

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2018

Bc. Nikola BLÁHOVÁ

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie a patopsychologie

Bc. Nikola Bláhová

SUBJEKTIVNÍ PROŽÍVÁNÍ SMYSLU ŽIVOTA

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce: doc. PhDr. Irena Plevová, Ph.D.

Olomouc 2018

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a užila jen uvedených pramenů a literatury.

V Otrokovicích dne 12. 3. 2018

Bc. Nikola Bláhová

.....

Poděkování

Děkuji své vedoucí diplomové práce paní doc. PhDr. Ireně Plevové, Ph.D. za trpělivost, cenné rady a materiály, které mi poskytla. V neposlední řadě děkuji své rodině, která mi byla po celou dobu studia oporou.

Obsah

Úvod	7
1 Podstata a význam smyslu života	8
1.1 Smysl života a jeho vnímání	8
1.1.1 Franklovy teze o smyslu života	9
1.2 Odpovědnost a smysl života	12
2 Historický kontext smysluplnosti bytí a žití	14
2.1 Úvahy o smyslu života v Antice	14
2.2 Existenciální filozofie	15
2.3 Existenciální a humanistická psychologie.....	16
3 Úvod do psychoterapie	19
3.1 Vymezení a význam oboru psychoterapie	19
3.2 Psychoterapie v dějinách člověka	20
3.3 Duševní krize	21
3.4 Přístupy v psychoterapii	23
4 Logoterapie.....	26
4.1 Pojem a cíl logoterapie.....	26
4.2 Techniky logoterapie	28
4.3 Logoterapie z pohledu E. Lukasové	29
4.3.1 Logoterapeutické principy v psychologické poradě	31
4.4 Vzdělávání v logoterapii a existenciální analýze v ČR.....	31
5 Moderní logoterapie, rozvoj existenciální analýzy.....	33
5.1 Längleho závěry o smyslu života	33
5.2 Peter Tavel a jeho pohled na otázky životního smyslu.....	35
5.3 Společnost pro logoterapii a existenciální analýzu.....	36
6 Kvantitativní výzkum za pomoci LOGO – TESTU	38
6.1 Cíl výzkumné práce.....	38
6.2 Popis výzkumného vzorku a sběr dat.....	39
6.3 Možná úskalí výzkumu.....	40
6.4 Charakteristika výzkumného vzorku	40
6.5 Logo-test	44
6.5.1 Konstrukce a vyhodnocování Logo-testu.....	44

6.6	Výzkumné výsledky	48
6.6.1	Výsledky Logo-testu z určitých hledisek	49
6.7	Interpretace výsledků	53
6.8	Diskuze.....	57
6.9	Shrnutí.....	59
	Závěr.....	60
	Seznam použité literatury	62
	Seznam tabulek a grafů	65
	Přílohy	66
	Anotace	

Úvod

Pojetí smysluplnosti života hraje velkou roli v průběhu našeho života, zejména při udržování naší vlastní identity. Teoretická část diplomové práce na téma Subjektivní prožívání smyslu života vymezuje základní pojmy a pochopení problematiky podstaty a významu smyslu života. Jsou charakterizovány pojmy jako je svoboda, odpovědnost, potřeby a motivace. Je specifikováno historické pojetí i současnost. Objasněny jsou také základní přístupy, které jsou v dnešní době využívány, pokud člověk pociťuje ztrátu smyslu života. Tyto přístupy budou popsány i z historického hlediska, tedy jak se postupem času vyvíjely.

Další kapitola bude zaměřena pouze na Franklovu logoterapii a existenciální analýzu. Popíšeme cíle a techniky logoterapie. Zjistíme, kdo je pokračovatelem Franklovské klasické teorie, a kdo z ní vycházel, ale později se odchýlil. Popíšeme společnosti, které v logoterapii a existenciální analýze pokračují.

Kvantitativní výzkumná část v diplomové práci se zaměřuje na míru prožívání smysluplnosti života studentů v oborech Učitelství pro mateřské školy a Předškolní pedagogika na Univerzitě Palackého v Olomouci, tedy jak smysluplně prožívají život budoucí paní učitelky v MŠ. Objasní se hypotézy, které pojednávají o rozdílu míry prožívání smysluplnosti v závislosti na věku, vzdělání a v závislosti na tom, zda studenti studují prezenční nebo kombinovanou formu studia.

Cílem teoretické části je podat ucelený pohled na danou problematiku a cílem kvantitativní výzkumné části je zjistit, jaká je míra prožívání smysluplnosti a existenciální frustrace vybraného vzorku studentů Univerzity Palackého v Olomouci.

1 Podstata a význam smyslu života

Každý jedinec si v podstatě svého bytí vytváří svůj životní úkol, který je specifický a individuální pro každého z nás. Proto je velmi důležité si uvědomit, co je cílem naší činnosti, jak jsme hodnotově orientováni a jaká je naše motivace, která nás vede právě k dosažení daných cílů a ke smysluplnému bytí. Z toho vyplývá, že každý z nás má svůj osobitý smysl života a je jen na nás, jak s ním naložíme.

Naše pojetí smysluplnosti života hraje klíčovou roli v průběhu našeho života hlavně při udržování pojetí naší vlastní identity. Smysluplnost našeho bytí totiž povzbuzuje nejen soudržnost v chápání našeho života, ale také v pojetí růstu a chápání naší osobnosti.

„Život má ten smysl, který mu dáme“

anglické přísloví

1.1 Smysl života a jeho vnímání

Pochopit smysl života jen jedním směrem je téměř nemožné. Každý jedinec si pod pojmem smysl života představí něco jiného. Uvědomit si, co je smyslem života, je velmi důležité. Mnoho lidí zastává názor, že život smysl má. Určitá skupina lidí se přiklání k názoru, že smysl do života a do dějin vkládá svět, tedy něco mimo člověka. Naplnění tohoto smyslu umožňuje věda nebo vlastní práce. Další skupina lidí hledá smysl života mimo prostor a čas. Jedná se o naplnění smyslu, které je transcendentního původu a že ho člověku navrhuje Bůh. Poslední skupinou jsou lidé, pro které život smysl nemá. Pojmy jako je smysl života či naplnění tohoto smyslu jsou pro ně pouze slovními obraty bez určitého významu (P. Tavel, 2007).

Podle J. Křivohlavého (2010, s.7) *„tušíme, že existuje něco jako smysluplnost života a že to je zřejmě něco důležitého. Podvědomě chápeme, že na správném zodpovězení této otázky záleží, zdali se náš život povede, nebo nepovede, zda bude náš život šťastný a radostný nebo právě naopak nešťastný až zoufalý.“*

Člověk si klade otázku *co je mým smyslem* v podstatě ve všech životních etapách. Otázky smysluplnosti v každodenních situacích můžeme chápat jako otázky účelu a smysluplnosti pracovní činnosti, lásky a milování, otázky smysluplnosti identity, tedy toho, kým jsem. Nejčastěji

ale člověk hledá odpovědi na tyto otázky v mezních životních situacích. Jedná se o mimořádné situace lidí, kteří jsou těžce nemocní. Může se také jednat o stárnoucí lidi, kteří si otázky po smyslu života kladou s velmi mimořádnou naléhavostí (J. Křivohlavý, © 2007).

Pod pojmem smysl si lze představit dvě roviny. První rovinou je smysl implicitní neboli nevyslovený, a druhou rovinou je smysl existenciální. Smysl implicitní je chápán jako smysl stárnutí. Je dobře srozumitelný a obecně chápán. Všechny předměty, události mají svůj význam a záleží jen na nás, jak se s tím popereme. Jsou zde zastoupeny sociální role, a my zjišťujeme, co to obnáší být rodičem, učitelem, starostou apod. Existenciální smysl je takový, který se zabývá otázkami smysluplnosti našeho bytí a jednání. Snaha pochopit to, jak různé události v našem životě spolu souvisí a jak zapadají do širšího obrazu, tedy do kontextu našeho života (J. Křivohlavý, 2006).

„Co zde rozumíme „smyslem“ – hledání smyslu spočívá za prvé ve svobodě člověka, v jeho otevřenosti; za druhé v rozdílné hodnotě věcí; za třetí v neustálé změně situací – Je člověk opravdu svobodný? – život je tvůrčím úkolem – svoboda a následky předchozích rozhodnutí“ (A. Längle, 2002, s. 11).

V posledních letech se v psychologii objevuje stále více a více studií, které se zabývají otázkami o smysluplnosti života. Tato otázka má velmi úzký vztah s psychologií zdraví. Můžeme hovořit o noogenních neurózách, na které upozornil V. E. Frankl a proto je důležité si pokládat otázky *„Co se rozumí smysluplností života?, Proč je dobré zabývat se těmito otázkami?, Co v životě člověka považuje za smysluplné a co za nesmyslné?“* (J. Křivohlavý, © 2007)

1.1.1 Franklovy teze o smyslu života

Franklova teorie je založena na pojmu *„vůle ke smyslu“*. Pro tento termín nacházíme rozdílná vysvětlení. Například, že je vrozenou touhou dřímající v člověku, nebo že je elementární potřebou, kterou je možné vystopovat dokonce už v biologických základech existence člověka. Dalším Franklovým příkladem je snaha jedince o dosažení naplnění životního obsahu, že pobízí člověka k lítosti, že není pudem, anebo že není jen chtěním (V. E. Frankl, 1979 in P. Tavel, 2007).

Podrobněji je popsána Franklova teorie v následujících kapitolách, avšak na úvod by bylo dobré si Franklovy teze o smyslu života krátce vysvětlit.

P.Řičan (2002) uvádí Franklovo chápání smyslu života člověka do vybraných následujících tezí:

- Vůle ke smyslu je snahou o smysluplnost existence – touha člověka co možná nejsmysluplněji naplnit svou existenci
- Smysl je transcendentní – poznání předmětu jako reálného, je obsaženo v tom, že člověk uznává realitu nezávisle na tom, zda ho někdo fakticky pozná. Podstata lidské existence spočívá v sebetranscendenci. Být člověkem znamená být zaměřený a nastavený na někoho nebo na něco, být oddaný nějakému dílu, kterému se člověk věnuje anebo člověku, kterého miluje.
- Smysl je v žití pro cíl – pokud jedinec nedokáže vidět konec jistého období uprostřed svého života, nemůže si ani vytyčit žádný životní cíl. Život pro něj postrádá jakýkoliv obsah a smysl. Pokud se ale naopak zaměříme na cílový bod v budoucnosti, vytvoříme si tak duchovní oporu, která nám pomůže nepropadnout charakterovým a typotvorným silám sociálního prostředí. Pevným bodem v budoucnosti je utvářena celá přítomnost jedince. Člověk si musí stanovovat cíle jak krátkodobé, tak dlouhodobé.
- Smysl je něco konkrétního, jedinečného a neopakovatelného – požadavek, který na člověka klade život, a tím i smysl existence, se mění od člověka k člověku, a tedy i z okamžiku na okamžik. Proto nezáleží na všeobecném smyslu života, ale na smyslu života určité osoby v daném okamžiku.
- Smysl má být hledaný – v životě člověka nejde o dodání smyslu, ale o jeho hledání.
- Smrt člověka nezpochybňuje jeho smysl - „*Žij tak, jako bys žil už podruhé a jako bys poprvé udělal všechno tak špatně, jak si to jen dokážeš představit*“ (V. E. Frankl, 1994, s. 94).

Franklův pojem *vůle ke smyslu* je spíše filozofický než psychologický. A tak přesnější termín pro psychologické znění je *potřeba smyslu*.

Pokud chceme mít spokojený a smysluplný život, musíme uspokojit následující čtyři potřeby. Potřeba mít nějaký cíl, tedy vědět o co chceme do budoucna usilovat, potřeba mít svou hodnotu,

tedy být vnímán jako dobrý člověk, který chce žít v harmonii s okolím, ale zároveň být sám sebou. Třetí potřeba je být člověkem schopným a zdatným ve svém oboru, tedy potřeba cítit svou efektivitu a účinnost. A poslední potřebou je vytvoření základu pro náš pozitivní pocit ze života (A. Petrová, I. Plevová, 2012).

Potřebami se zabýval Abraham Harold Maslow. Byl to jeden ze zakladatelů humanistického proudu v psychologii. Zasloužil se o strukturování humanistické psychologie, a především o její zviditelnění. Formuloval humanistickou teorii osobnosti. Nejčastěji bývá uváděn jako autor Maslowovy pyramidy lidských potřeb. První potřeba je fyziologického charakteru (potřeba potravy, tepla a podobně). Druhou potřebou je potřeba bezpečí a jistoty (projevuje se především vyhýbáním se všemu neznámému, neobvyklému). Třetí potřeba je potřeba lásky a sounáležitosti (vedou k touze někam a k někomu patřit a být přijímán a milován). Čtvrtá potřeba je potřeba uznání a úcty (být vážený, mít úspěch v očích jiných lidí, a tak být sám sebou kladně hodnocen). Poslední potřeba je na úplném vrcholu pyramidy a tou je potřeba seberealizace (naplnit své možnosti růstu a rozvoje). Maslow tvrdí, že pokud nejsou uspokojeny primární, nemohou být uspokojeny ani potřeby, které se pohybují na vrcholu pyramidy.

V současnosti se pojem potřeba často spojuje s pojmem motivace. Potřebu lze chápat jako nedostatek něčeho. Ten vede k vykonání činu, který ji může uspokojit. Potřebou se tedy rozumí příčina konání, mechanismem aktivace a zaměřením se na činnost. Motivace je dle P. Řičana (2002), chápána jako to, co nás uvádí do pohybu, a co zároveň rozhoduje o směru a intenzitě, tedy energii, v jeho jednání.

Aktuální síla motivu je v daném okamžiku dána nejméně třemi faktory. A to:

- Vnitřním stavem subjektu – tím se rozumí například doba, co uplynula od chvíle, která mě naplňuje radostí a pokojem
- Přítomnosti a povahou pobídky – například blízkostí předmětu touhy (překážka, která se staví této touze do cesty) pobídka může mít i negativní charakter – například blízkost vzteklého psa aktivizuje potřebu bezpečí
- Individuální dispozicí – například kdy chceme trávit hodně času mezi lidmi

Cílem motivované činnosti bývá velmi často dosažení určitého citového stavu (P. Řičan, 2002).

1.2 Odpovědnost a smysl života

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

Každý člověk má právo na to žít smysluplně, pokud najde odvahu žít svůj život. Žít s vnitřní harmonií, rozhodovat se svobodně, ale také nést zodpovědnost za svá rozhodnutí a činy.

Svoboda je možnost, nebo také schopnost volit, rozhodovat a jednat podle své vůle ať je jakákoli. Svoboda je pojem velmi široký, a protože má pro člověka zásadní význam, její obsah se také různě mění. Původ slova sahá do řeckých dějin, kdy původně znamenal jen společenské postavení člověka, který je na nikom nezávislý a tím se odlišoval od závislého otroka. Stoikové zdůraznili vnitřní svobodu člověka, který dokáže rozumem krotit své hříšné myšlenky a vášně.

Z psychologického hlediska lze říci, že svoboda je pojem, který je velmi důležitý a hraje významnou roli v různých terapiích. Svoboda je pevně spjata s možnostmi naší volby. Záleží jen na nás, jakým způsobem se rozhodneme, čeho chceme dosáhnout, jaké budou plány pro náš život (A. Längle, 2002).

Svoboda a odpovědnost jsou spolu úzce spjaty. Být svobodný znamená sám se rozhodovat, a tím se stát příčinou určitého účinku. Svobodné jednání v sobě pojímá i odpovědnost. Člověk si tím může být vědom nebo ne. Tato hlavní odpovědnost je tak základem pro určitou odpovědnost, a to v každodenní situaci. Dá se říct, že svoboda předchází odpovědnosti. Na druhou stranu lze konstatovat, že při neodlučném spojení svobody a odpovědnosti jde o to, jak svobody smysluplně užívat.

Pokud by šlo pouze o svobodu samotnou, tak bychom nemohli udělat nic, protože se jí vzdáme. Když chce člověk využít svobody co nejlépe, musí do ní vložit smysl. Tím tak změní „prázdnou svobodu“ na svobodu naplněnou smyslem, a smyslem svobody je odpovědnost (A. Längle, 2002).

V odpovědném jednání vrcholí samostatnost člověka, v něm je svoboda dovedena ke svému smyslu. Nejvyšším cílem Franklovy logoterapie a existenciální analýzy je dovést člověka k osobní odpovědnosti.

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

„Život bez odpovědnosti je totiž nežitý. Je to sice život prožívaný, nikoli však žitý.“ (A. Längle, 2002, s. 70)

2 Historický kontext smysluplnosti bytí a žití

Z historického hlediska je patrné, že lidé, kteří se zabývají smysluplností života, věnovali tomuto tématu po celá tisíciletí.

Základní složkou pro filozofické pojetí smysluplnosti není smysl samotný, ale to, co mu je nadřazeno. Tím se rozumí pojetí svobody. Svoboda zde znamená možnost daná člověku volit podle vlastní vůle, tedy směřovat svou aktivitu ke zvoleným cílům. Volbou cíle se rozumí přidělení určité hodnoty tomuto cíli. Pokud přiřadíme tomuto cíli určitou hodnotu, bereme tak zároveň na sebe i odpovědnost za tuto volbu. Volbou určitého cíle a zároveň prisouzení hodnoty dáváme smysl všemu, co s tím souvisí. Vše, co směřuje k tomuto cíli, je považováno za smysluplné.

„Zvolením určitého cíle dávám smysl nejen hlavnímu směru zaměření mé aktivity k danému hlavnímu cíli, ale i všem dílčím cílům, činností a věcem na této cestě k cíli. Tak naplňuji smyslem vše, co souvisí se zaměřením k jedné zvolené cíli“ (J. Křivohlavý, 2006, s. 120).

2.1 Úvahy o smyslu života v Antice

Lidé si otázky o smyslu života pokládali od nepaměti. Můžeme vycházet z klasické antické koncepce, kdy lidé hledali odpovědi na otázku *Kdy jsme šťastní?* M. Machovec (1965 in J. Křivohlavý, 2006) se obrátil k antické filozofii, aby tam nacházel podněty k porozumění tomu, v čem spočívá boj o štěstí. Byl si vědom, že jednotlivci mohou svému životu dát smysl. A však člověk najde smysl tehdy, je-li schopen mu jej dát sám. Konečným cílem není život poznat, ale život žít.

Z filozofického hlediska se v historii smyslem života zabýval vulgární epikureismus, hédonismus, kynismus, klasický epikureismus a stoicismus.

Vulgární epikureismus se zabýval především tělesnou rozkoší a slastí, což bylo chápáno jako největší štěstí života. Zde si můžeme představit jídlo či pití, sex či pohyb, dobře se vyspat a podobně. Tento směr je dodnes aktuální. Můžeme ho znát pod heslem *žít si a užít*.

Hédonismus má velmi blízko k vulgárnímu epikureismu. I zde se klade důraz na tělesné rozkoše a slasti, ale je rozšířený o ujasnění cesty k této slasti.

Kynismus šel proti všem předchozím směrům. Kynismu šlo o to najít spokojenost v tom, co máme. Vedl lidi k vnitřní práci na sobě samém, pěstování sebekázně, soběstačnosti a tím i k růstu osobnosti.

Klasický epikureismus se zaměřoval na důležitost schopnosti vzdát se krátkodobých slastí s ohledem na dosažení dlouhodobého dobra. Dále odlišoval slasti mělké od slastí hlubokých.

Stoicismus neboli stoická škola, zdůrazňovala cíl, kterým je dosažení vnitřní sebekázně. Dnes bychom to mohli nazvat jako růst a zrání osobnosti či charakteru. Toho však není možné dosáhnout jen na sebe sama soustředěnou aktivitou. Podobné myšlenky mají i taoisté, kteří kladou důraz na poznání řádu světa i společnosti.

2.2 Existenciální filozofie

Existenciální filozofie věnovala otázkám smysluplnosti života nemalou pozornost. Existenciální filozofie se soustředí zejména na otázky významu a hodnoty lidské existence. V této době se těmito otázkami zabývala řada významných filozofů. Můžeme zde uvést jména jako Søren Aabye Kierkegaard, Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre a další.

Søren Aabye Kierkegaard byl dánský filozof, který se v rámci filozofie iracionalismu a fatalismu zabýval především otázkami lidské existence. Jeho názor byl takový, že lidský duch je v rozporu s tělesností a jakmile si jedinec tento rozpor uvědomí, prožívá pocity úzkosti (J. Křivohlavý, 2006).

Kierkegaardova filozofie vychází z křesťanských základů a dospěl k názoru, že k uchopení nejvyšších hodnot lze dojít díky náboženství. Kierkegaard kladl důraz na autenticitu lidské existence a upozorňoval na to, že otázkou není to, zda máme obecně vzato konat to či ono, ale zda konkrétní člověk dokáže konat to či ono v této okamžité a určité situaci. Na tyto problémy by se měla filozofie podle Kierkegaarda zaměřit, má – li mít smysl (P. Cakirpaloglu, 2004).

Martin Heidegger byl německý fenomenologický filozof. Byl to jeden z nejvlivnějších filozofů 20. století. Jeho největším přínosem bylo obnovení otázky po bytí čili ontologii, kterou podle něj moderní filozofie zanedbala. Rozlišoval bytí autentické a neautentické.

Autentické bytí znamená, že se jedinec stane sám sebou, a tak pozná správný způsob, jak žít. Je to tedy život, který je plný smyslu, zatímco život neautentický představuje nesmyslnost a projevuje se četnými psychopatologickými stavy (P. Cakirpaloglu, 2004).

Jean-Paul Sartre byl francouzský filozof a jeden z hlavních představitelů existencialismu. V mnoha věcech navazoval na M. Heideggera, ale později se jeho filozofie vyvíjela jiným směrem. Jean-Paul Sartre byl představitelem ateistického existencialismu, který vznikl ve Francii. Podle Sartra si člověk musí zvolit sám, jak bude žít. Domnívá se, že život by měl mít smysl, ale tento smysl bychom si měli vytvořit sami. Motem pro existenciální psychologii je hledání základního projektu člověka, skrze který je možno jej pochopit. Hlavními aspekty existenciální psychologie podle J. P. Sartra (in P. Navrátil, 2000) jsou:

- Svoboda je aspektem vnitřní aktivity
- V centru pozornosti je člověk jako jednotlivec
- Otázka smyslu lidského života
- Téma odpovědnosti člověka za vlastní život
- Téma ve vztahu k lidem

Existenciální filozofie je i v dnešní době velmi rozšířeným přístupem k člověku a jeho životu. J. Křivohlavý (2006) cituje současného profesora filozofie G. M. Keynona, který vychází z J. P. Sartra. Keynon klade důraz na to, že člověk je bytost, která neustále hledá smysl své existence. Lidská existence by se podle Keynona dala charakterizovat tím, že člověk směřuje neustále k určitému cíli. Domnívá se, že právě v dnešní době by se tyto otázky o smyslu své existence měly brát obzvlášť vážně, jelikož kolem sebe stále častěji vidíme existenciální frustraci a sociální izolaci.

2.3 Existenciální a humanistická psychologie

Tyto proudy jsou filozoficky a spirituálně laděné směry 20.století, které plynule navazují na existenciální filozofii. Vznik humanistické psychologie můžeme hledat v USA na počátku 60.let 20. století, a to zejména jako reakci na dva dominující směry v rámci psychologie, a to psychoanalýzu a behaviorismus. Existenciální a humanistická psychologie zkoumá problematiku lidského bytí a smyslu života. Tyto dva proudy se zabývají otázkami lidského svědomí, hodnot a zodpovědnosti. Existenciální psychoterapeutické přístupy se dělí na dvě roviny. První rovinou je

americký přístup, který je reprezentován humanistickou psychoterapií. Zabývá se lidským potenciálem, vrcholnými zážitky, seberealizací a mezilidskými setkáními. Zdůrazňuje pozitivní aspekty lidské přirozenosti.

Jejími hlavními představiteli jsou A. H. Maslow, R. G. Rogers a G. Reker.

Abraham Harold Maslow chápal smysl jako vnitřní vlastnost člověka, neexistuje tedy mimo něj. Tato vlastnost působí jako motor, tedy motivační síla, která působí pouze v případě, že došlo k uspokojení nižších potřeb. Biologických, psychických a sociálních. Vrcholem je pro Maslowa transcendence, což znamená schopnost zapomenout na své osobní zájmy a tím překračovat hranice svého já. Podle Maslowa sebeaktualizující jedinci mívají takzvané vrcholné zážitky, což jsou mysticky zbarvené okamžiky silného požitku krásy či lásky. Pokud se ale usiluje příliš v brzkém věku o sebetranscendentní hodnoty, může to vést k nenaplnění nižších potřeb a tím i zablokovat psychické zrání (P. Tavel, 2007).

Carl Ransom Rogers byl americký psycholog a psychoterapeut, představitel humanistického směru. Rogers zastával názor, že lidství má přiměřenou tendenci pohybovat se směrem k nezávislosti, sociální odpovědnosti. Rogers kladl důraz na přirozený vývoj člověka ke konstruktivnímu naplnění vrozených možností. V terapii kladl důraz na to, aby se člověk vžil do stavů a pocitů pacienta. Rogersův přístup lze označovat jako terapii zaměřenou na člověka. Úkolem terapeuta je vytvořit takovou atmosféru, která pacientovi umožní osobní růst. Aby byla tato atmosféra vytvořena, musí být splněny následující předpoklady.

- Autentičnost, opravdovost
- Akceptace, zájem, důvěra
- Empatické porozumění, přijetí

Gary Reker vycházel z poznání toho, že existencialismus povzbudil zájem o otázky smysluplnosti života. Hlavní otázkou Rekerova bylo hledání smysluplnosti života v životním boji. Existencialismus se soustředí na snahu lidí nelézt smysl své existence tím, že na sebe berou odpovědnost a přisuzují svému životu jistý smysl. G. Reker klade důraz na to, aby problematika smyslu byla pochopena, především v tom, jak jednotlivé události našeho života zapadají do celkového rámce. Reker kladl důraz na sebetranscendenci a tvrdil, že míra sebetranscendence,

kterou člověk realizuje, vypovídá o hloubce smyslu života. Reker (in P. Tavel, 2007) rozlišuje 4 stupně hloubky smyslu života:

- Zaujatost sebou
- Individualismus – tím je myšlena realizace osobního potenciálu
- Kolektivnost – tedy služba jiným
- Sebetranscendence – vztahování se ke konečnému smyslu celého světa

Druhým přístupem existenciální psychoterapeutické roviny se rozumí evropská existenciální psychoterapie, která se zaměřuje na hranice, přijetí druhými lidmi, úzkostí, smyslem života, odloučením a izolací. Vychází z děl Sorena Kierkegaarda, Edmunda Husserla, Martina Heideggera a Jeana-Paula Sartra. Hlavním představitelem je V. E. Frankl. Jeho teorie je podrobně pospána ve čtvrté kapitole (A. Plhánková, 2006).

3 Úvod do psychoterapie

Cílem této kapitoly je přiblížit obor psychoterapie, jehož smyslem a cílem je, díky psychologickým postupům a různých metod, pomoci lidem, kteří jsou vnitřně destabilizováni a často nešťastní. Psychoterapeut se snaží o optimální rozvoj jedince a odstranění jeho psychického či fyzického utrpení. Psychoterapie tedy zahrnuje prevenci, léčbu i rehabilitaci poruch zdraví, díky specifické komunikaci mezi pacientem a psychoterapeutem. Pacient mluví o svých problémech ve snaze dostat se k jejich hlubším souvislostem, snaží se je lépe uchopit a najít vhodná vysvětlení nebo řešení.

3.1 Vymezení a význam oboru psychoterapie

Význam slova psychoterapie pochází z řečtiny. Skládá se ze dvou slov: „psyché“ a „therapón“. „Psyché“ dříve představovala duši, život i vztah člověka k životu vůbec. Lze předpokládat, že duše znamenala v nejpůvodnějších významech něco pohyblivého, zdroj a princip života. Dnes je „psyché“ spíše chápána jako jiné vyjádření pro lidskou subjektivitu a její projevy. Proto se touto oblastí zabývá především psychologie (J. Vymětal, 2010).

„Therapón“ byl služebník či průvodce. V přeneseném významu to znamená léčit, o někoho pečovat. V dnešní době chápeme pod pojmem terapie vědecké postupy, díky kterým pomáháme lidem k uzdravení. Hlavním aktérem je terapeut, který je odborníkem na tuto činnost. Medicína je obor, který se terapií zabývá (J. Vymětal, 2004).

V dnešní době se můžeme setkat s mnoha pojetími, ale veškeré teorie vychází ze základu od francouzského lékaře a psychologa P. Janeta, který žil v letech 1895 až 1947. Ten vymezil jako léčení psychologickým působením, mající své zákonitosti. Společně se S. Freudem položili základy psychoterapie jako samostatného oboru (J. Vymětal, 1995).

„Psychoterapie je především léčbou. (sekundární prevencí), ale i profylaxí (primární prevencí) a rehabilitací (terciální prevencí) poruch zdraví, která se uskutečňuje výhradně psychologickými prostředky, tedy prostředky komunikační a vztahové povahy“ (J. Vymětal, 2004, s. 20).

Psychoterapie je interdisciplinární obor, který vychází zejména z psychologie. Chápeme ji jako záměrné používání psychoterapeutických prostředků, které kvalifikuje odborník – psychoterapeut. Jedná se o léčbu slovem, která směřuje k dosažení, obnovení, rozvoji či udržení

kvality života klientů tak, aby mohli mít život spokojený především jak v osobních, tak zdravotních či pracovních aspektech.

Psychoterapeuti se starají o život pacienta, jeho smysl, naplnění a v neposlední řadě celkově o vztahy, do kterých člověk vstupuje. Napomáhají člověku nalézt sebe sama na základě pravdivějšího poznání (J. Vymětal, 2010).

3.2 Psychoterapie v dějinách člověka

„Hledání řádu a smyslu ve světě, hledání řádu a smyslu v sobě“ (J. Vymětal, 2010, s. 19).

To je jedno z největších psychoterapeutických a filozofických témat odjakživa.

Počátky můžeme hledat ve starověkém Řecku. Člověk, který žil ve starověkém Řecku žil mýty, které pro něj byly živou skutečností. Potkával své bohy přímo na ulici. Již v té době objevili Řekové svět jako fysis, tedy dění, do kterého člověk patří jako aktér, který se zajímá o celek světa a jeho smysl (J. Vymětal, 2010).

„Tak vzniká filozofie jako touha poznat, orientovat se a nalézt smysl, kdy pravdivé poznání vede současně k vrcholu lidské důstojnosti. Zajištění je výsledkem filozofování, tedy hledání pravdy, která je jistá a spolehlivá“ (J. Vymětal, 2010, s. 21).

Pokud se posuneme v historii dál, zjistíme, že křesťanství je pro psychoterapii významné, neboť přichází s principem zpovědi, která nám přináší úlevu tím, že se člověk dostane díky jinému člověku do kontaktu s vyšší autoritou, která ho chápe, přijímá a odpouští (J. Vymětal, 2010).

Novověk je obdobím, kdy se mohutně rozvíjely filozofické myšlenky. Průběžně posiluje sebevědomí a sebestřednost člověka. Svět je objektivizován a následně je objektivizována i lidská psychika. Na významu nabývá kvantifikace.

Psychoterapie se jako obor zrodila v Evropě a je tedy spojena s evropskou mentalitou, která je spíše teoretická a analytická než pragmatický přístup Američanů. Evropská kultura má soukromou tendenci a oproti tomu USA klade velký důraz na tradice, což se odráží i na vývoji psychoterapie (J. K. Zeig, 2005).

Prvním z pěti proudů, ze kterých se psychoterapie vyvíjela, je analytická tradice, kterou J. K. Zeig (2005, s. 30) definuje následovně:

„Jejím cílem je odkrývání, vhled a „porozumění vnitřním motivům“.

Ve čtyřicátých letech se psychoterapie stala předmětem amerického exportu. Většina upřela pozornost na USA, aby získala konečné odpovědi týkající se mysli. Směry vyvíjející se po druhé světové válce odrážely americký pragmatismus. Carl Rogers vyvinul na klienta zaměřený přístup, který se stal předchůdcem humanistické tradice. Psychoterapie už nebyla založena pouze na porozumění, nýbrž se zaměřovala na uvědomění. Důležitý a přirozený proces bylo sebevyjádření a to zejména vyjádření svých pocitů (J. K. Zeig, 2005).

Padesátá léta zaznamenala vývoj behaviorálního psychoterapeutického směru. Cílem je spíše změna chování než zvýšení porozumění či uvědomění. Tento proud vytvořil kognitivní přístupy, které se snažily o změnu chování, ale nepoužívaly se metody, které byly zaměřené na chování jako takové (J. K. Zeig, 2005).

Dalším proudem, který vznikl v šedesátých letech, byla myšlenka systémů. Terapeut se zaměřoval na vztahové aspekty, tedy na to, co se děje mezi lidmi než uvnitř nich samotných. Objektem léčby nebyl pouze jedinec. Cílem byla změna v systému.

Posledním proudem, ze kterého se psychoterapie vyvíjela byl Ericksonův komunikační přístup k psychoterapii. Odkryl způsob, jak může komunikace zvýšit vnímavost v terapeutické situaci. Komunikační přístup není založen na deficitech jako ty předchozí proudy, nýbrž na využití síly klienta.

Dynamický rozvoj přírodních věd a technicko – ekonomického myšlení způsobil, že lidstvu se jeho možnosti vymkly z rukou a prvně ve své historii je schopno sebe sama v krátké době zničit. Proto je jasné, že narůstá potřeba psychoterapeutické péče, protože lidé tento celosvětový stav cítí v podobě nejistoty a úzkosti. Člověk může kvůli předymenzovanosti spadnout až do duševní krize (J. Vymětal, 2010).

3.3 Duševní krize

Duševní krize k člověku neodmyslitelně patří. Z pozitivního hlediska nám pomáhá v tom, že přispívá k osobnímu růstu a zraní lidského jedince, ale za předpokladu, že ji včas rozpoznáme a překonáme. Individuální růst a zraní se uskutečňuje za pomoci druhých lidí, proto i k účinnému odstranění duševní krize potřebujeme druhé (J. Vymětal, 1995).

„Krise je časový a dynamický pojem, ale i stav, určité vyvrcholení děje, který dospěl do rozhodující chvíle obratu. Je to předěl, zlom, bod zvratu v nějakém dění a jeho řádu“ (J. Vymětal, 1995, s. 11).

O duševní krizi hovoříme tehdy, kdy se střetneme s nějakou překážkou, kterou nejsme schopni sami vyřešit. Pokud ji nevyřešíme, následuje narušení až ztráta duševní rovnováhy. Jedná se o reakci člověka na obtížnou životní situaci.

Průběh duševní krize lze přirovnat k fázím stresu. V počáteční, alarmující fázi dojde k cítění či uvědomění si negativních vlivů, jedinec se snaží situaci vyřešit. Když ji vyřeší sám, nenastává u něj krize. Pokud se mu to nepodaří, nastává vyčerpání organismu a dostavuje se duševní krize, kde se jedinec stává unavený, trpí pocity prázdnoty a bezvýchodnosti (J. Vymětal, 1995).

Podle J. Vymětala (1995) jsou tři základní a nejstarší způsoby, díky kterým se člověk zvládne vyrovnat s obtížnou životní situací.

1. Útěk – nejedná se pouze o fyzické vzdálení, ale i o psychické. Člověk se stáhne do sebe, nekomunikuje nebo ustoupí.
2. Útok – může mít i verbální podobu. Ironizování či pomlouvání.
3. Volání o pomoc – člověk se již předem a při poměrně malém negativním podnětu celou situaci vzdává a nechává za sebe jednat ostatní.

Jednoduše lze říci, že zátěž jedinec řeší tím, že buď bojuje, vzdává se anebo se dožaduje pomoci od druhých. Člověk se tedy cítí osamělý, má dojem, že situaci nezvládne, je vyčerpaný a na konci svých sil. Proto je velmi důležité, aby se mu dostalo pomoci co nejdříve, ať už v naději ve změnu k lepšímu nebo poskytujícího oporu.

I.Peška (© 2004) uvádí, že krizi lze léčit třemi způsoby:

- Svépomoc
- Vzájemná pomoc
- Odborná pomoc

Svépomoc

Jedinec se zaměří na náhradní aktivity, změni prostředí – začne cestovat, změni pracoviště, bydliště. Začne vyhledávat různé formy naturální léčby. Například cvičení, jóga, meditace, diety. Vědomě či nevědomě potlačuje vzpomínky.

Vzájemná pomoc

Kromě osob nejbližších, tedy členů rodiny, se zde uplatňují i další osoby z okolí postiženého. Například přátelé, známí, sousedé. Právě tyto osoby mohou umožnit akceptující prostředí a přijetí. Jedinec tak může pociťovat skutečnost, že v této situaci nezůstává sám, dokáže o ní mluvit, svěřovat se.

Odborná pomoc neboli krizová intervence

Hlavním cílem terapie je podpora vlastních terapeutických snah postiženého. Úkolem terapeuta je, aby jedince opatrně podpíral a podporoval jej v nutné konfrontaci s realitou, nikoliv nahradil utrpené ztráty. Důležité je, aby pacient neunikal od reality nebo se otáčel ke škodlivým deformacím reality s maladaptivními důsledky (I. Peška, © 2004).

3.4 Přístupy v psychoterapii

Dále se seznámíme s hlavními psychoterapeutickými přístupy, které jsou osvědčené zejména v praxi.

J. Vymětal (2010) uvádí, že v současné psychoterapii patří mezi hlavní proudy humanistická psychoterapie, hlubinná psychoterapie, behaviorální psychoterapie, sugestivní a hypnotherapeutický přístup, relaxační a psychofyzilogické postupy, systémové, systemické a komunikační pojetí a integrativní přístup, jehož pokračováním je obecný model psychoterapie.

Humanistická psychoterapie – často nazývána jako antropologická psychoterapie či filozofující psychoterapie. Obsahuje více škol, ale spojuje je hlavní atribut, a to odmítání redukcionismu, tedy toho, že člověk *není nic, než...* Zdůrazňuje se zde lidská jedinečnost a kapacita člověka k osobnostnímu růstu a rozvoji. Lidská bytost je považována za bytost svobodnou, rozumnou a za své jednání zodpovědnou. Člověk není pouze hříčka a výsledek nerozpoznaných sil či vnějších okolností. Do vztahu vstupují terapeuti osobně, za sebe, nikoliv jako experti. Za stěžejní se zde pokládá fakt, že podstatné je setkání mezi klientem a terapeutem. To je pokládáno za

nejdůležitější faktor pro navození žádoucích změn u klienta. Cílem terapie je obnova a podpora plného osobnostního rozvoje klienta tím, že pozná a odstraní svá vnitřní omezení a vyrovná se sám se sebou.

Hlubinná psychoterapie – též nazývána jako dynamická psychoterapie. Tento směr klade důraz na nevědomé procesy, jimiž hlubinní psychoterapeuti přisuzují jiné zákonitosti než vědomým procesům. Představitelé hlubinné psychoterapie kladou důraz na intrapsychické konflikty a vývoj v časném věku jako nejdůležitější podmínky pro formování osobnosti i vzniku duševních onemocnění. Terapie spočívá v tom, že terapeut pomáhá klientovi poznat a porozumět obsahům jeho nevědomí. Společně přicházejí na klientův vývoj od dětství až po současnost, odhalují zábrany, které znesnadňují léčbu. Vztah mezi klientem a terapeutem je hlavním nástrojem změny.

Behaviorální přístup k psychoterapii – tento přístup zahrnuje všechny poznatky, které se aplikují při léčbě v oblasti psychologie experimentální, sociální a obecné. Veškeré psychické projevy považují za učení či přeučování měnitelné. Postup je spíše direktivní, terapeut vystupuje v roli experta. Od klienta je vyžadována aktivní spolupráce a přesné dodržování všech pokynů.

Sugestivní a hypnoterapeutický přístup – má nejstarší tradici, jelikož se používal při kultovních rituálech v nejstarších kulturách. Převládá zde direktivní, manipulativní přístup. Klienta ovlivníme v tom směru, že při změněném stavu vědomí přijme náš pokyn. Hypnóza má široké uplatnění. Používá se například při hypnoanalýze jako prostředek analgezie.

Relaxační a psychofyziologické postupy – tyto postupy se zaměřují na to, že přes tělesná cvičení lze ovlivnit psychické děje, a naopak působením na psychiku regulujeme fyziologické procesy. Patří sem autogenní trénink, dechová a meditační cvičení, progresivní svalová relaxace a mnoho dalších.

Existenciální psychoterapie – jedná se v podstatě o dynamickou terapii, kdy psychodynamika člověka pojímá motivy, obavy, vědomé a nevědomé síly. Z teoretického hlediska vystupuje z Freudovského modelu duševního fungování, kdy psychika a chování člověka vychází z odlišných úrovní uvědomění si konfliktů, které pracují ve vědomé i nevědomé složce lidské osobnosti. Avšak existenciální psychoterapie vnímá dané rozporné síly jinak nežli dynamická terapie, která

sleduje a vyhodnocuje střet konfliktních sil a konfrontaci těchto sil s předpoklady existence člověka. Pro sledování předpokladů existence využíváme v existenciální psychoterapii hlubokou osobní reflexi. Proces reflexe bývá uveden do pohybu těžkými životními situacemi či překážkami, které nám v životě ztěžují cestu. V době existenciálního problému se lidé většinou uzavírají do sebe, tedy před okolním světem a staví se tak na pomezí lidské společnosti.

4 Logoterapie

Franklova antropologie, čerpá jak z klasické západní filozofické koncepce, tak z filozofie existence a je zaměřena na duchovní dimenzi. Obraz člověka podle Frankla zahrnuje tři rozměry: somatický, psychický (duševní) a duchovní. Vědomí z psychické roviny se v logoterapii mění na existenciální postoj. Logoterapie je označována jako terapeutický přístup, který se orientuje na tematiku smyslu života. Poukazuje na lidskou potřebu žít smysluplně a soustředí se na hledání a uskutečňování tohoto smyslu v konkrétních podmínkách života jedince.

4.1 Pojem a cíl logoterapie

Pojmenování logoterapie pochází z řeckého slova logos, kdy ve volném překladu bývá označován jako smysl, duchovnost. Tento termín poprvé veřejně použil Viktor Emil Frankl v roce 1926 (M. Wagenknecht, © 2011).

Viktor Emil Frankl byl rakouský neurolog a psychiatr. Vystudoval medicínu na Vídeňské univerzitě, kde se během studia specializoval na neurologii a psychiatrii. Díky práci ve Vídni, kde pomáhal budovat síť poraden po celém Rakousku zachvácen krizí, začal přicházet k názoru, že terapii je potřeba vést do hlubších a duchovnějších sfér, pokud má být běžnému jedinci se všemi jeho starostmi užitečná. Naučil se naslouchat svým pacientům a od nich se začal učit. Za druhé světové války, kde prošel třemi koncentračními tábory, se Franklovy začaly rýsovat hlavní myšlenky logoterapie. Organizoval tajná setkání a přesvědčoval spoluvězně, že pokud budou mít pro co žít, tak přežijí.

Po skončení druhé světové války začal vést neurologickou kliniku ve Vídni, kde později založil Rakouskou lékařskou společnost při psychoterapii.

Logoterapie, je jednou z psychoterapeutických léčebných metod. Zaměřuje se na určitý smysl v životě člověka a hledání tohoto smyslu. Někdy je nazývána podle místa a doby vzniku třetím vídeňským směrem psychoterapie. Prvním směrem je Freudova psychoanalýza a druhým směrem je Adlerova individuální psychologie.

Franklova metoda se snaží pomoci lidem, kteří trpí různými psychickými úzkostmi a neurózami. Cílem logoterapie je zbavit pacienta zdlouhavých obtíží a najít příčinu psychosomatických onemocnění na základě psychoterapeutických technik. Lékařská péče o duši podporuje člověka ve smíření s trápením a snaží se dovést k názoru, že i toto patří k životu a že i

tyto mezní situace jsou jeho součástí. Pokud prognózu již nelze změnit, je potřeba osud důstojně přijmout a zaujmout k situaci postoj. Je potřeba dojít k přijetí a smíření, cítit moudrost stáří a připouštět si nevyhnutelnou konečnost, jako neoddělitelnou součást života (V. E. Frankl, 2005).

Logoterapie bývá označována jako psychoterapeutická škola, která je zaměřena především na specificky lidské stránky existence člověka. Základní motivací každého jedince by měla být *vůle ke smyslu*. Pomáhá nám rozpoznávat svědomí, které stanoví, co je dobré a co je špatné. Svědomí je jistým ukazatelem hodnot a smyslu v jakékoli situaci. Jde především o to, jak reagujeme na výzvy od života. Nejde tedy o to, co od života očekáváme, ale jak zodpovíme otázky, které nám klade sám život. Směřování logoterapie vede jak k akceptování vlastní situace, tak i k rozvoji svého vnitřního utváření vnějšího světa s přijetím svých možností i omezení (P. Tavel, 2007).

Základem lidské stránky existence člověka je existenciální analýza lidského bytí. Důraz na vnějším smyslem zprostředkované sebepřesažení člověka odlišuje kvalitativně logoterapii od směrů, které jsou zakotveny v biologii nebo v psychologii, které omezují účelnost duševního života na prostou homeostatickou autoregulaci ve službě přežití a rozvoje osoby a rodu (K. Balcar, © 2007).

Existenciální analýza chápe člověka jako jednotu a celost tří dimenzí – dimenzi tělesnou, duševní (psychickou) a duchovní. Tento model není statický, ale snaží se objasnit obraz člověka dynamicky – v jeho základu stojí *vůle ke smyslu*. Tělesná rovina znamená přežít – jde o uchování života. Znamená to udržení rovnováhy mezi vnitřním a vnějším prostředím. Psychická úroveň označuje rovinu, kde člověk touží prožívat příjemné, aby se cítil dobře a usiloval o odstranění nepříjemného. To vše probíhá jak vědomě, tak i nevědomě. Spočívá ve výskytu nějakého motivu a chování směřujícího k odstranění vzniklého napětí. Frankl se ale nejvíce věnoval třetí dimenzi a to duchovní – noetické úrovni. V této rovině člověk touží žít svůj život smysluplně. Podle Frankla je osoba sebeurčující, to znamená, že určuje, co se v příštím okamžiku stane. Zaujímá postoje a uskutečňuje hodnoty (M. Wagenknecht, © 2009).

4.2 Techniky logoterapie

„Smysl musí být nalezen a nemůže být dán a už vůbec ne lékařem“ (V. E. Frankl, 1994).

Logoterapie pomáhá najít člověku svůj vlastní osobní smysl života. Měla by se omezit pouze na to, aby pomáhala pacientovi nacházet hodnoty. V žádném případě by neměl terapeut vnucovat pacientovi pořadí hodnot.

Logoterapeutický přístup je založen ve společném usilování terapeuta a pacienta o nalezení pravého směru myšlení, hodnocení a usilování, které nám přináší život. Praktické techniky jsou v logoterapii druhotné. Vyplynávají z rozboru vnější situace a vnitřního stavu člověka. Terapeuti volí techniky tak, aby pacientovi přinášely zkušenost vlastní svobody, zodpovědnosti a hodnoty právě v jeho konkrétním životě. V logoterapii jsou využívány především následující techniky. Technika dereflexe, paradoxní intence a postojová změna (K. Balcar, © 2007).

Dereflexe

Jde o techniku, která slouží k prvotní úloze logoterapie. Tedy k navrácení člověka k tomu, aby se snažil naplnit smysl ve svém životě tím, že bude usilovat o uskutečnění hodnot, které přesahují jeho osobní meze. Většina pacientů trpí tím, že se přehnaně pozorují a tím si brání bezprostředně prožívat, o co jde. Dalším problémem pacientů je jejich neustálé vyhodnocování svých aktivit. Tím jim unikají příležitosti k jejich uskutečňování. Posledním častým problémem pacientů je přílišné usilování o dosažení vlastního žádoucího cílového stavu.

Pokud má pacient tyto problémy, terapeut učí pacienta, aby místo sebezpozorování a sebeuvědomování dokázal na sebe zapomenout a vzal na sebe zodpovědnost a jednal. Dereflexe spočívá v obnovení zdravého vnitřního odstupu od soběstředných hodnot a cílů. Podstatou této techniky je umění přehlížet sebe, včetně svých obtíží a příznaků ve prospěch smysluplných vnějších cílů. Tím se pak dokáže dostat do touženého štěstí sám v sobě (K. Balcar, © 2007).

Paradoxní intence

Druhou technikou logoterapie je paradoxní intence. Můžeme ji chápat jako postup, v jehož rámci jsou pacienti povzbuzováni, aby dělali to, co si přejí nebo takové činy, kterých se obávají. Pacient by měl své strachy a úzkosti natolik přehánět, jak jen to je možné. Hlavním prvkem v paradoxní intenci je humor. Smysl pro humor je jednou z mnoha stránek specificky lidské

schopnosti odpoutat se od sebe. Pacient, pokud to přijme, si dokáže paradoxně přát, čeho se bojí. To znamená, že jeho původní strach z dalšího strachu se ztrácí a s ním i jeho doprovodná patologická symptomatika. Tato technika je prokázána u rozmanitých psychologických a psychosomatických příznaků (M. Kosová, 2014).

Postojová změna

Jedná se o specifickou techniku, kde obecným principem rozhovoru je tzv. sokratovský dialog. Terapeut pomáhá klientovi dovést ho za pomoci otázek nejdříve k relativizaci hodnot a následně k překonání tohoto rozporu zaujetím nového postoje. Společně hledají směr nového způsobu pojmání možností v dané situaci. Tato situace klientovi pomáhá překonávat utrpení, nemoc či smysluprázdnost. Tato technika je indikována především pro práci s nevyhnutelným utrpením a u neosobních postojů bránících naplněnému životu (M. Wagenknecht, © 2011).

4.3 Logoterapie z pohledu E. Lukasové

Ještě za Franklova života došlo k vývoji dvou rozdílných přístupů k logoterapii, ze kterých se na začátku devadesátých let 20.století vytvořily dva samostatné směry. Jejich hlavními představiteli jsou Alfred Längle a Elisabeth Lukasová. Zatímco Alfred Längle pojímá logoterapii jako součást existenciální analýzy, Elisabeth Lukasová důsledně dbá na tradici „péči o duši“ ve smyslu původní Franklovy koncepce, svůj přístup nazývá jako originální logoterapii podle V. E. Frankla. V případě potřeby logoterapii kombinuje s dalšími psychoterapeutickými a poradenskými přístupy (M. Wagenknecht, © 2011).

Psychoterapeutka, klinická psychologička a zároveň žákyně V. E. Frankla, E. Lukasová se zabývá problémy, cíli, postupy výchovného, osobního a rodinného poradenství. Odhaluje problémy v mezilidském kontaktu, deprese, výchovné obtíže a úzkosti, které ustupují tehdy, podaří-li se člověku nalézt ve svém životě smysl.

E. Lukasová pokračuje v pojetí logoterapie jako terapie smyslem, který lidem pomáhá najít cestu z duševní krize. Duševní krizi chápe jako jistý druh nebezpečí pro lidské bytí, zvláště ve ztrátě důstojnosti, svobody či sebeurčení. Jedinec může se poddávat silám, které ho mohou zavést daleko od své smysluplné cesty životem. Duševní krizi si nevysvětluje jako onemocnění. Mohou do ní spadnout duševně zdraví lidé, a naopak lidé s jistým handicapem se do ní nikdy dostat nemusí (E. Lukasová, 1997).

E. Lukasová se zabývá také sebetranscendencí. Jde o skutečnost, že lidská existence odkazuje vždy na něco, co už není jím samotným, ale něčím nebo někým dalším. Člověk se stane sám sebou jedině tehdy, jestliže začne přehlížet sám sebe a někdo jiný, než je on sám, je pro něj důležitější (P. Tavel, 2004).

E. Lukasová se snaží logoterapii zpřístupnit i laikům. Pomáhá tak i zdravým lidem zvýšit kvalitu života. Vytvořila metodu, která zjišťuje míru existenciální frustrace, tzv. Logo-test, kde základy k tomu testu položil V. E. Frankl.

Logo-test umožňuje posoudit, do jaké míry a v kterých ohledech jedinec prožívá svůj život jako naplněný smyslem, anebo naopak zda postrádá smysl ve svém životě. Je vhodným nástrojem pro zkoumání souvislostí mezi ztrátou životního smyslu a hromadnými neurotickými úkazy v současné době, nebo také posuzuje závažné otázky, jako jsou rizika sebevražedného jednání či trestné činnosti (E. Lukasová, 1992).

E. Lukasová se zabývá mimo jiné i výchovou.

Pojem výchova

Výchova, též nazývána jako edukace, je cílevědomá, všestranná a systematická činnost, která směřuje k přípravě jedince pro jeho společenské úkoly a osobní život. Jedná se o celoživotní proces, který se zaměřuje na procesy lidského učení a socializaci s cílem rozvíjet jedince po všech stránkách. Tedy po stránce tělesné, duševní i sociální. Výchova je zprostředkování znalostí, dovedností a postojů, které se v dané společnosti pokládají za důležité a je potřeba je předávat dalším generacím.

E. Lukasová (1997) se zabývá mladou generací, která by se měla brát velmi vážně, neboť se velmi rychle vyvíjí. Generační konflikty narůstají do velkých rozměrů. Mladí lidé jsou nespokojeni sami se sebou a se světem. Podle E. Lukasové za to psychologové nejčastěji přičítají odpovědnost vnějším podmínkám. Málo se však připouští, že značnou mírou za to můžou právě psychologové. Zaměnili svobodu s odmítáním autority. Svoboda, podle E. Lukasové ve skutečnosti znamená nejvyšší míru vlastní odpovědnosti, nikoli chaos nesvědomitých činů bez ohledu na jejich následky. Svobodný je ten, který zaujme místo v takovém řádu, který uznává. Ten, kdo řád odmítá, není svobodný. Proto jsou lidé více agresivní, mají více školních obtíží, poruch pozornosti a

v neposlední řadě jsou to poruchy motivace a sebehodnocení. Všechny výše zmíněné problémy, jsou problémy dnešní mladé generace.

4.3.1 Logoterapeutické principy v psychologické poradě

E. Lukasová (1998) rozděluje tři jednotlivé fáze terapie. Jde o fázi diagnostickou, terapeutickou a postterapeutickou.

Diagnostická fáze

Zde se snaží terapeut získat co nejvíce informací o pacientovi. Poradce chce zjistit, v čem je problém a proč nemohl být doposud překonán. Terapeut hledá slabosti a nedostatky pacienta. Vychází z osobní anamnézy a z lékařského a psychologického šetření. E. Lukasová zde klade důraz na zabránění iatrogenních neuróz, což je neuróza, která může být vyvolána samotným terapeutem, tím, že žije v pacientovi pocit choroby.

Terapeutická fáze

Tuto fázi pojmenovává E. Lukasová také jako koncept nabídky a akceptace. Zaměřuje se na změnu postoje a orientaci mezi hodnotami. Rozhodující změnou v modulaci postoje je takzvaný *AHA- zážitek*. Jde o okamžik, kdy pacient ve svém vnitřním světě pochopí, že není tím, kdo má klást otázky, ale že je tím, kdo odpovídá.

Postterapeutická fáze

Tato fáze může být také označována jako fáze léčebná. Jde o individuální objasnění smyslu. E. Lukasová zde upřednostňuje střídavou diagnostiku, kdy se terapeut střídavě ptá klienta na jeho nemoc a následně se ptá na pozitivní životní události, které s ní nesouvisí. Touto metodou se zabrání takzvané hyperreflexi, což znamená přehnané sebezpozorování. V tuto chvíli je pro pacienta důležitá rovnováha mezi napětím a stresem.

4.4 Vzdělávání v logoterapii a existenciální analýze v ČR

Vzdělávání v existenciální analýze a logoterapii probíhá podle osnov SLEA v návaznosti na osnovy Mezinárodní společnosti pro logoterapii a existenciální analýzu (Mezinárodní GLE, Vídeň). Vzdělávací program SLEA odpovídá požadavkům Evropské asociace pro psychoterapii (EAP) a je akreditován Českou psychoterapeutickou společností ČLS JEP pro práci ve zdravotnictví.

Od roku 2018 SLEA certifikuje vzdělávací výcvikový program u dvou institucí ČPS a ČAP. ČPS na základě pověření Ministerstva zdravotnictví schvaluje vzdělávací výcvikový program pro zdravotnictví, ČAP uděluje certifikát pro práci v pomáhajících profesích (např. adiktolog, sociální pracovník, manželský poradce aj.), jako doklad o dodržení standardů stanovených touto společností. Vzdělávací programy se po obsahové stránce se od sebe neliší.

V roce 1996 bylo zahájeno systematické vzdělávání v logoterapii a existenciální analýze, ve kterém se kontinuálně pokračuje. Psychoterapeutický výcvik trvá celkem pět let. Obsahuje:

- Teorii a praktický výcvik
- Skupinovou a individuální sebezkušenost
- Skupinovou a individuální supervizi

Vzdělávací program je schválen Českou psychoterapeutickou společností jako komplexní program vzdělávání v psychoterapii pro zdravotnictví (M. Kosová, 2014).

5 Moderní logoterapie, rozvoj existenciální analýzy

Počátek logoterapie a existenciální analýzy sahá do dvacátých a třicátých let 20. století. Zakladatelem je psychiatr, neurolog a psycholog Viktor Emanuel Frankl. Vycházel z Freudovské psychoanalýzy a Adlerovské individuální psychologie. Frankl pojímal logoterapii jako psychoterapeutický přístup, který vychází z duchovních zdrojů. Pojem existenciální analýza Frankl neužíval ve svém díle jednotně. Převážně však pojímal existenciální analýzu jako teoreticko-výzkumný směr, který se zabýval ontologickou rovinou existence.

Psychoterapie se snaží o to, aby se duševní stalo vědomým. Logoterapie se zase snaží, aby se vědomým stalo duchovní. Přitom se ve své specifikaci jako existenciální analýza snaží o to, přivést člověka zvláště k vědomí odpovědnosti. Pod pojmem odpovědnost se rozumí odpovědnost vůči smyslu. Základem existenciální analýzy je pojetí člověka. Člověku by mělo jít především o smysl. Otázka po smyslu života byla postavena na úplném začátku a musí zůstat jeho středem. (V. E. Frankl, 2005)

V. E. Frankl významně ovlivnil směřování obzvláště humanistické psychologie. Avšak jeho práci se inspirovala i celá řada filozofů. Následující kapitola se zabývá pokračovateli a směry, kterými se logoterapie a existenciální analýza vydala.

5.1 Längleho závěry o smyslu života

Nejvýznamnějšími žáky V. E. Frankla jsou E. Lukasová a A. Längle. Odlišovali se ale přístupem, ve kterém později pokračovali. E. Lukasová pokračuje v klasickém Franklovském pojetí, tedy jako terapie smyslem, jako terapie, která pomáhá lidem zvláště z jejich duchovních zdrojů. A. Längle oproti tomu došel k názoru, že logoterapie a existenciální analýza je dobrým základem pro terapii, která by neměla zůstat ohraničena pouze na tradiční uplatňování duchovních zdrojů. Začal proto své pojetí existenciální analýzy rozpracovávat za hranice výlučně „noologicky“ založené terapie a snaží se ji učinit přístupem, který je integrujícím do duchovní, duševní, tělesné složky.

V. E. Frankl (in M. Andrlová, 2005) o Länglovi pronesl, že to, co dělá, už není jeho logoterapie a existenciální analýza a více se přikláněl k pokračování E. Lukasové. Nyní se logoterapie a existenciální analýza institucionálně rozvíjí v těchto dvou tradicích spíše odděleně.

A. Längle označuje svůj psychotherapeutický přístup termínem existenciální analýza, ale oproti Franklovi se zde nesoustředí pouze na otázku smyslu, ale zajímá se o podmínky, které umožňují, aby byl život naplněný. A. Längle rozšířil logoterapii o další metodiku, která obsahuje diagnostickou, poradenskou a psychotherapeutickou praxi. Existenciální analýzu chápe jako fenomenologicko – osobní psychotherapeutickou metodu. Do ní spadá řešení duševních poruch a problémů. Zde patří především úzkosti, deprese, závislosti (M. Wagenknecht, © 2009).

A. Längle (2002) a jeho odpovědi na otázku *Co znamená smysluplně žít.*

Smysluplně žít znamená plnit tu úlohu, která před námi právě stojí. To znamená, že bychom měli rozpoznat skutečnou hodnotu dané situace a uskutečnit ji. Měli bychom vybrat tu hodnotu, kterou pokládáme v danou chvíli jako nejlepší. Smyslem je jen to, co bychom měli právě teď udělat.

Smysl není možné dát ani nařídít, musí být rozpoznáný a nalezený. Smysl by se neměl nikdy nutit. Smysl by měl člověk vycítit a uchopit ho sám.

Co může člověk rozpoznat a najít, musí tu být už předem. To, co vnímáme jako smysl, je možností mezi řádky skutečností. Čím jsou životní situace tíživější, tím hlouběji se ukrývá smysl.

Vidět smysl znamená uchopit celek. Dát tomu, co se jeví navenek jako nesouvisející, je ve skutečnosti daleko propojenější, než se zdá. Smysl stále poukazuje na stav věci, poukazuje na jeho další souvislosti.

Smysluplný život spočívá v jiné rovině, než je pohodlí, kariéra a blahobyť. Smysl překračuje rovinu, která sama o sobě není konečným cílem.

Nedokážeme uchopit smysl všeho. Smysl nedokážeme vlastnit. Smysl se tak vždy mění zároveň s každou změněnou situací. Abychom měli smysluplný život, musíme být pružní ve vnímání hodnot. Každý jedinec je jedinečný a s ním i smysl. Každý vidí smysl v něčem jiném.

Ačkoli rozpoznání toho, co je v dané situaci správné vykonat, může být těžké, jen velmi málo to závisí na inteligenčním kvocientu. Smysl životní situace nebývá často rozpoznán za pomoci přemýšlení, ale daleko častěji bývá rozpoznán intuitivně. Bez jakéhokoliv přemýšlení či rozvažování.

Smysl může najít každý člověk, pokud je schopný dělat rozhodnutí. Podle A. Längla (2002) je orgánem smyslu vnitřní cit pro to, co je správné a nazýváme to svědomím. Schopnost nacházet smysl patří k jádru každého člověka.

Každý smysluplný život spočívá v postoji, který je otevřen otázkám. Být znamená být dotazován. Žít znamená odpovídat na otázky přítomné chvíle. Člověk je tím, koho se život ptá a kdo musí odpovídat. Člověka odpovídá na otázky života svou vlastní existencí. Svou existenci naplňujeme tím, že se zaměřujeme na právě přítomný smysl a že se mu otevíráme (A. Längle, 2002 in P. Tavel, 2007).

„Rozlišování a rozhodování – Smysl závisí na situaci a na osobě – Co znamená smysl – Tři hlavní cesty ke smyslu: zážitkové hodnoty, tvůrčí hodnoty, postojevé hodnoty: vyrovnávání se s nezměnitelným utrpením“ (A. Längle, 2002, s. 27)

Podle A. Längleho (2002) svoboda člověka spočívá v tom, že má velký počet vnějších možností a vlastních způsobů chování. Je velmi spjata s úkolem. Ten spočívá v nalezení toho, podle čeho se člověk může při svém rozhodování orientovat.

5.2 Peter Tavel a jeho pohled na otázky životního smyslu

Slovenský psycholog Peter Tavel důkladně rozpracoval otázku životního smyslu. Vychází z V. E. Frankla a vysvětluje pojem potřeba smyslu. Uvádí, že tak jako jiné potřeby i potřeba smyslu může být uspokojena nebo frustrována. O smyslu P. Tavel (2007) tvrdí, že není subjektivní, ale je mimo člověka a že je potřeba ho hledat. Smysl lze hledat v žití pro cíl a v tomto úsilí pomáhá člověku svědomí.

Cílem není seberealizace, ale přesah, tedy transcendence, člověka. Vědomí smyslu dodává člověku sílu a smysl je možno vyplňovat uskutečňováním tvořivé, zážitkové nebo postojevé hodnoty. V každé situaci je možno vidět úlohu, kterou má člověk splnit.

P. Tavel se zaměřuje také na další otázky jako je chápání svobody a odpovědnosti, pohled na somatická a psychická onemocnění, zejména pak neurózy. Zvláštní kapitoly věnuje svědomí, lásce a vztahu náboženské víry ke smyslu života.

Zároveň prezentuje přínos významných Franklových žáků tedy E. Lukasové a A. Längleho. Uvádí také výsledky svého vlastního výzkumu na vzorku více než 900 respondentů.

5.3 Společnost pro logoterapii a existenciální analýzu

Společnost pro logoterapii a existenciální analýzu (SLEA) je občanské sdružení, které vzniklo v roce 1998. Toto sdružení se orientuje na vzdělávání v psychoterapii. Je členem Mezinárodní společnosti pro existenciálně – analytickou psychologii. Spoluzakladatelkou tohoto sdružení je žačka A. Längleho, Jana Božuková. Jde o psycholožku, která má vlastní psychologickou praxi ve Vídni a je supervizorkou výcvikových kurzů logoterapie a existenciální analýzy.

SLEA organizuje různé akreditované psychoterapeutické výcviky, které jsou určeny především pro oblast zdravotnictví, dále se však pořádají různé odborné konference v oblasti psychologie.

GLE obohatila Franklovu teorii o oblast životopisnou, emoční a vnímání sebe sama. Dále byla rozpracována i teorie motivace. Tato teorie motivace byla převedena do praxe, především A. Länglem a soustředí se především na podmínky, které umožňují naplnit život. V roce 1993 byla existenciální analýza uznána rakouským spolkovým ministerstvem zdravotnictví jako samostatná psychoterapeutická metoda.

Společnost GLE chápe existenciální analýzu jako fenomenologicko – osobní psychoterapeutickou metodu, která se zaměřuje na problémy, které jsou duševního nebo duchovního charakteru anebo udržovaných poruch a nemocí. Zahrnuje zacházení s duševními problémy, což může být úzkost, strach, deprese, závislost, psychosomatické nemoci atd.

Současná existenciální analýza není omezena pouze na vnější požadavky smyslu, ale zaměřuje se především na vnitřní prožívání. Jde o snahu, která má člověka dovést k plné osobní existenci. Je založena na verbálně vyvolaných procesech a jako taková nepracuje s interpretacemi. Jde o psychoterapeutickou metodu, která se snaží o celostní přístup ke klientovi, pozoruje, jak člověk nazírá na sebe a své okolí a jak nazírá na svět a své místo v něm.

Důležité otázky, které se používají při diagnostice potíží jsou - *Co člověka trápí, co mu chybí a tedy, co potřebuje*. Abychom mohli odpovědět na tyto otázky, je důležitá zejména osobní existenciální analýza, která se zaměřuje na konkrétního člověka. Zabývá se subjektivním prožíváním a osobními postoji. Personální existenciální analýza chápe osobu jako to, *co ve mně mluví – mé JÁ*.

Vedle toho je logoterapie v GLE (GLE, 1998 in M. Wagenknecht, © 2011, s. 5) „...pojímána jako součást existenciální analýzy jako na smysl orientované poradenství, které pomáhá, doprovází a radí při hledání smyslu (nejhodnotnější možnosti dané situace), případně při frustraci této touhy. Zabývá se otázkami, utrpení, viny, bezesmyslnosti a prázdnoty života.“

Existenciální analýza a logoterapie se také používá při odstraňování pocitů strachu, při hysterických projevech, pomáhá při poruchách osobnosti, v případě existenciální frustrace nebo ve vztahových problémech.

Společnost pro logoterapii a existenciální analýzu navazuje na pojetí existenciální analýzy a logoterapie rakouské Společnosti pro logoterapii a existenciální analýzu - Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE). Obě společnosti vycházejí z teorie V. E. Frankla. Zásadní činnost pro její další rozpracování provedl již zmiňovaný A. L. Längle, který vyčlenil existenciální analýzu jako samostatnou psychoterapeutickou techniku a rozpracoval existenciální analýzu jako praktickou metodu.

6 Kvantitativní výzkum za pomoci LOGO – TESTU

Pro zdraví člověka je nezbytné prožívat vlastní život, své činy a události smysluplně. Správné naplnění smyslu života může dennímu životu člověka dávat pouze to, co jej přesahuje. Tedy být pro něco, pro někoho. Potřebu smyslu objevil V. E. Frankl, zakladatel třetí vídeňské psychoterapeutické školy – logoterapie. Jeho žákyně Elisabeth S. Lukasová vytvořila Logo-test, který slouží jako psychometrický nástroj k vystižení stupně, v němž člověk prožívá svůj život jako naplněný smyslem. „*To dává možnost diagnosticky ohodnotit v interindividuálním a intraindividuálním porovnání také míru existenciální zabezpečení či naopak existenciální ohrožení jedince jako mnohdy rozhodující podmínky pro jeho duchovní a duševní, sociální i tělesné zdraví*“ (E. Lukasová, 1992, s. 3).

6.1 Cíl výzkumné práce

Hlavním cílem výzkumu je zjistit, jak velká je míra prožívání smysluplnosti života u studentů v oborech Učitelství pro mateřské školy a Předškolní pedagogika na Univerzitě Palackého v Olomouci. Tedy jak smysluplně prožívají život budoucí učitelky v MŠ.

Dalším cílem výzkumu je zjistit, zda bude prokázán rozdíl míry prožívání smysluplnosti v závislosti na věku, vzdělání a v závislosti tom, zda studenti studují prezenční nebo kombinovanou formu studia. Posledním neméně důležitým cílem je zjistit, zda jsou respondenti ochotni věnovat čas k vyplnění dotazníku na základě vyplnění textové části Logo-testu.

K naplnění výše zmíněných cílů byly stanoveny následující hypotézy:

Hypotéza 1:

H1: Respondenti, kteří studují prezenčně, budou mít prožívání smysluplnosti na velmi dobré úrovni.

Předpokládá se, že studenti prezenčního studia se budou pohybovat v kvartilu 1, což znamená že jejich úroveň prožívané smysluplnosti je na velmi dobré úrovni.

Hypotéza 2:

H2: Starší respondenti vykazují vyšší úroveň existenciální frustrace než mladší respondenti.

Předpokládá se, že respondenti ve věkové skupině 35 až 51 let pociťují vyšší míru existenciální frustrace než mladší respondenti, kteří se objevují ve věkové skupině 19 až 34 let. To se projeví vyšším skórem v Logo-testu. Domníváme se, že starší respondenti se budou pohybovat v kvartilech průměrných, či dokonce podprůměrných. Jejich skóre se bude pohybovat mezi 11 až 17 body, což vykazuje chudé nebo dokonce chybějící naplnění smyslu.

Hypotéza 3:

H3: Respondenti, kteří dosáhli vysokoškolského vzdělání vykazují nižší míru existenciální frustrace než respondenti, kteří mají středoškolské vzdělání.

Předpokládá se, že respondenti s vysokoškolským vzděláním pociťují nižší míru existenciální frustrace než respondenti se vzděláním středoškolským.

Hypotéza 4:

H4: Respondenti odpoví jednou větou nebo neodpoví vůbec v třetí, textové části, v Logo-testu.

Předpokládá se, že respondenti nevěnují tolik času k vyplnění textové části, což se projeví zejména tím, že neodpoví vůbec nebo velmi stroze, například pouze jednou větou.

6.2 Popis výzkumného vzorku a sběr dat

Ke zmapování situace vysokoškolských studentů a zároveň budoucích učitelů v MŠ, byla vybrána metoda kvantitativního výzkumu. Kvantitativní výzkum popisuje zkoumanou skutečnost pomocí proměnných. Kvantitativní výzkum oproti kvalitativnímu vyžaduje větší vzorek respondentů, výsledky jsou více reprezentativní, méně závislé na názorech a schopnostech respondentů a vedou tak k ověřitelným a srovnatelným výsledkům. Cílem je tedy postihnout dostatečně velký reprezentativní vzorek respondentů. K objektivitě a systematičnosti zjištěných informací byly vybrány následující postupy: standardizace otázek, výběr vzorku či statistické postupy zpracování dat. Jejich interpretace však bývá náročnější.

Jako nástroj pro testování hypotéz byl zvolen dotazník. Jedná se o velmi efektivní, časově méně náročnou metodu, během níž lze získat dostatečné množství dat od velkého počtu dotazovaných.

Sběr dat proběhl v prosinci 2017 na půdě pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. O vyplnění dotazníku byli požádáni studenti kombinovaného i prezenčního

bakalářského oboru Učitelství pro mateřské školy a navazujícího magisterského oboru Předškolní pedagogika, ve kterém odpovídali studenti pouze kombinovaného studia.

Celkem bylo osloveno 79 respondentů, kde návratnost dotazníků dosáhla 100%. Studenti k vyplnění přistupovali zodpovědně a nikdo dotazník nevrátil prázdný. Jednalo se o dotazník tištěný, kdy respondenti dotazník vyplnili přímo na místě, nikoliv doma.

Získané výsledky byly převedeny do programu MS Excel a následně byly vyhodnoceny.

6.3 Možná úskalí výzkumu

Problémem výzkumu by mohl být rozsah dotazníku. Dotazník má celkem 3 strany, z toho poslední položka obsahuje kvalitativní část, kdy respondenti mají několika větami popsat svůj vlastní „případ“ tak, že vzájemně porovnávají, co by v životě chtěli a o co se snaží. Dle E. Lucasové, 1992 by potřebná doba k vyplnění Logo-testu měla být okolo půl hodiny. Pomalejším lze poskytnout více času, nemělo by to však přesáhnout jednu hodinu. Při příliš pomalém vyplňování může být podezření na hledání takových odpovědí, aby se jimi testovaný ukázal v dobrém, společensky žádoucím, světle. Pomalost při vyplňování však může vyplývat i z obtížného chápání otázek v důsledku nedostatků jazykových. E.Lukasová, 1992 uvádí i nedostatky rozumové (IQ pod 80) či vzdělanostní, ale vzhledem k tomu, že výzkum je určen pro studenty vysoké školy, nepředpokládá se, že by respondenti měli mít s těmito nedostatky problémy.

6.4 Charakteristika výzkumného vzorku

V následující části bude popsána charakteristika výzkumného vzorku z hlediska oboru, ročníku, věku a vzdělání dotazovaných.

Charakteristika vzorku z hlediska oboru

Vzorek zahrnuje dva obory – Učitelství pro mateřské školy (zkratka UMŠ), což je studium bakalářské formy studia a Předškolní pedagogika (zkratka PREPED), což je navazující magisterské studium. Zastoupení jednotlivých oborů a ročníků je znázorněno v následujícím grafu.

Graf 1 – Zastoupení jednotlivých oborů, ročníků a formy studia



Nejvíce studentů vyplnilo dotazník ve druhém ročníku, kombinovaného studia, obor UMŠ. Nejméně v prvním ročníku, prezenčního studia, obor UMŠ.

Charakteristika vzorku z hlediska věku a pohlaví

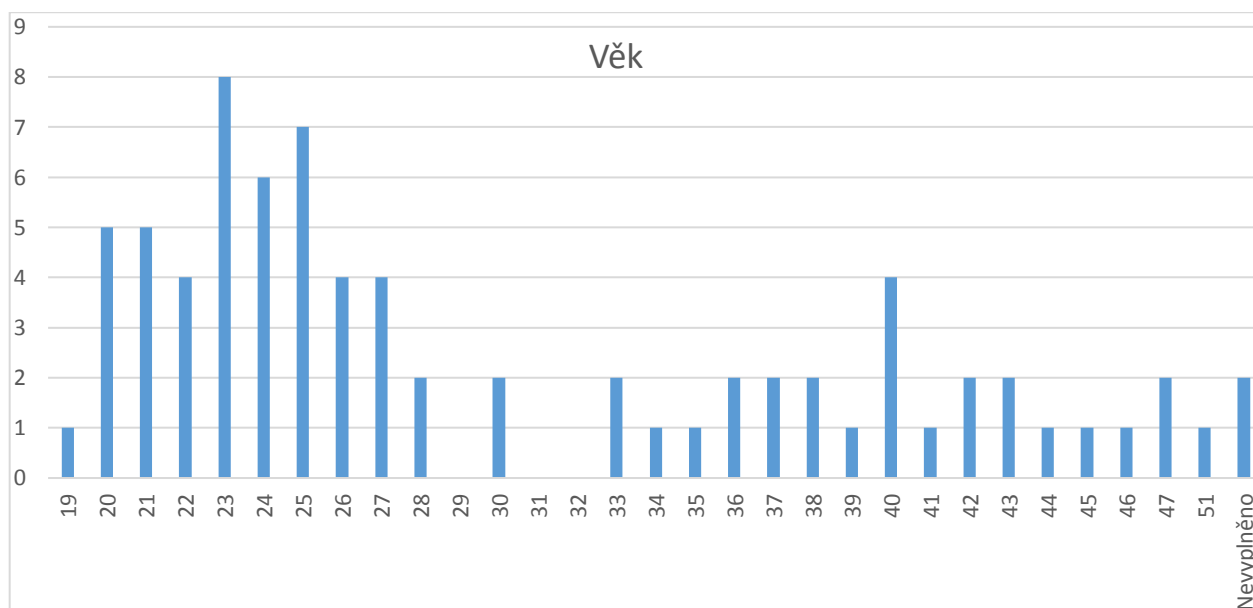
Všechny dotazníky vyplnily ženy, což znamená, že ženy byly zastoupeny ve 100%, oproti tomu muži v 0%. Vzhledem k tomu, že na Pedagogické fakultě studují převážně ženy, dalo se předpokládat, že muži budou v nulovém zastoupení.

Věkové složení vzorku bylo velmi rozsáhlé. Nejmladší respondent má 19 let, který navštěvuje 1.ročník UMŠ v kombinované formě studia a nejstaršímu je 51, který studuje ve 2.ročníku, obor PREPED taktéž v kombinované formě studia.

Tab. 1 – Věkové skupiny respondentů

Věk	Celkem
19 – 25 let	39
26 – 30 let	11
31 – 35 let	5
36 – 40 let	9
41 – 45 let	9
46 – 51 let	4
Nevyplněno	2

Graf 2 – Věk respondentů



Studenti prezenčního studia v prvním ročníku se pohybovali v průměru 21 let, studenti prvního ročníku kombinovaného studia oboru Učitelství pro mateřské školy měli věkový průměr 26 let, studenti druhého ročníku kombinovaného studia oboru Učitelství pro mateřské školy měli věkový průměr 27 let a studenti třetího ročníku kombinovaného studia oboru Učitelství pro mateřské školy měli věkový průměr 31 let. Studenti prvního ročníku oboru Předškolní pedagogika měli věkový průměr 31 let a studenti druhého ročníku obor Předškolní pedagogika se pohybovali

na nejvyšším průměru, přesněji 34 let. Pro přehlednější znázornění věkového průměru je vypracovaná následující tabulka.

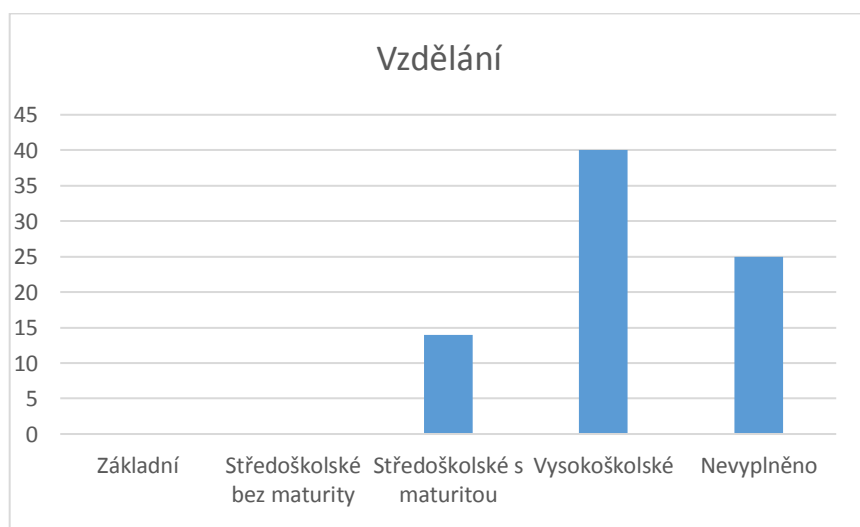
Tab. 2 – Průměrný věk respondentů

Ročník, obor, forma	Průměrný věk
1.ročník, UMŠ, prezenční forma	21 let
1.ročník, UMŠ, kombinovaná forma	26 let
2.ročník UMŠ, kombinovaná forma	27 let
3. ročník UMŠ, kombinovaná forma	31 let
1.ročník PREPED, kombinovaná forma	31 let
2.ročník PREPED, kombinovaná forma	34 let

Charakteristika vzorku z hlediska vzdělání

Co se týče dosaženého vzdělání tak nejčastější odpověď respondentů byla vysokoškolské vzdělání. Z toho vyplývá, že 50,6% respondentů již vysokoškolské vzdělání má, ale chce se nadále vzdělávat na vysoké škole. Výsledky dosaženého vzdělání se očekávali, vzhledem k tomu, že se výzkum prováděl na půdě Univerzity Palackého v Olomouci a také kvůli tomu, že ke studování oboru Předškolní pedagogika je zapotřebí mít vystudovaný vysokoškolský obor Učitelství pro mateřské školy.

Graf 3 – Vzdělání respondentů



6.5 Logo-test

Tento dotazník vytvořila E. Lukasová na základě pojetí potřeby prožívané smysluplnosti a existenciální frustrace. Je určen pro osoby starší šestnácti let. Je vyhotoven ve dvou verzích pro ženy a pro muže. Logo – test se tedy zaměřuje na míru existenciální frustrace a na pojetí potřeby prožívané smysluplnosti. Vyšší celkový skóre dotazníku poukazuje na vyšší míru existenciální frustrace a zároveň nižší vnímání smysluplnosti života.

Dotazník umožňuje posoudit stupeň ohrožení existenciální frustrací a může být východiskem pro psychology, lékaře, pedagogy, či sociální pracovníky, kteří se snaží započít včasnou léčbu či mít skutečnost případné existenciální frustrace na zřeteli. Logo-test může sloužit tedy i jako součást testování pro posouzení rizik sebevražedného jednání. Logo-test tedy dává možnost rozpoznat přítomnost a stanovit závažnost problémů v prožívání smysluplnosti ve vlastním životě u osob zdravých i nemocných. Logo-test tak umožňuje pohotově zjistit v jakém ohledu je třeba existenciální problematice člověka věnovat logoterapeutickou péči (E. Lukasová, 1992).

V dotazníku se objevují především uzavřené otázky. Poslední část je otevřená, kde respondent hodnotí svůj život.

6.5.1 Konstrukce a vyhodnocování Logo-testu

Dotazník je rozdělen do tří částí. Jednotlivé otázky jsou hodnoceny body, kdy nulové hodnoty jsou známkami odpovědí ve směru k přijetí vlastního života, zatímco vyšší hodnoty značí ohrožení duševního zdraví. Ve svém součtu poté body svědčí o míře životní nenaplněnosti, nespokojenosti se životem, existenciální frustraci či případně o noogenní neuróze.

První část dotazníku zjišťuje, v kolika tvrzení vidí pro sebe respondent možnost naplnění. Tato část dotazníku tvoří celkem devět tvrzení, u kterých má zkoumaná osoba možnost vybrat si, zda odpoví ano, ne, nebo jestli nechá okénko prázdné. Respondent odpovídá na dotazy, zda vede příjemný a klidný život bez velkých nesnází s dostatečným hmotným zabezpečením, dále odpovídá na otázku, zda má představu o tom, čeho by chtěl v budoucnu dosáhnout, což svědčí o tom, zda si jedinec klade určité cíle. Následující otázka se zaměřuje na to, zda se respondent cítí dobře v rodinném kruhu a jestli rád přispívá právě k vytvoření takového domova i svým dětem. Další otázka se v první části zaměřuje na to, jestli respondent vykonává povolání, ve kterém vidí své pravé uplatnění a zda má mimo své zaměstnání i nějaké další zájmy jako například odborný či

oddechový koníček. Dotazovaný odpovídá i na otázku ohledně svých zážitků. Zda mu působí radost a nerad by je postrádal.

Všechny otázky jsou hodnoceny následovně: ano, nevím = 0 bodů, prázdné okénko = 1 bod, ne = 2 body.

Druhá část je zaměřena na pocity spojené s existenciální frustrací. Respondent odpovídá na sedm otázek s možnostmi volby „velmi často“, „občas“ a „nikdy“.

Respondent má odpovědět na to, zda má pocit, že vše, co doposud vykonal bylo nadarmo, zda by si chtěl vyplnit přání, kdy by se stal opět dítětem a mohl by svůj život prožít od začátku. Dále má respondent vyplnit, že by si musel respondent před smrtí říct: „Nestálo za to žít“.

Každé označené „nikdy“ znamená 0 bodů, „občas“ = 1 bod a „velmi často“ = 2 body. Výjimku tvoří otázka pět, *Naději, že i když mě třeba potká nezdár nebo neštěstí, tak z toho přesto mohu nakonec učinit prospěšnou věc, když pro to nasadím všechny své síly*“. kde je skórování obrácené, tedy „nikdy“=2 body, „občas“ = 1 bod a „velmi často“ = 0 bodů (E. Lukasová, 1992).

Třetí část je rozdělena na dva podbody. V části III₁ jsou popsány tři případy.

V případě A se jedná o ženu (muže), která se nemohla ve svém životě věnovat tomu, co si vždy přála. Místo toho si ale vytvořila dobrou příležitost k jiné prospěšné činnosti a v ní dosahuje mnoha úspěchů a velmi dobrých vyhlídek do budoucna.

V případě B se žena (muž) neustále věnuje tomu, co si vytyčila za svůj životní cíl. Vůbec se jí to ale nedařilo, a tak se kvůli tomu musela mnohého v životě vzdát a nic dobrého tím nedosáhla.

V posledním případě, tedy C se žena (muž) nemohla ve svém životě věnovat tomu, co si vždy přála, ale uskutečnila kompromis mezi svými vlastními cíli a okolnostmi, které ji zabránily jich dosáhnout. Zároveň se věnuje svým osobním zájmům.

Respondent má napsat odpovědi na následující otázky:

Která žena (který muž) je nejšťastnější?

Přidělení bodů je následující A = 0 bodů, B = 2 body, C = 1 bod.

Která ženy (který muž) nejvíce trpí?

Odpovědi jsou hodnoceny následovně A = 2 body, B = 0 bodů, C = 1 bod. Při neoznačení odpovědi žádné se skóruje jedním bodem za každou otázku.

Další částí III₃, je kvalitativní hodnocení obsahové části, kde má zkoumaná osoba popsat svůj vlastní „případ“. Zde se hodnotí prožívaná smysluplnost, smysluplný postoj k vlastnímu strádání a smysluplný postoj k vlastnímu úspěchu. Úkolem je zjistit, zda respondent se pohybuje na následující škále. Celkem je možné za tuto část získat ve dvou fázích 0 – 6 bodů. Při nevyplnění textové části náležely respondentovi 3 body.

V první fázi se hodnotí, kde se jedinec nachází na tzv. „kontinuu smyslu“ mezi póly „naplnění smyslu“ a „zoufalství“. Za nejvyšší naplnění smyslu mu není přidělen žádný bod, za nejnižší naplnění smyslu jsou přiděleny 4 body. Zde se hodnotí v pěti stupních:

0 = vynikající naplnění smyslu

1= dobré naplnění smyslu

2= průměrné, nebo neurčité naplnění smyslu

3= chudé naplnění smyslu

4=chybějící naplnění smyslu (E-Lukasová, 1992).

Druhá fáze hodnotí, zda respondent bere pozitivní postoj k vlastnímu utrpení a k vlastnímu úspěchu či nikoliv. Výpočet této fáze je následující:

Smysluplný postoj:

k vlastnímu strádání

- vyjádřen= 0
- nevyjádřen=1

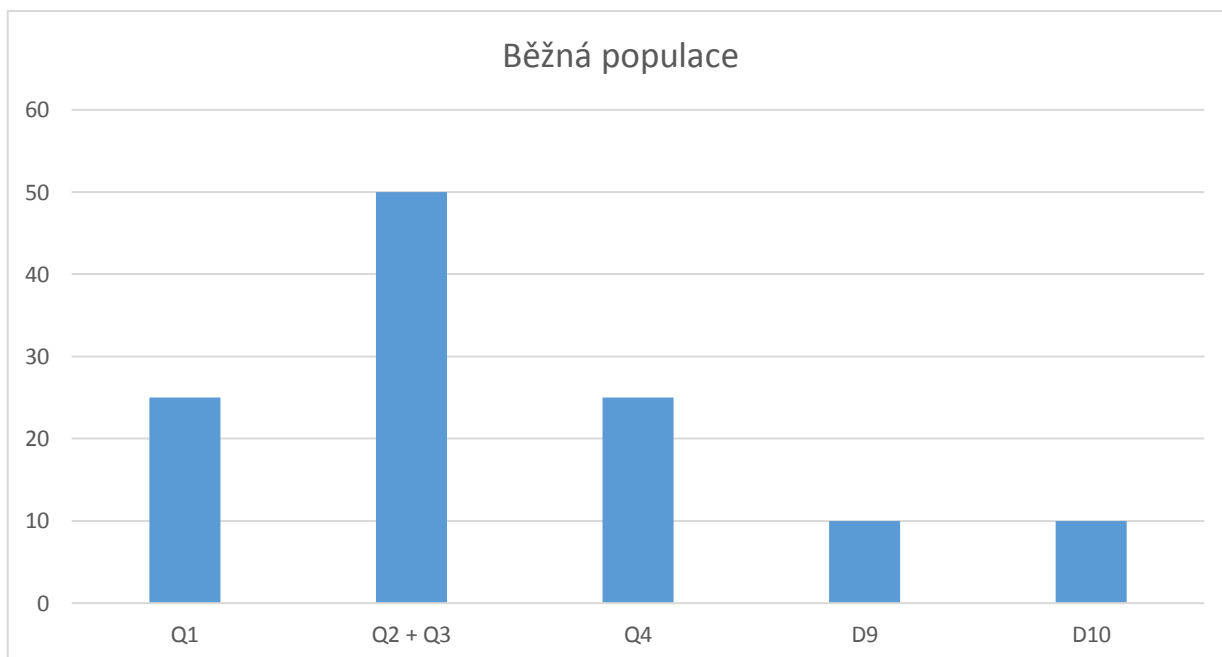
k vlastnímu úspěchu

- vyjádřen= 0
- nevyjádřen= 1

Hodnocení se nakonec provádí sečtením bodů ze všech jednotlivých částí a přiřazením získané hodnoty k dané věkové kategorii v tabulce normových hodnot.

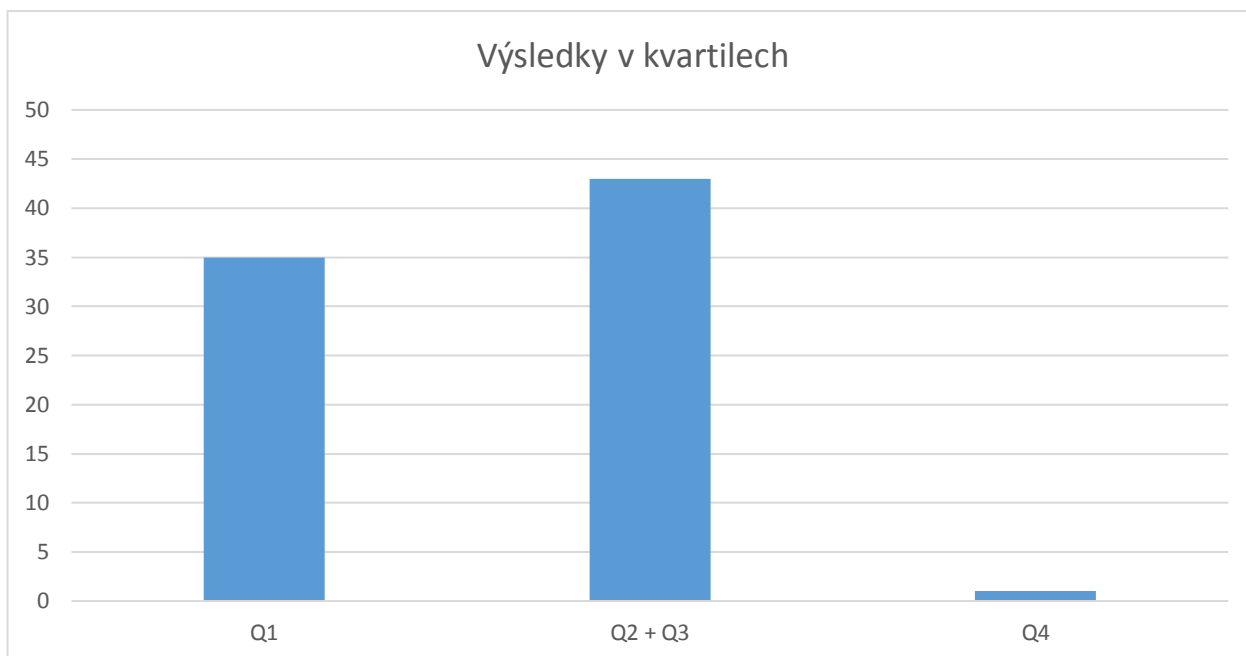
Výsledky jsou vyjádřeny v kvartilech Q1 – Q4, k podrobnějšímu rozlišení výsledků jsou ve čtvrtém kvartilu vyznačeny navíc decily D9 a D10. Výsledek zařazený do kvartilu Q1 představuje dobrou úroveň naplnění smyslu a v populaci je zastoupen 25 %. Takový jedinec je pokládán za existenciálně zajištěný, a v současnosti mu podle lidských měřítek nehrozí nebezpečí. Kvartily Q2+Q3 vyjadřují průměrnou tedy střední úroveň prožívané smysluplnosti bez přítomnosti ohrožení a v populaci se objevuje 50 %. Zde lze předpokládat, že v současnosti jsou ve svém životě dostatečně vyrovnaní, avšak že si svou vyrovnanost nemusí nutně zachovat a že ty je mohou rozkolísat. Do kvartilu Q4 jsou zařazeni respondenti, kteří mají špatnou úroveň prožívané smysluplnosti a vyskytuje se u zbývajících 25 % populace, přičemž decily D9 zobrazují špatné naplnění smyslu. Jedná se o ukazatel přítomnosti existenciální frustrace, která dokonce ohrožuje zdraví. D10 znázorňuje nejhorší úroveň prožívané smysluplnosti – noogenní neuróza, deprese. D20 se objevuje u deseti procent populace (E. Lukasová, 1992).

Graf 4 – Úroveň prožívané smysluplnosti u běžné populace podle Elisabeth Lukasové, 1992



6.6 Výzkumné výsledky

Graf 5 – Celkový výsledek Logo-testu



Z předcházejícího grafu vyplývá, že 35 respondentů, což znamená 44,3% ze všech dotazovaných se pohybuje na nejvyšší možné úrovni a tím přesahuje průměrné výsledky podle E. Lukasové. Mohou být pokládáni za existenciálně zajištěné, tedy nehrozí jim nebezpečí, že by náhle ohodnotili svůj život jako bezcenný. Lze předpokládat, že i za nepříznivých životních okolností si uchovávají vnitřní pevnost a důvěru a budou schopni z nich vytěžit nejpříznivější výsledky.

54,4% tedy 45 respondentů se pohybuje v průměru. Tito respondenti nemají ani mimořádně dobrou ani mimořádně špatnou úroveň prožívané smysluplnosti a nejsou tak existenciálně ohroženi. Lze předpokládat, že v současnosti jsou ve svém žití dostatečně vyrovnaní, ale v nečekaných situacích si nemusí nutně zachovat svou vyrovnanost. Současný stav zde můžeme hodnotit jako příznivý, avšak musíme být opatrní vůči zobecňující předpovědi do budoucna.

1,3% ze všech respondentů se pohybuje v kvartilu 4. U těchto respondentů je prožívaná smysluplnost není dobrá a je na hranici existenciální frustrace. Je možno vidět, že respondenti pohybující se v kvartilu 4 mají ve svém životě málo smysluplných záchytných bodů, nebo jejich obsah není dostatečně hluboký. Také je možné, že smysl ve svém životě stále hledají a svou identitu a účel ještě nenalezli. Hledání smyslu může vést k duchovnímu objevení úkolů a cílů, pro něž stojí

za to žít, což může vést k posunu ve směru prožívané smysluplnosti. Pokud ale posun neproběhne příznivě, mohou se respondenti dostat k životní krizi se závažnými duševními a psychosomatickými následky.

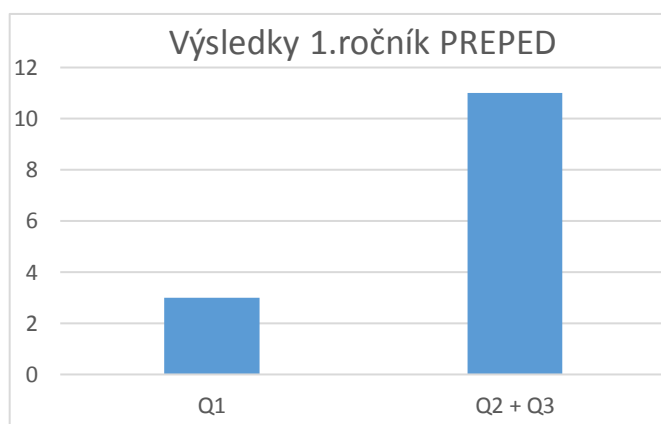
6.6.1 Výsledky Logo-testu z určitých hledisek

Cílem kvantitativního výzkumu bylo zjistit, na jaké úrovni prožívané smysluplnosti se nacházejí studenti oboru Učitelství pro mateřské školy a Předškolní pedagogiky. V následující části budou popsány výsledky, podle daných kritérií.

Výsledky Logo-testu z hlediska oboru

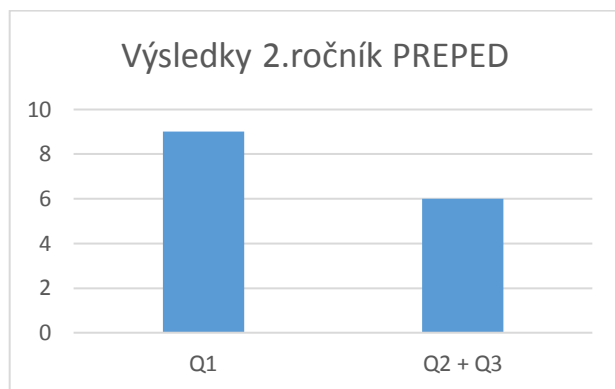
Následující graf nám odhalí výsledky 1.ročníku, oboru Předškolní pedagogika.

Graf 6 – Výsledky 1.ročníku PREPED



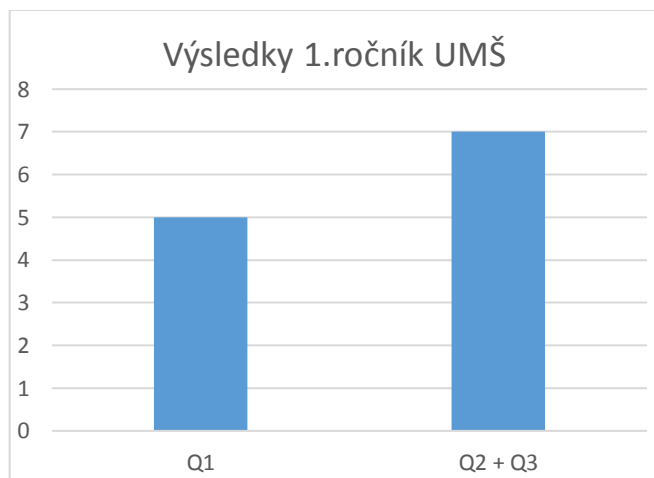
Jak můžeme vidět z předcházejícího grafu, tak se v kvartilu 1 pohybuje pouze 21% respondentů. 79% respondentů se nachází v průměrném kvartilu, tedy Q2+Q3. Z toho vyplývá, že respondenti tohoto oboru se pohybují spíše v průměru. Vzhledem k tomu, že průměrný věk v tomto ročníku je 31 let, je výsledek překvapivý. Nejvíce bodů v tomto ročníku dosahovali respondenti v druhé části dotazníku. Z toho vyplývá, že dotazovaní v tomto ročníku mohou trpět existenciální frustrací, i když se pohybují v převážně v průměrném kvartilu, protože druhá část se zaměřovala především pocity spojené s existenciální frustrací.

Graf 7 – Výsledky 2.ročníku PREPED



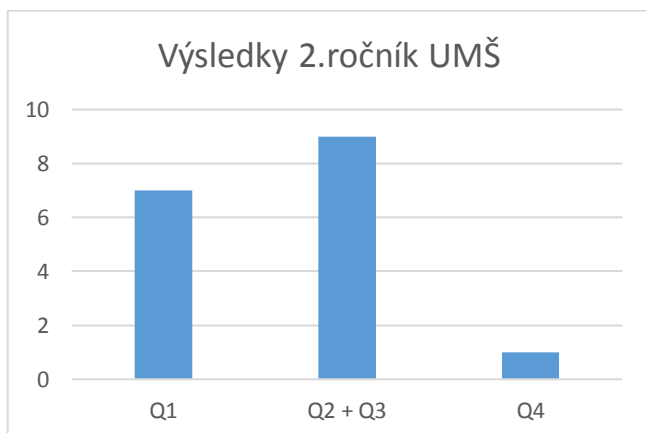
Ve 2.ročníku, obor Předškolní pedagogika bylo v kvartilu 1 celkem 60% respondentů. 40% respondentů se vešlo do průměru. Respondenti v tomto ročníku se pohybují na nejlepší úrovni z celého vzorku. Z toho vyplývá, že studenti v tomto ročníku se pohybují za hranicí nadprůměrného měření u běžné populace, a to o vynikajících 35%.

Graf 8 – Výsledky 1.ročníku UMŠ



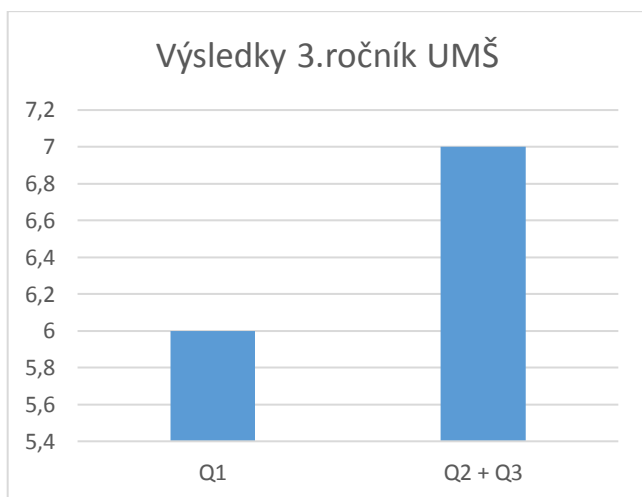
Z grafu plyne, že v 1.ročníku oboru Učitelství pro mateřské školy převažuje zastoupení respondentů v průměrném kvartilu. 41% nachází v kvartilu 1. Nejhorší výsledky v průměru měli respondenti v tomto ročníku opět ve druhé části, a tak musíme mít na zřeteli, že tito respondenti se mohou pohybovat na pokraji existenciální frustrace, protože druhá část dotazníku se zaměřuje právě na pocity spojené s existenciální frustrací.

Graf 9 – Výsledky 2.ročníku UMŠ



Ve 2.ročníku obor Učitelství pro mateřské školy se 41% nachází v 1.kvartilu, 52% se vešlo do kvartilu 2+3 a dokonce 5% se objevuje v kvartilu 4. Jak můžeme vidět, tak výsledky v tomto ročníku můžeme považovat za nejhorší. Sice se 16% respondentů pohybuje nad nadprůměrnou úrovní životní smysluplnosti oproti běžné populaci, ale 5% se objevuje v kvartilu 4, což v jiných ročnících nenalzáme.

Graf 10 – Výsledky 3.ročníku UMŠ



Graf 10 nastiňuje, že 53% respondentů se pohybuje v průměrném pásmu, tedy v kvartilu 2+3. Z toho vyplývá, že studenti ve 3.ročníku nemají ani mimořádně dobrou, ani mimořádně špatnou úroveň prožívané životní smysluplnosti. Lze u nich předpokládat, že v současnosti jsou ve svém žití dostatečně vyrovnaní, avšak jejich vyrovnanost si nemusí ve složitějších situacích zachovat.

Graf 11 – Výsledky 1.ročníku UMŠ, prezenční studium



Zde je možno vidět, že studenti prezenčního studia, obor Učitelství pro mateřské školy, 1.ročník, se pohybují převážně v kvartilu 1 a pouze 38% se nachází v průměru. Studenti 1.ročníku prezenčního studia jsou pokládáni za existenciálně zajištěné a v současnosti jim nehrozí nebezpečí, že by náhle svůj život ohodnotili jako bezcenný. Dá se říci, že tomu je tak z hlediska věku, či studenti nemají stálé zaměstnání, a jejich hlavní náplň v životě je se vzdělávat.

Výsledky Logo-testu v průměrném věku

Následující tabulka nastiňuje průměrný věk respondentů v jednotlivých ročnících a můžeme zde vidět, v jakém kvartilu se nachází. Pro lepší přehlednost uvádíme tabulku, kde lze vidět průměrný věk respondentů a jejich výsledky.

Tab. 3 – Výsledky v průměrném věku respondentů

Ročník	Q1	Q2 + Q3	Q4	Nevyplněno
1.ročník PREPED, dálková forma	41 let	29 let	-	-
2.ročník PREPED, dálková forma	34 let	33 let	-	1x

1.ročník UMŠ, dálková forma	28 let	22 let	-	-
2.ročník UMŠ, dálková forma	31 let	25 let	20 let	-
3.ročník UMŠ, dálková forma	34 let	30 let	-	-
1.ročník UMŠ, prezenční forma	21 let	22 let	-	1x

Můžeme pozorovat, že v kvartilu 1 se pohybují respondenti v průměrném věku 31 let. Tito jedinci tak jsou v dušeni pohodě a nehrozí jim existenciální frustrace. V průměrném kvartilu tedy 2+3 je průměrný věk 26 let. A v posledním kvartilu se objevují respondenti, kteří dosahují pouze 20-ti let. Je tedy překvapivé, že respondenti vyššího věku dosahují vynikající úrovně prožívané smysluplnosti a nehrozí jim existenciální frustrace. Naopak čím nižší věk respondenti mají, tím vyšší je riziko, že se u nich objeví znaky existenciální frustrace.

6.7 Interpretace výsledků

Hypotéza 1:

H1: Respondenti, kteří studují prezenčně, budou mít prožívání smysluplnosti na velmi dobré úrovni.

Předpokládá se, že studenti prezenčního studia se budou pohybovat v kvartilu 1, což znamená že jejich úroveň prožívané smysluplnosti je na velmi dobré úrovni.

Z grafu 11 je zřejmé, že studenti prezenčního studia (62%) se pohybovali v kvartilu 1. Jedná se o 62% respondentů. 38% respondentů se pohybovalo v průměrné kategorii, tedy v kvartilu 2 + 3, což znamená, že jejich úroveň prožívané smysluplnosti bude na průměrné úrovni. Ve třetí části dotazníku, tedy v textové části, se ukázalo, že všichni respondenti prožívají svůj život smysluplně. Obsah smysluplnosti objevují v minulosti, budoucnosti i přítomnosti. Téměř všichni dotazovaní umísťovali smysluplné cíle spíše do budoucna.

Bohužel, dotazník vyplnilo pouze 8 dotazovaných, což je nedostatečný vzorek, na objektivní posouzení hypotézy.

Hypotéza 1 byla potvrzena, nicméně je nutno brát v potaz malý vzorek dotazovaných.

Hypotéza 2:

H2: Starší respondenti vykazují vyšší úroveň existenciální frustrace než mladší respondenti.

Předpokládá se, že respondenti ve věkové skupině 35 až 51 let pociťují vyšší míru existenciální frustrace než mladší respondenti, kteří se objevují ve věkové skupině 19 až 34 let. To se projeví vyšším skórem v Logo-testu. Domníváme se, že starší respondenti se budou pohybovat v kvartilech průměrných, či dokonce podprůměrných. Jejich skóre se bude pohybovat mezi 11 až 17 body, což vykazuje chudé nebo dokonce chybějící naplnění smyslu.

Vzhledem k tomu, že respondenti, kteří mají 35 let a více se objevují převážně v kvartilu 1, není tato hypotéza prokázána. Dotazovaní vyššího věku spatřují životní smysl spíše ve zpětném ohlednutí za tím, co prožili, vykonali, či protrpěli. Mladší respondenti se objevovali převážně v průměrném kvartilu. Testovaní nemají ani mimořádně dobrou ani mimořádně špatnou úroveň prožívané smysluplnosti, a tak nejsou ani zvlášť ohroženi. Současný stav dotazovaných, kteří jsou mladší, můžeme hodnotit jako příznivý, avšak musíme být opatrní vůči zobecňující předpovědi do budoucna. V textové části se často objevovali výpovědi spíše negativního charakteru. Zarážející je, že respondent, kterému je 20 let se dokonce objevil v kvartilu 4. Tento respondent se nachází v nejvíce ohrožené skupině. Prožívaná smysluplnost u tohoto respondenta je sporná.

Hypotézu 2 se tedy nepodařilo potvrdit. Respondenti ve věku 35 až 51 let v našem výzkumném souboru pociťují nižší úroveň existenciální frustrace než mladší respondenti.

Hypotéza 3:

H3: Respondenti, kteří dosáhli vysokoškolského vzdělání vykazují nižší míru existenciální frustrace než respondenti, kteří mají středoškolské vzdělání.

Předpokládá se, že respondenti s vysokoškolským vzděláním pociťují nižší míru existenciální frustrace než respondenti se vzděláním středoškolským.

Co se týče dosaženého vzdělání tak nejčastější odpověď respondentů byla vysokoškolské vzdělání. Ohled musíme brát na to, že 25 respondentů nevyplnilo vzdělání, a tak může být výsledek ovlivněný právě tímto číslem.

Tab. 4 – Dosažené vzdělání respondentů

Vzdělání	Q1	Q2+Q3	Q4	Počet respondentů
Základní	0	0	0	0
Středoškolské bez maturity	0	0	0	0
Středoškolské s maturitou	6	6	1	15
Vysokoškolské	27	14	0	39
Nevyplněno				25

Z tabulky je zřejmé, že 7,5% respondentů, kteří mají středoškolské vzdělání s maturitou se pohybuje v kvartilu 1. Stejné procento je i v průměrném kvartilu 2+3. 1% dotazovaných se pohybuje v kvartilu 4.

27 respondentů, kteří mají vysokoškolské vzdělání se pohybuje v kvartilu 1, což je 34%. 17% respondentů, kteří mají vysokoškolské vzdělání se pohybuje v kvartilu 2+3.

Z toho vyplývá, že studenti s vysokoškolským vzděláním mají skutečně dobrou úroveň životní smysluplnosti, z tohoto prožívání smyslu čerpají spokojenost a duševní sílu. To znamená, že hypotéza 3 je potvrzena.

Hypotéza 4:

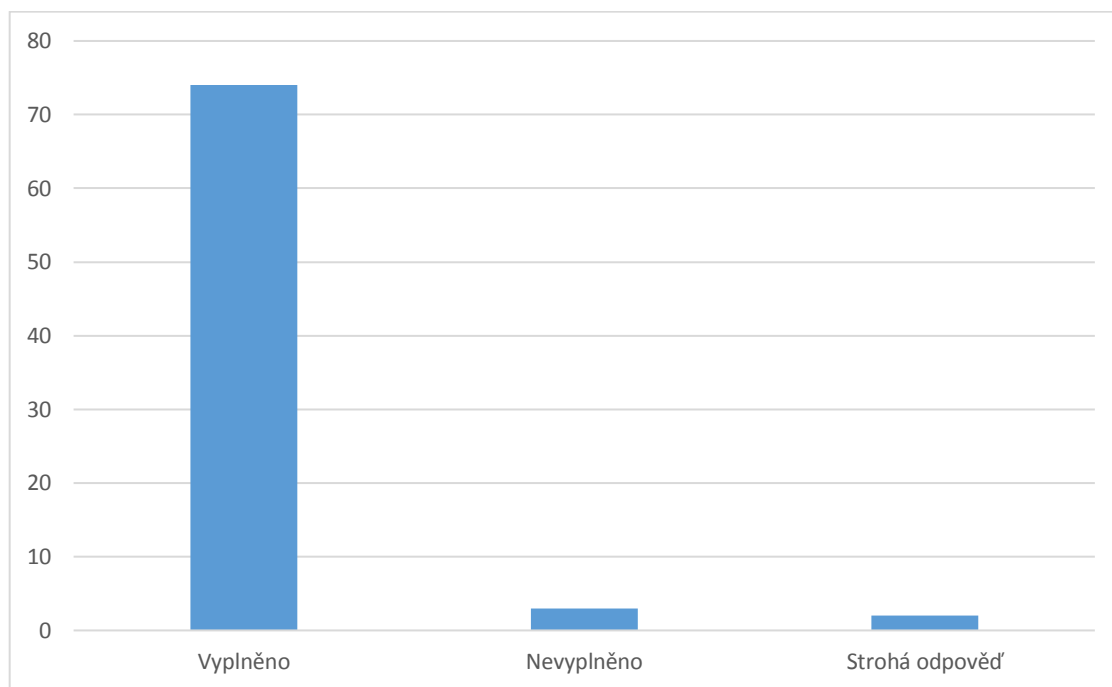
H4: Respondenti odpoví jednou větou nebo neodpoví vůbec v třetí, textové části, v Logo-testu.

Předpokládá se, že respondenti nevěnují tolik času k vyplnění textové části, což se projeví zejména tím, že neodpoví vůbec nebo velmi stroze, například pouze jednou větou.

Vzhledem k tomu, že pouze 3 respondenti nevyplnili textovou část, tak hypotéza 4 musí být vyvrácena. Pouze 2 respondenti odpověděli jednou větou.

Hypotéza 4 nebyla potvrzena.

Graf 12 – Počet respondentů, kteří vyplnili-nevyplnili textovou část



6.8 Diskuze

Kvantitativní výzkumná část popisuje výzkum, realizovaný na Univerzitě Palackého v Olomouci. Sběr dat proběhl v prosinci 2017. Do vzorku byly zapojeny dva obory – Učitelství pro mateřské školy a Předškolní pedagogika. Celkem bylo vybráno 79 dotazníků a návratnost dotazníků dosáhla 100%.

Cílem výzkumu bylo zjistit, jaká je úroveň prožívané smysluplnosti v tomto vzorku měřená za pomoci dotazníku Logo-testu u studentů. Dotazník je tvořen třemi částmi, kdy první část zkoumá hodnotové zakotvení dotazovaného, což znamená, že respondent má odpovídat, v kolika z uvedených hodnot pro sebe spatřuje smysl. Další částí je zjištění míry stávající existenciální frustrace. Poslední část dotazníku zkoumá hodnocení osobních úspěchů a jaký k nim má respondent postoj. Jde o otevřenou reflexi svého vlastního života. Zde bylo hodnocení obzvlášť těžké, jelikož zde panuje jistá subjektivita skórování nezávislým hodnotitelem, které se i přes dodržení instrukcí E. Lukasové, nešlo vyhnout.

Z kvantitativního výzkumu diplomové práce vyplývá, že úroveň vnímání životní smysluplnosti u studentů na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci je velmi dobrá. 44% dotazovaných se pohybuje na velmi dobré úrovni prožívané smysluplnosti a z toho vyplývá, že studenti oborů Učitelství pro mateřské školy a Předškolní pedagogika, tak přesahují normy, které stanovila E. Lukasová u běžné populace. Studenti jsou tak existenciálně zajištěni, to znamená, že jim v současnosti podle lidských měřítek nehrozí nebezpečí, že by náhle ohodnotili svůj život jako bezcenný či by dokonce chtěli život ukončit, pokud by nastala nečekaná situace. Naopak lze předpokládat, že i za nepříznivých životních okolností si uchovají vnitřní pevnost a důvěru a budou schopni z nich vytěžit jen ten nejpříznivější výsledek. 54% v celkovém hodnocení se objevuje v průměrném kvartilu, kde úroveň prožívané životní smysluplnosti se pohybuje v průměru. Pouze necelá 2% ze všech respondentů se pohybuje v kvartilu 4, což jak již víme, tak sahá hluboko pod zmiňovaných 25% běžné populace se špatnou úrovní prožívané životní smysluplnosti.

Zároveň se prokázalo, že studenti prezenčního studia mají nižší úroveň vnímání existenciální frustrace než studenti kombinované formy studia. Avšak výsledky v prezenční formě studia brát s jistou mezerou, jelikož dotazník vyplnilo nízký počet respondentů.

Zajímavé zjištění přinesla hypotéza, která vyvrátila to, že respondenti ve věku 35 až 51 let mají vyšší úroveň prožívané smysluplnosti a studenti ve věku 19 až 34 let se objevují spíše v průměrném pásmu.

Naopak se prokázalo, že respondenti s vysokoškolským vzděláním jsou v pásmu 1, tedy jejich úroveň prožívané smysluplnosti je dobrá až nejlepší.

Zároveň se vyvrátila hypotéza, že studenti nejsou ochotni věnovat tolik času, aby vyplnili textovou část. Pouze 11% dotazovaných textovou část nevyplnilo a 2% respondentů vyplnilo textovou část pouze jednou větou. Z toho lze usoudit, že respondenti byli ochotni věnovat dostatečný čas Logo-testu vypracovaným E. Lukášovou a můžeme tak považovat výsledky výzkumu za relevantní.

Celkově lze říci, že výsledky výzkumu přinesly zajímavá zjištění. 44% ze všech dotazovaných se pohybuje na nejvyšší možné úrovni a tím přesahuje průměrné výsledky u běžné populace podle E. Lukášové. Respondenti tak mohou být pokládáni za existenciálně zajištěné a nehrozí jim nebezpečí, že by náhle ohodnotili svůj život jako bezcenný.

6.9 Shrnutí

Z výsledků výzkumu vyplynul potěšující závěr, že studenti na pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci prožívají svůj život jako smysluplně naplněný. Mohou být pokládáni za existenciálně zajištěné, tedy nehrozí jim nebezpečí, že by náhle ohodnotili svůj život jako bezcenný. Lze předpokládat, že i za nepříznivých životních okolností si uchovají vnitřní pevnost a důvěru a budou schopni z nich vytěžit nejpříznivější výsledky. Jen velmi malé procento respondentů se pohybuje v podprůměrném pásmu.

Závěr

Nezbytností pro zdraví každého člověka je prožívat svůj život, své činy a události v něm, jako smysluplné. Úvod teoretické části diplomové práce se zaměřuje na smysl života v širším kontextu. Jsou nastíněny různé filozofické a psychologické přístupy. Jsou popsány základní pojmy jako je svoboda a odpovědnost, kterou zakladatel třetí vídeňské školy psychoterapie V. E. Frankl chápe jako stěžejní.

Další kapitola seznamuje čtenáře s psychoterapií jako takovou. Je zde charakterizován hlavní cíl psychoterapie a její historický vývoj. Dále jsou popsány hlavní psychoterapeutické přístupy, které jsou osvědčené zejména v praxi.

Čtvrtá kapitola je věnována logoterapii V. E. Frankla. Franklova teorie se zaměřuje především na lidské stránky existence člověka. Důraz na vnějším smyslem zprostředkované sebepřesažení člověka odlišuje kvalitativně logoterapii od směrů, které jsou zakotveny v biologii či psychologii. Existenciální analýza chápe člověka jako jednotu a celost tří rozměrů. Jde o dimenzi tělesnou, psychickou a duchovní. Tento model není statický. Snaží se objasnit odraz člověka dynamicky, a to především tím, že v jeho základu stojí vůle ke smyslu. Franklovým hlavním tématem je tedy vůle ke smyslu, kterou Frankl chápe jako potřebu smyslu života.

Kapitola, která se zabývá moderní logoterapií a rozvojem existenciální analýzy líčí závěry o smyslu života u pokračovatelů V. E. Frankla. Popisuje chápání smyslu života u Elisabeth S. Lukasové, Alfrieda Längla a Petera Tavela. Dále je popsáno občanské sdružení, které se orientuje na vzdělávání v psychoterapii. Jde o Společnost pro logoterapii a existenciální analýzu, která navazuje na pojetí existenciální analýzy a logoterapie rakouské společnosti – Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE). Obě společnosti vycházejí z teorie V. E. Frankla.

Kvantitativní výzkumná část mapuje míru prožívané smysluplnosti a existenciální frustrace u studentů Univerzity Palackého v Olomouci. Metodou byl zvolen dotazník – Logo-test, který vypracovala žačka V. E. Frankla, Elisabeth S. Lukasová. Dotazník umožňuje posoudit stupeň ohrožení existenciální frustrace a díky němu lze pohotově zjistit, v jakém ohledu je třeba věnovat logoterapeutickou péči.

Z výsledků výzkumu vyplynul potěšující závěr, že většina studentů prožívá svůj život jako smysluplný. Téměř polovina ze všech respondentů se pohybuje na velmi dobré úrovni prožívané

smysluplnosti a z toho vyplývá, že studenti oborů Učitelství pro mateřské školy a Předškolní pedagogika, tak přesahují normy, které stanovila E. Lukasová u běžné populace. Dále výsledky výzkumu poukázaly na skutečnost, že míra prožívané životní smysluplnosti se u respondentů liší z hlediska věku, formy studia a dosaženém vzdělání. Ze závěrečné části dotazníku, kde měli popsat svůj život vlastními slovy, lze usoudit, že respondenti byli ochotni věnovat dostatečný čas Logo-testu a můžeme tak považovat výsledky výzkumu za relevantní.

Seznam použité literatury

- ANDRLOVÁ, Michaela. *Současné směry v české psychoterapii: rozhovory s významnými psychoterapeuty*. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-603-1.
- CAKIRPALOGLU, Panajotis.: *Psychologie hodnot*. 1. vyd. Olomouc: Votobia, 2004, 472 s. ISBN 80-7220-195-6
- FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. 1. vyd. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994, 87 s. Psychoterapie. ISBN 80-901601-4-x.
- FRANKL, Viktor Emil. *Lékařská péče o duši: základy logoterapie a existenciální analýzy*. Přeložil Vladimír JOCHMANN. Brno: Cesta, 2005. ISBN 80-7295-085-1.
- PLEVOVÁ, Irena a Alena PETROVÁ. *Obecná psychologie*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012, 1 CD-ROM. ISBN 978-80-244-3247-2.
- KOSOVÁ, Martina. *Logoterapie: existenciální analýza jako hledání cest*. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4346-2.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Mít pro co žít*. Vyd. 2., V KNA 1., rozš. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2010, 134 s. Malý duchovní život. ISBN 978-80-7195
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006, 204 s. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1370-5.
- LÄNGLE, Alfred. *Smysluplně žít. Aplikovaná existenciální analýza*. Brno: Cesta, 2002. 79 s. ISBN 80-7295-037-1.
- LUKASOVÁ, Elisabeth S. *I tvoje utrpení má smysl: logoterapeutická útěcha v krizi*. Brno: Cesta, 1998. ISBN 80-85319-79-9.
- LUKASOVÁ, Elisabeth S. *Logo-test: Návod k použití*. Chrudim: MACH. Přeložil Karel Balcar. 1992.
- LUKASOVÁ, Elisabeth S. *Logoterapie ve výchově*. Praha: Portál, 1997. Studium (Portál). ISBN 80-7178-180-0.

NAVRÁTIL, Pavel. *Existenciální analýza a logoterapie jako model sociální práce s adolescenty*. [Disertační práce pod vedením L. Musila]. Brno: Katedra sociální politiky a sociální práce, FSS MU, 2000.

PLHÁKOVÁ, Alena. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0871-X.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie náboženství*. Praha: Portál, 2002. ISBN 8071785474.

TAVEL, Peter. *Smysl života podle Viktora emanuela Frankla. Potřeba smyslu života. Přínos Viktora E. Frankla k otázce smyslu života*. 1. Vyd. Praha: TRITON, 2007. 303 s. ISBN 807254-915-4.

VYMĚTAL, Jan. *Duševní krize a psychoterapie*. Hradec Králové: Konfrontace, 1995. ISBN 80-901773-4-4.

VYMĚTAL, Jan. *Obecná psychoterapie*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Grada, 2004. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0723-3

VYMĚTAL, Jan. *Úvod do psychoterapie*. 3., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2667-0.

ZEIG, Jeffrey. K. *Umění psychoterapie: C. Rogers, V. Satirová, P. Watzlawick, A. Ellis, A. Beck, A. Lazarus a další*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-972-0.

Elektronické zdroje

BALCAR, K. Logoterapie a existenciální analýza Viktora E. Frankla [online]. SLEA: 2007. [cit. 25.3.2018]. URL: < <http://www.slea.cz/index.php/odborne-textymainmenu-2/4-karel-balcar/5-karel-balcar-logoterapie-a-existencialviktora-e-frankla>>.

KŘIVOHLAVÝ, J. Problematika smysluplnosti života v psychologii. Soukromá internetová stránka, [online]. 2007. [cit. 2018-02-02]. Dostupný z: <http://jaro.krivohlavy.cz/problematika-smysluplnosti-zivota-v-psychologii>

SLEA Společnost pro logoterapii a existenciální analýzu o.s. [online]. Dostupný z [www](http://www.slea.cz):

<<http://www.slea.cz/index.php>>. [cit. 2018-03-26].

PEŠKA, I. Jak můžeme lidem pomoci v psychické krizi. Interní medicína pro praxi [online]. 2004. [cit. 2017-08-11]. Dostupný z: <https://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2004/03/08.pdf>

WAGENKNECHT, M. Logoterapie [online]. – SLEA 2011. [cit. 2018-03-26]. Dostupný z <http://www.slea.cz/index.php?page=mw3>

WAGENKNECHT, M. Současné rozpracování a metody existenciální analýzy. Závěrečná práce pro psychoterapeutický výcvik v logoterapii a existenciální analýze [online]. Duben, 2009. [cit. 2018-03-26]. Dostupný z [www:<http://www.slea.cz/index.php/odborne-texty-mainmenu-2/7-martinwagenknecht/54-soucasne-rozpracovani-a-metody-existencialni-analyzy>](http://www.slea.cz/index.php/odborne-texty-mainmenu-2/7-martinwagenknecht/54-soucasne-rozpracovani-a-metody-existencialni-analyzy).

Seznam tabulek a grafů

Seznam tabulek

Tab. 1 – Věkové skupiny respondentů

Tab. 2 – Průměrný věk respondentů

Tab. 3 – Výsledky v průměrném věku respondentů

Tab. 4 – Dosažené vzdělání respondentů

Seznam grafů

Graf 1 – Zastoupení jednotlivých oborů, ročníků a formy studia

Graf 2 – Věk respondentů

Graf 3 – Vzdělání respondentů

Graf 4 – Úroveň prožívané smysluplnosti u běžné populace podle Elisabeth Lukasové, 1992

Graf 5 – Celkový výsledek Logo-testu

Graf 6 – Výsledky 1.ročníku PREPED

Graf 7 – Výsledky 2.ročníku PREPED

Graf 8 – Výsledky 1.ročníku UMŠ

Graf 9 – Výsledky 2.ročníku UMŠ

Graf 10 – Výsledky 3.ročníku UMŠ

Graf 11 – Výsledky 1.ročníku UMŠ, prezenční studium

Graf 12 – Počet respondentů, kteří vyplnili-nevyplnili textovou část

Přílohy

Příloha č. 1 – Logo-test

LOGO - TEST - M

(Elisabeth S. Lukasová / K.B.)

Jméno: _____ Věk: _____

Povolání: _____ Vzdělání: _____

l) Přečtete si následující výroky. Jsou-li mezi nimi takové, které se k Vám osobně tak hodí, jako by pocházely přímo od Vás, prosím, připište k nim "ANO". Jsou-li mezi nimi takové, které zcela odporují Vašemu názoru, prosím, připište k nim "NE". Pokud pro Vás bude rozhodnutí mezi "ANO" a "NE" obtížné, můžete nechat okénko prázdné.

1) Příjemný a klidný život bez velkých nesnází a s dostatečným hmotným zabezpečením pokládám za velice dobrou věc.

2) Mám své představy, jaký bych chtěl být a čeho bych chtěl dosáhnout, a tyto představy se podle možnosti snažím uskutečňovat.

3) Cítím se velmi dobře doma v kruhu rodiny a rád bych přispěl k vytvoření takového domova i dětem.

4) V povolání, které nyní vykonávám nebo pro které se připravuji, vidím své pravé uplatnění.

5) Mám k jednomu člověku nebo k více lidem závazky či vztahy, jejichž naplňování mi působí radost.

6) Mimo své zaměstnání nebo studium mám ještě nějaký další zájem (třeba odborný nebo oddechový), kterému se věnuji nebo budu věnovat, jakmile na to budu mít čas.

7) Některé zážitky (třeba poznávání něčeho nového, prožívání umění, vnímání přírody apod.) mi přinášejí radost a nerad bych je postrádal.

8) Věřím, že mám v životě nějaký svůj úkol (ať v oblasti mravní, společenské, ve službě pokroku apod.) a snažím se jej plnit.

9) Mám život zkalený nouzí, nemocí nebo jinou vážnou starostí a všemožně usiluji o to, abych tyto těžkosti překonal a dosáhl zlepšení.

11) Proším, udělejte křížek do okénka k té odpovědi, která nejlépe vystihuje, jak často jste dosud prožíval následující zážitky. Snažte se být upřímný.

1) Bezmocný vztek, že všechno, co jsem dosud vykonal, bylo nadarmo.

velmi často občas nikdy

2) Přání, být ještě jednou dítětem a moci začít život znovu od začátku.

velmi často občas nikdy

3) Poznání, že se snažím před sebou samým nebo před jinými lidmi ukazovat svůj život lepší či plnější, než doopravdy je.

velmi často občas nikdy

4) Nechuť zatěžovat se hlubším a možná nepříjemným přemýšlením o tom, co činím a co tím způsobuji.

velmi často občas nikdy

5) Naději, že i když mě třeba potká nezdar nebo neštěstí, tak z toho přesto mohu nakonec učinit prospěšnou věc, když pro to nasadím všechny své síly.

velmi často občas nikdy

6) Takový neklid, který mě zbavuje rozumného pohledu na věci a trápí mě tak, že ztrácím zájem o to, co se děje.

velmi často občas nikdy

7) Myšlenku, že bych si jednou před smrtí musel říct: "Nestálo za to žít."

velmi často občas nikdy

III)

1) Popíši Vám tři případy:

- a) Jeden muž se nemohl ve svém životě věnovat tomu, co si vždy přál uskutečnit. Místo toho si však během doby vytvořil dobrou příležitost k jiné prospěšné činnosti a plně se jí věnoval s takovým zaujetím, že v ní dosáhl mnoha úspěchů a velmi dobrých vyhlídek do budoucna.
- b) Jeden muž se ve svém životě stále a plně věnoval pouze tomu, co si vytkl za svůj životní cíl. Vůbec se mu to nedařilo, avšak neustále se snažil svůj záměr uskutečnit, i když se kvůli tomu musel mnohého v životě vzdát a nic dobrého tím nedosáhl.
- c) Jeden muž se nemohl ve svém životě věnovat tomu, co si vždy přál uskutečnit. Učinil proto kompromis mezi svými vlastními cíli a okolnostmi, které mu zabránily jich dosáhnout. Povinnosti, které na něj připadly, plnil ukázněně, i když bez zvláštní radosti. Mezitím však, když to zrovna je možné, věnuje se svým osobním zájmům.

2) Prosím, odpovězte k popsaným případům (vepište do okénka písmeno):

Který z těch mužů je nejšťastnější?

Který z těch mužů nejvíce trpí?

3) Prosím, vylíchte nyní několika větami svůj vlastní "případ" tak, že vzájemně porovnáte, co jste v životě chtěli a oč jste se snažil, co z toho jste docílili a jak toto vše nyní pro sebe hodnotíte:

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Nikola Bláhová
Katedra:	psychologie a patopsychologie
Vedoucí práce:	doc. PhDr. Irena Plevová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2018

Název práce:	Subjektivní prožívání smyslu života
Název v angličtině:	Subjective perception of the meaning of life
Anotace práce:	Diplomová práce na téma Subjektivní prožívání smyslu života popisuje pojmy jako smysl života a jeho vnímání, svobodu, odpovědnost. Nastiňuje potřeby, které nás nutí hledat smysl života. Popisuje historický kontext smysluplnosti bytí a žití. Charakterizuje logoterapii a její techniky. Nastiňuje existenciální analýzu a její současný rozvoj. Kvantitativní výzkum zjišťuje míru prožívání smysluplnosti života u studentů v oborech Učitelství pro mateřské školy a Předškolní pedagogika na Univerzitě Palackého v Olomouci.
Klíčová slova:	Smysl života, Viktor Emanuel Frankl, Elisabeth S. Lukasová, odpovědnost, svoboda, úvod do psychoterapie, logoterapie, existenciální analýza, ztráta smyslu života, Logo-test

Anotace v angličtině:	The thesis on The subject of subjective experience of life describes concepts as meaning of life and its perception, freedom, responsibility. It further outlines the needs that make us look for the meaning of life. It describes the historical context of the meaningfulness of being and living. It characterizes logotherapy and its techniques. It outlines existential analysis and its current development. Quantitative research explores the extent to which the meaningfulness of life is experienced by students in the Teacher Education for Nursery Schools and Pre-school Pedagogy at the Palacky University in Olomouc.
Klíčová slova v angličtině:	Sense of Life, Viktor Emanuel Frankl, Elisabeth S. Lukas, Responsibility, Freedom, introduction to psychotherapy, logotherapy, existential analysis, loss of meaning, Logo-test
Přílohy vázané v práci:	Dotazník – Logo-test
Rozsah práce:	71 stran
Jazyk práce:	Čeština