

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

SMYSL ŽIVOTA U SPORTOVců V MLADší Dospělosti

Bakalářská práce

Autor: Jonáš Junek

Studijní program: Rekreeologie – Pedagogika volného času

Vedoucí práce: Mgr. Kristýna Janečková

Olomouc 2024

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Jonáš Junek

Název práce: Smysl života u sportovců v mladší dospělosti

Vedoucí práce: Mgr. Kristýna Janečková

Pracoviště: Katedra rekreologie

Rok obhajoby: 2024

Abstrakt:

Cíle: Práce se zabývá smyslem života u sportovců v období mladší dospělosti. Cílem této práce bylo popsat smysl života u profesionálních, výkonnostních a rekreačních sportovců prostřednictvím zjištění konkrétních zdrojů smyslu a následného porovnání získaných dat mezi jednotlivými skupinami a s daty nesportující populace.

Metody: Pro sběr dat byl využit dotazník ZdroSmy, který je českou verzí standardizovaného dotazníku SoMe prof. Dr. Tatjany Schnell.

Výsledky: Nejvýznamnější zdroje smyslu života u profesionálních sportovců jsou individualismus, moc, morálka, výzva a výkon. U výkonnostních sportovců jsou to zábava, individualismu, moc, morálka a rozvoj, a u rekreačních sportovců jsou to morálka, péče, sebepoznání, rozvoj a zábava. Svůj život vnímá smysluplně 66,7 % profesionálních sportovců, 76,7 % výkonnostních sportovců a 69,7 % rekreačních sportovců. Při srovnání skupin sportovců s nespportovci, nespportovci vykazovali méně smysluplnosti a vyšší míru krize smyslu.

Závěry: Výsledky práce ukazují, že jednotlivé skupiny sportovců se mírně liší v míře prožívané smysluplnosti. Víme také, že se částečně liší zdroje smyslu u jednotlivých skupin, což může poukazovat na rozdílnou motivaci k účasti ve sportu a různé potřeby, které se jednotlivými zdroji snaží uspokojovat.

Klíčová slova:

Smysl života, mladší dospělost, sport, profesionální sportovci, výkonnostní sportovci, rekreační sportovci, zdroje smyslu života

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Jonáš Junek
Title: Meaning in Life of Athletes in Young Adulthood

Supervisor: Mgr. Kristýna Janečková
Department: Department of Recreation and Leisure Studies
Year: 2024

Abstract:

Objectives: The thesis deals with the meaning in life of athletes in young adulthood. The aim of this thesis was to describe the meaning in life among professional, performance and recreational athletes by identifying specific sources of meaning and then comparing the data obtained between groups and with data from the non-sporting population.

Methods: For the data collection was used the ZdroSmy questionnaire, which is the czech version of the standardized SoMe questionnaire of Prof. Dr. Tatjana Schnell.

Results: The most important sources of meaning of professional athletes are individualism, power, morale, challenge, and performance. For performance athletes they are fun, individualism, power, morale and development, and for recreational athletes they are morality, caring, self-knowledge, development and fun. 66.7% of professional athletes, 76.7% of performance athletes, and 69.7% of recreational athletes perceive their lives as meaningful. When comparing groups of athletes with non-athletes, non-athletes showed less meaningfulness and higher levels of crisis of meaning.

Conclusions: The results show that different groups of athletes slightly differ in the degree of experienced meaningfulness. We also know that the sources of meaning differ partially across the groups, which may point to different motivations for participating in sport and different needs that each source seeks to satisfy.

Keywords:

Meaning in life, young adulthood, sport, professional athletes, performance athletes, recreational athletes, sources of meaning in life

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Kristýny Janečkové, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 26. dubna 2024

.....

Děkuji vedoucí práce Mgr. Kristýně Janečkové za cenné rady a pomoc při zpracování této práce.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod.....	9
2 Přehled poznatků.....	10
2.1 Smysl života.....	10
2.1.1 Smysl života v postmoderní době	10
2.1.2 Tři základní komponenty životního smyslu	12
2.1.3 Krize smyslu	13
2.1.4 Existenciální indiference	14
2.1.5 Paradoxní typ smyslu	14
2.1.6 Zdroje smyslu života	15
2.2 Sport.....	17
2.2.1 Etymologie a definice.....	18
2.2.2 Profesionální/vrcholový sport.....	18
2.2.3 Výkonnostní sport	20
2.2.4 Rekreační sport	20
2.2.5 Sport a smysl života	20
2.3 Mladší dospělost	23
2.3.1 Role sportu v mladší dospělosti	25
2.3.2 Smysl života v mladší dospělosti	26
3 Cíle	28
3.1 Hlavní cíl	28
3.2 Dílčí cíle	28
3.3 Výzkumné otázky	28
4 Metodika.....	29
4.1 Výzkumný soubor.....	29
4.2 Metody sběru dat.....	31
4.3 Statistické zpracování dat	32
5 Výsledky	33
5.1 Kapitola k první výzkumné otázce.....	33

5.2	Kapitola k druhé výzkumné otázce.....	33
6	Diskuse	35
6.1	Limity práce	36
7	Závěry.....	37
8	Souhrn.....	39
9	Summary	40
10	Referenční seznam.....	41
11	Přílohy	48
11.1	Vyjádření etické komise	48

1 ÚVOD

Období mladší nebo také vynořující se dospělosti, jakožto životní fáze ve vývoji člověka, se vlivem sociokulturních změn postmoderní doby stalo terčem zájmu psychologů a výzkumníků z různých oborů, kteří toto období v různých kontextech zkoumají.

Z hlediska vývojové psychologie jsou popisovány změny ve vnímání tohoto období například v kontextu vývojových úkolů spojených s touto životní fází. Současní autoři se odklánějí od tradičnějších pojetí popisu tohoto období, která za nejvýznamnější milníky této životní fáze považovala vytváření intimních dlouhodobých vztahů nebo vstupování do trvalého zaměstnání či rodičovství (Erikson, 1995; Říčan, 2004). Za významné vývojové úkoly tohoto období naopak uvádějí tvorbu osobní identity, hledání autentického já a pátrání po vlastním životním smyslu a cíli (Schwartz et al., 2013; Arnett, 2015). Smysl v tomto kontextu však nemusí být chápán jako konečný stav. King a Hicks (2021) popisují i pocit smyslu v životě, který můžeme vytvářet a sytit ho různými zdroji.

Byla to právě možnost objektivního měření smysluplnosti a mapování konkrétních zdrojů smyslu prostřednictvím dotazníku, která stála za vznikem původních otázek: Jakou roli hraje sport v životě mladého člověka? Jak vnímají mladí sportující lidé smysl v životě? Jakými zdroji ho sytí? A hraje v tomto kontextu roli úroveň prováděného sportu? Na všechny tyto otázky následující práce neodpovídá, nicméně byly to právě tyto otázky, které daly vzniknout myšlence zkoumat u mladých dospělých smysl života v kontextu sportu.

Sport je obecně vnímán jako faktor pozitivně ovlivňující smysl života (Šimková, 2016) a v odborné literatuře v zásadě panuje shoda na jeho pozitivní roli v životě člověka. Řada studií popisuje jeho zdravotní (Anderson & Durstine, 2019), sociální nebo psychologické benefity (Eime et al., 2013) a pozitivně hovoří o jeho vztahu se smysluplností života (Sutin et al., 2021).

Rešerší odborné literatury však nebyla nalezena žádná práce, která by se explicitně věnovala smyslu života v kontextu profesionálních, výkonnostních a rekreačních sportovců zároveň. Sledovala by jejich zdroje smyslu, které mohou s rozdílnou úrovní sportovní činnosti souviset a porovnávala by případné rozdíly nebo shody v těchto ukazatelích napříč jednotlivými skupinami.

Přihlédneme-li ještě k výše zmíněným vývojovým úkolům spojených s obdobím mladší dospělosti, strukturu a základním charakteristikám zmíněných sportovních úrovní a roli sportu v životě člověka, nabízejí se úvahy o potenciálních rozdílech jednotlivých skupin sportovců ve vnímání smysluplnosti života. Zkoumání zdrojů smyslu u těchto skupin může pomoci lépe identifikovat potřeby, které sportovci prostřednictvím jednotlivých zdrojů sytí a lépe tak porozumět významu sportu v životě mladého dospělého.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Smysl života

Německý spisovatel a držitel Nobelovy ceny za literaturu Thomas Mann kdysi pronesl dnes již proslavený dotaz, zda je život vlastně něco víc než jakási dočasná plíseň hmoty (Machovec, 2008).

Pátrání po smyslu života je fundamentálním aspektem lidské existence (Dezutter et al., 2013). Tento fenomén byl po staletí předmětem filozofického, psychologického a sociologického zkoumání (Steger et al., 2008). Konkrétně v oblasti filosofie se problematikou lidské existence zabývali směry jako fenomenologie (Edmund Husserl, Martin Heidegger) a existencialismus (Jean Paul Sartre, Karl Jaspers) (Störig, 2007).

Současné výzkumy zabývající se smyslem života hledají odpovědi na otázky: Zda, jak a kdy lidé nacházejí smysl ve svých životech, z jakých zdrojů smysl čerpají a jaký účel ve svém životě sledují (Schnell, 2020). V následujícím textu formuluji definice a pohledy autorů na problematiku smyslu života v současnosti, a i přes komplexnost tohoto tématu předkládám potenciální odpovědi na výše položené otázky.

2.1.1 Smysl života v postmoderní době

Abychom se mohli zabývat smyslem života v postmoderní době, je důležité si toto období blíže specifikovat. Popsat jeho základní principy a prvky, kterými se vymezuje od období moderny, které mu historicky předcházelo.

Postmodernismus jako období nelze jednoduše historicky ohraničit. Lyotard (1993) ve svém stěžejním díle O Postmodernismu uvádí, že pojem postmodernismus vznikl zhruba v polovině dvacátého století ve Spojených státech amerických především v souvislosti s kritikou tehdejší modernistické architektury. Mezi hlavní znaky postmoderny patří mimo jiné skepse vůči velkým pravdám, ideologiím a meta-narativům, které se snaží vysvětlit smysl lidského bytí (křesťanství, marxismus, nacismus, komunismus apod.) (Lyotard, 1993; Landa, 2016). Pokud bychom chtěli historicky ohraničit toto období v Evropě, lze na základě uvedených charakteristik konstatovat, že termín "postmoderní" v západní Evropě odkazuje na dobu následující po roce 1945, zatímco ve střední a východní Evropě se tento termín vztahuje k období po roce 1989 a rozpadu Sovětského svazu. Významný horizont v periodizaci postmodernismu je dle Jamesona (1992) také teoretický přechod z jedné produkční formy společnosti do druhé.

Na rozdíl od moderny, která kladla důraz na racionalitu a snažila se o sjednocení, vytváření sjednocujících pravd (SSSR, Německá říše) a ideologií popsaných výše se postmoderna

vydává úplně opačným směrem. Velký důraz je kladen na pluralitu, toleranci, zrovnoprávnění názorů (Lyotard, 1993) a odmítání objektivní pravdy. Proto se postmoderna stává dobou kontextovou a konsenzuální (Koberska, 2021). Jako další "symptomy" této doby jsou uváděny také nejistota (Lyotard, 1993) a absence hloubky (Rakowski, 2019).

Dle Landy (2016) "postmoderna rozmetala všechny velké pravdy, jistoty a ideje, které lidstvu zbyly z dob osvícenství. Dokázala zpochybnit takřka vše, na čem se lidstvo dokázalo v minulosti shodnout a nabídla nám svět nejistoty a podkopávání již tak pošlapaných hodnot" (p.26). V kontextu tohoto tvrzení se nabízí jednoduchá otázka. Jak najít smysl života v době, která smyslu nepřeje?

Na tuto otázku nelze poskytnout jednoznačnou odpověď. Postmoderna odmítá myšlenku univerzálních pravd, které by odpovídaly všem stejně a poskytovaly jasný návod, jak smysl života najít. V dnešní společnosti bychom jen těžko hledali univerzálně přijímaný smysl života, který by byl akceptován většinou populace (Landa, 2016). Jak již bylo uvedeno výše, postmoderna zdůrazňuje pluralitu, toleranci a rovnoprávnost různých názorů. To znamená, že existuje mnoho různých interpretací a přístupů k otázce smyslu života, přičemž každý jednotlivec může mít svůj jedinečný pohled. Pluralita se projevuje i v existenci mnoha definic a perspektiv na téma smyslu života v odborné literatuře. Tavel (2007) identifikoval až 170 různých definic, které se smysl života snaží popsat.

Než se začneme smysluplností života zabývat, je nutné si vymezit, co se smyslem rozumí. V češtině se můžeme setkat s různými interpretacemi tohoto pojmu, nicméně pro potřeby této práce chápeme smysl jako „význam“, „důvod“ či „účel“ (Jirásek, 2005).

King a Hicks (2021) popisují také významový rozdíl mezi smyslem života a smyslem v životě. Smysl života je princip, který dává finální odpověď na otázku po důvodu lidského bytí, jež dá lidskému životu význam nebo účel. Naproti tomu, pokud hovoříme o smyslu v životě, mluvíme o subjektivní zkušenosti nebo duševním stavu.

Jak ve své diplomové práci uvádí i Janečková (2018), fenomén smyslu života již dávno není popisován jen v náboženských nebo filozofických textech, ale stal se předmětem zkoumání mnoha vědeckých oblastí. Současný vědecký pohled na smysl v životě orientovaný na subjektivní zkušenost předpokládá, že lidé v různé míře prožívají něco, co považují za smysl svého života, a jsou schopni tuto zkušenost popsat (King & Hicks, 2021). Následující odstavce se pokusí shrnout některé z těchto pohledů, reprezentující různorodost perspektiv na toto téma.

Téma smyslu života je neodmyslitelně spojeno s Viktorem E. Franklem, který označuje vůli ke smyslu jako primární motivační sílu. Podle Frankla by se člověk neměl ptát, co je smyslem života, ale měl by sám nalézat odpovědi na otázky, které mu kladou jeho vlastní životní situace (Frankl, 1967, as cited in Blatný et al., 2010).

Baumeister definuje životní smysl jako základní nástroj, skrze který lidé vytvářejí stabilitu ve svém životě v rámci dynamicky se měnícího světa. Baumeister identifikoval 4 základní potřeby, při jejichž naplnění vnímá jedinec svůj život jako smysluplný. Patří sem potřeba účelu a cíle, potřeba hodnot, potřeba pocitu efektivity a účinnosti a potřeba sebeúcty (Baumeister, 1991, as cited in Blatný et al., 2010).

King (2010) píše, že pocit smyslu v životě závisí na schopnosti každého člověka tento smysl vytvářet. Tvorba osobního smyslu je definována jako schopnost vytvářet osobní smysl a účel ve všech fyzických a duševních zkušenostech, včetně schopnosti vytvářet životní cíl.

Život může být také prožíván jako smysluplný, pokud je pociťován jako významný, koherentní a mající účel (King et al., 2006). Podobně smysl definuje Steger (2012), který smysl popisuje jako síť spojení, porozumění a interpretací, která nám pomáhá porozumět našemu zážitku a formulovat plány směřující naši energii k dosažení naší vytoužené budoucnosti. Smysl nám poskytuje pocit, že naše životy mají význam, že dávají smysl a že jsou více než jen součet našich sekund, dní a let.

Z výše uvedených perspektiv je patrná různost pohledů na smysl v životě. Někdo ho vnímá jako primární motivační sílu, někdo jako nástroj k vytváření stability nebo jako individuální pocit. Navzdory obtížnosti definování a rozmanitosti pohledů na smysl života se v odborné literatuře objevuje shoda na třech základních komponentech životního smyslu, jimiž jsou soudržnost/porozumění, účel a existenciální význam (důležitost) (Heintzelman & King, 2014; Martela & Steger, 2016; Steger, 2012; George & Park, 2016b; Krause & Hayward, 2014).

2.1.2 Tři základní komponenty životního smyslu

- **Porozumění/soudržnost**

Tyto dva termíny jsou složkou tzv. kognitivního pojetí smyslu života. V tomto rámci je smysl života spojován s lidskou schopností dávat světu a vlastnímu životu smysl a význam. Lidé jsou motivováni k tomu, aby porozuměli svému životu. Hledají vzory, souvislosti a koherenci v jejich životní zkušenosti, což jim pomáhá vnímat svět a jejich vlastní existenci jako srozumitelnou a významnou. Důležitou složkou je také schopnost dát smysl minulým, současným a představovaným budoucím aspektům svého života a integrovat tak svůj životní příběh do koherentního celku. Život dává větší smysl, když lidé rozumí světu okolo sebe (King & Hicks, 2021; Martela & Steger, 2016; George & Park 2016a).

- **Účel**
Účel našeho života vnímáme jako životní cíl, který organizuje a stimuluje chování člověka. Určuje směr našeho života, kterým je možné se vydat. Sledování tohoto cíle je volitelné, avšak život v souladu s tímto cílem nabízí člověku soběstačný zdroj smyslu (McKnight & Kashdan, 2009). Účel života je často považován za synonymum smyslu života. Životní cíl (účel) je často abstraktní, dlouhodobý a vnitřně hodnotný. Motivuje nás k dosahování dílčích cílů a ovlivňuje naše každodenní chování, myšlenky a pocity. Kromě toho má pocit životního cíle hluboký vliv na subjektivní prožívání. Účel také posiluje pocit angažovanosti a dává smysl našim záměrům a činům, které mohou přispívat k celkové smysluplnosti v životě (King & Hicks, 2021).
- **Existenciální důležitost/významnost**
Existenciální důležitost a významnost referují o tom, do jaké míry člověk věří, že jeho život má význam. To znamená, zda věří tomu, že má jeho existence vliv na ostatní a zda bude mít trvalý dopad na svět. Alternativně může existenciální význam spočívat v pocitu generativity a zanechání odkazu pro budoucí generace (King & Hicks, 2021). Experimentální zjištění ukazují, že pokud člověk nevnímá svůj život jako významný, dochází k úbytku pocitu smysluplnosti života (Zhang et al., 2019). Například zkušenost, že se na nás zapomíná, vede k nižšímu smyslu života ve srovnání s tím, když se na nás vzpomíná (Ray et al., 2019).

2.1.3 Krize smyslu

Krize či stavy bezvýznamnosti nastávají při hledání životního smyslu právě v momentu, kdy máme největší touhu smysl života pocítit (Schnell, 2016).

Prožívání smysluplnosti v životě může být značně variabilní. Stejně tak jako může jedinec vnímat svůj život jako důležitý, mající účel a smysl, může v opačném případě prožívat pocity nesmyslnosti. Frankl (1967) píše, že tyto pocity jsou hlavní složkou existenciální krize. Na rozdíl od smysluplnosti je krize smyslu zažívána vědomě a je spojena s nepříjemnými pocity trápení a prázdnoty (Schnell, 2016).

Ve spoustě případech je však právě krize (nemoc, smrt, odloučení, vážná nehoda) ta síla, která dává jedinci impuls k pátrání po smyslu života. Každá ze zmíněných událostí naruší kontinuitu našeho všedního života a změní perspektivu, kterou se díváme na svět. Evokuje v nás otázku "proč" (Schnell, 2020).

Jaké zkušenosti tedy vedou k pocitům nízkého smyslu života? Současná literatura podává množství perspektiv a zdrojů, které mohou ke krizi smyslu přispívat. Od obecnějších příčin, jako úpadek křesťanského světonázoru, dehumanizace, selhání metanarativů (Vervaeke et al., 2017) nebo eroze tradic (Roberts, 2007), až k jednotlivým zkušenostem, jako nuda (van Tilburg et al., 2013) nebo sociální vyloučení (Stillman et al., 2009; Zhang et al., 2021), které mohou krizi smyslu prohlubovat.

2.1.4 Existenciální indiference

Přítomnost nízké úrovně smysluplnosti života nemusí nutně indikovat krizi smyslu. Absence vysokého smyslu v životě automaticky neznamena, že jedinec prochází krizí ve vnímání vlastního životního významu. Tento fenomén popisuje Schnell (2010) jako existenciální indiferenci neboli existenciální lhostejnost. Ta je identifikována jako stav s nízkou mírou smysluplnosti, který nevykazuje známky krize smyslu. Na základě získaných dat lze konstatovat, že existenciální lhostejnost mírně klesá s věkem a výrazněji se vyskytuje u nezadaných a neženatých jednotlivců. Ti, kteří jsou existenciálně lhostejní, vykazují nízkou angažovanost ve všech zdrojích smyslu. Zejména projevují nezáměr o oblasti jako je sebepoznání, spiritualita, religiozita a generativita (popsáno níže). Zatímco jejich duševní zdraví (výskyt deprese, úzkosti) je srovnatelné s jedinci, kteří považují své životy za smysluplné, jejich psychologické blaho (pozitivní afekt, spokojenost se životem) je výrazně nižší (Schnell, 2010).

Z analýzy německého standardizovaného vzorku populace (n=603) vyplývá, že podíl existenciálně indiferentních osob činí až 35 %, přičemž 61 % respondentů vnímá svůj život jako smysluplný a pouze 4 % jedinců prožívá krizi smyslu (Schnell, 2010).

2.1.5 Paradoxní typ smyslu

Vzhledem k metodě sběru dat použité v této práci je nezbytné si představit všechny typy vnímání smysluplnosti dle prof. Dr. Tatjany Schnell. Kromě výše popisované smysluplnosti, krize smyslu a existenciální indiference Schnell (2016) v rámci komplexního hodnocení možností definice životního smyslu představuje čtvrtou kategorii, známou jako paradoxní typ smyslu života. Tato kategorie odvozuje své jméno od charakteristického stavu jednotlivce spadajícího do této kategorie, který vykazuje výraznou simultánní přítomnost vysoké úrovně smysluplnosti a vysoké úrovně krize smyslu, což je v zásadě paradoxní. Pokud tato situace vznikne, je pravděpodobné, že si respondent protičeří nebo že během testování došlo k chybě.

2.1.6 Zdroje smyslu života

Americký psycholog Abraham Maslow (1964) tvrdí, že lidé jsou schopni se obdařovat duchovním významem (smyslem) v jakoukoli část života, kterýkoli den v týdnu, na kterémkoli místě a za nejrůznějších okolností. Tuto tezi podporuje i tvrzení Kinga (2010), který tvrdí, že počet dostupných zdrojů, z nichž lze konstruovat smysl není omezen a záleží jen na lidské schopnosti smysl vytvářet.

Vnímání smyslu v našem životě je subjektivní záležitost každého z nás. Lidskou individualitu v prožívání vlastního života zdůrazňuje i Fromm (1997), který se zmiňuje o různosti prožitých zkušeností, životních událostí a vlivů dědičných a socio-kulturních podmínek, které nás formují a odráží se ve vnímání smysluplnosti vlastního života. Na zmíněnou subjektivitu smyslu upozorňuje i Frankl (2016), který vnímá důležitost ve hledání vlastní cesty ke smyslu a zdrojem smyslu se tedy stává cesta samotná.

Pokud budeme pracovat s tezí, že životní smysluplnost je pocit, který nějakým způsobem každý z nás prožívá, existují zdroje, které tento pocit sytí. Navzdory výše zmíněné individualitě v prožívání životního smyslu, současné vědecké výzkumy popisují zdroje smyslu a kategorizují je do určitých podskupin a dimenzí.

Výše zmíněný Frankl (2016) hovoří také o třech základních hodnotách, kterými lze naplnit smysl v životě. Konkrétně tak můžeme konat realizací tvořivé, zážitkové nebo postojové hodnoty.

Reker a Chamberlain (1999) popisují 3 dimenze smyslu. *Zdroje smyslu, hloubku smyslu a šíři smyslu*, která je odvozena od množství zdrojů, které sytí životní smysl v životě jedince. Celkově tedy naznačují, že rozmanitost a množství zdrojů smyslu mohou přispět k pociťované smysluplnosti života. Jiný pohled předkládá Křivohlavý (2006), který tvrdí, že každý člověk má jeden nejzákladnější zdroj smysluplnosti, který zůstává pravděpodobně neměnný a mění se pouze dílčí zdroje, které ovlivňují determinanty jako jsou: fáze života, zkušenosti a zážitky.

V odborné literatuře bylo zkoumáno a popsáno množství konkrétních zdrojů, které sytí smysl v životě člověka. Příklady těchto zdrojů mohou být náboženská víra, mezilidské vztahy, socioekonomický status (Ward & King, 2016), každodenní rutina (Heintzelman & King, 2018), rozvoj osobnosti, osobní úspěch nebo volnočasové aktivity (Reker & Wong, 1988).

Podrobněji se zdrojům smyslu věnovali King a Hicks (2021), kteří ve své přehledové práci velmi podrobně popsali 6, empiricky nejpodloženějších, zdrojů smyslu života. Mezi ně patří:

- *Pozitivní afekt* – pocity štěstí, potěšení, optimismus,

- *Sociální vazby* – pocity sounáležitosti, sociální interakce, vnímání sociální příbuznosti a prospěšnosti,
- *Náboženství a světonázor* – porozumění světu, transcendence, pocity účelu,
- *Sebevědomí* – vědomí sebe sama a vlastní identity, integrace negativních životních zkušeností do životního příběhu, autenticita,
- *Cestování mysli v čase* – pocity sebekontinuity, představy budoucnosti,
- *Vědomí smrti* – vnímání konečnosti a časové omezenosti vlastního života.

Jiný pohled přináší výzkum prof. Dr. Tatjany Schnell (2009), který popisuje pravděpodobně největší množství zdrojů smyslu života, celkově 26, rozdělených do 4 dimenzí smysluplnosti. Jako deset nejvýznamnějších zdrojů naplňujících smysl života uvádí generativitu, péči, religiozitu, harmonii, rozvoj, sociální angažovanost, laskavost, soulad s přírodou, tvořivost a společenství. Zároveň se také liší váha jednotlivých zdrojů na smysluplnost (Schnell, 2011), přičemž za nejvýznamnější zdroj byla označena generativita (Schnell, 2016).

Dimenze smysluplnosti a jejich zdroje:

1) Vlastní transcendence

- Explicitní religiozita
- Spiritualita
- Sebepoznání
- Zdraví
- Generativita
- Společenská angažovanost
- Soulad s přírodou

2) Seberealizace

- Výzva
- Individualismus
- Moc
- Rozvoj
- Výkon
- Svoboda
- Znalosti
- Tvořivost

3) Řád

- Tradice
- Praktičnost
- Morálka
- Rozum

4) Pocit pohody a vztahu

- Společenství
- Zábava
- Láska
- Pohodlí
- Péče
- Laskavost
- Harmonie (Schnell, 2009; Schnell, 2016)

Z uvedených perspektiv různých autorů lze usuzovat, že zdroje smysluplnosti můžeme spatřovat v nejrůznějších aktivitách, okamžicích a zkušenostech v průběhu našeho života. Jde tedy o to, jakým způsobem smysl vytvářet. Jednou z možných alternativ je sport.

Bylo zjištěno množství zdrojů, kterými lze vytvářet smysl prostřednictvím účasti ve sportu, který byl obecně označen jako faktor pozitivně ovlivňující smysl života (Šimková, 2016).

Účast ve sportovních aktivitách může člověku poskytnout smysl v životě prostřednictvím stanovení konkrétních cílů, příležitostí k individuálnímu rozvoji a vytváření pocitu sounáležitosti. Dále může sport jednotlivcům nabídnout smysl v životě tím, že jim umožní vyzývat sami sebe, zkoušet své limity a překonávat překážky (Eime et al., 2013).

2.2 Sport

Tělesnou aktivitu, tělesnou výchovu, fyzické hry a soutěže (sport) lze vysledovat ve všech lidských společnostech, které dosáhly určitého stupně civilizace. K rozvoji těchto jevů přispěly různé faktory, jako je přirozený sklon k hrám a soutěžím, náboženství, pracovní aktivity (včetně lovu nebo válek), a pedagogické představy o fyzickém rozvoji. Projevy těchto faktorů se projevily v různých odvětvích napříč společnostmi, což naznačuje, že tělesná aktivita, v podobě sportu, může být chápána jako trvalý, avšak proměnlivý kulturní a společenský fenomén, srovnatelný s uměním, hudbou, divadlem, tancem a náboženstvím (Lindroth, 1996).

2.2.1 Etymologie a definice

Význam slova sport pochází ze staroanglického *disport* = bavit se, roznášet, jehož základem je latinské *disportare* = rozptylovat se, bavit se.

Sportem rozumíme jakoukoliv pohybovou aktivitu, která má charakter hry (buď zápasu se sebou samým, nebo závodu s jinými) a realizuje se v rámci přesně stanovených pravidel a zásad *fair play*. Další důležité charakteristiky sportu jsou: *vysoký stupeň organizovanosti* (rozsáhlá síť mezinárodně, národně i lokálně působících institucí a organizací); *vysoký stupeň formalizace* (předpisy, normativy a pravidla); *vysoký stupeň profesionalizace a diferenciací rolí* (trenér, manažer, učitel tělesné výchovy, rozhodčí, cvičitel); *fungování sportu jako modelu pro jiné typy činností* (soutěže zpěváků, volby královen krásy aj.); *výrazný hodnotový náboj* (tzv. filozofie sportu) a ideologické komponenty ústící (zejm. v některých situacích a na vysoké úrovni výkonnosti) ve vyhraněný životní styl (životní sloh) (Linhart & Čechák, 2020).

Komplexnost soudobého sportu umožňuje zkoumat jej jako subsystém společnosti, který plní též vůči společnosti i jednotlivcům řadu funkcí. Především pak funkci zábavnou a relaxační, zdravotně profylaktickou a rehabilitační, sociální a politickou, integrativní, výchovnou a brannou a stále častěji i funkce ekonomické povahy (Linhart & Čechák, 2020). Soudobý sport je rovněž možné diferenciovat podle řady hledisek, přičemž pro potřeby této práce je relevantní rozdělení na sport rekreační, výkonnostní a profesionální (vrcholový).

2.2.2 Profesionální/vrcholový sport

V kontextu této práce a dotazníku *ZdroSmy*, který byl použit pro získání dat, jsou tyto dvě úrovně sportu uváděny společně. Avšak pro upřesnění a celkové pochopení těchto pojmů bude vhodné je alespoň v této kapitole navzájem oddělit. Účast v profesionálním sportu sama o sobě není automatickým označením pro jedince jako vrcholové sportovce (Swann et al., 2015).

Při definování těchto dvou forem sportu je nutné brát v úvahu řadu faktorů. Mnoho studií se snažilo popsat kritéria podle kterých by bylo možné definovat sportovce jako vrcholového (elitního), ovšem i zde panuje v odborné komunitě nejednotnost. První možností je definovat vrcholového sportovce podle času, který je potřeba na to, aby se člověk stal expertem ve svém sportu. Gladwell (2009) nebo Ericsson et al. (1993) uvádějí, že na dosažení této mety je zapotřebí 10 let nebo 10 000 hodin záměrné trvalé praxe. Tuto tezi nicméně narušuje například Welch a Tschampl (2012), kteří popisují elitního sportovce pouze se dvěma roky soustavné praxe. Pravděpodobně objektivnější kritéria pro posuzování odbornosti ve sportu uvádí Ericsson a Towne (2013), kteří identifikují experty v dané oblasti na základě objektivního měření jejich reprodukovatelně vynikajících výkonů. Dalšími možnými ukazateli "vrcholovosti" mohou být

například zapojení do národních a mezinárodních soutěží nebo výkonnostní standart, úspěchy a zkušenosti na nejvyšší úrovni (Swann et al., 2015). Při posuzování těchto ukazatelů je však nutné zohlednit faktory, které mohou výrazně ovlivnit jejich relevanci. Můžeme objektivně říci, že brazilský lední hokejista je stejně vrcholový sportovec jako brazilský fotbalista? Tuto otázku nechám záměrně bez odpovědi. Jejím cílem bylo poukázat na fakt, že například popularita, konkurence v daném sportu nebo konkurence sportu v dané zemi, jsou faktory, které globálně ovlivňují definice vrcholových (elitních) sportovců (Swann et al., 2015).

Z uvedených pasáží vyplývá, že precizní definice vrcholového sportovce přesahuje rámec této práce. V tomto kontextu bude adekvátní využít definici Janečkové et al. (2024), kteří za vrcholové sportovce považují jedince, kteří se účastní soutěží na úrovni mistrovství Evropy a vyšší.

Významným ukazatelem odbornosti v daném sportu je také status profesionála, to je, zda sportovec podává výkony na takové úrovni, aby se mohl sportem živit (Swann et al., 2015).

Národní sportovní agentura (2021) definuje profesionálního sportovce jako:

fyzickou osobu, jejíž primární příjem plyne z úplatného provozování sportovní činnosti, která je hlavním předmětem jejího zájmu a (zpravidla) obživy, a která v návaznosti na ujednání se sportovním klubem nemůže poskytovat své (sportovní) služby ostatním klubům.

Mírně odlišně vnímají profesionála Janečková et al. (2024). Dle jejich definice by měl profesionální sportovec alespoň část měsíčních výdajů krýt příjmem z výkonu sportovní činnosti a měl by být uveden v registru profesionálních sportovců ve své disciplíně.

Z uvedených informací vyplývá, že profesionalitu sportovce určuje jeho schopnost podávat konzistentně takové výkony, které budou dostačující k vytváření finančního příjmu. Zdá se tedy, že profesionální status je velmi validní ukazatel odbornosti ve sportu, nicméně i zde hraje významnou roli popularita daného sportu. Například první čtyři fotbalové soutěže v Anglii jsou profesionální soutěže, přičemž výkonnost fotbalistů mezi první a čtvrtou nejvyšší soutěží je značně odlišná (Swann et al., 2015).

Z hlediska subjektivního prožívání smysluplnosti v životě lze pravděpodobně pozorovat velkou míru podobnosti mezi oběma uvedenými skupinami sportovců. V rámci této práce je tedy možné tyto dvě kategorie spojit. Avšak v širším kontextu není vhodné zaměňovat profesionální a vrcholový sport za synonyma, neboť profesionalita může představovat pouze jeden z indikátorů vrcholového sportovce (Swann et al., 2015).

2.2.3 Výkonnostní sport

Výkonnostní úroveň sportu rozumíme takovou úroveň, při které sportovec vykonává sport v organizovaných soutěžích nebo se na ně připravuje a zároveň je registrován v organizaci, která zajišťuje přípravu těchto sportovců (Janečková et al., 2024). Hlavním rozdílem v porovnání s profesionálním a vrcholovým sportem tkví v absenci finanční odměny nebo v tom, že sportovní aktivity na této úrovni neslouží jako hlavní zdroj obživy. Další rozdíly můžeme spatřovat například v primárním cíli, který výkonnostní sportovci, oproti profesionálům nebo rekreačním sportovcům, sledují. Cílem této skupiny sportovců by mohla být účast na soutěžích regionální nebo národní úrovně a kontinuální zdokonalování osobních výkonů (OpenAI, 2024).

2.2.4 Rekreační sport

Český svaz rekreačního sportu (n.d.) charakterizuje rekreační sport jako dobrovolnou tělesnou pohybovou aktivitu provozovanou ve volném čase, s cílem přispět k fyzickému a psychickému rozvoji jednotlivce. Tato aktivita obvykle probíhá v nesoutěžním, může však probíhat i v rekreačním soutěžním kontextu, přičemž důraz je kladen na radost z pohybu, zábavu a sociální interakce, spíše než na samotný výkon.

2.2.5 Sport a smysl života

Uvažujeme-li o smyslu jako o požadavku lidského chování, mohou nás tyto úvahy dovést k otázkám po smyslu pohybu nebo zda nějaký obecný vnitřní smysl kultivovaného lidského pohybu existuje (Jirásek et al., 2018a).

Při odhalování smyslu lidské existence prostřednictvím pohybových aktivit je důležité se zaměřit na otázku, zda a jak jsou určité dílčí lidské aktivity spojeny s fenoménem smyslu života. Tato otázka nás vede k hledání smysluplnosti lidského bytí, které lze prostřednictvím smyslu lidského pohybu a prostřednictvím smyslu některých konkrétních pohybových aktivit zkoumat (Jirásek et al., 2018a).

Celostně popsat vztah sportu, o kterém Lindroth (1996) mluví jako o kulturním fenoménu srovnatelným například s náboženstvím, a smyslu života není a ani nemůže být předmětem této kapitoly. Role sportu ve vnímání smysluplnosti vlastního života, stejně jako smysl sportu či pohybu obecně, jsou faktory výrazně ovlivněné individuální perspektivou a úrovní zapojení jednotlivce do sportovního dění. Význam sportu v životě člověka bude velmi odlišný u diváka nebo fanouška, podnikatele obchodujícího s lidskými výkony, nezaujaté veřejnosti nebo u samotných sportovců (Jirásek et al., 2018b). Tato kapitola je zaměřena na analýzu vztahu mezi

sportem a smysluplností v životě z pohledu samotných sportovců aktivně zapojených do sportovní činnosti.

Z hlediska zdraví, tak jak ho definuje World Health Organization (n.d.), bylo publikováno četné množství odborných studií, které referují o přínosech pohybové aktivity (sportu). Přínosy pohybové aktivity byly pozitivně hodnoceny v kontextu prevence chronických onemocnění a udržení dobrého zdraví (Anderson & Durstine, 2019; Marques et al., 2018), psychologických a sociálních benefitů (Eime et al., 2013) nebo prožívaného štěstí a životní spokojenosti (Huang & Humphreys, 2012). Stejně tak panuje v odborné komunitě shoda na pozitivním vztahu mezi přítomností smyslu v životě, psychickým a fyzickým zdravím (Steger et al., 2011; Bekenkamp et al., 2014) a vyšší účastí ve fyzických aktivitách (Sutin et al., 2021). Výsledky studií naznačují, že jedinci s vyšším smyslem v životě si pohybovou aktivitu přirozeně užívají a mají tendenci více inklinovat ke zdravějším zdravotním návykům (Brassai et al., 2010; Süngü & Demir Sariipek, 2023). Výše zmíněné zdravotní benefity byly také častěji spojovány s rekreačním, spíše než závodním, sportem (Eime et al., 2013). Významnější rozdíly mezi rekreačním a závodním (soutěžním) sportem můžeme spatřovat především v oblasti psychické pohody, kde se ukazuje, že rekreační sportovci jsou šťastnější a spokojenější (Chatzisarantis & Hagger, 2007). Tento fakt determinuje především rozdílná motivace jednotlivých skupin, se kterou se pohybovým aktivitám (sportu) věnují. Ukazuje se, že rekreační sportovci jsou k zapojení do sportu častěji motivováni vnitřně, na rozdíl od sportovců závodních, kteří mají tendenci spíše inklinovat motivaci vnější (Chatzisarantis & Hagger, 2007). Vnitřní motivace k účasti ve sportu pramení z nitra jednotlivce a z jeho touhy po osobním rozvoji a sebe transcenci. Naopak vnější motivace je ovlivňována faktory vnějšími jako jsou: touha po vítězství, finanční odměny či sláva. Zatímco účast ve sportu motivovaná vnějšími faktory může krátkodobě vést k pocitům hédonického požitku, účast motivovaná vnitřně navozuje jak pocity hédonické, tak eudaimonii a přispívá k pocitu spokojenosti, smysluplnosti a autentičnosti života (Chatzisarantis & Hagger, 2007; Jirásek et al., 2018b).

Smysluplnost pohybových aktivit můžeme spatřovat v naplňování základních psychologických potřeb (Chatzisarantis & Hagger, 2007). Ryan a Deci (2000) ve své teorii sebeurčení rozlišují univerzální a subjektivně pociťované potřeby. Jako univerzální identifikovali tři základní psychologické potřeby.

- *Autonomii* – prožívání sebe sama jako iniciátora a regulátora vlastního jednání,
- *Kompetenci* – potřeba vytvářet behaviorální výsledky a chápat souvislosti vedoucí k těmto výsledkům,
- *Příbuznost* – potřeba prožívat uspokojivé a smysluplné vztahy (Ryan & Deci, 2000).

Sycení těchto potřeb je nezbytné pro lidský růst a vývoj. Pohybové aktivity mohou představovat jednu z alternativ pro jejich naplňování a mohou tak navozovat pocity hédonického požitku (potěšení), eudaimonie (uspokojení pramenící ze seberealizace a naplnění osobního potenciálu) a smysluplnějšího života (Chatzisarantis a Hagger, 2007).

Vztah mezi smyslem lidského pohybu a objektivními i subjektivními lidskými potřebami, které se prostřednictvím pohybu snažíme uspokojit, shrnuli také Jirásek et al. (2018) do sedmi úrovní.

- *Úroveň uspokojení potřeby zvířecích (biologických) instinktů* – pocity radosti nebo hněvu ústící do rvačky nebo bitky,
- *Úroveň uspokojování široké škály biologických potřeb člověka,*
- *Úroveň uspokojení některých psychologických potřeb* – spontánní projevy radosti a smutku nebo překonání strachu z některých pohybových aktivit,
- *Úroveň uspokojení našich hédonistických potřeb* – pocity potěšení, slasti a pohody,
- *Úroveň uspokojení eudaimonických potřeb* – pocity štěstí a uspokojení,
- *Úroveň uspokojení existenčních potřeb* – hledání odpovědi na otázky "kdo jsem",
- *Úroveň uspokojení filozofických a metafyzických potřeb* – pocity souznění s přírodou a vesmírem nebo prožitky katarze (Jirásek et al., 2018).

Významnou součástí vztahu mezi lidskými pohybovými aktivitami a smyslem života je také potenciální spirituální (duchovní) rozměr pohybových aktivit (Jirásek, 2015). Spirituálnímu rozměru lidského prožívání se v kontextu sportu věnuje pozitivní a humanistické psychologie, která diskutuje o stavech mysli, jako jsou vrcholné zážitky nebo flow (Jirásek, 2018).

Vrcholné zážitky ve sportu můžeme spatřovat v momentech intenzivního štěstí, extáze, vzrušení, nebo v momentech, kdy je sportovec zcela pohlcen a ponořen do prováděné činnosti (Jirásek, 2018). Stav mysli známý jako "flow" se v kontextu sportu projevuje v okamžicích, kdy je sportovec zcela pohroužen do své činnosti, přehlíží své vlastní problémy, projevuje tvůrčí schopnosti a zažívá spojení s okolním světem (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1992).

Spiritualita je přirozenou vnitřní součástí sportu. Její projevy by ve sportu měly být patrné v rovině osobní autenticity hráčů (překonávání sebe sama, odvaha, čestnost, zásady fair play), mezilidských vztahů, hledání hlubších významů těchto činností a transcendence v rovině oslav (Jirásek, 2018). Fenomén sportu ve vztahu k vlastní spiritualitě a smyslu života souhrnně popisuje Jirásek (2018) takto:

Sport spojuje člověka s realitou, osobní celistvostí a mezilidskými vztahy, pomáhá překonávat každodennost a rutinu a povzbuzuje nás k překonávání sebe sama a k rozvoji

bohatšího života. Lidé hledají hlubší, duchovní hodnoty, které lze nalézt v lidských pohybových aktivitách (p.13).

2.3 Mladší dospělost

Přesně identifikovat a ohraničit období mladší dospělosti není jednoduché. Formálně se dospělosti dosahuje dovršením věku osmnácti let. Nicméně v naší kultuře neexistuje událost, která by jasně určila počátek období dospělosti. Mohli bychom za tuto událost považovat složení maturitní zkoušky? První výplatu? Nebo první zaplacený nájem ve svém vlastním bytě? Patrně ne. Žádná z těchto událostí obecně neznačí konec jedné a nástup nové životní etapy. Přesněji řečeno: pokud nějaká významná událost vyvolá v mladém člověku radikální změny v jeho cítění, myšlení a způsobu života, je to výhradně jeho osobní záležitost (Říčan, 2004).

V kontextu této nejednoznačnosti Říčan (2004) odkazuje na význam rituálů. Přechodové rituály, které jednoznačně vymezí počátek dospělosti, jsou nedílnou součástí některých tradičních přírodních kultur. Rituály, často spojené s bolestí a utrpením, se nám mohou jevit jako kruté a hloupé, nicméně jim nelze upřít jejich význam v biodromálním vývoji jedince. Jejich význam tkví především v podstatné změně společenského postavení, utvrzení významu každého jedince a poskytnutí pevného řádu na jeho životní cestě.

Pokud bychom se vrátili zpět do naší kultury, tak civilní události jako je předání občanského průkazu nebo maturitního vysvědčení se psychologicky nemohou rovnat s přechodovými rituály přírodních kultur. Říčan (2004) uvádí, že současná postmoderní kapitalistická společnost dostatečně nedoceňuje význam rituálních obřadů pro duševní zdraví a vývoj osobnosti. Pakliže si jejich význam znovu zvědomíme, budeme se o ritualizaci těchto střízlivě věcných událostí opět snažit. Skutečný význam, který těmto životním milníkům bereme uvrhá mladé lidi do vědomého hledání vlastní identity, což může být daleko obtížnější.

Jak tedy období mladší dospělosti časově ohraničit? I přes všudypřítomnou postmoderní individualitu, psychologové zabývající se lidským vývojem popsali toto období a s ním spojené vývojové úkoly. Přejít mezi období adolescence, jehož hlavním vývojovým cílem je tvorba osobní identity (Erikson, 1995), do období mladé nebo také (časné) dospělosti je značně fluidní. Zatímco Erikson (1995) toto období vymezuje mezi osmnáctým a třicátým rokem života, Říčan (2004) mladší dospělost ohraničuje mezi rokem dvacátým a třicátým. Pro potřeby této práce bude období mladší dospělosti vymezeno od osmnáctého do třicátého roku života.

V tradičním pojetí Eriksonovy teorie psychosociálního vývoje je klíčovým aspektem tohoto životního stádia vyrovnávání se s potřebou vytvoření intimních vztahů s ostatními lidmi. Jedinec se v tomto období snaží budovat trvalé a intimní vztahy, přijímat a sdílet lásku a může začínat

budovat rodinu. Případný úspěch či neúspěch této snahy se propisuje do dalších vývojových stádií (Erikson, 1995).

Na základě dosaženého stupně duševního vývoje a zralosti osobnosti, Říčan (2004) uvádí výčet znaků, kterými se vyznačuje dospělý člověk. Patří mezi ně:

- Konání produktivní práce,
- Schopnost spolupracovat, přijímat radu a poskytovat pomoc,
- Samostatnost,
- Vyspělé jednání s nadřízeným,
- Realistické plánování budoucnosti,
- Samostatné bydlení,
- Schopnost samostatného trávení volného času,
- Schopnost stýkat se s příslušníky opačného pohlaví bez přílišných zábran a plachosti,
- Cílevědomé rozšiřování orientace v prostředí práce a bydliště,
- Aktivní zájem a péče o blaho druhých.

Tyto znaky doplňuje Schwartz et al. (2013), který uvádí, že člověk opouští adolescentní stádium hledání vlastní identity a životních alternativ v momentě, kdy vstoupí do dospělých rolí a přijme pevné dospělé závazky jako jsou trvalé partnerství, výdělečné zaměstnání či rodičovství. Nicméně rozsáhlé společenské strukturální změny posledního půlstoletí znatelně proměnili vývoj mladých lidí. Manželství a trvalé zaměstnání je odsouváno a ztratilo tak váhu coby indikátor dospělosti. Sami mladí lidé považují za relevantnější indikátory zralé dospělosti psychologické faktory, jako je například převzetí zodpovědnosti za své činy a jejich důsledky (Mayselless & Keren, 2013). Zmíněné společenské změny se odrážejí i v transformaci životních oblastí, jako jsou partnerské vztahy, náboženská víra, politická účast a genderové role. Například v oblasti partnerských vztahů mladí lidé stále častěji volí svobodu nebo spolubydlení před tradičním manželstvím. Tento posun se projevuje i ve vnímání sexuální identity a akceptaci nekonvenčních sexuálních orientací (Schwartz et al., 2013).

Paralelně s tím dochází k novým trendům v kariérních a partnerských rozhodnutích, což výrazně mění dynamiku přechodu z adolescence do dospělosti. Toto období, zpravidla spojené s nástupem na vysokou školu, popisuje Arnett (2000) jako vynořující se dospělost. Ta je charakterizována zaměřením na sebe, pocitem mezi adolescencí a dospělostí, nestabilitou, otevřeností novým možnostem a přináší také prostor pro rozsáhlou osobnostní exploraci v různých oblastech života (Schwartz et al., 2013; Arnett, 2000).

Pokud tedy jedinec do svých třiceti let úspěšně projde nějakou formou osobnostní transformace spojenou s výše zmíněnými indikátory, můžeme konstatovat, že se stává mladým dospělým. Toho Říčan (2004) souhrnně popisuje, jako extravertně realisticky zaměřeného jedince, věřícího ve své schopnosti a přesvědčeného, že na všechny své problémy najde racionální recept. Celkové mentální klima tohoto období popisuje jako dobu velkých nadějí a optimistického budování. Období mladší dospělosti obvykle bývá klidnější, psychicky harmoničtější a méně bouřlivé než období adolescence. Mladý člověk zde dokončuje své hledání ve sféře práce, snaží se o zralý vztah a začíná se pohybovat v novém rozměru vlastní existence (Říčan, 2004).

2.3.1 Role sportu v mladší dospělosti

Raná dospělost představuje klíčové období pro formování životního stylu a stále více je uznávána jako kritická fáze pro začlenění zdraví podporujících strategií (Nelson et al., 2008). Pravidelná pohybová aktivita, střední až vysoké intenzity, je klíčová pro udržení dobrého zdravotního stavu. Nicméně navzdory všem národním i mezinárodním doporučením je vlivem technologického pokroku, který dramaticky snížil nároky na pohybovou aktivitu a výrazně zvýšil čas strávený vsedě, globální úroveň pohybové aktivity mladých lidí, střední až vysoké intenzity, na nízké úrovni (Hayes et al., 2019).

Přestože sportu v životě mladých lidí obecně ubývá (Hayes et al., 2019), odborná komunita se v zásadě shoduje na jeho nezastupitelné pozitivní roli. V kontrastu s předešlým tvrzením, Rodríguez-Bravo et al. (2020) uvádí, že pohybová aktivita je nejpreferovanější způsob trávení volného času mladými lidmi. Navíc se jedná o aktivity, které mladí lidé spojují s vnímáním sebeurčení, psychickou pohodou, relaxací, odpovědností, angažovaností a osobní spokojeností (Rodríguez-Bravo et al., 2020). Stejně tak je mezi mladými lidmi velmi oblíbená účast na sportovních aktivitách, zejména na týmových nebo individuálních soutěžních sportech (Eime et al., 2013). Různé studie uvádějí přínos těchto aktivit pro rozvoj sebevědomí, strategií zvládnutí stresu a odolnosti nebo zvýšení pocitů sounáležitosti (Hall, 2011; Warner & Dixon, 2011). Výsledky dalších studií naznačují, že je u mladých lidí účast ve sportu také spojována s nižším sociálním stresem (King et al., 2010), nižším skóre depresí (Miller & Hoffman, 2009), vyšší subjektivní pohodou a štěstím (Downward & Rasciute, 2011).

Odlišně bude vnímána role sportu v životě mladých profesionálních a vrcholových sportovců. Především v rovině kvality života a osobní pohody je třeba brát v úvahu širší kontext sportovcovy života. Sport se v tomto případě nestává pouze prostředkem k seberealizaci, nýbrž se stává částečnou nebo plnohodnotnou prací, která zahrnuje určité výzvy, stresory a požadavky

(Lundqvist, 2011). Například závěry výzkumu Wrisberga (1996) ukazují poměrně nízkou kvalitu života sportovců, pokud jde o řadu parametrů, jako je pocit vyčerpání nebo únavy, snížená radost ze sportu, snížená spokojenost s osobním rozvojem, málo mezilidských vztahů s lidmi mimo sport a chtěná spokojenost se sportovními a studijními výsledky. Oproti tomu studie Bradyho a Shambrooka (2003) referovala o velké spokojenosti sportovců s jejich sportovní i životní situací.

Závěrem lze říci, že role sportu v životě každého mladého člověka je odlišná a pro posouzení jeho pozitivního nebo negativního vlivu je třeba brát v úvahu širší kontext života každého jedince.

2.3.2 Smysl života v mladší dospělosti

I téma smyslu života v mladší dospělosti úzce souvisí s výše popisovanou společensko-kulturní změnou, která toto období zásadně ovlivňuje. Ukazuje se totiž, že vývojové úkoly a témata, výše popisovaná Schwartzem (2013) nebo Eriksonem (1995), v minulosti charakteristická pro toto období se posouvají dál a mladší dospělost se stává obdobím hledání vlastní identity a smyslu života (Schwartz et al., 2013; Mayselless & Keren, 2013).

Hledání životního cíle a smyslu je pro lidský vývoj klíčové. Současná postmoderní technologicky orientovaná společnost svojí celkovou povahou po jedinci vyžaduje individuální zkoumání vlastních postojů, přesvědčení a sociálních rolí. Mladí lidé si v této době sami musejí najít životní smysl, což mimo jiné znamená pátrat po svém "pravém" nebo také "autentickém" já (Scharf & Mayselless, 2010; Schlegel et al., 2009). Meta-narativ hledání toho, co tvoří smysluplný život člověka, se tak stává ústředním bodem zkoumání identity v průběhu celého života, zejména pak v období vynořující se a mladé dospělosti. V důsledku toho je hledání smysluplného života chápáno jako hlavní vývojový úkol současné mladé generace v západních průmyslových společnostech (Mayselless & Keren, 2013).

Hledání smyslu je obecně více spojováno s obdobími mladších životních etap. Zatímco v pozdějším věku může být hledání smyslu spojeno s nižší psychickou pohodou, v období mladší dospělosti může nabývat adaptivního charakteru (Steger et al., 2009), a motivovat k odhodlání, dát životu směr a zvýšit jeho význam (Schnell, 2009).

V kontextu životního smyslu mladých lidí je také vcelku logicky kladen velký důraz na oblasti práce a lásky. Vzhledem k významu těchto dvou dimenzí v životě mladého dospělého je možné tvrdit, že pro velký počet jedinců se poněkud nový vývojový úkol, najít smysl v životě, odehrává v těchto klasických životních oblastech, i když se na ně neomezuje. Ukazuje se, že mladí dospělí mají od práce větší očekávání než jejich rodiče a hledají zaměstnání, které je bude

naplňovat, budou mít víru v jeho hodnotu a bude v souladu s jejich identitou a zájmy (Mayselless & Keren, 2013).

Láska a vztahy jsou obecně faktory ovlivňující smysl života (Schnell, 2009). Přestože se ukazuje, že se mladí dospělí často věnují studiu, práci a vlastní seberealizaci více než lásce, tak potřeba romantických i jiných vztahů hraje v životě mladého dospělého stále důležitou, byť ne zásadní roli (Mayselless & Keren, 2013).

Závěrem Arnett (2015) popisuje období mladší a vynořující se dospělosti jako dobu, kde se mohou mladí lidé zaměřit na svůj vlastní rozvoj, zkoušet a znovu testovat možnosti, hledat své skutečné autentické já a hledat smysl a cíl svého života. Jedná se o skutečný "věk možností", v němž mají mladí dospělí jedinečnou příležitost "proměnit" sami sebe.

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je popsat smysl života u profesionálních, výkonnostních a rekreačních sportovců v období mladší dospělosti.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Zjistit zdroje smyslu života u profesionálních, výkonnostních a rekreačních sportovců.
- 2) Porovnat získaná data jednotlivých skupin mezi sebou a s daty nesportující populace.

3.3 Výzkumné otázky

- 1) Jak vnímají smysl v životě profesionální, výkonnostní a rekreační sportovci?
- 2) Jaké zdroje smyslu života považují profesionální, výkonnostní a rekreační sportovci za nejvýznamnější?

4 METODIKA

Práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. Obsahem teoretické části je syntéza poznatků, která byla zpracována pomocí rešerše odborné literatury zabývající se především tematikou smyslu života, sportu a mladší dospělosti. Jako hlavní zdroje literatury byly použity publikace a články z mezinárodních elektronických databází. Vyhledávání literatury probíhalo v odborných databázích Web of Science a Google Scholar za použití těchto klíčových slov: meaning in life, purpose in life, young adulthood, sport, professional sport, performance sport, recreational sport. Praktická část práce má kvantitativní charakter a spočívala ve zpracování dat z dotazníkového šetření.

4.1 Výzkumný soubor

Vstupní data byla získána dvojitým sběrem. Část dat byla použita z projektu Adaptace české verze dotazníku The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe) do českého sociokulturního prostředí (IGA_FTK_2022_006). Vlastní dotazníkové šetření probíhalo separátně a bylo realizováno on-line formou prostřednictvím sociální sítě www.facebook.com a prostřednictvím e-mailové komunikace. Každý respondent byl požádán o dobrovolnou spolupráci ve výzkumu, který jim byl i stručně popsán. Respondenti byli rovněž seznámeni s účely výzkumu a upozorněni na anonymní vyhodnocování výsledků. Projekt bakalářské práce byl schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: 40/2024.

V rámci zkoumaného vzorku populace (n=900) bylo po odstranění nevyhovujících nebo chybných dat, na základě kritérií jako jsou zapojení do sportovní činnosti (profesionální, výkonnostní, rekreační sportovci, nespportovci), nekompletní vyplnění dotazníku a nevyhovující věk (požadované věkové rozmezí bylo 18–30 let), celkem analyzováno 458 jedinců. Z nichž 170 uvedlo mužské, 287 ženské pohlaví a jednou pohlaví nebylo uvedeno. Účastníci studie uvedli české (n=444), slovenské (n=8), polské (n=1), vietnamské (n=1), mongolské (n=1), ruské (n=1), ukrajinské (n=1) a běloruské (n=1) občanství. Průměrný věk byl vypočítán na hodnotu 23 let. Nejčastěji se vyskytujícím věkem bylo 21 let, zatímco medián věku byl stanoven na hodnotu 22 let. Výzkumný vzorek se skládá z profesionálních (n=6), výkonnostních (n=73), rekreačních sportovců (n=264) a nespportovců (n=115). Další uvedené relevantní demografické údaje respondentů jsou nejvyšší dosažené vzdělání (Tabulka 1), partnerský status (Tabulka 2) a bydliště (Tabulka 3).

Tabulka1*Nejvyšší dosažené vzdělání*

Nejvyšší dosažené vzdělání	N	%
Vysokoškolské – doktorský nebo vyšší titul	2	0,4
Vysokoškolské – magisterský titul	50	10,9
Vysokoškolské – bakalářský titul	68	14,8
Vyšší odborné	8	1,7
Střední vzdělání s maturitou	280	61,1
Střední odborné/neodborné vzdělání; s vyučením/ bez vyučení	11	2,4
Základní	36	7,9
Neuvedeno	3	0,7
Celkem	458	100

Tabulka 2*Partnerský status*

Partnerský status	N	%
Partner/partnerka	167	36,5
Svobodný/á	256	55,9
Ženatý/vdaná	31	6,8
Rozvedený/á	2	0,4
Neuvedeno	2	0,4
Celkem	458	100

Tabulka 3*Bydliště*

Bydliště	N	%
Velké město (nad 100.000 obyvatel)	166	36,2
Město (50.000 - 99.999 obyvatel)	71	15,5
Menší město (10.000 - 49.999 obyvatel)	84	18,3
Malé město (3.000 - 9.999 obyvatel)	49	10,7
Vesnice (méně než 3.000 obyvatel)	87	19,0
Neuvedeno	1	0,2
Celkem	458	100

4.2 Metody sběru dat

Jako prostředek k získání dat byl použit strukturovaný dotazník s názvem Zdroje smyslu života (ZdroSmy), který je českou verzí standardizovaného dotazníku SoMe (The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire) vyvinutého prof. Dr. Tatjanou Schnell z University v Innsbrucku. Validita a reliabilita dotazníku byla ověřena revizemi, čímž se tato metoda stala uznávaným nástrojem pro měření smyslu života a jeho zdrojů (Schnell & Becker, 2006).

Tento dotazník představuje jednu z nejnovějších možností pro kvantitativní měření smysluplnosti života. Vyniká zejména svým komplexním přístupem, přičemž klíčovým prvkem je nová perspektiva na smysluplnost a krizi smyslu, kterou Schnell rozlišuje jako dvě vzájemně nezávislé dimenze.

Dotazník SoMe (ZdroSmy) se skládá z celkem 151 tvrzení, která jsou rozdělena do 4 dimenzí a 28 škál, resp. 26 základních a 2 souhrnných. 26 základních škál identifikuje jednotlivé zdroje smyslu života, zatímco zbývající 2 škály se zabývají typy smysluplnosti. To znamená rozdělení mezi krizi smyslu a smysluplností, které je elementární pro identifikaci konkrétního typu smysluplnosti na základě stanovených podmínek.

Respondenti hodnotili svůj stupeň souhlasu či nesouhlasu s jednotlivými tvrzeními pomocí šestibodové stupnice:

0 – naprosto nesouhlasím, 1 – nesouhlasím, 2 – mírně nesouhlasím, 3 – mírně souhlasím, 4 – souhlasím, 5 – naprosto souhlasím.

Výsledný skór je vypočítán jako aritmetický průměr odpovědí na položky patřící k dané škále (Janečková, 2018).

Dotazníkové šetření bylo uskutečněno za účelem sběru dostatečného množství kvantifikovatelných a porovnatelných dat. Dotazník byl aplikován v on-line formě a byl šířen prostřednictvím sociální sítě www.facebook.com a emailové komunikace. Metoda sběru dat pomocí dotazníku byla zvolena na základě několika kritérií. Rychlosti sběru dat, snadné rozšiřitelnosti mezi větším počtem respondentů a možnosti převedení dat do měřitelných a porovnatelných údajů.

4.3 Statistické zpracování dat

Za účelem pročištění získaných dat byl využit tabulkový procesor Microsoft Excel. Z celkového množství respondentů byli vybráni ti, kteří se pohybovali v požadovaném věkovém rozmezí (18 – 30 let) a zároveň uvedli účast v profesionálním, výkonnostním nebo rekreačním sportu a ti, kteří explicitně uvedli, že nesportují. Z tohoto programu rovněž byla získána základní data o výzkumném souboru jako je počet respondentů, množství respondentů v jednotlivých pohlavích, národnosti respondentů, průměrný věk, medián věku, nejčastěji vyskytující se věk a byla identifikována četnost respondentů v jednotlivých sportovních úrovních (profesionální, výkonnostní, rekreační sportovci, nesportovci).

Po úvodním pročištění byla datová matice převedena do programu IBM SPSS Statistics, ve kterém byly provedeny další statistické operace potřebné k získání veškerých relevantních dat ke zpracování této práce. U každé ze skupin byla vypočítána průměrná hodnota vnímané smysluplnosti života (smysluplnost, krize smyslu, existenciální indiference, paradoxní typ smyslu), a průměrná hodnota a směrodatná odchylka jejich odpovědí ve všech škálách smysluplnosti.

5 VÝSLEDKY

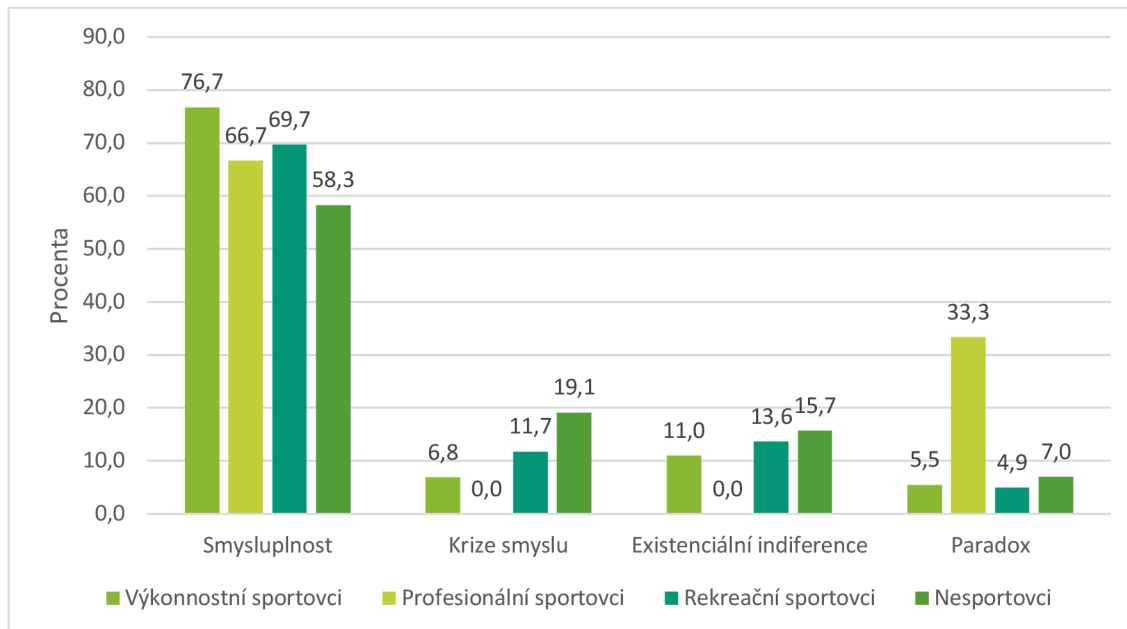
Hlavním cílem této práce je popsat smysl života u profesionálních, výkonnostních a rekreačních sportovců. Po statistickém zpracování a analýze dat z dotazníku ZdroSmy, uvádím v následujících kapitolách veškeré relevantní výsledky vzhledem k vytyčeným cílům a výzkumným otázkám.

5.1 Kapitola k první výzkumné otázce

První výzkumná otázka této práce se zajímá o to, jak vnímají smysl v životě profesionální, výkonnostní a rekreační sportovci. V níže přiloženém grafu (Obrázek 1) je zobrazeno rozložení 4 typů vnímání smyslu života podle Schnell (2016). Jsou zde uvedeny procentuální průměrné hodnoty všech zkoumaných skupin sportovců a k porovnání jsou uvedeny i hodnoty naměřené u nesportujícího vzorku respondentů.

Obrázek 1

Procentuální zastoupení typů vnímání smyslu v životě u profesionálních, výkonnostních, rekreačních sportovců a nesportovců.



5.2 Kapitola k druhé výzkumné otázce

Druhá výzkumná otázka této práce se zajímala o to, jaké zdroje smyslu považují profesionální, výkonnostní a rekreační sportovci za nejvýznamnější. Z níže přiložené tabulky (Tabulka 4) vyplývá, že profesionální sportovci za nejvýznamnější zdroje smyslu považují

individualismus, moc, morálku, výzvu a výkon. Výkonnostní sportovci za nejvýznamnější zdroje považují zábavu, individualismu, moc, morálku a rozvoj. U rekreačních sportovců jsou za nejvýznamnější chápány zdroje jako morálka, péče, sebepoznání, rozvoj a zábava. A v kategorii nesportovců, byly za nejvýznamnější shledány tyto zdroje: morálka, péče, pohodlí, zábava a znalosti. Veškerá data jsou uváděna se sestupnou intenzitou.

Tabulka 4

Průměr jednotlivých škál zdrojů smyslu a směrodatné odchytky u profesionálních, výkonnostních, rekreačních sportovců a nesportovců

Škála	PS (n=6)		VS (n=73)		RS (n=264)		NS (n=115)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
1. Laskavost	3,00	0,61	3,13	0,69	3,13	0,83	2,88	0,86
2. Praktičnost	3,38	0,62	3,17	0,56	3,01	0,67	2,89	0,65
3. Rozvoj	3,92	0,43	3,79	0,70	3,74	0,75	3,52	0,88
4. Explicitní religiozita	1,94	1,83	1,05	1,11	1,40	1,48	1,05	1,46
5. Svoboda	3,67	1,04	3,40	0,91	3,36	0,97	3,09	1,22
6. Péče	3,25	0,92	3,66	0,75	3,83	0,73	3,70	0,88
7. Společenství	3,66	1,36	3,74	0,63	3,58	0,79	3,37	0,81
8. Generativita	3,81	0,95	3,45	0,77	3,48	0,75	3,26	0,90
9. Zdraví	3,29	0,60	3,27	0,61	2,99	0,65	2,59	0,86
10. Harmonie	3,17	1,47	3,29	0,73	3,52	0,90	3,23	0,87
11. Výzva	4,03	0,96	3,67	0,70	3,28	0,80	3,00	0,87
12. Individualismus	4,25	0,43	3,84	0,62	3,64	0,71	3,37	0,87
13. Tvořivost	2,60	1,09	3,21	0,88	3,29	1,00	3,26	1,16
14. Výkon	3,96	0,51	3,47	0,72	3,00	0,88	2,99	1,01
15. Láska	3,33	0,58	2,95	0,89	3,18	0,91	3,09	1,01
16. Moc	4,20	0,46	3,84	0,62	3,36	0,83	3,22	0,86
17. Morálka	4,03	0,39	3,82	0,62	3,87	0,65	3,79	0,72
18. Soulad s přírodou	3,07	0,86	2,91	1,03	3,36	1,02	2,77	1,10
19. Sebeoznání	3,64	0,81	3,42	0,85	3,76	0,92	3,50	1,00
20. Společenská angažovanost	3,43	1,00	2,83	0,68	2,98	0,77	2,83	0,97
21. Zábava	3,89	1,12	4,03	0,59	3,72	0,73	3,57	0,72
22. Spiritualita	3,20	1,64	2,60	0,94	2,79	1,06	2,66	1,06
23. Tradice	2,94	0,43	2,75	0,75	2,70	0,73	2,61	0,80
24. Rozum	2,93	1,13	3,27	0,73	3,06	0,77	3,14	0,70
25. Pohodlí	3,22	1,08	3,54	0,63	3,51	0,73	3,63	0,77
26. Znalosti	3,60	0,62	3,41	0,73	3,53	0,76	3,52	0,78
27. Smysluplnost	3,83	0,88	3,54	0,84	3,44	0,87	3,13	0,98
28. Krize	1,23	1,48	1,35	1,19	1,56	1,26	1,77	1,52

Poznámka. M = průměr, SD = směrodatná odchytky, PS = profesionální sportovci, VS = výkonnostní sportovci, RS = rekreační sportovci, NS = nesportovci.

6 DISKUSE

Cílem této práce bylo prozkoumat a popsat, jak vnímají smysl života profesionální, výkonnostní a rekreační sportovci v období mladší dospělosti. Dílčími cíli bylo zjistit zdroje smyslu u jednotlivých skupin a výsledky porovnat s daty nespoutující populace.

Výsledky práce v zásadě potvrzují dříve předložené teze o pozitivním vlivu sportu na smysl v životě člověka (Šimková, 2016). Bylo zjištěno, že míra vnímání smysluplnosti života je u všech skupin sportovců vyšší než u nespoutovců. Stejně tak pociťovaná krize smyslu je vyšší u nespoutovců než sportovců. Výsledky ukazují i mírnou rozdílnost ve vnímání smysluplnosti u jednotlivých skupin sportovců. Nicméně i navzdory rozdílům ve vnímání smysluplnosti života mezi jednotlivými skupinami výsledky ukazují, že mladí dospělí svůj život většinou vnímají jako smysluplný.

Zajímavá zjištění poskytuje i srovnání výsledků s výsledky výzkumu Janečkové et al. (2024), který uvádí průměrné hodnoty smysluplnosti a krize smyslu zjištěné u české populace. Průměr české populace v prožívané smysluplnosti je 74 %, a krizi smyslu pociťuje 8 % účastníků studie. Při srovnání těchto dat zjistíme, že kromě výkonnostních sportovců se všechny skupiny pohybují pod průměrem české populace ve vnímané smysluplnosti a skupiny rekreačních sportovců a nespoutovců se pohybují nad průměrem české populace u pociťované krize smyslu.

Nižší hodnoty vnímané smysluplnosti u většiny skupin mladých dospělých mohou poukazovat na aktuálnost a důležitost tohoto tématu v tomto vývojovém období. Jak již bylo popsáno v přehledu poznatků, mladší dospělost je v současnosti charakteristická svým zaměřením jednotlivce na objevování sebe sama a hledání vlastního životního smyslu (Scharf & Mayseless, 2010). Steger et al. (2009) rovněž hovoří o větší míře hledání životního smyslu, spíše než o jeho přítomnosti, v tomto období života člověka. Nižší naměřené hodnoty tedy nemusejí znamenat krizi smyslu současné generace mladých dospělých, nýbrž pravděpodobně adekvátně reflektují situaci vzhledem k celkové povaze tohoto období a jeho vztahu s tématem smyslu života.

Navzdory nevyslovenému předpokladu, který vycházel z informací předložených v přehledu poznatků, kde byly zmiňovány zdravotní a psychologické benefity pramenící ze sportovní aktivity, které byly spojovány spíše s rekreační pohybovou aktivitou (Eime et al., 2013; Chatzisarantis & Hagger, 2007), výsledky práce naznačují, že výše zmiňované benefity nemusí hrát roli v celkovém vnímání smyslu v životě mladého sportovce. Naměřené průměrné hodnoty vnímané smysluplnosti totiž ukazují, že nejsmysluplněji svůj život prožívají výkonnostní sportovci a rekreační sportovci naopak vykazují jen o 3 procentní body vyšší smysluplnost v životě než profesionální sportovci. Tyto výsledky podporuje i další literatura, která uvádí slabý vztah mezi

smyslem života a fyzickým zdravím, a popisuje zvýšení přítomnosti životního smyslu při zvýšení pohybové aktivity (Süngü & Demir Sariipek, 2023).

Z hlediska zdrojů smyslu života bylo u každé skupiny identifikováno 5 nejvýznamnějších zdrojů. V rámci zkoumaných třech skupin sportovců byl identifikován jeden zdroj, který byl společný všem skupinám sportovců, a to sice morálka. Profesionální sportovci byla jediná skupina, u které nefigurovala zábava v pěti nejvýznamnějších zdrojích, což může poukazovat na pracovní povahu zaměstnání u jimi prováděného sportu. Zjištěné zdroje smyslu u profesionálních sportovců rovněž poukazují na důležitost moci, výzvy, výkonu a individualismu v jejich životě. U výkonnostních sportovců můžeme taktéž spatřovat důležitost moci a individualismu, nicméně klesají u nich potřeby výzvy a výkonu, které jsou nahrazeny zábavou a rozvojem. Rekreační sportovci vnímají jako nejvýznamnější tyto zdroje: morálka, péče, sebepoznání, rozvoj a zábava.

Skupiny výkonnostních a rekreačních sportovců, jejichž zdroje smyslu jsou zaměřeny spíše do vnitřní sféry motivace, vykazují vyšší úroveň vnímané smysluplnosti života než profesionální sportovci. Toto pozitivní spojení mezi uspokojováním vnitřních motivů a smysluplností života bylo zdůrazněno i v předešlých studiích (Chatzisarantis & Hagger, 2007; Jirásek et al., 2018b).

Při porovnání zjištěných výsledků s daty nesportující populace se u nesportovců objevila nižší míra pociťované smysluplnosti a vyšší míra krize smyslu. Tři z pěti nejvýznamnějších zdrojů smyslu se u nesportovců shodovaly s některými skupinami sportovců. Byly to morálka, péče a zábava. Naopak zdroje jako pohodlí a znalosti se vyskytovaly pouze u skupiny nesportovců. Zároveň z výsledků vychází, že pro všechny skupiny sportovců i pro skupinu nesportovců je nejméně důležitým zdrojem smyslu explicitní religiozita, což poukazuje na úpadek vlivu náboženství na smysl života mladých dospělých.

6.1 Limity práce

Nejzásadnějším limitem práce, který mohl do jisté míry výsledky práce ovlivnit, je významný rozdíl v počtu respondentů napříč jednotlivými skupinami. Přibližně stejně velký výzkumný vzorek v každé ze zkoumaných skupin by mohl nabídnout přesnější data k vzájemnému porovnání.

Dalšími limity práce jsou například absence rozdělení vzorku sportovců na kolektivní a individuální sport. Toto kritérium by mohlo ovlivnit hlavně zdroje smyslu u jednotlivých skupin sportovců. V neposlední řadě je třeba zmínit, že pro přesnější výsledná data je nutné využít složitějších statistických postupů a operací.

7 ZÁVĚRY

Analýzou dat z dotazníku ZdroSmy bylo zjištěno, že procentuální zastoupení respondentů v rámci jednotlivých skupin u jednotlivých typů prožívání smysluplnosti je:

- 66,7 % profesionálních sportovců vnímá svůj život smysluplně, 0 % pociťuje krizi smyslu, 0 % existenciální indifferenci a 33,3 % vnímá smysl života paradoxně nebo se jednalo o chybu v měření
- 76,7 % výkonnostních sportovců pociťuje smysl v životě, 6,8 % zažívá krizi smyslu, 11 % existenciální indifferenci a 5,5 % vnímá smysl života paradoxně nebo se jednalo o chybu v měření
- 69,7 % rekreačních sportovců vnímá smysl v životě, 11,7 % pociťuje krizi smyslu, 13,6 % existenciální indifferenci a 4,9 % vnímá smysl života paradoxně nebo se jednalo o chybu v měření

Dalším cílem práce bylo zjistit zdroje smyslu u jednotlivých skupin a porovnat výsledky s daty nesportující populace.

- Nejvýznamnější zdroje u profesionálních sportovců:
 - Individualismus
 - Moc
 - Morálka
 - Výzva
 - Výkon
- Nejvýznamnější zdroje u výkonnostních sportovců:
 - Zábava
 - Individualismus
 - Moc
 - Morálka
 - Rozvoj
- Nejvýznamnější zdroje u rekreačních sportovců:
 - Morálka
 - Péče
 - Sebepoznání
 - Rozvoj
 - Zábava

- Nejvýznamnější zdroje u nespportovců:
 - Morálka
 - Péče
 - Pohodlí
 - Zábava
 - Znalosti

Z výsledků vyplývá, že se zdroje smyslu života mezi skupinami sportovců mírně liší a zároveň se i liší v porovnání s nespportovci. Zdroje smyslu jako pohodlí a znalosti se vyskytují pouze u nespportovců. Zdroje smyslu jako výkon a výzva se vyskytují pouze u profesionálních sportovců a zdroj smyslu sebepoznání se vyskytuje pouze u rekreačních sportovců.

8 SOUHRN

Tato práce se zabývá tématem smyslu života a jeho zdrojů u sportovců v období mladší dospělosti. Konkrétně se snažila zjistit, jak vnímají smysl v životě a jakými zdroji ho sytí profesionální, výkonnostní a rekreační sportovci v období mladší dospělosti.

V současnosti se mladší dospělost stává obdobím, kdy se mladí lidé více než kdy jindy pokouší pátrat po smyslu v životě a smyslu života jako celku. Sport a pohybová aktivita je v odborné literatuře v zásadě popisována jako faktor pozitivně ovlivňující smysl v životě. A je to právě vztah mezi sportem a vnímáním životního smyslu v období mladší dospělosti, který tato práce zkoumá a popisuje.

V teoretické části práce je téma smyslu života popisováno v kontextu postmoderní doby a jsou zde předkládány různé perspektivy autorů zabývajících se touto tematikou. Dále jsou zde vzhledem k použité metodě sběru dat představeny typy vnímání smyslu života od prof. Dr. Tatjany Schnell a zdroje smyslu, které smysl v životě sytí.

Dále byly v teoretické části popsány základní charakteristiky jednotlivých skupin sportovců a byly zde předloženy teze o vztahu sportu a smyslu života. Teoretická část práce byla uzavřena charakteristikou období mladší dospělosti. Byla zde popsána role sportu v tomto období a smysl života v rámci této životní etapy.

Praktická část práce se zaměřovala na zkoumání vnímání smysluplnosti života a zjišťovala jednotlivé nejvýznamnější zdroje smyslu u profesionálních, výkonnostních a rekreačních sportovců v období mladší dospělosti. Získaná data byla porovnáвана s daty nespportující populace a následně byly pozorovány shody a rozdíly ve vnímání smysluplnosti a u jednotlivých zdrojů smyslu.

Práce přispívá k lepšímu porozumění vztahu sportu a smyslu života u mladých dospělých. Pomáhá identifikovat potřeby, které sportovci prostřednictvím jednotlivých zdrojů sytí a umožňuje tak lépe tak porozumět významu sportu v životě mladého dospělého.

9 SUMMARY

This paper explores the topic of meaning in life and its resources for athletes in young adulthood. Specifically, it sought to determine how professional, performance, and recreational athletes in young adulthood perceive meaning in life and what resources they draw upon for it.

Currently, young adulthood is becoming a time when young people are more than ever attempting to search for meaning in life and the meaning of life as a whole. Sport and physical activity are generally described in the literature as factors positively influencing meaning in life. And it is the relationship between sport and the perception of meaning in life during young adulthood that this thesis explores and describes.

In the theoretical part of the thesis, the topic of meaning in life is described in the context of the postmodern era and different perspectives of authors dealing with this topic are presented. In addition, due to the method of data collection used, Prof. Dr. Tatjana Schnell's types of perception of the meaning of life and the sources of meaning in life are presented.

Furthermore, the theoretical part described the basic characteristics of individual groups of athletes and presented theses on the relationship between sport and the meaning of life. The theoretical part of the thesis concluded with the characteristics of the period of young adulthood, the role of sport in this period and the meaning of life within this life stage was described.

The practical part of the thesis is focused on exploring the perception of meaningfulness of life and identified the individual most significant sources of meaning among professional, performance and recreational athletes in the period of young adulthood. The data obtained were compared with those of the non-sporting population and subsequently, congruences and differences in perceptions of meaningfulness and in individual sources of meaning were observed.

The work contributes to a better understanding of the relationship between sport and meaning in life among young adults. It helps to identify the needs that athletes satiate through each source, thus enabling a better understanding of the meaning of sport in the life of a young adult.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anderson, E., & Durstine, J. L. (2019). Physical activity, exercise and chronic diseases: A brief review. *Sports Medicine and Health Science*, 1(1), 3–10. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2019.08.006>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. (2nd ed.). Oxford University Press.
- Bekenkamp, J., Groothof, H. A. K., Bloemers, W., & Tomic, W. (2014). The relationship between physical health and meaning in life among parents of special needs children. *Europe's Journal of Psychology*, 10(1), 67–78. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i1.674>
- Blatný, M., Millová, K., Jelínek, M., & Osecká, T. (2010). Životní smysluplnost: Osobnostní souvislosti a antecedenty. *Československá psychologie*, 54(3). Psychologický ústav AV ČR.
- Brady, A., & Shambrook, C. (2003). Towards an understanding of elite athlete quality of life: A phenomenological study. *Journal of Sports Sciences*, 21, 341-342.
- Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2010). Meaning in life: Is It a protective factor for adolescents' psychological health? *International Journal of Behavioral Medicine*, 18(1), 44–51. <https://doi.org/10.1007/s12529-010-9089-6>
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (Eds.). (1992). Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness. *Cambridge university press*.
- Český svaz rekreačního sportu. (n.d.). *Rekreační sport*. Retrieved February 1, 2024, from <http://www.csrs.cz>
- Dezutter, J., Casalin, S., Wachholtz, A., Luyckx, K., Hekking, J., & Vandewiele, W. (2013). Meaning in life: An important factor for the psychological well-being of chronically ill patients? *Rehabilitation Psychology*, 58(4), 334–341. <https://doi.org/10.1037/a0034393>
- Downward, P., & Rasciute, S. (2011). Does sport make you happy? An analysis of the well-being derived from sports participation. *International Review of Applied Economics*, 25(3), 331–348. <https://doi.org/10.1080/02692171.2010.511168>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 135. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135>

- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, *100*(3), 363–406. <https://doi.org/10.1037//0033-295x.100.3.363>
- Ericsson, K. A., & Towne, T. J. (2013). Experts and their superior performance. *Oxford Handbooks Online*. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195376746.013.0056>
- Erikson, H. E. (1995). *Osm věků člověka*. PROPSY
- Frankl, V. E. (1967). Logotherapy and existentialism. *Psychotherapy: Therapy, Research and Practice*, *4*, 138-142.
- Frankl, V. E. (2016). *Utrpení z nesmyslnosti života: Psychoterapie pro dnešní dobu*. Portál.
- Fromm, E. (1997). *Člověk a psychoanalýza*. (2nd ed.). Aurora.
- George, L. S., & Park, C. L. (2016a). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology*, *20*(2), 205–220. <https://doi.org/10.1037/gpr0000077>
- George, L. S., & Park, C. L. (2016b). The multidimensional existential meaning scale: A tripartite approach to measuring meaning in life. *Journal of Positive Psychology*, *12*(6), 613–627. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1209546>
- Gladwell, M. (2009). *Outliers: The story of success*. Penguin Books.
- Hall, N. (2011). “Give it everything you got”: Resilience for young males through sport. *International Journal of Men’s Health*, *10*(1), 65–81. <https://doi.org/10.3149/jmh.1001.65>
- Hayes, G., Dowd, K. P., MacDonncha, C., & Donnelly, A. E. (2019). Tracking of physical activity and sedentary behavior from adolescence to young adulthood: A systematic literature review. *Journal of Adolescent Health*, *65*(4), 446–454. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.03.013>
- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *American Psychologist*, *69*(7), 561–574. <https://doi.org/10.1037/a0035049>
- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2018). Routines and meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *45*(5), 688–699. <https://doi.org/10.1177/0146167218795133>
- Huang, H., & Humphreys, B. R. (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal of Economic Psychology*, *33*(4), 776–793. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2012.02.007>
- Chatzisarantis, N. L. D., & Hagger, M. S. (2007). The moral worth of sport reconsidered: Contributions of recreational sport and competitive sport to life aspirations and psychological well-being. *Journal of Sports Sciences*, *25*(9), 1047–1056. <https://doi.org/10.1080/02640410600959954>
- Jameson, F. (1992). *Postmodernism, or The Cultural Logic of Late Capitalism*. Verso Books.

- Janečková, K. (2018). *Smysl života a jeho zdroje u českých moderních gymnastek* [Diplomová práce (Mgr.), Univerzita Palackého v Olomouci]. https://theses.cz/id/oz2hbx/DP_Kristna_Janekov.pdf?lang=en
- Janečková, K., Šašinka, V., Mocek, P., Jirásek, I. (2024). Smysl života a jeho zdroje – Psychometrické vlastnosti české verze dotazníku „Fragenbogen zu lebensbedeutungen und lebenssinn“ (LEBE). [rukopis]. Olomouc: FTK UPOL.
- Jirásek, I. (2005). *Filosofická kinantropologie: setkání filosofie, těla a pohybu*. Univerzita Palackého.
- Jirásek, I. (2015). Religion, spirituality, and sport: From religio athletae toward spiritus athletae. *Quest*, 67(3), 290–299. <https://doi.org/10.1080/00336297.2015.1048373>
- Jirásek, I. (2018). Religion and spirituality in sport. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.149>
- Jirásek, I., Hurych, E., & Oborný, J. (2018a). Hermeneuticals of human movement and sport: Holism and harmony. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 79(1), 5–15. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2018-0015>
- Jirásek, I., Oborný, J., & Hurych, E. (2018b). The authentic and inauthentic sport in the hermeneutic and phenomenological perspectives. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, 58(1), 1–11. <https://doi.org/10.2478/afepuc-2018-0001>
- King, D. B. (2010). Personal meaning production as a component of spiritual intelligence. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 3(1).
- King, D., Clark, T., & Kellmann, M. (2010). Changes in stress and recovery as a result of participating in a premier rugby league representative competition. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 5(2), 223–237. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.5.2.223>
- King, L. A., & Hicks, J. A. (2021). The science of meaning in life. *Annual Review of Psychology*, 72, 561-584. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921>
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 179–196. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.1.179>
- Koberska, T., Panfilova, T., Kryhina, O., Ren, J., & Zinkevych, V. (2021). Historical evolution of knowledge: Interpretation of truth in postmodernism. *Postmodern Openings*, 12(1), 215-227. <https://doi.org/10.18662/po/12.1Sup1/280>
- Krause, N., & Hayward, R. D. (2014). Assessing stability and change in a second-order confirmatory factor model of meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 237–253. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9418-y>

- Křivohlavý, J. (2006). *Psychologie smysluplnosti existence: Otázky na vrcholu života*. Grada Publishing.
- Landa, J. (2016). *Pojetí smyslu života v díle I. Yaloma jako cesta k překonání (post)moderního nihilismu* [Diplomová práce (Mgr.), Univerzita Karlova v Praze]. <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/83906>
- Lindroth, J. (1996). Introduction to sport history research. *Scandinavian Journal of History*, 21(2), 91–99. <https://doi.org/10.1080/03468759608579318>
- Linhart, J., & Čechák, V. (2020, září 21). *Sport*. Sociologická encyklopedie. <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Sport>
- Lundqvist, C. (2011). Well-being in competitive sports—The feel-good factor? A review of conceptual considerations of well-being. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 109–127. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2011.584067>
- Liotard, J., F. (1993). *O Postmodernismu*. Filosofický ústav AV ČR
- Machovec, M. (2008). *Smysl lidské existence*. Akropolis.
- Marques, A., Peralta, M., Sarmiento, H., Martins, J., & Gonzalez Valeiro, M. (2018). Associations between vigorous physical activity and chronic diseases in older adults: A study in 13 European countries. *The European Journal of Public Health*, 28(5), 950–955. <https://doi.org/10.1093/eurpub/cky086>
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Maslow, A. H. (1964). *Religions, values, and peak-experiences*. Penguin Books.
- Mayseless, O., & Keren, E. (2013). Finding a meaningful life as a developmental task in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 2(1), 63–73. <https://doi.org/10.1177/2167696813515446>
- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology*, 13(3), 242–251. <https://doi.org/10.1037/a0017152>
- Miller, K. E., & Hoffman, J. H. (2009). Mental well-being and sport-related identities in college students. *Sociology of Sport Journal*, 26(2), 335–356. <https://doi.org/10.1123/ssj.26.2.335>
- Národní sportovní agentura (2021, April 16). *Definice profesionálního sportovce*. Národní Sportovní Agentura. <https://nsa.gov.cz/definice-profesionalniho-sportovce/>
- Nelson, M. C., Story, M., Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D., & Lytle, L. A. (2008). Emerging adulthood and college-aged youth: An overlooked age for weight-related behavior change. *Obesity*, 16(10), 2205–2211. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.365>


- OpenAI. (2024). ChatGPT (Jan 29 version) [Large language model]. <https://chat.openai.com/chat>
- Rakowski, R. (2019) Postmodernismus jako nekonečná rozmanitost: K Jamesonově knize „Postmodernismus neboli kulturní logika pozdního kapitalismu. *Filosofický časopis*, 67(2), 227-240. <https://kramerius.lib.cas.cz/uuid/uuid:ff01e58e-0c11-42c8-accf-e982795408d3>
- Ray, D. G., Gomillion, S., Pinteá, A. I., & Hamlin, I. (2019). On being forgotten: Memory and forgetting serve as signals of interpersonal importance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 116(2), 259–276. <https://doi.org/10.1037/pspi0000145>
- Reker, G. T., & Chamberlain, K. (Eds.). (1999). *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span*. Sage publications.
- Reker, G. T., & Wong, P. T. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengtson (Eds.), *Handbook of theories of aging* (pp. 214-246). Springer.
- Roberts, M. (2007). Modernity, mental illness and the crisis of meaning. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 14(3), 277–281. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2007.01074.x>
- Rodríguez-Bravo, A. E., De-Juanas, N., & García-Castilla, F. J. (2020). Effect of physical-sports leisure activities on young people’s psychological wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.543951>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68 – 78.
- Říčan, P. (2004). *Cesta životem* (2nd ed.). Portál
- Scharf, M., & Mayseless, O. (2010). Finding the authentic self in a communal culture: Developmental goals in emerging adulthood. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2010(130), 83–95. <https://doi.org/10.1002/cd.283>
- Schlegel, R. J., Hicks, J. A., Arndt, J., & King, L. A. (2009). Thine own self: True self-concept accessibility and meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(2), 473–490. <https://doi.org/10.1037/a0014060>
- Schnell, T. (2009). The sources of meaning and meaning in life questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483–499. <https://doi.org/10.1080/17439760903271074>
- Schnell, T. (2010). Existential indifference: Another quality of meaning in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 50(3), 351-373. <https://doi.org/10.1177/0022167809360259>
- Schnell, T. (2011). Individual differences in meaning-making: Considering the variety of sources of meaning, their density and diversity. *Personality and Individual Differences*, 51(5). 667-673. doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.006

- Schnell, T. (2016). *Psychologie des lebenssinns*. Springer-Verlag.
- Schnell, T. (2020). *The psychology of meaning in life*. Routledge.
- Schnell, T., & Becker, P. (2006). Personality and meaning in life. *Personality and Individual Differences, 41*(1), 117–129. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.030>
- Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Luyckx, K., Meca, A., & Ritchie, R. A. (2013). Identity in emerging adulthood: Reviewing the field and looking forward. *Emerging Adulthood, 1*(2), 96–113. <https://doi.org/10.1177/2167696813479781>
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality, 76*(2), 199–228. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x>
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology, 4*(1), 43–52. <https://doi.org/10.1080/17439760802303127>
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology, 6*(3), 173–180. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.569171>
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of spirituality, psychopathology, and well-being. In P. T. P. Wong (Eds.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications*, (2nd ed., pp. 165–184). Routledge.
- Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Lambert, N. M., Crescioni, A. W., DeWall, C. N., & Fincham, F. D. (2009). Alone and without purpose: Life loses meaning following social exclusion. *Journal of Experimental Social Psychology, 45*(4), 686–694. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.03.007>
- Störig, H. J. (2007). *Malé dějiny filosofie*. Kostelní vydrří: Karmelitánské nakladatelství.
- Sutin, A. R., Luchetti, M., Stephan, Y., & Terracciano, A. (2021). Sense of purpose in life and motivation, barriers, and engagement in physical activity and sedentary behavior: Test of a mediational model. *Journal of Health Psychology, 27*(9), 2068–2078. <https://doi.org/10.1177/13591053211021661>
- Süngü, B., & Demir Saripek, A. (2023). Investigation of the relationship between physical activity level and meaning in life of university students. *Physical Education of Students, 27*(4), 169–176. <https://doi.org/10.15561/20755279.2023.0404>
- Swann, C., Moran, A., & Piggott, D. (2015). Defining elite athletes: Issues in the study of expert performance in sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise, 16*, 3–14. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.004>

- Šimková, K. (2016). Vzťah profesionálneho a osobného života vrcholového športovca. *Česká kinantropologie*, 20(3), 17-29.
- Tavel, P. (2007). *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. TRITON.
- van Tilburg, W. A. P., Igou, E. R., & Sedikides, C. (2013). In search of meaningfulness: Nostalgia as an antidote to boredom. *Emotion*, 13(3), 450–461. <https://doi.org/10.1037/a0030442>
- Vervaeke, J., Mastropietro, C., & Miscevic, F. (2017). *Zombies in Western Culture*. Open Book Publishers. <https://doi.org/10.11647/OBP.0113.06>
- Ward, S. J., & King, L. A. (2016). Poor but happy? Income, happiness, and experienced and expected meaning in life. *Social Psychological and Personality Science*, 7(5), 463–470. <https://doi.org/10.1177/1948550615627865>
- Warner, S., & Dixon, M. A. (2011). Understanding sense of community from the athlete's perspective. *Journal of Sport Management*, 25(3), 257–271. <https://doi.org/10.1123/jsm.25.3.257>
- Welch, A. S., & Tschampl, M. (2012). Something to shout about: A simple, quick performance enhancement technique improved strength in both experts and novices. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(4), 418-428.
- World Health Organization. (n.d.). *Health and well-being*. <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>
- Zhang, H., Sang, Z., Chan, D. K. S., & Schlegel, R. J. (2019). Threats to belongingness and meaning in life: A test of the compensation among sources of meaning. *Motivation and Emotion*, 43(2), 242–254. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9737-8>
- Zhang, S., Huang, J., Duan, H., Turel, O., & He, Q. (2021). Almost everyone loses meaning in life from social exclusion, but some more than the others: A comparison among victims, voluntary, and forced rejecters. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.658648>

11 PŘÍLOHY

11.1 Vyjádření etické komise

 **Fakulta
tělesné kultury**

Vyjádření Etické komise FTK UP

Složení komise: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.
prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph. D.
doc. Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph. D.
Mgr. Jarmila Štěpánová, Ph.D.

Na základě žádosti ze dne 26.2. 2024 byl projekt bakalářské práce

Autor /hlavní řešitel/: Jonáš Junek

s názvem **Smysl života u sportovců v mladší dospělosti**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: 40/2024
dne: 18.3.2024

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnicemi pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

za EK FTK UP
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.
předsedkyně

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury
Komise etická
třída Miru 117 | 771 11 Olomouc

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci
třída Miru 117 | 771 11 Olomouc | T: +420 585 636 009
www.ftk.upol.cz