

Univerzita Karlova v Praze

Fakulta humanitních studií



Smysluplnost života u osob věnujících se dobrovolnictví

Bakalářská práce

Jan Příplata

Vedoucí práce: PhDr. Markéta Habermannová, Ph.D.

Praha, 2016

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci na téma „Smysluplnost života u osob věnujících se dobrovolnictví“ vypracoval samostatně a všechny použité prameny řádně citoval a uvedl v seznamu použité literatury.

V Praze dne 24. 6. 2016

.....

Jan Příplata

Na tomto místě bych rád poděkoval vedoucí mé bakalářské práce PhDr. Markétě Habermannové, Ph.D. za užitečné rady a veškerou pomoc při zpracovávání této práce. Za psychickou podporu děkuji své rodině a svým přátelům. Velký dík patří také všem respondentům. Za umožněnou spolupráci moc děkuji koordinátorkám dobrovolníků v dobrovolnických programech „Pět P“ (HESTIA) a „Ve dvou se to lépe táhne“ (Lata). Na závěr bych chtěl poděkovat Mgr. Lucii Rubenové a Mgr. Jaroslavi Pustinovi za ochotu, trpělivost, rady a pomoc při statistickém zpracování dat pro tuto práci.

Obsah

I. ÚVOD	1
II. TEORETICKÁ ČÁST.....	2
1. Smysluplnost života	2
1.1 Smysl z hlediska smysluplnosti života.....	2
1.2 Co tedy znamená žít smysluplně?	3
2. Postoj vůči životu.....	3
3. Hledání smyslu.....	4
3.1 Role svědomí při nacházení smyslu života	4
4. Sebetranscendence lidského bytí.....	5
5. Nacházení smyslu.....	6
5.1 Zážitkové hodnoty.....	6
5.2 Tvůrčí hodnoty	6
5.3 Postojové hodnoty	7
6. Problém nedostatku smyslu a možné důsledky	7
6.1 Existenciální vakuum	7
6.2 Noogenní neuróza	8
6.3 Potřeba smyslu	9
7. Měnicí se společnost a smysl života	9
7.1 Nedělní neuróza.....	10
8. Člověk dneška a problém nedostatku smyslu.....	10
9. Svoboda a odpovědnost v kontextu smysluplného života.....	11
9.1 Svoboda.....	12
9.2 Odpovědnost.....	12
9.3 Svoboda a dispozice	13
9.4 Rozhodnutí a možnosti.....	13
9.5 Vyhýbání se odpovědnosti	14
10. Terapeutické přístupy k problémům spojeným s nedostatkem smyslu v životě	14
10.1 Existenciální analýza.....	14
10.2 Logoterapie.....	14
10.3 Existenciální psychoterapie.....	15

11. Dobrovolnictví	16
11.1 Tři základní typy dobrovolnictví.....	16
11.2 Snaha o definování dobrovolnictví.....	16
11.3 Dobrovolník	17
11.4 Prosociální chování jako pramen dobrovolnictví	17
11.5 Dobrovolnictví svobodným aktem?	17
11.6 Dva modely dobrovolnictví z hlediska historického vývoje	18
12. Motivace k dobrovolnictví	18
12.1 Dva přístupy k motivaci dobrovolnictví.....	18
12.2 Základní typy motivace k dobrovolnictví	19
13. Organizovaná dobročinnost.....	21
13.1 Koordinátor dobrovolníků.....	22
13.2 Zastoupení dobrovolníků v České republice	22
III. TEORETICKÁ VÝCHODISKA K PRAKTICKÉ ČÁSTI.....	23
14. Dobročinnost jako zdroj smyslu.....	23
15. Dobrovolnictví a hodnoty.....	24
16. Dobrovolnictví jako způsob sebetranscendence.....	24
17. Vybrané studie na téma dobrovolnictví a smysluplnosti života.....	25
IV. PRAKTICKÁ ČÁST.....	26
1. Výzkumný problém a cíle práce.....	26
2. Zvolený typ výzkumu.....	27
3. Strategie výběru výzkumného vzorku	28
3.1 Výzkumný vzorek	29
4. Metody získávání a zpracování dat	30
4.1 Metody získávání dat	30
4.2 Metody zpracování dat	33
5. Výsledky	35
6. Diskuze.....	38
V.ZÁVĚR.....	43
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	44
PŘÍLOHA	47
Příloha 1.: Logo test varianta ženy.....	48
Příloha 2.: Online verze dotazníku – varianta ženy – experimentální skupina	51
Příloha 3.: online verze dotazníku – varianta ženy – kontrolní skupina (bez Logo-testu)	62

I. ÚVOD

Věřím, že snad každý člověk si někdy v životě položí otázku, co je smyslem jeho života. V dnešní době má člověk široké spektrum možností, a přesto si není vždy vědom, jak se svým životem naložit. Viktor E. Frankl poukazoval na to, že vůle ke smyslu je něčím, co lidstvo protkává již od jeho počátků a pokud člověk chce žít smysluplný život, musí se naučit převzít zodpovědnost za své konání, smysl sám hledat a poté i naplňovat. Je mnoho hodnotných způsobů, jak může člověk naplňovat smysl a těšit se tak smysluplnému životu. Smysl se nabízí v každém okamžiku našeho života. Můžeme ho nacházet například prostřednictvím našich zálib, tvůrčích aktivit, lásky k partnerovi anebo například v síle překonat naše utrpení. Ve své práci se zaměřuji na dobrovolnickou činnost jako na možný zdroj životní smysluplnosti.

Nejprve se pokusím vystihnout vybraná témata pojící se k problematice životní smysluplnosti a poté nastíním vybrané aspekty fenoménu dobrovolnictví. Dále se pokusím uvést teoretická východiska svého výzkumu.

V praktické části budu zkoumat především to, zda je dobrovolnictví natolik silným zdrojem smyslu, aby se prokázalo, že míra prožívání životní smysluplnosti bude u osob věnujících se dobrovolnické činnosti vyšší, než u těch, které se jí nevěnují. Svou pozornost zaměřím na mladé dospělé osoby. Konkrétně se bude jednat o dobrovolníky z neziskových organizací Lata a HESTIA, kteří budou v mém výzkumu experimentální skupinou. Zjištěnou míru jejich životní smysluplnosti pak budu porovnávat s kontrolní skupinou, složenou z mladých dospělých jedinců podobného věkového rozpětí, kteří se dobrovolnictví nevěnují.

„To, co vnímáme ve světě jako smysl, je možností mezi řádky skutečnosti.“ (Längle, 2002, s. 42)

II. TEORETICKÁ ČÁST

1. Smysluplnost života

Definovat smysluplnost života jednotným uceleným tvrzením není snadné, neboť na rozdíl od striktních fyzikálních či matematických definic nejsou žádné teorie či definice pro pojetí smysluplnosti, které by byly obecně přijatelné. V psychologické perspektivě proto můžeme na smysluplnost života pohlížet jako na jakýsi psychologický konstrukt. (Křivohlavý, 2006) Navzdory tomu, jak obtížné je tento fenomén vystihnout, uvádí Křivohlavý (2006) některé pokusy o definování smysluplnosti. Jedna z definic zní: „*Smysluplnosti jde o poznávání řádu, soudržnosti, a účelu vlastní existence, hledání a realizaci hodnotných cílů a to vše doprovázející pocit naplnění.*“ (Reker, Wong 1988, s. 60; in; Křivohlavý, 2006, s. 50) Důležité je, jakou hodnotu přisuzuje člověk konkrétnímu cíli svého konání. Čím hodnotnější se člověku něco jeví, tím více to vnímá jako smysluplné. Pokud je člověku něco lhostejné, postrádá to pro něj vyšší hodnotu. (Křivohlavý, 2006)

1.1 Smysl z hlediska smysluplnosti života

Křivohlavý (2006) uvádí význam slova smysl v různých kontextech. Pro tematiku životní smysluplnosti je podle něj stěžejní takové pojetí smyslu, které má představovat „...*určitý záměr, směr dalšího vývinu události, intence, účelu jednání či dění atp.*“ (Křivohlavý, 2006, s. 43) Dále uvádí, že se jedná o pojem patřící do „...*psychologie lidské motivace, lidských záměrů, snah a vůle, o ujasnění důvodu jednání, případně až účelu vlastní lidské existence.*“ (Křivohlavý, 2006, s. 49) Vytváření smyslu života je podle Křivohlavého, úkol, který člověka provází vždy do určité míry po celý jeho život. Trefně a výstižně tuto myšlenku přirovnává k běhu na dlouhou trať. (Křivohlavý, 2006)

V tomto pojetí nejde o smysl života jako takového, ale jde o subjektivní smysl konkrétního člověka v roli tvůrce svého vlastního bytí. Pokud se takto staví ke svému životu, může nacházet a naplňovat smysl tím, že se přímo podílí na utváření jednotlivých situací, v nichž se ocitá. (Längle, 2002)

Frankl poukazuje na to, jak důležitá je vnitřní potřeba člověka nacházet smysl. Každý se však vůči ní staví odlišným způsobem a odlišně se s ní také vypořádává. Když člověk naopak smysl přestává hledat či ho odmítá, může to získat patologický charakter. (Tavel, 2007) Balcar zdůrazňuje důležitost tohoto jevu v psychologii osobnosti a říká, že „...*osobní subjektivní smysl a prožitková „pravost“, autentičnost tohoto bytí jsou nosnou silou v duševním životě a jejich nedostatek je zdrojem poruchy.*“ (Balcar, 1991, s. 194)

1.2 Co tedy znamená žít smysluplně?

Člověk si nikdy nemůže být plně jist, jak se jeho život bude vyvíjet a co všechno ho může na jeho životní cestě potkat a překvapit. Zároveň však Längle upozorňuje na to, že se člověku za jakýchkoliv okolností a v každé chvíli jeho života nabízí smysl. Každá situace je přitom unikátní a stejně tak i osoba, která se v ní nachází. Smysl se tedy mění v závislosti na různých okolnostech. (Längle, 2002)

Längle se snaží postihnout, co vlastně znamená žít smysluplně. Zjednodušeně by se to dle něj dalo vyjádřit jako uskutečňování úkolů, které se nám v různých chvílích naskytnou. Pod těmito úkoly si můžeme představit celou řadu lidských úkonů a činností jako například být někomu nápomocný, pracovat, ale může se jednat i o obyčejné každodenní záležitosti jako je třeba dobré stravování, odpočinek atd. Nezáleží tedy na významnosti daného úkolu. Podstatné také je, že smysl se týká přítomnosti, je to tedy něco, co se má teprve uskutečnit a člověk je pomyslným prostředníkem, který umožňuje, aby se tak stalo. (Längle, 2002) „*Smysluplně žít znamená rozpoznat nejvyšší možnou hodnotu dané situace a uskutečnit ji.*“ (Längle, 2002, s. 41). Je tedy na každém člověku, aby čerpal z daného momentu to, co se mu nabízí. Smysluplnost našeho života pak pramení z toho, že se dokážeme v konkrétní situaci upnout na to, co je správné a tím, že učiníme to nejlepší možné, vytvoříme si vhodné podmínky pro následující situace. (Längle, 2002)

2. Postoj vůči životu

Längle tvrdí, že zcela závisí na každém člověku, jak se vůči životu staví. Hovoří o tom, že se můžeme setkat se dvěma různými postoji vůči životu. Jedni se vůči životu staví s jakýmsi nárokem. Požadují, aby se život postaral o ně, stejně jako dítě, o které se musí postarat dospělí. Život je pro ně v určitém slova smyslu dlužníkem, neboť oni si nemohli vybrat, zda se vůbec chtějí narodit a případně do jakých podmínek. Takoví lidé jsou až příliš zaměřeni na svoje touhy a přání, čili na to, co by chtěli získat a čeho by chtěli dosáhnout. Orientují se tedy na nějaký cíl. Je ovšem nutno podotknout, že tímto postojem vůči životu nejsou myšleny nároky, které má každý právo klást v rámci spravedlivě fungující společnosti, ale jde o osobní nárok na štěstí. (Längle, 2002)

Opačný možný postoj Längle (2002) vidí v takzvané „existenciální cestě“ – „*Pokud se k životu stavíme existenciálně jako ke svému osobnímu vyrovnávání s danými okolnostmi právě přítomné životní situace, pak je plný možností, jak jej utvářet anebo snášet.*“ (Längle, 2002, s. 16) Lidé, kteří volí takový postoj, v sobě spatřují strůjce svého života. Jsou otevřeni světu a možnostem, které se jim naskytnou a z kterých budou moci čerpat. Takoví lidé jsou si vědomi toho, že pokud chtějí žít smysluplný život, je to především v jejich režii a sami se musí vypořádat s okolnostmi, které přijdou. (Längle, 2002)

3. Hledání smyslu

Längle (2002) říká, že k tomu, aby člověk mohl dosáhnout smyslu, se musí nejprve zorientovat v konkrétních situacích svého života a dle svého nejlepšího uvážení se následně umět rozhodnout. Je potřeba, aby si uvědomil, jaké všechny možnosti se mu zrovna nabízejí, vzájemně je porovnal a zhodnotil je v kontextu daného momentu jeho života. Možnost, která se mu jeví jako nadřazená těm ostatním a kterou si dobrovolně a uvědoměle zvolí, ta se stává hodnotnou a výjimečnou – zvolil si ji on sám. Längle (2002) „*Ta možnost, kterou rozpoznáme z hlediska její hodnoty a jejího významu jako nejhodnotnější možnost přítomné situace, v sobě skrývá naplnění tohoto úseku bytí; stává se smyslem této situace.*“ (Längle, 2002, s. 28)

Frankl pojednává o tom, že v dnešní společnosti nadbytku jsme zahlceni materiálními věcmi, informacemi, magazíny a mnohým dalším. Člověk by se tak měl naučit rozlišit, co má smysl. Zároveň abychom mohli svůj život vnímat a prožívat smysluplně, je potřeba mít na paměti, že smysl se musí hledat a nelze ho ani vlastní vůlí vykonstruovat, jednalo by se o pouhou iluzi smyslu. (Frankl, 1999)

3.1 Role svědomí při nacházení smyslu života

„*Smysl nejenže musí být nalezen, ale má existovat i možnost jeho nalezení; v tomto hledání vede člověka jeho svědomí.*“ (Frankl, 1999, s. 19)

Frankl vyzdvihuje podstatu a roli svědomí v našem životě. Svědomí je totiž podle něj to v člověku, co ho navádí a co mu ukazuje směr při hledání smyslu. (Frankl, 1997) Längle dodává, že svědomí člověku pomáhá rozpoznat to správné a směřuje ho k tomu, aby se v konkrétní situaci mohl zachovat dobře a dokázal ji zužitkovat ve svůj prospěch. (Längle, 2002) Frankl však upozorňuje na to, že je třeba brát v potaz, že svědomí nemusí mít vždy pravdu a člověk si často může uvědomit až zpětně, zda něco udělal správně a zda to mělo smysl. Svědomí tedy může i klamat, a proto by své svědomí měl vychovávat k tomu, aby bylo citlivé vůči rozlišování toho správného v nespočtu situací, jež se mu v životě naskytnou. (Frankl, 1999)

4. Sebetranscendence lidského bytí

Frankl poukazuje na to, že lidé v dnešní době často cítí potřebu seberealizace. Kladou si ji však jako cíl svého snažení a neuvědomují si, že je možné se realizovat jen do té míry, je-li naplňován smysl. Frankl vidí seberealizaci jako něco, co by nemělo být cílem, ale co se může dostavit jako „vedlejší účinek“. V tomto případě se jedná o vedlejší účinek toho, jenž Frankl označuje jako „sebetranscendenci“ lidské existence. (Frankl, 1997) Tím Frankl (1997) chápe „...základní fakt, že být člověkem ukazuje na něco za sebe sama, co už není on sám – na něco nebo na někoho: na smysl, který má být naplněn, nebo na bytí bližního, s nímž se setkává.“ (Frankl, 1997, s. 11)

Jedním prvkem sebetranscendence je to, že člověk přesahuje sám sebe směrem ke smyslu, který ale nejprve musí najít a následně ho naplnit. Tuto teorii Frankl nazývá „vůlí ke smyslu“. Tvrdí, že je to zakořeněno v samé podstatě člověka. Dále uvádí i několik výzkumů či komentářů jiných autorů (například Rofl H. von Eckartsberg z Duquensne University), jež se v podstatě shodují v tom, že ‚vůle ke smyslu‘ je něco, co může být velice důležitou motivační hodnotou v životě člověka a co je v člověku zakořeněno již od počátku lidstva. Člověk je dle této představy tvorem snažícím se o naplňování smyslu ve svém životě, jenž by měl být smysluplný. Přičemž nacházet a naplňovat smysl člověk může pouze tehdy, přesáhne-li sám sebe. (Frankl, 1997)

Frankl svou teorii porovnává s Maslowovou teorií potřeb, kde jsou potřeby rozděleny na vyšší a nižší. Maslow „...tvrdil, že uspokojování nižších potřeb je nezbytnou podmínkou, aby se mohly uspokojovat potřeby vyšší.“ (Frankl, 1997) A právě mezi vyššími potřebami se u Maslowa nachází i vůle ke smyslu v rámci potřeby seberealizace. To by znamenalo, že potřeba člověka po smyslu tedy vyvstává, až když člověk uspokojí své nižší potřeby a vede se mu tím pádem dobře. Na to ale Frankl namítá, že lze hojně vypořadovat, že otázka po smyslu života a potřeba smyslu se u člověka objevuje tehdy, když se člověku nedaří. Poukazuje při tom například na přeživší koncentračních táborů nebo na lidi, kteří jsou ve stádiu umírání. Člověk se tedy ptá po smyslu života, ať jsou již jeho nižší potřeby uspokojeny či nikoliv. Vůle ke smyslu tak podle Frankla představuje unikátní motivaci, která je neodvoditelná a nezastupitelná. (Frankl, 2016)

5. Nacházení smyslu

Je důležité se snažit o to, abychom vnímali náš život jako hodnotný. Na naší životní cestě můžeme nalézt spoustu hodnotného, díky čemuž se pak dá život prožívat smysluplně. Lidé však často nevědí jak správně hledat a kde. (Längle, 2002) Frankl uvedl tři způsoby – cesty – které mohou člověku posloužit jako zdroj smyslu. Jedná se o takzvané hodnotové kategorie. První z nich zahrnuje hodnoty zážitkové, dále pak hodnoty tvůrčí a do poslední kategorie spadají hodnoty postojové. (Frankl, 1997)

5.1 Zážitkové hodnoty

Člověk tedy dle Frankla (1997) může nacházet smysl jednak v tom, když něco prožívá nebo někoho miluje. Jedná se o celou řadu prožitků a zážitků, kterým se člověk může oddávat. Může jít například o pozorování uměleckých výtvorů, sportování, nacházení krásy v přírodě anebo třeba setkávání se s druhými lidmi a prožívání společných chvil. Patří sem i láska k někomu. Jedná se o poměrně běžné záležitosti našeho každodenního života, ale záleží opět na tom, jak je člověk subjektivně vnímá. Člověk jimi ze světa získává něco hodnotného a prostřednictvím toho je obohacen smyslem. Längle dává najevo, že když člověk dokáže čerpat zážitkové hodnoty, s velkou pravděpodobností ho to může podpořit i v dalších oblastech prožívání života – například v rámci níže uvedené kategorie tvůrčích hodnot. (Längle, 2002)

5.2 Tvůrčí hodnoty

Dalším zdroj smyslu pak lze dle Frankla nalézt v tom, že člověk něco tvoří nebo vykonává. (Frankl, 1997) Längle zdůrazňuje, že nejde o to, jak významné je to, co tvoříme. Podstatné je zapálení pro danou věc a to, jak se jí účastníme. Může se jednat například o uměleckou či vědeckou tvorbu. Zároveň ale nemusí jít vždy jen o vytváření něčeho, co dosud neexistovalo a nemusí to být ani charakteristické materiálním výsledkem. Může se jednat i o určité formy osobního nasazení v zájmu udržení specifických hodnot. Příkladem může být třeba podpora nějakého smýšlení tím, že se člověk připojí k nějaké skupině nebo ji naopak opustí, aby demonstroval odlišný postoj. Ještě zásadnější mohou být dle Längla situace, kdy se člověk někoho zastane nebo někomu pomůže, případně se odhodlá riskovat, aby tím podpořil nějaké své přesvědčení. (Längle, 2002)

Frankl navíc podotýká, že vlastně není důležité, čeho člověk dosáhl. Nejde o to, zda se člověku dostává prestiže nebo například jestli je jeho povolání významné z pohledu ostatních. Podstatnější je, jak dobře se chopil úkolu, který se mu dostal do cesty nebo třeba jak zastává místo, které mu bylo dáno k dispozici. Je tedy třeba se zaměřit spíše na to, jak úkoly vykonáváme, než na to, o jaké úkoly se jedná. (Frankl, 2006)

5.3 Postojové hodnoty

Nakonec, pokud člověku nezbyvá nic jiného a dostává se do těžké bezvýhodné životní situace, záleží pouze na něm, jaký postoj zaujme vůči osudu, který ho potkal. Za jistých okolností tak může člověk i v takové situaci spatřit smysl. Člověk je podle Frankla schopen své utrpení smysluplně zužitkovat. (Frankl, 1997) Řeč je například o nešťastných životních situacích, kdy člověk onemocní nevyлéčitelnou nemocí nebo ztratí vše, co v životě měl. (Längle, 2002)

Frankl tuto myšlenku rozvádí dále. Jestliže se člověk ocitne v situaci, kdy je bezmocný a nemůže svým přičiněným danou situaci změnit, pak je žádoucí, aby změna nastala v něm samotném. Pokud se člověk změní, může tím přeci jen dosáhnout smyslu. Frankl si například uvědomil, jak důležitý může být postoj, který člověk zaujme vůči situaci, jenž nemůže vlastními silami změnit v momentě, kdy byl nucen pobývat v koncentračním táboře. V naději ho držela myšlenka na jeho rodinu a láska k jeho ženě. (Frankl, 1997)

Podle Längla člověku zůstává stále určitá svoboda, může svému osudu vzdorovat a překonat ho, nebo se vzdát a poddat se mu. I Längle tak potvrzuje, že se člověk může sám rozhodnout, jak své utrpení přijme. Pokud své utrpení překoná, může z něho hodnotně čerpat a naplňovat tím smysl. Často ale lidé odmítají to, co prožívají a v některých případech se uchylují například ke konzumaci alkoholu či užívání drog, aby své utrpení utlumili. V četných případech neunesou veškerou tíhu, která na ně padla a svůj život ukončí sebevraždou. (Längle, 2002)

6. Problém nedostatku smyslu a možné důsledky

Člověk v dnešní době podle Frankla čelí existenciální frustraci. Pocit bezsmyslnosti je v naší společnosti stále více rozšířen a taktéž stoupl počet pacientů, kteří se potýkají s pocitem jakési bezobsažnosti a prázdnoty, jenž protkává jejich život. Bezsmyslnost jakožto existenciální prázdnotu, Frankl označuje pojmem „existenciální vakuum“. (Frankl, 2016)

6.1 Existenciální vakuum

Vysvětlení vzniku existenciálního vakuu uvádí Frankl srovnáním člověka a zvířete. Rozdíl je v tom, že člověk nemá na rozdíl od zvířete instinkty, které by mu říkaly, co má dělat, jako je tomu u zvířat. V dřívějších dobách navíc hrály velkou roli v životě člověka tradice, podle kterých se řídil. V případě člověka dnešní doby tomu tak již není. Člověk tedy ztrácí i tohoto „pomyslného rádce“, jakým mu dříve byly v jeho životě tradice. (Frankl, 2016)

I přes to, že Frankl spatřuje ztrátu tradic jako stěžejního činitele pro vznik a rozšíření existenciálního vakua, tak zdůrazňuje, že spolu s tím nedochází i k vytracení samotného smyslu, jehož dosažení by mohly tradice umožňovat. Je tomu tak proto, že smysl je vždy unikátní, nelze jej opakovat a musíme ho teprve odhalit. Oproti tomu může mít ztráta tradic neblahý dopad na hodnoty, které jsou v lidské společnosti zakořeněny. I přesto ale život může být smysluplný, ačkoliv může být těžší smysl objevit. (Frankl, 1997)

Frankl, spatřuje tři možné důsledky existenciálního vakua. První z nich nese označení konformismus, jakožto vyjádření toho, že člověk už v podstatě chce pouze to, co chtějí ostatní. Další důsledek, označený pojmem totalitarismus, vyjadřuje skutečnost, že se člověk uchyluje k vykonávání toho, co chtějí ostatní, aby dělal. (Frankl, 2016) Frankl varuje před tím, že tyto důsledky mohou vést k osobnosti, která ztrácí vlastní názor a je snadno manipulativní. (Frankl, 2006) Třetí důsledek, neméně důležitý, který může z existenciálního vakua vyústit, pak Frankl spatřuje v určité formě neurózy, kterou nazval noogenní. (Frankl, 2016)

6.2 Noogenní neuróza

Frankl přišel s hypotézou, že máme v moderní době co dočinění s novým typem neurózy. S takovým, který je specifický a nedá se řadit mezi běžné a známé formy neuróz. Jedná se o výše zmíněnou noogenní neurózu, za kterou v podstatě stojí nenaplněná potřeba smyslu. (Frankl, 2006) K vypořádání tohoto jevu se není možné omezovat jen na tělesnou a duševní stránku člověka. Je nutno si uvědomit, že existuje ještě třetí dimenze a tou je duchovno člověka, kde má noogenní neuróza svůj původ. Člověka tak může postihnout neuróza i v případě, kdy čelí existenciální frustraci ze ztráty životního smyslu nebo se například potýká s konfliktem svědomí či s problémem duchovního rázu. (Frankl, 1999)

Frankl však dodává, že z čistě klinického hlediska nelze brát pocit bezsmyslnosti jako neurózu. Pokud bychom se přeci jen pokusili o klasifikaci tohoto jevu, nejvhodnější by dle Frankla bylo pravděpodobně pohlížet na něj jako na druh „sociogenní neurózy“ (Frankl, 1997) Na Harvardské univerzitě byl proveden výzkum, v jehož rámci byla vytvořena diagnostická metoda (PIL), schopna odlišit noogenní neurózy od těch psychogenních. To vše potvrdilo Franklovu hypotézu o novém syndromu, vyskytujícím se napříč dnešní společností. Odhaduje se, že přibližně dvacet procent neuróz v dnešní době pramení z pocitu bezsmyslnosti nebo je s ním úzce spojeno. (Frankl, 2006)

6.3 Potřeba smyslu

Frankl zmiňuje názor Freuda, že pokud si pokládáme otázku po smyslu života, pak je to známka toho, že je člověk nemocný. S tím však Frankl nesouhlasí, neboť jeho zkušenosti vypovídají o opaku. Popisuje případ, kdy k němu přišel na kliniku pacient, jehož přivádělo k zoufalství hloubání nad smyslem jeho života. Pacient byl vyslechnut, načež se zjistilo, že jde v zásadě o endogenní stav deprese. Navzdory očekávání ale vyšlo najevo, že stavy hloubání o smyslu života pacienta neuchvacovaly v jeho momentech deprese. Ba naopak, se u něj tyto stavy projevovaly výhradně ve zdravých intervalech. (Frankl, 2006) V době depresivních fází byl pacient dle Frankla „...*hypochondricky předpoklat, že na něco takového vůbec nemohl myslet.*“ (Frankl, 2006, s. 25) Lze tedy mluvit o tom, že uvědomování si potřeby smyslu ve vlastním životě není projevem patologickým, nýbrž přirozeným a zdravým. (Frankl, 1997)

7. Měnící se společnost a smysl života

Yalom uvádí teorii o tom, že lidé v dobách zemědělských společností, tedy ještě před nástupem a rozvojem průmyslu, se pravděpodobně nepotýkali s takovou konfrontací s bezsmyslností tak jako lidé dnešní doby. Vysvětluje to tím, že lidé byli nuceni se starat o své přežití a uspokojení základních potřeb a neměli vlastně prostor k tomu, aby se zaobírali něčím, jako je individuální potřeba smyslu. Byli také většinou nábožensky založení, což jim mohlo samo o sobě poskytovat smysl vyšší podstaty a zároveň naopak mohlo zastínit právě individuální otázku po smyslu. (Yalom, 2006)

Lidé žijící v předindustriální době smysl svých životů spatřovali v přírodě, člověk se od ní neodděloval, ale byl její přirozenou součástí – z ní získával své živobytí – obhospodařováním půdy, ale i rozmnožováním, které přirozeně zajistilo přežití člověka. To vše bylo nedílnou součástí přírody, život probíhal v souladu s ní. (Yalom, 2006) Činnosti těchto lidí byly tvořivé povahy a nepostrádaly vnitřní hodnotu. Lidé navíc žili v různých komunitách a společenstvích, kde si byli vědomi svých funkcí a rolí a zároveň i účelu úkolů, které plnili. Byli si zároveň užiteční sobě navzájem v případě potřeby. (Yalom, 2006)

O dnešní době a společnosti pak Yalom tvrdí, že je to společnost, která již není schopna žít v souladu s přírodou, mnohdy na ní není ani napojena, navíc ji uniká i základní princip života – budoucnost prostřednictvím potomků, dnešní společnost je společností městskou, industrializovanou, která se neopírá o žádnou náboženskou myšlenku, či jinou filozofii, která by byla schopna obstojně vysvětlit svět - vše kolem nás a jeho podstatu. (Yalom, 2006) Zároveň doba, ve které žijeme, nám svým způsobem nabízí více volného času. Frankl (1999) podotýká, že to je částečně spjato s automatizací, která v moderním světě nezastavitelně narůstá.

Problém dnešní společnosti pak patří především v tom, že ta má sice mnoho volného času, ale není schopna ho využít a smysluplně investovat. Pokud člověk neví, jak se svým volným časem naložit, může být existenciálně frustrovaný. Takový člověk pak nenachází ve svém životě nic, co by považoval za smysluplné a čím by dokázal zažehnat prázdnotu existenciálního vakuu. (Frankl, 1999)

Podobně i Yalom zdůrazňuje právě nárůst volného času. Ten nám podle něj poskytuje až příliš prostoru pokládat různé otázky, které mohou být znepokojivé. Lidé mají často zřetelně určeno, kolik dní v týdnu musí pracovat a kdy se jim naopak dostane volna a právě především ve dnech volna se dle Yaloma dostavuje krize smyslu. Kámen úrazu patří v tom, že když máme k dispozici volný čas, musíme čelit svobodě, která se na nás spolu s ním vrhá. (Yalom, 2006) Shrnutím může být Franklovo tvrzení, že lidem se volný čas jeví jako prostor pro sebevyjádření, ve skutečnosti však je existenciální vakuum nejvíce patrné ve volném čase jedince, v jeho nadbytku. Dokladem tohoto tvrzení může být zvýšený výskyt tzv. nedělní neurózy ve společnosti. (Frankl, 2016)

7.1 Nedělní neuróza

„Nedělní neuróza“, pojem, o kterém Frankl mluví, je častým problémem dnešní doby. Člověk se často oddává práci, spěchu a podnětům z venčí, aby tak mohl uprchnout před prázdnotou vlastního života. Vyhýbá se tím tichu a klidu, kdy by čelil sám sobě a právě v takových chvílích volna vyplouvá prázdnota na povrch. Neděle je znamením volného času a klidu a právě v takových chvílích je člověk ohrožen svou vlastní prázdnotou a pocitem bezsmyslnosti nejvíce. Postihovat to samozřejmě může nejen lidi, kteří hodně pracují, ale třeba i studenty, kteří mimo studium nemají nic smysluplného, čemu by se věnovali, apod. (Frankl, 2016)

8. Člověk dneška a problém nedostatku smyslu

Lidé se často uchylují k něčemu, co by alespoň na okamžik zaplnilo jejich pocit prázdnoty. Vede to v mnohých případech například k promiskuitě, alkoholu či drogám. To však přináší jen pouhou iluzi smyslu, která nás na moment omámí a utiší prohlubující se prázdnotu a bezsmyslnost. (Frankl, 2016) Někdy celý problém může vyústit až k sebevraždě, které předchází dlouhé duševní utrpení. (Křivohlavý, 2010)

Frankl (2016) se například zabýval studií, jež zkoumala motivaci šedesáti studentů z Idaho State Univerzity k pokusu spáchat sebevraždu a kteří tento pokus přežili. Pro celých 85% představovala sebevražda východisko z dlouhodobé prázdnoty zapříčiněné ztrátou smyslu v životě. Většina z nich však neměla zjevný důvod k tomu, aby svůj život ukončila.

Mohli se těšit jak fyzickému, tak i psychickému zdraví, měli dobré rodinné a ekonomické zázemí, byli navíc společensky aktivní a i jejich studium bylo na dobré cestě. Můžeme tedy říct, že by se z dnešního hlediska mohli jevit jako lidé se slibnou a uspokojivou budoucností. Otázkou zůstává, proč se tedy pokusili spáchat sebevraždu, pokud – jak se zdá - byly všudypřítomné potřeby uspokojeny. Podle Frankla (2016) to lze pochopit jen tak, že se přikloníme k teorii, že člověk je ve své podstatě předurčen k tomu, že „...aby ve svém životě nacházel smysl a aby tento smysl naplňoval; pokud již dnes takový člověk není, byl jím alespoň původně.“ (Frankl, 2016, s. 13)

Dnešní společnost má podle Frankla tendenci různé aspekty světa a života zjednodušit a nějakým způsobem racionalizovat. Spolu s tím je však i znehodnocuje. (Frankl, 2006) Mnohokrát říkáme o něčem, že to není „nic, než“, čímž to ztratí nějaký hlubší význam a hodnotu. (Frankl, 1997) Na lásku je například pohlíženo jako na záměrně potlačené pudy a na duchovno člověka jako na pouhou vyšší nervovou činnost. Ptáme se tedy, co život vůbec je, přičemž nevidíme víc, než hmotnou realitu a logické asociace apod. Thompson poznamenává, že: „Lidé nejsou objekty, které existují jako židle nebo stoly; oni žijí, a jestliže zjistí, že jejich žití je redukováno na pouhou existenci židlí a stolů, páchají sebevraždy.“ (Thompson, Main Currents in Modern Thought 19, 1962; in; Frankl, 2006, s. 32)

Křivohlavý uvádí, že na sjezdu dětských terapeutů v Mnichově se mluvilo o tom, že vývoj přibližně jedné třetiny dětí v dnešní době směřuje k existenciální prázdnotě. (Křivohlavý, 2010) Frankl říká, že je nutné vychovávat naši společnost k odpovědnosti, což především znamená naučit se umět vybírat. Dnešní člověk je vystaven množství zdánlivých lákadel a „berličkám“, které mu mají usnadnit život – tedy například podbízivým mediálním obsahům či tabletám proti stresu, bolesti, atd. Jenže pokud tak společnost bude pokračovat i nadále, brzy samu sebe zahubí věcmi, které zdánlivě nabízí východisko – například promiskuita, alkohol, ale ve skutečnosti v nich žádný smysl nemůže být nalezen. Úkolem dnešních lidí je tak především rozpoznat, v čem nějaký smysl je a v čem ne. (Frankl, 1999)

9. Svoboda a odpovědnost v kontextu smysluplného života

Svobodu a odpovědnost od sebe nelze oddělit. Pokud je člověk svobodný, pak automaticky s tím, je i odpovědný, neboť se rozhoduje a každé rozhodnutí s sebou nese důsledky a to v každé chvíli lidského života. Je-li člověk svobodný, pak je i odpovědný. Svoboda, sama o sobě, jako taková, může člověka vést do existenciální prázdnoty a spolu s ní se může objevit i nezávaznost, jak uvádí Längle (2002). Pokud jde ovšem svoboda ruku v ruce s odpovědností, může to být pro člověka ten správný krok. Pouze v takovém případě je totiž možné svobodu využít smysluplně. Aby tak člověk mohl učinit, musí se podrobit jakési výměně a to výměně svobody za smysl, vyplývající z dané situace. Längle vysvětluje, že v takovém případě už se nebude jednat o „svobodu od“, která s sebou přináší prázdnotu. Půjde již o „svobodu k“, aneb takovou svobodu, která obsahuje plnost. (Längle, 2002)

9.1 Svoboda

Podle Längleho (2002) existují dva pomyslné a protilehlé body. Jedním z nich je „vina“ a tím druhým pak „zásluha“. Mezi těmito body můžeme zařadit veškeré dění, na jehož původu se člověk nějakým způsobem podílel, ať už v jakékoliv míře, a to za předpokladu, že jednal jako svobodný člověk. Pak na něj ostatní lidé mohou pohlížet s obdivem, nebo s despektem, stejně jako tak na sebe může pohlížet člověk sám, což lze nazvat jako důsledky odpovědnosti a tedy i svobody. Svobodný je člověk podle Längleho v případě, kdy si při rozhodnutí, která činil, uvědomoval, jakým směrem se tím vydává a zároveň i to, o čem v tom daném případě rozhodoval. (Längle, 2002)

Dále Längle tvrdí, že během dění, které přímo závisí na daném člověku, můžeme zcela nejlépe vyzorovat jeho skutečné pravé „já“ – to, kým doopravdy je. V takových případech totiž člověk jedná sám za sebe. Je to jeho vlastní rukopis a nelze tedy říci, že byl v tu chvíli pouze pouhým zprostředkovatelem. (Längle, 2002)

9.2 Odpovědnost

Navzdory tomu, že to nemusí být na první pohled zřejmé, Yalom tvrdí, že odpovědnost neodmyslitelně patří k lidské existenci. Člověk je zodpovědný za to, jakým způsobem věci ve svém životě prožívá. Má vše ve svých rukou. Yalom tuto myšlenku dále demonstruje na svém vlastním zážitku, kdy se potápěl v krásném moři plném korálových útesů a vychutnával si krásy okamžiku a toho, co kolem sebe mohl pozorovat. Náhle se však zamyslel a došlo mu, že pouze on je tím, kdo pocítil veškerou tu krásu a nechal se jí unést. Poté došel k závěru, že pokud by se oddával stejné činnosti, ale například ve špinavých a znečištěných vodách, stála by před ním volba, jak se k prožívání daného okamžiku postavit - jestli spatřit krásu, nebo naopak něco nelibého. Dále Yalom poukazuje na to, že uvědomění, které se mu takto dostalo je trefně vyjádřeno v románu, spisovatele a existenciálního filozofa, Jeana-Paula Sartra s názvem *Nevolnost*. Ten v knize líčí výše popsané zjištění jako chvíli poznání pravého smyslu věcí a nalezení zodpovědnosti. (Yalom, 2006)

Podle Längla je však třeba mít na paměti skutečnost, že pokud se dá hovořit o zodpovědnosti, musí za ní stát i svoboda člověka. Vina tedy nemůže být připsána tomu, kdo by jednal nedobrovolně, nepodílel by se na něčem vlastním přičiněním, anebo jestliže se při svém konání řídil veškerými předpisy a pravidly. V takových případech by se podle Längla nejednalo o vinu. Zároveň z tohoto důvodu odmítá i vinu kolektivní. (Längle, 2002)

9.3 Svoboda a dispozice

Frankl pojednává o tom, že lidé, a především ti, jenž trpí neurózou, mají tendence k tomu, aby se neustále ve svém životě vymlouvali na celou řadu věcí. Jedním z příkladů může být odvolávání se na jakousi vyšší esenci, kterou někdo nazývá osudem. Základem pro další podobný typ výmluv se může stát například i celá řada biologických či psychologických dispozic – jinak řečeno, vloh. Problém vyvstává tehdy, když člověk na základě svých pohnutek, a právě i na základě představy o svých vlohách, vydedukuje nějaké stanovisko, a to následně přijme jako skutečnost. Otázkou však je, do jaké míry, jsme na tyto vlohy odkázáni v rámci prožívání svého života jako smysluplného. Frankl je přesvědčený o tom, že zde hraje roli i svoboda, kterou spatřuje v holé podstatě lidské existence. Zastává názor, že veškeré vlohy – rozmanitého původu – jsou vlastně jakýmsi statkem, kterým člověk disponuje a může ho volně využívat dle svého uvážení. Podle Frankla jsou dispozice člověka určeny k tomu, aby s nimi nakládal dle svého uvážení, právě tak se totiž projevuje svoboda jedince. (Frankl, 1997)

Längle (2002) poznamenává to, že každý člověk má nějaké vlohy, aniž by si je mohl vybrat a je součástí společnosti, ve které žije a dále pak i svého fyzického okolí. Jde pouze o to, jak se svými vlohami jednatelce naloží a co ve světě vybuduje. Přičemž vždy platí, že je třeba se na tento proces dívat ze dvou stran – je třeba vnímat konkrétní situaci a jedince v ní. Situace je daná, ale její průběh ne, právě ten může člověk ovlivnit. (Längle, 2002)

Vše se tedy liší s ohledem na konkrétního jedince, konkrétní situaci a na určité schopnosti a vlohy. Zkušenosti dvou lidí jsou rozdílné a stejně tak i jednotlivé pohledy na věc. Možnost, která se nabízí, lze posuzovat naprosto odlišně a zcela jinak ji i vnímat. (Längle, 2002)

9.4 Rozhodnutí a možnosti

Längle podotýká, že si každý člověk může ve svém životě neustále volit z různých možností. Nezáleží při tom, jestli se následně ukáže dané rozhodnutí jako přínosné, či naopak nepřínosné. Stejně tak i nevyužití nějaké šance či možnosti se dá samo o sobě považovat za volbu. To, že si každý člověk může vždy zvolit, dokazuje Längle na příkladech, kdy člověka trápí výčitky. Pokud by neexistovala možnost volby, pak by člověk necítil výčitky, jaké zažívá v rámci každodenního života. (Längle, 2002) To potvrzuje i Yalom svým tvrzením, že život je utvářen lidskými rozhodnutími, pokud zvolím jednu možnost, automaticky to znamená, že ostatní jsem zavrhl. (Yalom, 2006) Längle připodobňuje jednotlivá rozhodnutí k cihlám, z nichž od základů stavíme postupně náš život. A až časem můžeme zjistit, že některá podlaží této pomyslné stavby nejsou tak stabilní, jak se mohlo zdát. Každé rozhodnutí tedy ovlivňuje rozhodnutí další a stejně tak do nějaké míry i naši budoucnost. (Längle, 2002)

9.5 Vyhýbání se odpovědnosti

Pro člověka bývá náročné se rozhodnout pro jednu konkrétní možnost. Ztrácí tím totiž často možnosti ostatní. Je to navíc něco, co musí udělat každý člověk sám za sebe. Ne však každý je schopen převzít zodpovědnost a často před rozhodnutím utíká, nebo se je snaží přenést na druhé. (Yalom, 2006) Dle Längla to vede ke stavu prázdnoty, protože lidé, kteří jsou sice svobodní, ale nevědí, co si s ní počít, jsou neustále vystavováni prázdnotě, která postupně může vést až k trýzni. (Längle, 2002)

Längle uvádí dva směry, ke kterým se lidé v dnešní době často uchylují právě ve chvíli, kdy nejsou schopni být tím, kdo, dle svého uvážení, musí rozhodnout a přijmout veškeré možné následky. První je příznačný pro konformismus. Jedná se například o případy, kdy člověk své jednání srovnává s tím, co a jak by třeba udělali druzí. Snaží se vymlouvat na to, že je v pořádku jednat způsobem, ke kterému by se dle něj uchýlili i ostatní lidé. Ze své vlastní zkušenosti Längle dodává, že takový způsob jednání je kamenem úrazu především mladé generace. (Längle, 2002)

Dalším směrem, který Längle (2002) uvádí, je takový, který by se dal označit jako totalitářský. To je směr, ve kterém se jedinec vymlouvá na to, že existuje tlak, ten může být buď tlakem vnitřním, nebo tlakem zvenčí. A právě tento tlak jedince uzurpuje – může to být cokoli od výmluvy na stres v práci, přes vlastní pudy až ke stavu národní ekonomiky a z toho plynoucích problémů. (Längle, 2002)

10. Terapeutické přístupy k problémům spojeným s nedostatkem smyslu v životě

10.1 Existenciální analýza

„Více než šest desetiletí kladl Viktor E. Frankl (kromě vytváření psychoterapeutických technik a psychiatrického zkoumání) základy „učení o smysluprázdnotě“ známého jako „existenciální analýza“ či logoterapie“. (Längle, 2002, s. 8)

Je důležité se zabývat tím, jak může člověk svůj život prožívat smysluplně. Existenciální analýza se na základě rozhovorů s pacienty snaží pátrat po tom, kde člověk může ve svém životě nacházet smysl. Snaží se o to, aby si člověk uvědomil svou úlohu při procesu nacházení, a naplňování smyslu slouží jako východisko pro následný postup. (Längle, 2002)

10.2 Logoterapie

Logoterapie pak poskytuje konkrétní pomoc danému pacientovi. Jedná o terapii, ve které Frankl rozvinul své teorie do praxe. Logoterapie klade důraz na jedince, který musí převzít odpovědnost za

vlastní život a na hodnoty, ze kterých může v konkrétních chvílích a situacích svého života nacházet smysl. (Kosová a kol., 2014) „*Logoterapie a existenciální analýza usilují o to, aby v člověku posílily schopnost milovat, pracovat, snášet utrpení i se více radovat ze života.*“ (Kosová a kol., 2014, s. 17) V tomto případě, jak napovídá samotná podstata logoterapie, se chápe pojem „logos“ jako smysl. (Längle, 2002) Frankl podotýká, že spolu s novým specifickým druhem neurózy bylo žádoucí, aby vznikla nová terapie, která by byla schopna řešit tento problém vycházející z existenciální prázdnoty. (Frankl, 2016)

10.3 Existenciální psychoterapie

Existenciální psychoterapie je psychotherapeutický přístup, který se snaží nahlížet do konkrétních aspektů úzce spjatých s podstatou existence člověka. Základní aspekty, na které se existenciální psychoterapie zaměřuje, jsou smrt, svoboda, existenciální osamělost a ztráta smyslu. Jde o to, nahlédnout do nitra konkrétního člověka a podle toho následně postupovat dle individuálních potřeb. Staví na tom, že učí pacienty převzít odpovědnost za své vlastní bytí a činy a umožňuje jim nahlížet na dané aspekty tak, aby mohli svůj život utvářet smysluplně svým přičiněním. (Yalom, 2006)

11. Dobrovolnictví

Fenomén dobrovolnictví je obtížněji uchopitelný, než by se mohlo na první pohled zdát. Každý si dobrovolnictví vykládá po svém, avšak je to něco, co se vyskytuje ve společenství lidí již od pradávna. Stejně tak se liší i představy o tom, kdo je to vlastně dobrovolník. (Tošner, Sozánská, 2006)

Při snaze vymezit dobrovolnictví je nejprve žádoucí zaměřit se na pojem dobročinnost. Dobročinnost řadíme mezi občanské ctnosti a její původ se dá vystopovat v křesťanské a židovské morálce. Lze ji rozdělit na dvě oblasti a to na dobrovolnictví a dárcovství. Dárcovství chápeme jako darování finančních i nefinančních darů či příspěvků ve prospěch buď konkrétních jedinců, nebo pro blaho společnosti, například prostřednictvím různých nadací. (Tošner, Sozánská, 2006)

11.1 Tři základní typy dobrovolnictví

Dobrovolnictví lze rozdělit na tři základní typy, tj. občanská výpomoc, dobrovolnictví vzájemně prospěšné a dobrovolnictví veřejně prospěšné. První dva typy jsou zaměřeny na ucelený kolektiv, jehož členové si navzájem pomáhají – rodina, sousedé, obec, místní spolek apod. Oproti tomu veřejně prospěšné dobrovolnictví se orientuje na vnější prostředí mimo úzký okruh, kde primární je snaha být užitečný pro své okolí. Sem spadají například neziskové organizace. (Tošner, Sozánská, 2006)

11.2 Snaha o definování dobrovolnictví

Podobně jako v případě smysluplnosti života, tak i v případě dobrovolnictví nelze najít definici, která by byla obecně platná a přijímaná. Je to fenomén, který je komplikovaný svou různorodostí a závislostí na mnoha faktorech, společnosti apod. V odborné literatuře můžeme najít celou řadu pojetí dobrovolnictví a stejně tak i v běžném životě často není snadné striktně rozlišit dobrovolnictví od aktivit jiných. (Mlčák, Záškodná, 2013) Frič a Pospíšilová uvádějí, že Dekker a Halman došli k závěru, že v celé řadě definic dobrovolnictví lze nalézt alespoň tři společné znaky. Dobrovolnictví je podle tohoto vyznačeno činností dobrovolnou, nepřináší finanční odměnu a je vykonávána primárně ve prospěch jiných lidí. Dalším prvkem, který nás může vést k definování dobrovolnictví, bývá ale třeba i forma jeho organizace. (Dekker, Halman, 2003; in; Frič, Pospíšilová a kol., 2006).

11.3 Dobrovolník

Podle Tošnera a Sozánkové lze za dobrovolníka označit člověka, „...který bez nároku na finanční odměnu poskytuje svůj čas, svoji energii, vědomosti a dovednosti ve prospěch ostatních lidí či společnosti.“ (Tošner, Sozánková, 2006, s. 35) Matoušek hovoří o tom, že každý člověk má nějaké své schopnosti, které by mohly být prospěšné druhým lidem, a lze tedy v tomto smyslu říci, že by se mohl každý stát dobrovolníkem. (Matoušek a kol., 2008, 2013) Být dobrovolníkem však neznamená jen dávat a pomáhat, bez ohledu na vlastní potřeby. Dobrovolník může i mnohé získat, jak uvedu později.

11.4 Prosociální chování jako pramen dobrovolnictví

„Prosociální chování tvoří jeden ze základních pilířů společnosti od počátků lidské civilizace.“ (Mlčák, Zášková, 2013, s. 41) Vývoj lidstva i člověka jako takového s sebou nese druhy chování jakými je například pomáhání, solidarita, altruismus, darování apod. Dle Mlčáka a Záškové můžeme sledovat ve vývoji člověka jistý přechod. Člověk je nejprve orientován egocentricky a zmíněné vzorce chování přijímá pasivně. Postupně však začíná být schopen tuto egocentrickou orientaci přesáhnout a pouhá role příjemce se víceméně mění na roli poskytovatele. Z psychologického hlediska lze na fenomén dobrovolnictví pohlížet jako na určitou formu prosociálního chování, pod kterou spadají výše uvedené druhy chování. (Mlčák, Zášková, 2013) Mlčák a Zášková dále uvádí, že například Plenner pohlíží na dobrovolnictví jako na „...dlouhodobé a plánované prosociální chování, které přináší prospěch cizím osobám a které se objevuje v organizovaném prostředí.“ (Plenner, 2002, s. 448; in: Mlčák, Zášková, 2013, s. 41)

11.5 Dobrovolnictví svobodným aktem?

Dobrovolnictví se obecně považuje za akt svobodné volby. Jsou ale případy, kdy se do něj promítá určitá míra donucení či nátlaku. Příkladem mohou být prospěšně veřejné práce trestanců, školní projekt potřebný pro pokračování ve studiu, nutné získávání praxe pro budoucí kariéru anebo třeba určitá morální povinnost z rodinných či náboženských důvodů. Jedná se tedy o případy, kdy člověk může cítit, že má vůči někomu povinnost, anebo je to nutný prostředek k dosažení nějakých cílů apod. (Frič, Pospíšilová a kol., 2010) Mlčák a Zášková poukazují na to, že u mladých lidí může být například významný vliv ze strany vrstevníků. Ne vždy si však člověk uvědomuje vlivy, které na něj v tomto směru působí. (Mlčák, Zášková, 2013) „Například za svobodnou vůlí se může skrývat svobodné rozhodnutí, ale i rozhodnutí ovlivněné jinými lidmi, pravidly či institucemi.“ (Mlčák, Zášková, 2013)

11.6 Dva modely dobrovolnictví z hlediska historického vývoje

Dobrovolnictví lze rozlišovat dle různých kritérií a specifik. Jedním z nich může být rozlišení z hlediska historického vývoje. Jedná se o dva modely, z nichž první se označuje jako model evropský, jinak také nazývaný komunitní. Tento model je z vývojového hlediska starší a jeho základem bývají zájmy, které jsou dobrovolníkům společné a vedou ke spontánnímu setkávání v jejich přirozeném prostředí. V některých případech se takové komunity vyvinou do podoby profesionálního dobrovolnického centra, jenž se zaměřuje na konkrétní skupiny, ať již podle věkového či sociálního kritéria, anebo se vymezují specifickým druhem dobrovolné činnosti. Komunitní model dobrovolnictví se vyskytuje především v místech, kde panují kvalitní mezilidské vztahy. (Tošner, Sozánková, 2006)

Druhým modelem dobrovolnictví je pak model americký, jinak také nazývaný manažerský. V takovém případě jsou základem centra s profesionálním vedením, jejichž prostřednictvím jsou vyhledáváni potenciální dobrovolníci a zároveň nabízeno široké spektrum dobrovolnických aktivit například v různých organizacích. Manažerský model nachází své uplatnění převážně v rozlehlejších městech a pole jeho působnosti je větší, čímž je možné lépe propojovat poptávku a nabídku ve smyslu dobrovolnictví a občanů. (Tošner, Sozánková, 2006)

12. Motivace k dobrovolnictví

Ve společenství lidí bychom mohli najít celou řadu motivů, které stojí za tím, jak se k sobě lidé chovají, ať se jedná o případy pomoci nebo naopak ubližování. Jedna z filosofických otázek, která je stále rozporuplná je, zda jsou lidé dobří nebo naopak zlí. A i v případě dobrovolníků tomu není jinak, protože jejich motivace nemusí být vždy vhodná a čistě pro blaho ostatních. Individuálních motivací a důvodů k dobrovolnictví však existuje celá řada a mohou být značně rozmanité. (Tošner, Sozánková, 2006) Dobrovolnictví není automatickým úkonem, každý dobrovolník má svou vlastní motivaci. Frič a Pospíšilová uvádí, že v rámci zkoumání motivace k dobrovolnictví existují dva základní přístupy. Jedná se o přístup psychologický a sociologický. (Frič, Pospíšilová a kol., 2010)

12.1 Dva přístupy k motivaci dobrovolnictví

12.1.1 Psychologický přístup

Psychologický přístup pohlíží na dobrovolníka jako na jedince s vrozenou empatií, díky čemuž se u něj projevuje altruistická motivace. Roli v tomto případě hrají především určité vlastnosti, hodnoty a potřeby jedince. Frič a Pospíšilová tvrdí, že z tohoto hlediska je správnou motivací chtít pomáhat, aniž by při tom člověk hleděl na vlastní prospěch. (Frič, Pospíšilová a kol., 2010) Tento pohled však bývá často zpochybňován a vyvstávají spekulace o tom, zda dobročinnost vycházející z altruistického

chování opravdu nepřináší žádnou odměnu. Dobrovolníci totiž nejen dávají, ale i mnohé získávají a to i kdyby si toho nebyli sami vědomi. Odměnou, byť ne finanční, mohou být nové zkušenosti, kontakty, praxe pro budoucí práci apod. Stejně tak i dobrý pocit z toho, co konají je v podstatě odměnou a osobně prospěšným ziskem. Mnoho vědců tak spatřuje v jakékoliv dobročinné aktivitě alespoň střípek sobectví. Motivace je podle nich v různé míře ovlivňována vědomím toho, že nám dané chování může něco přinést – například, když věříme, že konáním dobra se nám jednou dobro vrátí. (Frič, Pospíšilová a kol., 2010)

„Není to jednoduše ‚neplacená práce‘ ale neplacená práce, která je vhodně motivovaná“ (Musick, Wilson, 2008, s. 16-17; in; Frič, Pospíšilová a kol., 2010, s. 105-106)

Na druhé straně ale nelze jednoznačně tvrdit, že pokud by byl dobrovolník motivován egoisticky, svými zájmy, je to něco špatného. I přes to, že takový dobrovolník by se věnoval dobročinným aktivitám jako prostředku, který mu pomůže na cestě za jeho cíli, stále tím koná dobro, což je ve výsledku prospěšné pro druhé. (Frič, Pospíšilová a kol., 2010)

12.1.2 Sociologický přístup

Dalším možným přístupem, jak může být nahlížena motivace k dobrovolnictví, je přístup sociologický. Tento přístup neklade důraz na jedince jako takového, ale především na společenské zázemí jedince. Hlavní faktorem ovlivňujícím motivaci k dobrovolnictví z tohoto hlediska může být společnost, kultura, komunita, náboženství a různé normy a očekávání spojené s tím, kde se jedinec pohybuje. Velkou roli tedy hrají představy o tom, jak je v daném prostředí pohlíženo na jedince konajícího dobro a jaké prestiže a hodnot se mu tím dostává. Na dobrovolnické organizace je při tom pohlíženo jako na specifické sociální skupiny, do kterých se jedinec může zapojit a sdílet tak určité normy a představy. Individuální motivace je tím usměrňována a vede k efektivnějšímu konání dobra. (Frič, Pospíšilová a kol., 2010)

12.2 Základní typy motivace k dobrovolnictví

Rozsáhlý výzkum, který proběhl v České republice v letech 1999-2000 a který se zabýval dárcovstvím a dobrovolnictvím, přineslo výsledky, z nichž byly vydedukovány tři základní typy motivace k dobrovolnictví, které můžeme považovat za základní. (Tošner, Sozánská, 2006)

„Výzkum byl realizovaný Nadací rozvoje občanské společnosti (NROS), Agenturou neziskového sektoru (AGNES) a Agenturou STEM ve spolupráci s nadací VIA a občanským sdružením HESTIA“ (Frič a kol., 2001; in; Tošner, Sozánská, 2006)

12.2.1 Konvenční neboli normativní motivace

První z nich se označuje jako konvenční či normativní motivace. V takovém případě se člověk stává dobrovolníkem především kvůli morálním normám, panujícím v jeho blízkém okolí nebo určitým neformálním pravidlům, spjatým se společností, ve které žije, případně jsou oba dva případy provázané. Ve spojitosti s tímto druhem motivace se hovoří například o křesťanské morálce a pocitu, že se má daná činnost vykonávat, protože je to tak správné. Často je to spjata s náboženským přesvědčením dobrovolníka. Důležitou roli zde hraje například rodina, příbuzní, škola, anebo třeba představy o správném stylu života daného společenství, a jeho morálním zásadám. Tento typ motivace se dá vysledovat nejvíce u věřících a starších lidí nad 60 let a převládá u 41% českých dobrovolníků. (Tošner, Sozánková, 2006)

12.2.2 Reciproční motivace

Dalším typem je motivace reciproční. U tohoto typu se sjednocuje představa šíření dobra druhým a zároveň i subjektivní prospěch. Člověk, u něhož převládá tento typ motivace má tendenci v dobrovolnické činnosti najít oboje zmíněné tak, aby mu daná činnost též něco přinesla. Charakteristické je pro takového dobrovolníka potřeba načerpat zkušenosti, poznat nové lidi, zapojit své schopnosti anebo třeba osobní rozvoj. Typ reciproční motivace převládá u 37% českých dobrovolníků a to primárně u nevěřících mladých lidí do 30 let. (Tošner, Sozánková, 2006)

12.2.3 Nerozvinutá motivace

Třetím typem je pak takzvaná nerozvinutá motivace. V tomto případě hraje roli důvěra v konkrétní dobrovolnickou organizaci, ve které by se mohl dobrovolník angažovat a dobrovolníkův subjektivní víra, že daná činnost má smysl a díky ní se může podílet na šíření něčeho dobrého. Nerozvinutá motivace dominuje u 23% českých dobrovolníků a to spíše u studentů vysokých škol a lidí mezi 46 a 60 lety. (Tošner, Sozánková, 2006)

Tošner a Sozánková dodávají, že „...konvenční motivace má nejbliže k občanské výpomoci v rodině, příbuzenstvu a nejbližší přirozené komunitě, reciproční motivace potom k dobrovolnictví vzájemně prospěšnému. Nerozvinutá motivace, pokud ji můžeme vidět jako altruistickou, má nejbliže k dobrovolnictví veřejně prospěšnému.“ (Tošner, Sozánková, 2006, s. 47)

Z výpovědí českých dobrovolníků se dá obecně shrnout, že dobrovolnictví jim umožňuje získat nové přátele, zkušenosti, pocit užitečnosti, příležitost se realizovat a mnoho zážitků. V tom se čeští dobrovolníci shodují s dobrovolníky západních zemí, u nichž je ale hlouběji zakořeněn pocit, že by lidé měli pomáhat a že je to vlastně vcelku normální věc. To vypovídá o tom, že v západních zemích je větší počet dobrovolníků, u kterých bychom mohli vysledovat motivaci normativní. (Tošner, Sozánková, 2006)

12.2.4 Záporná motivace k dobrovolnictví

Existuje ale i řada záporných motivací, které by mohli mít na vykonávanou dobrovolnickou činnost negativním vliv. Tyto motivace můžou pramenit například z vlastních problémů a nedostatků a jejich kompenzování. Klientovi rozhodně nepomůže, bude-li k němu dobrovolník přistupovat se soucitem nebo bude mít pocit, že danou činnost vykonávat musí, aniž by si to vlastně sám přál. Často jsou takto motivováni dobrovolníci, kteří v podstatě sami potřebují pomoc. (Vitoušová; in; Tošner, Sozánková, 2006)

13. Organizovaná dobročinnost

„Organizovaná dobročinnost nabízí jednotlivcům možnost identifikovat se zájmy a cíli různých společenství a komunit.“ (Frič a kol., 2001, s. 33) V současnosti má organizovaná dobročinnost zastoupení převážně v neziskových organizacích, které fungují jako specifický celek s vlastním vnitřním řádem. (Frič a kol., 2001) Neziskové organizace tvoří platformu, kde může jedinec konat dobro a zároveň se ztotožnit s různými zájmy a oddat se jim. Obzvlášť pro dnešní racionálně jednající společnost je významné, aby se ochota pomáhat a být užitečný neuzavřela pouze do prostoru vlastní rodiny, příbuzných a přátel, ale aby se naopak rozvíjela i vně tento okruh.

Matoušek říká, že *„...dobře navržený a profesionálně řízený dobrovolnický program navíc zlepší komunikaci i celkovou atmosféru v každé pomáhající profesi. Důraz na profesionální vedení dobrovolníků neznamena stabilizaci neměnného systému, ale naopak vytvoření pružného rámce, podporujícího svobodné uplatnění dobrovolníka.“* (Matoušek a kol., 2008, 2013, s. 59)

Organizovaná dobročinnost usměrňuje dobročinnost individuální tím, že ji institucionalizuje. Dobročinné aktivity dostávají pod vedením neziskových organizací řád, řídí se pravidly, stávají se více stabilními a zároveň vzbuzují větší důvěru jak v potenciálních dobrovolnících, tak i v klientech. Neziskové organizace především umožňují spojení mezi tím, kdo chce pomoci a tím, kdo pomoc potřebuje. Zároveň představují určitou skupinu, která člověku umožňuje sdílet různá přesvědčení a posilovat smysl kolektivní identity. (Frič a kol., 2001)

Výhodou pro organizace je především to, že s dobrovolníky uzavírají dohodu, kde jsou vymezeny práva a povinnosti obou stran. V případě, že již spolupráce není prospěšná nebo nevede ke spokojenosti obou stran, může organizace dohodu s dobrovolníkem ukončit. V opačném případě může dobrovolník ze své vlastní vůle odejít. (Matoušek a kol., 2013) Frič poukazuje na to, že neziskové organizace můžou být i účinnou formou vzdělávání, neboť jsou dobrovolníci po náboru většinou patřičně školení a získávají tak určitou kvalifikaci. (Frič a kol., 2001)

13.1 Koordinátor dobrovolníků

Matoušek (2008,2013) uvádí, že mezi hlavní oblasti využití dobrovolnictví patří oblast sociální a zdravotní. Právě především v těchto oblastech je nutné profesionální vedení a to hlavně z toho důvodu, že se jedná o specifické instituce, které mají svoje daná pravidla a tradice. Nejen v takových organizacích je důležitá role koordinátora dobrovolníků, jenž musí být patřičně vyškolen. Nejde tedy jen o to, připravit na spolupráci samotné dobrovolníky, ale také i profesionální pracovníky organizací. Koordinátor dobrovolníků je profesionál, který dobrovolníky vybírá, vede, dohlíží na ně, podává jejich ohodnocení a zároveň funguje jako článek spojující dobrovolníky s organizací, klienty a stejně tak i s dalšími zaměstnanci organizace. (Tošner, Sozánková, 2006)

13.2 Zastoupení dobrovolníků v České republice

Tošner a Sozánková uvádějí, že v České republice mezi dobrovolníky stále větší počet žen. Obecně převládají dobrovolníci mladší věkové kategorie, zároveň ale narůstá počet i například dobrovolníků seniorů. Co se Prahy a velkých měst týče, dobrovolníky již nejsou převážně jen studenti, nýbrž téměř z poloviny jde o zaměstnané jedince. Také povolání dobrovolníků bývají velmi různorodá a dnes je možné mluvit o tom, že v řadách dobrovolníků jsou zastoupena v podstatě všechna povolání. (Tošner, Sozánková, 2006)

III. TEORETICKÁ VÝCHODISKA K PRAKTICKÉ ČÁSTI

14. Dobročinnost jako zdroj smyslu

Tošner a Sozánková uvádějí, že dobrovolnictví je něco z čeho těží jak klient, tak i dobrovolník, který mu pomáhá. Kromě zisku na poli sociálních vztahů a celé řady cenných zkušeností dobrovolník svým konáním nalézá i pocit smysluplnosti. (Tošner, Sozánková, 2006)

„Svou angažovaností pro něco či pro někoho slouží člověk dobru - a také sám bývá tímto dobrem naplněn.“ (Längle, 2002, s. 33)

Yalom hovoří o tom, že postupem času hlavně díky vědeckému pokroku, zaměřováním se na subjektivní prožívání lidské existence a šířením racionálního myšlení bylo pro člověka stále těžší přijmout existenci nějakého vyššího kosmického smyslu přesahujícího člověka. Dnešní sekulární člověk se tedy musí spolehnout na sebe a svůj vlastní smysl hledat a vytvářet. Za nejvýznamnější činnosti a aktivity, jakožto způsob nalézání smyslu v životě, považuje altruistické. Je to jedna z pěti obecných lidských hodnot, které uvádí vedle zapálení pro věc, tvořivosti, seberealizace a sebetranscendence. (Yalom, 2006)

Yalom je přesvědčen o tom, že *„...zpříjemnit druhým život na světě, sloužit druhým, účastnit se na charitativních činnostech (ta největší ctnost ze všech) – tyto činnosti jsou správné a dobré a poskytly životní smysl mnoha lidem.“* (Yalom, 2006, s. 436) Zdůrazňuje, že altruistické aktivity mohou být silným zdrojem smyslu v životě člověka. Ve spojitosti s tímto tvrzením uvádí několik skutečných příběhů lidí, které bohužel postihlo smrtelné onemocnění. Avšak smysl nacházeli právě v tom, že konali dobro. Pomáhali totiž druhým a díky tomu mohli i nadále svůj život prožívat šťastně a v určitém slova byli schopni zastínit nepříjemné okolnosti, které je postihli. Jeden příběh, který Yalom popisuje, se týká pacientky, kterou zasáhla rakovina a posléze na tuto nemoc zemřela. (Yalom, 2006) I přes to, že se její životní cesta ubírala tímto směrem *„...žila mimořádně nadšeným životem a altruistické aktivity jí vždy poskytovaly silný pocit životního smyslu.“* (Yalom, 2006, s. 437) Když se lidé angažují ve věcech, které je přesahují a mají smysl, mohou i oni sami smysl získat. (Yalom, 2006)

V altruismu Yalom vidí významný zdroj smyslu například i pro ty, jež se věnují pomáhajícím profesím, psychoterapeuty nevyjímaje. Tím, že se angažují v pomoci druhým, způsobují jakousi řetězovou reakci. Pomáhají-li totiž někomu s osobním rozvojem, může se to dále šířit i na ty, jež jsou s daným člověkem v kontaktu. Vědomí toho, že šíří takové dobro hraje svou roli. (Yalom, 2006)

15. Dobrovolnictví a hodnoty

Co se dobrovolnictví týče, lidé se řídí různými hodnotami, nějakou svou hodnotovou orientací. Jde o různé představy a jakési normy, které člověk srovnává např. z hlediska správnosti, vhodnosti, prospěšnosti apod. Vychází to především z toho, co v sobě nese daná společnost ať již v zjevné či abstraktní formě. Hodnoty jsou pro dobrovolnictví podstatné tím, že jsou-li respektovány, přináší dobrovolníkům vnitřní odměny a vnímání své činnosti jako smysluplné. (Mlčák, Zášková, 2013)

Mlčák a Zášková (2013) také podotýkají, že existuje spojitost mezi hodnotami a některými formami dobrovolnické činnosti a že toto spojení zaujímá určité místo a význam hodnot v osobnostním systému. Hodnoty v tomto případě chápou jako soubor představ, činností a zájmů, které vnášejí do života člověka smysl. (Mlčák, Zášková, 2013) V dnešní době, kdy se klade důraz na jedince a obecně sdílené hodnoty již nejsou tak pevné jako dříve, se člověk může rozvíjet a seberealizovat v rámci dobrovolnické činnosti a tím se i může formovat jeho subjektivní hodnotový systém. (Frič, Pospíšilová a kol., 2010)

16. Dobrovolnictví jako způsob sebetranscendence

Jak již bylo řečeno, hledání a dosažení smyslu vyžaduje jistou míru sebetranscendence. Je podstatné překročit hranice vlastního „já“. Na dobrovolnictví můžeme pohlížet právě jako na formu sebetranscendence, přičemž v sobě může svým způsobem do jisté míry spojovat všechny obecné lidské hodnoty, které Yalom (2006) uvádí. Křivohlavý říká, že altruismus a stejně tak i úcta k druhému člověku „...překračují normu egoismu, egocentrismu a narcismu.“ (Křivohlavý, 2006, s. 159)

Dobrovolnictví můžeme chápat jako přesahující i tím, že se člověk zapojuje do celků, které jsou vyšší a komplexnější. Längle například říká, že smysluplnost může člověk nacházet svou angažovaností v nějaké skupině a to jednak tím, že do ní vstoupí a ztotožní se s ní nebo z ní naopak vystoupí, aby dal najevo, že se jeho subjektivní přesvědčení neshoduje s danou skupinou. (Längle, 2002) Následně pak poukazuje na to, že pomáhat těm, co to potřebují, patří mezi nejvýznamnější lidské počiny. (Längle, 2002)

17. Vybrané studie na téma dobrovolnictví a smysluplnosti života

Schnellová a Hoof ve svém výzkumu na téma nacházení smyslu prostřednictvím dobrovolnictví, který provedli na 168 německých dobrovolnicích ve věku 18-65 let, hovoří o tom, že lidé, kteří se věnují dobrovolnictví, jsou schopnější prožívat svůj život jako smysluplný, než ti, kteří se v dobrovolnických činnostech neangažují. Překračují tím totiž sami sebe a vykonávají takové aktivity, které jsou prosociální a zaměřené na druhé. Na dobrovolnictví je tak možno pohlížet jako na dobrý předpoklad prožívání života jako smysluplného. Ve své studii mimo jiné poukazují na to, že dobrovolníci se v dnešní době zaměřují hlavně na to, aby byli prospěšní ostatním, ale zároveň i oni sami mohli v rámci dané činnosti prosazovat své zájmy. Z výsledků samotného výzkumu vyplývá, že dobrovolníci jsou schopnější sebetranscendce tím, že se starají o zájmy druhých. Neznamená to však, že nejsou ani trochu sobečtí. Jde jim také o seberealizaci, získávání nových poznatků, osobnostní rozvoj atd. Stejně tak jsou více milující, ochotní, pečliví a kladou větší důraz na komunitu a mezilidské vztahy. Kromě předpokladu, že dobrovolníci mohou prožívat svůj život smysluplněji je uvedena i teorie o tom, že pokud člověk svůj život prožívá smysluplně, bude mít větší tendenci se angažovat v dobrovolnictví. Z výzkumu dále vyplynulo, že čím déle se člověk angažuje v dobrovolnických aktivitách, tím spíše se pro něj může stát dobrovolnictví stabilnějším a hodnotnějším zdrojem smyslu v životě. (Schnell, Hoof, 2012)

Thoitsová a Hewittová ve svém výzkumu uvádějí, na dobrovolnictví se dá pohlížet jako na sociální roli a identitu která člověku může poskytovat smysl a účel v životě, což následně přispívá k osobní pohodě. (Thoits, Hewitt, 2001)

IV. PRAKTICKÁ ČÁST

1. Výzkumný problém a cíle práce

Na základě uvedených poznatků a teorií v kapitole *Teoretická východiska*, se domnívám, že existuje pravděpodobnost vyšší míry prožívané životní smysluplnosti u osob věnujících se dobrovolnické činnosti v porovnání s osobami, které se dobrovolnictví nevěnují. Ve svém výzkumu se zaměřím na vybranou skupinu dobrovolníků složenou z osob angažujících se v dobrovolnických programech neziskových organizací Lata a HESTIA. Kontrolní skupinou pak budou lidé, kteří se dobrovolnické činnosti nevěnují.

Ve svém výzkumu se zaměřím na mladé dospělé lidi. Je to relativně obtížně vymezitelné věkové období, obzvláště v dnešní době, kdy je kladen důraz na jednotlivce a individualitu. S tím přichází větší rozmanitost budování vlastního života. Erikson pohlíží na období mladé dospělosti a dospělosti jako na období, kdy se v životě jedince rozvíjí tvořivost a plodnost. Identita jedince podstupuje další vývoj, utvářejí se nové myšlenky a jedinec si tak v podstatě formuje nové „já“. Dochází také k rozvoji altruistických sklonů a potřeba sdílené intimity. Naopak hrozí riziko, že při neuspokojení potřeb, které v tomto období vyvstávají, může dojít ke stagnaci vývoje a dokonce i k vývojovému kroku zpět. (Erikson, 2015)

Frankl poukazoval na to, že moderní doba s sebou do jisté míry přinesla ztrátu tradic a dle různých výzkumů to mělo dopad především na mladé lidi. Stejně tak už podle něj často lidé ani nevědí, co vlastně v životě chtějí. (Frankl, 1997) Může tak pro ně být těžší najít správnou cestu k budování sebe samých, jakožto dospělých jedinců, hledání svého místa ve společnosti, a tím i nacházení a naplňování smyslu ve svém životě. Jak jsem již také zmínil v teoretické části, ne každý je schopný převzít zodpovědnost za vlastní život (Längle, 2002), což může mít silný negativní dopad na prožívání smysluplnost života. Je tedy nutné, aby se člověk naučil převzít zodpovědnost a jednal. (Frankl, 1999)

Jeden z pohledů na dnešní dobu, pojednává o tom, že se formuje tzv. postmaterialistická společnost. (Frič, Pospíšilová a kol., 2010) V kontrastu s dřívější materialistickou hodnotovou orientací se hovoří o tom, že postmaterialističtí jedinci sice nezanevřeli na materiální hodnoty, nicméně „...*kladou silný důraz na hodnoty sebevyjádření, svobody, participace a celkové kvality priorit.*“ (Frič, Pospíšilová a kol., 2010, s. 33)

Ve svém výzkumu budu nejprve porovnávat míru prožívané smysluplnosti zjištěnou LOGO-testem, mezi experimentální skupinou (dobrovolníci) a kontrolní skupinou (nedobrovolníci). Na základě zmíněných předpokladů jsem položil výzkumnou otázku.

Výzkumná otázka:

Nalezneme významné rozdíly v míře prožívané smysluplnosti života u skupiny osob věnujících se dobrovolnickým činnostem ve srovnání se skupinou osob nevěnujících se dobrovolnickým činnostem?

Hypotéza:

Následně bylo potřeba naformulovat nulovou hypotézu H_0 a alternativní hypotézu H_A pro statistické zpracování:

H_0 : Střední hodnoty experimentální a kontrolní skupiny jsou ekvivalentní.

H_A : Střední hodnoty experimentální a kontrolní skupiny nejsou ekvivalentní

2. Zvolený typ výzkumu

Metod zkoumání smysluplnosti života jedince je mnoho, využívají se jak kvantitativní, tak i kvalitativní metody, případně i jejich kombinace. Ty nejužívanější a nejvýznamnější metody uvádí ve své knize Křivohlavý (2006). Vzhledem k tomu, že je cílem mého výzkumu ověření teorie a z ní plynoucí hypotézy, zvolil jsem kvantitativní výzkumnou strategii. Disman (2002) ve svém textu uvádí, že pro kvantitativní výzkum je typické sledovat existující problém v teorii nebo sociální realitě a poté tento problém přeformovat do hypotéz. Následně dané hypotézy buď potvrdit, nebo vyvrátit.

Kvantitativní přístup ke zkoumání smysluplnosti života je výhodný v tom, že nám umožňuje získat číselné hodnoty, ze kterých můžeme zjistit míru zkoumaného jevu a zároveň tak můžeme porovnávat vztah mezi několika proměnnými. (Halama, 2007) „*Tento přístup reprezentují mnohé dotazníky zjišťující úroveň životní smysluplnosti, či intenzitu hodnot.*“ (Halama, 2007, s. 161) To je pro můj výzkum vhodné, vzhledem k tomu, že budu zjišťovat míru prožívané smysluplnosti života a porovnávat ji mezi dvěma skupinami.

3. Strategie výběru výzkumného vzorku

Výběry vzorku, které jsem ve svém výzkumu zvolil jsou nepravděpodobnostní. Znamená to, že lidé z cílové populace nemají stejnou pravděpodobnost, že se stanou respondenty. (Disman, 2002) Pro vytvoření experimentální skupiny jsem zvolil tzv. účelový vzorek, který je dle Dismana charakteristický tím, že „...“*je založen pouze na úsudku výzkumníka o tom, co by mělo být pozorováno a o tom, co je možné pozorovat.*“ (Disman, 2002, s. 112) Jedná se o vzorek, který je něčím specifický, avšak je problematické získané výsledky výzkumu zobecňovat v širší míře. (Disman, 2002) Dále Disman (2002) podotýká, že pokud si tyto nedostatky uvědomujeme a získaná data správně interpretujeme, může být účelový výběr vzorku užitečný a v některých případech i jediný možný. Cacková (2009) ve své diplomové práci poukazuje na to, že volba účelového vzorku je výhodná především díky dostupnosti výzkumného souboru.

Nejprve jsem telefonicky kontaktoval koordinátorku dobrovolníků neziskové organizaci Lata. Zeptal jsem se ji na možnou spolupráci při mém výzkumu a sjednal si s ní osobní schůzku. Během schůzky jsem ji vysvětlil své záměry v rámci výzkumu a veškeré podrobnosti týkající se mé bakalářské práce. Koordinátorka byla velice ochotná, vstřícná a téma, kterým se ve své práci zabývám, ji zaujalo. Věřila, že by tento výzkum mohl být atraktivní i pro samotné dobrovolníky – respondenty. Získaný počet respondentů však byl příliš nízký, a tak jsem s koordinátorkou dobrovolníků organizace Lata prodiskutoval, na jakou další dobrovolnickou organizaci se obrátit, aby daný dobrovolnický program byl co nejpodobnější. Z jejího doporučení jsem následně kontaktoval organizaci HESTIA, konkrétně koordinátorku dobrovolnického programu „Pět P“. I ona byla velmi vstřícná a ochotná pomoci mi.

Následně jsem vytvořil kontrolní skupinu mladých dospělých lidí, kteří se nevěnují dobrovolnické činnosti. Využil jsem při tom metodu sněhové koule, která *“...spočívá na výběru jedinců, při kterém nás nějaký původní informátor vede k jiným členům cílové skupiny.*“ (Disman, 2002, s. 114) Podmínkou pro sestavení kontrolní skupiny bylo, aby se respondenti v současné době nevěnovali dobrovolnictví, což bylo uvedeno v úvodu dotazníku určeného pro kontrolní skupinu. Dalším kritériem bylo, aby bylo věkové rozpětí, co nejpodobnější experimentální skupině. Oslovil jsem osoby v mém okolí, v různém věku a poprosil je o vyplnění dotazníku a následné rozeslání dalším potenciálním respondentům. Stejně tak jsem nahrál odkaz na online verzi dotazníku do skupiny studentů Fakulty humanitních studií na sociální síť Facebook se stejnou prosbou. Tuto cestu jsem volil především proto, že já osobně se ochotně zapojuji do výzkumů mých spolužáků a v podobnou solidaritu jsem doufal i v tomto případě.

3.1 Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek pro moji bakalářskou práci jsou dvě skupiny mladých dospělých lidí – experimentální a kontrolní. Celkem ho tvoří 106 respondentů ve věkovém rozmezí 19-35 let.

Experimentální skupinou je 29 aktivních dobrovolníků z podobných dobrovolnických programů – Ve dvou se to lépe táhne (Lata) a Pět P (Hestia). Věkové rozpětí je 19-32 let. Jak jsem již uvedl v teoretické části, největší zastoupení dobrovolníků v ČR je mezi mladými lidmi, stále převažuje počet žen a v Praze a větších městech je přibližně polovina dobrovolníků studenty, a z druhé poloviny zaměstnaní. (Tošner, Sozánková, 2006) Experimentální skupina tomuto rozložení odpovídá v rámci dané věkové kategorie. Konkrétně se jedná o 24 žen a 5 mužů. 14 z nich jsou studenty vysokých škol, 1 student Vyšší odborné školy a zbylých 14 dobrovolníků jsou zaměstnaní. 28 respondentů z experimentální skupiny uvedlo, že se dobrovolnictví 1-5 hodin týdně, 1 uvedl, že přibližně 1-10 hodin týdně.

Kontrolní skupinou je 77 mladých dospělých respondentů, kteří se v současné době nevěnují dobrovolnictví. Věkové rozpětí je 19-35 let. Konkrétně se jedná o 49 žen a 28 mužů a to o 41 studentů vysokých škol, 2 studenty vyšších odborných škol, 31 zaměstnaných a 3 momentálně nezaměstnaní.

Dobrovolnické programy – experimentální skupina

Lata – program „Ve dvou se to lépe táhne“

„Lata je pražská nezisková organizace pomáhající dětem, mladým lidem a rodinám v Praze a Středočeském kraji.“ (www.lata.cz)

Klienty tohoto programu mohou být mladí lidé z Prahy a okolí, ve věkovém rozpětí 18-26 let. Dobrovolníky pak jsou mladí lidé ve věku 18-30 let a představují podporu a pomoc pro klienty především v problematických oblastech jakými může být rodina, začlenění do společnosti, hledání identity anebo třeba vztahy. (www.lata.cz)

HESTIA - „Pět P“

Program Pět P je koordinován Národním dobrovolnickým centrem HESTIA. Dobrovolníkem se může stát člověk, kterému je 18 let a více. Klienty jsou děti vše věku 6 až 15 let.

„Program Pět P je preventivní program pro děti postavený na principu dobrovolného vztahu mezi dítětem a dospělým dobrovolníkem. Program nabízí dětem i dobrovolníkům:

- *pomoc*
- *podporu*
- *přátelství*
- *péči*
- *prevenci*

(www.petp.cz)

Oba tyto dobrovolnické programy jsou založeny na tom, že dobrovolník každý týden stráví několik hodin ve smluvený den s přiděleným klientem.

4. Metody získávání a zpracování dat

4.1 Metody získávání dat

Pro svůj výzkum jsem zvolil dotazníkové šetření. Užití dotazníku je časově výhodné především díky snadné distribuci a rychlejšímu získávání dat a snadnějšímu zpracování. Získáme navíc data, která se dají snadněji převést do měřitelných údajů. (Disman, 2002)

Zprvu jsem hledal metodu, která by byla pro takový výzkum vhodná. Mezi nejužívanější a nejvýznamnější kvantitativní metody sloužící k měření smysluplnosti života patří například PIL – Test životních cílů. (Křivohlavý, 2006) Domníval jsem se však, že forma jakou je tento test koncipován, by byla pro potenciální respondenty zbytečně komplikovaná a navíc Křivohlavý (2006) uvádí, že je PIL příliš obecně zaměřen a spojuje v sobě více témat. Často užívanou metodou v různých studiích a výzkumech bývá také například ESK – Existenciální škála.

Logo-test

Nakonec jsem se rozhodl, že pro svůj výzkum použiji LOGO-test, který vytvořila Elizabeth Lukasová. Za jeho vznikem stála snaha o vytvoření nového psychometrického přístupu, který by se mohl potýkat složitou otázkou smyslu života. (Halama, 2007) LOGO-test vychází z teorií a praxe Viktora E. Frankla a obecně slouží ke zjišťování míry životní smysluplnosti, a zároveň i rizika ohrožení existenciální frustrací Logo-test přeložil Karel Balcar (1992), podle něhož můžeme díky Logo-testu zjistit prožívanou smysluplnost života a zároveň i problémy, které mohou být varovným signálem. Navíc je podle Balcara Logo-testu obsahuje adekvátní oblasti ve spojitosti s naplňováním smyslu v životě. (Balcar, 1992)

Výhodu LOGO-testu spatřuji mimo jiné v tom, že využívá již dlouho a to i v českém prostředí. Balcar je přesvědčený o tom, že je LOGO-test mimo klinickou praxi i „...vhodným měrným nástrojem pro výzkumné účely. (Balcar, 1992) Kávenská (2009) uvádí ve svém výzkumu smyslu života v kontextu závislosti na alkoholu jako hlavní důvody pro užití LOGO-testu jeho jednoduchost, krátkost a srozumitelnost. Výstupní hodnoty LOGO-testu jsou navíc dobře použitelné pro následnou statistickou analýzu dat. Navrátil (2000) si například zvolil použití LOGO-testu ve své disertační práci zkoumající smysluplnost života u adolescentů například i proto, že „...prošel náročným ověřováním, vznikl nám blízkém kulturním okruhu a jeho použití je v českém prostředí doporučováno například Balcarem (1992)“ (Navrátil, 2000, s. 185)

Logo-test je proveden ve dvou variantách – varianty muži a varianta ženy – které jsou jen přeloženy do patřičného rodu. Logo-test se skládá se ze tří částí.

V první části Logo-testu je uvedeno devět kategorií smyslu života. Respondent vyjadřuje souhlas či nesouhlas s jednotlivými kategoriemi. Odpovídá buď ANO, nebo NE. V případě, že si není jistý odpovědí či je pro něj příliš náročné přiklonit k jedné z odpovědí, může nechat danou kategorii bez odpovědi. (Křivohlavý, 2006)

Druhá část se týká existenciální frustrace. Obsahuje sedm výroků, které vyjadřují neuspokojení touhy po smysluplnosti života. Respondent odpovídá ke každému výroku, jak často doposud prožíval uvedený zážitek. Možnosti odpovědí jsou „velmi často“, „tu a tam“ a „nikdy“. (Křivohlavý, 2006)

Část třetí má dva oddíly. V prvním oddílu jsou uvedeny tři krátké životní příběhy fiktivních osob a podle těchto příběhů má respondent rozhodnout, která ze třech uvedených osob je nejšťastnější a kdo z nich naopak nejvíce trpí. Ve druhém oddíle třetí části má pak respondent napsat stručně svůj vlastní životní příběh tak, že zhodnotí, co dosud chtěl, o co se snažil, čeho dosáhl a jaký k tomu zaujímá postoj. (Křivohlavý, 2006)

U všech částí Logo-testu, kromě druhého oddílu třetí částí je vždy pro každou možnou odpověď uvedena číselná hodnota 0, 1 nebo 2 a hodnoty se při vyhodnocování sčítají. V druhém oddíle třetí části je třeba přistoupit ke kvalitativnímu hodnocení a uvedenému životnímu příběhu přisoudit číselnou hodnotu ze stupnice skóre, kdy 0 = vynikající naplnění smyslu, 1 = dobré naplnění smyslu, 2 = průměrné, nebo neurčité naplnění smyslu, 3 = chudé naplnění smyslu, 4 = chybějící naplnění smyslu. Pokud respondent tento oddíl nevyplnil, hodnotí skórem 2. K tomu se ještě zváží, zda v uvedeném životním příběhu nalezneme smysluplný postoj k utrpení a smysluplný postoj k úspěchu. Pokud ano, pak se za každý tento aspekt hodnotí skórem nula, v opačném případě skórem 1. Všechny hodnoty se následně sečtou a vyjde celkový skór – míra prožívané smysluplnosti života. (Lukasová, 1992) Dle dosažených bodů je pak možno respondenta zařadit do jednotlivých kvartilů, kde Q1 znamená vynikající naplnění smyslu, Q2 a Q3 je průměrná úroveň naplnění smyslu a Q4 označuje zhoršené naplnění smyslu. Do čtvrtého kvartilu spadají ještě 2 decily - D1, který udává špatné naplnění smyslu, a D10, který udává velmi špatné naplnění smyslu. Toto řazení pro mě nebude podstatné, protože budu dále pracovat pouze s výsledným číselným skórem. (Lukasová, 1992) Uvádím ho zde pouze stručně, pro zajímavost. Pro nahlédnutí uvádím Logo-test v příloze.

Mým původním plánem bylo distribuovat LOGO-test v klasické tištěné verzi. Koordinátorka dobrovolníků Lata však namítla, jestli by nebylo možné vytvořit online verzi dotazníku. V takovém případě by bylo snazší dotazník distribuovat, zároveň by se zajistila snazší návratnost a snadnější podmínky k vyplnění pro potenciální respondenty. Tuto možnost jsem zvážil, prodiskutoval s vedoucí mé bakalářské práce a rozhodl se pro její zrealizování. Vytvořil jsem následně několik variant online dotazníků za pomoci internetového nástroje na vytváření dotazníků (www.surveymonkey.com). Konkrétně šlo o variantu ženy dobrovolnice, variantu muži dobrovolníci, variantu ženy kontrolní skupina a variantu muži kontrolní skupina (Rozdělení dle pohlaví bylo z důvodu originální rozdělení LOGO-testu, jak jsem již zmínil).

Do všech variant online dotazníků jsem přidal vlastní část dotazníku, která měla zjistit, jaký je věk respondenta, jestli studuje, jestli pracuje, jestli má vlastní rodinu a jestli má hodně zájmů a činností, kterým se věnuje ve volném čase. Varianta dotazníku pro dobrovolníky pak byla doplněna o otázky týkajících se dobrovolnictví – konkrétně kolik hodin týdně se dobrovolnictví věnují, jestli se angažují pouze v jedné nebo více organizacích a jaký je primární důvod toho, proč se dobrovolnictví věnují.

Variantu dotazníku pro kontrolní skupinu jsem v úvodu doplnil o otázku, zda se respondenti věnují dobrovolnictví a instrukci, že pokud na tuto otázku odpovědí ANO, nemusí již dále vyplňovat. Již v samotném úvodu této varianty dotazníku bylo uvedeno, že jediný vhodný respondent je ten, který se dobrovolnictví nevěnuje. Pro zajímavost jsem přidal i otázku, zda se respondent někdy v minulosti věnoval dobrovolnictví a pokud jeho odpověď byla ANO, měl uvést, o co se jednalo. Dotazník přikládám do přílohy na ukázkou.

Po vyhotovení online dotazníků jsem poslal e-mail koordinátorce dobrovolníků organizace Lata a následně koordinátorce organizace HESTIA. Obě dvě ochotně můj e-mail s prosbou a odkazy na dotazníky odeslaly dobrovolníkům.

Dalším krokem bylo získat respondenty pro kontrolní skupinu. Průběh této distribuce jsem již popsal v kapitole *Strategie výběru vzorku*.

4.2 Metody zpracování dat

Nejprve bylo nutné nashromážděná data z internetového zdroje převést do podoby, která umožní následné zpracování. Internetová stránka www.surveymonkey.com dokáže vypracovat celkové závěrečné vyhodnocení dat, ale zároveň i převedení jednotlivých odpovědí do tabulky excel. Nejprve jsem vyřadil respondenty, jež uvedli, že se dobrovolnictví věnují a přesto dotazník vyplnili. Dále jsem vyřadil respondenty, kteří se svým věkem příliš vymykali experimentální skupině. Několik z respondentů uvedlo, že se v minulosti věnovalo dobrovolnické činnosti – šlo převážně o občanskou výpomoc jako například pomoc při úklidu po povodních, sbírání odpadků, venčení psů z útulku apod. Navíc ve svém výzkumu měřím míru prožívané smysluplnosti v přítomnosti a tak jsem usoudil, že pokud se někdo věnoval dobrovolnictví v minulosti, nemělo by to mít významný vliv na aktuálně prožívanou smysluplnost života, kterou ve svém výzkumu měřím.

Poté jsem mohl přistoupit k vlastnímu vyhodnocování. Při vyhodnocování logo-testu jsem se přesně řídil dle manuálu (Lukasová, Balcar, 1992), kde je detailně popsán postup. Tuto českou verzi manuálu vypracoval Karel Balcar (1992). Pro každého respondenta mi vyšel skóre ukazující míru prožívané smysluplnosti. Čím nižší číselná hodnota, tím vyšší míra smysluplnosti.

Abych mohl ověřit hypotézu o tom, zda je míra prožívané smysluplnosti experimentální skupiny vyšší, než té kontrolní, bylo potřeba přikročit ke statistickým metodám. Nejprve bylo nutné provést test normality obou výběrů (experimentální a kontrolní skupiny). Pokud by data neměla normální rozložení, vyžadovalo by to užití neparametrické metody, v opačném případě by bylo možné použít t-test. Analýza vztahů mezi proměnnými byla provedena v programu IBM SPSS.

Ukázalo se, že kontrolní skupina nemá normální rozložení a proto bylo nutné použít neparametrickou metodu – konkrétně jsem použil Mann-Whitneyho test.

Mann-Whitneyho test je představitelem testování hypotéz pro dva nezávislé výběry. V mém případě jsou experimentální skupina a kontrolní skupina na sobě nezávislé, a chtěl bych je mezi sebou porovnat. Tento test je neparametrickou obdobou T-testu, lze jej tedy využít v případě menších výběrů či v situaci, kdy sesbíraná data nemají normální rozdělení. Mann-Whitneyho test využívá porovnání mediánů v obou srovnávaných skupinách. (Hendl, 2006)

„Mediánový test pro dva výběry vychází ze skutečnosti, že pokud mají mít za platnosti nulové hypotézy oba výběry společný teoretický medián, má se na jedné straně mediánu nacházet přibližně 50% z každého výběru.“ (Hendl, 2006, str. 227)

V tomto případě volíme oboustranné testování hypotézy a hladinu významnosti porovnááme s hodnotou 0,05. Prokázal se významný rozdíl mezi sledovanými skupinami (asympt.sig pro Mann-Whitneyho test v SPSS vyšel 0,027), a lze tedy přijmout alternativní hypotézu:

HA: Střední hodnoty experimentální a kontrolní skupiny nejsou ekvivalentní

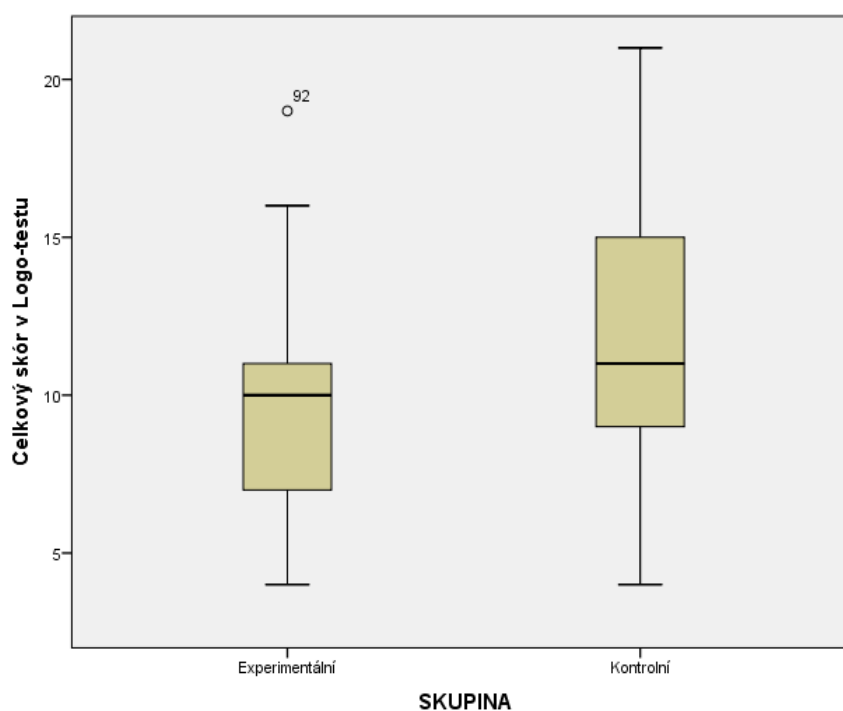
Zajímalo mě tedy, která ze skupin má vyšší míru prožívané smysluplnosti. Mann-Whitneyho test nám však neposkytuje informaci, jakým směrem by měl být zjištěný rozdíl. Abych zjistil, u které skupiny je prožívaná smysluplnost života vyšší, musel jsem porovnat hodnoty mediánu v obou skupinách mezi sebou. *„Medián znamená hodnotu, jež dělí řadu podle velikosti seřazených výsledků na dvě stejně početné poloviny“* (Hendl, 2006, s. 94)

5. Výsledky

Mým cílem bylo ověřit předpoklad, že osoby, které se věnují dobrovolnictví, prožívají svůj život smysluplněji, než osoby, které se dobrovolnictví nevěnují. Poté, co se prokázali statisticky významné rozdíly v míře prožívané smysluplnosti mezi experimentální a kontrolní skupinou, bylo nutné prozkoumat tento rozdíl porovnáním mediánů obou skupin.

Medián experimentální skupiny (10) je nižší, než medián kontrolní skupiny (11). Uvedené výsledky tedy naznačují, že míra prožívané životní smysluplnosti je vyšší u experimentální skupiny, tedy u osob věnujících se dobrovolnictví.

Pro lepší znázornění dat zde uvádím tzv. krabicový graf, který na základě mediánu, jakožto střední hodnoty, zobrazuje centrální tendenci dat a zároveň i jejich rozptýlenost.



Krabička představuje 50% dat, a medián jí rozděluje dva díly. Zdola je ohraničena prvním kvantilem a zhora kvantilem třetím. (Hendl, 2006) Jak jsem již uvedl, čím nižší je výsledný skór Logo-testu, tím vyšší je míra prožívané smysluplnosti. Zde můžeme vidět, že rozložení dat experimentální skupiny se pohybuje v nižších hodnotách a tedy vyšší prožívané smysluplnosti.

Další zjištění

V této části uvedu další data získaná z mnou vytvořeného dotazníku. Uvádím je zde spíše jako podnět pro zamyšlení a pro zajímavost. V rámci mého výzkumu se však nevztahovaly k výzkumné otázce a testované hypotéze. Mohly ale zároveň posloužit při přemýšlení o intervenujících proměnných v případě, že by se data mezi experimentální a kontrolní skupinou příliš lišila v určitém údaji. Nejprve uvádím data získaná od respondentů experimentální skupiny a následně data od respondentů kontrolní skupiny.

Experimentální skupina:

Otázka: Máte vlastní rodinu?

V experimentální skupině uvedlo 24 respondentů, že nemá vlastní rodinu, 4 respondenti mají vlastní rodinu bez dětí a 1 respondent má vlastní rodinu s dětmi.

Otázka: Máte mimo dobrovolnické činnosti hodně zájmů a aktivit, kterým se pravidelně věnujete ve svém volném čase?

V tomto případě odpovědělo 22 respondentů ano, zbylých 7 odpovědělo ne.

Tato otázka je ovšem problematická, protože je těžko definovatelné, co se tím myslí a každý to může chápat subjektivně. Mým záměrem ovšem bylo utvořit si alespoň do jisté míry obraz toho, jestli dobrovolníci svůj volný čas využívají aktivně i mimo dobrovolnickou činnost.

Otázka: Jak dlouho se věnujete dobrovolnické činnosti?

16 respondentů experimentální skupiny odpovědělo, že se dobrovolnictví věnuje několik let, 5 respondentů se dobrovolnictví věnuje něco přes rok, 5 respondentů téměř jeden rok a 3 respondenti méně než půl roku.

Otázka: V současné době působíte jako dobrovolník v jedné nebo více organizacích?

26 respondentů odpovědělo, že v současné době působí pouze v jedné organizaci, 3 respondenti uvedli, že působí ve více organizacích zároveň.

Otázka: Proč se věnujete dobrovolnictví?

V tomto případě měli respondenti uvést jeden z uvedených možných důvodů, který považují za ten primární. Pokud se neztotožňovali s žádným z uvedených důvodů, mohli napsat svou vlastní odpověď.

14 respondentů vybralo odpověď, která říká, že dobrovolnictví, jakožto pomoc druhým je něco, co je v životě naplňuje a díky čemuž mají pocit, že má jejich život smysl.

8 respondentů se přiklonilo k odpovědi, která vyjadřovala, že se dobrovolnictví věnují především proto, že chtějí smysluplně trávit svůj volný čas.

2 respondenti jako primární důvod uvedli, že dobrovolnictví jim přináší praxi, kterou buď potřebují, nebo se jim může hodit do budoucna.

Zbýlých 5 respondentů uvedlo vlastní odpovědi o tom, jaké jsou jejich důvody k dobrovolnictví a v podstatě i co jim dobrovolnictví přináší. Konkrétně se jednalo například o touhu šířit vlastní štěstí, získání nových zážitků a nových příležitostí, poznávání nových lidí, dobrý pocit, pocit užitečnosti, pocit důležitosti, pocit naplnění. Jeden respondent například uvedl, že zprvu se začal dobrovolnictví věnovat kvůli získání praxe a následně pro něj daná činnost nabyla mnohem větší významnosti a hodnoty v jeho životě.

Tuto otázku jsem položil, protože jsem se domníval, že by mohla přinést zajímavý náhled očima dobrovolníků. Zjištění však může být zkreslené tím, že bylo předloženo několik připravených odpovědí a tak se mohli pouze přiklonit k takové, která jim byla blízká, ale nesvědčí nutně o tom, jak to doopravdy je.

Kontrolní skupina:

Otázka: Máte vlastní rodinu?

64 respondentů z kontrolní skupiny uvedlo, že nemá vlastní rodinu, 9 respondentů má vlastní rodinu bez dětí a 4 respondenti mají vlastní rodinu s dětmi.

Otázka: Máte hodně zájmů a aktivit, kterým se pravidelně věnujete ve svém volném čase?

51 respondentů na tuto otázku odpovědělo ano, zbylých 26 odpovědělo, že ne.

Opět podotýkám problematičnost takové otázky, kdy není jasně definovatelné, co se tím myslí a jaká by byla jednotná kritéria pro posouzení.

Logo-test – skóry

Pro připomenutí opět podotýkám, že čím nižší hodnota, tím vyšší míra prožívané životní smysluplnosti.

Experimentální skupina:

Nejnižší celkový dosažený skór byl u experimentální skupiny 4 a nejvyšší 19

Průměrný celkový skór: 9,827

Kontrolní skupina:

V případě kontrolní skupiny byl celkový dosažený nejnižší skór 4 a nejvyšší 21

Průměrný celkový skór: 11,857

Hodnocení II. oddílu 3. části Logo-testu

Zajímavé zjištění přineslo vyhodnocování poslední části Logo-testu, kde respondenti uváděli své životní příběhy. Objevil se zde jistý typ informací, který se do jisté míry opakoval v některých výpovědích. V těchto výpovědích často respondenti uváděli, že mají své cíle a i přes to, že momentálně jsou v životě za daných okolností spokojeni, vyjádřili určitý strach. Byl to strach z neúspěchu, z toho, že selžou, nezvládnou si splnit své cíle a přání, a budou se tak muset uchýlit k pouhému „přežívání“ – najít si práci, která je zabezpečí a žít život bez většího potěšení. Tyto obavy se projevovaly hlavně ve výpovědích studentů a to i v případě dobrovolníků.

6. Diskuze

Cílem mého výzkumu bylo ověřit za pomoci Logo-testu, jestli osoby, které se věnují dobrovolnické činnosti, dosahují vyšší míry prožívané životní smysluplnosti, než ty, které se dobrovolnictví nevěnují. Získané výsledky nasvědčují tomu, že tomu tak skutečně být může. Zdá se tedy, že dobrovolnictví je významným a hodnotným zdrojem smyslu pro ty, jež se v něm angažují. To odpovídá teoriím Yaloma (2006), který přikládá altruistickým činnostem velký význam pro naplňování smyslu v životě.

Výsledky mého výzkumu se shodují například s výzkumem Schnellové a Hoofa (2012), který prezentoval, že lidé, kteří se věnují dobrovolnictví, jsou schopnější prožívat svůj život jako smysluplný, než ti, kteří se v dobrovolnických činnostech neangažují. Na rozdíl od nich jsem se však zaměřil na věkově užší skupinu, angažující se ve specifických dobrovolnických programech.

Uvažoval jsem také nad výsledky svého výzkumu v souvislosti s myšlenkou, že seberealizace a rozvoj, jenž dobrovolnictví umožňuje, přispívá i k formování dobrovolníkovy subjektivního hodnotového systému. (Frič, Pospíšilová a kol., 2010) Dalo by se zamyslet nad tím, že dobrovolník se tak teoreticky může lépe hodnotově orientovat a tím být schopný lépe nacházet hodnoty a smysl i mimo dobrovolnictví. Mohl by tak celkově více prožívat svůj život jako smysluplný.

Zaujala mě také myšlenka, kterou uvádí Matoušek. Na dobrovolnictví pohlíží mimo jiné jako na určitý typ závazku, který může mít v našem životě pozitivní vliv. (Matoušek a kol., 2008, 2013) V tomto smyslu bychom mohli spekulovat o tom, že se tím pravděpodobně člověk může učit zodpovědnosti, která je jedním z hlavních předpokladů smysluplného života.

Jak například poukazuje Längle (2002), člověk může nacházet smysl i prostřednictvím toho, když se stává součástí nějaké skupiny lidí. Domnívám se, že z tohoto hlediska bychom mohli pohlížet na dobrovolnickou organizaci právě jako na takovou skupinu, kde člověk vstupuje do určitého kolektivu, se kterým může sdílet nějaké hodnoty, utvářet si sociální vazby a může mu to přinést pocit sounáležitosti a užitečnosti.

Thoitsová a Hewittová (2001) ve svém výzkumu uvádějí, že člověk, který se věnuje dobrovolnictví, vstupuje do určité sociální role a identity – dobrovolníka. Ta mu může poskytovat určitý smysl v životě a zároveň vést i ke zvyšování jeho duševní pohody. Myslím si, že dobrovolník díky dobrovolnické činnosti může cítit, že jeho život je důležitý, může mít lepší sebevědomí a tím pádem i více usilovat o smysluplný život. Myslím, že si navíc dokáže více vážit svého štěstí.

Je ovšem zřejmé, že dobrovolnictví není zdaleka jediný způsob, jakým může člověk nacházet a naplňovat smysl ve svém životě – což jsem uvedl na základě Franklovy teorie v teoretické části, konkrétně v kapitole *Nalezení smyslu*. Respondenti experimentální i kontrolní skupiny tak mohou nacházet smysl například prostřednictvím práce, zájmů, lásky, utrpení, ale například i víry. Můj výzkum nešel natolik do hloubky, aby mohl zjistit vliv těchto faktorů a takové nebyly ani mé ambice. Pokládám tedy za nutné připomenout, že každý člověk může nacházet individuálně smysl jiným způsobem a navíc ne pouze jedním. Například jmenovitě témata jako láska a víra pokládám za příliš intimní, soukromá a choulostivá. Snad jen v případě, kdy bych navázal přímý osobní kontakt s respondenty, našel bych odvahu se do nich pouštět.

Připouštím tedy možnou existenci dalších intervenujících proměnných, které by mohli mít vliv na výsledky. Věřím, že důležitou roli hraje například i prostředí a okolí lidí, ve kterém se respondent pohybuje, v jakém rodinném zázemí a jakým způsobem byl vychováván atd.

Vliv mohlo mít i to, jestli má respondent vlastní rodinu. Soudím, že by bylo potřeba prozkoumat tento faktor blíže s hlediskem na to, co pro konkrétního respondenta znamená mít vlastní rodinu a jak jeho rodinný život funguje. Myslím, že když má člověk vlastní rodinu, neinklinuje příliš k vykonávání dobrovolné činnosti, protože musí pečlivěji rozdělovat svůj čas a zvažovat to, jak investuje svou péči. Navíc můžeme přemýšlet o tom, že právě i rodina se pro někoho může stát pramenem smysluplného života.

Jak jsem již podotkl, otázka, ve které měli respondenti odpovídat na to, jestli mají hodně zájmů a aktivit, kterým se ve volném čase pravidelně věnují, je problematická. Je těžké definovat, co znamená „hodně zájmů“, protože každý může mít subjektivní představu. Nicméně mě zaujalo, že víceméně polovina respondentů z kontrolní skupiny uvedla, že nemá „hodně“ pravidelných zájmů a aktivit. Do budoucna bych se na problematiku volného času zaměřil více, uchopitelněji a to především z hlediska

ohrožení „nedělní neurózou“, kdy se na volný čas nahlíží jako na dobu, kdy může vyplout na povrch existenciální frustrace, nemá-li člověk nic smysluplného, čím by svůj volný čas zaplnil. (Frankl, 2016)

V otázce, která měla zjistit primární důvod toho, proč se respondenti experimentální skupiny věnují dobrovolnictví, uvedla téměř polovina z nich, že dobrovolnictví jako pomoc druhým, je něco co je naplňuje a dává jejich životu smysl. Další nejčastější odpovědí bylo, že dobrovolnictví pro respondenty představuje smysluplné trávení času. V malém zastoupení byla odpověď, že dobrovolnictví je pro respondenty praxí, kterou potřebují, nebo se jim může hodit. Jak jsem již uvedl, domnívám se, že mohlo u této otázky dojít ke zkreslení tím, že respondenti mohli volit z předem uvedených odpovědí a mohli se proto k nějaké přiklonit, aniž by se nějak více zamýšleli.

Zpětně si uvědomuji, že mnou položené otázky se mohou jevit jako postrádající opodstatnění a mohou být poněkud zavádějící a při případném budoucím výzkumu bych se na tento aspekt více zaměřil a více nad vším přemýšlel. Ptal jsem se respondentů například i na to, jaké zaměstnávání vykonávají a jaké školy s konkrétními obory studují. Odpovědi však často neobsahovaly všechny informace nebo nebyly zcela jasné. Těžko by se tak se získanými daty pracovalo dále.

Diskutovat se dá samozřejmě o výzkumném vzorku. Pro vytvoření experimentální skupiny jsem využil účelový výběr vzorku. Měl bych zde asi opět uvést, že při užití účelového výběru vzorku je problematické získané výsledky výzkumu zobecňovat na širší populaci. (Disman, 2002) Uvědomuji si, že počet respondentů experimentální skupiny je relativně malý. Doufal jsem a přepokládal, že se do mého výzkumu zapojí více respondentů dobrovolníků. Vzorek je navíc dost specifický, protože se omezuje pouze na mladé dospělé dobrovolníky dvou podobných dobrovolnických programů. Problémem je tedy zajisté právě reprezentativnost vzorku a výsledky tak mohou být charakteristické právě pro danou skupinu. Uvědomuji si tedy, že můj výzkum není zobecnitelný například pro jiné věkové kategorie či jiné dobrovolnické programy.

Stejně tak užití metody sněhové koule pro sestavení kontrolní skupiny je problematické, co se týče reprezentativnosti vzorku. (Disman, 2002) Myslím si však, že pro proveditelnost mého výzkumu to bylo adekvátní rozhodnutí.

Výběr vzorku v mém výzkumu byl ovlivněn různými faktory. Kromě přesvědčení, že by mohlo být přínosné, zaměřit se na danou věkovou kategorii hrálo svou roli i to, že je to věková kategorie, která je mi blízká a vzbuzuje můj zájem. Stejně tak hrálo roli i přesvědčení, že dobrovolnické organizace sdružují nejčastěji danou věkovou skupinu. Může to být dáno například tím, že většinou nemají rodinu, o kterou by museli pečovat, mají čas, který mohou věnovat potřebným, jsou zdraví a nepotýkají se s různými problémy příznačnými pro starší generace. Co se týče výběru konkrétních dobrovolnických programů, šlo mi do jisté míry o to, aby pro mě byly organizace snadno přístupné. Potěšila mě navíc ochota a vstřícnost z jejich strany. Dalším kritériem, proč jsem pro svůj výzkum

zvolil tyto dobrovolnické programy, je fakt, že několik mých přátel se téměř totožné dobrovolnické činnosti věnuje, byť v jiném městě. Opakovaně jsem tedy slyšel o tom, jak je daná činnost naplňuje.

Považuji do budoucna za zajímavé prozkoumat fenomén vztahu dobrovolnictví a prožívané smysluplnosti jednak na větším počtu dobrovolníků a zároveň i v rámci dalších věkových kategorií a dobrovolnických programů. V mém výzkumu například mohla hrát roli i specifická vybraných organizací. Mohou mít třeba nějakým specifickým kolektivem, případně jakousi vlastní „firemní kulturu“. Jedná se navíc o organizace s centrem v Praze, což také teoreticky může být jiné než v menších městech, kde by mohla být například užší komunita.

Jedním z důvodů, který podpořil užití dotazníkového šetření v rámci mého výzkumu, byl můj osobní předpoklad, že dobrovolníci mají pravděpodobně méně volného času a tak by pro ně dotazníkové šetření mohlo být přijatelnější. Jak jsem navíc po osobním setkání s koordinátorkou dobrovolníků organizace Lata zjistil, obrací se na ně s prosbou o pomoc při výzkumu relativně hodně studentů, a proto je lepší volit způsob výzkumu tak, aby byl pro dobrovolníky atraktivní a ne příliš náročný.

Co se týče Logo-testu, který jsem pro svůj výzkum použil, i zde můžeme najít nedostatky. Křivohlavý (2006) uvádí, že vyšlo najevo, že LOGO-test vykazuje nízkou hodnotu reliability a že korelace mezi jeho jednotlivými třemi částmi je poměrně nízká. To samé podotýká i Halama (2007). Hlavní problém však spatřuji ve vyhodnocování Logo-testu, konkrétně jeho poslední části. Jak jsem již popsal v kapitole *Metody získávání dat*, tato část Logo-testu vyžaduje kvalitativní způsob hodnocení. I přes to, že jsem přesně postupoval dle manuálu pro vyhodnocování Logo-testu a vyhodnocování nejprve trénoval, není možné se zcela vyhnout subjektivnímu zkreslení. To mohlo mít významný vliv na výsledné vyhodnocení.

Uvažoval jsem i nad tím, že se respondenti mohli při vyplňování Logo-testu snažit o lepší sebeobraz. Otázky v Logo-testu vedou k zajímavému zamyšlení. Věřím však, že pro někoho nemusí být toto zamyšlení zcela příjemné a může to tak vést k vyplňování otázky spíše tak, jak se respondent domnívá, že by to bylo správné, než upřímné. 8 z celkového počtu respondentů (7,5%) například nevyplnilo poslední část Logo-testu, tedy tu, kde měli uvést svůj životní příběh. V manuálu je uveden postup pro opravování i pro tento případ a nevyplněná odpověď se zde hodnotí skórem 2 = průměrné, nebo neurčité naplnění smyslu. U experimentální skupiny šlo o 3 respondenty a v případě kontrolní skupiny o respondenty 5. Nemyslím si, že by to mělo významný vliv na celkové výsledky.

V *Dalších zjištěních* jsem uvedl, co mě zaujalo na hodnocení poslední části Logo-testu, kde respondenti psali své životní příběhy. Za zajímavý a zároveň i znepokojující považuji výskyt typu informací, který vykazuje známky obav k tomu, že bude člověk nucen se uchýlit ke způsobu života, který ho nebude naplňovat. Tyto obavy se objevovaly hlavně ve výpovědích studentů – jak dobrovolníků, tak i nedobrovolníků. Hovoří o nějakém cíli a o současné cestě za ním. Sice projevují

relativní spokojenost s přítomností, ale bojí se, jak se bude jejich život odvíjet v případě, že selžou. Vyznívá to jako strach z pouhého „přežívání“ v rámci dnešní společnosti. Toto smýšlení se mě bohužel hodně dotýká a je mi blízké. Rozhodně mě to zaujalo a rád bych v budoucnu, například v rámci výzkumu, tento problém blíže prozkoumal. Věřím, že je tato problematika velmi aktuální pro dnešní společnost a především pro mladou generaci. Tato otázka by tedy mohla podnítit budoucí výzkumy, pro které by bylo přínosné a zajímavé volit kvalitativní výzkum, abychom mohli lépe pochopit, proč tomu tak je.

Zároveň ale bylo během vyhodnocování Logo-testu potěšující vidět, že někdo je se svým životem skutečně spokojený a šťastný.

Usuzuji, že můj výzkum byl spíše jakousi sondou, která by následně mohla inspirovat k dalším výzkumům a studiím. Pokud bych chtěl dále blíže zkoumat souvislost dobrovolnictví a smysluplnosti života, zvolil bych nejspíš kombinaci kvantitativního a kvalitativního výzkumu – nejlépe kombinaci dotazníkového šetření a hloubkových rozhovorů. Zaměřil bych se tedy nejen na míru prožívané smysluplnosti, ale také na to, co konkrétně dobrovolnictví dobrovolníkům přináší z tohoto hlediska a jakou roli dobrovolnictví v jejich životě zaujímá. Zajímala by mě určitě to, jaké hodnoty jsou v jejich životě nejdůležitější a prozkoumal bych i další okolnosti v jejich životě, které by mohly mít vliv na prožívanou smysluplnost. Byl by to ale zřejmě poněkud komplexní a komplikovaný výzkum, ale bylo by tak možné prozkoumat téma do hloubky a zjistit vliv dalších intervenujících proměnných.

Také bychom se mohli zamyslet nad přínosem tohoto výzkumu a dalších podobných. Jestliže se ukazuje, že dobrovolnictví souvisí s vyšší mírou prožívané životní smysluplnosti, mohlo by se stát v praxi konkrétní terapeutickou metodou, která by mohla navázat na Franklovu Logoterapii a pomoci tak lidem, kteří pociťují bezsmyslnost a existenciální prázdnotu, v hledání smyslu života a jeho naplnění. A to nejen ve věkové kategorii starých lidí, kde se již tento trend v praxi poměrně osvědčil.

I přes všechny nedostatky mého výzkumu věřím, že získané výsledky a následné úvahy při nejmenším stojí alespoň za zamyšlení a mohou evokovat zajímavý úhel pohledu, jakým lze na dobrovolnictví nahlížet – jako na významný zdroj a podporu životní smysluplnosti.

V.ZÁVĚR

Ve své práci jsem si kladl za hlavní cíl ověřit předpoklad, že osoby, které se věnují dobrovolnické činnosti, prožívají svůj život smysluplněji, než ty, které se jí nevěnují. Na výzkumném vzorku mladých dospělých lidí jsem měřil míru prožívané životní smysluplnosti dobrovolníků a pak i mladých dospělých osob, neangažujících se v dobrovolnictví. Výsledky srovnání míry životní smysluplnosti u obou skupin potvrdili můj předpoklad.

Zdá se, že dobrovolnictví opravdu může být dobrým zdrojem smyslu v životě a to i v případě mladých dospělých lidí. Můj výzkum byl však proveden na málo početném vzorku dobrovolníků ze specifických dobrovolnických programů, takže by bylo dobré v budoucnu výzkum provést za lepších podmínek, více do hloubky a s ohledem na celou řadu působících faktorů.

Některá získaná data mě inspirovala k tomu, abych přemýšlel o mladých lidech, kteří si teprve hledají své místo a roli v „dospělém světě“. Mají obavy z toho, že jejich život nebude naplňující a že budou pouze přežívat. Strach z prázdného a bezsmyslného života navíc může vést k rizikovému chování. Člověk by měl mít na paměti, že smysl ve svém životě může nacházet prakticky neustále, ale bohužel je někdy snazší vzdát se zodpovědnosti za svůj vlastní život a stát se jen součástí „tupého stáda“.

Na závěr bych rád dodal, že dobrovolníky bychom měli obdivovat nejen proto, že konají dobro pro druhé, ale nýbrž i z toho důvodu, že oni, jak se zdá, zodpovědnost za svůj život převzali a poznali, jaké je to žít smysluplně.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Balcar, Karel. 1971. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. 2 opravené vydání. Chrudim: Mach.
(Balcar, 1971)

Cacková, Hana. 2009. *Prožívání smysluplnosti života u vybraných skupin středoškolské mládeže*.
Diplomová práce, Olomouc: Katedra psychologie Filozofické fakulty.
(Cacková, 2009)

Disman, Miroslav. 2002. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. Praha:
Karolinum.
(Disman, 2002)

Erikson, Erik H. 2015. *Životní cyklus rozšířený a dokončený. Devět věků člověka*. 2. přepracované
vydání. Praha: Portál.
(Erikson, 2015)

Frankl, Viktor Emanuel. 1997. *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta.
(Frankl, 1997)

Frankl, Viktor Emanuel. 1999. *Teorie a terapie neuróz*. Praha: Grada Publishing.
(Frankl, 1999)

Frankl, Viktor Emanuel. 2006. *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta.
(Frankl, 2006)

Frankl, Viktor Emanuel. 2016. *Utrpení z nesmyslnosti života. Psychoterapie pro dnešní dobu*. Praha:
Portál.
(Frankl, 2016)

Frič, Pavol. 2001. *Dárcovství a dobrovolnictví v České republice*. Praha: NROS, AGNES.
(Frič, 2001)

Frič, Pavol, Tereza Pospíšilová a kol. 2010. *Vzorce a hodnoty dobrovolnictví v české společnosti na začátku 21. století*. Praha: HESTIA, AGNES.

(Frič, Pospíšilová, 2010)

Halama, Peter. 2007. *Zmysel života z pohľadu psychológie*. Bratislava: SAP.

(Halama, 2007)

Hendl, Jan. 2004. *Přehled statistických metod zpracování dat*. Praha: Portál.

(Hendl, 2004)

Kavenská, Veronika. 2009. *Smysl života v kontextu závislosti na alkoholu*. E-psychologie [online].

3(1), [cit. 2016-06-15]. Dostupný z www: <http://epsycholog.eu/pdf/kavenska.pdf>

(Kavenská, 2009)

Kosová Martina, a kol. 2014. *Logoterapie. Existenciální analýza jako hledání cest*. České Budějovice: Grada publishing.

(Kosová a kol., 2014)

Křivohlavý, Jaro. 2006. *Psychologie smysluplnosti existence. Otázky na vrcholu života*. Praha: Grada Publishing.

(Křivohlavý, 2006)

Křivohlavý, Jaro. 2010. *Mít pro co žít*. 2. vydání. Malý duchovní život; sv. 111. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.

(Křivohlavý, 2010)

Längle, Alfred. 2002. *Smysluplně žít: aplikovaná existenciální analýza*. Brno: Cesta.

(Längle, 2002)

Lukasová, Elisabeth, Karel Balcar. 1992. *Logo-test*. Chrudim: MACH.

(Lukasová, Balcar, 1992)

Mlčák, Zdeněk, Helena Zášková. 2013. *Prosociální charakteristiky osobnosti dobrovolníků*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta.

(Mlčák, Zášková, 2013)

Navrátil, Pavel. 2000. *Existenciální analýza a logoterapie jako model sociální práce s adolescenty*.
Disertační práce, Brno: FSS MU.
(Navrátil, 2000)

Thoits, Peggy A., Lyndi N. Hewitt. 2001. *Journal of Health and Social Behavior*, Vol. 42, No. 2 pp.
115-131 Dostupný z WWW:
<http://www.asanet.org/sites/default/files/savvy/images/members/docs/pdf/featured/volunteer.pdf>
(Thoits, Hewitt, 2001)

Schnell, Tatjana, Matthias Hoof. 2012. *Meaningful commitment: finding meaning in volunteer work*.
Journal of Beliefs & Values: Studies in Religion & Education, 33:1,35-53.
(Schnell, Hoof, 2012)

Tavel, Peter. 2007. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla: potřeba smyslu života, přínos
Viktora E. Frankla k otázce smyslu života*. Psyché; sv. č. 48. Praha: Triton.
(Tavel, 2007)

Tošner, Jiří, Olga Sozanská. 2006 *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích*. 2. vydání.
Praha: Portál.
(Tošner, Sozanská, 2006)

Yalom, Irvin D. 2006. *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál.
(Yalom, 2006)

Webové stránky:

<http://www.lata.cz/ve-dvou-se-to-lepe-tahne/>

<http://petp.cz/>

PŘÍLOHA

Do přílohy zde přikládám Logo-test - variantu ženy, a následně celou online verzi dotazníku pro experimentální skupinu (dobrovolníků) - variantu ženy. Nakonec přikládám část online verzi dotazníku pro kontrolní skupinu – variantu ženy. V tomto případě přikládám jen část online dotazníku bez Logo-testu, protože zbytek je totožný s přiloženou verzí online dotazníku – varianta ženy. Verze pro obě pohlaví se od sebe liší pouze mužským a ženským rodem textu, proto přikládám pro ukázkou ve všech případech jen variantu ženy.

Příloha 1.: Logo test varianta ženy

LOGO - TEST - Ž

(Elisabeth S. Lukasová / K.B.)

Jméno: _____ Věk: _____

Povolání: _____ Vzdělání: _____

l) Přečtěte 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, jaká bych chtěla být a čeho bych chtěla dosáhnout, a tyto představy se podle možnosti snažím uskutečňovat.

3) Cítím se velmi dobře doma v kruhu rodiny a ráda bych přispěla 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 nerada bych je postrádala.

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 překonala a dosáhla zlepšení.

II) Prosím, udělejte křížek do okénka k té odpovědi, která nejlépe vystihuje, jak často jste dosud prožívala následující zážitky. Snažte se být upřímná.

1) Bezmocný vztek, že všechno, co jsem dosud vykonala, 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 samou 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) Nadějí, 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.

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 musela říct: "Nestálo za to žít."

velmi často

občas

nikdy

III)

1) Popíší Vám tři případy:

- a) Jedna žena se nemohla ve svém životě věnovat tomu, co si vždy přála uskutečnit. Místo toho si však během doby vytvořila dobrou příležitost k jiné prospěšné činnosti a plně se jí věnovala s takovým zaujetím, že v ní dosáhla mnoha úspěchů a velmi dobrých vyhlídek do budoucna.
- b) Jedna žena se ve svém životě stále a plně věnovala pouze tomu, co si vytkla za svůj životní cíl. Vůbec se jí to nedaří, avšak neustále se snaží svůj záměr uskutečnit, i když se kvůli tomu musela mnohého v životě vzdát a nic dobrého tím nedosáhla.
- c) Jedna žena se nemohla ve svém životě věnovat tomu, co si vždy přála uskutečnit. Učinila proto kompromis mezi svými vlastními cíli a okolnostmi, které jí zabránily jich dosáhnout. Povinnosti, které na ni připadly, plní 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):

Která z těchto žen je nejšťastnější?

Která z těchto žen nejvíce trpí?

3) Prosím, vylíčte nyní několika větami svůj vlastní "případ" tak, že vzájemně porovnáte, co jste v životě chtěla a oč jste se snažila, co z toho jste docílila a jak toto vše nyní pro sebe hodnotíte:

Příloha 2.: Online verze dotazníku – varianta ženy – experimentální skupina

21. 6. 2016

Smysluplnost života u osob věnujících se dobrovolnictví - varianta ženy

Upozornění: Je zobrazen náhled na dotazník, ve kterém nedochází k ukládání dat. Pokud chcete dotazník vyplnit, [klikněte zde](https://www.surveio.com/survey/d/O910U4K2J3B5O4B6T) (<https://www.surveio.com/survey/d/O910U4K2J3B5O4B6T>).

Smysluplnost života u osob věnujících se dobrovolnictví - varianta ženy

Hezký den,

obracím se na vás s velkou prosbou. V rámci své bakalářské práce provádím výzkum smysluplnosti života u dobrovolníků a proto budu velmi vděčný za každý vyplněný dotazník.:

Vyplňování zabere přibližně 15-20 minut.

Získaná data budou zcela anonymní a budou využita pouze pro potřeby mé bakalářské práce.

První část se týká několika osobních údajů a dobrovolnické činnosti.

Následuje Logo-test, který vytvořila Elisabeth Lukasová. Je to diagnostická metoda, která slouží k měření "prožívané smysluplnosti" a "existenciální frustrace". (Pro českou populaci standardizoval Logo-test Karel Balcar v roce 1992).

Odpovídejte prosím upřímně a podle svého vlastního přesvědčení. Jak jsem již zmínil výše, veškerá získaná data budou anonymizována a využita pouze pro účely mé bakalářské práce.

1

Kolik Vám je let?

 Napište větu

Zbývá 250 znaků

2

Nejvyšší dosažené vzdělání?

- základní
- SŠ bez maturity / vyučen
- SŠ s maturitou
- vysokoškolské
- Jiné

<https://www.surveio.com/survey/d/O910U4K2J3B5O4B6T?preview=1>

1/11

Napište vlastní odpověď

Zbývá 100 znaků

3

Studujete v současné době? Pokud ANO, tak prosím uveďte o jako formu studia, školu a obor se jedná.

- NE
- ANO, studuji. (prosím uveďte)

Napište vlastní odpověď

Zbývá 100 znaků

4

Pracujete?

- Nepracuji.
- Pracuji jen brigádně (například při studiu)
- Pracuji na plný nebo na částečný úvazek (uveďte prosím, co děláte a na jaký úvazek)

Napište vlastní odpověď

Zbývá 100 znaků

5

Máte vlastní rodinu?

- Mám vlastní rodinu a děti.
- Mám vlastní rodinu bez dětí.
- Nemám vlastní rodinu.
- Jiné

Napište vlastní odpověď

6

Máte mimo dobrovolnické činnosti hodně zájmů a aktivit, kterým se pravidelně věnujete ve svém volném čase?

- ANO
- NE

7

Jak dlouho se věnujete dobrovolnické činnosti?

- Méně než půl roku
- Téměř jeden rok
- Něco přes rok
- Několik let
- Jiné
- Napište vlastní odpověď

Zbývá 100 znaků

8

Kolik času týdně věnujete dobrovolnické činnosti?

- 1 až 5 hodin
- 5 až 10 hodin
- 10 hodin a více
- Jiné
- Napište vlastní odpověď

Zbývá 100 znaků

9

V současné době působíte jako dobrovolník (bez finančních odměn) v jedné nebo více organizacích?

- Pouze v jedné organizaci.
- Ve více organizacích současně.
- Jiné

Napište vlastní odpověď

Zbývá 100 znaků

10

Proč se věnujete dobrovolnictví? Z následujících tvrzení prosím zaškrtněte to, které by ve vašem případě bylo na prvním místě (nejvýše postavené, nejdůležitější). Pokud je pro vás prioritní nějaký jiný důvod, který zde není uvedený, zaškrtněte odpověď "Jiné" a uveďte ho prosím do nabízené kolonky. V případě, že dokážete zvolit z následujících tvrzení, ale chcete dodat k vybranému tvrzení svůj komentář, zaškrtněte prosím odpověď "Jiné" a uveďte jaké tvrzení jste zvolili a co byste rádi dodali.

- Je to praxe, kterou potřebuji, nebo se mi může hodit do budoucna.
- Dobrovolnictví se věnuji, protože ho beru jako svou povinnost (například protože je to v mé rodině či komunitě tradicí).
- Dobrovolnictví, jakožto pomoc druhým, je něco, co mě v životě naplňuje a díky čemuž mám pocit, že má můj život smysl.
- Dobrovolnictví se věnuji proto, abych smysluplně využil svůj volný čas.
- Jiné

Napište vlastní odpověď

Zbývá 100 znaků

11

V případě, že se vaše odpověď nevešla do kolonky u odpovědi "Jiné":



Napište odstavec

Zbývá 1500 znaků

A teď již první část dotazníku, která se týká smysluplnosti života (Logo-test):

Přečtěte si následující výroky. Jsou-li mezi nimi takové, které se k Vám osobně tak hodí, jako by pocházely přímo od Vás, prosím, označte jako odpověď "ANO". Jsou-li mezi nimi takové, které zcela odporují Vašemu názoru, prosím, označte jako odpověď "NE". Pokud pro Vás bude rozhodnutí mezi "ANO" a "NE" obtížné, můžete označit jako odpověď "-".

12

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

- ANO
 NE
 -

13

Mám své představy, jaká bych chtěla být a čeho bych chtěla dosáhnout, a tyto představy se podle možností snažím uskutečňovat.

- ANO
 NE
 -

14

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

- ANO
 -

21. 6. 2016

Smysluplnost života u osob věnujících se dobrovolnictví - varianta ženy

- NE
 -

15

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

- ANO
 NE
 -

16

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

- ANO
 NE
 -

17

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.

- ANO
 NE
 -

18

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

- ANO

<https://www.surveymonkey.com/survey/d/O9I0U4K2J3B5O4B6T?preview=1>

6/11

- NE
 -

19

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

- ANO
 NE
 -

20

Mám život zkalený nouzí, nemocí nebo jinou vážnou starostí a všemožně usiluji o to, abych tyto těžkosti překonala a dosáhla zlepšení.

- ANO
 NE
 -

V následující části, která obsahuje 7 otázek, prosím zvolte odpověď, která nejlépe vystihuje, jak často jste dosud zažíval následující zážitky. Snažte se být upřímná.

21

Bezmocný vztek, že všechno, co jsem dosud vykonala, bylo nadarmo.

Zvolte prosím jednu z možností:

- velmi často
 občas
 nikdy

22

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

Zvolte prosím jednu z možností:

- velmi často
 občas
 nikdy

23

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

Zvolte prosím jednu z možností:

- velmi často
 občas
 nikdy

24

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

Zvolte prosím jednu z možností:

- velmi často
 občas
 nikdy

25

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.

Zvolte prosím jednu z možností:

- velmi často
- občas
- nikdy

26

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

Zvolte prosím jednu z možností:

- velmi často
- občas
- nikdy

27

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

Zvolte prosím jednu z možností:

- velmi často
- občas
- nikdy

Přečtěte si prosím přečtěte následující případy:

A) Jedna žena se nemohla ve svém životě věnovat tomu, co si vždy přála uskutečnit. Místo toho si však během doby vytvořila dobrou příležitost k jiné prospěšné činnosti a plně se jí věnovala s takovým zaujetím, že v ní dosáhla mnohá úspěchů a velmi dobrých vyhlídek do budoucna.

B) Jedna žena se ve svém životě stále a plně věnovala pouze tomu, co si vytkla za svůj životní cíl. Vůbec se jí to nedaří, avšak neustále se snaží svůj záměr uskutečnit, i když se kvůli tomu musela mnohého v životě vzdát a ničeho dobrého tím nedosáhla.

C) Jedna žena se nemohla ve svém životě věnovat tomu, co si vždy přála uskutečnit. Učinila proto kompromis mezi svými vlastními cíli a okolnostmi, které jí zabránily jich dosáhnout. Povinnosti, které na ni připadly, plní ukázněně, i když bez zvláštní radosti. Mezitím však, když je to zrovna možné, věnuje se svým osobním zájmům.

Nyní se prosím zamyslete, která ze těchto žen je nejšťastnější (A,B nebo C) a která z těchto žen nejvíce trpí (A,B nebo C).

28

Prosím, odpovězte k popsaným případům (A,B,C)

Která z těchto žen je nejšťastnější?

- A
 B
 C

Která z těchto žen nejvíce trpí?

- A
 B
 C

29

Prosím, vyličte nyní několika větami svůj vlastní "případ" tak, že vzájemně porovnáte, co jste v životě chtěla a oč jste se snažila, co z toho jste docílila a jak toto vše nyní pro sebe hodnotíte.



Napište odstavec

Zbývá 1500 znaků

30

V případě, že si přejete být informována o výsledku, uveďte prosím svou e-mailovou adresu.



Napište větu

31

Zde je prostor pro jakékoliv jiné připomínky. V případě dotazů se na mě můžete obrátit - honzapriplata@seznam.cz



Napište větu

Zbývá 250 znaků

Moc vám všem děkuji za ochotu a přeji hezké léto!:)

ODESLAT DOTAZNÍK

Vytvořte si vlastní **dotazník** (http://www.surveio.com/cs/?source=survey_footer&medium=link&term=survey_link) zdarma ✓
[Survio](http://www.surveio.com/cs/vlastnosti?source=survey_footer&medium=link&term=brand) (http://www.surveio.com/cs/vlastnosti?source=survey_footer&medium=link&term=brand) Vám pomůže

Příloha 3.: Online verze dotazníku – varianta ženy – kontrolní skupina (bez Logo-testu)

24. 6. 2016

Smysluplnost života - varianta ženy

Upozornění: Je zobrazen náhled na dotazník, ve kterém nedochází k ukládání dat. Pokud chcete dotazník vyplnit, [klikněte zde](https://www.surveio.com/survey/d/L9V1X2O0C8W2M1D8I) (https://www.surveio.com/survey/d/L9V1X2O0C8W2M1D8I).

Smysluplnost života - varianta ženy

Hezký den,

obracím se na vás s velkou prosbou. V rámci své bakalářské práce provádím výzkum smysluplnosti života u dobrovolníků a proto budu velmi vděčný za každý vyplněný dotazník.:

Vyplňování zabere přibližně 15-20 minut.

Získaná data budou zcela anonymní a budou využita pouze pro potřeby mé bakalářské práce.

DŮLEŽITÁ PODMÍNKA JE, ŽE SE V SOUČASNÉ DOBĚ NEVĚNUJETE ŽÁDNÝM DOBROVOLNICKÝM AKTIVITÁM. Tento dotazník je pro lidi, kteří se momentálně dobrovolnictví NEVĚNUJÍ.

První část se týká několika osobních údajů.

Následuje Logo-test, který vytvořila Elisabeth Lukasová. Je to diagnostická metoda, která slouží k měření "prožívané smysluplnosti" a "existenciální frustrace". (Pro českou populaci standardizoval Logo-test Karel Balcar v roce 1992).

Odpovídejte prosím upřímně a podle svého vlastního přesvědčení. Jak jsem již zmínil výše, veškerá získaná data budou anonymizována a využita pouze pro účely mé bakalářské práce.

1

Věnujete se v současné době aktivně dobrovolnictví? (Aktivity pro neziskové organizace bez nároku na finanční odměnu apod.) Pokud se dobrovolnictví v současné době věnujete, nemusíte již dál vyplňovat.

NE

ANO

Jiné - uveďte komentář do kolonky zde

Napište vlastní odpověď

Zbývá 100 znaků

2

Máte z minulosti nějaké zkušenosti s dobrovolnictvím?

NE

<https://www.surveio.com/survey/d/L9V1X2O0C8W2M1D8I?preview=1>

1/10

24. 6. 2016

Smysluplnost života - varianta ženy

ANO - uveďte prosím jaké a kdy?

Napište vlastní odpověď

Zbývá 100 znaků

3

Kolik Vám je let?

 Napište větu

Zbývá 250 znaků

4

Nejvyšší dosažené vzdělání?

- základní
- SŠ bez maturity / vyučen
- SŠ s maturitou
- vysokoškolské
- Jiné

Napište vlastní odpověď

Zbývá 100 znaků

5

Studujete v současné době? Pokud ANO, tak prosím uveďte o jako formu studia, školu a obor se jedná.

- NE
- ANO, studuji. (prosím uveďte)

Napište vlastní odpověď

Zbývá 100 znaků

<https://www.surveio.com/survey/d/L9V1X2O0C8W2M1D8I?preview=1>

2/10

6

Pracujete?

- Nepracuji.
- Pracuji jen brigádně (například při studiu)
- Pracuji na plný nebo na částečný úvazek (uvedte prosím, co děláte a na jaký úvazek)

Napište vlastní odpověď

Zbývá 100 znaků

7

Máte vlastní rodinu?

- Mám vlastní rodinu a děti.
- Mám vlastní rodinu bez dětí.
- Nemám vlastní rodinu.
- Jiné

Napište vlastní odpověď

Zbývá 100 znaků

8

Máte hodně zájmů a aktivit, kterým se pravidelně věnujete ve svém volném čase?

- ANO
- NE

A teď již první část dotazníku, která se týká smysluplnosti života (Logo-test):