

**UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE
FAKULTA SOCIÁLNYCH VIED A ZDRAVOTNÍCTVA**

**VYBRANÉ PROTEKTÍVNE FAKTORY UŽÍVANIA NÁVYKOVÝCH LÁTOK
U ŠTUDENTOV SŠ a VŠ**

Študijný program: Psychológia

Školiace pracovisko: Ústav aplikovanej psychológie

Školiteľ: PaedDr. Martina Romanová, PhD.

Nitra 2012

Bc. Renáta Funáková

Ďakujem mojej školiteľke práce
PaedDr. Martine Romanovej, PhD.
za cenné rady, odborné usmernenie, podporu a pomoc, ktorú mi poskytla pri vypracovaní
diplomovej práce

ABSTRAKT

FUNÁKOVÁ, Renáta: *Vybrané protektívne faktory užívania návykových látok u študentov SŠ a VŠ*. [Diplomová práca] – Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Fakulta sociálnych vied a zdravotníctva; Katedra psychologických vied. – Školiteľ: PaedDr. Martina Romanová, PhD. Stupeň odbornej kvalifikácie: Magister (Mgr.). – Nitra: FSVaZ, 2012. 75s.

Práca sa zameriava na skúmanie zmyslu života vo vzťahu k užívaniu alkoholu u študentov na strednej a vysokej škole a na možnosť využitia zmyslu života ako protektívneho faktora. Výskumný súbor tvorilo 296 participantov v období adolescencie a mladej dospelosti od 15 do 25 rokov. K získaniu dát sme použili Dotazník životnej zmysluplnosti (PIL) a Dotazník sociálnych noriem. Výskumom sa potvrdil náš predpoklad vzájomného vzťahu nízkej úrovne životného zmyslu a zvýšeného užívania alkoholu u stredoškóľákov aj vysokoškóľákov. Rovnako sa preukázalo nižšie užívanie alkoholických nápojov u jedincov s vysokým zmyslom života. Vzťah sa nepreukázal medzi úrovňou zmyslu života a mierou užívania alkoholu u stredoškóľákov. Do budúca sa možno orientovať na zdroje zmyslu života a ich vplyv na mieru a spôsob užívania alkoholu.

Kľúčové slová: Zmysel života. Oblasti zmyslu života. Užívanie alkoholu. Škodlivé užívanie alkoholu. Protektívny faktor.

ABSTRACT

FUNÁKOVÁ, Renáta: *Selected protective factors of used of addictive substances in groups of high school students and university students.* [GRADUATION THESIS] – Constantine the Philosopher University in Nitra. Faculty of Social Sciences and Health Care; Department of the Psychological Sciences. Supervisor: PaedDr. Martina Romanová, PhD. Level of Professional qualifications: Magister (Mgr.). – Nitra: FSVaZ, 2012. 75s.

The paper focuses on a relationship between meaning of life and alcohol abuse in groups of high school students and university students and on possible use of meaning of life as a protective factor. The sample consisted of 296 participants in the adolescence period and the young adulthood period, aged 15 - 25. Purpose in Life test (PIL) and Social norms questionnaire were used to collect data. The research confirmed hypothesis about the existing relationship between low level of meaning of life and increased amount of alcohol abuse in the groups of high school students and university students. The relationship between low amount of alcohol abuse and high level of meaning of life was confirmed as well. The relationship between meaning of life and alcohol abuse in the group of high school students was not found. In the future, scientists may focus on possible sources of meaning of life and their influence on the amount and way of alcohol abuse.

Key words: Meaning of Life, Areas of Meaning of Life, Alcohol Abuse, Harmful Alcohol Abuse, Protective Factor.

OBSAH

1 ÚVOD	8
1.1 Definícia problematiky závislostí a návykových látok	9
1.1.1 Užívanie alkoholu z pohľadu výskumných štúdií na Slovensku a v Čechách	11
1.1.2 Faktory vzniku závislosti na alkohole	14
1.1.2.1 Sociálne faktory	14
1.1.2.2 Biologické faktory	16
1.1.2.3 Psychologické faktory	16
1.2 Protektívne a rizikové faktory užívania alkoholu u mládeže a mladých dospelých	18
1.2.1 Rizikové faktory užívania alkoholu	18
1.2.2 Protektívne faktory užívania alkoholu	18
1.2.2.1 Možnosti prevencie užívania návykových látok	20
1.2.2.2 Sociálne kompetencie v kontexte možnosti prevencie užívania návykových látok	20
1.3 Zmysel života ako protektívny faktor užívania alkoholu	22
1.3.1 Definícia zmyslu života z pohľadu psychológie	22
1.3.2 Štrukturálne komponenty zmyslu života	23
1.3.3 Vymedzenie pojmu zmysel života z pohľadu trojkomponentového modelu	24
1.3.4 Zmysel života z vývinovej perspektívy	25
1.3.5 Potreba zmyslu života u mladistvých a mladých dospelých	26
1.3.6 Zdroje zmyslu života u človeka	27
1.3.7 Zdroje života vo vzťahu k duševnej pohode a kvalite života	28
1.3.8 Zmysel života a zvládanie záťaže	28
1.3.9 Faktor zmyslu života v kontexte užívania alkoholu	29
2 METÓDY	32
2.1 Metodológia	32
2.2 Výskumná vzorka	32
2.3 Metodika	33
2.4 Štatistické procedúry	34

3. VÝSLEDKY	35
3.1. Úroveň zmyslu života u stredoškólkov a vysokoškólkov	35
3.2. Interpretácia dimenzií dotazníka PIL u stredoškólkov a vysokoškólkov	37
3.3. Vzájomný vzťah miery zmyslu života a frekvencia užívania alkoholu u študentov strednej a vysokej školy	47
3.4. Vzťah oblastí životnej zmysluplnosti a postoja jednotlivca k užívaniu alkoholu	51
3.5. Vzťah medzi oblasťou slobody a zodpovednosti a mierou užívania alkoholu v poslednom roku u stredoškólskych a vysokoškólskych študentov	55
3.6. Miera užívania alkoholických nápojov v záťažovej situácii v kontexte zmyslu života	57
3.7. Zhrnutie	59
4 DISKUSIA	61
5 ZÁVER	67
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV	69
PRÍLOHY	73

1 Úvod

„Droga je predovšetkým prostriedkom úniku pred vlastnou neschopnosťou zvládnuť reálny svet.“ Jiří Vacek

Problém závislostí, najmä závislosti od alkoholu je ľudstvu známy počas celej jeho existencie. Psychoaktívne látky boli známe už od pradávna, čo sa náležite premietlo napríklad i do starovekej mytológie. V rímskych či gréckych dielach sa často stretávame s bohmi, ktorí holdujú vínu, či rôzne mytologické tvory, ktoré si do alkoholických odvarov pridávajú najrôznejšie druhy drog. Známymi užívateľmi boli samozrejme aj Egypťania, Babylončania, Číňania, či Turci a Arabi. V našich geografických súradniciach boli osoby zneužívajúce psychoaktívne látky vrátane alkoholických nápojov viac prenasledované a určite sa netešili takej obľube či tolerancii ako v iných oblastiach a kultúrach našej planéty. Všeobecne známym príkladom je prenasledovanie bosoriek a bosorákov v stredoveku.

Veľké rozšírenie a spopularizovanie alkoholu a iných drog malo za následok najmä hnutie hippies, ktoré týmto spôsobom vytvorilo pôdu na užívanie drog u mladistvých, a to nielen spoločensky akceptovateľných, ale aj ilegálnych drog.

Najmä závislosť u mladistvých a mladých dospelých je v súčasnosti veľmi aktuálnym problémom. Ocitli sme sa v dobe, keď svet prichádza k akémusi bodu zlomu a potrebuje sa rozhodnúť nad svojou ďalšou cestou. Žijeme vo svete, kde padli všetky nemenné pravidlá a známe dogmy boli nabúrané. Mladí ľudia prežívajú často chaos a zmätenosť, ktorá ich vedie k hľadaniu svojho zázemia a istoty v rovesníckych skupinách. Práve tu sa často dostávajú k zneužívaniu návykových látok, čím sa snažia zaplátať existenčné vákuum, v ktorom sa ocitli. Alkohol sa stáva čoraz viac aktuálnejšou témou, nakoľko žijeme vo svete, kde sa mladí ľudia stretávajú s čoraz väčším tlakom na výkony, fyzickú atraktivitu a jednoliatosť v názoroch, pričom vlastný názor, odlišnosť či osobný a blízky kontakt sú spoločnosťou a médiami systematicky potláčané.

Počet mladistvých zneužívajúcich najrôznejšie druhy návykových látok alarmujúco narastá. Samozrejme s týmto nárastom, kráča ruka v ruke i stúpajúca delikvencia mladistvých, rozpad rodín, nadväzujú ďalšie závislosti a samozrejme nesmieme opomenúť ani negatívne účinky, ktoré majú závislosti na osobnosť a zdravie mladistvého, pričom tieto sa v mladom veku prejavujú oveľa rýchlejšie a s oveľa väčšou intenzitou. Mladiství sú už s ohľadom na vývinový stupeň náchylnejší na užívanie drog práve pre ich potrebu uvoľniť sa z napätia predpísaných pravidiel spoločnosti, psychického tlaku,

vysokých nárokov, nepotrebnosti a bez jasných cieľov do budúcnosti. Rovnako sa mladí musia potýkať s krízou hodnôt a nejasnými sľubmi médií o nájdení šťastia a slobody.

Vzhľadom na protidrogové prevencie, robené na školách, učenie detí zručnostiam potrebným k odolávaniu alkoholu a drogám a na druhej strane stále rastúcemu počtu závislých, je na mieste zaoberať sa aj takým faktorom, ako je životná zmyslupnosť, ktorá by mohla na základe predchádzajúcich výskumov (Newcomb, Harlow, 1986) vystupovať ako protektívny faktor drogových závislostí aj u mladistvých.

V našej práci sme sa preto rozhodli podrobiť analýze alkohol v kontexte životnej zmyslupnosti, nakoľko tento druh návykovej látky považujeme za aktuálny problém, ktorý je častým štartérom ďalších závislostí a u mladistvých má devastačné účinky tak na fyzické ako i psychické zdravie.

V predkladanej práci sa zameriavame predovšetkým na prežívanie životnej zmyslupnosti u mladistvých a mladých dospelých a na jej vzťah k užívaniu alkoholu ako i k aktuálnym normám užívania alkoholu, je v tejto súvislosti dôležité upresniť si na začiatok základné pojmy a vzťahy a definovať si problematiku závislosti na alkohole a zmyslu života.

1.1 Definícia problematiky závislostí a návykových látok

Skôr, ako začneme hovoriť o samotnej závislosti na alkohole je potrebné vymedziť samotný pojem závislosti. Pod týmto pojmom, máme na mysli súbor fyziologických, behaviorálnych a kognitívnych fenoménov. Na diagnostikovanie závislosti je potrebné počas 6 mesiacov splnenie aspoň troch zo šiestich základných charakteristík závislosti, ktorými sú napr. zhoršená schopnosť kontroly, silná túžba brať látku, telesná reakcia pri odobrati alebo pretrvávajúce užívanie napriek nepriaznivým dôsledkom. Uzdravenie zo závislosti je počítané na základe obdobia abstinencie, ak je kratšie ako 12 mesiacov, ide o skorú remisiu (recidíva), ak dlhšie trvalá remisia. Pri oboch typoch remisii sa určuje, či ide o úplnú alebo čiastočnú remisiu (DSM IV, 1994).

Miller (1995) charakterizuje závislosť ako samostatné psychické ochorenie, ktoré má rovnakú dôležitosť ako iné psychické ochorenia. Hartl, Hartlová (2004) tento pojem upresňujú, keď ho definujú ako stav chronickej, prípadne periodickej otravy opakovaným použitím drogy, ktorá postihuje poškodeného i spoločnosť. Ide o patologický vzťah, medzi organizmom a drogou, vznikajúci opakovaným užitím, ktorý vedie k opakovanej intoxikácii.

Závislosť na alkohole je problematická najmä u detí a mládeže, nakoľko existuje vysoké percento komorbidity iných ochorení, či už depresie, psychóz, úzkostných porúch a samozrejme aj mnohých iných somatických ochorení.

Pri definovaní závislosti na alkohole a užívania alkoholu u mladistvých a mladých dospelých je taktiež potrebné vymedziť si pojem návykových či psychoaktívnych látok, pod ktoré užívanie alkoholu spadá.

V terminológii MKCH 10 sa preferuje názov psychoaktívne látky, čomu zodpovedajú aj synonymá psychotropné látky, drogy či návykové látky (Kolibáš, 1996). Taktiež v terminológii DSM IV je zanechaný názov psychoaktívne látky, ktorý bol používaný ešte pred revíziou, teda v DSM III-R, pretože tento názov jasne poukazuje na schopnosť látok primárne pôsobiť na zmeny mozgovej činnosti, avšak nezahŕňa látky meniace vlastnosti mozgu, ako sú napr. solvencia. Slovo „látka“ je súčasne preferovanejšie ako droga, nakoľko viac asociuje význam syntetického pôvodu. Preto sú v DSM IV uvádzané „poruchy spôsobené látkami“, namiesto „poruchy z užívania psychoaktívnych látok“, či „organické alebo iné poruchy spôsobené psychoaktívnou látkou“ (Kaplan, Sadock, Grebb, 1995), preto sa v našej práci i my prikláňame k používaniu termínu psychoaktívne alebo návykové látky, nakoľko vychádzame zo zavedenej a platnej terminológie u MKCH 10 (WHO, 1993), rovnako používanej a zavedenej v Lexikóne názvov týkajúcich sa alkoholu a drog (WHO, 1994).

Pre označenie frekvencie užívania alkoholických nápojov existuje viacero označení (Škodáček, 1999).

U detí a mládeže je často používaný výraz tzv. rekreačné užívanie návykových látok, kedy ide o experimentálne užívanie s cieľom získať nové skúsenosti, často v rámci spoločenských aktivít.

Ak sa psychoaktívna (návyková) látka užíva na zmiernenie telesných alebo psychických ťažkostí, označuje sa ako symptomatické užívanie, cez ktoré však najmä mladiství často prechádzajú k abúzu, kedy už ide o nevhodné užitie či excesívne užívanie drogy. Malo by pri tom pre takúto diagnostiku trvať aspoň 1 mesiac a spôsobovať subjektívne utrpenie či vytvárať riziká pre konzumenta, alebo pre jeho okolie (Miller, 1995). Keďže droga so svojimi chemickými vlastnosťami je sama dôležitým faktorom pre udržanie závislosti, malo by byť aj občasné užívanie, a to najmä u mladých ľudí, kde sa závislosť vytvára omnoho ľahšie, veľkou výstrahou. Štatistiky ukazujú nárast mladých

alkoholikov, čo svedčí o postupnom prejení do habituálneho užívania, nakoľko väčšina z nich začínala ako príležitostní konzumenti (Pasini, Fasoli, 1991).

V prípade prechodného stavu intoxikácie alkoholom, ktoré je závislé od množstva alkoholu a miery tolerancie jedinca, hovoríme o opilosti. Tá je spätá s psychologickými príznakmi ako euforická nálada, zvýšená družnosť, potreba komunikácie, znížená kritickosť, až neskôr sa objavuje utlmenosť a depresívna nálada. Vegetatívne príznaky zahŕňajú predovšetkým zrýchlenie pulzu, či rozšírenie ciev a motorika je charakteristická svojou nekoordinovanosťou. Opilosť môže byť akútna, patologická či spánková.

Samostatne sa taktiež uvádza pijáctvo, ako rané štádium alkoholizmu, ktoré býva často popisované ako príležitostné s občasným nadmerným pitím či s pravidelným pitím, pri ktorom však nejde o stratu kontroly.

Dôležitým termínom v kontexte frekvencie je „abúzus“, avšak jeho význam je rôznorodý. Podľa MKCH 10 ide o škodlivé užívanie, čiže o vzorec poškodzujúci zdravie, ktorý však nemá sociálne dôsledky (MKCH 10, 1993). Hartl, Hartlová (2004) ho definujú ako nadužívanie ale i zneužívanie látok v ráte alkoholu. Je delený na abúzus bez návyku, s návykom, jednorazový, opakovaný, príležitostný, pravidelný a periodický. Predstupňom väčšinou býva hazardné užívanie látky, ktoré zvyšuje riziko aj sociálnych dôsledkov, a ktoré je dôležitým termínom najmä u detí a mladistvých.

Alkoholizmus (prip. etylizmus, alkoholická toxikománia) je charakterizovaný ako choroba vznikajúca v dôsledku opakovaného, častého a nadmerného požívania alkoholických nápojov, pričom tu vzniká chorobný návyk, strata kontroly nad pitím. Bezprostredne nadväzujú poruchy telesného i duševného zdravia, medziľudských vzťahov a osobnosti, prípadne i psychotické poruchy (Hartl, Hartlová, 2004).

Pri vzniku alkoholizmu sa u mládeže a mladých dospelých štandardne uvádzajú tri vývojové stupne, a to informatívny styk s látkou, kam patrí občasné užívanie s cieľom vyskúšať či zažiť si stav po užití alkoholu, začínajúci návyk, kedy sa stupňuje potreba drogy, vytvára sa postupná tolerancia, postupne klesá schopnosť sebakontroly, ako i schopnosť vyrovnáť sa so životnými problémami bez drogy, či alkoholu a návyk, kedy už môžeme hovoriť o strate kontroly, stupňovanie negatívnych duševných stavov, strata vôľových vlastností a postupný nástup abstinenčných príznakov (Škodáček, 1999).

1.1.1 Užívanie alkoholu z pohľadu výskumných štúdií na Slovensku a v Čechách

V momentálnom pretlaku najrôznejšieho druhu drog sa môže zdať, že problematika drogovej závislosti na tzv. tvrdých drogách, akoby vytláčala problematiku alkoholizmu. Napriek tomu sú ochorenia spôsobené alkoholizmom na treťom mieste vo výskyte chorôb a pri súčasnom trende sa s veľkou pravdepodobnosťou posunú aj vyššie (Škodáček, 1999).

Podľa údajov Šporera (1996), asi 5% Slovenskej populácie tvoria úplní abstinenti, 60% bezproblémový konzumenti, 30% hazardní pijani a zvyšných 5% je závislých od alkoholu. Zároveň predstavuje alkoholizmus na Slovensku aj pre deti a mládež najväčší problém (Nejdlová, 1997). Mikulová a Kondáš (1991) zistili, že viac ako štvrtina vysokoškolákov už má rozvinutú závislosť na alkohole.

U detí a mládeže je alkoholizmus charakterizovaný krátkym časom rozvoja (2-3 roky), zatiaľ čo u dospelých je to v priemere 10-12 rokov (Lindenmeyer, 2009). Zároveň sa ukázalo, že u osôb, ktoré napríklad uzavreli manželstvo sa nezávisle na veku a pohlaví redukovala priemerná spotreba alkoholu. Naopak, napríklad v prípade nezamestnanosti došlo najmä u mladých mužov k väčšej konzumácii alkoholu (Lindenmeyer, 2009).

Rôzne výskumy i prax ukazujú, že najčastejšie užívanou, ako i najľahšie dostupnou psychoaktívnou látkou, je v rámci Slovenska práve alkohol (Škodáček, 1999). Výskumy za hranicami Slovenska jasne ukazujú, že 70 – 95 % adolescentov vo veku od 15 do 18 rokov experimentuje s alkoholom a vytvára sa tu tak široký priestor pre vznik závislosti (Settertobultea, Jensena, Hurrelmana, 2001). Aj v našej spoločnosti je alkohol vysoko tolerovaný, popíjanie s kamarátmi sa stalo bežnou normou, kde prvý kontakt s alkoholom je udávaný už vo veľmi rannom veku, pričom rôzne štúdie sa líšia podľa oblasti, kde boli uskutočnené, najčastejšie sa však pohybujú v intervale od 10 do 14 rokov. V českých podmienkach Heretik a Krajná (1991) zistili u juvenilných delikventov priemerný vek prvej skúsenosti s drogou už v 13 rokoch (Škodáček, 1999, s.12).

Pri snahe spoznať mechanizmus vzniku závislostí, sa ukázalo, že ide o multifaktorovú podmienenosť problému, čo dokazujú aj štúdie Nešpora (2000), Jensena (2001), Slavkovej či Tyasa a Pedersona (1998). Hoci názory viacerých výskumníkov sa na konkrétne čísla stále líšia, viaceré výsledky ukázali, že genetická predispozícia je tu až štvornásobne vyššia u detí, ktoré majú otca alkoholika (Hoschl, 1996, Geller, 1996). Samozrejme, aj v prípade dedičnej zložky ide o rizikový faktor, a teda akúsi prirodzenú vulnibilitu na abúzus alkoholu, nie je však ešte priamym kauzálnym faktorom pre vytvorenie závislosti.

České zdroje, rovnako ako slovenské, udávajú v období rokov 1991 až 1996 niekoľkonásobný nárast toxikomanov, pričom spektrum užívajúcich je menej rozlíšiteľné a rozširuje sa aj na vyššie a vzdelané vrstvy spoločnosti, rovnako ako na mladých aj starých, pochádzajúcich z chudobnejších ako i z bohatých a dobre zabezpečených rodín. (*Škodáček, 1999*).

Jedným z problémov prvého odvážneho siahnutia po droge býva ten, že mladí sa mylne domnievajú, že s drogu môžu slobodne a kedykoľvek skončiť, že sú dospelí a potrebujú voľnosť, že nikomu nie je nič do toho, čo robia, najmä ak to robia všetci.

Výsledky štúdie robenej na adolescentoch medzi 15 – 16 rokom v severozápadnej časti Anglicka ukázali, že 82,3% opýtaných konzumuje alkohol, pričom veľká väčšina z nich pila, pred tým ako mala 15 rokov. Typickým spôsobom je pitie vonku bez kontroly a vedomia rodičov. Vysoký týždenný príjem sa tu ukázal ako rizikový faktor. Zároveň s rastúcim vekom klesala frekvencia pitia. Ženy alkohol menej kupovali, viac ho nedovolené brali od rodičov a viac sa pri pití zdržiavali vo vnútri (v dome). Šport a koníčky chránili pred vysokou mierou pitia, nie však pred pitím samotným. Zároveň, ak bol alkohol braný od rodičov, bolo pitie menej časté. Nátlak rovesníkov sa taktiež ukázal ako rizikový faktor, hoci bol menej častý ako ostatné rizikové faktory. Nuda sa spájala so všetkými kategóriami pitia. Zákazy rodičov sa ukázali ako rizikový faktor, hoci v tomto prípade sa menej často vyskytovalo rizikové správanie spojené s alkoholom, napr. agresivita či neželaný sex (*Bellis a kol., 2010*).

Tieto výsledky potvrdzujú výskumy, ktoré boli robené v našej oblasti, kde sa medzi hlavné motívy radí vplyv partie, zvedavosť, nuda, potreba prekonať strach či napätie a protest proti autorite. Zároveň sa zistilo, že drogovo závislí toxikomani konzumovali alkohol, ktorý predchádzal skúsenosti s inými drogami (*Škodáček, 1999*). Podľa údajov zdravotníckej štatistiky počet toxikomanov, najmä závislých od alkoholu stále narastá, rovnako rastie aj počet žien oproti mužom a klesá veková kategória na 12 až 14 ročných, napriek tomu, že priemerný vek dožitia u alkoholika je u nás 52 rokov oproti 60 rokom u nepijúceho muža. Ministerstvo zdravotníctva uvádza, že z roku 1992 na rok 1993 vzrástlo zneužívanie alkoholu o 6%. V roku 2011 ukázal prieskum ESPAD pitie 5 a viac pohárov po sebe 3 a viackrát za 30 dní u stredoškolákov až v 33,3% u chlapcov a v 21% u dievčat.

Čím je dieťa mladšie, tým rýchlejšie prichádza u neho k vzniku závislosti, rovnako je aj odbúravanie psychoaktívnych látok z organizmu pomalšie. Práve alkohol je

považovaný za drogu partie, ktorá je u mladých značne preferovaná a veľmi často je prvým stupňom k iným návykovým látkam.

Bohužiaľ, ako sme už spomínali, najmä na Slovensku je príležitostné užívanie alkoholu vysoko spoločensky tolerované, napriek tomu, že začlenenie bývalých alkoholikov naspäť do života je viac ako problematické. Rovnako tak je aj následná podpora okolia pri rekonvalescencii a dodržiavaní poctivej abstinencie veľmi slabá.

Podľa Škodáčka (1999) sa v poslednom období konzumácia alkoholu posúva do stále nižších vekových kategórií najmä kvôli zlému vzoru v rodinách. Až 75% pacientov na protialkoholické liečbe (PAL) tvoria rodičia s 2 – 3 deťmi, pričom narastá počet matiek – alkoholičiek. Experimentovanie sa vyskytuje vo všetkých vekových kategóriách do 25 rokov, a to najmä na základe odpozorovaného správania. Zároveň je len veľmi málo rozvíjané hodnotiace myslenie žiakov, predovšetkým z hľadiska správania a mravnej výchovy.

1.1.2 Faktory vzniku závislosti na alkohole

V predchádzajúcej kapitole spomenuté výsledky výskumov nám poskytujú prehľad o viacerých možných spúšťacích faktorov pre užívanie alkoholu a prípadný vznik alkoholizmu.

Podstatné sú predovšetkým štyri základné faktory, to je samotná droga, teda alkohol, osobnosť jedinca, prostredie, v ktorom sa bezprostredne pohybuje a podnety na užívanie, ktoré sa vyskytnú, pričom podnety predstavujú tzv. spúšťáče (Bruno, Mannino, 1991).

Pre vznik závislosti existuje viac ako štyri desiatky vedeckých teórií, pričom každá z nich má svoje špecifické zameranie. Predpokladá sa pritom okolo 50 kauzálnych faktorov, najmä psychopatologických (Škodáček, 1999, s. 23). My sa bližšie venujeme trom najznámejším faktorom, ktoré podmieňujú vznik alkoholizmu.

1.1.2.1 Sociálne faktory

Sociálne faktory (Bruno, Mannino, 1991) podmieňujúce vznik abúzu alkoholu sú udávané ako pomerne široká skupina faktorov, identicky uvádzaná rôznymi autormi. Najčastejšie sú zdôrazňované sociálne pomery rodín, z ktorých mladí vychádzajú, na to nadväzujúca kriminalita či nezamestnanosť. Stále aktuálnym je aj faktor nátlaku skupiny, samozrejme dostupnosť alkoholu a rodinné pomery, ktoré zahŕňajú pomery v rodine,

rodičovský štýl výchovy (ako najviac rizikový sa ukazuje permissívny, autoritatívny a indiferentný podľa Ruttera, 1995) a vzájomná kvalita komunikácie.

Podľa Eriksona (Zvolský, 2005) nastáva v období adolescencie boj identity ega s úlohou difúzie identity, a teda nastáva absencia sebauvedomenia. Pomoc pri riešení tejto vývinovej krízy ponúka pre adolescenta typický prejav negativizmu k okoliu a snaha pretvoriť sa na nezávislú osobnosť superega, ktoré je schopné samostatne riešiť zmeny a akomodovať sa na nové životné situácie. V tejto fáze je preto dôležité, aby nebola atakovaná autorita adolescenta. Piaget postavil do pozornosti naopak od Eriksona zmenu myslenia na abstraktné, konceptuálne orientované a zacielené na budúcnosť a označil ho ako stupeň formálnych operácií. Adolescent teda potrebuje v rámci tohto vývinového obdobia nielen pretvoriť sa na nezávislú osobnosť, ale zároveň zacieliť svoje konanie na určitý bod, či zmysel.

V období mladej dospelosti nastupuje boj intimity proti izolácii. Z tohto boja si mladí dospelí odnášajú ako ego kvalitu lásku. Aby bolo možné čeliť strachu zo straty ega v situáciach vyžadujúcich sebazrieknutie, telo a ego musia byť schopné ovládať orgány a iné telesné konflikty. Vyhýbanie sa týmto skúsenostiam vedie k otvorenosti a sebahpľteniu.

Na začiatku tohto štádia sa uzatvára konflikt identity a konfúzií rolí, ktorý vtedy ešte stále pretrváva. Mladí dospelí majú tendenciu nechať splynúť svoje identity s priteľmi. Chcú sa zaradiť a obávajú sa odmietnutia zo strany druhého, resp. rovnakého pohlavia, či od vlastných rodičov. Majú skúsenosti s bolesťou, ktorou je pre mnohých odmietnutie; ich ego ju nie je schopné uniesť. Erikson tiež tvrdí, že "intimita má svoj náprotivok v rezervovanosti, t. j. pripravenosti izolovať sa a v prípade nutnosti zničiť sily či ľudí, ktorých povaha pripadá tej našej nebezpečná a ktorých teritórium zasahuje do oblasti našich intímnych vzťahov."

V oboch obdobiach teda stále vystupuje do popredia tlak okolia a skupiny, nakoľko sa ukázalo, že najohrozenejšou skupinou sú predpubertálna mládež, nakoľko sa nechcú trápiť riešením svojich pocitov a problémov a nechajú si poradiť od skúsenejších (Škodáček, 1999).

S akceptovaním svojej identity, ktorá je dôležitá pre ich vývin sa mladí konfrontujú najmä prostredníctvom skupiny tým, že prijímajú jej systém hodnôt, vzorov správania, ktoré sú často odlišné od akceptovaných hodnôt v spoločnosti.

Medzi ďalšie motívy užívania návykových látok sa uvádzajú ťažkosti v škole, nedostatok citovej výchovy v rodine, zmenená úloha otca, nehody medzi rodičmi a deťmi,

nedostatok sebadôvery, túžba presadiť sa v skupine, materiálny blahobyť, sklamanie v láske, odpor voči axiologickému systému, vysoko hodnotiacemu práve materiálny blahobyť, kariéru atď. (Škodáček, 1999).

Pôvod protestu proti autoritám môžeme pravdepodobne spojiť s obdobím krízy identity vo vývoji osobnosti. Človek ako biopsychosociálna bytosť zanedbáva hlavne rozvoj štvrtej dimenzie, a to duchovnú oblasť. Podľa niektorých autorov (Křivohlavý, 1995, Kvasnička, 1995) sa takéto vákuum vyplní často toxikomániou. Prirodzene v tomto období nastupuje potreba rozvíjania emotivity a potreby tvoriť niečo pekné a hodnotné. Práve vplyv skupiny rovesníkov tu môže mať devastujúci vplyv na materiálne ale aj psychické a duchovné hodnoty mládeže, často i pod vplyvom negatívnych príkladov spoločnosti, ako je byrokracia, korupcie či rôzne aféry. Mladí ľudia tak strácajú pevnú pôdu pod nohami, rámeč, ktorý by im určoval hranice a medze, rovnako tu prestáva pôsobiť tlak spoločnosti, ktorý viedol k hodnotám a zabezpečoval istoty, naopak nastáva chaos a netransparentnosť v mnohých sférach osobného i spoločenského života.

1.1.2.2 Biologické faktory

Biologické faktory osobnosti s rozvojom návyku na drogy sú komplexné a neustále sa skúmajú. Mozog je obzvlášť vulnerabilný k psychoaktívnym látkam, tak ako sú jeho neuróny ovplyvnené hormónovými pôsobkami, imúnnym systémom a chronobiologickými rytmami organizmu (Kaplan, Sadock, Grebb, 1994).

Návykové látky pretrvávajú v tele rôzny čas, a to predovšetkým tie, ktoré sú rozpustné v tukoch. Známe sú tzv. flashbacky drog ako marihuana, pervitin či LSD. V prípade alkoholu je potrebné rátať s biologickou reakciou pri užití látok príbuzných jeho zloženiu, ako je napr. cukor, nikotín, kofeín, marihuana, lieky, či rôzne cukrovinky s alkoholovou arómou.

Dôležitými zisteniami samozrejme bol aj vplyv užívania návykových látok na samotný organizmus a mozog človeka, kde sa dokázal ich devastujúci vplyv okrem iného najmä na kognitívne schopnosti, ako myslenie, pamäť či učenie. Pri skorej abstinencii mizne prejavujúca sa hypersenzitivita CNS časom, avšak aj po 10 rokoch sú kognitívne funkcie ešte stále mimo normy napr. problémy s pamäťou (Škodáček, 1999). Často však naďalej pretrvávajú nepriaznivé symptómy ako depresie či anxieta, pri ktorých je potrebné nasadiť antidepresíva, antipsychotiká, pridružiť sa môžu epileptické záchvaty, ktoré si vyžadujú antiepileptiká, čím vzniká riziko vzniku druhej závislosti na liekoch.

Pokiaľ ide o genetickú zložku, najsilnejšia sa ukázala práve pri alkoholizme v porovnaní s inými závislosťami (Zvolský, 1990), pričom depresia a anxieta sa dedia oddelene, preto môžu jestvovať vo vzájomnej komorbidite.

1.1.2.3 Psychologické faktory

Ak chceme hovoriť o psychologických faktoroch, pôsobiacich na vznik abúzu, je nevyhnutné odlišovať mechanizmy a tie črty osobnosti, ktoré vedú k náchylnosti na užívanie drog od tých, ktoré sú už následkom pôsobenia drogy na osobnosť. Bohužiaľ, takéto rozlíšenie je v praxi veľmi náročné, nakoľko drogy pôsobia na osobnosť a život závislého je tak zameraný na jej získanie, pričom vytvára rekurentné deviantné správanie (napr. krádeže a iné).

Bruner a Mannin (1991) uvádzajú päť preexistujúcich črt osobnosti, ktoré môžeme rozlíšiť:

- emočná neistota a imaturita
- nízka tolerancia frustrácie
- slabá motivácia pre vzdialenejšie ciele
- slabá schopnosť interpretovať a realizovať vlastné emočné stavy
- náchylnosť ku konfliktom s rodičmi

Psychoanalytici zdôrazňujú najmä krehkosť ega, ktoré nedokáže spracovať konflikt medzi Id a Superegom, čím nastupuje pocit viny, z ktorého mladý človek hľadá únik. Toto však podľa Bergereta (1996) vysvetľuje iba začiatok abúzu, nie rozvoj závislosti, ktorý je skôr symptomatickým správaním, ktorým dieťa manifestuje frustráciu či strháva na seba pozornosť (Langmeier, Matějček, 1974).

Výborná (1996) tiež uvádza, že existuje vzájomný vzťah medzi vyššou mierou stresu a podráždenosťou v rodinách a zhoršujúcou sa finančnou situáciou, zaneprázdnenosťou a väčším počtom detí. Závislí jedinci majú problém so sebahodnotením, čo môže byť spôsobené aj narušenou internalizáciou rodičov v dôsledku narastania stresovej situácie v rodine.

Škodáček (1999) uvádza, že jedným z osobnostných faktorov pre vznik závislosti môže byť okrem klasického delenia osobnosti na impulzívne a kompulzívne, či rôzne poruchy osobnosti, aj vlastné problematické poznávanie seba a okolitého sveta.

Ak sa teda na problém chceme pozrieť komplexne, je potrebné zobrať do úvahy, že správanie závislého je výsledkom previazania črt osobnosti s pôsobením danej látky, ako i s postojom spoločnosti.

Obdobie adolescencie a mladej dospelosti je i u zdravých jedincov kritickým obdobím pre hľadanie vlastnej identity a nachádzanie zmyslu v problematických životných situáciách. Životný zmysel je jedným z významných faktorov prepojených s osobnosťou človeka, ktorý môže napomôcť k nájdeniu významu v ťažkých životných situáciách ako i v hľadaní vlastnej identity a dôvodu svojej existencie. Môže byť teda jedným z faktorov prispievajúcich k tomu, aby sa u mladistvých zabránilo vzniku závislosti na alkohole.

1.2 Protektívne a rizikové faktory užívania alkoholu u mládeže a mladých dospelých

S výskumom alkoholizmu a príčin jeho vzniku je úzko späté poznávanie faktorov, ktoré vytvárajú možnosti pre jeho vznik. Postupne boli určené viaceré oblasti, ktoré sú určujúcimi rizikovými faktormi pre vytvorenie závislosti.

1.2.1 Rizikové faktory užívania alkoholu

Viaceré štúdie ako i početná literatúra (Nespor, 1994) sa venuje tak rizikovým ako i protektívnym faktorom, avšak autori sa v jednotlivých kategóriách značne líšia. Jedny s druhými sú však bezprostredne prepojené a na poznanie jedných je teda nevyhnutné poznávať aj tie druhé.

System do problematiky, a teda i značný prehľad vniesol Varmuža (2000), keď rizikové faktory rozdelil na dve základné skupiny, a to osobnostné (individuálne) faktory a enviromentálne faktory.

K osobnostným faktorom zaradil genetickú predispozíciu, bazálne vývinové konflikty, osobnostnú štruktúru, fyzický vek a podnetovú situáciu. K enviromentálnym faktorom radí dostupnosť samotného alkoholu, spoločenské normy a toleranciu k užívaniu alkoholu a samozrejme vplyv sociálneho prostredia.

Samotné poznanie rizikových faktorov by však nebolo dostačujúce, nakoľko sme nie vždy schopní sa im účinne vyhnúť. Dieťa nemôže ovplyvniť model svojej rodiny alebo jej finančnú situáciu, rovnako ako adolescent či mladý dospelý nedokáže zmeniť tlak rovesníkov či svoju osobnostnú štruktúru. Môžeme však hľadať efektívne spôsoby,

ktorými sú ľudia schopní sa napriek rizikovému prostrediu či situáciám rozhodnúť inak ako pre alkohol.

1.2.2 Protektívne faktory užívania alkoholu

Problematika prevencie drogových závislostí závisí na poznaní práve protektívnych faktorov. Na to, aby sme mladistvých uchránili od začatia užívania alkoholu, potrebujeme poznať, čo je pre nich dôvodom nezačať.

Protektívne faktory roztriedil Nešpor (2000), keď ich rozdelil do troch kategórií, a to dobré vnímanie seba (rýchle rozpoznanie telesného či duševného rizikového stavu a sebauvedomovanie), dobré vnímanie okolia (schopnosť vyhýbať sa spúšťačom, reálne stanovené ciele, lepšia komunikácia a vzťahy s okolím, lepšie využívanie možností, ktoré okolie ponúka) a zručnosti potrebné pre život (sociálne zručnosti, zručnosti potrebné pre zvládanie rizikových duševných stavov).

Dobré vnímanie seba

Pre úspešnú prevenciu sa ukázalo, že je dôležité, aby sa deti a mládež učili sebapoznaniu. Dôležité je učenie sa rozoznávať vlastné pocity a reakcie. Práve ľudia závislí na alkohole majú takmer nulové sebapoznanie, nevedia rozpoznať, ako pracuje a reaguje ich telo a psychika na najrôznejšie spúšťače a rizikové situácie. To často spôsobuje, že si napríklad stres a jeho účinok na seba uvedomia až vo chvíli, keď majú pohárik v ruke.

V rámci prevencie ale i terapie sa účastníci učia sebapoznaniu. Zameriavajú sa na svoje telo, na to, ako reaguje a hľadajú iné spôsoby odklonenia intenzívnych emócií. Rovnako sa snažia o získanie pozitívneho sebaobrazu, keďže závislí, ale i mnohí mladí ľudia najmä v adolescencii s týmto majú problém. Je dôležité učiť sa poznávať vlastné kompetencie, pozitívne vlastnosti a naučiť sa ich používať pri vyhýbaní sa návykovým látkam.

Dobré vnímanie okolia

V prípade prevencie a teda dôležitým protektívnym faktorom je samozrejme schopnosť vnímať svoje okolie. To sa deje napr. prostredníctvom zlepšovania si schopnosti vyhýbať sa spúšťačom. Tejto schopnosti sa musia deti a mladí ľudia učiť, nakoľko nie je vždy samozrejmá. Každý človek reaguje inak, je teda senzitívny na iný spúšťač. Tie treba

vedieť zodpovedne rozoznávať a včas sa ich vyvarovať (stres, nuda ale i napr. nealkoholické pivo, ...).

Život každého z nás má svoju prirodzenú smerovosť. Práve preto je dôležité, aby mali mladí ľudia reálne stanovené životné ciele. Čím sú konkrétnejšie a reálne rozkrokované, tým je väčšia pravdepodobnosť, že sa zníži prípadná frustrácia a teda i zmenší potreba zapíjať ju alkoholom.

Dôležité, najmä v období dospievania a rannej mladosti sú vzájomné vzťahy s okolím. V procese osamostatňovania sa v adolescencii a potreby robenia vlastných rozhodnutí je nevyhnutné, aby mali mladí dostatok slobody a priestoru na poli pevného rodinného zázemia a taktiež cítili istotu, že sa majú o koho v prípade potreby oprieť. Zlepšenie komunikačných zručností, ako je otvorenosť a asertivita, učenie sa vyjadrovať svoje myšlienky a pocity, dokonca i vedieť sa správne hádať, má za následok upevnenie vzájomných vzťahov a získanie pocitu bezpečia.

Podstatnou výbavou je i naučiť sa čo najlepšie využívať možnosti, ktoré mi moje okolie ponúka. Vedieť sa učiť zo situácii, ktoré mi prináša život a byť flexibilný. Taktiež je dôležité zapájanie mladých do aktivít v blízkosti ich domova, do krúžkov, či už športových alebo umeleckých, kde majú možnosť cvičiť si jednotlivé zručnosti a najmä ich deň tak dostáva potrebnú organizovanosť. Učiť sa, že majú nielen práva ale i povinnosti a taktiež ich deň dostáva svoju organizáciu, kde nie je priestor na drogy a rozvíjanie závislosti.

Zručnosti potrebné pre život

Samozrejmosťou sú sociálne kompetencie, ktoré boli skúmané vo viacerých štúdiách (Nešpor, 2007; Tyas, Pederson, 1998) a ich vplyv na užívanie alkoholu bol jednoznačne dokázaný. Práve dôležitosť zvládania negatívnych duševných stavov, ako je napríklad stres alebo úzkosť je nepopierateľná. Učenie sa uvoľňovaniu nakumulovaného napätia prostredníctvom relaxačných techník, či komunikačným zručnostiam alebo zvládaniu kritiky je dôležitou súčasťou prevencie najmä u rizikovej mládeže.

1.2.2.1 Možnosti prevencie užívania návykových látok

Pomoc v prípade závislosti na alkohole je zameraná predovšetkým na oblasť prevencie. V predchádzajúcej kapitole sme si vyčlenili viaceré faktory, ktoré prispievajú ku vzniku závislosti, a tak sa môžeme zamerať na konkrétne možnosti prevencie alkoholovej závislosti.

1.2.2.2 Sociálne kompetencie v kontexte možnosti prevencie užívania návykových látok

Prevencia vzniku závislostí na alkohole sa zameriava predovšetkým na edukáciu podľa vekových skupín v danej oblasti, na výcvik v relaxačných technikách na uvoľňovanie napätia a stresu a na výcvik sociálnych kompetencií. Tie sú chápané ako multidimenzionálny konštrukt a v rámci každej dimenzie nachádzame tak rizikové ako aj protektívne faktory rizikového správania.

V rámci vývinovej psychológie sú sociálne kompetencie chápané ako jedno z kritérií dospelosti, najmä v zmysle prevzatia zodpovednosti za seba, prípadne aj za iných.

Výrost (2002) uvádza jednotlivé zložky sociálnej kompetencie, pričom ju začína používať v kontexte reálne vytýčených cieľov. Jednotlivé zložky sú:

- efektívna komunikácia v rôznych sociálnych vzťahoch a rôznych situáciách,
- schopnosť vytvárať a udržiavať vzťahy,
- úspešné riešenie sociálnych problémov,
- schopnosť rozhodovania,
- konštruktívne riešenie konfliktov,
- efektívne uplatňovanie základných sociálnych zručností (komunikácia, empatia, asertivita, coping atď.),
- sociálne poznávanie - presná, adekvátne identifikácia pravidiel sociálneho prostredia (rodina, škola, spoločnosť),
- sebakontrola a sebamonitoring vlastného správania a jeho dopadov na iných,
- vnímanie self-efficacy, adekvátne sebaopínanie, identita,
- schopnosť poskytovať a získavať sociálnu podporu a efektívna sociálna sieť,
- rešpektovanie individuálnych odlišností a rozdielov, podmienených rodom a etnicitou,
- orientácia na budúcnosť - schopnosť stanoviť ciele a konať v smere ich dosahovania,
- záujem o well-being druhých a schopnosť preberať zodpovednosť za nich,
- schopnosť diferencovať medzi sociálne pozitívnymi a negatívnymi vplyvmi rovesníckych skupín.

Práve rovesnícke skupiny sú veľmi zdôrazňované pri projektoch drogovej prevencie. Takéto skupiny uspokojujú viacero dôležitých potrieb adolescentov, ako potrebu kontaktu, potrebu separácie od rodičov a dospelých osôb či potrebu citovej istoty

a bezpečia zároveň a môžu napomôcť rozvíjať mladých kompetencie potrebné pre zabránenie vzniku závislosti.

1.3 Zmysel života ako protektívny faktor užívania alkoholu

Spomenuté protektívne faktory, ktoré sme si zadefinovali v prechádzajúcej časti, sú vďaka definícii zmyslu života ako spôsobu nazerania na seba a na svet, pomáhajúc nám integrovať vonkajší a vnútorný svet, s ním úzko prepojené. Vnímanie seba a sveta okolo, rovnako ako zručnosti potrebné pre zvládanie negatívnych duševných stavov, sú súčasťou práve vysokej miery životnej zmysluplnosti.

1.3.1 Definícia zmyslu života z pohľadu psychológie

Otázky, čo je zmyslom ľudského života a aká je jeho hodnota, patria k základným otázkam ľudskej existencie a stretáva sa s nimi každý človek v rôznej intenzite a frekvencii. Väčšinou máme tendenciu zamerať sa pri objasňovaní tejto otázky skôr na filozofickú či náboženskú rovinu, avšak záujem o túto problematiku neobišiel ani psychológiu, ktorej cesta však bol zdĺhavá, najmä kvôli snahe zachovať si patričnú vedeckosť. Debats (2000) hovorí, že to spôsobila najmä snaha zachovať hodnotu objektívnych dát pred subjektívnymi, ktoré sú s otázkou zmyslu života nerozlučne späté. Vedecká metodológia totiž dlhodobo zlyhávala pred otázkou, čo dáva zmysel ľudskému životu. Táto otázka statočne odolávala akémukoľvek vedeckému zovšeobecneniu. Napriek tomu ide o tému, ktorú psychológia, zaoberajúca sa dôležitými faktormi ovplyvňujúcimi ľudský život, nemohla opomenúť.

Zmysel života je v psychológii úzko spätý najmä s menom V. E. Frankla a jeho logoterapiou či s existenciálnou analýzou. Súčasný ponímanie životnej zmysluplnosti je však obohatené o viaceré psychologické prístupy, či už existenciálne, humanistické alebo kognitívne.

Viacero výskumných štúdií uskutočnených v posledných rokoch, poukazuje na zmysel života ako na silný činiteľ v dynamike ľudského prežívania a správania (Halama, 2007). Snyder, Lopez (2002) chápu zmysel života ako dôležitý pozitívny faktor ľudského fungovania.

Napriek tomu, že môžeme nájsť dostatočné množstvo štúdií na tému zmyslu života (Reker, Wong, Seligman, Snyder, či Csikszentmihalyi), nedá sa povedať, že by domáce psychologické publikácie dostatočne reflektovali danú problematiku. Dokonca ani

najreprezentatívnejší Psychologický slovník v našej oblasti (Hartl, Hartlová, 2000, 2004) sa nezmieňuje o zmysle života, napriek tomu, že spomína viaceré druhy zmyslu (kynetický, šiesty, vibračný, atď). To je dôkazom, že akási opatrnosť k tejto téme u nás ešte stále pretrváva.

Preto je dôležité zdefinovať si pre účely našej práce pojem zmysel. V psychológii ho zastrešujú dva základné významy, a to elementárny a ontologický (Leontiev, 1996). V rámci elementárneho prístupu sa zmysel používa predovšetkým na vyjadrenie štruktúrneho elementu poznania a činnosti, ktorý je viazaný ku konkrétnej kategorizácii a interpretácii. Z pohľadu ontologického prístupu je zmysel chápaný ako najvyššia integrujúca základňa osobnosti, ako interpretácia sveta a života vo všeobecnosti. Dôležitým znakom takéhoto chápania zmyslu je predovšetkým jeho integratívna funkcia, kde zmysel života pôsobí ako najvyšší integrujúci činiteľ ľudského správania a prežívania. Takúto interpretáciu zmyslu môžeme vidieť najmä vo Franklovej logoterapii či existenciálnej analýze.

V celej našej práci budeme na zmysel života nazerať z jeho ontologickej perspektívy, ktorej hlavná funkcia spočíva predovšetkým v zjednocovaní vnútornej a vonkajšej reality človeka do koherentného celku, ktorý nám poskytne pochopenie a vysvetlenie a nakoniec v integrácii cieľov, činností a snažení do životného poslania (Weisskopf, Joelsonová, 1968). Musíme však pritom pamätať na to, že ontologický a elementárny prístup k zmyslu sa nedajú jasne oddeliť, pretože medzi nimi existuje vzájomný vzťah. Človek teda prisudzuje zmysel konkrétnym veciam v súlade so svojím životným smerovaním a zároveň celkový zmysel života je uskutočňovaný prostredníctvom prisudzovania zmyslu a jeho hľadania v rôznych životných situáciách (Frankl, 1997).

1.3.2 Štruktúrne komponenty zmyslu života

Zmysel života však nie je jednoduchý fenomén. V súvislosti s ním sa dá hovoriť o viacerých aspektoch, najmä o presvedčeniach a cieľoch, avšak tie nie sú nezávislé štruktúry. Presvedčenia majú silný motivačný aspekt, zatiaľ čo človek zameraný na isté ciele interpretuje vonkajšie udalosti a podnety vzhľadom na dosahovaný cieľ, teda zahŕňa presvedčenie o nutnosti tento cieľ dosiahnuť. Viaceré teórie sa pokúsili práve o spojenie týchto dvoch komponentov a vytvorili tak viacdimenzionálne koncepcie. Avšak najpoužívanejší je trojkomponentový model zmyslu života, ktorý zahŕňa **kognitívny** (systém presvedčení a hodnôt, týkajúcich sa seba, sveta a života, ako sa človek vyrovnáva

s existenciálnymi skutočnosťami), **motivačný** (realizačná zložka aktivít, cieľov a hodnôt, zahŕňajúc investovanie času a energie /nedostatok tohto komponentu sa prejavuje nedostatkom životných cieľov, pocitom nudy, apatie a beznádeje/) a **afektívny** (pocity spokojnosti a naplnenia zo zážitkov, z realizácie a dosahovania svojich cieľov) komponent.

Neprítomnosť ktoréhokoľvek komponentu ohrozuje prežívanie zmyslu života (Wong, 1998). Wong zároveň spomína príklad závislých a hovorí, že v ich prípade má síce motivačný komponent veľkú silu, avšak chýba mu kognitívna báza, ktorá potvrdzuje hodnotu a zmysel života a taktiež afektívna zložka je plná pocitov bolesti a sklamania. Zároveň však treba poznamenať, že v istých okamihoch môže afektívny komponent dočasne chýbať.

1.3.3 Vymedzenie pojmu zmysel života z pohľadu trojkomponentového modelu

Nakoľko sa trojkomponentový model javí ako najuznávanejší a aj najfunkčnejší prístup k zmyslu životu (Halama, 2007), môžeme ho využiť ako základ na vymedzenie samotného pojmu zmysel života.

Wong (1998) definoval zmysel života ako individuálne konštruovaný kognitívny systém, ktorý dáva životu osobnú hodnotu. Zmysel života sa teda chápe ako osobný systém presvedčení, cieľov a hodnôt, ktorý človeku umožňuje prežívať a uvedomovať si a riadiť svoj život ako hodnotný, účelný a naplňajúci (Halama, 2007). Dôležité je však myslieť na to, že hovoríme o zmysle života konkrétneho jednotlivca, čo je chápanie v rámci psychológie, nie o nejakom všeobecnom zmysle ako ho chápe napr. teológia alebo filozofia.

Na opačnom póle životnej zmysluplnosti nájdeme jeho protiklad, životnú bezzmyselnosť. Práve tú využili Reker a Wong na vymedzenie životného zmyslu. Popísali ho v troch bodoch: kognitívne príznaky (prežívanie bezúčelnosti vlastného života, chaos, dezintegrácia a neschopnosť vidieť svet ako zmysluplný a koherentný, existenciálna úzkosť, indiferencia, neschopnosť nachádzať zmysel jednotlivých udalostí a integrovať ich do konzistentného celku svojho života, uvedomovanie si izolácie od vonkajšieho sveta, od iných atď.), motivačné príznaky (neprítomnosť hodnotných životných cieľov, aktivít, nuda, apatia, beznádejnosť týkajúca sa možného dosiahnutia cieľov, neschopnosť vytrvania v dosahovaní cieľov atď.), afektívne príznaky (pocity nespokojnosti, nešťastia, depresie, smútku, úzkosť a pesimizmus týkajúci sa života, pocit všednosti života, túžba po novom odlišnom spôsobe života atď.)

Definíciu samotnej životnej bezzmyselnosti ponúkol Maddi (1998), ktorý rozoznáva tri klinické formy existenciálnej nenaplnenosti a hodnotí ich vo vzťahu k už spomenutým komponentom zmyslu života.

Prvá forma, *vegetatívnosť*, je chápaná ako najťažšia forma a je charakterizovaná stavom, v ktorom už človek nemôže nájsť nič hodnotné ani zaujímavé, pridružujú sa depresie, či apatia a nemá záujem o akúkoľvek činnosť, nakoľko mu pripadá bezcieľna a bezúčelná.

Nihilizmus je strednou formou bezzmyselnosti. Je preň typické odmietanie zmyslu, prežívanie cynizmu, znechutenia zo života a činností či zlosti, na motivačnej rovine sú však sŕaživý a súperiaci, no vnútorná motivácia („robiť veci pre veci“) im chýba.

Dobrodružnosť, najľahšia forma, je charakteristická nachádzaním zmyslu cez extrémne a rizikové aktivity. Každodenný život je pre týchto ľudí príliš prázdny a sú preto odkázaní na neustále vyhľadávanie nezvyčajných zážitkov. Ich prežívanie apatie a nudy je prekrývané rizikom a heroickými výkonmi.

Práve dobrodružnosť je častým prejavom prežívania bezzmyselnosti u mladistvých a mladých dospelých, ktorý sa nachádzajú vo fáze hľadania významu vo svete, ktorý je v tomto období celkom odlišný od toho, v ktorom žili počas detstva. Tento stav je typický pre danú vývinovú fázu a nájdenie zmyslu je tu preto dôležitejšie viac ako kedykoľvek pretým.

1.3.4 Zmysel života z vývinovej perspektívy

Ak sa chceme pozrieť na zmysel života z jednotlivých vývinových perspektív, musíme ho vnímať ako dynamický systém v procese vývinu, nie ako statický súbor hodnôt.

Dá sa povedať, že práve vo chvíľach, keď vnútorná schéma jedinca nedokáže poskytovať dostatočnú interpretáciu reality a adaptívne usmerňovať správanie, prežíva človek najintenzívnejšie potrebu zmyslu (Halama, 2007).

Takéto podmienky môžu nastať buď vplyvom životných tráum, strát, či iných udalostí alebo prirodzeným dosiahnutím vyššieho vývinového stupňa.

Niektoré vývinové obdobia z pohľadu zmyslu života

Problematika formovania zmyslu je aktuálna najmä v istých kritických vývinových obdobiach. Sú to obdobia adolescencie, stredného veku a staroby, ale aj obdobie detstva.

Práve obdobie detstva je z pohľadu problematiky zmyslu života veľmi špecifickým obdobím. V rámci tejto etapy ešte úroveň abstraktného myslenia nie je na úrovni, ktorá by umožňovala sebareflexiu, a teda ani konfrontáciu s existenciálnymi skutočnosťami. Napriek tomu Taylor a Ebersole (1993) zistili, že už deti z prvej triedy základnej školy sú schopné verbalizovať, čo je pre nich v živote najdôležitejšie. Takéto zistenia však nemôžeme považovať za výsledok vlastného existenciálneho hľadania, ale skôr za sprostredkované chápanie sveta a vzťahov rodičmi, vychovávateľmi, či inými dôležitými osobami v ich živote.

S obdobím adolescencie prichádza i zvýšená konfrontácia s existenciálnymi otázkami života. Mladí ľudia sa tu začínajú pýtať na smer a podstatu svojho života, zároveň hľadajú odpovede na konečné otázky svojho života a začínajú si vytvárať životné plány a ciele, či hodnotové systémy a ideály. Halama (2000) tento jav nazýva fenomén existenciálneho prebudenia. Pre mnohých je toto obdobie obdobím kríz a pochybností, uvedomovania si vlastnej slobody v rozhodnutiach, ale taktiež zodpovednosti a uvedomovania si dôsledkov svojho výberu. Intenzívne prežíva v tomto období existenciálnu úzkosť, čo môže napomôcť zvládnuť vytvorenie si vlastnej identity a najmä adekvátneho zmyslu života.

V období skorej dospelosti je ešte stále prítomné vyrovnávanie sa s otázkami hľadania identity, vytváranie si intimity a blízkych vzťahov. Existenciálna úzkosť tu preto môže ešte vždy pretrvávať.

Obdobie strednej dospelosti predpokladá, že by mal byť z vývinového hľadiska zmysel života ustálený a v prípade, že sa neobjavia žiadne vývinové krízy by nemali nastať žiadne výkyvy.

1.3.5 Potreba zmyslu života u mladistvých a mladých dospelých

Pod samotným pojmom potreba zmyslu života, máme na mysli predovšetkým tendenciu človeka nájsť a realizovať vo svojom živote zmysel (Halama, 2007). Zmysel, ktorý pomáha nájsť niečo, čo človeka rozvíja a presahuje.

Mladistvý a mladí dospelí sa musia vysporiadať s viacerými krízovými situáciami danej vývinovej fázy. Neistota, hľadanie identity a potreba zázemia rovesníckych skupín či intímneho partnera v procese osamostatňovania sa od rodičov a pôvodnej rodiny vytvára pôdu pre prichádzajúce pocity existenciálnej úzkosti, ktorá môže pri nesprávnom spracovaní viesť až k frustrácii a životnej bezzmyselnosti. Avšak prežívanie existenciálnej

úzkosti nemusí byť nevyhnutne iba negatívnym signálom. Ide skôr o prirodzený proces dozrievania, v ktorom je jedinec motivovaný k rastu (Bauman, Waldo, 1998).

Pri hodnotení potreby zmyslu nesmieme opomenúť jeho špecifickosť, ktorú tak silne zdôrazňoval Frankl. Hoci je vôľa k zmyslu základnou ľudskou tendenciou, môže sa prejavovať veľmi individuálne.

Buameister (2002) vytvoril teóriu štyroch potrieb, ktoré vytvárajú potrebu zmyslu života a prispievajú k prežívaniu života ako zmysluplného. Sú to potreba cieľov v živote, potreba kontroly a účinnosti (snaha o interpretáciu udalostí tak, aby mal človek pocit, že môže veci ovplyvňovať), potreba hodnoty a oprávnenia (hodnotnosť a oprávnenosť svojho konania) a potreba sebahodnoty. Podľa Baumeistera vytvára práve naplnenie týchto hodnôt pocit zmysluplnosti.

Na pozadí kritických hlasov tejto teórie (Wong, 1998) sa vytvorili dve veľké motivačné tendencie, a to potreba kognitívneho rámca a potreba cieľov. Tieto môžeme pokladať za dôležité pre adolescentov a mladých dospelých. Poznávací aspekt v potrebe zmyslu je totiž v tomto období nepopierateľný. Je tu silná potreba chápania, organizovania podnetov do zmysluplných celkov, hľadania zmyslu v okolí a interpretovania a pochopenia podnetov a ich vzájomných vzťahov. Práve uvedomovanie si týchto existenciálnych skutočností a konfrontácia s nimi je jedným zo spôsobov vytvárania zmyslu a vnímania sveta ako zmysluplného.

Vplyv cieľov na kvalitu ľudského života zdôrazňovali už Adler či Maslow a záujem o ne pretrváva aj v súčasnej psychológii (Karoly, 1993; Emmons, 1999). Pre hľadanie a nájdenie zmyslu života je dôležitá najmä súčasná koncepcia cieľov, ktorá cieľ chápe ako vnútornú súčasť ľudskej psychiky (Halama, 2007), alebo ako vnútornú reprezentáciu želaného stavu (Austin, Vancouver, 1996). Samotná cieľovosť života je teda podstatným faktorom pre pocit životnej zmysluplnosti.

1.3.6 Zdroje zmyslu života u človeka

Zdroj zmyslu života môžeme chápať veľmi široko. Je to všetko to, čo nám slúži ako prostriedok na naplnenie našej špecificky ľudskej potreby zmyslu.

Z obsahovej stránky sa ako o zdrojoch zmyslu života hovorí v tradičnej psychologickej literatúre najčastejšie o hodnotách. Schwarz (2000) dospel pri konkrétnej analýze k desiatim typom univerzálnych hodnôt, pričom ich zoznam bol validizovaný v kroskultúrnom výskume. Sú to: moc, úspech, hedonizmus, stimulácia, sebariadenie,

univerzalizmus, zhovievavosť, tradícia, konformita a bezpečie. Sám Frankl chápal utváranie zmyslu ako proces objavovania hodnôt v konkrétnych životných situáciách. Avšak on rozoznával iba tri základné hodnoty, a to tvorivé, zážitkové a postojové. Človek musí nájsť v danej situácii takú hodnotu, ktorá dostatočne zodpovedá realite a ktorá umožňuje adaptívne správanie (Halama, 2007). Pojem hodnota je vhodným názvom pre psychologický konštrukt, ktorý zjednocuje zložky presvedčenia a cieľu do vzájomne integrovaného konceptu.

Ďalším zdrojom zmyslu života môžu byť i jeho jednotlivé dimenzie. Ako dimenzie zmyslu môžeme chápať konkrétne špecifické vlastnosti, ktoré pomáhajú charakterizovať povahu systému zmyslu u daného jednotlivca. Reker (2000) navrhol rozoznávať štyri takéto vlastnosti: štrukturálne komponenty, obsah zážitku zmyslu, šírku zmyslu a hĺbku zmyslu.

Psychologické výskumy De Foglera a Ebersolea (1980) udávajú, že najpreferovanejším zdrojom zmyslu boli u vysokoškolských študentov vzťahy. Iné štúdie ukazujú na prácu, lásku, narodenie dieťaťa či osobné úspechy (Baum, Stewart, 1990). Na Slovensku výskum realizovaný Klčovanskou (2001, 2005) ukázal u adolescentov preferenciu lásky, zdravia, rodiny a slobody ako základných hodnôt indikujúcich potrebné zdroje zmyslu.

1.3.7 Zdroje života vo vzťahu k duševnej pohode a kvalite života

Problematika duševnej pohody je predmetom mnohých psychologických odvetví už od samotného vzniku psychológie. Jej cieľom je identifikovanie faktorov, ktoré spôsobujú rôzne poruchy a choroby, a tým viesť k ich minimalizácii.

Vzťah zmyslu života a duševnej pohody bol viacerými psychológmi pozorovaný už dávnejšie. Frankl (1996) v začiatkoch svojej práce prišiel na to, že ľudia k tomu, aby sa cítili dobre, potrebujú zmysel.

Ryff zosumarizoval koncepty duševnej pohody do modelu obsahujúceho viacero prvkov. Podľa neho sa dá popísať charakteristikami ako sebaakceptácia, pozitívne vzťahy s inými, autonómia, enviromentálne ovládanie, zmysel života a osobný rast. Tieto komponenty včleňujú klinické i vývinové teórie a poukazujú na konvergujúce aspekty pozitívneho psychologického fungovania.

1.3.8 Zmysel života a zvládanie zátáže

Problematika vzťahu zmyslu života a zvládania zátáže bola jednou z hlavných tém vo výskumoch týkajúcich sa životnej zmyslupnosti. Už Frankl vo svojej knihe Napriek všetkému povedať životu áno, sa zaoberá touto problematikou a zdôrazňuje pozitívny vplyv životnej zmyslupnosti na vyrovnávanie sa s ťažkými životnými situáciami.

Viacere úvahy a teórie o vzájomnom vzťahu zmyslu života a zvládání zátáže viedli k ich overovaniu alebo vytváraniu nových teórií. Výskumy vychádzali tak z kvalitatívnej ako i kvantitatívnej či kombinovanej stratégie.

Debats, Drost a Hansen (1995) uvádzajú, že ľudia dokážu najintenzívnejšie prežívať vlastnú zmyslupnosť práve v krízových obdobiach a vtedy vlastnú zmyslupnosť i najviac hľadajú. Napríklad Edmond a Hooker (1992) taktiež potvrdili tento výsledok, keď sa v ich výskume ukázalo, vysoká životná zmyslupnosť má vzťah napríklad i k lepšiemu vyrovnávaniu sa so smrťou blízkej osoby.

Dôležitosť zvládania životnej zmyslupnosti v procese zvládania zátáže potvrdil aj výskum Newcomba a Harlova (1986), ktorých výsledky potvrdili, že osoby s nedostatkom životnej zmyslupnosti reagovali na stresové chvíle a životné udalosti zvýšeným užívaním drog a alkoholu. Zároveň bolo i poukázané na to, že životná zmyslupnosť môže slúžiť ako akýsi filter negatívnych dôsledkov stresu, keď sa zistilo, že u osôb, ktoré prežívajú vyššiu životnú zmyslupnosť, je vzťah medzi mierou denného stresu a úrovňou depresie slabší ako u osôb s menšou životnou zmyslupnosťou.

Samotná zvládateľnosť je definovaná ako miera vnímania osobných a sociálnych zdrojov na konfrontáciu a zvládanie stresových požiadaviek. Je formovaná predovšetkým životnými zážitkami, ktoré charakterizuje rovnováha medzi nadmernou a slabou zátážou.

1.3.9 Faktor zmyslu života v kontexte užívania alkoholu

Zmysel života je vo svete i v Slovenskej republike stále nezdokumentovaným psychologickým fenoménom. Ešte stále nemáme k dispozícii dostatočné poznatky v tejto oblasti, nakoľko sa jej mnohí výskumníci vyhýbajú, čo je často pripisované jej ťažkej vedeckej uchopiteľnosti.

Preto sme si za cieľ našej práce zvolili preskúmanie vzájomného vzťahu životnej zmyslupnosti a užívania alkoholu u stredoškolských a vysokoškolských študentov.

Nakoľko sme sa v našej práci rozhodli skúmať zmysel života u stredoškolákov a vysokoškolákov, zaujímali nás prípadné vývinové rozdiely v miere prežívania životnej zmyslupnosti. Tie sa ukázali v predbežných výsledkoch výskumu robenom Halamom

(2002), ktorý ukázal existenciu mierneho nárastu zmyslu života v mladej dospelosti v porovnaní s obdobím adolescencie.

H1: Predpokladáme, že študenti v období adolescencie budú vykazovať nižšiu úroveň životného zmyslu v porovnaní so študentmi, ktorí sú v období mladej dospelosti.

Ako sme už v úvode spomínali, problematika užívania alkoholu pramení zo schopnosti človeka vyrovnávať sa so životnými okolnosťami, ktoré si vyžadujú istý typ špecifických zručností, ktoré chýbajú práve ľuďom, ktorí majú predpoklad pre vznik alkoholovej závislosti.

Výskum Kavenskej (2009), ktorý bol robený na vzorke pacientov protialkoholickéj liečby v Čechách ukázal, že na začiatku liečby sa pacienti významne líšia od bežnej populácie v prežívaní zmysluplnosti. Počas liečby došlo ku kvantitatívnej zmene a pacienti liečiaci sa zo závislosti na alkohole tak vykazovali významne rozdielnu mieru v prežívaní zmysluplnosti na začiatku a na konci liečby.

H2: Predpokladáme, že adolescenti a mladí dospelí s veľmi vysokou a strednou mierou naplnenia života zmyslom, budú užívať alkohol menej často, ako adolescenti nízkou mierou naplnenia života zmyslom.

Výskumná štúdia Stegera, Manna, Michelsa a Coopera (2009), ktorá sa zaoberala zmyslom života, depresiou a celkovým zdravím u fajčiarov, sa vo svojich výsledkoch zmieňuje o vzájomnom vzťahu životného zmyslu a miery prežívania depresívnych symptómov, ako i dokazuje, že životný zmysel súvisí s celkovým psychickým zdravím a psychickou odolnosťou. K rovnakým záverom dospeli aj výskumy napríklad Selka (2007) či Mareša a Seligmana (2002).

H3: Predpokladáme vznik rozdielov v množstve užívania alkoholických nápojov medzi pokojovou a záťažovou situáciou, a to u študentov s nízkou mierou naplnenia života zmyslom.

Ak uvažujeme v kontexte zmyslu života ako protektívneho faktora a berieme do úvahy spomínané výsledky výskumov venujúcich sa vzťahu zmyslu života a alkoholu, ako

i výskumy zamerané na vznik alkoholizmu, ktoré boli robené napr. Škodáčekom (1999), Nociarom (2004, 2009) alebo Mečířom (1989), a ktorých výsledky nás upozorňujú na význam protektívnych faktorov aj v tom, že môžu napomôcť oddialiť prvé experimentovanie s návykovými látkami, vynára sa otázka, či bude mať vysoká životná zmyslupnosť rovnaký protektívny účinok, keďže aj Halama (2007) uvádza, že význam životnej zmyslupnosti okrem iného spočíva v tom, že napomáha formovať naše správanie prostredníctvom našich presvedčení a hodnôt.

Nakoľko v oblasti vzájomného vzťahu zmyslu života a užívania alkoholu je stále veľký deficit relevantných výskumov k tejto téme, stanovili sme si v našej práci nasledujúce výskumné otázky:

O1: Existujú rozdiely v prvom kontakte s návykovou látkou podľa miery naplnenia života zmyslom?

O2: Existujú rozdiely v schvaľovaní spoločnosti, kde sa pije alkohol u adolescentov a mladých dospelých podľa vnímania seba a svojho života v kontexte životnej zmyslupnosti?

O3: Existuje vzťah medzi pocitom slobody a kontroly nad svojím životom u adolescentov a mierou užívania alkoholu v poslednom roku?

2 Metódy

V tejto kapitole sa budeme zaoberať opisom populácie a nášho výberu, dizajnom výskumu, skúmanými premennými.

2.1 Metodológia

V našom výskume sme použili prierezový výskumný plán a pri skúmaní stanovených výskumných problémov a otázok sme kombinovali verifikačné aj exploračné postupy.

Pri verifikácii hypotéz a pri hľadaní odpovedí na výskumné otázky sme použili komparačný plán a metódy exploračnej analýzy dát. Komparáciu sme použili pri sledovaní rozdielov populácie stredoškolákov a vysokoškolákov a na zistenie vzájomného vzťahu zmyslu života a miery užívania alkoholických nápojov u študentov sme využili metódy korelačnej štatistiky.

Výskum bol rozdelený na dve časti. Prvá časť výskumu prebiehala v novembri 2011, kedy boli distribuované oba dotazníky na stredných a vysokých školách.

Druhá časť výskumu prebehla v období od 12. do 16. Marca 2012, teda v období písomných maturít u stredoškolákov a v januári 2012, počas skúškového obdobia u vysokoškolákov. Probandom bol opätovne administrovaný dotazník sociálnych noriem.

2.2 Výskumná vzorka

Výskumnú vzorku tvorili študenti stredných a vysokých škôl, ktorí sa v roku 2011 a 2012 zúčastnili nášho výskumu. Výskum bol rozdelený na dve fázy, pričom oboch fáz sa zúčastnili tí istí študenti z rovnakých škôl. Stredné aj vysoké školy boli vybrané na základe náhodného výberu a študenti sa zúčastnili výskumu na základe dobrovoľnosti a s poučením, že výsledky výskumu budú použité výhradne k vypracovaniu diplomovej práce. Do výskumu sme zaradili 296 participantov, z toho bolo 146 stredoškolákov a 150 vysokoškolákov.

Výskumu sa zúčastnilo 150 mužov a 146 žien. Mimoškolských aktivít sa zúčastňuje 156 študentov, nezúčastňuje sa 140 študentov. Priemer priemerných známok v škole bol 2,56.

2.3 Metodika

Zmysel života

Na zistenie úrovne zmyslu života a existenciálnej frustrácie sme použili dotazník zmyslu života - PIL. Autormi tohto dotazníka sú americký logoterapeuti J.C. Crumbaugh a L.T. Maholick (preložil Košč) a je najpoužívanejším logoterapeutickým testom. Umožňuje kvalitatívnu i kvantitatívnu interpretáciu.

Kvantitatívna analýza spočíva vo vypočítaní hrubého skóre testu a jeho prevedenie na vážené skóre. Maximálny možný počet dosiahnutých bodov v dotazníku PIL je 140 bodov. Hrubé skóre rozdeľuje dotazník na tri možné varianty úrovne zmyslu, a to veľmi vysoká miera naplnenia života zmyslom (113 bodov a viac), priemerná miera naplnenia života zmyslom (92 – 112 bodov) a nízka miera naplnenia života zmyslom /existenciálna frustrácia/ (91 bodov a menej). Hranica existenciálnej frustrácie je stanovená poslednou revíziou testu. Na Slovenskej populácii vysokoškolákov bola táto hranica stanovená prísnejšie, už pri 95 bodoch. Väčšina používateľov testu sa však prikláňa ku pôvodnej hranici 91 bodov, ktorú sme sa rozhodli využiť aj my, nakoľko v testovanom súbore sa nachádzajú aj stredoškoly, ktorí by sa takouto úpravou dostali do nevýhody.

Kvalitatívna analýza zahŕňa predovšetkým analýzu podľa počtu dosiahnutých bodov v jednotlivých položkách. Vytvorí sa tým 7 kvalitatívnych oblastí, ktoré nám umožňujú sledovať životné ciele (položky 3,4,7,8,20), samotný zmysel života (11,12,17), potvrdenie života (2,5,6,19), ocenenie vlastného života (9,10), ocenenie seba(1,13), sloboda a zodpovednosť (14,18) a postoj voči smrti a samovražde (15,16). Pre potreby nášho výskumu sme zlúčili oblasť potvrdenie života a ocenenie vlastného života, ktoré v našom prípade obe obsahujú subjektívny faktor náhľadu na život a jeho hodnotu a význam.

Dotazník sociálnych noriem

Druhý administrovaný dotazník bol dotazník sociálnych noriem, ktorý nám poskytuje prehľad o aktuálnej miere užívania alkoholu a o sociálnych normách vo vzťahu k alkoholu a alkoholizmu. Tento dotazník zahŕňa 4 sledované oblasti, informácie o sebe (vek, pohlavie, vzdelanie rodičov, mimoškolské aktivity a priemerné známky v škole), informácie o prvom kontakte s alkoholom a aktuálnej miere užívania alkoholu, do akej miery schvaľujú užívanie alkoholu u priateľov a rovesníkov, ďalšou oblasťou sú percepcie správania (čo si participanti myslia o miere užívania alkoholu na svojej škole, u rovesníkov

a priateľov) a otázky týkajúce sa rodičov a ich postoja. Pre potreby našej práce sme túto oblasť vynechali. Rovnako bolo zároveň potrebné upraviť položky zisťujúce, či pil respondent alkohol za posledný rok a posledných 30 dní. Tu sme pridali premennú, ktorá vyjadruje konkrétny počet vypitých alkoholických nápojov.

Na zistenie aktuálnej miery užívania alkoholu sme využili položky zisťujúce ako často pijú študenti alkohol a ako často sa opíjajú (nikdy, jeden alebo dvakrát ročne, jeden alebo dvakrát týždenne, trikrát alebo viac za týždeň a denne), informácie o tom, či pili študenti alkohol za posledný rok a za posledných 30 dní a samozrejme otázky zisťujúce škodlivé pitie, teda či pili 5 a viac alkoholických nápojov po sebe .

Na zistenie vzťahu k okoliu pijúcemu alkohol boli použité položky zisťujúce, či študenti uprednostňujú na rande niekoho, kto nepije/pije alkohol, uprednostňujú sa zdržiavať v skupine ľudí, ktorí pijú/nepijú a či uprednostňujú zábavy, kde sa pije/nepije. Taktiež sme využili otázky do akej miery schvaľujú pitie a opíjanie sa u svojich rovesníkov.

2.4 Štatistické procedúry

Pre určenie rozloženia výsledkov v jednotlivých položkách, sme využili tabuľku početností a modus, ako i minimum a maximum jednotlivých hodnôt.

Na zistenie vzájomných vzťahov medzi zmyslom života a jeho jednotlivými oblasťami a mierou užívania alkoholu sme použili Pearsonov korelačný koeficient, Cramerovo V, Phi koeficient a Chí-kvadrát.

Na zistenie rozdielov v jednotlivých oblastiach testu PIL u stredoškolákov a vysokoškolákov sme použili deskriptívnu štatistiku a T – test pre dva nezávislé výbery.

Aby sme určili mieru zmeny v užívaní alkoholu pred záťažovou situáciou a po nej, použili sme neparametrickú štatistiku a to test pre dva závislé výbery, na základe ktorých sme zistili mieru zmeny pred a po záťažovej situácii.

3 Výsledky

V tejto kapitole sme sa venovali štatistickému spracovaniu získaných dát u stredoškóľákov a vysokoškóľákov. Zamerali sme sa predovšetkým na zistenie korelácií medzi mierou užívania alkoholu (Dotazník sociálnych noriem) a životnou zmyslupnosťou (PIL). Prvú časť výskumu sme venovali deskriptívnej štatistike, nakoľko životná zmyslupnosť je stále nedostatočne preskúmanou oblasťou. Druhú časť tvorí zistenie vzájomných korelácií a porovnanie stredných a vysokých škôl či zistenie zmien v užívaní alkoholu v stresovej a pokojovej situácii.

3.1 Úroveň zmyslu života u stredoškóľákov a vysokoškóľákov

U stredoškóľákov i vysokoškóľákov sme predpokladali, že väčšina sa bude nachádzať v pásme priemernej miery naplnenia života zmyslom a zároveň, že viac vysokoškóľákov ako stredoškóľákov dosiahne vysokú mieru naplnenia života zmyslom.

Frekvenčná tabuľka nám ukázala, že najčastejšie sa vyskytujúca hodnota premennej u stredoškóľákov (8,2%) je 103 bodov, čo predstavuje priemernú mieru naplnenia života zmyslom. Minimum bodov dosiahnuté v teste bolo 57 bodov (1,4%), čo predstavuje prítomnosť existenciálnej frustrácie a najvyššia dosiahnutá hodnota bola 124 bodov (1,4%), čo je vysoká miera naplnenia života zmyslom.

Tabuľka 1: Dosiahnuté bodové hodnoty v dotazníku PIL u stredoškóľákov

N	146
Priemer	99,42
Medián	100,00
Modus	103
Št. odchýlka	13,501
Minimum	57
Maximum	124

V pásme existenciálnej frustrácie sa nachádza 23,3% stredoškóľákov, v pásme priemernej miery naplnenia života zmyslom 57,5% a veľmi vysokú mieru naplnenia života zmyslom dosiahlo najmenej, teda 19,2% študentov strednej školy.

U vysokoškóľských študentov bola najvyššia dosiahnutá bodová hodnota 135 bodov (2,7%) a najnižšia 67 bodov (2,7%). Najčastejšie sa vyskytujúcou hodnotou bol bodový zisk 113 bodov, ktorý dosiahlo 8% vysokoškóľákov. V pásme existenciálnej frustrácie sa u vysokoškóľákov nachádzalo 14,7% účastníkov výskumu, v pásme

priemernej miery naplnenia života zmyslom to bolo 40% a v pásme veľmi vysokej miery naplnenia života zmyslom 45,3% probandov.

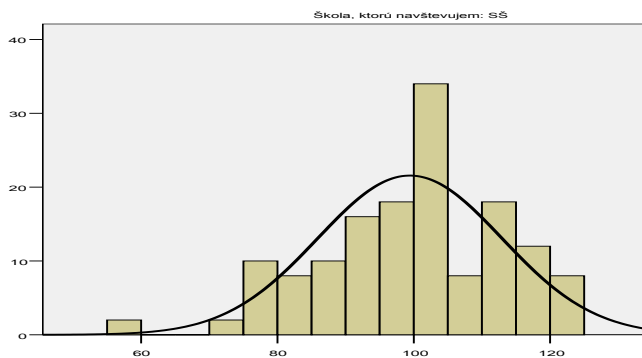
Tabuľka 2: Dosiiahnuté bodové hodnoty v dotazníku PIL u vysokoškolákov

N	150
Priemer	107,28
Medián	111,00
Modus	113
Št. odchýlka	16,202
Minimum	67
Maximum	135

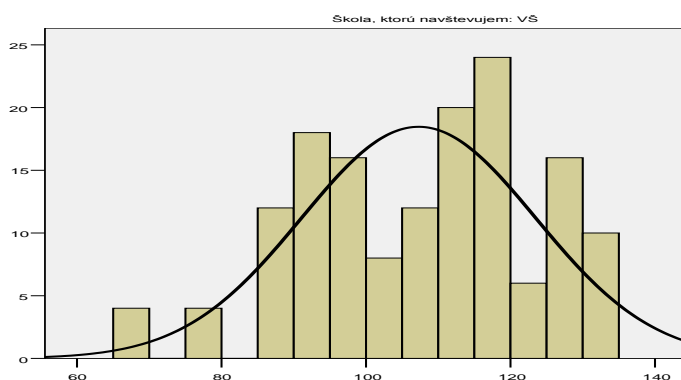
a Škola, ktorú navštevujem = VŠ

V oboch skúmaných súboroch bol porovnateľný počet účastníkov výskumu, a to 146 stredoškolských študentov a 150 vysokoškolských študentov. Jednotlivé dáta majú predpokladané približne rovnomerné rozloženie, čo môžeme názorne vidieť aj na jednotlivých grafoch.

Graf 1: Rozloženie hrubého skóre PIL – stredná škola



Graf 2: Rozloženie hrubého skóre PIL – vysoká škola



3.2 Interpretácia dimenzií dotazníka PIL u stredoškólkov a vysokoškólkov

Kvalitatívna interpretácia prebiehala prostredníctvom analýzy jednotlivých oblastí životnej zmysluplnosti, vytvorených zoskupením tematicky rovnakých otázok v dotazníku PIL.

Oblasť životných cieľov u stredoškólkov a vysokoškólkov

Oblasť životných cieľov zahŕňa položky vyjadrujúce mieru stanovenia si jasných a konkrétnych cieľov, účelnosti osobnej existencie a nájdenia si vlastného poslania alebo zmyslu. Tieto položky teda hovoria o cieľovosti života.

Po analýze jednotlivých položiek u stredoškólkov sme zistili, že najvyšší dosiahnutý počet bodov v tejto oblasti je 34 z 35 bodov a najnižší 17 z 5 bodov. Priemernú hodnotu, ktorú tvorí 19 až 21 bodov dosiahlo 13,7% stredoškólkov.

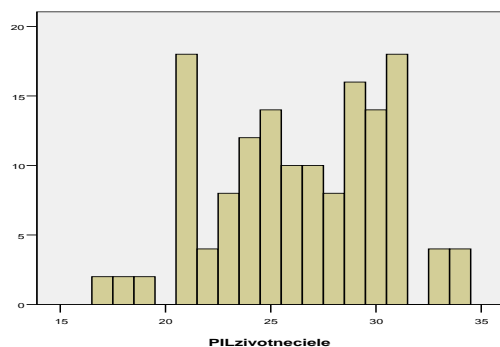
Nízku hodnotu jasných životných cieľov dosiahlo 2,7% stredoškólkov, oproti tomu predstavu o tom, kam ich život smeruje a o jeho účelnosti má 83,6% stredoškólkov.

Tabuľka 3: Životné ciele u stredoškólkov

N	146
Priemer	26,44
Medián	27,00
Modus	21(a)
Št. odchýlka	4,000
Minimum	17
Maximum	34

Grafické znázornenie nám ukazuje normálne rozloženie jednotlivých hodnôt, nakoľko u stredoškólskych študentov vo väčšine očakávame nárast práve v druhej polovici grafu, čo je od 20 do 35 možných získaných bodov.

Graf 3: Rozloženie skóre v oblasti životných cieľov – stredná škola



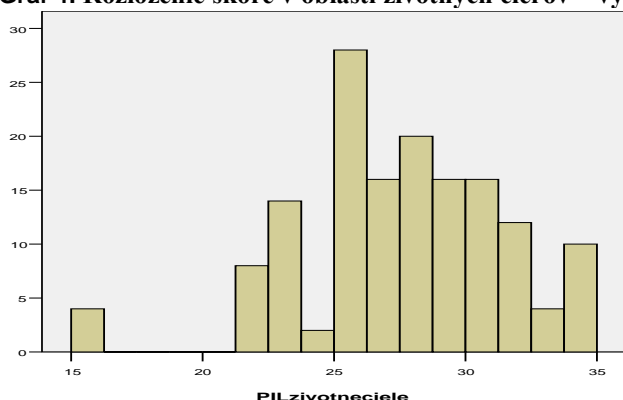
U vysokoškolských študentov sa v oblasti životných cieľov nachádzalo v nízkej hladine 2,7% probandov. Jasnú predstavu o svojom životnom smerovaní a účelnosti svojej existencie má 97,3% vysokoškolákov.

Tabuľka 4: Životné ciele u vysokoškolákov

N	150
Priemer	27,53
Medián	28,00
Modus	28
Št. odchýlka	3,903
Minimum	16
Maximum	35

Toto rozloženie zodpovedá očakávanej distribúcii, nakoľko je najvyšší výskyt odpovedí v pozitívnej časti grafu, teda v oblasti od 20 do 35 bodov.

Graf 4: Rozloženie skóre v oblasti životných cieľov – vysoká škola



Výsledky T testu pre dva nezávislé výbery, v ktorom sme porovnávali strednú a vysokú školu sa nachádzajú v prílohe.

Oblasť samotného zmyslu života u stredoškolákov a vysokoškolákov

Oblasť samotného zmyslu života zahŕňa predovšetkým položky vyjadrujúce hľadanie a nájdenie zmyslu vo vlastnom živote a vo svete v ktorom žijeme.

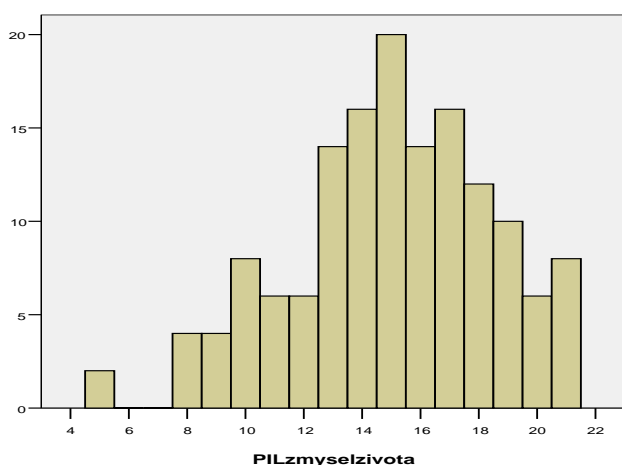
Maximálny možný počet bodov v tejto oblasti životného zmyslu je 21 bodov, minimálny počet sú 3 body. Strednú hranicu, rozdeľujúcu nájdenie a nenájdenie zmyslu vo svojom živote, tvorí hodnota 12 bodov.

U stredoškolských študentov sa v oblasti nenájdenia zmyslu vo svojom živote a vo svete okolo nachádzalo 16,4% účastníkov výskumu a v oblasti nájdenia zmyslu to bolo 79,5%. Priemernú hodnotu, teda nevyhranený názor vyjadrilo 4,1% stredoškolákov.

Tabuľka 5: Samotný zmysel života u stredoškóľákov

N	146
Priemer	15,01
Medián	15,00
Modus	15
Št. odchýlka	3,470
Minimum	5
Maximum	21

Rozloženie odpovedí v oblasti samotného zmyslu života sa drží prevažne v pozitívnej polovici škály, a teda je distribuované podľa očakávaní, zohľadňujúc aj faktor, že 17,8% jednotlivcov sa nachádza v neutrálnej, alebo ešte stále nevyhranenej časti grafu.

Graf 5: Rozloženie skóre v oblasti samotného zmyslu života – stredná škola

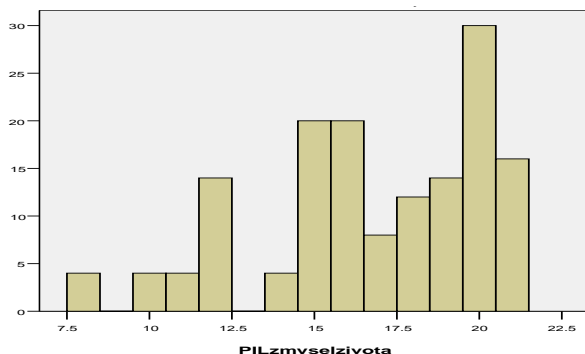
Vysokoškóľskí študenti odpovedali rovnako prevažne v druhej, pozitívnej, časti škály (82,7%). Negatívnu odpoveď v oblasti zmysluplnosti života a sveta okolo dalo 8% vysokoškóľákov. Najčastejšie sa vyskytujúcou hodnotou bolo 20 dosiahnutých bodov, čo zodpovedá pozitívnemu postoju k životu a svetu. Najmenší dosiahnutý počet bodov bolo 8, čo je hlboký negatívny postoj a maximum 21 bodov, čo je najvyšší možný dosiahnuteľný počet.

Tabuľka 6: Samotný zmysel života u vysokoškóľákov

N	150
Priemer	16,76
Medián	17,00
Modus	20
Št. odchýlka	3,413
Minimum	8
Maximum	21

Rozloženie odpovedí u vysokoškolákov zodpovedá očakávaniam, nakoľko väčšina študentov odpovedala v kladnej polovici grafu. 9,3% študentov má nevyhranený postoj.

Graf 6: Rozloženie skóre v oblasti samotného zmyslu života – vysoká škola



Výsledky T testu pre dva nezávislé výbery, v ktorom sme porovnávali strednú a vysokú školu sa nachádzajú v prílohe.

Oblasť potvrdenia života a ocenenia vlastného života u stredoškolákov a vysokoškolákov

Tieto dve oblasti zahŕňajú u jednotlivcov postoj k zaujímavosti života, k zmenám, k plneniu denných povinností a hovoria o celkovej spokojnosti so svojim životom.

Minimum je v týchto dvoch oblastiach 6 dosiahnutých bodov, maximum 42 bodov. Za hranicu rozdeľujúcu kladné a záporné stanovisko k potvrdeniu a oceneniu svojho života považujeme hodnotu 24 bodov.

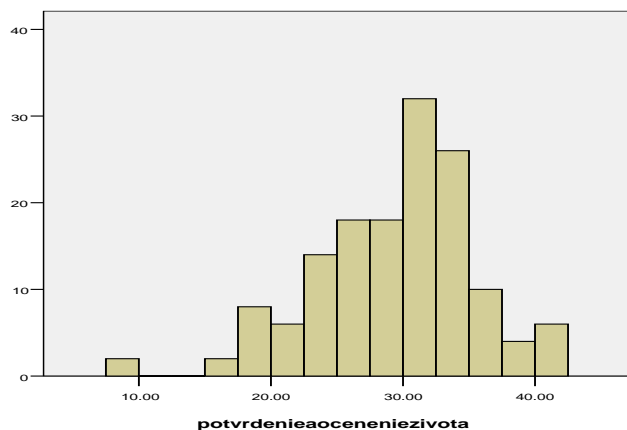
Najčastejšie sa vyskytujúcou hodnotou, je u vysokoškolákov 32 bodov, čo je v kladnej časti škály. Minimum dosiahnutých bodov je 9, čo hovorí o hlbokom negatívnom postoji k svojmu životu a k prípadným zmenám, či ku plneniu si povinností. Maximum je 42 bodov.

Tabuľka 7: Potvrdenie a ocenenie vlastného života u stredoškolákov

N	146
Priemer	29,2329
Medián	30,0000
Modus	32,00
Št. odchýlka	5,99660
Minimum	9,00
Maximum	42,00

Rozloženie jednotlivých odpovedí zodpovedá norme, nakoľko väčšina (78,1%) vysokoškolských študentov uvádza kladný postoj k potvrdeniu a oceneniu vlastného života. 15,1% študentov zaujíma neutrálny a nevyhranený postoj. Zvyšných 16,4% udáva, že ich nie je zaujímavý, vyhýbajú sa zmenám a plnenie denných povinností je pre nich nepríjemnou a nudnou záležitosťou.

Graf 7: Rozloženie skóre v oblasti potvrdenia a ocenenia života – stredná škola



Vysokoškooláci dosiahli najvyššiu hodnotu 42 bodov. Najnižším bodovým ziskom bolo 18 bodov. Najčastejšie sa vyskytujúcou hodnotou je 33 bodov, čo je bodový zisk v kladnej časti škály. Štandardná odchýlka je tu 5,97.

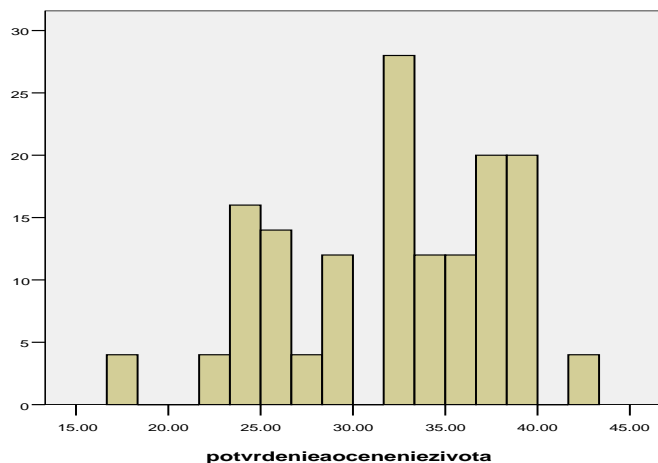
Tabuľka 8: Potvrdenie a ocenenie vlastného života u vysokoškoolákov

N	150
Priemer	32,3733
Medián	33,0000
Modus	33,00
Št. odchýlka	5,97258
Minimum	18,00
Maximum	42,00

V oblasti negatívneho postoja k potvrdeniu a oceneniu vlastného života sa nachádza 5,3% vysokoškoolákov. Na opačnom konci škály sa nachádza, a teda kladný postoj zaujalo 84% jednotlivcov, čo tvorí väčšinu. Títo študenti považujú teda svoj život za zaujímavý a plný zmien a sú s ním spokojný. V oblasti nevyhraneného postoja je 10,7% vysokoškoolských študentov.

Rozloženie jednotlivých odpovedí teda zodpovedá očakávaniam, nakoľko väčšina študentov sa nachádza v kladnej časti grafu.

Graf 8: Rozloženie skóre v oblasti potvrdenia a ocenenia života – vysoká škola



Výsledky T testu pre dva nezávislé výbery, v ktorom sme porovnávali strednú a vysokú školu sa nachádzajú v prílohe.

Oblasť ocenenia seba u stredoškolákov a vysokoškolákov

Oblasť ocenenia seba zahŕňa položky vyjadrujúce obraz o sebe. Poskytujú informáciu o tom, ako sa jednotlivec vidí (zodpovedný - nezodpovedný) a aký je jeho životný elán (znudený - nadšený).

Najmenší možný dosiahnuteľný počet bodov je tu 2, čo hovorí o negatívnom postoji k sebe, nezodpovednému prístupu k životu a o nezáujme a okolitý svet. Najvyšší počet bodov je 14 a vyjadruje kladný, nadšený a zodpovedný prístup k životu. Ide o určenie toho, ako sa vidí samotný jednotlivec, nie o zistenie skutočnej situácie. Škála teda určuje subjektívne hodnotenie seba ako človeka žijúceho v určitom prostredí.

Prostredná hodnota tvoriaca hranicu medzi kladným a negatívnym vyjadrením je 8 bodov.

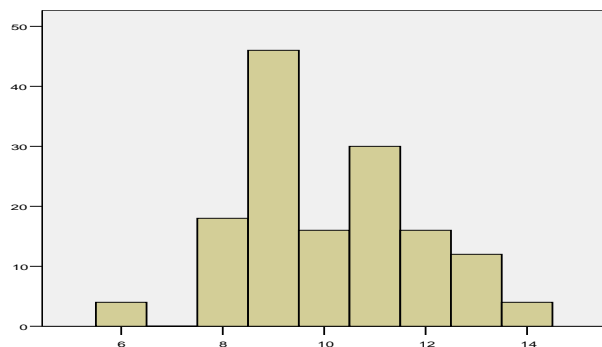
Najčastejšie sa vyskytujúcou hodnotou u stredoškolákov je 9 bodov, čo je bodový zisk v kladnej časti škály. Minimum dosiahnutých bodov je 6 (2,7%), maximum 14 bodov (2,7%). Neutrálny postoj, teda 8 dosiahnutých bodov, zaujalo 12,3% probandov.

Tabuľka 9: Ocenenie seba u stredoškolákov

N	146
Priemer	10,11
Medián	10,00
Modus	9
Št. odchýlka	1,754
Minimum	6
Maximum	14

Pozitívny postoj k sebe zaujíma 84,9% stredoškólkov, čo tvorí väčšinu odpovedí. Negatívny prístup k sebe prejavilo 2,7% probandov, ktorý sa považujú za skôr znudených a nezodpovedných.

Graf 9: Rozloženie skóre v oblasti ocenenia seba – stredná škola



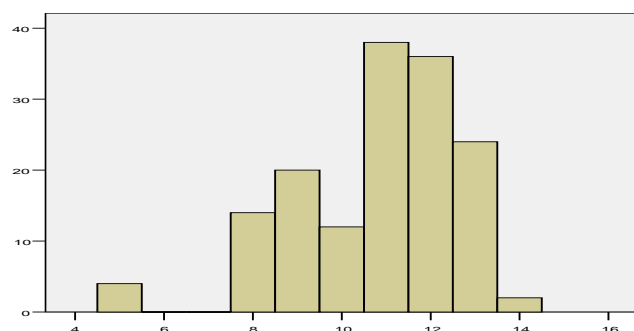
Študenti vysokých škôl dosiahli v tejto oblasti veľmi podobné výsledky ako študenti stredných škôl. Najčastejšie sa vyskytujúcou hodnotou je 11 bodov, najnižší počet bodov 5 a najvyšší 14.

Tabuľka 10: Ocenenie seba u vysokoškolákov

N	150
Priemer	10,81
Medián	11,00
Modus	11
Št. odchýlka	1,844
Minimum	5
Maximum	14

Negatívny pohľad na seba vyjadrilo 2,7% študentov, pozitívny seba a svoju obvyklú náladu vidí 88% vysokoškolákov. Takéto rozloženie zodpovedá očakávaniam a norme, nakoľko sa väčšina študentov nachádza v kladnej polovici škály a vyjadruje tak pozitívne sebahodnotenie.

Graf 10: Rozloženie skóre v oblasti ocenenia seba – vysoká škola



Výsledky T testu pre dva nezávislé výbery, v ktorom sme porovnávali strednú a vysokú školu sa nachádzajú v prílohe.

Oblasť slobody a zodpovednosti u stredoškólkov a vysokoškólkov

Táto oblasť v dotazníku PIL zahŕňa predovšetkým pocit slobody vlastnej vôle a kontroly nad svojím životom. Môže nadobúdať hodnoty od 2 do 14 bodov, pričom neutrálny, nevyhraný postoj vyjadruje zisk 8 bodov.

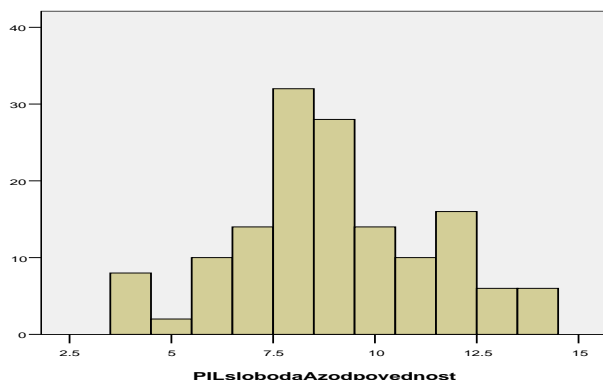
V tejto oblasti dosiahli stredoškólcovia maximálny počet bodov 14 (4,1%), minimálny počet bol 4 získané body (5,5%). Najčastejšie sa vyskytujúcou hodnotou je hodnota vyjadrujúca neutrálny postoj, teda 8 bodov.

Tabuľka 11: Sloboda a zodpovednosť u stredoškólkov

N	146
Priemer	8,99
Medián	9,00
Modus	8
Št. odchýlka	2,427
Minimum	4
Maximum	14

Pocit neslobody a nízkej kontroly nad svojím životom má 23,3% stredoškólkov. Neutrálny postoj k tejto oblasti zaujalo 21,9% a pocit kontroly nad životom a slobody má 54,8% študentov strednej školy.

Graf 11: Rozloženie skóre v oblasti sloboda a zodpovednosť – stredná škola



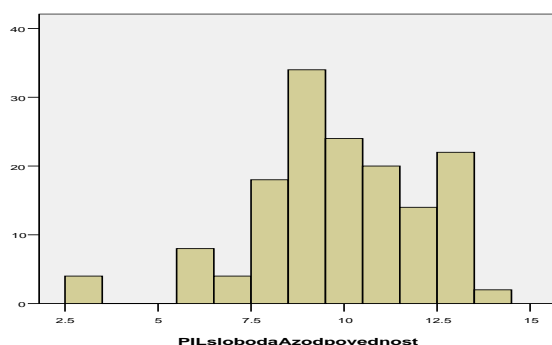
U študentov vysokej školy bol maximálny počet dosiahnutých bodov 14 (1,3%) a minimálny 3 (2,7%). Najčastejšie sa vyskytujúcou hodnotou je 9 bodov, čo je bodový zisk v kladnej časti škály.

Tabuľka 12: Sloboda a zodpovednosť u vysokoškolákov

N	150
Priemer	9,87
Medián	10,00
Modus	9
Št. odchýlka	2,272
Minimum	3
Maximum	14

U vysokoškolákov udáva pocit neslobody a nízkej kontroly nad svojím životom 10,7% študentov. Spokojných so svojou slobodou a zodpovednosťou je 77,3% vysokoškolákov. Neutrálny postoj zaujalo 12% študentov.

Graf 12: Rozloženie skóre v oblasti sloboda a zodpovednosť – vysoká škola



Výsledky T testu pre dva nezávislé výbery, v ktorom sme porovnávali strednú a vysokú školu sa nachádzajú v prílohe.

Oblasť postoja voči smrti a samovražde u stredoškóľákov a vysokoškóľákov

Táto oblasť zahŕňa položky vyjadrujúce strach zo smrti, nepripravenosť na ňu, a položky vyjadrujúce postoj k samovražde ako východisku.

Najmenší možný počet dosiahnutých bodov sú 2 body a najvyšší 14 bodov. Prostrednou, neutrálnou hodnotou je 8 bodov.

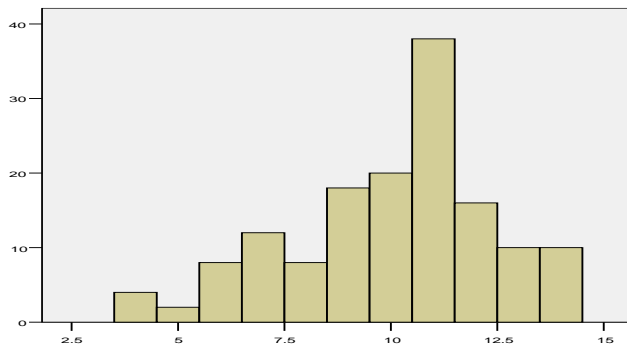
U stredoškóľských študentov sme zistili najmenší počet bodov 4 a najvyšší 14 bodov, čo je maximálny počet. Najčastejšie sa vyskytujúcou hodnotou je 11 bodov, ktoré sa nachádzajú v kladnej časti škály.

Tabuľka 13: Postoj voči smrti a samovražde u stredoškóľákov

N	146
Priemer	10,03
Medián	11,00
Modus	11
Št. odchýlka	2,395
Minimum	4
Maximum	14

17,8% stredoškólkov udáva, že na smrť síce nie sú pripravení ale napriek tomu by samovražda mohla byť východiskom z problémov. Takéto riešenie u seba neschvaľuje 77,7% študentov a 5,5% má nevyhranený postoj. Rozloženie dát je očakávané a zodpovedá vývinovému štádiu.

Graf 13: Rozloženie skóre v oblasti postoj voči smrti a samovražde – stredná škola



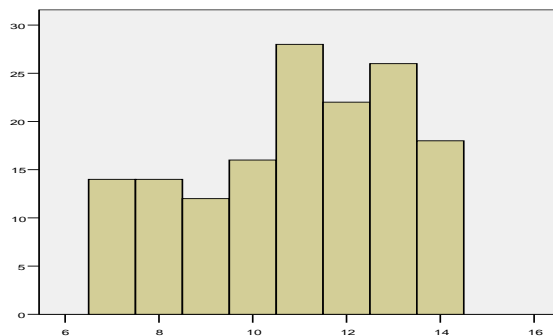
Vysokoškólskí študenti dosiahli najčastejšie 11 bodov, najmenší získaný počet bodov bol 7 a najvyšší 14 bodov. Štandardná odchýlka je 2,17.

Tabuľka 14: Postoj voči smrti a samovražde u vysokoškólkov

N	150
Priemer	10,93
Medián	11,00
Modus	11
Št. odchýlka	2,170
Minimum	7
Maximum	14

Pripravenosť na smrť a hľadanie iných východísk ako samovražda uvádza u vysokoškólkov 81,3% študentov. Neutrálny postoj zaujalo 9,3% a vážne premýšľanie o samovražde priznáva 9,3% študentov.

Graf 14: Rozloženie skóre v oblasti postoj voči smrti a samovražde – vysoká škola



Výsledky T testu pre dva nezávislé výbery, v ktorom sme porovnávali strednú a vysokú školu sa nachádzajú v prílohe.

3.3 Vzájomný vzťah miery zmyslu života a frekvencie užívania alkoholu u študentov strednej a vysokej školy

Na zistenie vzájomného vzťahu sme použili koreláciu jednotlivých skóre dotazníka PIL a častosť pitia alkoholu a frekvenciu opíjania sa. Taktiež sme sledovali, či sa u existenciálne frustrovaných jednotlivcov vyskytne vyššia miera pitia alkoholu a opíjania sa ako u jednotlivcov s priemernou a vysokou mierou naplnenia života zmyslom.

Predpokladáme, že existuje vzájomný vzťah medzi mierou životnej zmyslupnosti a mierou užívania alkoholu u študentov SŠ a VŠ.

Použitie Spearmanovho koeficientu nám u stredoškolákov ukázalo iba veľmi slabý vzťah medzi hrubým skóre testu PIL a častosťou pitia alkoholu ($R=,009$) a frekvenciou opíjania sa ($R=,090$). Silný vzťah však existuje medzi častosťou pitia alkoholu a opíjaním sa ($R=,532$).

Tabuľka 15: Vzťah zmyslu života a miery užívania alkoholu u stredoškolákov

		Frekvencia užívania alkoholu	Frekvencia stavu opitosti
Zmysel života	R	-,009	-,090
	p	,005	,009
	N	146	146

Legenda: R – Spearmanov korelačný koeficient, N - počet, p – hladina významnosti

U študentov vysokej školy sa ukázal mierny nárast Spearmanovho koeficientu, napriek tomu je vzájomný vzťah medzi položkami slabý. V prípade častosti pitia alkoholu sa $R= -,171$, čo naznačuje negatívny vzťah a v prípade frekvencie opitosti je to $R= -,286$.

Silný kladný vzťah sa aj tu ukázal medzi častosťou pitia alkoholu a frekvenciou opíjania sa.

Tabuľka 16: Vzťah zmyslu života a miery užívania alkoholu u vysokoškolákov

		Frekvencia užívania alkoholu	Frekvencia stavu opitosti
Zmysel života	R	-,171	-,286
	p	,003	,000
	N	150	150

Legenda: R – Spearmanov korelačný koeficient, N - počet, p – hladina významnosti

Pri hľadani vzájomného vzťahu medzi mierou životného zmyslu a pitím alkoholu za posledný rok sme zistili silný kladný vzťah medzi existenciálnou frustráciou a užívaním alkoholu v poslednom roku (-,761), čo znamená, že čím je vyššia miera životného zmyslu, tým menej ľudí užívalo v poslednom roku alkohol.

Tabuľka 17: Vzťah zmyslu života a užívania alkoholu v poslednom roku

		Hodnota	p
N	Phi koeficient	-,761	,000
	Cramerovo V	,761	,000
		296	

Legenda: N – počet; p – hladina významnosti

Rovnako silný negatívny vzťah sa ukázal i v prípade užívania alkoholu v posledných 30-tich dňoch.

Tabuľka 18: Vzťah zmyslu života a užívania alkoholu v posledných 30 dňoch

		Hodnota	p
N	Phi koeficient	-,713	,000
	Cramerovo V	,713	,000
		296	

Legenda: N – počet; p – hladina významnosti

V prípade škodlivého užívania alkoholu v poslednom roku dosiahol Phi koeficient zápornú hodnotu hodnotu -,716, čo naznačuje silný negatívny vzťah a u užívania 5 a viac alkoholických nápojov v posledných 30-tich dňoch sa rovnako preukázal silný záporný signifikantný vzťah.

Miera životného zmyslu a frekvencia pitia alkoholu a opijania sa

Porovnanie početností častosti pitia alkoholu a frekvencie opijania sa ukázalo, že časté a nezdravé pitie je vo väčšej miere zastúpené v skupine jedincov s nízkou mierou životného zmyslu. Početnosti ukazujú, že nezdravé užívanie alkoholu uvádza 80 jednotlivcov so strednou a vysokou mierou prežívania životného zmyslu a 34 existenciálne frustrovaných študentov. Pitie v rámci normy uvádza 20 študentov, nikdy nepili 2 študenti.

Tabuľka 18: Existenciálna frustrácia a miera pitia alkoholu

		Frekvencia pitia alkoholu				N
		nikdy	jeden alebo dvakrát ročne	trikrát alebo viac za týždeň	denne	
Prítomnosť existenciálnej frustrácie	nie	18	132	80	10	240
	áno	2	20	34	0	56
N		20	152	114	10	296

N – počet

Frekvencia opíjania sa rastie s klesaním miery životného zmyslu. 34 jedincov s prítomnosťou existenciálnej frustrácie udáva nezdravé pitie a 22 študentov bežné užívanie alkoholu.

Tabuľka 19: Existenciálna frustrácia a frekvencia opíjania sa

		Ako často bývaš opitý			N
		nikdy	jeden alebo dvakrát ročne	trikrát alebo viac za týždeň	
Prítomnosť existenciálnej frustrácie	nie	112	112	16	240
	áno	10	12	34	56
N		122	124	50	296

N- počet

Na otázku: „Pil si za posledný rok alkohol?“, odpovedalo kladne 273 študentov, z toho bolo 46 s prítomnosťou existenciálnej frustrácie. 226 kladných odpovedí označili študenti so strednou a vysokou mierou prežívania životnej zmysluplnosti. Zároveň nepitie alkoholu udáva menej existenciálne frustrovaných študentov (10) v porovnaní s tými, ktorí alkohol pili.

Tabuľka 20: Existenciálna frustrácia a pitie alkoholu za posledný rok

		Pil si za posledný rok alkohol?		N
		nie	ano	
Prítomnosť existenciálnej frustrácie	nie	14	226	240
	áno	10	46	56
N		24	272	296

N – počet

Pitie alkoholu za posledných 30 dní priznáva 152 študentov so strednou a vysokou mierou naplnenia života zmyslom, a 34 študentov s prítomnosťou existenciálnej frustrácie. Neuzítie alkoholického nápoja udáva 22 existenciálne frustrovaných študentov v porovnaní s 88 študentmi so strednou a vysokou mierou naplnenia života zmyslom. Konzumáciu

alkoholického nápoja za posledných 30 dní teda viac existenciálne frustrovaných jedincov priznáva ako nepriznáva.

Tabuľka 21: Existenciálna frustrácia a pitie alkoholu za posledných 30 dní

		Pil si za posledných 30 dní alkohol?		N
		nie	ano	
Prítomnosť existenciálnej frustrácie	nie	88	152	240
	áno	22	34	56
N		110	186	296

Konzumáciu 5 a viac alkoholických nápojov za rok udáva 32 existenciálne frustrovaných študentov a 94 študentov s prítomnosťou strednej až vysokej miery životného zmyslu. Negatívne stanovisko zaujalo 24 študentov v pásme existenciálnej frustrácie a 146 študentov so strednou a vysokou mierou naplnenia života zmyslom.

Tabuľka 22: Existenciálna frustrácia a pitie 5 a viac alkoholických nápojov za rok

		Skonzumoval si za posledný rok 5 alebo viac alkoholických nápojov po sebe?		N
		nie	ano	
Prítomnosť existenciálnej frustrácie	nie	146	94	240
	áno	24	32	56
N		170	126	296

N - počet

V posledných 30 dňoch udáva konzumáciu 5 a viac alkoholických nápojov po sebe 32 študentov s prítomnosťou existenciálnej frustrácie a 56 študentov so stredným a vysokým životným zmyslom. Alkohol nepilo 24 študentov s nízkou mierou životného zmyslu a 184 študentov so strednou a vysokou mierou životného zmyslu.

Tabuľka 23: Existenciálna frustrácia a pitie 5 a viac alkoholických nápojov za posledných 30 dní

		Skonzumoval si za posledných 30 dní 5 alebo viac alkoholických nápojov po sebe?		N
		nie	ano	
Prítomnosť existenciálnej frustrácie	nie	184	56	240
	áno	24	32	56
N		208	88	296

N - počet

Miera životného zmyslu a vek prvého kontaktu s alkoholom

Na zistenie vzájomného vzťahu medzi mierou životného zmyslu a vekom prvého kontaktu s alkoholom a prvého stavu opitosti sme použili Spearmanov koeficient, ktorý nám ukázal, že medzi týmito dvoma premennými existuje u stredoškôľakov i vysokoškôľakov iba slabý vzťah ($R = ,127$; $R = -,056$).

Tabuľka 23: Vzťah medzi mierou zmyslu a prvým kontaktom s alkoholom

		Vek prvého pitia alkoholu	Vek prvej opitosti
Zmysel života	R	,056	,127
	p	,038	,029
	N	296	296

Legenda: R – Spearmanov korelačný koeficient, p – hladina významnosti, N - počet

3.4 Vzťah oblastí životnej zmyslupnosti a postoja jednotlivca k užívaniu alkoholu

Vzájomný vzťah medzi jednotlivými oblasťami životnej zmyslupnosti a postojom k alkoholu sme zisťovali pomocou Spearmanovho koeficientu a koeficientu Cramerove V.

Potvrdenie a ocenenie svojho života vo vzťahu k užívaniu alkoholu

Výsledky nám ukázali, že u stredoškôľskych študentov je iba veľmi nízky vzťah medzi potvrdením svojho života a schvaľovaním pitia alkoholických nápojov u svojich rovesníkov ($R = ,067$) a rovnako pri schvaľovaní opijania sa rovesníkov ($R = -,033$), hoci je tu naznačený očakávaný negatívny vzťah.

Pri vzťahu sily ocenenia a potvrdenia svojho života a uprednostňovania spoločnosti, v ktorej sa nepije alkohol sa ukázal rovnako slabý vzájomný vzťah, ktorý naznačuje očakávaný pozitívny smer.

Tabuľka 24a: Vzťah medzi potvrdením a ocenením svojho života a postojom k alkoholu – stredná škola

		Schvaľovanie pitia u rovesníkov	Schvaľovanie opijania sa u rovesníkov
Potvrdenie a ocenenie života	R	,067	-,033
	p	,028	,021
	N	146	146

Legenda: R – Spearmanov korelačný koeficient, p – hladina významnosti, N - počet

V prípade preferencie schôdzky s osobou, ktorá nepije alkohol sa naopak ukázal silný signifikantný vzťah (.684). Rovnako silný je aj vzťah s preferenciou spoločnosti bez alkoholu (.540) a zábav, kde sa nepije alkohol (.561).

Tabuľka 24b: Rande bez alkoholu – vysoká škola

	Hodnota	p
Phi koeficient	,684	,000
Cramerovo V	,684	,000
N	146	

Legenda: p – hladina významnosti, N - početnosť

Tabuľka 24c: Spoločnosť bez alkoholu – vysoká škola

	Value	p
Phi koeficient	,540	,004
Cramerovo V	,540	,004
N	146	

Legenda: p – hladina významnosti, N - početnosť

Tabuľka 24d: Zábavy bez alkoholu – vysoká škola

	Value	p
Phi koeficient	,561	,001
Cramerovo V	,561	,001
N	146	

Legenda: p – hladina významnosti, N – početnosť

U vysokoškolských študentov sa v rovnakých oblastiach preukázal stredne silný vzájomný vzťah. Pri schvaľovaní pitia u rovesníkov to je $R = -.281$, čo naznačuje očakávaný negatívny vzťah, teda čím silnejšie potvrdenie a ocenenie svojho života, tým nižšie schvaľovanie pitia u svojich rovesníkov. Rovnaký stredne silný vzťah sme zistili aj pri schvaľovaní opijania sa u rovesníkov ($R = -.339$).

Vzájomný vzťah medzi uprednostňovaním spoločnosti, v ktorej sa nepije, rande bez alkoholu či zábav bez alkoholu sa ukázal ako silný signifikantný vzťah (.786, .663, .729).

Tabuľka 25a: Vzťah medzi potvrdením a ocenením svojho života a postoja k alkoholu – vysoká škola

		Schvaľovanie pitia u rovesníkov	Schvaľovanie opijania sa u rovesníkov
Potvrdenie a ocenenie života	R	-,281	-,339
	p	,001	,002
	N	150	150

Legenda: R – Spearmanov korelačný koeficient, p – hladina významnosti, N - počet

Tabuľka 25b: Rande bez alkoholu – vysoká škola

	Hodnoty	p
Phi koeficient	,786	,000
Cramerovo V	,786	,000
N	150	

Legenda: p – hladina významnosti, N – početnosť

Tabuľka 25c: Spoločnosť bez alkoholu – vysoká škola

	Hodnoty	p
Phi koeficient	,663	,000
Cramerovo V	,663	,000
N	150	

Legenda: p – hladina významnosti, N – početnosť

Tabuľka 25d: Zábavy bez alkoholu – vysoká škola

	Hodnoty	p
Phi koeficient	,729	,000
Cramerovo V	,729	,000
N	150	

Legenda: p – hladina významnosti, N – početnosť

Ocenenie seba vo vzťahu k užívaniu alkoholu u rovesníkov

Na zistenie vzťahov medzi položkami sme použili Spearmanov koeficient a Cramerovo V.

Vzájomný vzťah ocenenia seba a schvaľovania užívania alkoholu a opíjania sa u rovesníkov sa ukázal u stredoškóľakov ako slabý v negatívnom smere. Čím vyššie je teda ocenenie seba, tým nižšie by malo byť schvaľovanie alkoholu u rovesníkov.

V položkách uprednostňovanie zdržiavania sa v spoločnosti, kde sa nepije a na zábavách, kde sa nepije, či uprednostňovanie rande bez alkoholu, sa ukazuje stredne silný signifikantný vzťah.

Tabuľka 26a: Vzťah medzi ocenením seba a postojom k alkoholu – stredná škola

		Schvaľovanie pitia alkoholu u rovesníkov	Schvaľovanie opíjania sa u rovesníkov
Ocenenie seba	R	-,139	-,160
	p	,000	,000
	N	146	146

Legenda: R – Pearsonov korelačný koeficient, p – hladina významnosti, N - početnosť

Tabuľka 26b: Rande bez alkoholu – stredná škola

	Hodnoty	p
Phi koeficient	,477	,000
Cramerovo V	,477	,000
N	146	

Legenda: p – hladina významnosti, N – početnosť

Tabuľka 26c: Spoločnosť bez alkoholu – stredná škola

	Hodnoty	p
Phi koeficient	,400	,001
Cramerovo V	,400	,001
N	146	

Legenda: p – hladina významnosti, N – početnosť

Tabuľka 26d: Zábavy bez alkoholu – stredná škola

	Hodnoty	p
Phi koeficient	,404	,001
Cramerovo V	,404	,001
N	146	

Legenda: p – hladina významnosti, N – početnosť

U vysokoškolských študentov sme zistili medzi oblasťou ocenenia seba a mierou schvaľovania užívania alkoholu slabý vzťah a opijania sa u rovesníkov stredne silný vzájomný vzťah v negatívnom smere, čo naznačuje, že čím väčšie je sebaocenenie, tým menšiu hodnotu nadobúda schvaľovanie pitia alkoholu u rovesníkov.

Stredne silný vzťah sa ukázal v položke uprednostňovania rande bez alkoholu. Stredne silný vzťah sme zistili medzi sebaocenením a uprednostňovaním spoločnosti, ktorá nepije. V prípade uprednostňovanie zábav bez alkoholu sme zistili rovnako stredne silný vzťah s mierou ocenenia seba.

Tabuľka 27a: Vzťah medzi ocenením seba a postojom k alkoholu – vysoká škola

	Schvaľovanie pitia alkoholu u rovesníkov	Schvaľovanie opijania sa u rovesníkov
Ocenenie seba	R	-,218
	p	,000
	N	150

Legenda: R – Pearsonov korelačný koeficient, p – hladina významnosti, N - počet

Tabuľka 27b: Rande bez alkoholu – vysoká škola

	Hodnota	p
Phi koeficient	,385	,002
Cramerovo V	,385	,002
N	150	

Tabuľka 27c: Spoločnosť bez alkoholu – vysoká škola

	Hodnota	p
Phi koeficient	,408	,001
Cramerovo V	,408	,001
N	150	

Legenda: p – hladina významnosti, N - počet

Tabuľka 27d: Zábavy bez alkoholu – vysoká škola

	Hodnota	p
Phi	,309	,046
Cramerovo V	,309	,046
N	150	

Legenda: p – hladina významnosti, N - počet

3.5 Vzťah medzi oblasťou slobody a zodpovednosti a mierou užívania alkoholu v poslednom roku u stredoškolských a vysokoškolských študentov

U stredoškolských študentov sme po použití Cramerovho V zistili existenciu stredne silného vzájomného vzťahu medzi oblasťou slobody a mierou užívania alkoholu v poslednom roku.

Tabuľka 28: Vzťah medzi oblasťou slobody a zodpovednosti a užívaním alkoholu v poslednom roku – stredná škola

	Hodnoty	p
Phi koeficient	,420	,004
Cramerovo V	,420	,004
N	146	

Legenda: p – hladina významnosti, N - počet

Rovnako sa ukázal stredne silný vzťah medzi oblasťou slobody a zodpovednosti a užívaním alkoholu v poslednom roku aj u vysokoškolákov.

Tabuľka 29: Vzťah medzi oblasťou slobody a zodpovednosti a užívaním alkoholu v poslednom roku – vysoká škola

	Hodnoty	p
Phi koeficient	,379	,010
Cramerovo V	,379	,010
N	150	

Legenda: p – hladina významnosti, N - počet

Rovnako sa hodnoty naznačujúce stredne silný vzťah ukázali aj medzi slobodou a zodpovednosťou a užívaním alkoholu za posledných 30 dní (SŠ: ,359, $p=,043$; VŠ: ,356, $p=,025$).

Tabuľka 30: Vzťah medzi oblasťou slobody a zodpovednosti a mierou užívania alkoholu v posledných 30 – tich dňoch

Stredná škola

	Hodnoty	p
Phi koeficient	,359	,043
Cramerovo V	,359	,043
N	146	

Legenda: p – hladina významnosti, N - počet

Vysoká škola

	Hodnoty	p
Phi koeficient	,356	,025
Cramerovo V	,356	,025
N	150	

Legenda: p – hladina významnosti, N - počet

Medzi užívaním 5 a viac alkoholických nápojov po sebe v poslednom roku a slobodou a zodpovednosťou sme zistili stredný až silný vzťah u vysokoškolákov (SŠ: $r=,425$, $p=,003$; VŠ: $r=,522$, $p=,000$).

Tabuľka 31: Vzťah medzi oblasťou slobody a zodpovednosti a užívaním 5 a viac alkoholických nápojov po sebe v poslednom roku – stredná škola

	Hodnoty	p
Phi koeficient	,425	,003
Cramerovo V	,425	,003
N	146	

Legenda: p – hladina významnosti, N - počet

Tabuľka 32: Vzťah medzi oblasťou slobody a zodpovednosti a užívaním 5 a viac alkoholických nápojov po sebe v poslednom roku – vysoká škola

	Hodnoty	p
Phi koeficient	,522	,000
Cramerovo V	,522	,000
N	150	

Legenda: p – hladina významnosti, N - počet

U stredoškolských študentov sme zistili stredne silný až silný vzťah medzi oblasťou slobody a zodpovednosti a užívaním 5 a viac alkoholických nápojov po sebe za posledných 30 dní ($r=,489$, $p=,000$).

V prípade vysokoškolských študentov sa potvrdila existencia silného vzťahu medzi týmito dvoma položkami ($r=,509$, $p=0,000$).

Tabuľka 33: Vzťah medzi oblasťou slobody a zodpovednosti a užívaním 5 a viac alkoholických nápojov po sebe za posledných 30 dní

Stredná škola

	Hodnoty	p
Phi koeficient	,489	,000
Cramerovo V	,489	,000
N	146	

Legenda: p – hladina významnosti, N - počet

Vysoká škola

	Hodnoty	p
Phi koeficient	,509	,000
Cramerovo V	,509	,000
N	150	

Legenda: p – hladina významnosti, N - počet

3.6 Miera užívania alkoholických nápojov v záťažovej situácii v kontexte zmyslu života

Na zistenie zmeny v pokojovej a stresovej situácii v užívaní alkoholu sme použili Studentov T-test pre dva závislé výbery.

Tento test nám ukázal, že dva výbery sa významne líšia. U študentov teda dochádza pod vplyvom stresu ku zmene v miere užívania alkoholu.

Pri porovnaní rovnakej situácie u existenciálne frustrovaných jedincov sme zistili, že rovnako dochádza ku zmene v užívaní alkoholu a to smerom k nárastu užívania, čo sme zistili porovnaním mediánov jednotlivých položiek. V stresovej situácii je medián vyšší ako pred konfrontáciou s takouto situáciou (pokojová situácia 2 – stresová situácia 5 alkoholických nápojov).

Tabuľka 27: zmena množstva užívania alkoholu pred stresom a po strese v kontexte zmyslu života

	AM	SD	t	df	p
Konzumácia 5 a viac alkoholických nápojov po sebe v posledných 30 dňoch – Konzumácia 5 a viac alkoholických nápojov po sebe v posledných 30 dňoch (stres)	-,393	,623	-4,718	55	,000

Legenda: AM- aritmetický priemer, SD – smerodajná odchýlka, t – hodnota t podľa Studentovho T-testu, df – stupne voľnosti, p – hladina významnosti

Tabuľka 28: zmena množstva užívania alkoholu pred stresom a po strese v kontexte zmyslu života

	Konzumácia alkoholických nápojov po sebe v posledných 30 dňoch	Konzumácia alkoholických nápojov po sebe v posledných 30 dňoch (stres)
N	56	56
Medián	2,00	5,00

N - počet

Pri porovnaní frekvencie užívania alkoholu u existenciálne frustrovaných jedincov, sme taktiež zistili zmenu v užívaní alkoholu. Porovnanie mediánov nám ukázalo, že zmena nastala smerom k zvýšeniu užívania alkoholu, pričom prostredná hodnota v pokojovej situácii bola 1 (jeden alebo dvakrát ročne) a v stresovej situácii 2 (jeden alebo dvakrát týždenne).

Tabuľka 29: zmena frekvencie užívania alkoholu pred stresom a po strese v kontexte zmyslu života

	AM	SD	t	df	p
Ako často piješ alkohol – Ako často piješ alkohol(stres)	-,571	1,450	-4,948	55	,005

Legenda: AM- aritmetický priemer, SD – smerodajná odchýlka, t – hodnota t podľa Studentovho T-testu, df – stupne voľnosti, p – hladina významnosti

Tabuľka 30: Zmena frekvencie užívania alkoholu u existenciálne frustrovaných jedincov

	Ako často piješ alkohol	Ako často piješ alkohol
N	56	56
Medián	1,00	2,00

N - počet

3.7 Zhrnutie

Výsledky ukázali, že 18,9% študentov sa nachádza v pásme existenciálnej frustrácie. Zvyšných 81,1% dosiahlo strednú a vysokú mieru naplnenia života zmyslom. Dáta sú rovnomerne rozložené a zodpovedajú očakávanému rozloženiu v rámci populácie.

Jednotlivé oblasti životnej zmysluplnosti Mali rovnako rovnomerné rozloženie u stredoškolských aj vysokoškolských študentov. Vo všetkých oblastiach sa väčšina odpovedí nachádzala v kladnej časti škály.

Pri zisťovaní vzájomného vzťahu medzi zmyslom života a frekvenciou užívania alkoholu sme zistili u stredoškolákov iba veľmi slabý vzťah a medzi frekvenciou opíjania sa je rovnako slabý vzťah.

U študentov vysokých škôl sa ukázal taktiež nízky signifikantný vzťah (pitie alkoholu: $r = -,171$, opíjanie sa: $r = -,286$), hoci sa začína blížiť k hodnote 0,3, ktorá je ukazovateľom strednej sily vzájomného vzťahu.

Pri zisťovaní vzťahu medzi zmyslom života a užívaním alkoholu v poslednom roku sme u vysokoškolských aj stredoškolských študentov dokázali prítomnosť silného vzájomného vzťahu v negatívnom smere. Rovnako silný je aj vzťah medzi zmyslom života a užívaním alkoholu v posledných 30 dňoch.

Zároveň sme u študentov zistili nízku hodnotu vzájomného vzťahu medzi hrubým skóre testu PIL a frekvenciou pitia a opíjania sa.

Tabuľka početností nám ukázala očakávané rozloženie v prípade prítomnosti existenciálnej frustrácie, teda, že existenciálne frustrovaní jedinci udávajú pitie alkoholu častejšie a zároveň v menšom množstve udávajú odmietnutie alkoholu.

Vzťah medzi mierou životného zmyslu a vekom prvého kontaktu s alkoholom a prvou opitnosťou sa ukázal iba ako slabý.

V oblastiach životného zmyslu, potvrdenie a ocenenie svojho života a ocenenie seba, sme zistili u stredoškolákov existenciu iba slabého vzťahu s položkami schvaľovania pitia alkoholu a opíjania sa u rovesníkov a existenciu slabého až stredne silného vzťahu u vysokoškolákov.

V prípade položiek uprednostňovanie rande bez alkoholu, spoločnosti bez alkoholu a zábav bez alkoholu sa preukázal silný vzájomný vzťah s ocenením svojho života u stredoškolákov aj vysokoškolákov.

Medzi mierou sebaocenenia a schvaľovaním pitia a opíjania sa u rovesníkov sme zistili stredne silný vzájomný vzťah.

V prípade položiek preferencie rande bez alkoholu, spoločnosti bez alkoholu a zábav, kde ľudia nepijú sa preukázal rovnako stredne silný vzťah u stredoškolákov aj vysokoškolákov.

Stredne silný vzájomný vzťah sme zistili aj medzi položkami sloboda a zodpovednosť a užívaním alkoholu v poslednom roku, posledných 30 dňoch a užívaním 5 a viac alkoholických nápojov v poslednom roku a to tak na strednej ako i vysokej škole.

Silný signifikantný vzťah sme zistili s položkou užívanie 5 a viac alkoholických nápojov po sebe v poslednom roku u vysokoškolákov a užívanie 5 a viac alkoholických nápojov po sebe za posledných 30 dní u stredoškolákov aj vysokoškolákov.

V záťažovej situácii sa ukázala zmena vzorca konzumácie alkoholických nápojov v ich počte, ako i frekvencii pitia za posledný rok. Porovnanie mediánov ukázalo nárast smerom hore.

4 Diskusia

V našej práci sme sa snažili poukázať na mieru užívania alkoholických nápojov u študentov základnej a strednej školy vo vzťahu k úrovni životnej zmysluplnosti a jej jednotlivých oblastí. Výskumné hypotézy a otázky sme hodnotili na základe odpovedí získaných pomocou súboru metód a ich štatistickým spracovaním. Výskumu sa zúčastnili respondenti vo veku od 15 do 25 rokov, z ktorých boli vytvorené dve skupiny, a to stredoškolskí študenti (15 – 19 rokov) a vysokoškolskí študenti (20 – 25 rokov). Všetci respondenti sa zúčastnili výskumu dobrovoľne a dotazníky radi vyplnili.

Vek strednej školy je priradený k obdobiu adolescencie, ktoré je podľa Řičana (2004) vekovo ohraničené 15- 20 rokmi a je štádiom na vrchole mladosti. Zároveň je však obdobím plným rozporov, kedy adolescent hľadá svoje miesto vo svete a snaží sa zapadnúť do nejakého presvedčenia. Vek od 20 do 30 rokov, kam spadá obdobie rannej/mladej dospelosti, teda vysokoškolský vek, je obdobím, v ktorom sa musia jednotlivci vyrovnávať s viacerými životnými zmenami, novými možnosťami ale i dosiahnutím zrelosti osobnosti. Z tohto dôvodu sme sa rozhodli práve pre tieto dve skupiny respondentov, nakoľko je už v oboch týchto obdobiach úroveň zmyslu života stabilná a zároveň ide o obdobia, kde je zvýšený predpoklad na užívanie alkoholu, práve pre nárast potreby experimentovať a získať pocit slobody.

Celkovo sme si stanovili tri výskumné hypotézy a tri výskumné otázky. V prvej hypotéze sme predpokladali, že študenti v období adolescencie budú vykazovať nižšiu úroveň životného zmyslu v porovnaní so študentmi, ktorí sú v období mladej dospelosti.

V druhej hypotéze sme predpokladali, že adolescenti a mladí dospelí s veľmi vysokou a strednou mierou naplnenia života zmyslom budú užívať alkohol menej často, ako adolescenti s nízkou mierou naplnenia života zmyslom.

V tretej hypotéze sme to u študentov s nízkou mierou naplnenia života zmyslom predpokladali existenciu rozdielov v množstve užívania alkoholických nápojov medzi pokojovou a záťažovou situáciou.

Prvá hypotéza, ktorú sme stanovili na základe zistení Halamu (2002), sa nám potvrdila, keď sa ukázal mierny nárast hrubého skóre u vysokoškolských študentov oproti študentom strednej školy. Obe skupiny sa nachádzali v pásme priemernej miery životnej zmysluplnosti, čo reprezentuje väčšinu zdravej populácie a zodpovedá prirodzenému vývinu zmyslu života v rámci jednotlivých životných období, nakoľko edinci v období

adolescencie sú podľa zistení Halamu (2002) v úrovni životnej zmysluplnosti v porovnaní s rannou mladosťou nižšie aj o niekoľko bodov.

Druhá hypotéza, ktorú sme si stanovili na základe výskumu Kavenskej (2009), v ktorom sa preukázal pokles životnej zmysluplnosti u pacientov závislých od alkoholu v porovnaní so zdravou populáciou a opätovný nárast životného zmyslu po skončení liečby, sa nám potvrdila u vysokoškolských študentov. Vo vzťahu úrovne zmyslu života a častosti užívania alkoholu či opíjania sa u stredoškóľakov preukázal iba slabý hoci významný vzťah. U vysokoškolských študentov sa preukázal silnejší vzťah, hoci stále v rovine slabého vzájomného vzťahu. Napriek tomu však môžeme povedať, že tu vzájomný vzťah existuje a to v negatívnom smere, ktorý nám hovorí, že čím je miera životnej zmysluplnosti vyššia, tým je častosť užívania alkoholu u vysokoškóľakov menšia. Medzi stredoškóľakmi a vysokoškóľakmi je teda rozdiel vo výsledných hodnotách vzájomného vzťahu zmyslu života a častosti konzumácie alkoholu, ktorý však môže byť spôsobený aj vstupom ďalších premenných ako sú stres, osobnostné charakteristiky či rekreačné užívanie alkoholu, ktoré nemusí súvisieť s úrovňou životnej zmysluplnosti. Do úvahy je potrebné zobrať aj faktor sociálnej žiadúcnosti, ktorý je u študentov stredných škôl silnejší vzhľadom na vývinové obdobie. Rovnako môže byť príčinou slabého vzťahu u adolescentov aj slabá korelácia oblastí zmyslu života ako smrť a sebevražda, alebo životné ciele, nakoľko ide o oblasti problematické pre tento vek.

V prípade vzájomného vzťahu zmyslu života a užívania alkoholu v poslednom roku a posledných 30 dňoch sa u stredoškóľakov aj vysokoškóľakov preukázal významný vzťah. Tento rozdiel s predchádzajúcim zistením je podľa nášho názoru spôsobený časovým rozsahom položenia otázky a taktiež sociálnou žiadúcnosťou. Aktuálny zmysel je tu totiž konfrontovaný s aktuálnou mierou užívania alkoholu, kým v prvej možnosti bola otázka položená viac všeobecne a s možnosťou prikrášliť odpoveď. Rovnako bola prvá otázka o užívaní alkoholu menej konkrétna, čo mohlo spôsobiť automatickú naučenú odpoveď.

Našu hypotézu potvrdzuje aj rozloženie kladných a negatívnych odpovedí na otázky zisťujúce užívanie alkoholických nápojov v poslednom období. Jedinci s prítomnosťou existenciálnej frustrácie užívajú alkohol častejšie ako jedinci so strednou a vysokou mierou naplnenia života zmyslom. To poukazuje na to, že vysoká miera životnej zmysluplnosti môže pôsobiť ako protektívny faktor. Ak zväžíme výskum Kopčanovej (2001), môžeme povedať, že zmysel života, ktorého obsahom sú aj konkrétne ciele do

budúcnosti, má vplyv na životnú spokojnosť a na hodnoty jednotlivca, čo následne obmedzuje siahnutie po alkoholickom nápoji.

Tretiu hypotézu sme si stanovili na základe výskumov Stegera, Manna, Michelsa a Coopera (2009) a ktorá ukázala, že existuje vzťah medzi mierou prežívania depresívnych symptómov u fajčiarov a zmyslom života, ktorý ovplyvňuje mieru rozvinutia depresívnych symptómov. Táto hypotéza sa potvrdila, nakoľko sa ukázalo, že záťažovou situáciou, ktorou bolo v našom prípade obdobie písomných maturít u stredoškolákov a skúškové obdobie u vysokoškolákov, stúpa u študentov s prítomnosťou existenciálnej frustrácie užívanie alkoholických nápojov. Pri počte alkoholických nápojov po sebe v posledných tridsiatich dňoch, stúpol počet z priemerných dvoch alkoholických nápojov na päť. Frekvencia stúpala z priemernej hodnoty „jeden alebo dvakrát ročne“ v pokojovej situácii na „jeden alebo dvakrát týždenne“ v stresovej situácii. Tento rozdiel považujeme za významný, hoci môže byť spôsobený aj obdobím po Vianočných sviatkoch, kde mohol počet alkoholických nápojov stúpnuť, avšak zistený výsledok týmto potvrdzuje tvrdenia Newcomba a Harlowa (1986), ktorí taktiež zistili, že osoby s nedostatkom životnej zmysluplnosti reagovali vo väčšej miere na stresové situácie zneužívaním alkoholu či drog. K podobnému výsledku dospeli aj Mascaro a Rosen (2006), ktorý našli vzťah medzi mierou denného stresu a úrovňou depresie, pričom premennou moderujúcou tento vzťah je práve životná zmysluplnosť. Životný zmysel pomáha jedincom vyrovnávať sa so záťažovými situáciami a prijať ich do svojho osobnostného rámca. Zároveň pomáha hľadať efektívne spôsoby ich riešenia.

Samozrejme si uvedomujeme, že na reakciu na stres majú vplyv aj iné premenné ako je iba zmysel života (osobnostné premenné, premenné prostredia). Naše zistenia však dávajú za pravdu teórii existenciálnej inteligencie (Gardner, 1999), ktorá hovorí, že existenciálna inteligencia je bio-psychologický potenciál spracovávať informácie a ktorý môže byť aktivovaný v kultúrnom prostredí na riešenie problémov. Zmysel života je teda kompetenciou, ktorá môže napomôcť zvládaniu problémových situácií a ich riešeniu iným spôsobom, ako užívaním alkoholu.

Pokúsili sme sa zodpovedať otázku, či existujú rozdiely v prvom kontakte s návykovou látkou podľa miery naplnenia života zmyslom. Naš výskum ukázal, že takýto vzťah je iba veľmi slabý, hoci naznačuje, že čím vyšší životný zmysel, tým vyšší vek prvého kontaktu s alkoholom. Tento slabý vzťah môže byť do istej miery spôsobený najmä tým, že zmysel života je premennou, ktorá sa mení v priebehu jednotlivých vývinových

štádií ako dokázal Halama (2002), a teda vo veku, keď došlo k prvému užitiu alkoholu mohla byť miera životnej zmysluplnosti odlišná od tej, ktorá bola v čase testovania.

Obdobie adolescencie a mladej dospelosti sú obdobiami, kde je silné puto na svojich rovesníkov a je tu významná potreba ich spoločnosti či uznania (Říčan, 2004). Rovnako sú obdobiami hľadania identity a ustaľovania osobnosti.

Na základe toho nás zaujímalo, či súvisí miera ocenenia seba a svojho života so schvaľovaním spoločnosti, kde sa pije alkohol a či by probandi volili radšej spoločnosť s alkoholom alebo bez neho. Výsledky ukázali, že je tu stredne silný až silný vzťah medzi položkami. Na základe toho teda môžeme predpokladať, že miera ocenenia života a teda nájdenie zmyslu vlastného života súvisí so schvaľovaním pitia alkoholu u svojich rovesníkov. Zároveň je tu vzťah medzi potvrdením a ocenením svojho života a uprednostnením blízkej spoločnosti s prítomnosťou alkoholu.

Rovnako sa stredne silný vzťah preukázal aj medzi sebaocenením a postojom k spoločnosti, v ktorej sa pije alkohol. Jedinci, ktorí majú vysoké sebahodnotenie a vidia význam vo vlastnej existencii sa teda viac vyhýbajú spoločnosti, v ktorej sa pije alkohol, čo úzko súvisí. Tieto výsledky úzko súvisia so sebaocenením a sebadôverou. Adolescenti a mladí dospelí často uvádzajú, že pijú rekreačne či na nabratie sebadôvery alebo preto, aby zapadli do kolektívu rovesníkov. Dostatočné presvedčenie o vlastnej hodnote môže znížiť potrebu po uznaní okolia za každú cenu, a siahaní po rizikových prejavoch správania ako je napríklad užívanie alkoholu, čo potvrdzujú aj výsledky podobnej diplomovej práce Kováčovej (2008) a práca Ritomského a Hradiskej (2007).

Keďže je obdobie adolescencie a mladej dospelosti zároveň obdobím, v ktorom dochádza k nárastu potreby osamostatnenia sa a získaním kontroly nad svojím životom, zaujímalo nás, či existuje vzťah medzi pocitom slobody a kontroly nad svojím životom a mierou užívania alkoholu v poslednom roku. Výsledky ukázali, že v prípade miery užívania alkoholických nápojov v poslednom roku sa na strednej aj vysokej škole potvrdil stredne silný vzájomný vzťah, čo poukazuje na to, že miera pocitu osobnej slobody a zodpovednosti nad svojím životom súvisí s užívaním alkoholu v poslednom roku. Rovnaký vzťah sa ukázal aj pri užívaní alkoholu v posledných tridsiatich dňoch.

Silnejší vzájomný vzťah sa ukázal u vysokoškolských študentov ako u stredoškolských a užívaním 5 a viac alkoholických nápojov po sebe v poslednom roku a posledných 30-tich dňoch a oblasťou osobnej slobody a zodpovednosti. Tento mierny nárast môže byť spojený

s procesom osamostatňovania sa vysokoškolákov, nárastom pocitu slobody a konfrontáciou s vysokoškolským internátnym životom.

Z výsledkov našej práce sme zistili, že stredne silný až silný vzťah vo všetkých zisťovaných oblastiach. Ten dokazuje, že nájdenie zmyslu vlastného bytia a vlastnej sebahodnoty má úzky vzťah s poklesom užívania alkoholu v posledných 30-dňoch a poslednom roku a teda, že zmysel života má vplyv na mieru užívania alkoholu.

Na potvrdenie našich hypotéz a nájdenie odpovedí na výskumné otázky sme použili dve základné metodiky a to Test zmyslu života a Dotazník sociálnych noriem. Test zmyslu života (PIL) sme použili predovšetkým na zistenie miery existenciálnej frustrácie, ktorá je v rámci tohto testu veľmi dobre vymedzená, čo uvádza vo svojej publikácii aj Křivohlavý (2006) a je teda najpoužívanejším nástrojom na jej meranie. Nakoľko ide v našom prípade o pilotný výskum v našej oblasti a na danej populácii na Slovensku, rozhodli sme sa pre použitie práve tohto dotazníka. Zvážili sme však aj argumentáciu Řičana, že dotazník vystihuje tematiku zmyslu života iba všeobecne a je preto vhodný skôr na prvú orientáciu v probléme. Zároveň je náchylný k ovplyvneniu faktorom sociálnej žiadúcnosti.

Dotazník sociálnych noriem nám poskytol obraz o miere užívania alkoholu u študentov stredných a vysokých škôl. Dotazník sa zameriava na frekvenciu pitia alkoholu a rovnako zisťuje škodlivé užívanie alkoholu, avšak jeho nevýhodou je, že poskytuje skôr všeobecný prehľad a vzhľadom na otázky môže podliehať sociálnej žiadúcnosti, a to tak v pozitívnom ako i negatívnom smere.

V našom výskume sme sa pokúsili predikovať zvýšené užívanie alkoholu u osôb s nízkym životným zmyslom. To však s istotou predpovedať nemožno a to napriek zistenému vzájomnému vzťahu jednotlivých premenných.

Úroveň zmyslu života podľa výsledkov našej práce môže vystupovať ako protektívny faktor, nakoľko osoby s vyššou životnou zmyslupnosťou užívali alkohol v menšej miere, ako osoby s nižšou životnou zmyslupnosťou.

V budúcnosti by bolo vhodné zamerať výskum zdrojov zmyslu života a na množstvo užívaných alkoholických nápojov. U jednotlivcov vykazujúcich zvýšenú mieru užívania alkoholických nápojov by sa mohli skúmať jednotlivé zdroje zmyslu a ich vzťah k užívaniu alkoholu. Rovnako by bolo potrebné preskúmať vzťah osobného poňatia zmyslupnosti a užívania alkoholu.

V rámci prevencie závislostí na alkohole má podľa výsledkov nášho výskum miesto aj životný zmysel. Ten by mohol byť určitým druhom copingovej stratégie, ktorý

napomáha zvládaniu problémov. Prikláňame sa k názoru Halamu (2002), že ak dá človek konkrétny zmysel aj stresovým podmienkam a tým ich začlení do kognitívneho rámca a motivačnej sféry svojho životného zmyslu, napomôže to k vytvoreniu konkrétneho plánu pre zvládanie stresových podmienok.

Preventívne aktivity by teda mali byť spojené aj s vytváraním a rozvíjaním životnej zmysluplnosti, čo sa deje predovšetkým v dôverujúcom a podporujúcom rodinnom prostredí, pri vytváraní konkrétnych cieľov do budúcnosti a vytváraním stabilných a pevných hodnôt a ideálov.

5. Záver

V našej diplomovej práci sme riešili problematiku životnej zmysluplnosti a užívania alkoholu u stredoškolských a vysokoškolských študentov. Poskytli sme teoretické poznatky v danej oblasti a poukázali sme na prejavy nízkej úrovne životného zmyslu v kontexte užívania alkoholu u študentov stredných a vysokých škôl. Vymedzili sme si jednotlivé pojmy a zároveň sme poukázali na vplyv zmyslu života na užívanie alkoholu.

V závere našej práce môžeme povedať, že cieľ, ktorý sme si stanovili na začiatku práce, sa nám podarilo splniť. Cieľom nášho výskumu bolo zistiť, či existuje vzťah medzi životnou zmysluplnosťou a užívaním alkoholu u študentov stredných a vysokých škôl. Nebolo našou snahou poprieť dôležitosť a vplyv iných protektívnych faktorov, ktoré sú využívané v bežnej preventívnej praxi. Uvedomujeme si, že naša výskumná vzorka je malá, preto výsledky, ku ktorým sme dospeli platia iba pre túto vzorku a nedajú sa zovšeobecniť na celú populáciu.

Zistili sme, že v prežívaní životného zmyslu sa medzi stredoškolákmi a vysokoškolákmi nevyskytujú významné rozdiely. Najsilnejší vzťah sa preukázal vo vzťahu zmyslu života a užívania alkoholu v poslednom období. Dimenzie (oblasti) zmyslu života: ocenenie seba a ocenenie svojho života majú silný vzťah s voľbou partnera na rande (pije alkohol – nepije alkohol), voľbou spoločnosti, kde sa užíva alkohol či zábav, kde sa alkohol podáva.

Naše zistenia týkajúce sa vzájomného vzťahu medzi pocitom slobody a kontroly nad svojím životom a mierou užívania alkoholu v poslednom roku sú takéto: respondenti cítiaci možnosť slobodne sa rozhodovať a kontrolovať svoj život užívali alkohol v menšej miere ako druhá skupina, ktorá takýto pocit nemala.

Naše zistenia v miere užívania alkoholických nápojov v záťažovej situácii u existenciálne frustrovaných jedincov sú nasledovné : u jedincov s nízkou mierou životnej zmysluplnosti došlo po stresovej situácii k nárastu množstva užitých alkoholických nápojov ako i k nárastu frekvencie užívania alkoholu. To dokazuje, že zmysel života môže pôsobiť ako protektívny faktor užívania alkoholu v záťažových situáciách.

Naše zistenia v prípade vzťahu úrovne životného zmyslu a veku prvého kontaktu s alkoholom ukázali, že aktuálny životný zmysel nesúvisí s vekom prvého užitia alkoholu, nakoľko má vyvíjajúci sa charakter a v čase prvého kontaktu s alkoholom mohol byť iný ako je dnes.

Prínosom našej práce je predovšetkým to, že sme preukázali vzájomný vzťah medzi užívaním alkoholu a životnou zmyslupnosťou a to v smere, že vysoký zmysel života môže vystupovať ako ochranný faktor pred škodlivým užívaním alkoholu a je preto dôležité venovať mu väčšiu pozornosť ako vo výskumoch, tak i v praxi. Napríklad v rozhovore s deťmi a študentmi, vytvorením prostredia, ktoré ponúka možnosti rozvoja a vytvárania si cieľov do budúcnosti ako i podpornej atmosféry v prípade ťažkých životných období.

ZOZNAM BIBLIOGRFICKÝCH ZDROJOV

- Drogová situácia v SR. [online] 2011, [cit. 2012-03-14]. Dostupné na internete: <<http://www.infodrogy.sk/index.cfm?module=Library&page=DocumentList&LibraryID=1&AreaID=179>>.
- Drogový a informačný portal. [online]. [cit. 2012-04-01]. Dostupné na internete: <<http://www.infodrogy.sk/index.cfm>>.
- FRANKL, E. V. 1992. *Man's search for meaning*. Massachusetts: Beacon Press books, 1992. 98 s. ISBN 0-8070-1426-5
- FRANKL, E.V. 1994. *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta Brno, 1994. 212 s. ISBN 80-85139-29-2
- FRANKL, E.V. 2011. *Hľadanie zmyslu života*. Bratislava: Eastone Books, 2011. 152 s. ISBN 97-808-109-159-9
- FRANKL, E.V. 1999. *Teorie a terapie neuróz*. Praha: Grada, 1999. 172 s. ISBN 80-716-9779-6
- HALAMA, P. 2007. *Zmysel života z pohľadu psychológie*. Bratislava: SAP, 2007. 218 s. ISBN 978-80-8095-023-1
- HARTL, P. – HARTLOVÁ, H. 2004. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. 776 s. ISBN 80-7178-303-X
- HERETIK, A. – HERETIK, A. – NOVOTNÝ, V. – RITOMSKÝ, A. – PEČEŇÁK, J. 2009. *EPIAF – Epidemiológia alkoholizmu a fajčenia na Slovensku*. Nové Zámky: Psychoprof, 152 s. ISBN 97-880-893-2201-5
- International Network on Personal Meaning. [online]. [cit. 2012-04-01]. Dostupné na internete: <<http://www.meaning.ca/index.php>>.
- KAVENSKÁ, V. 2009. *Smysl života v kontextu závislosti na alkohole*. In E-Psychologie [online]. 2009. vol. 3, no. 1 [cit. 2012-04-01]. Dostupné na internete: <<http://e-psycholog.eu/pdf/kavenska.pdf>>
- KOŽNAR, J. 1990. *Dospievanie (o dynamike dospievania a dospelosti)*. Banská bystrica: KPÚ.
- KOPČANOVÁ, D. 2001. *Možnosti prevencie pri odstraňovaní drogových a iných závislostí*. In: vychovávateľ. Roč. 46, č.1, s. 14-16.
- KOPČANOVÁ, D. – KOPČAN, G. 1999. *Program prevencie drogových závislostí P.A.N.D.A*. Bratislava: ARIMES.

- KOVÁČOVÁ, D. 2008. *Sebahodnotenie a rizikové správanie v adolescencii*. Diplomová práca. Brno: Masarykova Univerzita, 2008. 96 s.
- KŘIVOHLAVÝ, J. 2006. *Psychologie smysluplnosti existence: Otázky na vrcholu života*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 2006. 204 s. ISBN 80-247-1370-5
- MARTOS, T. – THEGE, K. B. – STEGER, F. M. 2010. *It's not only what you hold, it's how you hold it: Dimension of religiosity and meaning in life*. In ELSEVIER [online]. vol. 44, no. 8 [cit. 2012-03-16]. Dostupné na internete: <<http://www.sciencedirect.com/science/journal/01918869/49>>. ISSN 0191-8869/S.
- MEČÍŘ, J. 1989. *Zneužívání alkoholu a nealkoholových drog u mládeže*. Praha: Avicenum, 1989. 150 s. ISBN 08-005-90
- NEŠPOR, K. 2000. *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál, 2000. 152 s. ISBN 80-7178-432-X
- NEŠPOR, K. 2001. *Vaše děti a návykové látky*. Praha: Portál, 2001. 156 s. ISBN 80-717-8515-6
- NOCIAR, A. 2009. *Drogové závislosti*. Bratislava: SAP, 2009. 116 s. ISBN 978-80-89271-68-9
- NOCIAR, A. 2004. *Prieskumy o drogách, alkohole a tabaku u slovenskej mládeže*. Bratislava: VEDA, 2004. 217 s. ISBN 80-224-0832-8
- OROSOVÁ, O. 2000. *Niektoré programy primárnej prevencie drogových závislostí v praxi našich škôl*. In: orosová. O., schnitzerová, e. A kol.: *prevencia drogových závislostí*. Košice: UPJŠ. Isbn 80-7097-395-1.
- POPELKOVÁ, Marta - SOLLÁROVÁ, Eva - VEREŠOVÁ, Marcela. *K otázke prevencie závislostí*. In *Zvládanie psychickej záťaže a stresu*. Bratislava : Ministerstvo obrany SR, 2000, s. 113-118. ISBN 80-88842-31-X.
- REKER, T. G. 2004. *Meaning in life of young, middle-aged, and older adults: factorial validity, age, and gender invariance of the Personal Meaning Index (PMI)*. In ELSEVIER [online]. vol. 38 [cit. 2012-03-16]. Dostupné na internete: <<http://garyreker.ca/2005%20Reker%20PMI%20invariance.pdf>>.
- SCHNELL, T. – BECKER, P. 2006. *Personality and meaning in life*. In ELSEVIER [online]. vol 41 [cit. 2012-03-16]. Dostupné na internete: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886906000511>>.
- ŠKODÁČEK, I. 1996. *Toxikománia detí a mladistvých na Slovensku*. Bratislava: SAP, 1996. 233 s. ISBN 80-88908-40-X

- SOLLÁROVÁ, E. 1999. *Ostatné protidrogové programy, ich metódy a hodnotenie účinnosti*. In: Ondrejko, Poliaková a kol.: *Protidrogová výchova*. Bratislava: Veda. s. 236-244.
- STEGER, F. M. – MANN, R. J. – MICHELS, P. – COOPER, C. T. 2009. *Meaning in life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patients*. In ELSEVIER [online]. vol. 67 [cit. 2012-03-25]. Dostupné na internete: <http://michaelfsteger.com/Documents/_Steger,%20Mann,%20Michels,%20Cooper,%20JP,%202009.pdf>.
- Svetová zdravotnícka organizácia (WHO). [online]. Dostupné na internete: <<http://apps.who.int>>.
- TAVEL, P. 2005. *Zmysel života podľa V. E. Frankla*. Bratislava: Iris, 2005. 270 s. ISBN 80-890-1881-5
- THEGE, K. B. – BACHNER, G. Y. – MARTOS, T. – KUSHNIR, T. 2009. *Meaning in Life: Does it play a role in smoking?* In Informa healthcare USA [online]. 2009. vol. 44, no. 11 [cit. 2012-03-25]. Dostupné na internete: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19938911>>. ISSN 1532-2491.
- TURČEK, K. – TURČEK, M. 1982. *Alkohol a deti*. Martin: Osveta. 1982. 157 s. ISBN 70-069-82
- THEGE, K. B. – STAUDER, A. – KOPP, S. M. 2010. Relationship between meaning in life and intensity of smoking: do gender differences exist? In *Psychology and Health*. ISSN 0887-0446, 2010, vol. 25, no 5, p. 589-599.
- VEREŠOVÁ, M., 2002: *Mediátory, rizikové faktory užívania drog a efektívnosť prevencie závislostí*. In *Psychológia pre bezpečný svet*. Bratislava: Stimul, 2001, s. 394 s. ISBN 80-8050-767-8
- VEREŠOVÁ, M., Sollárova, E., Popelková, M., 1999: K otázke prevencie závislosti, In *Zvládanie psychologickéj záťaže a stres*, Trenčianske psychologické dni.
- VEREŠOVÁ, M. 2004. *Mediátory užívania drog. Cesta k efektívnej prevencii drogových závislostí*. Nitra: FSVaZ UKF v Nitre. ISBN 80-8050-767-8.
- VEREŠOVÁ, M. 1999. *Špecifiká a možnosti zvládania drogových závislostí u detí a mládeže školským psychologom*. In: *Medacta 99*. NITRA: Slovdidac. ISBN 80-967746-4-6. s.74-78.

VEREŠOVÁ, M. – SOLLÁROVÁ, E. – SOLLÁr, T. – ZELINA, M. – FLEŠKOVÁ, M. –
ČAVOJOVÁ, V. 2007. *Sociálna psychológia*. Nitra: Enigma. ISBN 978-80-89132-47-8.

Prílohy

Výsledky T-testu na porovnanie oblastí zmyslu života u stredoškôľákov a vysokoškôľákov

Porovnanie oblasti životných cieľov u stredoškôľákov a vysokoškôľákov

	N	AM	St. odchýlka	t	df	p
SŠ	146	26,44	4,00	-2,384	294	,018
VŠ	150	27,53	3,90			

Legenda: N – počet, AM- aritmetický priemer, t – hodnota T-testu, df – stupeň voľnosti, p – hladina významnosti

Porovnanie oblasti zmysel života u stredoškôľákov a vysokoškôľákov

	N	AM	St. odchýlka	t	df	p
SŠ	146	15,01	3,47	-4,365	294	,000
VŠ	150	16,76	3,41			

Legenda: N – počet, AM- aritmetický priemer, t – hodnota T-testu, df – stupeň voľnosti, p – hladina významnosti

Porovnanie oblasti potvrdenie života u stredoškôľákov a vysokoškôľákov

	N	AM	St. odchýlka	t	df	p
SŠ	146	18,71	4,02	-5,036	294	,000
VŠ	150	21,08	4,06			

Legenda: N – počet, AM- aritmetický priemer, t – hodnota T-testu, df – stupeň voľnosti, p – hladina významnosti

Porovnanie oblasti ocenenie života u stredoškôľákov a vysokoškôľákov

	N	AM	St. odchýlka	t	df	p
SŠ	146	10,52	2,69	-2,711	294	,007
VŠ	150	11,29	2,18			

Legenda: N – počet, AM- aritmetický priemer, t – hodnota T-testu, df – stupeň voľnosti, p – hladina významnosti

Porovnanie oblasti ocenenie seba u stredoškôľákov a vysokoškôľákov

	N	AM	St. odchýlka	t	df	p
SŠ	146	10,11	1,75	-3,362	294	,001
VŠ	150	10,81	1,84			

Legenda: N – počet, AM- aritmetický priemer, t – hodnota T-testu, df – stupeň voľnosti, p – hladina významnosti

Porovnanie oblasti postoj voči smrti a samovražde u stredoškôľákov a vysokoškôľákov

	N	AM	St. odchýlka	t	df	p
SŠ	146	10,03	2,39	-3,412	294	,001
VŠ	150	10,93	2,17			

Legenda: N – počet, AM- aritmetický priemer, t – hodnota T-testu, df – stupeň voľnosti, p – hladina významnosti

Výsledky Chi – kvadratu na porovnanie výsledkov vzájomných vzťahov zmyslu života a užívania alkoholu v poslednom roku a preferencie spoločnosti bez alkoholu

Vzťah miery životnej zmyslupnosti a užívania alkoholu v poslednom roku

	Hodnota	df	p
Pearsonov Chi-kvadrát	171,478	50	,000

Vzťah miery životnej zmyslupnosti a užívania alkoholu v posledných 30-tich dňoch

	Hodnota	df	p
Pearsonov Chi-kvadrát	150,660	50	,000

Vzťah oblasti ocenenie a potvrdenie života a preferencia rande bez alkoholu
stredná škola

	Hodnota	df	p
Pearsonov Chi-kvadrát	29,175	11	,002

vysoká škola

	Hodnota	df	p
Pearsonov Chi-kvadrát	62,886	7	,000

Vzťah oblasti ocenenie a potvrdenie života a preferencia spoločnosti bez alkoholu
stredná škola

	Hodnota	df	p
Pearsonov Chi-kvadrát	17,565	11	,009

vysoká škola

	Hodnota	df	p
Pearsonov Chi-kvadrát	50,175	7	,000

Vzťah oblasti ocenenie a potvrdenie života a preferencia spoločnosti bez alkoholu
stredná škola

	Hodnota	df	p
Pearsonov Chi-kvadrát	27,603	11	,004

vysoká škola

	Hodnota	df	p
Pearsonov Chi-kvadrát	60,689	7	,000

Vzťah v oblasti ocenenie seba a preferencia rande bez alkoholu
stredná škola

	Hodnota	df	p
Pearsonov Chi-kvadrát	33,259	7	,000

vysoká škola

	Hodnota	df	p
Pearsonov Chi-kvadrát	22,255	7	,002

Vzt'ah v oblasti ocenenie seba a preferencia spolocnosti bez alkoholu

stredná škola

	Hodnota	df	p
Pearsonov Chi-kvadrát	23,386	7	,001

vysoká škola

	Hodnota	df	p
Pearsonov Chi-kvadrát	25,008	7	,001

Vzt'ah v oblasti ocenenie seba a preferencia zabav bez alkoholu

stredná škola

	Hodnota	df	p
Pearsonov Chi-kvadrát	23,815	7	,001

vysoká škola

	Hodnota	df	p
Pearsonov Chi-kvadrát	14,336	7	,040

Vzt'ah oblasti sloboda a zodpovednosť a užívania alkoholu v poslednom roku

stredná škola

	Hodnota	df	p
Pearsonov Chi-kvadrát	25,765	10	,004

vysoká škola

	Hodnota	df	p
Pearsonov Chi-kvadrát	21,575	9	,010

Vzt'ah oblasti sloboda a zodpovednosť a užívania alkoholu v posledných 30-tich dňoch

stredná škola

	Hodnota	df	p
Pearsonov Chi-kvadrát	18,828	10	0,043

vysoká škola

	Hodnota	df	p
Pearsonov Chi-kvadrát	19,020	9	,025