vyváženosti mezi jednotlivými zdroji. Zajímavým zjištěním je, že úroveň smysluplnosti ovlivňují osobnostní predispozice. Extravertní jedinci a osobnosti se schopností vlastní transcendence prožívají své životy smysluplně (Schnell, Becker, 2006). Ženy považují za důležitější vertikální transcendenci a pocit pohody a vztahu. Pro muže má větší význam

seberealizace. Při srovnání mužů a žen vyšlo najevo, že ženy považují svůj život za smysluplnější o trochu více než muži (Schnell, 2011).

2.8 Moderní gymnastika

Za účelem úvodu do problematiky diplomové práce bylo nutné zpracovat základní přehled poznatků o moderní gymnastice (dále jen MG). Věřím, že Vám text který naleznete v následujících podkapitolách usnadní orientaci v této soutěžní disciplíně a pomůže zjistit, proč bylo téma smysl života u moderních gymnastek zvoleno. Některé krátké pasáže této kapitoly byly převzaty již z mé bakalářské práce (Janečková, 2016).

2.8.1 Základní charakteristika MG

Moderní gymnastika je jednou z olympijských esteticko-koordinačních disciplín. Je to jak kolektivní, tak individuální sportovní odvětví určené převážně ženám, avšak v dnešní době se na soutěžích objevují i muži (Klárová, 1998). MG Spojuje prvky divadelního tance, baletu, rytmické gymnastiky a méně náročnějších akrobacií. Je estetická, ladná a lákavá pro oko diváka. Velký důraz je kladen nejen na techniku pohybu a čistotu provedení, ale i na umělecké vyjádření celé kompozice. Základ tvoří gymnastická choreografie složená z povinných prvků, což jsou rovnováhy, obraty, skoky ohebnosti, vlny, taneční kroky a různorodé manipulace s náčiním. Svou podobou by měla vytvářet tematický příběh. Celkově gymnastky závodí s pěti náčiními. Jedná se švihadlo, obruč, míč, kužele a stuhu (PROGYM, 2003).

Cílem soutěže je předvést gymnastickou skladbu co nejprecizněji v souladu s hudebním doprovodem. Gymnastky se individuálně snaží dosahovat maximálních výkonů. Dle oficiálních pravidel MG je stěžejní snaha o bezchybné provedení sestavy, což vyžaduje náročnou a pečlivou tréninkovou přípravu. Přestože by měl být trénink MG zaměřen především na zdravý a harmonický rozvoj dívčího organismu, je evidentní, že takto nastavený systém může hraničit s perfekcionismem (Křištofič, 2009). Jakýkoliv sportovní pedagog musí pracovat s vývojem jedince tak, aby jeho potenciál schopností byl využit na maximum, protože optimální motorický vývoj v dětství má vliv na kvalitu života v dospělosti. Dobrý odhad umožňuje vývoj správného držení těla a rozvoj globálních motorických schopností (Alvarado a Montero, 2012).

Osvojování základních pohybových dovedností také pozitivně ovlivňuje sebedůvěru a sebezpojetí gymnastek. Pohybové osvojování má pozitivní vliv na vytváření principu zdravého životního stylu a tělesného zdraví. Pro harmonický vývoj je nutné přihlížet na biologický věk gymnastek, psychické a sociální hledisko a individuální zvláštnosti (Šimůnková, Novotná & Vorálková, 2010).

Myslím si, že nejdůležitějším úkolem trenérů MG by mělo být formování kladného vztahu dětí k pohybové aktivitě. Budovat tak jejich schopnost vnitřní motivace ke sportování v dospělosti. Je tak žádoucí, jednak protože se české děti podle nejnovějších studií projevují stále větším nedostatkem pohybu, přičemž svůj volný čas tráví sedavým způsobem (HBSC UPOL, 2016), ale také z důvodu, že tělesné aktivity přispívají k optimálnímu prožívání. Naučením ovládnutí těla i jeho smyslů a zažíváním zkušeností ve stavu *flow* zlepšujeme vlastní kvalitu života. Je to způsob, jak dávat životu smysl (Csíkszentmihályi, 2015).

2.8.2 Moderní gymnastika jako součást pohybového umění

V MG je za důležitou součást hodnocení choreografie považována vedle techniky a provedení i umělecká hodnota. Hodnocení je založeno na estetických kritériích, proto je kladen silný důraz na vysoký umělecký dojem ze soutěžní skladby, který musí rozhodčí pro kladné zhodnocení pocítit. Výsledným snažením gymnastky je předat obecenstvu estetický zážitek. „Elegance a grácie, harmonie, rytmus, čistota provedení pohybu, individuální tvořivost a interpretace, to jsou faktory, jež jsou s pohybovým uměním zcela zřetelně propojeny“ (Jirásek, 2005, 148). Kvůli takovým výkonům je vhodné uvažovat o MG jako o sportu prolínajícím umění.

Pro pohybové umění je charakteristická estetická dimenze pohybu, která je rovněž jeho cílem, smyslem, nejvyšší hodnotou, účelem. Projevy hodnoty krásy lze v oblasti pohybové kultury vnímat v souvislosti s přírodou a přirozeností, např. v podobě krásy lidského těla (...). Vedle estetických hodnot propojených s lidskou tělesností je možno uvažovat o hodnotách spjatých s určitým druhem pohybových aktivit (Jirásek, 2005, 148).

Smyslem pohybového umění je:

- krása těla a těla v pohybu,
- krása provedení pohybových aktivit (Jirásek, 2005, 148).

V měřítku vrcholové gymnastiky je krása těla prezentována formou udržování nízké hladiny tělesného tuku, což je považováno i za hlavní předpoklad úspěchu (Hume, Hopkins, Robinson, Robinson a Hollings, 1993). Problémy mohou nastat v senzitivním období dospívání, které je také vrcholným co se týče soutěžní kariéry. Stává se tak hlavním úkolem trenérů dopomoci gymnastkám tuto náročnou etapu zvládnout bez úhon na zdraví, tak aby jim nesprávný přístup nenarušil jejich vnímání krásy těla a radost z pohybu.

2.8.2.1 Krása projevená pohybem

Tělesná kultura nabízí širokou škálu sportovních činností, které člověku přináší radost z pohybu a zkvalitňují jeho prožívání. Pokud se ale ke sportování přistupuje jako k něčemu, co se dělat musí (kvůli zdraví nebo módě), může se naopak stát, že pohyb nebude člověku přinášet žádnou radost (Csíkszentmihályi, 2015). To stejné platí i pro umělecký projev gymnastek. Neautentický a přehrávaný výraz, může zkazit dojem ze soutěžní skladby.

Pohybový projev gymnastek spočívá ve vnímání hudebního doprovodu, využívání dovedností prostorového cítění a ladnosti pohybu. Nedílnou součástí je přirozený výraz, který by měl podtrhávat myšlenku děje a zanechávat na divácích dojem. Gymnastky pohybově vyjadřují své psychické stavy, vnitřní prožitky a radost z pohybu v souladu s hudebním doprovodem. Choreografie představuje lyrické projevy gymnastek, uskutečněné pomocí mimiky či dynamických pohybů těla a končetin. Skladba sestavy se z estetických důvodů doplňuje o taneční kroky či různé taneční variace (Fürlová, Petrová, & Livorová, 1972).

Do výrazových komponent se řadí převážně řeč těla, pohyb hlavy, rukou, paží a výraz ve tváři. Je jasné, že estetický půvab vznikne dokonalou souhrou pohybů všech částí těla, avšak pohyby rukou a paží dotáhnou ladnost do konce. Ramena, dlaně a prsty hrají podstatnou roli při zobrazování jemných pohybů lyrické hudby postupným střídáním napětí, rozevíráním prstů a opisováním vlnových oblouků. Jsou ale schopny vyjádřit i rytmické pohyby ostrým, frekvenčním pohybem. Ačkoli ne tak zjevným faktorem projevu, avšak neméně důležitým je výraz obličeje. Tato dovednost dovrší umělecký projev k dokonalosti. Ladné pohyby hlavy, souhra práce mimických svalů, úst, obočí, to vše dokáže zobrazit potřebné emoce gymnastek k dokreslení myšlenky choreografie (Janečková, 2016, 23)

Pro co největší estetický dojem by měl ideálně každý pohyb plynule přecházet jeden ve druhý, jako by byl každý nový prvek tvořen z toho předchozího (Panská, 2001). Takto vytvořený efekt plynutí rytmických a harmonických pohybů vytváří stav *flow* (Csíkszentmihályi, 2015). Z vlastních zkušeností musím poznamenat, že takto smysluplně prováděný pohyb v rytmech hudby přináší gymnastkám potěšení.

2.8.2.2 MG a hudba

„Reakce těla na hudbu je široce rozšířeným způsobem, jak zlepšit kvalitu prožívání (...) (Csíkszentmihályi, 2015, 123). Hudebních složky jako jsou tempo, takt, dynamika, rytmus, frekvence tónů určují charakter hudební skladby. Řekněme, že každá skladba v sobě skrývá určitou emoci. Tyto tóny se gymnastky učí vnímat tak, aby se u nich vytvářela dovednost hudebního cítění a mohly předvádět osobitý projev.

Jestliže chceme docílit přirozených pohybů, musí hudba podporovat myšlenku skladby a samotné gymnastky s ní musí být ztotožněny. Výběr bývá prováděn podle věku a vyzrálosti. Příliš vážná hudby určená pro malé dívenky není vhodná. Také temperament a osobnostní předpoklady by při výběru hudby měly hrát určitou roli (Pica, 1988).

Další výhodou hudby je její hravé využití. Krátké taneční pasáže zakomponované do tréninku může mít i podobu hry. Hra ve sportu mimo jiné utváří „charakter“, učí hodnotě týmové práce a všem ostatním dobrým vlastnostem jako je nesobeckost a snášení životních ran (Fontana, 1997).

2.8.2.3 Dýchání, Rovnováha a Flexibilita

Dalším faktorem přispívajícím k optimálnímu prožívání je správné dýchání, protože to společně s flexibilitou dotváří plynulost a plastičnost všech pohybů (Palmer, 2003). „Dýchání je nutno kontrolovat při každém cviku, zvláště při pohybech, které vyžadují velké svalové námahy (záklony, skoky apod.). V pohybovém projevu umělecké gymnastiky se vyžaduje správné a přirozené dýchání, které je důležitým požadavkem nejen zdravotním, ale i estetickým“ (Fürlová, Petrová, Livorová, Nováková & Fürle, 1962, 32).

Stejný efekt mají balanční cvičení, které jsou nedílnou součástí tréninku MG. Vylepšují dovednost akce a reakce gymnastek, pomáhají kontrolovat dýchání a zaměstnávají jejich mysl. Během provádění povinného prvku rovnováhy se gymnastky musí koncentrovat na přesně daný moment. Takto posilují spojení těla a duše (Nordberg, 2014), což mě znovu přivádí ke spojitostem s prožíváním stavu flow. Kombinace rovnovážných pohybů, prvků prováděných s vysokým rozsahem pohybu a pravidelného dýchání svou podobností připomínají jógová cvičení, pomocí kterých se dá naučit dosahování prožitku *flow* (Csíkszentmihályi, 2015).

2.8.3. MG jako zdroj smysluplnosti

Vrátím-li se zpět k hodnotám naplňujícím smysluplnost podle Frankla (2016a), nemůžu nezmínit asociace, které ve mně interpretace jeho tří hodnot vyvolávají.

1) Smysl je možné naplnit realizací tvořivé hodnoty

Tvořivá hodnota představuje množství aktivit, které člověk provádí tak, aby sloužily ku prospěchu společnosti a zlidšťovaly tak svět. Jedině tak je jedinec proměněn ve smysluplné činnosti. Je zajímavé, že v této kategorii uvedl Frankl i sport, tudíž můžeme předpokládat, že prostřednictvím sportování dochází k naplňování smyslu života (Frankl, 2016a). Závěry výzkumu Jua (2017) podpořily tyto úvahy o spirituálních a existenciálních efektech fyzické aktivity a prokázaly, že fyzická aktivita zvyšuje smysl života. Zkoumání byli jedinci v období starší dospělosti. Proč se pohybovými aktivitami zvyšuje smysl života? Může to být z důvodů, že fyzická aktivita je jednou z možností jak překonávat stavy existenciálních krizí. Dalším vysvětlením může být důvod, že během sportování dochází k zažívání stavu *flow*. Naplňuje moderní gymnastika sportovkyně smysluplností? Pokud ano, dalo by se sportování označit jako další zdroj smyslu života?

2) Smysl je možné naplnit realizací zážitkové hodnoty

Co se týká realizace zážitkové hodnoty tu Frankl (2016a) definuje jako konání obohacujících lidských zážitků. Může to být zážitek z díla umělce, z krásy přírody nebo z lidského výkonu. Přičemž za nejhodnotnější označil ty zážitky, které jsou zaměřené na společenství a lásku. Vrátím-li se ke sportu, ptám se, jak by mohl samotný sportovní zážitek posloužit ku prospěchu společnosti? Odpověď nacházím ve studii Wann, Hackathorn, Sherman (2017), podle které sportovci získávají s identifikací se sportovní týmem možnost pocítit sounáležitost s ostatními členy týmu, kterou mohou cítit dokonce i sportovní fanoušci. Taková týmová identifikace je pozitivně spojovaná s přesvědčením, že je jejich život smysluplný.

V gymnastickém prostředí dochází již od útlého věku sportovkyně k získávání informací a vědomostí o pohybu, převážně prostřednictvím komunikace ve skupině. Gymnastky se tak učí vzájemnému respektování a spolupráci. Formuje se tak i jejich chování a úroveň etických hodnot (Šimůnková, Novotná & Vorálková, 2010). Protože členky gymnastického týmu spolu tráví velké množství času, přirozeně si tak vytvářejí vzájemné bližší vztahy, díky kterým zažívají pocity sounáležitosti. Gymnastky se i během zátěžových situací a soutěží vzájemně podporují (Nakonečný, 2005). Během svého vystoupení komunikují s diváky prostřednictvím pohybu a výrazového projevu. I když často záleží na tématice dané choreografie, je z výrazů

gymnastek patrné, že se snaží divákům předvést svou lásku k pohybu. Takto dle mého názoru realizují jak tvořivé hodnoty, tak i zážitkové.

3) Smysl je možné naplnit realizací postojové hodnoty

Třetím způsobem jak lze dle Frankla naplnit smysl života, je realizace postojové hodnoty. „Ne jakéhokoli postoje, ale postoje trpělivé důstojnosti v podmínkách bolesti a utrpení(...). Člověk se někdy v této souvislosti odvolává na pocit nejistoty z budoucnosti nebo na pocit bezcennosti, což ale není na místě“ (Frankl, 2016a, 125).

Rozhodně si netroufám srovnávat utrpení, které si prožil Frankl s potencionálními útrapami, které mohou vznikat při vrcholovém sportování. Při vší úctě k jeho zkušenostem se pouze snažím najít v této postojové hodnotě souvislosti, které se dají zužitkovat v kontextech dnešní doby, protože i vrcholový sport v sobě obnáší určité útrapy vznikající na cestě za úspěchem.

K dosažení maximálních sportovních výkonů je nutné velké množství fyzické a psychické síly, proto při sportovních aktivitách existuje riziko úrazů či poškození tělesného i mentálního zdraví. Neméně je tomu i v tak náročném sportu jako je moderní gymnastika (Jansa, Dovalila, et al., 2007). V MG je typická ranná specializace, kdy se s trénováním začíná už v předškolním věku (Bobo-Arce & Méndez-Rial, 2013). Kvůli vysokým nárokům na flexibilitu, která je důležitým faktorem ovlivňující úspěch, začínají někteří trenéři pod tlakem konkurence s drastickým protahováním dětí již v jejich útlém věku (Palmer, 2003). To má za následek, že se MG setkáváme s ohromujícími výsledky gymnastek od raného dětství. Dochází k přetěžování jejich organismu, které se projeví zvýšenou úrovní únavy v dalších vývojových etapách. Vlivem přetrénování či zranění pak dochází k předčasnému ukončení kariéry (Šimůnková, Novotná & Vorálková, 2010). Další problémy ve vývoji gymnastek mohou nastávat v oblasti stravovacích návyků. Z estetických důvodů se po gymnastkách vyžaduje štíhlá linie. Neopatrný přístup trenéra může zapříčinit vznik poruch příjmu potravy, se kterými se pak gymnastka velmi těžko vypořádává (Klinkowski, Korte, Pfeiffer, Lehmkuhl & Salbach-Andrae, 2008). Celkově příliš ambiciózní trenéři zaměřením místo na spokojenost svěřence pouze na perfektní výkon, mohou nedospělou duši gymnastek svou neopatrností poškodit. Toto narušení se projevuje nízkou sebedůvěrou, úzkostlivostí či pocitem méněcennosti (Stirling a Kerr, 2013).

V těchto výjimečných případech, kdy se projevují negativní stránky sportu, je k nim potřeba s odstupem času zaujmout hrdinský postoj, hledat způsoby jak z útrap ven a snažit se

nacházet smysl i v utrpení. K tomu účelu mohou sloužit například psychoterapeutické narativní metody nacházení smyslu v utrpení (Papathomas & Lavallee, 2012).

Možný vznik krize smyslu na konci gymnastické kariéry?

Podle Stambulové (2000) je kvalita adaptačního procesu v rámci ukončení sportovní kariéry závislá na způsobu, jakým se s těmito změnami sportovci vyrovnají. Znalost a dostupnost efektivních copingových strategií může adaptační proces ulehčit a zmenšit pravděpodobnost možných potíží. Někteří autoři pohlíželi na významnost hledání a nacházení životního smyslu jakožto na účinný druh copingové strategie (Schwarzer, Knoll, 2003; Baldacchino, Draper, 2001).

Dle Frankla (2016a) k lidství patří pochybnosti o smyslu života. Pochybováním o smyslu života zejména mladí lidé projevují svou dospělost. Schnell (2016) ve výzkumu potvrdila, že nejnižší úroveň smysluplnosti vnímají lidé v období pubescence a adolescence. Moderní gymnastky vlivem zrychlené sportovní specializace končí svou kariéru přibližně v těchto letech (Šimůnková, Novotná & Vorálková, 2010). Je to pro ně celkově citlivé období už jen kvůli vývojovým úkolům, který tento věk obnáší. Stává se, že se některé z nich na konci kariéry potýkají s problémy ve hledání vlastní identity a sebepojetí (Warriner & Lavallee, 2008). Navíc po ukončení soutěžní kariéry získávají gymnastky nadbytek volného času, který předtím věnovaly každodenním tréninkům. Pokud si nenajdou nový příjemný způsob, jak tento čas vyplnit, existuje zvýšená pravděpodobnost vzniku Franklovi „nedělní neurózy“, která se projevuje pocity opuštěnosti, zbytečnosti či ukřivdění a může vyústit až k existenciálnímu vakuu. Pokud gymnastky využijí nahromaděný volný čas ke smysluplnému formování života, nemusí dojít ke krizi smyslu nebo k ní může dojít jen na krátký čas. Vyřešením krize se pak jejich život stává o to víc smysluplnější (Jelínek a Jetmarová, 2017).

3 CÍLE PRÁCE

Hlavní cíl

Je zjistit, zdali české moderní gymnastky vnímají svůj smysl života.

Dílčí cíle

- 1) Rešerše dostupných odborných publikací a dalších informačních zdrojů.
- 2) Formulace teoretických poznatků o smyslu života a moderní gymnastice.
- 3) Zjistit jaké jsou zdroje naplňování smyslu života českých moderních gymnastek.

Výzkumná otázka 1:

Vnímají moderní gymnastky svůj smysl života?

Výzkumná otázka 2:

Kterými zdroji smyslu života je nejvíce sycena smysluplnost moderních gymnastek?

4 METODIKA VÝZKUMU

Výzkum byl rozčleněn na části teoretickou a praktickou. Prvním cílem bylo vytvořit syntézu teoretických poznatků. Ta byla provedena rešerší odborné literatury zabývající se převážně tematikou smyslu života z úhlů pohledů různých autorů a základními poznatky týkajícími se moderní gymnastiky. Hlavní literatura byla využita z knihoven Univerzity Palackého v Olomouci. Publikace podporující diplomovou práci, byly hledány v online katalogu knihovny Fakulty tělesné kultury a v elektronických databázích. Pro vyhledávání cizojazyčných literárních zdrojů a odborných článků byly voleny například anglické ekvivalenty klíčových slov jako „smysl života“, „moderní gymnastika“, „zdroje smysluplnosti“ atp. Dále byly formulovány základní poznatky o moderní gymnastice z vlastní zkušenosti sportovkyně, trenérky a rozhodčí. Praktická část výzkumu spočívá ve využití dotazníkového šetření. Výhodou dotazníku je jeho rychlejší rozšíření a získávání dat, jež se dají snadněji převést do měřitelných údajů. Po sběru dat následně proběhlo jejich zpracování a vyhodnocení pomocí statistických funkcí (Chráška, 2007).

4.1 Metody získávání dat

4.1.1 Dotazník smyslu života a jeho zdrojů – ZdroSmy

Ve výzkumu byl využit strukturovaný dotazník smyslu života a jeho zdrojů (ZdroSmy), jež představuje českou verzi standardizovaného dotazníku SoMe (The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire) od autorky prof. Dr. Tatjana Schnell z University v Innsbrucku. Validita i reliabilita dotazníku byla prověřena množstvím revizí, proto je tato metoda respektovaným nástrojem měření smyslu života a jeho zdrojů (Schnell, Becker, 2006). Jedná se o jednu z neaktuálnějších kvantitativních metod měření smysluplnosti, jejíž exkluzivitu zajišťuje její komplexní pojetí. Dalším aspektem je nový pohled na smysluplnost a krizi smyslu, jež Schnell označila za dvě na sobě nezávislé dimenze. V současnosti byla tato metoda přeložena do osmnácti světových jazyků (Schnell, 2016). Na procesu translace a kulturní adaptace dotazníku do českého prostředí se jako koordinátor výzkumného týmu FTK UPOL i dalších spolupracovníků podílel prof. PhDr. Ivo Jirásek, Ph.D (Jirásek, 2018).

Dotazník SoMe obsahuje celkem 151 položek (výroků) rozdělených do 4 dimenzí a 28 škál. Z těchto škál 26 z nich identifikuje jednotlivé zdroje smyslu života, zbylé 2 škály představují skupinu otázek diagnostikující typy smyslu. Jedná se o skupiny krize smyslu a smysluplnost, jejichž vzájemný vztah na základě stanovených podmínek je rozhodující pro

určení konkrétního typu smysluplnosti. Zdroje smyslu i typy smysluplnosti byly popsány již v teoretické části. Dotazník se všemi 151 položkami je uveden v přílohách. Respondentky hodnotily míru svého souhlasu či nesouhlasu s jednotlivými výroky pomocí následující šestibodové stupnice:

0 – naprosto nesouhlasím,

1 – nesouhlasím,

2 – mírně nesouhlasím,

3 – mírně souhlasím,

4 – souhlasím,

5 – naprosto souhlasím.

Výsledný skóre tvoří hodnota aritmetického průměru všech odpovědí na položky patřící pod danou škálu. Hlavním cílem práce je zjistit úroveň vnímané smysluplnosti moderních gymnastek, z toho důvodu zde pro ilustraci uvádím skupinu položek (výroků) patřících pod škálu smysluplnost a krize smyslu (Schnell, 2016).

Tabulka 2. Skupina položek škály smysluplnost (Schnell & Becker, 2007)

Číslo položky	Výrok
1.	Žiji naplněný život.
29.	To, co dělám, prožívám jako smysluplné.
57.	Mám v životě cíl.
85.	Cítím se být součástí většího celku.
113.	Věřím, že můj život má hlubší smysl.

Tabulka 3. Skupina položek škály krize smyslu (Schnell & Becker, 2007)

Číslo položky	Výrok
2.	Trápím se tím, že nemohu najít v životě smysl.
30.	Můj život mi připadá být prázdný.
58.	Můj život se mi zdá být beze smyslu.
86.	Když přemýšlím o smyslu svého života, pocítuji jenom prázdnotu.
114.	Uvázl jsem v krizi smyslu života.

Pro určení konkrétního typu smysluplnosti je nutné porovnat vzájemné vztahy získaných průměrných hodnot odpovědí obou škál dle následující tabulky podmínek.

Tabulka 4. Podmínky pro identifikaci typů smysluplnosti - průměrné hodnoty (Schnell, 2016)

Smysluplnost	Krize smyslu	Typ smyslu života
≥ 3	< 3	Smysluplnost
< 3	≥ 3	Krize smyslu
< 3	< 3	Existenční indiference
≥ 3	≥ 3	Paradoxní typ

Přes nespornou adekvátnost otázky, zda téma smyslu života a jeho zdrojů lze vůbec zkoumat prostřednictvím dotazníku, tedy kvantitativní metodou zakotvenou v pozitivistickém vědeckém přístupu, se k překladu a adaptaci zvolený nástroj ukazuje jako vysoce sofistikovaný prostředek. Pro zkoumání de facto filosoficky a spirituálně založeného konceptu a pro jeho projevy v konkrétní existenci se právě tento dotazník vyjevuje jako vhodný. Překladem a kulturní adaptací dotazníku LeBe/SoMe do české verze ZdroSmy tak česká odborná veřejnost získává kvalitní nástroj pro zkoumání smyslu života, který prostřednictvím 151 položek strukturuje smysl života do 26 orientací zdrojů smyslu života ve čtyřech dimenzích (Jirásek et al., 2018, 18).

4.1.2 Výběr výzkumného souboru

Výběr respondentek do výzkumu práce probíhal účelově. Osloveny byly moderní gymnastky z oddílů SK MG Havířov, SSK Vítkovice, GK Velký Týnec, SK Tart Brno, SK MG Mantila Brno, SK MG Chodov Praha, TJ Sokol Praha 7, SK MG Máj České Budějovice, TJ MG Elvis Třebíč, SK MG Veselí nad Moravou. Podařilo se mi získat data z pěti z celkově osmi oblastí České republiky, ve kterých existují oficiální oddíly MG (ČS MG, 2018). Hlavním kritériem bylo, aby se každá z respondentek věnovala moderní gymnastice na vrcholové nebo výkonnostní úrovni a byla starší osmnácti let. Gymnastky jsem oslovila soukromou zprávou na sociální síti www.facebook.com. Jejich kontakty jsem získala již za svého profesního působení v MG. Každou gymnastku jsem požádala o dobrovolnou spolupráci ve výzkumu, který jsem následně popsala. Vysvětlila jsem jim účely výzkumu a upozornila na anonymní vyhodnocování výsledků. S dalším rozšířením dotazníku mi pomohla prostřednictvím svých profesních stránek bývalá česká reprezentantka a několika násobná mistryně ČR v moderní gymnastice Mgr. Monika Míčková.

Za účelem snahy o zefektivnění průběhu výzkumu jsem se rozhodla využít formu online dotazníku pomocí nástroje internetového portálu www.vyplnto.cz. Původní dotazník byl bez jakékoliv změny přetvořen do online podoby a takto rozeslán všem respondentkám. Celkově

jsem zpátky obdržela 92 vyplněných dotazníků. Návratnost dotazníku, jež udává poměr vyplněných a zobrazených dotazníků činila 33,9 %. Jedná se pouze o orientační údaj, protože nebere v potaz ty oslovené respondenty, kteří si ani nezobrazili úvodní text (neklikli na odkaz na dotazníku). Tento dotazník je poměrně časově náročný, jeho vyplnění zabírá přibližně 20-25 minut. Je možné, že to byl jeden z důvodů, proč dotazník nevyplnily všechny dotazované gymnastky.

4.2 Metody zpracování dat

Nejprve bylo nutné nashromážděná data z internetového zdroje převést do podoby, jež usnadní jejich následné zpracování a tak byla data převedena do datová matice v programu Microsoft Excel 2016. Dalším krokem byla nutná úprava matice, která spočívala v odstranění chybných dat od respondentů, kteří například nevyplnili všechny odpovědi. Z celkového počtu 92 získaných dotazníků, jich po očištění zůstalo použitelných 73. U každého prvku výzkumného souboru ($n=73$) byly sledovány statistické znaky jako věk, počet trénovaných let, sportovní úroveň, bydliště, úroveň dosaženého vzdělání, úroveň smysluplnosti, zdroje smysluplnosti atd. V první fázi zpracování dat bylo využito funkcí popisné statistiky v programu Microsoft Excel 2016, jež slouží k bližšímu porozumění sociální skupiny moderních gymnastek. Ke stručné charakterizaci dat byly uvedeny hodnoty aritmetických průměrů a směrodatných odchylek (Chráska, 2007). „Výhodou aritmetického průměru je především to, že jeho matematické vyjádření je jednoduché, a také, že je použitelný při odvozování dalších důležitých vztahů (Chráska, 2007,10). Ve druhé fázi analýzy došlo v programu IBM SPSS Statistics pomocí Pearsonových korelací ke stanovení variability hodnot zkoumaného statistického souboru. Pro určení spolehlivosti testu měřícího lidské vlastnosti jako je smysl života byla vypočítána hodnota Cronbachovy alfy (Dostál, 2016).

4.2.1 Popis výzkumného souboru

Jelikož je MG převážně ženský sport, zapojily se do výzkumu pouze ženy. Celkový počet respondentek činil 73 moderních gymnastek s průměrným věkem 25 let. Na vrcholové úrovni se MG věnovalo 55 % gymnastek, výkonnostně 45%. Průměrná délka času stráveného ve sportovní kariéře je 14 let.

Tabulka 5. Bydliště respondentek

Bydliště	(n=73)	%
Velké město (nad 100.000 obyvatel)	37	50,7
Město (50.000 - 100.000 obyvatel)	15	20,5
Menší město (10.000 – 50.000 obyvatel)	8	11,0
Malé město (do 10.000 obyvatel)	3	4,1
Vesnice	10	13,7

Tabulka 6. Nejvyšší dosažené vzdělání respondentek

Dosažené vzdělání	(n=73)	%
Magisterské studium	23	31,5
Bakalářské studium	11	15,1
Střední škola s maturitou	35	47,9
Základní	4	5,5

Tabulka 7. Rodinný stav respondentek

Rodinný stav	(n=73)	%
Svobodná	25	34%
Vdaná	15	21%
V partnerském vztahu	32	44%
Rozvedená	1	1%

Tabulka 8. Stálé zaměstnání respondentek

Stálé zaměstnání	(n=73)	%
Ano	38	52%
Ne	35	48%

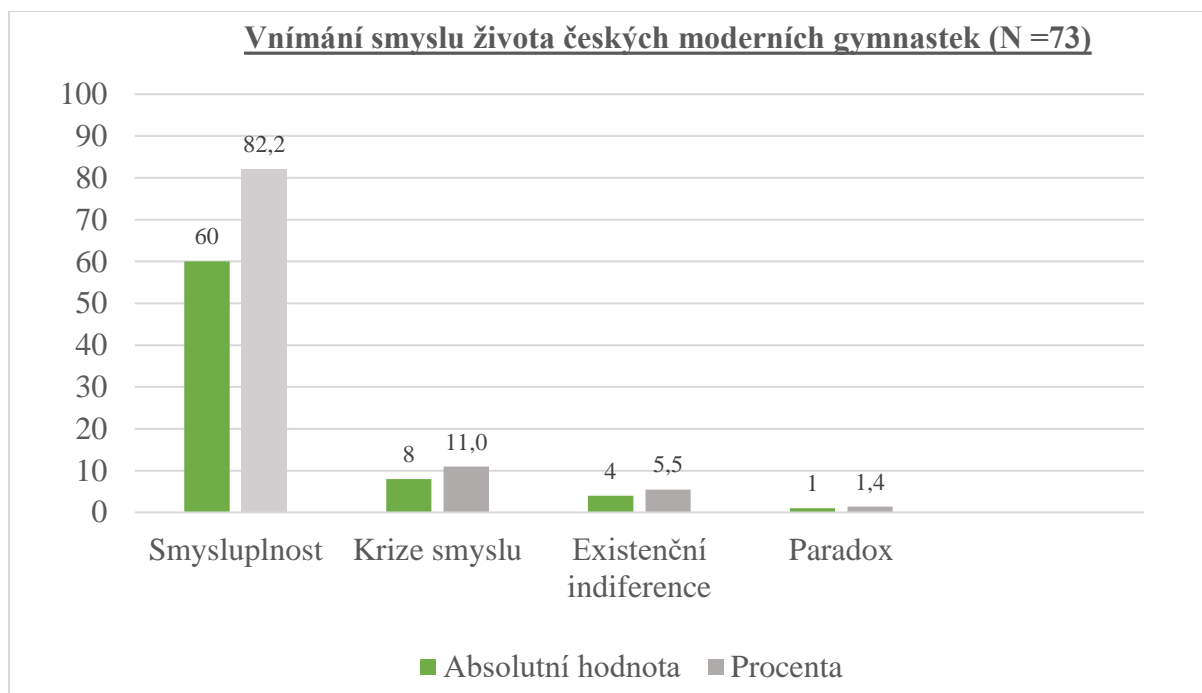
4.2.2 Etické aspekty výzkumu

V průběhu výzkumu diplomové práce byl kladen důraz na dodržování základních etických pravidel. Účast ve výzkumu byla dobrovolná. Každá účastnice vyjádřila souhlas se zpracováním výsledků. Respondentky byly informovány o zaměření studie, časové náročnosti, podmínkách výzkumu i k čemu budou data následně po zpracování použita. Zároveň jim bylo

přislíbeno dodržování anonymity. Dále byly účastnice výzkumu upozorněny, že v případě pocítění jakéhokoli typu diskomfortu, mohou vyplňování dotazníku kdykoli ukončit. V dotazníku byla uvedena má emailová adresa, aby respondentky věděly na koho se v případě vzniku nejasností a dotazů obrátit. Pokud si přály zaslat výsledky výzkumu, mohly si o ně dobrovolně uvedením vlastního emailu do online formuláře zažádat (Hendl, 2005).

5 VÝSLEDKY

Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, zdali moderní gymnastky vnímají svůj smysl života. Následující obrázek znázorňuje výsledky představeného výzkumu jak četnost, tak procentuální vyjádření 4 typů smyslů života dle (Schnell, 2016).



Obrázek 1. Vnímání smyslu života českých moderních gymnastek

Podle výsledných hodnot Cronbachovy alfy (tabulka 9.) se dotazník osvědčuje spolehlivě. Cronbachova alfa počítaná na celý datový soubor, je při tak velkém množství položek v dotazníku a rozličných odpovědí poměrně vysoká.

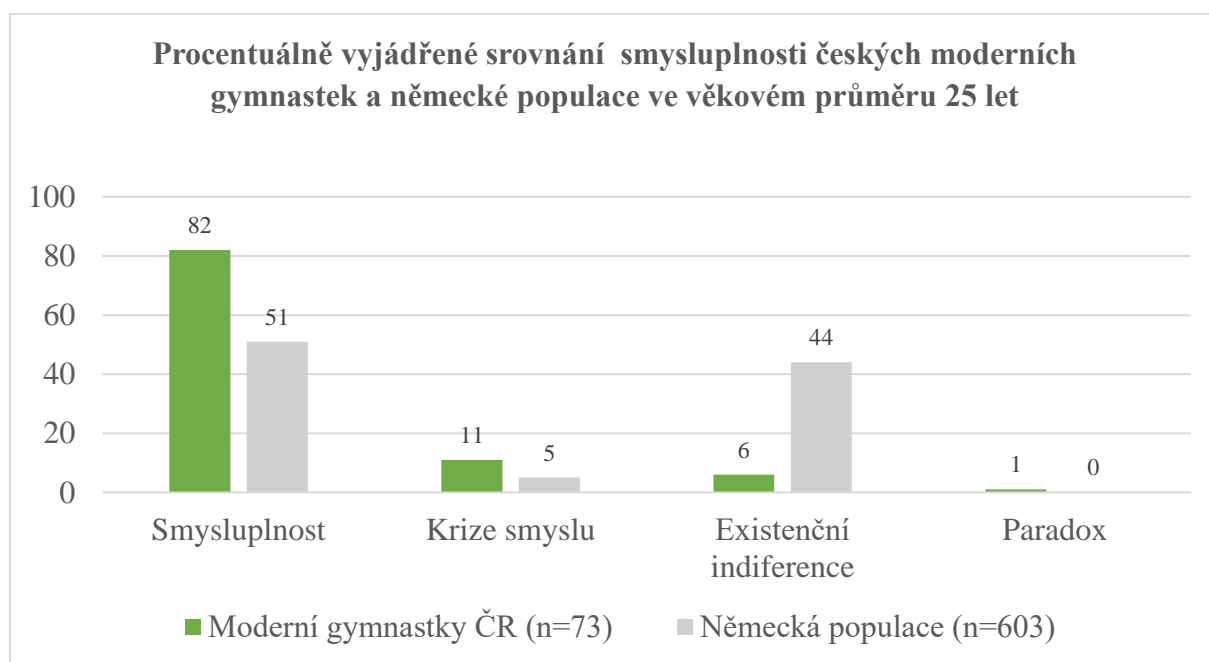
Tabulka 9. Cronbachova alfa

	Cronbachova alfa	Počet položek
Celý soubor	0,930	151
Krize smyslu	0,903	5
Smysluplnost	0,673	5

Obrázek 2. zobrazuje srovnání vnímání smyslu života českých moderních gymnastek s německou populací. Data z německého souboru zde uvádím pouze pro ilustraci, protože se v případě tohoto výzkumu smyslu života moderních gymnastek jedná o velmi specifickou

skupinu a rovněž se data vzájemně těžce srovnávají kvůli pravděpodobným vlivům interkulturních rozdílů. Jelikož v současnosti probíhá standardizace výsledných hodnot z měření smyslu života české populace, není zatím možné tyto výsledky publikovat.

S přihlédnutím k těmto okolnostem se však výsledky jeví zajímavě. Nejvíce signifikantní rozdíl nacházíme u existenční indiference, která je u moderních gymnastek podstatně nižší. Tento rozdíl se pravděpodobně také promítá do o 31% vyšší úrovně vnímané smysluplnosti.

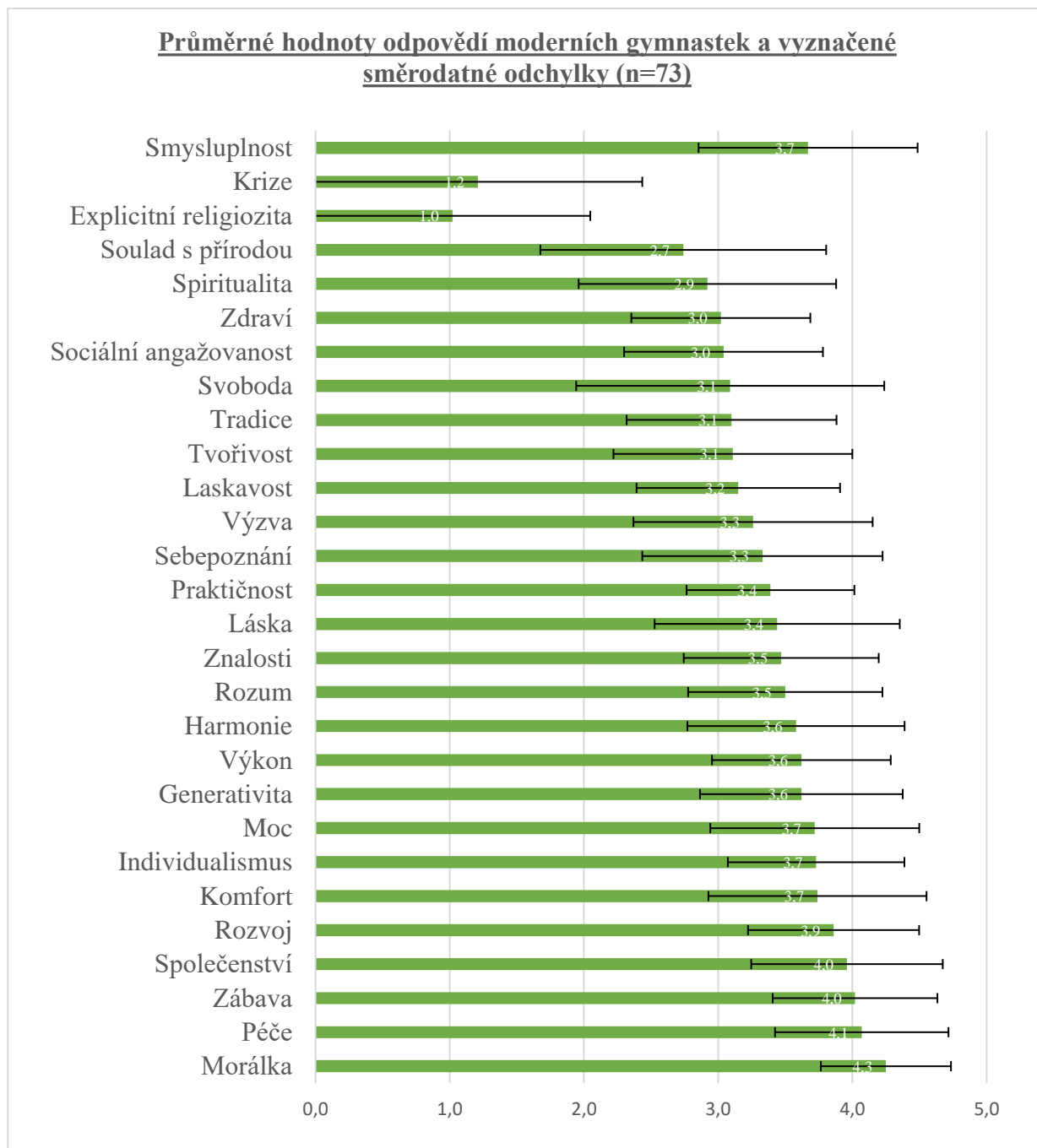


Obrázek 2. Porovnání výsledků českých moderních gymnastek s německou populací

Následující tabulka 10. prezentuje průměrné odpovědi respondentek a jejich směrodatné odchylky. Pro přehlednější zobrazení byla tato tabulka převedena do Obrázek 3. Nejméně rozdílné odpovědi gymnastky uváděly u škály morálka (směrodatná odchylka 0,48), tudíž se jejich odpovědi vzájemně shodují. Naopak nejvíce různorodé odpovědi vyplňovaly ve škále krize smyslu (směrodatná odchylka 1,22).

Tabulka 10. Průměrné odpovědi respondentek a směrodatné odchylky

	Škála	Průměr	Směrodatná odchylka
1.	Morálka	4,25	0,48
2.	Péče	4,07	0,65
3.	Zábava	4,02	0,61
4.	Společenství	3,96	0,71
5.	Rozvoj	3,86	0,64
6.	Komfort	3,74	0,81
7.	Individualismus	3,73	0,66
8.	Moc	3,72	0,78
9.	Generativita	3,62	0,76
10.	Výkon	3,62	0,67
11.	Harmonie	3,58	0,81
12.	Rozum	3,5	0,72
13.	Znalosti	3,47	0,73
14.	Láska	3,44	0,91
15.	Praktičnost	3,39	0,63
16.	Sebepoznání	3,33	0,90
17.	Výzva	3,26	0,89
18.	Laskavost	3,15	0,76
19.	Tvořivost	3,11	0,89
20.	Tradice	3,10	0,78
21.	Svoboda	3,09	1,15
22.	Sociální angažovanost	3,04	0,74
23.	Zdraví	3,02	0,67
24.	Spiritualita	2,92	0,96
25.	Soulad s přírodou	2,74	1,06
26.	Explicitní religiozita	1,02	1,03
27.	Krize smyslu	1,21	1,22
28.	Smysluplnost	3,67	0,82



Obrázek 3. Průměrné hodnoty odpovědí a vyznačené směrodatné odchylky

Tyto hodnoty byly dále využity pro výpočet Pearsonových korelací a jejich koeficientů, prostřednictvím kterých bylo zjištěno, jak ovlivňují jednotlivé škály smysluplnost. Z tabulky můžeme vyčíst, že smysluplnost moderních gymnastek je nejvíce sycena rozvojem, generativitou, harmonií, zdravím, sebepoznáním, laskavostí, morálkou, individualismem, mocí a spiritualitou (sign. < 0,001). Pomocí těchto deseti zdrojů z celkově 26 škál české moderní gymnastky nejvíce vnímají svou smysluplnost.

Tabulka 11. Pearsonovy korelace

Položky	Smysluplnost
Rozvoj	(,597**)
Generativita	(,546**)
Harmonie	(,477**)
Zdraví	(,391**)
Sebepoznání	(,368**)
Laskavost	(,359**)
Morálka	(,350**)
Individualismus	(,320**)
Moc	(,318**)
Spiritualita	(,309**)

Vyhodnocení ankety

Následující kapitola odkryje nejrelevantnější výsledky ankety doplňující výzkum, jež svým obsahem podporují teoretické poznatky prezentované v první části diplomové práce. Jako nejčastější odpovědi na otevřenou otázku jaké byly osobní důvody k ukončení kariéry v moderní gymnastice byly uváděny:

- zdravotní důvody (n=22),
- neshody s trenérem (n=11),
- preference práce či vzdělání (n=7),
- omezování osobní svobody (n=7),
- touha po změně (n=6),
- věk (n=5).

Na otázku jak se cítily gymnastky na konci kariéry odpovídaly následovně.

„Byla jsem ráda, že už nebudu v bolesti“.

„Gymnastika mi chyběla, ale na druhou stranu bylo kam se posunout“.

„Hledala jsem jinou sportovní činnost“

„Když jsem skončila s pravidelným trénováním v klubu, tak osvobozeně“.

„Konečně jsem měla čas dělat všechno, na co jsem do té doby kvůli MG neměla čas (číst, chodit na kurzy, s kamarádkami ven, na výlety, cestovat...)“.

„Náladově“.

„Nechtěla jsem dělat žádný sport“.

„Odkopnutě“.

„Osvobozeně s pocitem ukončení jedné životní éry, ale s hodně volným časem, se kterým jsem ze začátku nevěděla co dělat.“

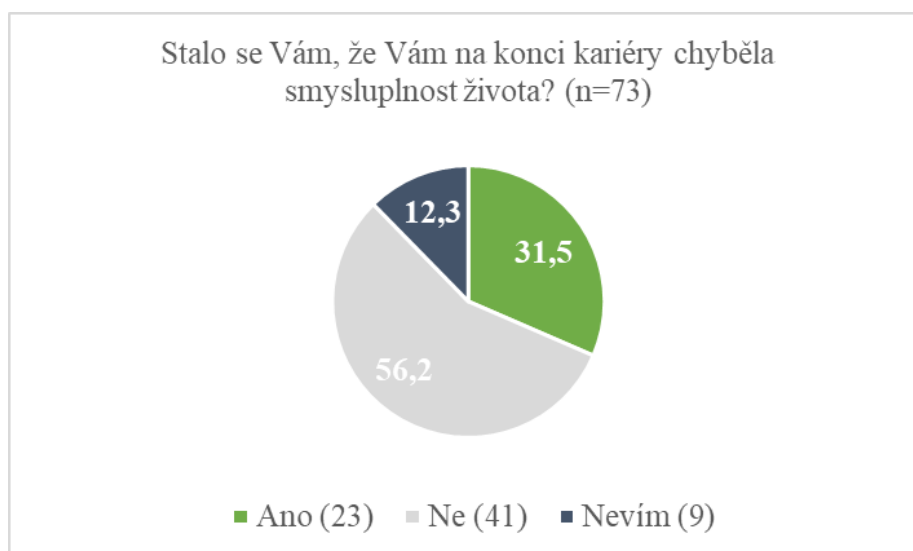
„Po měsíci mi chyběla“.

„Prázdně“.

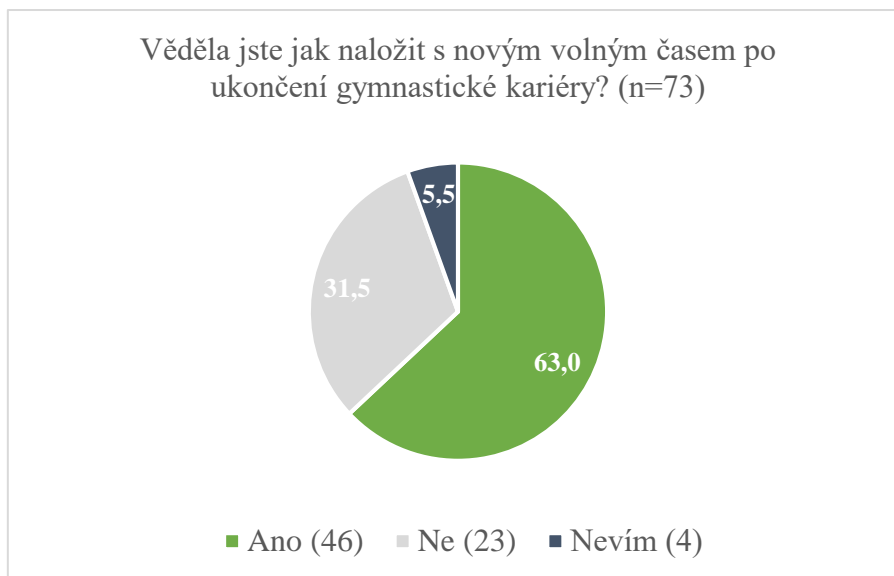
„Smutně, protože gymnastika tvořila velkou část mého života a spokojeně kvůli tomu, co mi do něj dala“.

„Zvláště volná a přitom svázána“.

47 % moderních gymnastek si myslí, že by dotazník SoMe bezprostředně po ukončení kariéry vyplnilo jinak. Což stvrzuje dynamický proces vnímání smysluplnosti. 82% respondentek uvedlo, že přemýšlelo o vlastní trenérské činnosti v MG, čímž i přes negativní stránky tohoto sportu k němu prokazují blízký vztah. 74 % gymnastek souhlasilo s tvrzením, že je v MG kladen přehnaný důraz na perfekcionismus. 70 % gymnastek muselo kvůli častým tréninkům často zanedbávat školní povinnosti a celých 91 % gymnastek potvrdilo, že musely zanedbávat i čas strávený s rodinu a přáteli.



Obrázek 4. Procentuální vyjádření odpovědí na smysluplnost života gymnastek na konci kariéry



Obrázek 5. Procentuální vyjádření odpovědí na nově vzniklý volný čas po ukončení kariéry

6 DISKUZE

Moderní gymnastika a úroveň smysluplnosti

Analýzou dat výzkumu byl získán pohled na vnímání smyslu života českých moderních gymnastek. Moderní gymnastky lze považovat za specifickou sociální skupinu, jež je přiřazována blíže ke sportovní populaci. Obecně byl sport označen za faktor pozitivně ovlivňující smysl života (Šimková, 2016). Protože v současnosti neexistují standardizovaná data českého vzorku, jen stěží můžeme porovnávat rozdíly ve vnímání smyslu života gymnastek s běžnou populací. Přesto předpokládám, že se u gymnastek projevuje zvýšená vnímavost smyslu života. Soudím tak na základě poznatků uvedených v teoretické části práce (Ju, Csíkszentmihályi, Frankl) a z porovnání německého vzorku běžné populace s českými moderními gymnastkami. O 31% vyšší množství respondentek vnímající životní smysluplnost u moderních gymnastek a o 38% nižší počet respondentek v existenciální indifferenci může svědčit o signifikantních rozdílech ve vnímání smyslu mezi běžnou a sportovní populací. K takovým závěrům poukazujících na pozitivní aspekty sportování je však nutné provést podrobnější výzkumy.

Smysluplnost moderních gymnastek je nejvíce naplňována rozvojem, generativitou, harmonií, zdravím, sebepoznáním, laskavostí, morálkou, individualismem, mocí a spiritualitou. Zajímavé je, že podle výzkumů Schnell (2016) je generativita označována za nejvýznamněji ovlivňující faktor smysluplnosti. U Gymnastek je generativita až na druhém místě a nejvýznamnější zdroj smysluplnosti je pro ně osobnostní rozvoj související s dosahováním cílů. Jelikož má gymnastika pod správným trenérským vedením pozitivní vliv na vytváření ideálních podmínek pro harmonický vývoj sportovkyň a formování etických hodnot, předpokládám, že to je jeden z důvodů proč smysluplnost gymnastek naplňují právě morálka a harmonie (Šimková, Novotná & Vorálková, 2010). Co se týče zdroje zdraví, ten je pravděpodobně akcentován z důvodů fyzické náročnosti moderní gymnastiky, 22 gymnastek uvedlo špatný zdravotní stav za hlavní důvod ukončení kariéry. Je možné, že se vlivem těchto špatných zkušeností gymnastky zaměřují právě na nápravu svého zdraví.

V případě krize smyslu, která byla identifikována u 11% gymnastek se také může jednat o zajímavé zjištění. Porovná-li tento výsledek s výsledky německého souboru, vnímaná krize smyslu se projevuje u 11% moderních gymnastek, což je o 6 % respondentů vyšší hodnota než u německé populace. Zde vystává otázka, jaké jsou důvody vzniku tohoto mírně zvýšeného počtu respondentek prožívajících krizi smyslu. Z vlastních zkušeností závodnice a trenérky se

domnívám, že u některých gymnastek může docházet ke ztrátě smysluplnosti života vlivem negativního kariérního přechodu po ukončení soutěžní kariéry. To potvrdila i bývalá česká reprezentantka moderní gymnastiky a několikanásobná mistryně ČR Mgr. Monika Míčková (otevřená diskuze v rámci festivalu Jeden svět Olomouc, 20.4.2018). Z těchto důvodů jsem do doplňující ankety výzkumu zařadila i otázku, zdali moderním gymnastkám chyběla na konci kariéry životní smysluplnost, přičemž necelá jedna třetina gymnastek (31,5 %) odpověděla, že ano. Je pozoruhodné, že stejné procento moderních gymnastek rovněž uvedlo, že nevěděly jak na konci kariéry naložit s nově vzniklým volným časem. Jakým způsobem se sportovci vypořádávají s důsledky vznikajících na konci soutěžní kariéry, bylo zkoumáno v několika českých a zahraničních výzkumech, ve kterých bylo poukázáno i na vznikající různorodé negativní jevy (Taylor & Lavallee, 2010). Doposud však nebylo prověřeno, zdali existuje vztah mezi jejich vznikem a ztrátou smysluplnosti života. V České republice se problematice procesu adaptace do posportovního života bývalých českých vrcholových sportovců věnoval výzkum Karlovy Univerzity v Praze. Sportovci jejichž důvody k ukončení kariéry spočívaly v dobrovolném ukončení, uváděli menší problémy v kariérním přechodu a zároveň vnímali větší životní spokojenost, než respondenti jejichž důvody ukončení sportovní kariéry indikovaly nedobrovolné ukončení. Vysoká míra vnímané sportovní identity se projevuje jednoznačně jako bariéra optimálního přechodu do posportovního života (Kadlčík, 2008). Stejně tak je tomu i v případě moderních gymnastek (Warriner & Lavallee, 2008). V doplňující anketě byly gymnastkami nejčastěji uváděny nedobrovolné důvody ukončení kariéry (věk, zdravotní stav, neshody s trenérkou...), což se může vztahovat právě k těmto neoptimálním kariérním přechodům a možnému vzniku krizí. Na koncept kariérního přechodu sportovců se dnes pohlíží jako na celostní, celoživotní perspektivu. Je to problém, který si žádá rozšíření pozorování, neboť doposud sesbírané fakta postrádají empirickou přesnost a schopnost zobecnování na větší populaci sportovců (Taylor, Lavallee, 2010). V České republice zatím nebylo empiricky zkoumáno (dle dostupných zdrojů), zdali vrcholový sport přispívá k naplňování smyslu života sportovců. Stejně tak souvztažnost mezi ukončením kariéry a ztrátou životní smysluplnosti. Na základě těchto východisek se jeví výzkum dané oblasti vhodným.

Smysl života je součástí spirituální dimenze člověka, která by neměla být opomíjena, neboť může mít svou roli i v rámci seberozvojových programů nebo také v procesu výchovy a vzdělávání, kde může být podpora zdravé spirituality využita v procesu rozvoje dobrého charakteru. Být spirituálně inteligentní znamená budovat a rozvíjet tuto vnitřní kapacitu nejen v dobách bouřlivých, kdy se přirozeně vynořují existenciální otázky, ale i v dobách klidu, kdy se může stát cenným zdrojem pro upevnění duševního

zdraví. Vhodné postupy a intervence, jejichž cílem je kultivace zdravé spirituality, tak mohou významně přispět kvalitě života jednotlivce i celé společnosti (Slezáčková, Janštová, 2016, 30).

6.1 Limity práce

Limitujícím faktorem výzkumu je velikost výzkumného vzorku. Nižší počet respondentek zamezuje dokonalejšímu poznání prožívání skupiny. U většího výzkumného vzorku by mohlo být rozpoznáno více statisticky významných výsledků. Na druhou stranu berme v potaz, že vzorek 73 respondentek není nikterak zanedbatelný rozsah a to z důvodů téměř celorepublikového sběru a specifčnosti tohoto sportovního odvětví. Nižší návratnost dotazníku, která byla 33,9 % je pravděpodobně zapříčiněná hloubkou tématu a časovou náročností na vyplnění dotazníku. Za nejvíce limitující faktor se však v tomto případě ukázaly chybějící standardizovaná data českého vzorku populace. V komparaci českých moderních gymnastek s německou populací se nemůže s jistotou říct, do jaké míry jsou výsledky ovlivňovány interkulturními rozdíly. Rovněž je těžce zjištělné, zdali nebyli součástí souboru i sportovci. Dále je nutná opatrnost v zobecňování závěrů výsledku výzkumu na celou sportovní populaci, protože se v případě moderní gymnastiky jedná o velmi specifickou skupinu.

7 ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo zjistit, zdali české moderní gymnastky vnímají smysl života a které zdroje smysluplnosti nejvíce přispívají k naplnění jejich života smyslem. Prostřednictvím analýzy dat získaných z dotazníku ZdroSmy bylo zjištěno, že české moderní gymnastky si vlastní smysl života uvědomují. Celkem 82% gymnastek nechybí jejich smysl života. Krizí smyslu si prochází 11% z nich a pouhých 6% gymnastek je ve stádiu existenční indiference, kdy si buď svou smysluplnost neuvědomují nebo svým postojem rezignují na smysl života. V jednom případě se jednalo o paradoxní typ smysluplnosti. Druhým splněným cílem práce je zjištění, že smysluplnost moderních gymnastek je nejvíce naplňována rozvojem, generativitou, harmonií, zdravím, sebepoznáním, laskavostí, morálkou, individualismem, mocí a spiritualitou. Díky těmto získaným faktům bylo dosaženo bližšímu porozumění vnímání smysluplnosti života moderních gymnastek jako specifické skupiny české populace.

Ačkoliv v anketě doplňující výzkumnou metodu práce 31,5% respondentek uvedlo, že jim po ukončení kariéry chyběla smysluplnost života, nepodařilo se ve výzkumu toto tvrzení spolehlivě potvrdit a tak si žádá tato problematika další šetření. Navazující výzkum by mohl přispět k pochopení ojedinělých zkušeností jak gymnastek tak i dalších sportovců, které prožívají na konci kariéry v psycho-spirituální rovině a vytvořit tak soubor poznatků přispívajících sportovní praxi. Například ve formě tvoření preventivních či terapeutických programů za spolupráce psychologických odborníků pro ty sportovce, u kterých ke ztrátě smyslu života došlo.

8 SOUHRN

Diplomová práce se zabývá tématem smyslu života a jeho zdrojů u českých moderních gymnastek. Moderní gymnastiku lze považovat nejen za vrcholový sport, ale také za součást pohybového umění či za prostředek zkvalitňující prožívání sportovkyň. Ačkoliv se jedná o multidisciplinární předmět zkoumání, v současnosti bývá sport uznáván jako faktor pozitivně ovlivňující jak smysl života, tak i jeho kvalitu.

Teoretická část práce obecně uvádí čtenáře do problematiky smyslu života a jeho zdrojů. Smysl života je označován za psychologický konstrukt, proto jej bylo nutné nejprve definovat z pohledu několika různých autorů. Stejně tak bylo nutné uvést základní charakteristiky zdrojů smyslu života. Dále byly popsány teorie smysluplnosti dvou rakouských autorů. První z nich patří Viktorovi Franklovi, jakožto zakladateli existenční analýzy a logoterapie. Druhá teorie popisuje poznatky jedné z aktuálně nejkompexnějších metod měření smyslu života a jeho zdrojů autorky Tatjany Schnell, jež identifikovala zdroje smyslu jako životní orientace do 26 skupin. Jednotlivé zdroje jsou v práci rovněž popsány. Poslední kapitola teoretické části patří moderní gymnastice. Vymezuje její základní charakteristiky a souvislosti s tématem smysluplnosti, které uvádím na základě svých celoživotních zkušeností závodnice, trenérky a rozhodčí MG.

Metodická část popisuje použité metody výzkumu i jeho průběh, jež po celou dobu probíhal dle zásad etického kodexu. Dále představuje českou verzi dotazníku smyslu života a jeho zdrojů (ZdroSmy). Kompletním vyplnění všech 151 otázek se do výzkumu zapojilo celkem 73 českých moderních gymnastek v průměrném věku 25 let. Základní analýza získaných dat byla provedena v programu MS Office Excel 2016. V další fázi analýzy bylo využito funkcí popisné statistiky a ověřování statistických korelací v programu IBM SPSS Statistics.

Ve výsledné části diplomové práce jsou popsány nejvýznamnější výsledky získané realizací výzkumu, převážně tedy vnímání smyslu života z pohledu moderních gymnastek. Bylo zjištěno, že z celkového množství 73 respondentek prožívá svůj život smysluplně 82% gymnastek. U 11% byla identifikována krize smyslu a u 6% gymnastek existenční indiference. V jednom případě se vyskytl paradoxní typ smyslu života odpovídající zbylému 1%. Smysluplnost českých moderních gymnastek je nejvíce sycena rozvojem, generativitou, zdravím, harmonií, sebepoznáním, morálkou a laskavostí.

9 SUMMARY

The diploma thesis deals with the meaning in life and sources of meaning in life in Czech rhythmic gymnasts. Rhythmic gymnastics can be considered not only as a top level sport but also as a part of art movement or as a mean for improving the enjoyment of sportsman life. Although it is a multidisciplinary subject of research, nowadays, sport is recognized as a factor positively influencing both the meaning in life and its quality.

The theoretical part of the thesis generally introduces the reader to the issue of the meaning in life and its sources. The meaning in life is referred to as a psychological construct, so it was firstly necessary to define meaning in life from the perspective of several different authors. It was also necessary to state the basic characteristics of the sources of the meaning in life. The theories of meaningfulness of two Austrian authors have been also described. The author of the first one is Viktor Frankl, the founder of existential analysis and logotherapy. The second theory describes the findings of one of the currently most comprehensive methods of measuring the meaning in life and its sources by author Tatjana Schnell, who divided the sources of meaning as a life orientation into 26 groups. Individual sources of meaning are described in the work too. The last chapter of the theoretical part includes rhythmic gymnastics in general. There are defined the basic characteristics of rhythmic gymnastics and contexts of meaningfulness, which I point out based on my lifetime experience as a competitor, coach and judge.

The methodological part describes the used methods of research as well as its course, which was conducted according to the principles of ethical code. It also describes the Czech version of the questionnaire on the meaning in life and its sources. A total of 73 Czech rhythmic gymnasts, average age 25 years, completed a total of 151 questions. The basic analysis of the obtained data was done in MS Office Excel 2016. The next phase of the analysis was the function of descriptive statistics and verification of statistical correlations in IBM SPSS Statistics program. The final part of the diploma thesis describes the most important results obtained by realization of the research, mainly the perception of the meaning in life from the perspective of rhythmic gymnasts. It was discovered that of a total of 73 respondents, 82% of gymnasts have a meaningful life. A crisis of meaning was identified in 11%, and in 6% gymnasts the existential indifference. In one case there was a paradoxical type of meaning in life corresponding to the remaining 1%. The meaningfulness of Czech rhythmic gymnasts is most saturated with development, generativity, health, harmony, self-knowledge, morality and attentiveness.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Alvarado, M. D. L. Á. M., & Montero, M. M. (2012). Instrumentos de evaluación del desarrollo motor. *Revista Educación*, 26(1), 155-168.
- Baldacchino, D., & Draper, P. (2001). Spiritual coping strategies: a review of the nursing research literature. *Journal of advanced nursing*, 34(6), 833-841.
- Biddle, S., & Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity: determinants, well-being and interventions*. London: Routledge.
- Blahutková, M., Janošková, H. & Voráčková, K. (2012). Sport jako prvek kvality života u vysokoškolských studentů. In: Blahutková, M. & Pacholík, V. (Eds.) *Psychologie sportu v praxi 2012 aneb Nedílná součást přípravy sportovce (27-39)*. Brno: Masarykovu Univerzita, Fakulta sportovních studií.
- Blatný, M. et al. (2010), Životní smysluplnost: osobnostní souvislosti a antecedenty. *Československá psychologie*. 54(3), 225-234.
- Blecha, I. (1998). *Filosofie*. Olomouc: Nakladatelství Olomouc.
- Bobo Arce, M., & Méndez Rial, B. (2013). Determinants of competitive performance in rhythmic gymnastics: a review. *Journal of human sport & exercise*, 8(3), 238-250.
- Csikszentmihályi, M., & Hauserová, E. (2015). *Flow: o štěstí a smyslu života*. Praha: Portál.
- ČS MG. (2018). *Seznam rozhodčích*. Retrieved 8. 4. 2018 from the World Wide Web: <http://www.csmg.cz/cs/oblasti/oblast-praha/>
- Danzer, G. (2010). *Psychosomatika: celostný pohled na zdraví těla i duše (2nd ed.)*. Praha: Portál.
- Dostál, D. (2016). *Statistické metody v psychologii*. [Studijní opora]. Olomouc: FFUP
- Fontana, D. (1997). *Psychologie ve školní praxi*. Praha: Nakladatelství Portál.
- Frankl, V. E. (2016a). *Utrpení z nesmyslnosti života: psychoterapie pro dnešní dobu*. Praha: Portál.
- Frankl, V. E. (2016b). *A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor (4th ed.)*. V Kostelním Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Fromm, E. (1997). *Člověk a psychoanalýza (2nd ed.)*. Praha: Aurora.
- Fromm, E. (2015). *Umění milovat*. Praha: Portál.
- Fürlová, D., Petrová, B., Livorová, H., Nováková, V., & Fürle, R. (1962). *Základy umělecké gymnastiky*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.

- Fürlová, D., Petrová, B., & Livorová, H. (1972). *Základy moderní gymnastiky* (2nd ed.). Praha: Olympia.
- Giegerich, W. (2012). A serious misunderstanding: synchronicity and the generation of meaning. *Journal of Analytical Psychology*, 57(4), 500-511.
- Halama, P. (2007). *Zmysel života z pohľadu psychológie*. Bratislava: SAP.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník* (4th ed.). Praha: Portál.
- Hendl, J. (2005). Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace. Praha: Portál
- Hume, P.A., Hopkins, W.G., Robinson, D.M., Robinson, S.M., & Hollings, S.C. (1993). Predictors of attainment in rhythmic sportive gymnastics. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 33(4), 367– 377. Retrieved 28. 4. 2018 from the World Wide Web: <http://europepmc.org/abstract/med/8035585>
- Chráska, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada.
- Janečková, K. (2016). *Estetická skupinová gymnastika v ČR jako rozvíjející se gymnastický trend, srovnání s moderní gymnastikou*. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Jansa, P., Dovalil, J., et al. (2007). *Sportovní příprava*. Příbram: Q-art.
- Jelínek, M., & Jetmarová, K. (2017). *Neztraťte motivaci v době blahobytu*. Praha: Portál.
- Jirásek, I. (2005). *Filosofická kinantropologie: setkání filosofie, těla a pohybu*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Jirásek, I., Olejáková, K., Hurych, E., Halák, J., Veselský, P., Křeménková, L., Jirásková, M. (2018). *Dotazník smyslu života a jeho zdrojů (ZdroSmy) – translace a kulturní adaptace dotazníku LeBe/SoMe*. [rukopis]. Olomouc: FTK UPOL.
- Ju, H. (2017). The relationship between physical activity, meaning in life, and subjective vitality in community-dwelling older adults. *Archives of gerontology and geriatrics*, 73, 120-124. doi.org/10.1016/j.archger.2017.08.001
- Kadlčík, J. (2008). *Sportovní kariéra, její ukončení a proces adaptace do postsportovního života bývalých vrcholových sportovců vybraných sportů v ČR*. Dizertační práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Praha.
- Kahneman, D. (2012). *Myšlení rychlé a pomalé*. Brno: Jan Melvil Publishing.
- King, D. B. (2010). Personal meaning production as a component of spiritual intelligence. *International Journal of Existencial Psychology and Psychotherapy*, 3(1), 1-5.
- Klárová, R. (1998). *Moderní gymnastika I*. Brno: Masarykova univerzita.

- Klinkowski, N., Korte, A., Pfeiffer, E., Lehmkühl, U., & Salbach-Andrae, H. (2008). Psychopathology in elite rhythmic gymnasts and anorexia nervosa patients. *European child & adolescent psychiatry*, 17(2), 108-113.
- Křištofič, J., et al. (2009). *Gymnastika* (2nd ed.). Praha: Karolinum.
- Křivohlavý, J. (2006). *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Praha: Grada Publishing.
- Kubátová, H. (2010). *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada Publishing.
- Längle, A. (2002). *Smysluplně žít: aplikovaná existenciální analýza*. Brno: Cesta.
- Nakonečný, M. (2005). *Sociální psychologie organizace*. Praha: Grada Publishing.
- Nordberg, E. (2014). Walking the line for balance and core strength. *American Fitness*, 32(6), 18-19.
- Palmer, H. (2003). *Technic rhythmic gymnastics*. Champaign: Human kinetics
- Panská, Š. (2001). Estetická skupinová gymnastika. *Sport V České Republice Na Začátku Nového Tisíciletí*, 191-192.
- Papathomas, A., & Lavalley, D. (2012). Narrative constructions of anorexia and abuse: An athlete's search for meaning in trauma. *Journal of loss and trauma*, 17(4), 293-318.
- Pica, R. (1988). *Dance training for gymnastics*. Champaign: Leisure Press.
- Plháčková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Plháčková, A. (2006). *Dějiny psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Poněšický, J., Hogenová, A., Kořa, J., & Sokol, J. (2006). Člověk a jeho postavení ve světě: filozofické otázky - psychologické odpovědi. V Praze: Triton.
- PROGYM v kooperaci s týmem spolupracovníků ČSMG, (2003). *Cesty čs. Moderní gymnastiky 1953 – 2003*. Praha: PROGYM.
- Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (1999). *Psychoterapeutické systémy: průřez teoriemi*. Praha: Grada Publishing.
- Roxburgh, E. C., Ridgway, S., & Roe Ch. A. (2015) Exploring the meaning in meaningful coincidences: An interpretative phenomenological analysis of synchronicity in therapy, *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 17(2), 144-161. DOI: 10.1080/13642537.2015.1027784
- Seligman, M. E., Parks, A. C., & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1379.

- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483-499, DOI: 10.1080/17439760903271074.
- Schnell, T. (2010). Existential indifference: Another quality of meaning in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 50(3), 351-373. DOI: 10.1177/0022167809360259
- Schnell, T. (2011). Individual differences in meaning-making: Considering the variety of sources of meaning, their density and diversity. *Personality and Individual Differences*, 51(5), 667-673. doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.006
- Schnell, T. (2016). *Psychologie des Lebenssinns*. Springer-Verlag.
- Schnell, T., & Becker, P. (2006). Personality and meaning in life. *Personality and individual differences*, 41(1), 117-129.
- Schnell, T., & Becker, P. (2007). *Der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe)*. Göttingen: Hogrefe.
- Schwarzer, R., & Knoll, N. (2003). Positive coping: Mastering demands and searching for meaning. *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*.
- Sigmund Freud museum (n.d.) Retrived 28. 5. 2018 from the World Wide Web: <https://www.freud-museum.at/de/sigmund-und-anna-freud/zitate.html>
- Sirgy, M. J., & Wu, J. (2009). The pleasant life, the engaged life, and the meaningful life: What about the balanced life?. *Journal of Happiness Studies*, 10(2), 183-196. DOI 10.1007/s10902-007-9074-1
- Slezáčková, A., & Janštová, E. (2016). Vztah spirituální inteligence a duševního zdraví: Význam nalézání osobního smyslu a duchovní praxe. *E-psychologie*, 10(2), 30.
- Stambulova, N. B. (2000). Athletes' crises: A developmental perspective. *The International Journal of Sport Psychology*, 31, 584-601.
- Steger, M. F. (2013). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of well being, psychopathology, and spirituality. *The human quest for meaning* (211-230).
- Stirling, A. E., & Kerr, G. A. (2013). The perceived effects of elite athletes' experiences of emotional abuse in the coach-athlete relationship. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 87-100. doi.org/10.1080/1612197X.2013.752173
- Störig, H. J. (2007). *Malé dějiny filosofie* (8th ed.). Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.

- Šimková, K. (2016). Vzťah profesionálneho a osobného života vrcholového športovca. *Česká kinantropologie*, 20(3), 17-29.
- Šimůnková, I., Novotná, V., & Vorálková, J. (2010). Struktura složek pohybové gramotnosti pro sportovní odvětví moderní gymnastika. *Studia Kinanthropologica*, 11 (2), 110-117.
- Tavel, P. (2007). Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla. Praha: TRITON.
- Taylor, J., & Lavalley, D. (2010). Career transition among athletes: Is there life after sports?. In: Williams JM (ed.). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 6, 542-562.
- Vötter, B., Böhmer, M., Georgi, M., Spitzenstätter, D., Geisler, S., Fuchs, D., & Schnell, T. (2017) 36th International Winter Workshop Clinical, Chemical and Biochemical Aspects of Pteridines and Related Topics. *Pteridines* (2017), 28(1), pp. 37-58. Retrieved 10. 6. 2018 from doi:10.1515/pterid-2017-0006
- Wann, D. L., Hackathorn, J., & Sherman, M. R. (2017). Testing the team identification–social psychological health model: Mediation relationships among team identification, sport fandom, sense of belonging, and meaning in life. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 21(2), 94. doi.org/10.1037/gdn0000066
- Warriner, K., & Lavalley, D. (2008). The retirement experiences of elite female gymnasts: Self identity and the physical self. *Journal of applied sport psychology*, 20(3), 301-317.
- West, G. K. (2002). *Dobrodružství psychického vývoje: kapitoly z vývojové psychologie*. Praha: Portál.

11 SEZNAM TABULEK

Tabulka 1. Zdroje smyslu života (Schnell, 2016; Jirásek et al., 2018)	19
Tabulka 2. Skupina položek škály smysluplnost (Schnell & Becker, 2007)	31
Tabulka 3. Skupina položek škály krize smyslu (Schnell & Becker, 2007)	31
Tabulka 4. Podmínky pro identifikaci typů smysluplnosti - průměrné hodnoty (Schnell, 2016)	32
Tabulka 5. Bydliště respondentek	34
Tabulka 6. Nejvyšší dosažené vzdělání respondentek	34
Tabulka 7. Rodinný stav respondentek	34
Tabulka 8. Stálé zaměstnání respondentek	34
Tabulka 9. Cronbachova alfa	36
Tabulka 10. Průměrné odpovědi respondentek a směrodatné odchylky	38
Tabulka 11. Pearsonovy korelace	40

12 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. Vnímání smyslu života českých moderních gymnastek	36
Obrázek 2. Porovnání výsledků českých moderních gymnastek s německou populací	37
Obrázek 3. Průměrné hodnoty odpovědí a vyznačené směrodatné odchylky	39
Obrázek 4. Procentuální vyjádření odpovědí na smysluplnost života gymnastek na konci kariéry	41
Obrázek 5. Procentuální vyjádření odpovědí na nově vzniklý volný čas po ukončení kariéry	42

13 SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA 1 ZdroSmy Dotazník smyslu života a jeho zdrojů

PŘÍLOHA 2 Druhá část dotazníku (anketa + demografické údaje respondentek)

PŘÍLOHA 1 ZdroSmy Dotazník smyslu života a jeho zdrojů



Fakulta
tělesné kultury
Univerzita Palackého
v Olomouci

**The
Sources of Meaning and Meaning in Life
Questionnaire**

SoMe[®]

©Tatjana Schnell
University of Innsbruck/Austria

Dotazník smyslu života a jeho zdrojů

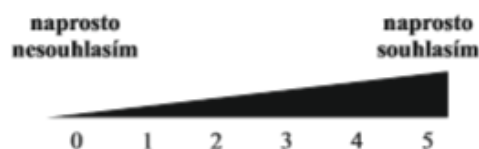
ZdroSmy

česká verze | Ivo Jirásek
Univerzita Palackého v Olomouci

Vážený respondente,

děkujeme za Váš čas věnovaný vyplnění tohoto dotazníku.

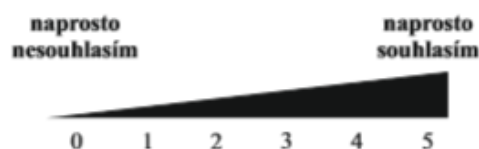
Tento dotazník se týká se mnoha různých oblastí Vašeho života. U některých otázek možná nebudete znát okamžitě odpověď, neboť jsou o tématech, o nichž běžně nemluvíte nebo se nad nimi nezamýšlíte každý den. Proto s odpověďmi nespěchejte a odpovídejte, prosím, co nejupřímněji. Neexistují zde správné ani špatné odpovědi. Záleží pouze na Vašem osobním názoru. K označení souhlasu či nesouhlasu s jednotlivými výroky použijte tuto škálu:



000 Výrok

Zodpovězte prosím všechny otázky. Pokud budete u některé položky váhat s odpovědí, zaškrtněte tvrzení, ke kterému se nejvíce přikláníte.

Pokud se rozhodnete jinak, vyberte další možnost a konečnou odpověď označte kroužkem:



000 Výrok

Vaše údaje budou zpracovány anonymně a důvěrně.

1. Žiji naplněný život.
2. Trápím se tím, že nemohu najít v životě smysl.
3. Když vidím, že se děje bezpráví, zasáhnu.
4. Náboženství je důležitou součástí mého života.
5. Cítím se silně svázán s přírodou.
6. Je pro mě důležité porozumět sám sobě a svému chování.
7. Velmi dbám o své zdraví.
8. Měli bychom za sebou něco zanechat budoucím generacím.
9. Osud každého je předem dán.
10. Potřebuji ve svém životě trochu dobrodružství.
11. Mým nejdůležitějším životním cílem je seberealizace.
12. Přijímám výzvu k zápasu, které život přináší.
13. Život pro mě znamená neustálý rozvoj.
14. Jediné, na čem mi záleží, je úspěch.
15. Chci být svobodný a nespoutaný.
16. Jsem zvědavý.
17. Picasso měl pravdu: nejdůležitější v životě je tvořivost a nápaditost.
18. Pořádek je půl života.
19. Na konci pracovního dne je pro mě důležité vidět před sebou konkrétní výsledky.
20. Dobré chování je pro mě důležité.
21. Problémy se dají řešit pouze rozumem.
22. Svůj život bychom měli trávit v pospolitosti s druhými.
23. Nejdůležitější v životě je dokázat se bavit.
24. Na všechno, co se týká lásky, si rezervuji obzvlášť hodně času.
25. Člověk by se měl pravidelně rozmazlovat.
26. Jsem pečující člověk.
27. Přechody mezi životními etapami se musí oslavit.
28. Přikládám velký význam harmonii.
29. To, co dělám, prožívám jako smysluplné.
30. Můj život mi připadá prázdný.
31. Angažuji se za spravedlnost.
32. Modlit se je pro mě důležité.
33. Mým cílem je žít v souladu s přírodou.

34. Je pro mě důležité zabývat se sebou samým.
35. Chovám se tak, aby to prospívalo mému zdraví.
36. Snažím se dělat něco pro budoucí generace.
37. Jsou věci, které bych označil za posvátné.
38. Člověk by měl všechno jednou zkusit.
39. Nezávislost je pro mě nesmírně důležitá.
40. Jsem typ bojovníka.
41. Pracuji na tom, abych uskutečňoval své cíle.
42. Obdivuji lidi, kteří jsou úspěšní.
43. Nezávislost pro mě hodně znamená.
44. Patřím k těm lidem, kteří rádi všechno důkladně zkoumají.
45. Baví mě být kreativní.
46. Jsem rád, když můj život běží v zaběhlých kolejích.
47. Místo filozofování bychom měli vzít věci pevně do rukou.
48. Mám pevné představy o tom, co je morální.
49. Rozum je mírou všech věcí.
50. Snažím se pečovat o vztahy.
51. Jeden dobrý vtip denně ulehčí život.
52. Rád se opájím romantickými city.
53. Najdu si čas na to, abych se odreagoval.
54. Blaho druhých mi leží na srdci.
55. Když se narodí dítě, uzavře se manželství, nebo někdo zemře, je důležité provádět rituály.
56. V kontaktu s ostatními lidmi je pro mě důležité vytvářet pozitivní atmosféru.
57. Mám v životě cíl.
58. Můj život se mi zdá být beze smyslu.
59. Sociální otázky a solidarita jsou pro mě důležitější než hospodářský vzestup.
60. Čerpám sílu ze své víry.
61. Přispívám svým konáním k ochraně životního prostředí.
62. Neustále usiluji o sebepoznání, i když to stojí hodně úsilí.
63. Přisuzuji velký význam zdravé výživě.
64. Chci, aby potomkům po mně něco zůstalo.
65. Věřím na zázraky.
66. Nové myšlenky mě dokáží okamžitě nadchnout.

67. Hranice jsou od toho, aby se překonávaly.
68. Raději bych skupinu vedl, než byl jen jejím členem.
69. Neustále vyhledávám úkoly, u kterých se něco nového naučím.
70. Je pro mě důležité podávat vynikající výkony.
71. Jsem člověk, který obzvlášť miluje svobodu.
72. Ve svém volném čase se zabývám věcmi, o kterých se chci více dozvědět.
73. Utvářím svůj život s fantazií a vynalézavostí.
74. Člověk by neměl zpochybňovat to, co je osvědčené.
75. Stát nohama pevně na zemi je pro mě velmi důležité.
76. Každý člověk potřebuje jasné hodnoty, kterých by se mohl držet.
77. Rozhodnutí nedělám intuitivně, nýbrž po úvaze.
78. Potřebuji blízkost druhých lidí.
79. Člověk, se kterým trávím hodně času, by měl mít veselou povahu.
80. Potřebuji mnoho času a klidu k tomu, abych měl intimní vztahy s lidmi.
81. Když mám na něco chuť, tak si to dopřeji.
82. Často přemýšlím o tom, jak mohu druhým udělat radost.
83. Každý okamžik svého života chci prožívat naplno.
84. Při jednání s druhými lidmi je pro mě důležitá harmonie.
85. Cítím se být součástí většího celku.
86. Když přemýšlím o smyslu svého života, pocítuji jenom prázdnotu.
87. Souhlasím se zdražením benzínu ve prospěch životního prostředí.
88. Snažím se, aby byl můj den vyvážený a harmonický.
89. V přírodě se cítím bezpečně.
90. Je pro mě velmi důležité si stále znovu uvědomovat sám sebe.
91. Užívání si je pro mě důležitější než zdraví.
92. Pokouším se vytvářet věci trvalé hodnoty.
93. Má to vždy svůj důvod, proč se věci dějí tak, jak se dějí.
94. Vyhledávám výzvy.
95. Chci být jiný než ostatní.
96. Líbí se mi mít vliv na druhé lidi.
97. Celoživotní učení je pro mě důležité.
98. Jsem člověk zaměřený na výkon.
99. Mám silnou potřebu svobody

100. Chci umět porozumět všemu, s čím se setkám.
101. Tvořivost hraje v mém životě důležitou roli.
102. Školy by měly hodnoty představovat a vyučovat a ne je zpochybňovat/zkoumat/zjišťovat.
103. Spíše konám než přemýšlím.
104. V životě potřebuji mít pocit bezpečí.
105. Předtím než se rozhodnu, zvažuji všechna pro a proti.
106. Ve společnosti druhých lidí trávím tolik času, kolik je to jen možné.
107. Cítím se přitahován spíše veselými než vážnými lidmi.
108. V mém životě se všechno točí kolem lásky.
109. Ať dělám cokoli, je pro mě nejdůležitější cítit se přitom dobře.
110. Když mě někdo o něco požádá, jsem připraven mu okamžitě pomoci.
111. Na přelomu roku si najdu čas k zamyšlení.
112. Usiluji o vnitřní harmonii.
113. Věřím, že můj život má hlubší smysl.
114. Uvízl jsem v krizi smyslu života.
115. Jsem ochoten utrpět kvůli ochraně životního prostředí i vyšší finanční ztráty.
116. Usiluji o vnitřní klid a vyrovnanost.
117. Teprve když jsem v přírodě, cítím, že skutečně žiji.
118. Často přemýšlím o tom, kdo jsem.
119. Určité věci dělám pravidelně, abych se cítil dobře.
120. Pracuji na tom, aby se svět stal o trochu lepším.
121. Mám pocit, že existuje ještě jiná realita než ta, kterou již známe.
122. Jsem člověk, který miluje riziko.
123. Mým cílem v životě je odhalit a rozvinout všechny své schopnosti a zájmy.
124. Když k tomu mám příležitost, ukážu své silné stránky.
125. Stále pracuji na tom, abych se měnil a vyvíjel.
126. Existují věci, které pravidelně dělám s druhými lidmi a které pro mne mají zvláštní význam.
127. Pohání mě touha po svobodě.
128. Čtu hodně.
129. Ve svém volném čase se věnuji tvořivým činnostem.
130. Jiní hledají stále něco nového, já patřím k těm, kteří se drží osvědčeného.
131. Člověk by měl vždy zůstat při zemi a držet se faktů.

132. Rodiče by měli zase učit děti morálce.
133. Označil bych se za rozumného člověka.
134. Přátelství patří mezi nejdůležitější věci v mém životě.
135. Je pro mě důležité se aspoň jednou za den srdečně zasmát.
136. V životě bychom se měli soustředit na to, co je užitečné a nezbytné.
137. Najdu si dost času k lenošení.
138. Raději se učím něco praktického než teoretického.
139. Považuji za důležité vnímat změny ročních období a náležitě je oslavit.
140. Je pro mě velmi důležité žít v souladu se sebou samým a ostatními lidmi.
141. Člověk se v životě dostane dál spíše pomocí činů než mluvením.
142. Některé věci jsou pro mě tak důležité, že je pravidelně oslavuji.
143. Věnuji velkou pozornost své vnitřní vyrovnanosti.
144. Záměrně věnuji hodně času zamyšlení nad sebou.
145. Každý má v životě naplnit nějaké poslání.
146. Jít svou vlastní cestou životem je pro mě podstatné.
147. Život by měl znamenat vývoj a změnu.
148. Svoboda je mi nade vše.
149. Rád se držím navyklého.
150. Rád si vyrazím ven.
151. Čas od času si vyhodím z kopýtka, aniž bych přitom hleděl na peníze tak jako jindy.

152. Na jaké sportovní úrovni jste se věnovala/věnujete MG?

- Vrcholově Výkonnostně Rekreačně Jiná

153. Kolik let se věnujete/jste se věnovala moderní gymnastice?

(číslo)

154. Kolikrát týdně jste trénovala/trénujete?

- Jednou až dvakrát Třikrát až čtyřikrát Pětkrát až šestkrát Skoro každý den

Vlastní odpověď:

155. Musíte/musela jste kvůli častým tréninkům zanedbávat školní povinnosti?

ANO NE

156. Musíte/musela jste kvůli tréninkům a závodům omezovat kontakt s přáteli nebo rodinou?

ANO NE

157. Souhlasíte s tvrzením, že je v MG přehnaně kladen velký důraz na perfekcionismus?

ANO NE

158. Když se zamyslíte nad svými trenéry a jejich kritikou vůči Vám, jaká zpětná vazba z jejich strany převažuje/převažovala?

- Pozitivní (pochvaly, motivace) Negativní (kritizování, tresty) Vyváženost mezi pozitivní a negativní

159. Přemýšlela jste někdy o vlastní trenérské činnosti?

- Ano Ne

160. Věnujete se stále soutěžně MG?

- Ano Ne Jen jako trenérka či rozhodčí

161. Jaký je Váš důvod ukončení kariéry?

162. Věděla jste jak naložit s novým volným časem po ukončení gymnastické kariéry?

ANO NEVÍM NE

163. Stalo se Vám, že Vám na konci kariéry chyběla smysluplnost života?

ANO NEVÍM NE

164. Jak jste se cítila po ukončení kariéry? (Zvolte libovolný počet odpovědí)

Zvolte alespoň jednu možnost.

Osvobozeně Nevěděla jsem, co dál dělat Spokojeně Smutně Stejně jako vždy
 Šťastně Naštvaně Bez motivace Naštvaně Nevím Vlastní odpověď:

165. Myslíte, že byste vyplnila tento dotazník bezprostředně po ukončení své gymnastické kariéry jinak?

ANO NEVÍM NE

V závěru mi prosím dovoluňte několik otázek, týkajících se Vás osobně:

166. Jaký je Váš věk?

(číslo)

167. Místo bydliště?

velké město (nad 100.000 obyvatel) město (50.000 - 100.000 obyvatel) menší město (10.000 – 50.000 obyvatel) malé město (do 10.000 obyvatel) vesnice

168. Jaký je Váš rodinný stav?

Vdaná Rozvedená Vdova Svobodná V partnerském vztahu

169. V domácnosti žijete s:

Zvolte alespoň jednu možnost.

S manželem S partnerem Sama bez stálého partnera S rodiči/širší rodinou S dětmi S kamarády

PŘÍLOHA 2 Druhá část dotazníku (anketa + demografické údaje respondentek)

170. Jaké je Vaše dosažené vzdělání?

Základní Střední škola bez maturity/ s vyučením Střední škola s maturitou Vyšší odborná škola Bakalářské studium Magisterské studium Doktorské studium Jiné

171. Zaměření studia

Humanitní a společenské vědy Přírodní vědy Technické obory Medicínské a zdravotnické obory Umělecké obory Jiné zaměření

172. Máte stálé zaměstnání?

ANO NE

173. Jaké je Vaše zaměstnání?

174. Jaké je Vaše náboženské vyznání?

Zvolte alespoň jednu možnost.

Ateista (bezvěrectví) Agnostik (nelze prokázat či poznat) Křesťanství Židovství

Islám Východní typ spirituality /hinduismus, buddhismus, taoismus apod.)

Nekonfesní náboženství (pohanství, šamanismus, New Age apod.) V otázce náboženství nemám ujasněný názor Vlastní odpověď:

175. Zde prosím uveďte Vaši emailovou adresu, pokud si přejete zaslat vyhodnocení výzkumu.

(text)