

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

DIPLOMOVÁ PRÁCA

2012

Bc. Iveta MAJVITOROVÁ

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO
PRAHA**

magisterské kombinované prezenčné štúdium
2010 – 2012

DIPLOMOVÁ PRÁCA

Bc. Iveta Majvitorová

Zmysel života a vek

Praha 2012

Vedúci diplomovej práce:

PhDr. Edita Ondříšková

COMENIUS UNIVERSITY PRAGUE

Master Combined (Part time) Studies
2010 - 2012

DIPLOMA THESIS

Bc. Iveta Majvitorová

Sense of life and age

Prague 2012

The Diploma Thesis Work Supervisor:

PhDr. Edita Ondříšková

Vyhlásenie

Prehlasujem, že predložená diplomová práca je mojím pôvodným autorským dielom, ktoré som vypracovala samostatne. Literatúru a zdroje, z ktorých som pri spracovaní práce čerpala, riadne citujem a sú uvedené v zozname použitej literatúry.

Súhlasím s prezenčným sprístupnením svojej práce v Univerzitnej knižnici.

V Prahe dňa 15. marca 2012

.....

Pod'akovanie

Chcela by som sa touto cestou poďakovať PhDr. Edite Ondriškovej za poskytnutú pomoc, cenné rady a pripomienky k písaniu tejto práce.

Anotácia

Diplomová práca sa zaoberá filozofickým ponímaním zmyslu života. Pozornosť venuje aj jednotlivým teoretickým koncepciám významných psychologov. Definuje potrebu zmyslu života človeka, jeho zdroje, dimenzie, ciele a hodnoty. Vymedzuje zmysel života v štruktúre osobnosti a vysvetľuje prístup ku kvalite života človeka v rámci hľadania zmyslu jeho života. Rozoberá sociálne a psychologické aspekty starnutia a staroby, poukazuje na dôležitosť indikátorov kvality života seniorov. Popisuje potreby seniora a jeho miesto v súčasnej rodine a spoločnosti. Hodnotí životný štýl a hodnoty života dnešných seniorov a taktiež sa zaoberá seniormi v inštitucionálnej starostlivosti. V empirickej časti analyzuje informácie získané prieskumom zameraným na porovnanie kvality života seniorov v rodinách a seniorov v sociálnych zariadeniach. Pri prieskume vychádza z výsledkov , ktoré boli získané dotazníkovou metódou .

Kľúčové pojmy

aspekty staroby, ciele zmyslu života, indikátory kvality života, hodnoty života, chronologické hľadisko veku, kvalita života, seniori, staroba, zdroje zmyslu života, zmysel života, životný štýl

Annotation

The Diploma thesis deals with philosophical picturing of sense of life. Focus is on particular theoretical conceptions of well – known psychologists. Need of sense of human life is defined here, its sources, dimensions, targets and values. Determines sense of life in structural character and explains attitude towards man's quality of life in framework of searching sense of life. Analyses social and psychological aspects of aging, points out importance of indicators quality of life seniors. Describes senior needs and their place in present family and society. Evaluate life style and values today's senior life and also deals with seniors cared in institutional caring.

The empirical part analyses information collected by survey, focused on comparing quality of life seniors in families and nursing homes. Research was done by results given by questionnaires.

Key words

aspects of aging, targets of sense of life, indicators of quality of life, life worth, chronological aspect of age, quality of life, seniors, aging, sources of sense of life, sense of life, lifestyle

OBSAH

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČASŤ	
1 Miesto a úloha filozofie v procese hľadania zmyslu života	11
1.1 Filozofické ponímanie zmyslu ľudského života.....	11
1.2 Úvahy o zmysle života v Antike.....	12
1.3 Hľadanie zmyslu života v kresťanskej filozofii.....	15
1.4 Pojem zmysluplnosti života v existencialistickej filozofii.....	16
1.5 Hľadanie zmyslu ľudského života vo filozofii v 21. storočí.....	17
2 Zmysel života z hľadiska psychológie.....	20
2.1 Zmysel života v teoretických koncepciách významných psychológov.....	20
2.1.1 Viktor. E. Frankl.....	21
2.1.2 Alfred Adler.....	23
2.1.3 Irvin D. Yalom.....	24
2.1.4 Abraham H. Maslow.....	25
2.1.5 Carl. G. Jung.....	25
2.2 Definícia a potreba zmyslu života.....	26
2.2.1 Zdroje zmyslu života, jeho dimenzie, ciele a hodnoty.....	29
2.2.2 Zmysel života v štruktúre osobnosti.....	33
2.2.3 Kvalita života v rámci zmyslu života.....	35
3 Zmysel života seniorov.....	37
3.1 Pojem starnutie, staroba a senior.....	39
3.2 Kvalita života seniorov.....	46
3.2.1 Indikátory kvality života.....	48
3.3 Potreby seniora a jeho miesto v súčasnej rodine a spoločnosti.....	49
3.3.1 Seniori v inštitucionálnej starostlivosti.....	51
3.4 Životný štýl a hodnoty života seniorov.....	52
PRAKTICKÁ ČASŤ	
4 Vyhodnotenie prieskumu.....	56
4.1 Prieskumný problém.....	56

4.2 Cieľ prieskumu.....	57
4.3 Hypotézy prieskumu.....	57
4.4 Charakteristika výberového súboru.....	58
4.5 Metodika prieskumu.....	59
4.6 Vyhodnotenie výsledkov prieskumu.....	59
4.7 Diskusia a odporúčania pre prax.....	84
ZÁVER.....	87
Zoznam použitej literatúry.....	89
Zoznam tabuliek a grafov.....	101
Zoznam príloh.....	104

ÚVOD

„Život je dost' dlhý, keď vieš, ako ho prežiť“.

Seneca

Otázky dotýkajúce sa zmyslu ľudského života plnia nezastupiteľnú úlohu nielen v dejinách ľudstva, ale aj v individuálnom živote každého jednotlivca. Sú súčasťou sebapoznania a sebareflexie človeka. Základným motívom akéhokoľvek ľudského konania je potreba zmysluplnosti, ktorá je determinovaná nielen životnými skúsenosťami, ale aj vekom, výchovou a prostredím, v ktorom človek žije.

V našej práci sa zaoberáme zmyslom života seniorov a jeho vplyvov na subjektívnu spokojnosť, pohodu a prežívanie života. Túto tému sme si zvolili z dôvodu dozvedieť sa niečo viac a nahliadnuť do problematiky, ktorá sa začína dostávať do popredia záujmu verejnosti. Staroba je mnohokrát chápaná ako obdobie choroby, bezmocnosti a samoty. Tieto predsudky pretrvávajú až dodnes. Snahou spoločnosti by malo byť tieto postoje zmeniť a to aktívnym prístupom a zaistením takých podmienok, ktoré by prispeli ku skvalitneniu života seniorov, čím by sa zmenil negatívny postoj väčšiny ľudí. Starnutie je však proces, ktorý sa dotýka nás všetkých a problematika kvality života je v posledných rokoch aktuálnou témou aj v mnohých vedných odboroch. Seniori sa často dostávajú do nových náročných situácií, prechádzajú procesom starnutia a staroby, zmenami v rodinnom životnom cykle a vstupom do dôchodku. Svoje osobné ciele často musia prispôbiť zmeneným životným podmienkam. V schopnosti riešiť zložité situácie a na základe nachádzania zmysluplnosti dokážu svoj život označiť ako úspešný alebo naopak neúspešný. Balogová (2009) poukazuje na to, že v sebareflexii seniorov prevažuje životná múdrosť ako syntéza skúseností, poznania a hodnotenia života.

Jedným z cieľov našej práce bolo zistenie a porovnanie rozdielov v kvalite života a v uspokojovaní životných potrieb inštitucionalizovaných seniorov a seniorov žijúcich v domácom prostredí, aj vzhľadom na odlišnosť prostredia v ktorom žijú. Zameranie sa na teoretické vymedzenie a prístupy k tejto problematike, ďalej na nástroje a metódy merania kvality života.

V prvej kapitole sme sa zaoberali miestom a úlohou filozofie v procese hľadania zmyslu ľudského života. Poukázali sme na to, že jednotlivé filozofické školy, prúdy a smery (antická filozofia, kresťanská, existencialistická, filozofia 21. storočia) zohrávali a zohrávajú dôležitú úlohu v poznávaní a v sebareflexii človeka hľadajúceho zmysel života. Druhá kapitola bola venovaná teoretickým koncepciám významných psychológov, identifikácii zdrojov, potrieb, hodnôt a cieľov zmysluplnosti života. V tretej kapitole sme rozoberali miesto seniora v dnešnej spoločnosti a súčasnej rodine, jeho životný štýl a aktivity. V prieskume sme sa zamerali na hodnotenie kvality života seniorov, ako aj na ich názory, čo im chýba v starostlivosti o nich, mieru spokojnosti so svojím životom, naplnenie jeho zmyslu. Pokúsili sme sa o akúsi reflexiu toho, čo sa deje v živote seniora, ktorý rieši otázku zmysluplnosti a kto mu s týmto procesom môže pomôcť.

1 MIESTO A ÚLOHA FILOZOFIE V PROCESSE HĽADANIA ZMYSLU ŽIVOTA

1.1 Filozofické ponímanie zmyslu ľudského života

Medzi základné otázky filozofie patria otázky týkajúce sa ľudského života a jeho zmyslu. Kto som, akú hodnotu má môj život a kam smerujem sa pýta človek od chvíle, keď si začal uvedomovať sám seba. Tieto „*večné otázky*“ sú súčasťou ľudského vedomia, sebahodnotenia a sebavedomia. Dejiny hľadania zmyslu ľudského života sú sprevádzané okrem historického optimizmu a rozvoja humanizmu aj historickým pesimizmom a rezignáciou na zmysel života, ľudský pokrok či hľadaním iluzórneho zmyslu života mimo spoločenskej reality.

Hľadanie zmyslu života je trvalou súčasťou ľudského vedomia, sebauvedomovania a sebahodnotenia (sebareflexie). V otvorenom dynamickom a protirečivom procese reflexie a sebareflexie dáva človek ľudský význam a zmysel prírode, spoločnosti i sebe samému tým, že do nich vstupuje a poľudšťuje ich (humanizuje). Bilasová (2009, s. 12) tvrdí, že sebareflexia človeka zohráva osobitnú úlohu v tzv. hraničných situáciách, keď je ohrozený ľudský život, ľudská sloboda alebo smerovanie spoločnosti. Napĺňovanie a hľadanie zmyslu ľudského života je otvorený a trvalý proces.

Historické epochy, ktorými ľudstvo prešlo, svedčia o tom, ako sa zmenila hodnota a zmysel života. Strata pozitívneho zmyslu života viedla nielen k osobným tragédiám, ale aj k tragédiám národným, sociálnym a civilizačným. Národy a civilizácie, ktoré nenašli pozitívny zmysel svojho bytia a existencie, museli často s tragickými následkami uvoľniť svoje miesto na scéne dejín iným, ktorých vôľa žiť a presadzovať svoju predstavu pravdy, slobody a šťastia bola silnejšia a reálnejšia.

Východiskovým bodom filozofického ponímania zmyslu života je ponímanie slobody človeka. Podľa Křivohlavého (2006, s. 120) sloboda je určitou možnosťou, ktorá napomáha človeku, aby nasmeroval svoju aktivitu ku

zvoleným cieľom. Voľba cieľa, rozhodnutie sa pre určitý smer záujmov a smerovanie motivácie správania sa človeka, znamená zároveň aj pridelenie určitej hodnoty a zmyslu tomuto cieľu. Všetko, čo smeruje k dosiahnutiu zvoleného cieľa, je považované za zmysluplné. K naplneniu svojej slobody, lásky a šťastia si každý človek volí vlastnú cestu, za ktorú nesie nedeliteľnú zodpovednosť pred sebou i spoločnosťou. Základnou podmienkou poznania a uskutočnenia zmyslu ľudského života je to, aby sloboda, láska, šťastie a blahobyť jedného človeka, národa, či rasy sa nerealizovali za cenu neslobody, biedy a utrpenia iných jednotlivcov či spoločenských skupín.

V dejinách európskej filozofie sa sformovalo niekoľko filozofických prúdov a smerov reflektujúcich zmysel života, ktoré ovplyvnili smerovanie našich dejín a súčasnosť. Jednotlivé filozofické smery, prúdy a školy prirodzene hľadali odpovede na otázky dotýkajúce sa zmyslu ľudského života. Filozofia v priebehu svojich dejín vybuodovala rozsiahly metodologický aparát pojmov, princípov, kategórií, z ktorých si môžeme slobodne vybrať podnety na pochopenie zmyslu našej existencie. Antický racionalizmus, platonizmus, helenizmus, rímska filozofia, kresťanstvo a judaizmus, neskôr renesancia a novoveký racionalizmus formulovali kľúčové otázky týkajúce sa zmyslu ľudského života a priniesli závažné odpovede, ktoré povýšili človeka na vrchol hierarchie hodnôt.

„Keď sa nepýtame na zmysel života, keď si to dokonca zakazujeme, alebo si takúto otázku dávame ideologicky zakazovať (ako to robia napr. ortodoxní marxisti), vraciame sa späť na úroveň zvierat.. Zviera samo seba vždy vidí v kontexte so svojím okolím a nevidí dopredu. Naše ľudstvo konštituuje práve to, že sa pýtame, čo bude ďalej a zvlášť čo bude s nami“ (Heller, 2005, s.162).

1.2 Úvahy o zmysle života v Antike

Antická filozofia hľadala zmysel ľudského života v rozumnosti ľudskej duše, v rozumnom usporiadaní bytia a v existencii transcendentálneho zmyslu ľudskej existencie v podobe absolútnej pravdy a absolútneho dobra, ktoré

človeku zaručuje šťastie, slobodu a v konečnom dôsledku nesmrteľnosť. *Sokrates, Platon, Aristoteles, Epikuros* a ďalší starovekí filozofi explicitne formulovali otázky týkajúce sa zmyslu ľudského života a priniesli odpovede, ktoré udali smer vývoja našej európskej kultúry od staroveku cez stredovek až po súčasnosť. Človek podľa antickej filozofie je na vrchole bytia a ako taký dáva svojim poznáním a životom zmysel ostatnému bytiu. Jeho poslaním je hľadanie a napĺňovanie harmónie, dobra, krásy a šťastia. Podľa Bilasovej (2009, s.19) starogrécki filozofi precenili význam rozumu a racionalistickej filozofie pre naplnenie a spoznanie zmyslu ľudského života. Zmysel života sa nachádza tam, kde rozumná bytosť volí takú činnosť, ktorá sa javí ako najžiaducejšia. Zmysluplný v tomto chápaní znamená nielen šťastný, ale aj uspokojený. Antické ponímanie zmyslu života sa však vzťahovalo len na slobodných a vzdelaných ľudí. Na otrokov sa učenie o zmysle ľudského života nevzťahovalo.

„V jadre vulgárneho epikureizmu je presvedčenie, že telesné rozkoše a slasti sú najväčším šťastím života“ (Křivohlavý, 2006, s.121). Epikuros nehľadá pravdu, slobodu a šťastie v ľudskom rozume, ale kľúč k zmyslu ľudského života hľadá v prírode a jej zákonoch. Veda o prírode sa stáva základom poznania človeka a zmyslu jeho života. Epikuros hovorí, že zmyslom života je radostný pokoj, ktorý spočíva v poznaní prírody i seba. Takýto život potom prináša rozkoš. Rozkoš je začiatkom i cieľom blaženého života, je prvým i vrozeným dobrom a každá strasť je pre človeka nešťastím. Človek sa má podľa Epikura prispôsobovať prírode a nie naopak. *Epikureizmus* je filozofiou rozkoše a striedmosti. Hoci epikureizmus možno považovať za filozofiu aristokracie, pre hľadanie autentického zmyslu života epikureizmus otvoril nový obzor sebareflexie človeka, v ktorom okrem človeka a spoločnosti musí byť predmetom poznávania aj príroda.

Epikureizmu je veľmi blízky smer, ktorý je označovaný ako *hédonizmus*. Aj tento kladie dôraz na telesné rozkoše a slasti. Patrí k nemu však aj ujasnenie cesty k tejto slasti. Vo filozofických prácach bolo možné sa dočítať, že na dosiahnutie slasti a ukojenie rozkoše je dovolené urobiť všetko, aby bola túžba uspokojená. Machovec upozorňuje, že takéto poňatie zmyslu

života má mnoho nedostatkov, že je veľmi obmedzené a jednostranné. Dodáva, že „v novoveku hlásajú podobné názory i niektorí utilitaristi, pragmatisti a vulgárni materialisti“ (Křivohlavý, 2006, s. 122 ; podľa Machovec, 1965, s. 41).

Stoická škola zdôrazňovala cieľ, ktorým je dosiahnutie vnútornej sebadisciplíny. V súvislosti so stoickým poňatím zmyslu života Machovec hovorí: „Nájsť seba samého, to je viac ako nájsť šťastie“, a dodáva: „Zmysel života záleží v zaujatí správneho stanoviska ku skutočnej tvárnosti sveta a vo vyvodení praktických osobných životných dôsledkov. Jediné ozajstné šťastie (podľa stoického učenia) je v múdrosti a mravnosti“ (Machovec, 1965, s.62). Sebareflexia človeka zameraná na hľadanie zmyslu života musí podľa stoikov smerovať k bodu, v ktorom sa prírodné, spoločenské a individuálne stretáva alebo prelína. Prínos stoikov v hľadaní autentického zmyslu života je v rozpracovaní empirických (vedeckých) metód sebareflexie človeka. Podľa stoikov v prírode i v spoločnosti vládnu objektívne zákony spravodlivosti a povinnosti. Človek, ktorý ich skúma a riadi sa nimi v živote je cnostný múdry, udatný, umiernený a spravodlivý. Cnosť zaručuje človeku šťastie a slobodu, ktoré stoici považujú za autentický zmysel života. Dostupný je len pre mudrcov, ktorí nie sú závislí na vášniach stoja nad životom a smrťou. Ideál stoického mudrca sa stal príslovečným a klasickým. Stoické poňatie života človeka a jeho zmyslu bolo v ďalších storočiach ďalej rozvíjané. Týkalo sa to zvlášť snahy „*konat dobro pre dobro samo*“ z prostej úcty k mravnému zákonu, bez pocitu povinnosti a bez nároku na vonkajší zisk.

Staroveká rímska filozofia už anticipovala krízu antického zmyslu života a filozofie. Skeptici a rímski stoici, najmä **Seneca, Marcus Aurelius, Cicero** a ďalší sa postavili skepticky voči filozofickému i vedeckému poznaniu človeka, prírody a spoločnosti. Vyhlasujú, že poznanie nevedie k šťastiu, slobode, pretože svet a človek je nepoznateľný. Rezignovali na hľadanie zmyslu života v človeku, v prírode či spoločnosti, a tak ho začali hľadať mimo reálneho sveta, vo svete mystiky, transcendentna. Sebareflexia človeka je v rímskej filozofii postavená na mystickej intuícii a viere v bohov a osud. Zmyslom života sa stáva služba bohom a hľadanie cesty k jednote človeka

a božstva. Nositeľmi tohto učenia už nebola spoločenská elita rímskej spoločnosti, ale utláčaní a prenasledovaní, otroci, chudobní rímski občania a židia.

1.3 Hľadanie zmyslu života v kresťanskej filozofii

Formujúce sa kresťanstvo a kresťanská filozofia v staroveku hľadali zmysel života v zániku starého svetského poriadku a jeho hodnôt, v príprave na príchod Vykupiteľa, ktorý nastolí nové kráľovstvo, ktoré nebude z tohto sveta. Kresťanský zmysel života sa spája s vierou v boha a Ježiša Krista, láskou k blížnemu a nádejou na vykúpenie a večný blažený život. Kresťanská vierouka, filozofia a teológia v duchu *platonizmu* a *neoplatonizmu* rozdelila bytie a ľudskú existenciu na pominuteľné telo zaťažené dedičným hriechom a dušu, ktorej nesmrteľnosť a blaženosť podmieňujú vykupiteľskou misiou Ježiša Krista. Zmysel ľudskému životu dal stvoriteľ, ktorého sa prví ľudia Adam a Eva zriekli, za čo ich stihol dedičný hriech.

„Kresťanská viera, láska a nádej, ktorú kresťanstvo prinieslo ľudstvu pri hľadaní zmyslu života na konci staroveku bolo nesporným obohatením a prehĺbením reflexie a sebareflexie človeka a to najmä objavom pozitívnej hodnoty utrpenia, vďaka ktorej človek v sebe objavuje pokoru, empatiu, solidaritu a lásku k blížnemu, bez ktorých nám autentický zmysel života uniká“ (Bilasová, 2009, s. 22).

V období novoveku *Martin Luther*, *Ulrich Zwingli*, *Erazmus Rotterdamský* a ďalší renesanční myslitelia na pôde náboženstva hlásali návrat k prirodzenému ľudskému životu. Hľadali spôsob ako zosúladiť ľudský rozum, individuálnu slobodu človeka a zjavenie. Podľa predstaviteľov teologického racionalizmu má ľudský život zmysel sám v sebe, v službe iným ľuďom a v bohu. Služba bohu má byť slobodná, rozumná a humanistická, má človeku prinášať radosť, šťastie a pokoj.

Podľa *Jakuba Bohma*, ktorý bol tvorcom teologickej mystiky, v človeku prebieha dualistické napätie medzi dobrom a zlom. Z toho dualizmu môže uniknúť iba vďaka viere v Krista. Môže nájsť zmysel svojho života a ten

je vo víťazstve dobra nad zlom, ak sa vďaka živej viere dostane do mystickej extázy, ponorením sa do božstva.

Descartes sa pokúsil povýšiť rozum na jediný metodologický princíp pravdivého poznania. V otázkach zmyslu ľudskej existencie je dôsledne dualistický. Zmysel nášho telesného a pozemského života je racionálne poznateľný, ale zmysel existencie našej duše a jej posmrtnej existencie ostáva tajomstvom.

Immanuel Kant prehľbil racionalizmus ako výlučnú metódu sebareflexie človeka skúmajúceho zmysel svojho života tým, že požadoval očistenie rozumu od všetkého emocionálneho a empirického. Podľa Kanta je zmyslom ľudského života žiť tak, aby sa zmysel nášho života mohol stať zmyslom spoločnosti i ľudských dejín.

Křivohlavý (2006, s. 154) poukazuje na to, že viera človeku ponúka zmysluplný život. Tam kde dochádza k jej osobnému prijatiu, privlastneniu si tohto životného zamerania, zvnútornenia, tam život človeka dostáva nádej a zmysel.

Pargament a Park (1995, s. 15) chápali náboženstvo „ako motivačnú silu, ktorá dodáva človeku energiu a usmerňuje voľbu životných cieľov. Náboženstvo dodáva človeku nosné ciele a pevný systém hodnôt, ktoré majú vzťah ku všetkým aspektom života“.

1.4 Pojem zmysluplnosti života v existencialistickej filozofii

Existencialistická filozofia venovala otázkam zmysluplnosti života značnú pozornosť. Hľadaním zmyslu života sa zaoberal *Jean-Paul Sartre*, *Maurice Merlant-Ponty*, *Gabriel Marcel* a iní. Jedna zo základných viet existencialistického poňatia života človeka znie: „Prirodzenosť človeka je charakterizovaná hľadaním lásky a zmysluplnosti života tvárou v tvár smrti“ (Kenyon, 2000, s.14). Dôraz sa kladie na vnútornú, psychickú stránku človeka, na jeho „povedku o vlastnom živote“, t.j výpovede daného človeka o sebe, o tom, prečo chce žiť. Z filozofického hľadiska je naša existencia charakterizovaná najmä tým, že chápe človeka ako bytosť smerujúcu

k určitému cieľu (intentional being). Človek nielen prijíma podnety a reaguje na ne, ale má aj vlastné zámery, ktoré sa snaží úmyselne realizovať. Aktívne vytvára svoj vlastný svet (život) a dáva mu podobu podľa vlastných predstáv. Človek dokáže byť veľmi tvorivý, kreatívny. Človek je spoluautorom svojho sebazpoznania a zmyslu svojho života.

Iracionalizmus, voluntarizmus a existencializmus vyhlásili rozum za hlavný zdroj straty zmyslu ľudského života v novoveku. Svet, človeka i spoločnosť vyhlasujú za iracionálne a teda nepoznateľné ľudským rozumom a vedou. Zmysel ľudského života hľadajú v slepej svetovej vôli, alebo vo vôli k moci. *Existencialisti* hľadajú zmysel ľudského života v takých prejavoch ľudskej existencie akými sú strach pred smrťou, osamelosť, nuda, atď. Zmysel nášho života sa nám podľa existencialistov zjavuje v tajomstve, v existenciálnom zážitku a je poznateľný výlučne intuíciou. Podľa *J.P. Sartra*, smerovanie človeka k smrti je jedinou istotou, ktorú má vo svojom živote. Zmysel života je nepoznateľný a súčasne sa nám javí ako absurdný.

„Ľudský život, ktorý stratil svoj celostný zmysel sa mení na súhrn životných epizód, z ktorých každá má pre človeka parciálny význam, ale zmysel života mu uniká. V ľudskom živote, ktorý nemá autentický zmysel, sa sloboda môže zmeniť na svojvôľu, užívanie a šťastie na pôžitok z moci alebo materiálneho bohatstva“ (Bilasová, 2009, s.27).

1.5 Hľadanie zmyslu ľudského života vo filozofii v 21. storočí

Koncom 20. a začiatkom 21. storočia začína kvalitatívne nová etapa krízy moderného racionalizmu a na ňom postavených koncepcií zmyslu ľudského života. Globalizácia dala hľadaniu zmyslu ľudského života novú dimenziu. Globálny charakter nadobudla nielen politika, ekonomika, náboženstvo, ekológia, terorizmus, ale aj filozofia. Globálne hľadisko postupne preniká aj do hľadania zmyslu života každého človeka. Situácia, v ktorej sa človek ocitol na prahu 21. storočia pripomína podľa Bilasovej (2006, s.27) novú historickú križovatku, na ktorej musí ľudstvo nájsť nový zmysel svojej existencie i nový smer svojho rozvoja. Skepticky naladení teoretici, napr. Bauman (2008, s. 19)

hovorí o tom, že racionalizmus, ktorý bol zdrojom historického pokroku vo vývoji ľudstva už vyčerpal svoje zdroje. Naopak, optimisticky naladený Fukuyama (2002, s.11) tvrdí, že koniec studenej vojny a liberálne víťazstvo demokracie vo svete prinesie celému ľudstvu slobodu, šťastie a blahobyt.

Dnešná stredoeurópska spoločnosť je nositeľkou významných i menejcenných prívlastkov ako *postmoderná*, konzumne založená, pričom jej sprievodným javom je kríza, ktorá sa prejavuje takmer vo všetkých oblastiach spoločenského diania, tiež v hľadaní zmyslu života a existencie človeka.

Moderný človek nenaplnil svoje predstavy o živote, rovnako tak, ako sa nenaplnili predstavy antických filozofov, stredovekých teológov, či renesančných humanistov. V podmienkach globalizácie ľudský život nestratil zmysel. Zmysel stráca len život, ktorý žijeme podľa predstáv, ktoré nám vnucuje moderná spoločnosť. Súčasná filozofia a veda zatiaľ neposkytuje človeku vhodné teoretické a metodologické východiská pre autentickú sebareflexiu existenciálnej situácie v ktorej sa človek hľadajúci svoj zmysel života ocitol. Rodí sa nový typ osobnej slobody, lásky, šťastia s relatívne novým ponímaním zodpovednosti za seba, iných ľudí, prírodu a svet. Osobitnú pozornosť z hľadiska zmyslu ľudského života v súčasnosti si však zaslúži aj nárast ľudského egoizmu, chamtivosti, závidosti, nezodpovednosti a nezdravej rivality. Bezohľadnosť s akou postmoderný človek uspokojuje svoje potreby je jednou z hrozieb ohrozujúcej humanistickú budúcnosť ľudstva. Súčasný človek sa stal obeťou liberálneho trhu, ktorý má ambície rozhodovať o zmysle ľudského života.

„Existenciálny zmysel života je možné prežívať. Je centrálnym bodom vývoja človeka. Dozrievanie človeka však pokračuje ďalej aj v období staroby“ (Kenyon, 2000, s. 17).

Jaroslav Křivohlavý vo svojom diele (2006, s. 131) cituje kanadského profesora filozofie Garyho M. Kenyona (2000, s.19), ktorý hovorí, že pre kvalitu nášho života je podstatnejšia než samotný cieľ cesta životom, ktorá k nemu smeruje, pretože je možné, že ku konečnému cieľu ani nemusíme dôjsť. Nemali by sme počítat s tým, že len dosiahnutie cieľa je to, čo má hodnotu.

Zmysel ľudského života sa formuje aj v období krízy a globalizácie, práve vďaka nej nadobúda konkrétnu podobu samotná ľudskosť, pretože človek stále konkrétnejšie pociťuje a uvedomuje si svoje humanistické poslanie.

2 ZMYSEL ŽIVOTA Z HLADISKA PSYCHOLÓGIE

2.1 Zmysel života v teoretických koncepciách významných psychologov

Človek vo svojom živote sa často zamýšľa nad svojou existenciou a kladie si množstvo otázok. Jednou z hlbokých a zásadných otázok je otázka, ktorá sa týka zmyslu jeho života: „*Čo je zmyslom môjho života? Čo je a čo nie je v živote dôležité? Čo má v živote hodnotu? Má vôbec zmysel žiť?*“ O čo vlastne ide v týchto a podobných otázkach?

Podľa Křivohlavého (2006, s.11) ide o to, ako vlastne porozumieť zmyslu našej vlastnej aktivity a činnosti, ktorá prebieha okolo nás. Pochopiť v širších súvislostiach to, čo sami prežívame a všetko to, čo sa deje v našom okolí.

„Zmysel života je niečo, čo sa veľmi ťažko definuje, ale napriek tomu je nutné ho vyhľadávať, prijímať a nakoniec aj prežívať“ (Heller, 2005, s.163).

Otázkami zmyslupnosti sa zaoberajú vedné odbory akými sú filozofia, teológia, sociológia a iné. Posledných 20 rokov sa nimi začali zaoberať aj psychológovia, nielen všeobecnými úvahami, ale predovšetkým rozhovormi s ľuďmi, začali študovať to, čo sa deje s človekom, keď si určí ciele, alebo keď preveruje rebríček hodnôt, ktoré sú pre neho podstatné. Halama (2007, s.5) pripomína, že záujem o problém zmyslu života po počiatočných rozpakoch, ktoré vychádzali zo snahy zachovať si vedeckosť, neobišiel ani psychológiu. Trvalo to však dlhšie, kým sa problém zmyslu života stal predmetom pozornosti psychologickéj vedy. Bolo to najmä preto, lebo psychologická veda bola dlhý čas ovplyvnená pozitivistickou metodológiou a tá uprednostňovala skôr objektívne dáta pred subjektívnymi, ktoré otázku zmyslu života sprevádzajú. V počiatočkoch sa psychológovia pokúšali odpovedať na všeobecnú otázku po zmysle ľudského života, postupne však začali objasňovať dôležitú úlohu, ktorú má životná zmyslupnosť v psychickom zdraví, pri

zvládání zátěže, či k analýze podmínek, v kterých sa môže zmysel života prežívať a rozvíjať.

Zmysel života nepatrí v minulosti k veľmi často používaným pojmom v psychologických teóriách, mnohí významní autori minulého storočia sa tejto problematike vo svojich prácach len dotkli. U niektorých (ako napr. V. E. Frankla) bola táto problematika centrálnou v jeho teórii, kým u iných skôr dopĺňala ostatné časti ich teórie. Zmyslom života sa najviac zaoberali psychológovia ako *V.E.Franklin, Alfred Adler, I.D. Yalom, Carl G.Jung, Erich Fromm, Abraham Maslow a iní*.

2.1.1 Viktor E. Frankl

Franklova koncepcia zmyslu života sa stala jednou z východiskových koncepcií na túto tému. Zmysel života bol od počiatku ústredným bodom jeho teórie. Ako jediný z mnohých psychológov si overil svoju teóriu v praxi, keď bol počas 2. svetovej vojny väznený v koncentračnom tábore. Poznal, že človek najhoršie znáša stav, keď nemá prečo žiť, nemá životný cieľ ani žiadnu životnú náplň. Na základe týchto skúseností postupne sformuloval svoju *existenciálnu analýzu a logoterapiu*, v ktorej má ústredné miesto tzv. „*vôľa zmyslu*“, zaoberal sa teóriou ľudskej potreby, či túžby nájsť a realizovať v živote nejaký zmysel.

„ Pojem *vôľa k zmyslu* je motivačno-teoretický koncept, ktorým sa Frankl snaží postihnúť zásadný fakt, že človek siaha mimo seba k nejakému zmyslu, ktorý má byť naplnený. *Vôľa k zmyslu* je podľa Frankla vlastná každému človeku bez rozdielu a je to špecifický ľudský jav, ktorý sa nedá redukovať na subhumánnu úroveň. Preto otázky o zmysle života nemôžu byť nikdy výrazom niečoho chorobného a patologického, ale naopak sú výrazom ľudského bytia vôbec, teda toho najľudskejšieho v človeku“ (Halama, 2007, s. 17).

Mechanistický model človeka, reprezentovaný najmä Freudovým princípom slasti tvrdí, že jedinec je spokojný vtedy, keď sú uspokojené jeho potreby a on sám je v takom stave, že si nič nepraje. Frankl stavia proti tomuto

princípu homeostázy skutočnosť, že človek, keď dosiahne vnútornú rovnováhu a keď už nemá žiadny cieľ o ktorý by sa usiloval, prežíva hlbokú vnútornú prázdnotu. Halama (2007, s. 18) poukazuje na to, že Frankl za podstatný znak ľudského bytia považuje existenciu tzv. *noodynamiky*, t.j. rozpor medzi tým, čo človek v živote prežíva a medzi tým, čo sa v súlade so svojimi hodnotami snaží dokázať. Noodynamika predstavuje nepretržité smerovanie k hodnotám ľudského života, je to úsilie o naplnenie zmyslu.

Frankl chápal zmysel ako proces objavovania jedinečných hodnôt v špecifických životných situáciách.. Človek musí hľadať zmysel sám a samostatne a to predstavuje jeho hlavnú zodpovednosť v živote. Zmysel musí byť hľadaný a nie daný. Za podstatný zdroj odpovedí na otázku zmyslu považuje svedomie tzv. „orgán zmyslu“, ktorý ho privádza k jeho vlastným životným úlohám. Franklova logoterapia hovorí o tragickej triáde: utrpení, vine a smrti, ako o niečom čo odhaľuje zmysel života ukrytého v situáciách utrpenia. Podľa Halamu (2007, s. 19) Frankl rozoznával tri druhy hodnôt:

- *tvorivé* (človek vytvára niečo hodnotné)
- *zážitkové* (človek prijíma a prežíva krásu sveta a vzťahov)
- *postojové* (človek zaujíma pozitívny postoj, keď si to situácia vyžaduje)

Křivohlavý (2006, s.96) tvrdí, že Franklovo ponímanie zmyslu je možné rozlíšiť na dva druhy zmysluplnosti:

- *Zmysluplnosť drobných udalostí* (napr. ísť večer spať, napiť sa, keď pocíťujeme smäd), ale aj udalosti širšej súvislosti (napr. rozhodnutie vstúpiť do manželstva, vybrať si odbor svojho štúdia) pričom človek zmysluplnosť toho pochopí až neskôr s určitým časovým odstupom.
- *Zmysluplnosť celého života*, t.j. hľadanie zmyslu života, ktoré je centrálnym bodom našej existencie.

„V. E. Frankl hovorí, že život každého človeka má jedinečný cieľ. A k tomuto cieľu vedie jedinečná cesta. Človek sa tu podobá na pilota, ktorý v noci a v hmle letí k určitému cieľu, k letisku na ktorom má pristáť. Čím

lepšie človek pochopí úlohu svojho života, tým zmysluplnejší sa mu bude zdať jeho život“ (Křivohlavý, 1994, s. 72).

2.1. 2 Alfred Adler

A. Adler bol zakladateľom individuálnej psychológie, ktorá vznikla odtrhnutím sa od klasickej Freudovej koncepcie psychoanalýzy. Nepristupoval k otázke motivácie z hľadiska teórie pudov, ale zdôrazňoval najmä úsilie človeka o zmysel života a hľadanie si miesta v spoločnosti. Halama (2007, s. 12) zdôrazňuje, že najväčším prínosom Adlerovho prístupu bolo doplnenie biologického pohľadu psychoanalýzy o sociálny rozmer. Problematike zmyslu života venoval priestor vo svojej knihe, ktorú nazval „*O zmysle života*“ (Adler, 1998).

Hlavnou myšlienkou jeho teórie je utváranie zmyslu života ešte v rannom detstve, kedy si dieťa utvára pojmové závery zo svojho prežívania a cítenia . Na základe toho si potom vytvára životné ciele, úlohy a formuje svoj životný štýl. Podľa Žiakovej (2009, s.74) Adler zmysel života chápe ako synonymum k slovu životný štýl. Životný štýl, a teda aj zmysel života je pre neho celkove zameranie sa človeka na chápanie seba, druhých a svojich vlastných životných cieľov.

„Pre vytváranie zmyslu života ako pomôcka môžu poslúžiť odpovede na tri základné otázky (problémy) ľudstva:

- *problém života v spoločnosti* (postoj k blíznym)
- *problém práce* (otázka povolania)
- *problém lásky* (partnerský vzťah) “(Halama, 2007, s. 13).

Najvýznamnejší pojem Adlerovej individuálnej psychológie je sociálny záujem, alebo *cit spolupatričnosti*, ktorý chápal ako život a tvorivú prácu v prospech celku a spoločnosti.

„Čo sa stalo s ľuďmi, ktorí ničím neprispeli k prospechu celku? Odpoveď znie: nezostalo po nich ani stopy. Nezostalo z nich nič, rozplynuli sa telesne aj duševne. Zhltla ich zem. Stalo sa s nimi to, čo s vyhynutými živočíšnymi druhmi, ktoré nedokázali nadviazať harmonické vzťahy

s kozmickými podmienkami. Nepochybne je v tom skrytá zákonitosť, ako keby inkvizitorský vesmír rozkázal: Preč s vami! Nepochopili ste zmysel života. Nemáte šancu na budúcnosť!“ (Adler, 1998, s. 145).

2.1. 3 Irvin D. YALOM

I. D. Yalom sa zaoberá teóriou *existenciálnej dynamiky*, v ktorej má zmysel života dôležité miesto. Pri jej popise vychádza z psychoanalýzy *vedomých* a *nevedomých* konfliktov. Kým pre klasickú freudovskú analýzu je to konflikt ega a nevedomých pudových tendencií, v existenciálnej psychodynamike konflikt pramení z konfrontácie jednotlivca s existenciálnymi danosťami. Halama (2007, s. 22) zdôrazňuje, že človek je vo svojom živote konfrontovaný s existenciálnymi danosťami. Yalom rozlišuje štyri základné danosti, ktoré sú súčasťou existenciálnej dynamiky: *smrť, sloboda, izolácia a bezzmyselnosť*.

Yalom sa venuje otázke zmyslu v živote človeka práve v súvislosti s bezzmyselnosťou. Problém zmyslu života je podľa neho prítomný najmä v klinickej psychológii a psychoterapii. Zmysel ľudského života je obranným mechanizmom, ktorý redukuje existenciálnu úzkosť. Rozoznáva dva spôsoby, ktorými sa ľudia snažia nájsť zmysel svojho života:

- **hľadanie kozmického zmyslu** (odpovede na otázku, či má život vo všeobecnosti nejaký zmysel, kozmický zmysel sa vzťahuje najmä k náboženským a spirituálnym presvedčeniam)
- **hľadanie svetského zmyslu** (hľadanie cieľov a hodnôt v živote ako napr. život v prospech iných, kreativita, hedonizmus, oddanosť a iné)

Yalom doporučuje: „Ku zmyslu života je najlepšie pristupovať nepriamo. Musíme sa ponoriť do jedného z množstvá zmyslov, hlavne takého, ktorý ma sebahrajúci základ. Dôležité je zapojenie sa do neho. Človek sa musí ponoriť do rieky života a nechať otázku nech plynie“ (Křivohlavý, 2006 s. 97).

2.1.4 Abraham H. Maslow

A. H. Maslow vypracoval koncepciu osobného rastu a hierarchickú koncepciu potrieb človeka, čím sa stal jedným z najvplyvnejších humanistických psychológov.

Jeho teória zmyslu života práve vychádza z hierarchickej koncepcie potrieb. Křivohlavý (2006, s. 96) hovorí, že „podľa Maslowa existencionálny zmysel je metamotívom, ktorý je nadradený ostatným drobným motívom. Zmysluplnosť je motivačnou silou ľudského života tam, kde sú uspokojené jeho potreby. Ak to tak nie je, človek môže prepadnúť aj chorobám.“ Potreba zmyslu života je podľa neho dôležitá a patrí medzi tzv. abundačné motívy, ktoré charakterizuje ako tie, “ktoré prekračujú rámec akceptovaného uspokojenia“ (Tavel, 2004, s.33).

Všeobecne Maslow podľa Halamu (2007, s.21) rozlišuje dva druhy potrieb:

- **základné** (deficientné D-hodnoty) – tieto vyrastajú z nedostatku (deficitu), ktorý je potrebné doplniť, aby človek mohol fungovať,
- **rastové** (hodnoty bytia B-hodnoty) – také ktoré vychádzajú zo schopnosti naplniť svoje možnosti.

„Zmysel života zažíva podľa neho sebaaktualizovaná a k rastu motivovaná osoba, ktorá používa tvorivé schopnosti na rozvíjanie vlastných vnútorných potencií. Jednotlivci sú slobodní vybrať si zmysel života, no lepší pozitívny dosah na ich zdravie má, keď si vyberú zmysel života, ktorý im pomáha naplniť vlastnú vnútornú prirodzenosť“ (Halama, 2007, s. 21).

2.1.5 Carl G. Jung

Analytický psychológ C. G. Jung sa vo svojich prácach taktiež zaoberal problematikou zmyslu života. V jeho koncepcii sa zmysel života vzťahuje k osobnému svetonázoru. Podľa neho sa človek narodil do sveta, ktorý nechápe a ktorý sa celý život pokúša vysvetliť. Veril však, že život má zmysel,

keď napísal: „Život je bláznivo nerozumný a zároveň má význam a zmysel“(Jung, 1995, s. 213).

Halama (2007, s. 14) potvrdzuje, že Jung prisudzoval dôležitú funkciu pri spoznávaní zmyslu života archetypom v kolektívnom nevedomí. Mal na mysli archetypy, ktoré sa dostávajú k slovu v kritických situáciách (utrpenie, námahu, frustráciu a iné), keď zlyhali všetky ľudské opory.

2.2 Definícia a potreba zmyslu života

V súvislosti s definíciou zmyslu života je možné pomôcť si často kladenou otázkou: „Čo je zmyslom života?“. Človek najčastejšie odpovedá na túto otázku konkrétnymi životnými cieľmi a presvedčeniami o účele života. Podľa Halamu (2007, s.55) je potrebné uvažovať o troch skupinách pojmov, ktoré vyjadrujú jednotlivé aspekty zmyslu života. Do prvej skupiny patria pojmy, ktoré sa vzťahujú k zmyslu života ako takému. Sú to: *zmysel v živote*, *životný zmysel* či *zmysel existencie*. Druhá skupina pojmov je charakterizovaná stupňom, v akom človek vníma a prežíva svoj život ako zmysluplný. Patria sem pojmy: *zmysluplnosť života*, *naplnenosť zmyslom*, *pocit zmysluplnosti* a pod. Tretia skupina pojmov sa týka nedostatočnej životnej zmysluplnosti.. Vyjadrujú stav, keď človek prežíva svoj život ako prázdny, bezcieľny a nehodnotný, pretože mu chýba zmysel života. Používajú sa pojmy ako *bezzmyselnosť*, *frustrácia*, *zmysluprázdnota* a pod.

„Zmysel života sa 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, s.56).

Křivohlavý (2006, s. 48) upresňuje podľa Dittmana (2000) dva významy slova zmysel života:

- **Zmysel ako idea** (vyjadruje ideu, ktorá je spojená s nejakou udalosťou, napr. vstup do školy, do zamestnania, manželstva, s nejakou skúsenosťou napr. zážitok, úspech v škole a pod.. Zmysluplnosť života je potom možné chápať ako interpretáciu udalostí a života ako celku, t.j. hľadanie ideí vlastného života.

- **Zmysel ako cieľ** (ide o ciele a motívy, ktoré si človek dáva, aby prežil plnohodnotný život)

Z pohľadu psychológie je každý človek jedinečnou a neopakovateľnou bytosťou, a preto každá udalosť, ktorú prežíva bude mať pre neho aj jedinečný zmysel. Človek, ktorý prežíva svoj život ako zmysluplný, poznáva a interpretuje svet ako účelný, hodnotný, pretože má životné ciele, ktoré aktivujú a organizujú jeho správanie.

Reker a Wong, (1988, s. 221) definujú životnú zmyslupnosť ako „uvedomovanie si (cognizance) poriadku, koherencie a účelu vlastnej existencie, úsilie o dosahovanie hodnotných cieľov a pridružený pocit naplnenia.“

Baumeister (1991, s. 609) upozorňuje na to, že zmyslupnosť existuje na viacerých úrovniach:

- **Nižšia úroveň zmyslupnosti** sa vzťahuje k bezprostredným a konkrétnym vzťahom (napr. učenie sa cudzích rečí, príprava obeda, čiže akákoľvek drobná každodenná vedomá činnosť človeka a jeho bežné rozhodovanie).
- **Vyššia úroveň zmyslupnosti** sa vzťahuje k dlhodobým až celoživotným vzťahom, ktoré vedú človeka k najvyšším hodnotám, cieľom a princípom.

„ Tam, kde je ľudské vedomie správania sa a rozhodovanie o ňom zamerané k určitému, pre daného človeka hodnotnému cieľu, t.j. tam, kde je toto správanie z úmyslu a vôle daného človeka cieľavedomé, tam je možno hovoriť o zmyslupnej činnosti“ (Křivohlavý, 2006, s. 51).

Čo sa týka tretej skupiny pojmov o nedostatočnej životnej zmyslupnosti, vychádzajúc z Rekerovej a Wongovej teórie (1988), stav bezzmyselnosti sa dá popísať v troch bodoch:

- **kognitívne príznaky**: prežívanie bezúčelnosti vlastného života, chaos, dezintegrácia a neschopnosť vidieť svet ako zmysluplný a koherentný, neschopnosť nachádzať zmysel jednotlivých udalostí a integrovať ich do svojho života atď.

- *motivačné príznaky*: nuda, apatia, beznádejnosť týkajúca sa možného dosiahnutia cieľov atď.
- *afektívne príznaky*: pocity nespokojnosti, nešťastia, depresie, smútku, úzkosť a pesimizmus týkajúci sa života atď.

Halama (2007, s. 27-36) sa vo svojom diele zaoberá charakteristikami potreby zmyslu života, ktoré prezentovali jednotliví psychológovia. Yalom potrebu zmyslu života odvádza od prežívania napätia z konfrontácie s existenciálnymi skutočnosťami, úlohou utvárania zmyslu života je redukcia napätia z tejto konfrontácie. V. E. Frankl a Maslow úplne odmietajú túto teóriu, pre nich je zmysel života niečo, čo človeka rozvíja a vedie k rastu. Adler ako psychoanalytik poznamenáva, že byť človekom znamená mať pocit menejcennosti, ktorý ho ustavične núti k úsiliu o jeho prekonanie a nasmerovanie k dosahovaniu čoraz vyšších cieľov.

Maslow navrhuje s potrebou zmyslu používať také pojmy ako „túžba po“ či „snaha po“, ktoré adekvátnejšie vystihujú to, čo sa pod pojmom potreba zmyslu života myslí.

Halama (2007, s.28) uvádza vlastnosti potreby zmyslu života:

- *Charakter rastovej a rozvíjajúcej potreby v protiklade voči kompenzačnej a deficientnej povahe potreby* – človek je subjekt tvorivý a expanzívny, prekračuje vlastné biologické a sociálne bariéry.
- *Ľudská špecifickosť potreby zmyslu života* – vôľa k zmyslu je výlučne ľudská záležitosť, u žiadnych iných organizmov sa s ňou nestretneme.
- *Potreba zmyslu života ako kognitívneho rámca* - spoznávanie a interpretácia existenciálnych skutočností, udeľovanie zmyslu ako celku, ale aj jednotlivým udalostiam. Systém presvedčení vnímania seba a sveta má človeku poskytovať určitú formu spoznávania vonkajšieho sveta a uvedomovanie si zmysluplnosti sveta a vlastného života. Podľa Parka a Folkmana (1997) presvedčenia by sa dali popísať ako presvedčenia o svete (o jeho vlastnostiach, princípoch

fungovania, o miere spravodlivosti, atď.) presvedčenia o sebe (sebahodnota, vlastná moralita, možná kontrola výsledkov vlastnej činnosti, atď.), presvedčenie o sebe vo svete (chápanie seba vo vzťahu k svetu, miesto vo svete atď.). Zmysel života je proces poznávania, intepretácia vonkajšej reality na základe systému osobných presvedčení.

- *Potreba zmyslu života ako potreba cieľov* - ciele a úlohy poskytujú zmysel života, aby človek mohol prežiť plnohodnotný a zmysluplný život.

„Potreba mať zmysel života, prejavujúca sa v hľadaní zmyslupnosti konkrétnych aktivít, ktoré človek realizuje, sa týka mnohých činností a situácií, v ktorých sa jednotlivec nachádza . Hoci by sa mohlo zdať, že otázka zmyslu vystupuje najmä v ťažkých životných situáciách, keď dochádza k narušeniu zmyslu (napr. osobné straty), samotná potreba zmyslu je viditeľná v mnohých ďalších situáciách v ktorých človek prejavuje tendenciu vidieť zmysel toho, čo prežíva, koná a o čo sa snaží. Ide prakticky o všetky oblasti života vrátane vzťahov, práce, morálneho správania a pod. “ (Halama, 2007, s. 42).

2.2.1 Zdroje zmyslu života, jeho dimenzie, ciele a hodnoty

„Zdroje zmyslu života sa chápu veľmi široko ako všetko to, z čoho môže človek vo svojom živote čerpať zmysel a čo mu poslúži ako prostriedok na naplnenie špecificky ľudskej potreby zmyslu“ (Halama, 2007, s. 59).

Zdrojmi zmyslu života človeka sú hodnoty, presvedčenia, ideály a ciele ako motivačné zložky jeho života, ktoré mu umožňujú organizovať svoje správanie, činnosť a životnú aktivitu. Konkrétne zdroje zmyslu sa stali predmetom vedeckých výskumov a štúdií. Lukasová (1997, s. 183-203) kategorizovala zdroje zmyslu života do skupín (vlastné blaho, sebarealizácia, rodina, zamestnanie, societa, záujmy, zážitky, služba nejakému presvedčeniu, vitálne potreby). Debats (1999) identifikoval kategórie: *vzťahy, životné dielo, osobná duševná pohoda, sebaaktualizácia, služba, viera a materiálnosť*.

Baumeister (1991) uvádza tri najdôležitejšie zdroje zmyslu: prácu, partnerské a rodinné vzťahy a náboženstvo.

Reker a Wong (1988) definovali hĺbku zmyslu života ako stupeň seba-transcendencie. Navrhli štyri úrovne hĺbky, podľa ktorých možno klasifikovať zdroje zmyslu:

- seba - zaoberanie s hedonistickým potešením a pohodlím
- venovanie času a energie na realizáciu osobného potenciálu
- služba iným a záväzok k určitým sociálnym, či politickým aspektom
- pestovanie hodnôt, ktoré prekrývajú individualitu a zahŕňajú kozmický zmysel, či konečný cieľ.

Šírka zmyslu života sa podľa Halamu (2007, s.65) týka tendencie jednotlivca prežívať zmysel života na základe angažovanosti vo viacerých hodnotách v rôznych situáciách a na základe rôznych zážitkov. Slúži k naplneniu potreby zmyslu. Zmysel života má hierarchickú štruktúru v ktorej sú jednotlivé časti navzájom prepojené a majú medzi sebou vzťah. Základnými kameňmi tohto systému sú zdroje zmyslu života. Špecifické vlastnosti, ktoré charakterizujú povahu systému zmyslu u daného jednotlivca nazval Reker (2000) dimenziami zmyslu života. Patria sem : *štrukturálne komponenty, obsah zážitku a zmyslu, šírka zmyslu a hĺbka zmyslu*.

„Každý človek má snahu dosiahnuť cieľ, ktorému je pripisovaná najvyššia hodnota. Tento cieľ má schopnosť stať sa centrálnou témou života človeka. Ak k tomu dôjde, potom sa musí človek naplno odovzdať tomuto cieľu“ (Tillich, 1957, s.3).

Čo rozumieme pod pojmom cieľ? Na túto otázku odpovedá Kruglanski (1996, s. 600) „cieľ je žiaduci, alebo vytúžený stav sveta, ktorý sa človek snaží dosiahnuť, alebo ho realizovať svojou aktivitou“. Ciele definuje aj Karoly (1993, s. 274) : „Ciele sú predstavované, alebo jasnejšie videné stavy, alebo podmienky sveta, ku ktorým sa daná osoba vďaka svojej aspirácie chce dostať a ktoré motivujú (ťahajú, poháňajú, riadia) našu voľnú činnosť“.

Emmons (2005, s. 2) charakterizoval ciele ako:

- Dynamické javy, alebo aktívne procesy orientované k cieľom, ktoré majú byť dosiahnuté v budúcnosti.
- Ciele sa týkajú najvyšších možných vývojových perspektív. Týkajú sa nielen toho, čo chce daná osoba dosiahnuť, ale aj toho kým chce byť.
- Ciele majú vysoký osobný charakter. Sú výsledkom osobných zážitkov, skúseností, reflexie hodnôt a osobného rozvažovania.
- Ciele reprezentujú skôr možnosti, než skutočnosť. Niektoré z nich nemusia byť nikdy dosiahnuté. Dôležitejšia je cesta k cieľu, než dosiahnutie cieľa, čo cieľom dáva zmysel a zmyslupnosť.
- U každého cieľa je potrebné rozoznať jeho obsah (o aký cieľ ide), štruktúru (druh cieľa), orientáciu (k čomu slúži tento cieľ).

Křivohlavý (2006, s. 17) rozdeľuje ciele na:

- *Krátkodobé* (obliecť sa, umyť) a *dlhodobé* (oženiť sa, celoživotný zámer atď.).
- Z hľadiska času na *blízke* (nakúpiť potraviny po ceste z práce) alebo *vzdialenejšie* (na budúci rok sa prihlásiť na vysokú školu).
- *Povrchné* (plytké) ciele (napr. zúčastniť sa besedy). *Hlboké ciele* (napr. zistiť príčiny nejakej choroby).
- *Úzke ciele* (zamerať sa na svoj odbor štúdia) a *širšie ciele* (prepojenie profesionálnych a rodinných úloh)
- *Z hľadiska reality: reálne* (za daných okolností), *nereálne*, *dokonca ideálne*.

Hodnoty sú spojené so *subjektívnym významom* aký majú pre človeka objekty a javy. Jedinec zvažuje to, čo si najviac cení, čo má pre neho väčší alebo hlbší zmysel. Podľa Parrota (1999) sa hodnoty v psychológii definujú ako určité princípy, štandardy, ciele či smernice, ktoré človek považuje za dôležité a ktorými riadi svoj život.

„Hodnota predstavuje určité porozumenie žiadúceho a nežiadúceho správania, smeruje k dosiahnutiu žiadúceho, k vyhýbaniu nežiadúceho...“ (Nákonečný, 1999, s. 126).

Schwartz definuje hodnoty ako „žiadúce, transsituačné ciele, rôznej dôležitosti, ktoré slúžia ako vodiace princípy v ľudských životoch“ (Schwartz, Sagiv, Boehnke, 2000, s.315). Ľudské hodnoty reprezentujú tri základné požiadavky ľudskej existencie a to biologické potreby, prostriedky vzájomnej sociálnej interakcie a prežitie, dobro vlastnej skupiny. Podľa V. E. Frankla (1996) sú hodnoty akési jadro, z ktorého človek čerpá zmysel života. Človek musí nájsť v danej situácii takú hodnotu, ktorá zodpovedá realite a ktorá umožňuje adaptívne správanie. Frankl rozdelil hodnoty na : *zážitkové*, *tvorivé* a *postojové*.

- **Zážitkové hodnoty** (príkladom môže byť láska, materská, manželská atď.) Zážitkové hodnoty sa netýkajú len ľudí, týkajú sa i toho, čo v nás prebúdza kladné emócie: krása hudby, spevu, umeleckých zážitkov všetkého druhu. Hovoríme o estetických hodnotách. Zážitkové hodnoty nám dávajú prežiť hlboké emocionálne záchvevy, radosť a potešenie. Obohacujú náš život.
- **Tvorivé hodnoty** - sú to hodnoty, ktoré človek vytvára vlastnou činnosťou. Pre tvorivú činnosť je podstatná „oddanosť“ t. j. skutočnosť že pre človeka je to, čo vytvára dôležité a zmysluplné.
- **Postojové hodnoty** (rozhodovanie sa človeka v ťažkých životných situáciách, človek má právo sa rozhodnúť „bud’ alebo“)

Halama (2007, s.61) tvrdí, že, Popielski (1987) chápe hodnoty v širšom zmysle, ako to čo človeka poháňa, nasmeruje a rozvíja jeho osobu vo všetkých rozmeroch.

„Hodnota je určitý mentálny fenomén (rámec, vzorec) ktorého súčasťou sú konkrétne presvedčenia o vzťahoch a súvislostiach medzi rôznymi súčasťami vonkajšieho aj vnútorného sveta jednotlivca, ako aj reprezentácie želaných stavov (ciele), ktoré je jednotlivec na základe týchto presvedčení motivovaný dosahovať“ (Halama, 2007, s. 64).

Křivohlavý (2006, s. 35) uvádza Maslowovo stručné ponímanie hodnôt: „Hodnoty sú niečím, prečo má cenu žiť“.

Čačka (1997, s.332 – 358) sa pokúša definovať hodnoty: „Psychologicky sú hodnoty istým zovšeobecňovaním tendencií človeka opierajúcim sa jeho skúseností a ideí“.

Tavel (2004, s. 110) poukazuje na to, že súčasné psychologické zameranie na problém zmyslu života sa posunulo od hľadania pravých hodnôt k snahe o analýzu zážitku zmysluplnosti, v ktorých sa zmysel života môže prežívať a rozvíjať. Psychológia pomáha človeku objavovať svoje možnosti, ale aj svoje limity a vlastnú ohraničenosť.

„Morálka v starom zmysle už dohrá svoju úlohu. Skôr alebo neskôr už totiž nebudeme moralizovať...dobré a zlé nebude definované v zmysle niečoho, čo máme robiť, prípadne čo nemáme robiť, ale ako dobré sa nám bude javiť to, čo podporuje naplnenie zmyslu daného nejakej bytosti a od nej vyžadovaného a za zlé budeme považovať to, čo naplnenie zmyslu brzdí... Hodnoty nemôžeme učiť – hodnoty musíme žiť“ (Frankl, 1997, s.19).

2.2.2 Zmysel života v štruktúre osobnosti

Jednou z otázok v súvislosti so zmyslom života a osobnosťou je jeho zaradenie do štruktúry osobnosti. V.E. Frankl vo svojej logoterapii a existenciálnej analýze (1996, 1997) nazval túto časť osobnosti *duchovný rozmer*, ale použil aj alternatívne názvy ako *noologický a noetický*. Podľa Halamu (2007, s. 89) Popielski (1994) chápe noetický rozmer osobnosti ako teoretický konštrukt, ktorý slúži na popis existenciálnych reálií významných pre ľudský život. Človek sa snaží objaviť zmysel vlastnej existencie, a to prostredníctvom orientácie na hodnoty.

Ďalej vo svojom diele (Halama, 2007, s.90) uvádza, že McAdams (1995, 1996) identifikoval tri nasledujúce úrovne osobnosti:

- Prvá úroveň sú **dispozície a črty osobnosti**. Patria sem najmä široko chápané základné osobnostné a temperamentové črty.
- Druhá úroveň sú tzv. **osobné záležitosti**. Osobné ciele, plány, zámery, ale aj špecifické vlastnosti používané v konkrétnych situáciách.

- Treťou úrovňou je **osobná identita**. Jednotlivá osoba definuje seba, svoje miesto vo svete, ale aj základné životné poslanie a nasmerovanie.

McAdams považuje jednotlivé úrovne za nezávislé vo svojej podstate, to znamená že sa utvárajú samostatne, no navzájom sa ovplyvňujú. Čo sa týka otázky funkcie zmyslu života v osobnostnom fungovaní, môžeme hovoriť o dvoch základných funkciách, integratívnej a regulačnej.

Weisskopf-Joelsonová (1968) načrtáva tri spôsoby, ako zmysel života pôsobí v ľudskom živote integrujúco:

- **Zmysel ako integrácia súkromného a verejného sveta** - separácia vonkajšieho (svet udalostí, situácií) a vnútorného sveta (presvedčenia, myšlienky, túžby) je jednou z príčin prežívania svojho života ako bezzmyselného a prázdneho. Práve integrácia týchto dvoch svetov sa deje pomocou zmyslu života, ktorý prostredníctvom realizácie vnútorných cieľov človeka vo vonkajšom prostredí a jeho prenesením do vonkajšieho sveta tieto dve svety spája a zjednocuje.
- **Zmysel ako explanácia alebo interpretácia života** . Túto úlohu plní určitý svetonázor, súbor presvedčení prostredníctvom ktorých je život vysvetľovaný a tak slúžia ako integratívny princíp.
- **Zmysel ako účel, alebo cieľ v živote**. Zjednotenie jednotlivých konkrétnych cieľov do integrovaného celku, tzv. životné poslanie, životný projekt realizovaný v rôznych obdobiach života.

Regulačná funkcia zmyslu života v štruktúre osobnosti to je predovšetkým sebaregulácia. Psychológia osobnosti sa snaží charakterizovať ako človek riadi a reguluje svoje správanie. Halama (2007, s.95) zvyrazňuje, že v súčasnosti napríklad Emmons (1999) vo svojich prácach ukazuje dôležité miesto cieľov v motivácii osobnosti, a tým zároveň aj reguláciu v správaní človeka.

O regulačnej úlohe zmyslu života hovoria podľa Halamu (2007, s. 95) aj iní autori. Napríklad Kováč (2000) považuje zmysel života za systémový

regulátor ľudského správania. Baumeister (1991) zase zdôrazňuje, že zmysel je ako zdroj pre rozhodovanie a reguláciu emocionálnych stavov.

„ Zmysel života sa tak dá považovať za centrálny alebo vrcholový referenčný bod osobnosti, čo znamená, že jeho regulácia zasahuje všetky úrovne osobnosti. Jeho obsahom sú základné presvedčenia a ciele individua. Pomocou nich človek interpretuje svet a udalosti, svoje miesto v ňom, ale aj svoje základné životné poslanie, životnú orientáciu a bazálne normy svojho správania“ (Halama, 2007, s. 95).

2.2.3 Kvalita života v rámci zmyslu života

Křivohlavý (2002, s.182) vysvetľuje prístup ku kvalite života človeka v rámci hľadania zmyslu jeho života z psychologického pohľadu. Prejavuje sa to predovšetkým ako tvorba osobnej predstavy o usporiadaní vlastného sveta prostredníctvom plánov a cieľov pri jej realizácii. Človek je veľmi spokojný, ak sa mu podarí zrealizovať vlastné subjektívne predstavy a plány. Tento prístup ku kvalite života podporuje teóriu „*vôle človeka k zmyslu*“, hľadania zmysluplnosti vlastnej existencie a cieľov.

Kováč (2001,s.34-44) považuje zmysel života za vrcholový a univerzálny činiteľ kvality života, pričom v jeho modeli kvality života má zmysel života centrálnu pozíciu. Vnímaná zmysluplnosť života má negatívne aj pozitívne aspekty týkajúce sa mentálneho zdravia a psychickej pohody, či kvality života. Pokúsil sa vytvoriť tzv. „*integračný model*“ kvality života na základe analýzy medicínskych, psychologických, sociologických a environmentálnych aspektov tejto problematiky. Vytvoril trojúrovňový model : Prvú *bazálnu* a *existenčnú úroveň* tvoria oblasti života, ktoré sýtia kvalitu života človeka na svete (funkčná rodina, materiálno-sociálne zabezpečenie, nadobudnutie návykov a spôsobilostí na prežitie a iné) .Druhá úroveň je *mezo - úroveň* (individuálno-špecifická), kde môže kvalitu života sýtiť napr. umenie, šport a rôzne iné záujmy. Tretia úroveň tzv. *meta-úroveň* (kultúrno-duchovná) .

Podľa Halamu (2007, s. 88) zmysel života hrá v kvalite života významnú funkciu nielen ako faktor, ale aj indikátor. Dobré to vyjadril Seligman (2002) ,

ktorý rozlíšil tri možné spôsoby života: príjemný život (človek sa usiluje o pozitívne emócie minulosti, prítomnosti a budúcnosti), dobrý život (človek používa svoje schopnosti a silné stránky aby získal uspokojenie), zmysluplný život (človek používa svoje schopnosti a silné stránky v službe niečoho väčšieho ako on, niečo čo ho prekračuje).

„Dá sa preto povedať, že chápanie zmysluplného života presahuje chápanie príjemného a autentického života, a to smerom k naplneniu sebatranscendentných hodnôt“ (Halama, 2007, s. 88).

3 ZMYSEL ŽIVOTA SENIOROV

Zmysel je životný smer pre určité časové obdobie, mení sa s každou zmenou situácie. Najdramatickejšie prebieha tento proces z vývinového hľadiska nielen v období adolescencie, ale aj v období staroby. A. Längle (2005, in: Balogová, 2009, s. 57) na otázku zmysluplnosti života odpovedá, že zmysel je určitý smer, ktorý vedie život k určitým hodnotám. Zmysel predstavuje pomoc orientovať sa v živote ako kompas. Zmysel je práve to, čo by s ohľadom na danú situáciu malo byť robené a urobené.

Staroba je prirodzenou súčasťou životného cyklu človeka, podobne ako detstvo či dospelosť. Seniori prechádzajúci procesom starnutia a staroby, procesom vstupu do dôchodku, prechádzajúci zmenami v rodinnom životnom cykle sa dostávajú do nových náročných situácií. Takéto situácie je potrebné riešiť a zvládať.

„Vieme, že existuje niečo, ako je zmysluplnosť ich riešenia, ako je nachádzanie zmysluplnosti v ich zvládaní. Na základe toho svoj život označíme ako úspešný, alebo naopak neúspešný. Ak svoj život hodnotíme ako zmysluplný viažu sa s ním pojmy ako šťastie, radosť, úspech, sloboda, postoj a hodnota, ale aj zodpovednosť, pocit viny prejavujúci sa v našom svedomí, keď konáme v nesúlade s ním, alebo dokonca až amorálne, neeticky“ (Balogová, 2009, s. 55).

Ako uvádza Bilasová (2009, s. 15) sebareflexia človeka hľadajúceho zmysel svojho života je determinovaná nielen filozofickou platformou, ale aj životnými skúsenosťami, vekom, prostredím, výchovou, spoločenskými vzťahmi a pomermi. Inak reflektuje svoj život dospelávajúci človek, človek v produktívnom veku a senior. V sebareflexii seniorov prevažuje životná múdrosť, skúsenosti, poznanie a hodnotenie života, jeho úspechov a neúspechov. S vekom sa nemení len úroveň sebahodnotenia, ale predovšetkým hodnotová hierarchia a kritéria. Dôležitú úlohu tu zohrávajú aj sociálne a psychologické kontexty, ktoré ovplyvňujú sebarealizáciu a ambície jednotlivca. Človek, ktorý žil zmysluplný život v produktívnom veku, žije spravidla plnohodnotne a dôstojne.

„Zmysel života sa naplňuje vo vedomí a pocitoch, že produktívny život, ktorý sme prežili mal zmysel.. Štruktúru tohto sebapoznania a sebahodnotenia tvorí pocit osobného šťastia a spoločenského uznania od blízkych ľudí i širšej spoločnosti. Toto vedomie a pocity sa dajú vyjadriť slovami uznania a sebauznania: nežil som márne, prežil som šťastný , spokojný a úspešný život“ (Bilasová, 2009, s. 16).

V sebareflexii seniorov prirodzene existujú aj negatíva, ktoré popierajú zmysel ľudského života, pocity zla, nenávisti, viny , pocity prázdna a premárneného života. Ľudia, ktorí prežili neautentický život v seniorskom veku pociťujú samotu, bezmocnosť a absurdnosť nevyhnutného konca. Niektorí ľudia v seniorskom veku sa uchýľujú k hľadaniu náboženského zmyslu života, pretože v produktívnom veku zmysel svojho života nehľadali, alebo ho nenašli. Pre ďalších veriacich seniorov je náboženská viera prirodzeným vyvrcholením zmyslu života.

V. Kocvár (2009, s. 41) tvrdí, že staroba určite nie je čakaním na smrť, ale je to obdobie, kedy sú životné skúsenosti a múdrosť odovzdávané mladším. Starobu a seniorov je nutné prijímať nie ako niečo opotrebované, zašlé, ale ako realitu, prítomnosť a obrovskú studňu skúsenosti a poznania z ktorej môžeme čerpať. Machovec (2006, s.118) v súvislosti so smrťou vyzýva k porozumeniu a hovorí, že ak porozumieme tomu, že ľudská bytosť je nielen tvorcom, ale aj výplodom určitej doby a určitého prostredia porozumieme nielen zmyslu života, ale aj smrti. V. E. Frankl (1994, in: Tavel, 2004, s.74) uvažuje a ponúka návod, že “...smrť nespochybňuje zmysel celého života. Človek je konečný, konečnosť však zmysel ľudskej existencii dáva, a nie berie. Keby život človeka nebol konečný, mohol by svoje konanie odsúvať do nekonečna, nezáležalo by na tom, či sa niečo vykoná práve teraz. Smrť ohraničuje život a človek je pod určitým nátlakom využiť čas a do neho „vsadené“ jedinečné príležitosti. Konečnosť človeka je konštitučná pre jeho zmysel“.

3.1 Pojem starnutie, staroba a senior

Podľa Čornaničovej (1998) *starnutie a staroba* sú významnou etapou ontogenetického vývinu jednotlivca a predstavujú prirodzenú súčasť životného cyklu človeka. Je to posledné štádium vývinu jedinca. Starobu charakterizujú zásadné zmeny ako odchod detí z rodiny, odchod do dôchodku, pretrhnutie sociálnych kontaktov, zhoršenie zdravotného stavu a bývania, zníženie príjmu.

V. Pacovský (1990) uvádza, že starnutie a staroba je na konci prirodzeného vývinového procesu individua. V každej fáze ontogenetického vývinu možno identifikovať zmeny *vzostupnej povahy* (progresie) a *zostupnej povahy* (regresie), z tohto hľadiska sa staroba a starnutie označuje prevahou regredujúcich zmien. Je to prirodzený biologický proces, ktorý je charakterizovaný tým, že je nezvratný, zakódovaný a zanecháva trvalé stopy. Podobne sa k tejto problematike vyjadruje aj F. Tvaroh (1984, s.30, in Tomašovičová, 2002) a starnutie opisuje ako „proces, ktorý vedie k úbytku síl, k spomaleniu až k vyhasnutiu životných pochodov. Jeho zakončením je prirodzená smrť“.

Balogová (2009, s. 8) sa stotožňuje s názorom J. Herchla (1999), ktorý definuje starnutie ako proces ubúdania duševných a telesných síl, spomaľovanie dejov v organizme, zmeny vo všetkých orgánoch, väčšia náchylnosť k chorobám.

Na rozdiel od Herchla G. Hocman (1985) definuje pojem starnutie prostredníctvom jeho vlastností. (napr. vráskavenie pokožky, šedivenie vlasov). Starnutie delí do dvoch skupín. Prvá z nich vysvetľuje starnutie ako naprogramovaný dej, ktorý má jedinec zakódovaný vo svojom genetickom materiále. Podľa tohto názoru môže organizmus prežiť určité obdobie, určitú maximálnu dĺžku svojho života. Za maximálnu dĺžku života sa dnes považuje 110 rokov, pričom sa však nevylučuje, aby sa niektorý jedinec mohol dožiť 111 a dokonca 120 rokov. Iná skupina považuje starnutie za dôsledok nepriaznivých vplyvov, ktoré pôsobia na organizmus a vyvolávajú v ňom nezvratné zmeny, ktoré spôsobujú postupné opotrebovanie organizmu, jeho

starnutie a smrť napr. (psychické stresy, choroby, hluk, poruchy imunitnej sústavy, biosyntézy rôznych látok a iné).

„Starnutie je záverečnou fázou ľudského vývinu a preto je potrebné posudzovať ho ako súčasť kontinuálnej premeny. Práve preto, že ide o kontinuálnu premenu, nie je ľahké nájsť uspokojivú definíciu okamihu, v ktorom sa končí stredný vek a začína staroba. V priebehu celého radu rokov možno sledovať premenu ľudských fyzických a psychologických znakov charakterizujúcich stredný vek na znaky charakterizujúce starobu, pričom je veľmi ťažké určiť dobu, kedy sa človek definitívne „stane“ starý“ (Balogová, 2009, s. 17).

Starnutie je teda nezvratný biologický proces na ktorom sa podieľa viaceró faktorov súčasne. Je prirodzeným procesom zachytávajúcím celé bio-psycho-sociálno-duchovné spektrum života človeka. Staroba sa vzťahuje k určitému obdobiu života človeka, nie je to stav, ani choroba. „Kým starnutie je zákonitý biologický proces, staroba je posledným obdobím života a je vždy zakončená smrťou“ (Krajčík, 2000, s.20).

Pojmom **senior** v odbornej terminológii nazývame staršiu osobu. Senior je osoba, ktorej neodvratné zmeny fyzického a psychického stavu spôsobujú, že sa stáva čiastočne alebo úplne závislý na pomoci iných. Podľa Čornaničovej (2007, s.10) pojem senior používame ako významovo neutrálny termín nahradzujúci iné terminologické vymedzenia, ktoré vznikli na pôde lekárskeých, psychologických a sociologických vedných disciplín na označenie človeka staršieho a starého vekového obdobia.

Balogová (2009, s. 10) člení periodizáciu ľudského života do troch kategorizácií, kde je cieľom poukázať na určité všeobecné charakteristiky ľudí:

1. *chronologické hľadisko veku*
2. *biologicko-funkčné hľadisko veku*
3. *demografické hľadisko veku*
4. *hľadisko veku z pohľadu štátnej politiky*

1. Chronologické hľadisko veku (kalendárny vek). Svetová zdravotnícka organizácia (World Health Organization) prijala takéto chronologické delenie dospelosti a staroby:

- *stredný vek* 45-59 rokov
- *čiasočná staroba* 60-74 rokov
- *vysoký vek* 75-89 rokov
- *dlhovkosť* 90 rokov a viac.

R. Čornaničová (1998) člení seniorský vek na:

- *stredný vek* od 45 rokov – 60 rokov
- *sénium*, zahrňuje celú etapu človeka po 60. roku veku,
 - *starší vek* od 60 rokov do 74 rokov (počiatočná staroba)
 - *staroba* od 75 rokov do 89 rokov (vlastná staroba)
 - *dlhovkosť* od 90 rokov vyššie.

I. Stuart Hamilton (1999) rozdeľuje ľudí nad 65 rokov na kategóriu *tretieho a štvrtého veku*. Tretí vek označuje aktívny a nezávislý život v starobe, štvrtý vek znamená obdobie, kedy je človek odkázaný na druhých, hlavne pri zabezpečovaní základných potrieb.

1. Biologicko-funkčné hľadisko veku.

„Pre jednotlivca je ideálnym stavom ak existuje rovnováha medzi kalendárnym a funkčným vekom, dokonca existujú názory, že pri priaznivých podmienkach, funkčný vek jedinca zaostáva za jeho kalendárnym vekom, a tak človek v pokročilom veku pôsobí mladistvo“(Balogová, 2009, s. 11).

Funkčný vek sa označuje ako biologický vek, je dimenziou biologickej kvality. „Poukazuje na objektívny stav fyzického vývinu či degenerácie“(Stuart-Hamilton, 1999, s.22).

Funkčný vek má aj svoje charakteristiky: biologické, psychologické a sociálne.

Podľa Čornaničovej (1999, s.30) „označuje sa ním meniaci sa životný štýl, jeho znaky a vzťahy v rôznych životných etapách“.

2. Demografické hľadisko veku. Toto delenie veku je dôležité zo spoločenského hľadiska. Využíva sa tzv. „*koeficient závislosti starnutia*“. Je to podiel osôb určitého kalendárneho veku v pomere k danému počtu obyvateľstva.

3. Hľadisko veku z pohľadu štátnej politiky. Toto hľadisko veku býva označované aj ako dôchodkový vek, ktorý podľa Čornaničovej (1999, s.31) „možno charakterizovať ako určenú vekovú hranicu, od ktorej občanovi daného štátu vzniká právo zanechať pracovnú činnosť a požiadať o starobný dôchodok“.

3.1.1 Aspekty staroby

V starnutí a v starobe je dôležité a potrebné pre jedinca hľadať pozitívne aspekty a vyhýbať sa negatívnym predstavám o starnutí, ktoré vedú k obavám a strachu.

„Nepříjemné symptómy starnutia sa prejavujú u tých, ktorí si myslia, že majú život za sebou. Zdravší a plní energie sú, naopak, tí, ktorí o rokoch nepremýšľajú, sú aktívni a veria, že majú pred sebou ešte veľa zážitkov“ (Balogová, 2009. s. 20).

Normálne starnutie je prirodzený proces. Na začiatku sa prejavuje zvyčajne nenápadne, v pokročilom veku sa zrýchľuje. Táto fyziologická etapa ľudského života má prirodzené znaky a je dobré, ak človek o nich vie v predstihu.

„Z hľadiska individua nejde pri starnutí o chorobu, ale o prirodzený nepretržitý biologický proces, v ktorom dochádza k zmenám organizmu v závislosti od pôsobenia mnohých vonkajších i vnútorných faktorov“ (Hegyí, 1994, s. 35).

V súvislosti so starnutím hovoríme o *biologickom, psychickom a sociálnom* starnutí, alebo o aspektoch starnutia:

1. Biologické aspekty starnutia a staroby

Biologická staroba je hypotetické označenie involučných zmien v organizme, ktoré sa spájajú so zmenami súvisiacimi s frekventovanými

chorobami vo vyššom veku. Podľa Stuarda-Hamiltona (1999) pojem biologicky vek poukazuje na objektívny stav fyzického vývoja či degenerácie. V organizme starnúceho človeka dochádza k biologickým zmenám, ktoré sa prejavujú na jednotlivých orgánoch. Dochádza k atrofii svalstva, ktoré stráca pružnosť. Znižuje sa fyzická výkonnosť, vyskytujú sa častejšie poruchy pohybového aparátu. Nedostatkom vápnika a poklesu minerálov vzniká osteoporóza, ktorá je charakteristická úbytkom a preriednutím kostného tkaniva. Staroba viditeľne mení aj zovňajšok človeka. Dochádza k postupnému zošediveniu, rednutiu a vypadávaniu vlasov. Pre staršieho človeka je typické zhrbené držanie tela v dôsledku atrofie a ochabovania svalov. Znižuje sa elasticita kože, stáva sa vráskavou, suchou a tenkou.

Proces starnutia prebieha fakticky po celý život ako sústavné odumieranie buniek a spomaľovanie metabolizmu, klinicky sa však prejavuje vo vyššom veku.

Podľa Balogovej (2009, s.26) na výkonnosti stráca aj vylučovacia sústava. Organizmus sa nemôže zbaviť toxických látok, ktoré intoxikujú organizmus. Ďalšími zmyslovými orgánmi, ktorých zhoršená činnosť sa môže výrazne podpísať pod zhoršenie kvality vnímania je sluch a zrak. Starnutím dochádza aj k zmenám chuti a čuchu, možno hovoriť o oslabení citlivosti. Dochádza aj k zníženému vnímaniu bolesti, podľa P. Kružliaka (1995) často býva príčinou oneskoreného poznania choroby a jej prechodu do pokročilejšieho štádia. „Hodnotiť citlivosť na bolesť je ťažké, ale všeobecne sa uznáva, že vo veku okolo 70 rokov sa znižuje“ (Litomerický, 1992, s.26).

Zmeny nastávajú aj v dýchacej sústave. Znižuje sa vitálna kapacita pľúc, starší ľudia dýchajú plytkejšie. V dôsledku menšieho prívodu kyslíka do organizmu je znížená aj činnosť obehovej sústavy.

Ako uvádza (Jarošová, 2006, s. 23) v starobe sú „časté poruchy spánku, ku ktorým patrí predovšetkým insomniá (subjektívny pocit zhoršenej kvality či dĺžky spánku). Patrí tu tiež i obtiažne zaspávanie, časté nočné budenie, pocit nedostatočnej hĺbky spánku a prebúdzenie sa v skorých ranných hodinách sprevádzané pocitmi nevyspania a únavy. Medzi závažné poruchy spánku patrí spánková inverzia.“

Čo sa týka prevalence chorôb u starších ľudí je dvoj až trojnásobne vyššia v porovnaní s dospelými. Zlý zdravotný stav je príčinou predčasných úmrtí, zhoršenej kvality života, ale i vysokých nákladov na starostlivosť. Pacovský (1990) poukazuje na to, že zdravie je výslednicou pôsobenia mnohých faktorov, ale vo vyššom veku predovšetkým:

1. *fyziologické, čiže primárne starnutie* (kontinuálna evolučná zákonitosť)
2. *chronické chorobné procesy* (sekundárne starnutie)
3. *vplyvy a nároky vonkajšieho prostredia*, ktoré často rozhodujú o sebestačnosti, ale aj zmysluplnosti a spokojnosti vo vyššom veku.

2. Psychologické aspekty starnutia a staroby

Biologické aspekty starnutia a staroby sa uplatňujú aj v psychike. Telesná stránka človeka úzko súvisí a ovplyvňuje aj stránku psychickú. Odborníci sa snažia popísať príznaky tzv. normálneho starnutia alebo opaku, tzv. patologického starnutia. Árochová (2003, s. 412) hovorí, že „najfrekvencovanejšou témou v súčasnom psychologickom výskume je tzv. kvalita života – Well being – životná pohoda. Tento problém sa stal doménou aj v súčasnom gerontologickom výskume.“

„Z týchto výskumov vyplýva, že seniori ako cieľová skupina sú vzdelávateľní aj vo vysokom veku. Toto zistenie dáva priestor pre tvorbu edukačných aktivít zameraných na seniorov v ich príprave na toto obdobie života“ (Balogová, 2009, s. 37).

Podľa odborníkov pre kvalitu psychiky v starobe má väčší význam osobnosť človeka než kalendárny vek. Pacovský (1990, s.39) tvrdí, že „človek v starobe karikuje svoju vlastnú povahu“. K zmenám osobnosti, ktoré starnutie prináša patrí aj nižšia odolnosť voči stresu, zvýšený sklon k úzkosti, depresiám, či podozrievavosti, traumám, konfliktom. Kružliak (1995) uvažuje o tom, že emócie v tomto veku sú labilnejšie a ich ovládanie vyžaduje viac času a úsilia. M. Vágnerová (2000) poukazuje na to, že v období staroby dochádza k zmenám, ktoré sa prejavujú v procesoch zaznamenávania, ukladania a využívania informácií.

- *znižovanie aktivačnej úrovne* (spracovanie informácií u starých ľudí trvá dlhšie, rýchlejšie sa unavia, ale na druhej strane sú zase trpezlivejší a rozvážnejší,
- *zhoršenie zmyslového vnímania* (zraková a sluchová ostrosť),
- *zhoršenie pamäti* (nesúvisí to len s biologickými zmenami, ale aj určitou rezignáciou a intelektuálnou nečinnosťou a nezaujmom),
- *zmeny intelektuálnych funkcií* (s vyšším vekom dochádza k poklesu inteligencie)

Balogová (2009, s. 41) sa domnieva, že „celkový úbytok intelektu je výsledkom komplexného vývinu. V ňom pôsobia dve zložky, a to biologický podmienený úbytok a kultúrne sprostredkovaný prírastok intelektu“.

Starší ľudia sa musia so starobou vyrovnáť, I. Stuart-Hamilton (In: Balogová, 2009, s. 39) rozoznáva tieto typy osobností:

- **konštruktívna osobnosť** – človek je zmierený so svojim osudom, nemá strach, komunikuje s ľuďmi,
- **závislá osobnosť** – človek smeruje viac k závislosti a pasivite, starobu považuje za „čas odpočinku“, očakáva pomoc iných,
- **defenzívna osobnosť** – človek je neurotický, zostáva ďalej pracovať, je aktívny, chce presvedčiť iných, že nepatrí do „starého železa“,
- **hostilná osobnosť** – človek je mrzutý, agresívny, obviňuje ľudí z vlastného nešťastia,
- **nenávisť k vlastnej osobe** – títo ľudia majú podobné vlastnosti ako hostilné osoby, ale svoju nenávisť obracajú voči sebe.

A. Grün (2010, s. 82), ktorý sa vo svojej knihe **Život je teraz**, zaoberá umením starnutia hovorí: „Cieľom starnutia je dostať sa do súladu s vlastnou podstatou, s pôvodnou predstavou akú si o mne vytvoril Boh, s pôvodným obrazom mojej osoby v jeho mysli. V starobe už nejde len o to, niečo dokázať, ale niečím byť. Som niečím nie vtedy, keď ma iní uznávajú, keď o mňa ľudia rozprávajú. Ale už len tým, že tu proste som a našiel som cestu k sebe“.

3. Sociálne aspekty staroby a starnutia

Vyšší vek so sebou prináša obdobie najväčších životných kríz a zmien. Starší človek stráca určité sociálne úlohy, postupne pretrháva sociálne kontakty a vzťahy, menia sa jeho perspektívy a hodnotový systém. Veľkým prelomom v jeho živote je odchod do dôchodku, odchod detí z rodiny, je konfrontovaný s neustále chudobnejším sociálnym prostredím. Mení sa jeho finančná situácia, je nútený zaoberať sa myšlienkou zmeny životného štandardu, ale aj zmenou činnosti, na oblasť záujmov, kultúry a športu.

V rámci životného štýlu seniora hovoríme podľa Balogovej (2009, s.42) o dvoch modeloch sociálneho správania sa seniora:

- **teória disengagementu** (neangažovanosti) – pokojný život bez stresu, relaxačná náplň, konzumácia médií,
- **teória aktivity** – ciele životné aktivity až do vysokého veku.

V. Pacovský (1990, s.46) zvyrazňuje, ako je dôležité, aby spoločnosť prijala starobu ako realitu, ako neoddeliteľnú súčasť, lebo cieľom spoločnosti nemá byť segregácia starých ľudí, ale ich integrovanie do spoločnosti. Správne sociálne vzťahy, interakcie medzi generáciami, tolerancia k starším ľuďom to sú pozitíva, ktoré zabezpečujú túto integráciu.

3. 2 Kvalita života seniorov

„Obsah pojmu kvalita života si človek najlepšie uvedomuje najmä vtedy, keď sa jeho životná situácia zásadným spôsobom zmení“ (Tokárová, 2002, s.8).

Zásadnou zmenou u seniora je aj vstup do dôchodku, pričom sa mení jeho doterajšia sociálna pozícia. Hodnoty, ktoré doteraz dodávali jeho životu zmysel prestávajú platiť a nové existujú len v predstavách. Tokárová (2002) kvalitu života považuje za subjektívnu kategóriu a usudzuje, že postoj seniora by mal viesť k jeho osobnej aktivite, zameranej na naplnenie vlastných predstáv o kvalitnom živote, k tvorbe a aplikácii nových noriem.

Sociologický slovník (1996, s.557) definuje kvalitu života ako „kvalitatívne parametre ľudského života, životného štýlu a životných podmienok spoločnosti“.

Křivohlavý (2001, s.164) charakterizuje kvalitu života ako „súd (v logickom slova zmysle, ide o subjektívny súd (úsudok), ktorý je výsledkom porovnávania a zvažovania viacerých hodnôt.. Kvalita sama je hodnotou, je zážitkovým vzťahom, reflexiou (výsledkom zamyslenia) nad vlastnou existenciou. Je nesúrodým porovnaním a motiváciou (hybnou silou žitia)“ (in:Balogová, 2009, s.55).

Podľa psychológov Hartla a Hartlovej (2004) kvalitu života môžeme chápať ako mieru sebarealizácie a duševnej harmónie, mieru životnej spokojnosti a nespokojnosti vyjadrenie pocitu životného šťastia k jej najvšeobecnejším znakom sebastačnosti pri obsluhu vlastnej osoby a pohyblivosti.. Balogová (2009, s. 60) zase konštatuje, že „v rámci charakteristiky zmeny kvality života pri vstupe do dôchodku vychádzame z predstavy, že kvalita života je polyrozmerný fenomén. Má svoj rozmer biologický, neurofyziologický, psychologický, sociálny, ekonomický, kultúrny, etický, estetický a pod. V konkrétnom živote môže byť niektorý z faktorov dominantný, alebo môže byť niektorý z nich potlačený“.

Balogová (2009, s. 60) ďalej usudzuje, že kvalita života závisí od hľadania hodnôt v živote a preto nie je možné ju objasniť bez axiologického pohľadu. Veenhoven (2000, in: Babinčák, 2008, s.14-15) ponúka koncepciu štyroch kvalít života: *životodarnosť prostredia* (dobré podmienky pre život), *životaschopnosť osoby* (zdravie, potenciál), *užitočnosť života* (zmysel) a *radosť zo života* (životná spokojnosť, šťastie).

Podľa Babinčáka (2008, s.33) subjektívnu kvalitu života determinujú viaceré komponenty ako: celková spokojnosť so životom, spokojnosť so špecifickými oblasťami života (významné oblastí života, hodnoty), pozitívny afekt (zažívané pozitívne emócie a nálady), negatívny afekt (zažívané negatívne emócie a nálady).

Kvalita života je podľa Balogovej (2009, s.59) komplexnou kategóriou, ktorá v sebe zahŕňa biologické, sociálne, psychologické a duchovné

podmienky života seniorov, ich subjektívneho hodnotenia spokojnosti, respektíve nespokojnosti s jednotlivými oblasťami života. Táto subjektívna percepcia kvality života odráža v sebe aj podmienky, okolnosti, sociálne vzťahy, v ktorých človek prežíva svoj život a ktorá mu umožňuje dosiahnuť pocit šťastia a spokojnosti.

3. 2. 1 Indikátory kvality života

Prostriedkami objektívneho merania kvality života sú ukazovatele, čiže indikátory kvality života. V praxi sa získavajú prostredníctvom výpovede respondentov, ale existujú aj objektívne údaje (zozbierané a spracované rôznymi inštitúciami, orgánmi, útvarmi). Na skúmaní kvality života sa zúčastňujú rôzne vládne a mimovládne organizácie.

Pri klinickom prístupe sa kvalita života podľa V. Zikmunda (1997, in: Kováč, 2001, s.35) dosahuje ukazovateľmi, akými sú: zmiernovanie utrpenia (telesného i duševného, predovšetkým bolesti, dosahovanie nezávislosti jedinca od iných osôb, schopnosť zvládať náročné životné situácie, zapájať sa do spoločenských aktivít, uspokojovanie konkrétnych potrieb (materiálnych), spokojnosť s vlastným životom.

Podľa Balogovej (2009, s.57) projekt Svetovej zdravotníckej organizácie WHOQOL (1997) najkomplexnejšie reprezentuje prístup ku kvalite života, predpokladá že sa na kvalite života podieľa šesť oblastí s rôznym počtom indikátorov v nich: **telesné zdravie** (energia a únava, bolesť, spánok a odpočinok), **psychické funkcie** (pozitívne a negatívne emócie, sebahodnotenie, myslenie, učenie, pamäť), **úroveň nezávislosti** (mobilita, aktivity v každodennom živote, závislosť od liekov a zdravotných pomôcok, pracovná kapacita), **sociálne vzťahy** (osobné vzťahy, sociálna podpora), **prostredie** (finančné zdroje, sloboda, fyzická bezpečnosť, zdravie a sociálna starostlivosť, prostredie domova, možnosti získať informácie a kompetencie, fyzikálne prostredie (hluk, klíma, premávka, doprava), **spiritualita** (osobné presvedčenie).

Halašková (2004, s.11) poukazuje na to, že na ukazovatele kvality života je možné pozrieť aj z iného, negatívneho hľadiska, ktoré znižuje úroveň kvality života starých ľudí. Medzi hlavné ukazovatele narušenia kvality života seniorov patrí choroba, ktorú môžeme charakterizovať ako poruchu zdravia.. Pod genézu mnohých ochorení sa podpísal aj vplyv životného prostredia. Musíme súhlasiť aj s názorom Holmerovej (2006, s. 163-168) , že kvalitu života seniorov ovplyvňuje celá rada faktorov, medzi ktorých patrí predovšetkým *zdravie, životný štýl, sociálne prostredie, finančné zabezpečenie, pracovná aktivita, zdravotná starostlivosť, sieť poskytovaných sociálnych služieb, bývanie, vzdelávanie a etické princípy* uplatňované v spoločnosti. Zachovanie sebestačnosti a nezávislosti jedincov v starnúcej populácii by malo byť cieľom nielen samotného seniora, ale tiež verejných činiteľov a politikov.

3.3 Potreby seniora a jeho miesto v súčasnej rodine a spoločnosti

Uspokojovanie potrieb je súčasťou kvality života seniorov. Spôsoby uspokojovania, vznik potrieb a ich dynamika závisí od rôznych činiteľov. Môžu byť primárne fyziologické a primárne psychologické. Maslow vytvoril určitú hierarchiu potrieb, podľa ktorej, potreby vyššieho radu (psychologické) sa môžu naplniť, až keď sa naplnia potreby nižšieho radu (fyziologické). Košč (2001, s.50) uvádza hierarchiu potrieb podľa Maslowa: ***potreba sebatranscendencie*** – potreba sebaapresahovania (človek sa dostáva do inej perspektívy), ***potreba sebaaktualizácie*** (realizovať všetky svoje schopnosti a nájsť zmysel života), ***psychologické potreby*** (potreba ocenenia, získanie uznania, lásku, byť akceptovaný, niekam patriť), ***fyziologické (základné) potreby*** (uspokojenie hladu, smädu, potreby bezpečia, cítiť sa chránený, v bezpečí, mimo nebezpečenstva). V starobe sa však mení hodnotová orientácia potrieb. Jarošová (2006, s.33) uvádza, že „potreby fyziologické sa s pribúdajúcim vekom zvyrazňujú.“ Do popredia vystupuje: *potreba výživy, spánku, vylučovania, hygieny, odpočinku, pohybu, zdravia, potreba vyhnúť sa bolesti, chladu, poškodeniu.*

Pre seniorov je dôležitá aj potreba bezpečia. Podľa Žilovej (2006) sa týka troch úrovní fyzického, psychického a ekonomického bezpečia. Fyzické bezpečie je dôležité, pretože vo vyššom veku hrozí riziko úrazov a pádov. Psychické bezpečie znamená mať pocit istoty, necítiť sa stratený. Ekonomické bezpečie zase znamená, že starší človek by mal disponovať dostatočnými prostriedkami na svoje živobytie.

Ako uvádza Wagnerová (2000) potreba seberealizácie u seniora je spojená s pocitom užitočnosti a so spokojnosťou so svojím doterajším životom. Odvíja sa od splnenia cieľov a predsavzatí, ktoré si človek dal. Dôchodca je postavený do situácie, kedy musí hľadať nový spôsob realizácie, čím musí prehodnotiť niektoré svoje postoje a hodnotovú hierarchiu.

„V starobe dochádza k väčšej fixácii seniora na rodinu a potrebuje neustále potvrdzovanie predovšetkým potrieb lásky a spolupatričnosti – existenciu citového vzťahu a svojej pozície v rodine“ (Jarošová, 2006, s.33).

Balogová (2009, s. 46) konštatuje, že túžbou starších ľudí je snaha čo najdlhšie udržať si vlastnú domácnosť a žiť v blízkosti vlastných detí, a nebyť pri tom na nich závislí. Želajú si aj čo najväčšiu intimitu a pravidelné kontakty s deťmi pri rešpektovaní primeranej priestorovej vzdialenosti. Rodinný život starších ľudí je veľmi dôležitý aj z hľadiska udržania ich sebestačnosti v navyknutom prostredí. Vlastný domov, prípadne domov jeho detí je teda prirodzeným rodinným prostredím pre seniora.

Je dôležité a potrebné, aby starší ľudia udržiavali vzťahy so svojimi deťmi. Starnutie populácie a iné spoločenské faktory potvrdzujú dôležitosť a podstatnú rolu starých rodičov v rodine. Šimová (2002, s. 212-213) uvádza, že starorodičovská rola je špecifickou rodinnou rolou, to znamená, že prarodičia „vyplňajú“ prázdne miesta v starostlivosti o svoje vnúčatá, ktoré z rozličných subjektívnych, alebo objektívnych príčin zostávajú nevyplnené ich rodičmi. „Starorodičovstvo je v našich podmienkach latentne prítomné ako samozrejímavá súčasť života našich rodín“ (Šimová, 2003, s.31).

Podľa Klevetovej a Dlabalovej (2008, in: Balogová, 2009, s.88) sa v poslednej dobe výrazne zmenila rola staršieho človeka v rodine a spoločnosti. Životná múdrosť a dobre mienené rady seniorov nie sú prijímané s takou úctou

ako v minulosti. Mať v úcte seniorov je základným etickým i náboženským princípom v každej dobe. Žiaľ, emocionálna otupenosť dnešného človeka vedie k oslabeniu dôvernejšej medzi generáčnej komunikácie.

„Starší ľudia si cenia najmä existenciu rodiny, ale aj jej morálny a materiálny blahobyt, spoločenské a osobné úspechy, aj morálne kvality detí . V ich mysli sa premieta pocit uspokojenia, že aj oni prispeli k šťastnému životu rodín svojich detí a že sa naplnil jeden z dôležitých cieľov ľudského života“ (Provazník, 1989, s. 258, in: Balogová, 2009).

3.3.1 Senior v inštitucionálnej starostlivosti

Rodina je najdôležitejším prvkom v pomoci staršiemu človeku vyrovnáť sa so zmenami, ktoré prináša starnutie. Domáce prostredie, pravidelný styk s najbližšími má nenahraditeľnú úlohu pre seniora v čase, keď sa zhoršuje jeho zdravie, zužujú sa sociálne kontakty a narastá závislosť od pomoci. Ako dodávajú Klevetová a Dlabalová (2008, s.85) veľmi dôležitá je snaha, motivácia a vôľa rodiny pomoc poskytnúť. Žiaľ, v súčasnosti nie každá rodina je toho schopná a možno aj ochotná zabezpečiť, čo môže byť podmienené faktormi, ako napr: dochádza k narušeniu integrácie v rodine (agresia, nedodržiavanie hygienických návykov a pod.), rodina je šokovaná novými javmi (imobilita, inkontinencia, deteriorácia intelektu a i.), vznikajú hodnotové zmeny (vplyv na životný štýl rodiny), neľahká voľba medzi starostlivosťou a zamestnaním rodinných príslušníkov, neznalosť práce so starším človekom, ktorý je chorý, zhoršenie zdravotného stavu seniora, majetkové nezrovnalosti alebo vypočítavosť opatrovateľov a iné.

Podľa Balogovej (2009, s.90) rodina pri umiestňovaní seniora do sociálneho zariadenia by nemala zabúdať na to, že starostlivosť o neho nekončí, ale práve naopak, svojim spôsobom len začína. Na pleciach rodiny spočínie adaptácia seniora na nové sociokultúrne podmienky, pri ktorej by mu mali byť nápomocní.

„Je dôležité, aby inštitucionalizovaný (pra) rodič nenadobudol pocit, že sa ho rodina zbavila, ale aby sa utvrdil v domnienke, že práve nedostatočné

možnosti a schopnosti jeho detí (vnúčat) boli pravou príčinou jeho inštitucionalizácie, nakoľko sa o neho nedokázali adekvátne postarať“ (Balogová, 2009, s.91).

Samotný systém inštitucionálnej starostlivosti o seniorov má okrem celého radu výhod aj mnoho nevýhod. Friedmann (2005, s.99-100, in: Balogová, 2009) kategorizoval vzniknuté problémy so spôsobom organizácie života klientov v sociálnom zariadení do dvoch skupín: **vnútorné problémy** – strata väzieb s rodinou, strata spoločenských väzieb, obmedzenie súkromia, dezorientácia v novom priestore, nedostatočná komunikácia medzi klientom a poskytovateľom služieb, strata plnoprávnej občianskej pozície, strata motivácie a vôle k zachovaniu nezávislosti, **vonkajšie problémy** – vyššia závislosť na ošetrovateľskej starostlivosti, nezodpovedajúci aktuálny stav klienta, nedostatočná spolupráca obce so zariadením, absencia analýzy potrieb v lokálnom a globálnom meradle (nie je dostatočne zadefinovaná vzájomná kooperácia všetkých subjektov poskytujúcich starostlivosť o seniorov). Azda najzjavnejším dôsledkom inštitucionalizácie je **trvalá segregácia seniora** od jeho vlastnej rodiny.

3.4 Životný štýl a hodnoty života seniorov

Starnutie prináša so sebou nevyhnutnosť prijímať kompromisy medzi prianím a skutočnou realitou . „Staroba nemá znamenať degradáciu života, ale jeho naplnenie“ (Krajčík, 2010, s.57). Preto životná kvalita neodráža súhrn objektívnych ťažkostí jedinca, ale jeho subjektívne prežívanie staroby. Podľa Krajčíka (2010) spokojnosť seniora býva združená s pozitívnym životným očakávaním, so šírkou záujmov a vyššou pohotovosťou k sociálnym kontaktom. Pozitívne životné očakávanie je predpokladom , alebo motiváciou k ďalším aktivitám. Samozrejme, že realizácia týchto aktivít súvisí s aktuálnym zdravotným stavom.

„V priebehu života sa mení hierarchia hodnôt. So starším vekom a odchodom do dôchodku klesá hodnota profesionálneho úspechu, rozvoja osobnosti a uspokojenia materiálnych nárokov. Naopak sa zväčšuje ocenenie

voľného času a možnosť realizácie osobných záujmov. Medzi najdôležitejšie životné hodnoty sa zaraďuje partnerstvo, rodinný život a záujem o vlastné zdravie“ (Krajčík, 2010, s.57).

Tokárová (2002) konštatuje, že ľudský život je najvyššou hodnotou v sústave hodnôt každého človeka. Pre starších ľudí je nadhodnotou ich vlastné **zdravie**. Zdravie zabezpečuje človeku sebarealizáciu, prináša mu pocit nezávislosti a šťastia. S pribúdajúcim vekom sa objavujú zdravotné ťažkosti, preto ak senior chápe telesné zdravie ako niečo, čo mu prináša radosť zo života, potom sa určite stretne so sklamaním. I. Stuart-Hamilton (1999, in: Semešiová, 2003, s.64) sa domnieva, že spokojné starnutie predpokladá schopnosť prekonávať telesné problémy. Človek by mal v jeseni života nachádzať potešenie v takých aktivitách, pri ktorých je jeho telesný výkon bezvýznamný, aby sa kvalita jeho vzťahov k okolitému prostrediu naďalej nezhoršovala.

Atribúty užitočnosti, prináležitosti, potreby a šťastia dávajú staršiemu človeku rodina a okruh priateľov. **Rodinu** môžeme označiť za jednu z najvýznamnejších hodnôt v živote seniora. O. Matoušek (1997) pokladá rodinu za ťažko postrádateľnú inštitúciu. Partner a deti sú podľa neho poprednými hodnotami ľudského života. V rodine senior nachádza pocit zmysluplnosti svojej existencie, pocit vlastnej hodnoty a psychickú pohodu. Starší človek nadobúda pocit užitočnosti pri výpomoci s výchovou svojich vnúčat, ak mu to zdravie dovoľuje pri vedení domácnosti, prácach v záhrade atď. Možnosť bytia s rodinou umožňuje seniorovi dožiť sa dlhšieho veku, prinajmenšom mu prináša šťastnejšie a kvalitnejšie prežitie záverečnej etapy ľudského života.

Podľa Provazníka (1989) jednou z najpodstatnejších podmienok životnej spokojnosti i prežitia aktívnej staroby je hodnota **ekonomickej a sociálnej nezávislosti** .

Ďalšou hodnotou v živote seniora môže byť aj **práca**, ktorá prináša potešenie a zároveň môže byť dobrou náplňou jeho voľného času. Samotná práca má pozitívny vplyv na zdravie jedinca. Kozierová (1995, in: Semešiová, 2003) usudzuje, že venovanie sa rôznym aktivitám spomaľuje proces starnutia

a čo najdlhšie udržiava telesnú a duševnú čulosť. Pre dobrú psychickú pohodu seniorov je veľmi dôležitá aj potreba sociálnych kontaktov, ktoré si uspokojujú v rámci domova a v susedskej pospolitosti.

Nemalú úlohu v záverečnej fáze životnej dráhy človeka zohráva **viera**. Maříková (1996) vysvetľuje vieru ako vnútornú istotu a presvedčenie o pravde, existencii niečoho, čo sa nedá empiricky ani logicky verifikovať. Nie každý človek je veriaci, no veriacim môže viera v nadhodnotu pozitívne vplyvať na kvalitu života, na ich duchovný život.

Podľa Balogovej (2009, s. 48) spiritualita nevyhnutne patrí do života seniora, je to jedna z domén kvality života výskumno – medicinského modelu podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (World Health Organization). Kováč (2001, s.42) konštatuje, že religiozita a spiritualita patria do jadra zmyslu života. Prinášajú pre seniora vyrovnanosť so životom (tzv. spokojnosť v duši) radosť z preukazovania nezištnej lásky, zdokonaľovanie a obohacovanie sa múdrosťou .

Niekoľkokrát sa s kvalitou života spájajú pojmy: **spôsob života a životný štýl**. „Odracom kvality života je celková životná spokojnosť, ktorá je výsledkom vzťahov človeka k svojmu prostrediu“ (Frk, 2002, s.436). Spôsob života sa zakladá na vzájomnom vzťahu rôznych druhov činností ľudí (pracovnej, rodinnej, politickej, kultúrnej, činnosti vo voľnom čase atď.), určujú ho životné podmienky, tradície, ale aj hodnotová orientácia. Podľa Balogovej (2009, s. 50) “životný štýl vyjadruje mieru a spôsob zvnútornenia sformovaných noriem a zvyklostí v spôsobe života, ako aj podiel vplyvu osobnostných fyzických a duchovných dispozícií, návykov, charakteru, temperamentu, osobných potrieb a záujmov na zameranosť a spôsob konania či správania ľudí“. Pre seniorov je veľmi dôležitý zdravý životný štýl, správna životospráva, psychohygiena, telesná aktivita a aktívne vyplnenie voľného času. Stanek a kol. (2002) voľný čas chápe ako určitú časť dňa, počas ktorej sa človek venuje aktivitám, ktoré prispievajú k jeho oddychu, sebarealizácii, seba rozvoju, seba zdokonaľovaniu.

Kluby dôchodcov ako kultúrno-výchovné zariadenia na využívanie voľného času sú najrozšírenejším typom inštitucionalizovaného združovania sa

seniorov. Határ (2008, s.54) konštatuje, že klub dôchodcov združuje nielen inštitucionalizovaných seniorov, ale aj starších ľudí, ktorí žijú vo svojom prirodzenom prostredí, pomáha rozvíjať medziľudské vzťahy, žiť v realite, participovať na veciach verejných a pod. Uspokojuje potreby seniorov, vytvára prostredníctvom rôznych aktivít (odborné prednášky, kurzy, poradenstvo, hranie spoločenských hier atď) priestor na rozvíjanie osobnosti seniora. Klubová činnosť sa realizuje na báze dobrovoľnosti a býva rôznorodá.

Nahromadený voľný čas si môže starší človek vyplniť aj takou aktivitou, akou je vzdelávanie. Schopnosť učiť sa nie je podmienená vekom, ale skôr sociálnou príslušnosťou, zdravotným stavom, stupňom dosiahnutého vzdelania.

„Starý človek je schopný si osvojiť nové vedomosti. Rozdiel oproti mladšiemu spočíva v pomalšom tempe výučby, častejšom opakovaní, využívaní životných skúseností pri zvládaní učebnej látky, schopnosť aplikácie teoretických poznatkov na praktické situácie a riešenia“ (Hegyí, 2010, s. 48).

Cieľom a zmyslom edukácie podľa Hegyího (2010) je najmä obohacovanie života seniora, uľahčenie jeho adaptácie na zmenený spôsob života, udržiavanie telesnej a duševnej aktivity, pomoc pri orientácii v rýchlo sa meniacom modernom svete. Balogová (2007, s.97) usudzuje, že edukácia sa prispôsobuje podmienkam a požiadavkám seniora, čím sa uspokojujú jeho potreby s dôrazom na individuálny potenciál seniora. Samotný edukačný proces sa tým stáva zmyslom života a naplnením činnosti pre seniora, ktorý si v ňom hľadá novú rolu a pozíciu. Jednou z foriem, ktorými sa moderná spoločnosť snaží riešiť otázku vyplnenia voľného času seniorov, rozvinúť ich záujmové aktivity a zvýšiť spoločenský význam a prestíž sú **Univerzity tretieho veku, Akadémie tretieho veku, Seniorské centrá, Kluby dôchodcov**. V týchto edukačných inštitúciách „je možné uskutočňovať edukačné programy rôzneho zamerania pre rôzne skupiny účastníkov, čím sa naplní potreba uspokojovania edukačných potrieb seniorov a potreba zmyslu života v starobe v zmysle hesla „**Daj životu zmysel**““ (Balogová, 2007, s. 97).

4 VYHODNOTENIE PRIESKUMU

V praktickej časti diplomovej práce sme sa zamerali na prieskum postojov seniorov k ich životu, k jeho kvalite a naplneniu jeho zmyslu. Rebríček hodnôt sa vstupom do dôchodku, či zmenami sociálnych podmienok a sociálnych istôt mení. Ak chceme zabezpečiť pre seniorov kvalitné prežívanie staroby, musíme im zabezpečiť patričnú starostlivosť. Pri jej definovaní nie je možné vychádzať len z teoretických názorov, ale hlavne z praktických skúseností a z vyjadrení samotných seniorov. Kvalita života seniora je vlastne hodnotenie jeho individuálnej kvality života, do ktorej patrí nielen fyzická a psychická pohoda, ale aj kvalita medziľudských vzťahov, materiálna pohoda, seberealizácia a osobnostný rozvoj.

V nasledujúcich kapitolách približujeme cieľ nášho prieskumu, stanovené hypotézy, analyzujeme získané informácie zamerané na porovnanie kvality života seniorov v rodinách a v zariadeniach pre seniorov. To čo ovplyvňuje kvalitu života inak vnímajú seniori žijúci v nezmenených podmienkach a inak seniori, ktorí zmenili svoje zaužívané stereotypy. Zámerom prieskumu nebolo kvantifikovať mieru naplnenia zmyslu života seniorov, ale hlavne porozumieť problematike zmyslu života a identifikovať významné faktory, ktoré s tým súvisia.

„Kvalitu života je možné chápať ako rozdiel medzi očakávaním a tým, čo človek v skutočnosti v živote dosiahne. Čím menší je rozdiel, tým je vyššia kvalita života“ (Tokárová, 2002, s. 26).

4.1 Prieskumný problém

Predmetom prieskumu bolo zisťovanie postojov seniorov ku kvalite života a ich hodnotovej orientácie. Zamerali sme sa na seniorov žijúcich v zariadeniach pre seniorov a na seniorov žijúcich mimo sociálnych zariadení, to je v rodinách, alebo samostatne bývajúcich. Venovali sme pozornosť hlavne sociálnym podmienkam ich života. Zaujímala nás zmena sociálnych statusov, ktorá nastala v seniorskom období.

4.2 Cieľ prieskumu

Naším hlavným cieľom prieskumu bolo zistiť a porovnať na dvoch skupinách seniorov, ako títo vnímajú kvalitu prežívania svojej staroby. Prieskum mal poskytnúť nielen informácie o názoroch seniorov na ich život, ale taktiež poukázať na ich problémy a nedostatky v starostlivosti o nich.

Na dosiahnutie celkového obrazu kvality života oslovených respondentov z radu seniorov sme si stanovili niekoľko čiastkových cieľov:

C1: Preskúmať subjektívnu spokojnosť seniorov zo zariadení sociálnych služieb a seniorov žijúcich v domácom prostredí s prežívaním svojej staroby.

C2: Zistiť, ktorá oblasť života spôsobuje seniorom najväčšie starosti a aký je postoj spoločnosti k starobe.

C3: Verifikácia postojov k spokojnosti so životom z hľadiska oboch pohlaví.

C4: Zistiť, ktoré faktory sú pre oslovených respondentov rozhodujúce pri posudzovaní kvality ich vlastného života a pri posudzovaní rebríčka hodnôt života.

C5: Zistiť, ktorá zo sociálnych zmien, súvisiaca s ich vekom, je nimi vnímaná ako najviac záťažová.

C6: Zistiť a porovnať efektívnosť využívania voľnočasových aktivít seniorov žijúcich v domácom prostredí a seniorov žijúcich v zariadení sociálnych služieb.

4.3 Hypotézy prieskumu

Na základe našich sformulovaných cieľov a teoretických poznatkov sme stanovili nasledujúce hypotézy:

H1: Bude preukázaný rozdiel v spokojnosti s prežívaním svojej staroby u seniorov v domácom prostredí ako u seniorov v zariadení. Seniori samostatne žijúci sú celkovo spokojnejší než seniori žijúci v zariadeniach sociálnych služieb.

- H2:** Prevažná časť respondentov (v každej skupine) bude považovať zdravotné a finančné problémy za oblasť života, ktorá im spôsobuje ťažkosti. Postoj spoločnosti k starobe bude nadpolovičná skupina respondentov z oboch skupín vnímať ako priateľský.
- H3:** Predpokladáme, že ženy sú spokojnejšie so svojím životom než muži, ale je to podmienené subjektívnym prežívaním staroby a zdravotnými faktormi.
- H4:** Najviac zaťažujúca situácia pre seniorov žijúcich v rodinnom prostredí je smrť životného partnera.. Pre seniorov žijúcich v zariadení to bude tak isto smrť blízkeho človeka, ale aj osamelosť.
- H5:** Nebude preukázaný významný rozdiel vo využívaní voľného času seniorov žijúcich v rodinnom prostredí a seniorov v zariadení. Seniori (v každej skupine) budú pozitívne vnímať prínos voľnočasových a edukačných aktivít ako efektívne a racionálne využívanie voľného času pri udržiavaní svojho tela a mysle v dobrej kondícii.

4.4 Charakteristika výberového súboru

Prieskumnú vzorku tvorilo 146 respondentov. Vzorka bola rozdelená na dve časti. Prvá časť bola vytvorená zo 68 respondentov žijúcich v zariadeniach pre seniorov. Druhú skupinu tvorilo 78 seniorov žijúcich v nezmenených podmienkach, čiže doma v rodinnom prostredí. Obe skupiny tvorili seniori žijúci v Michalovciach a okolí. Respondenti prieskumných súborov boli osoby oboch pohlaví na diferencovanej vekovej, kognitívnej a psychomotorickej úrovni. Na prieskume sa zúčastnili dobrovoľne. Prieskum bol realizovaný v období november až december 2011. Výber respondentov nebol stratifikovaný.

4.5 Metodika prieskumu

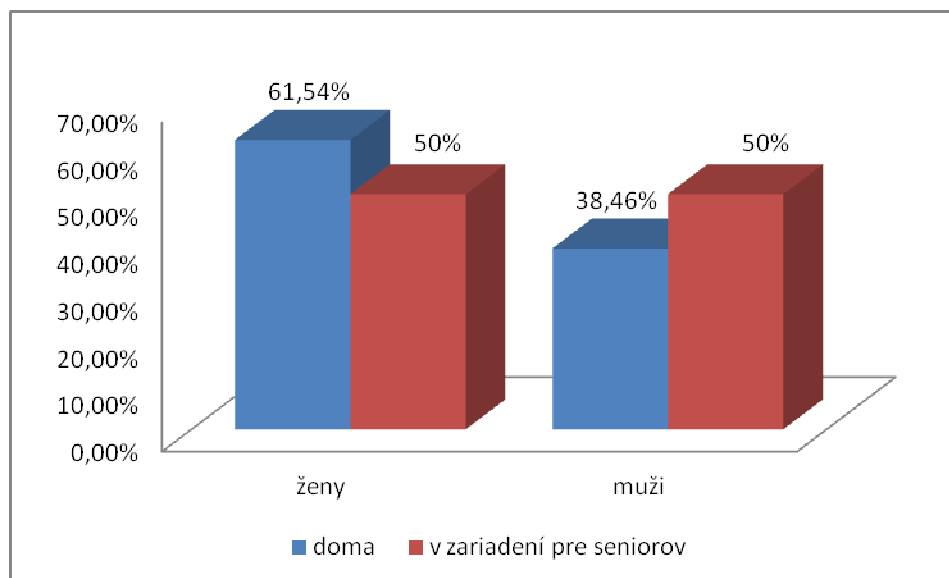
V prvej etape prieskumu sme sa zamerali na získavanie informácií z rôznych bibliografických zdrojov. V ďalšej etape sme sa zamerali na realizáciu prieskumu v zariadeniach pre seniorov a u seniorov žijúcich v rodinnom prostredí. Uprednostnili sme dotazníkovú metódu ako operatívny prostriedok zberu informácií. Otázky v dotazníku boli vypracované podľa vopred stanovených cieľov prieskumu a hypotéz. Formulácia otázok bola prispôsobená problematike, ktorá je predmetom tohto prieskumu. Vyplnenie dotazníka bolo dobrovoľné a anonymné. Všetci respondenti boli informovaní o účele prieskumu. Dotazník bol rozdelený na dve časti. Prvá časť obsahovala demografické otázky. Druhá obsahovala 19 otázok týkajúcich sa kvality života a hodnotovej orientácie seniorov. Otázky boli vytvárané s výberom odpovedí a boli formulované jasne a stručne, pri niektorých mohli respondenti dopísať odpoveď (ak im nevyhovovala ani jedna z alternatív). V záverečnej etape sme vyhodnotili výsledky dotazníka pri ktorých sme použili kvalitatívne aj kvantitatívne metódy.

4.6 Vyhodnotenie výsledkov prieskumu

Súbor respondentov bol rozdelený na dve skupiny. Prvá skupina predstavovala seniorov žijúcich doma – 78 respondentov. Druhá skupina predstavovala 68 seniorov žijúcich v zariadeniach pre seniorov.

Pohlavie

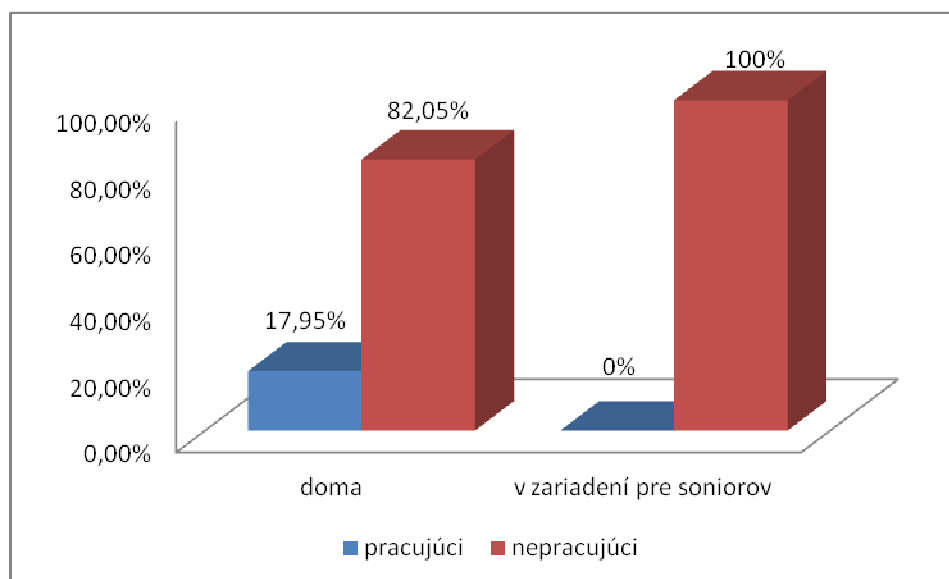
Respondenti sa podľa pohlavia delia v zariadeniach sociálnych služieb 50 % muži a 50 % ženy. V skupine seniorov žijúcich doma prevažovali ženy(61,50 %) nad mužmi (37,50 %).



Graf 1 Rozdelenie respondentov podľa pohlavia

Pracovná aktivita

So seniorov v zariadeniach sociálnych služieb nikto nepracoval. Zo seniorov žijúcich v domácom prostredí pracovalo takmer 18 %. Z nich boli všetky ženy.



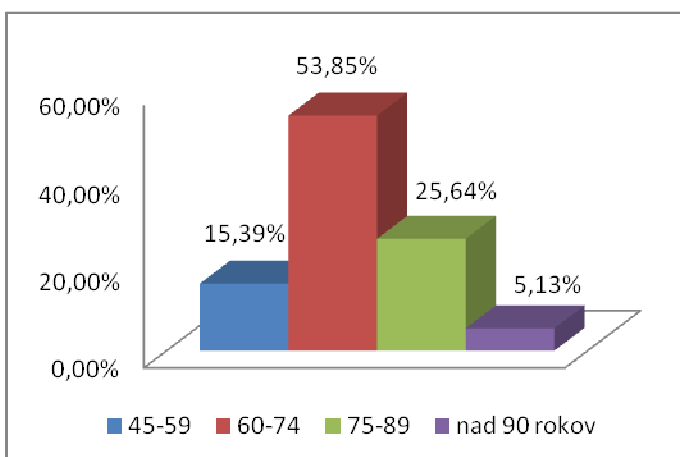
Graf 2 Pracovná aktivita seniorov žijúcich v domácom prostredí

Vek

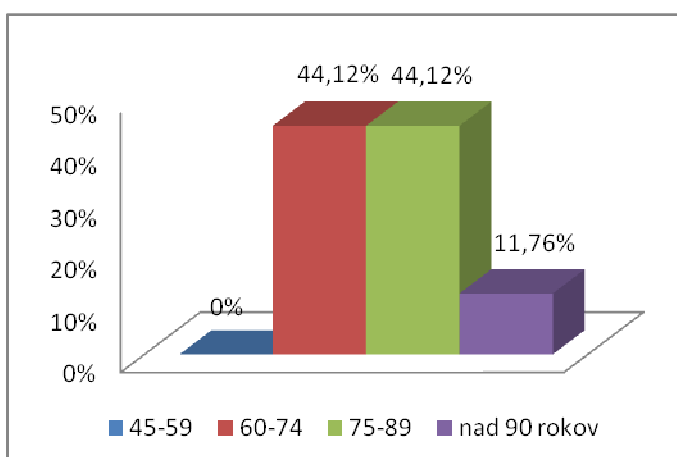
Vekové zloženie súboru je typické pre zariadenia pre seniorov. Všetci respondenti boli vo veku nad 60 rokov. Zaujímavý je fakt, že takmer 12 % respondentov je vo veku nad 90 rokov. Pri skupine seniorov žijúcich v domácom prostredí túto skupinu predstavovalo len 5 %.

Tabuľka 1 Vek respondentov

	45-59	60-74	75-89	nad 90 rokov
Zariadenie pre seniorov	0 %	44,12 %	44,12 %	11,76 %
Domáce prostredie	15,39 %	53,85 %	25,64 %	5,13 %



Graf 3 Vek respondentov žijúcich v domácom prostredí



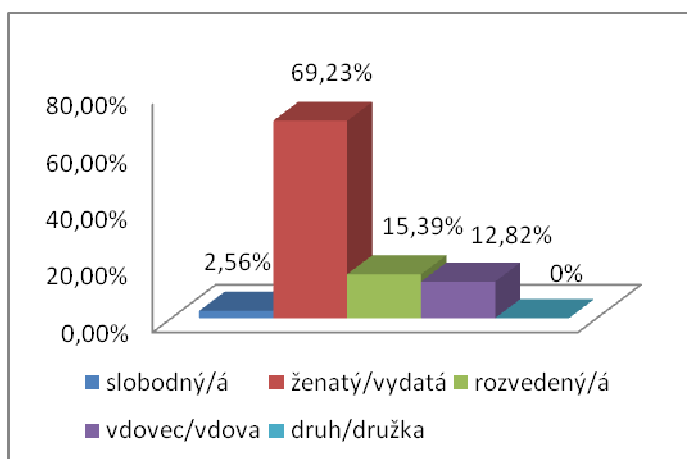
Graf 4 Vek respondentov žijúcich v zariadení pre seniorov

Rodinný stav

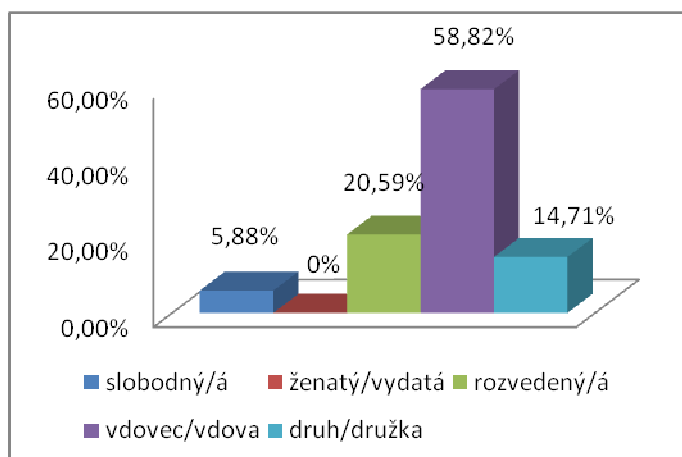
Respondenti žijúci v zariadení pre seniorov nie sú ženatí/vydaté, z čoho vyplýva zrejme ich rozhodnutie pre život v zariadení pre seniorov. Najvyšší počet tvorili seniori v skupine vdovy a vdovci 59 %. Seniori žijúci v domácom prostredí sú v drvivej väčšine ženatí či vydaté 69 %.

Tabuľka 2 Rodinný stav respondentov

	Slobodný/á	Ženatý/ vydatá	Rozvedený/á	Vdovec/ vdova	Druh/ družka
Zariadenie pre seniorov	5,88 %	0 %	20,59 %	58,82 %	14,71 %
Domáce prostredie	2,56 %	69,23 %	15,39 %	12,82 %	0 %



Graf 5 Rodinný stav seniorov žijúcich v rodinnom prostredí



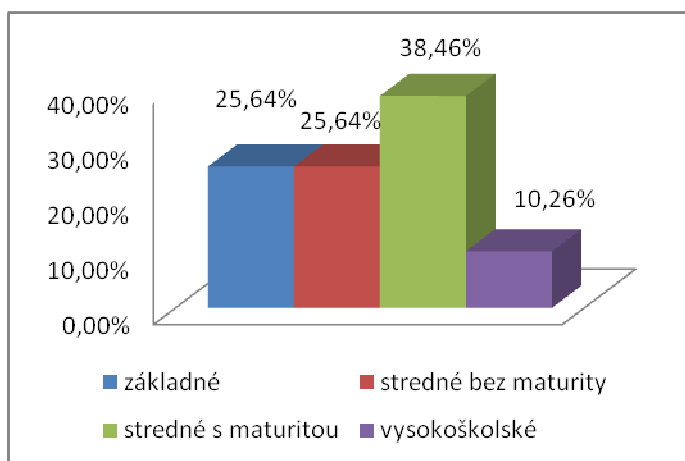
Graf 6 Rodinný stav seniorov žijúcich v zariadení pre seniorov

Vzdelanie

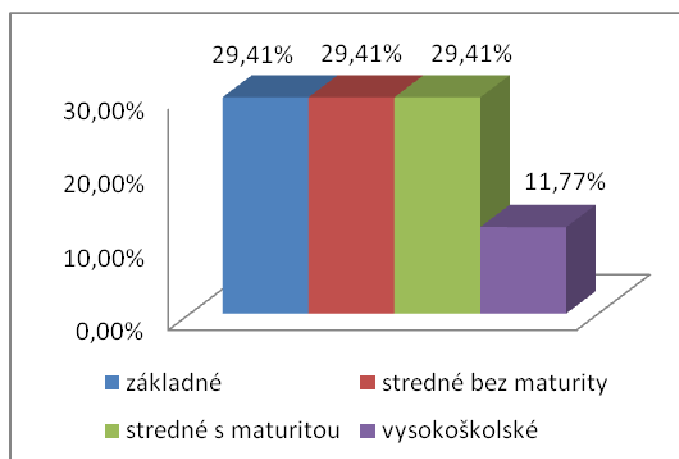
V zariadení pre seniorov boli v rovnakom pomere vzdelania – základné, stredné bez aj s maturitou 29,50 %. Vysokoškooláci tvorili takmer 12 %. Seniorov žijúcich doma bolo viac stredoškoolákov s maturitou 38,50 %.

Tabuľka 3 Vzdelanie seniorov

	Základné	Stredné bez maturity	Stredné s maturitou	Vysokoškoolské
Zariadenie pre seniorov	29,41 %	29,41 %	29,41 %	11,77 %
Domáce prostredie	25,64 %	25,64 %	38,46 %	10,26 %



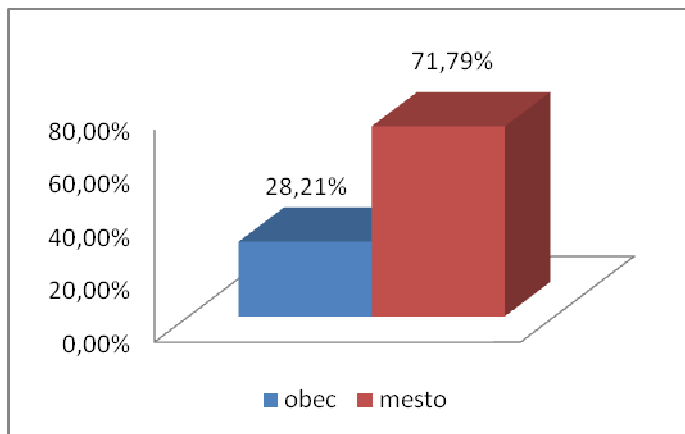
Graf 7 Vzdelanie seniorov žijúcich v rodinnom prostredí



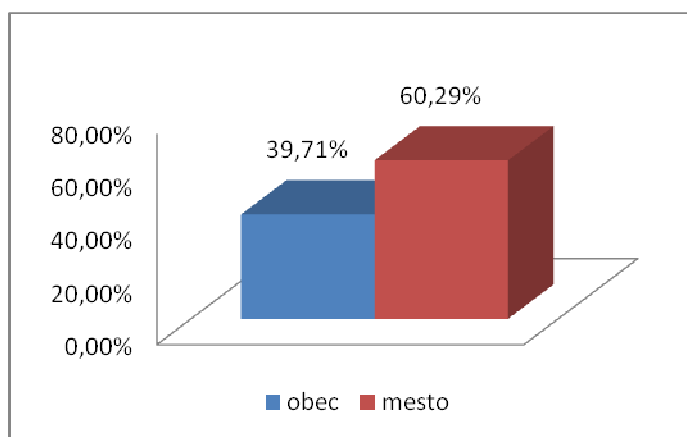
Graf 8 Vzdelanie seniorov žijúcich v zariadení pre seniorov

Kde a ako bývate?

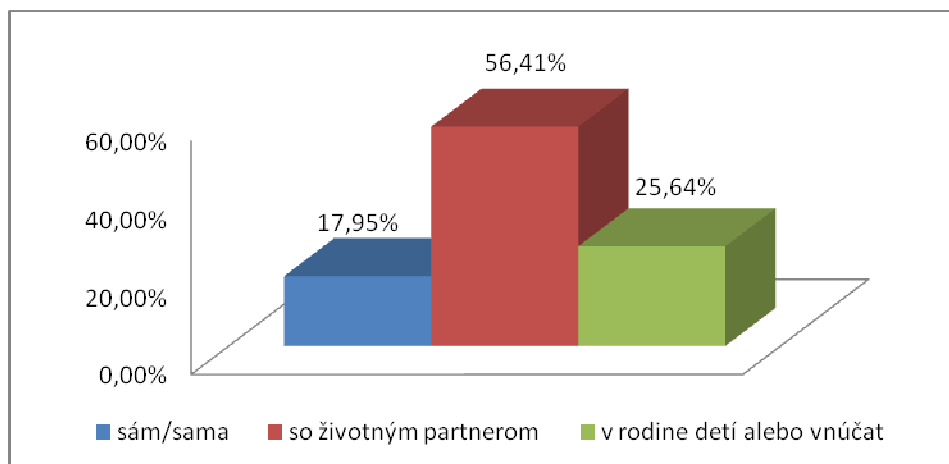
Seniori zo skupiny žijúcich v domácom prostredí žijú väčšinou v meste – 72 %. Seniori žijúci v zariadení pre seniorov pred nástupom do zariadenia žili taktiež väčšinou v meste - 60 %. Takmer 57 % býva so životným partnerom, 26 % býva v rodine detí alebo vnúčat a 18 % žijú sami.



Graf 9 Kde bývajú seniori žijúci v rodinnom prostredí



Graf 10 Kde bývali seniori žijúci v zariadení pre seniorov



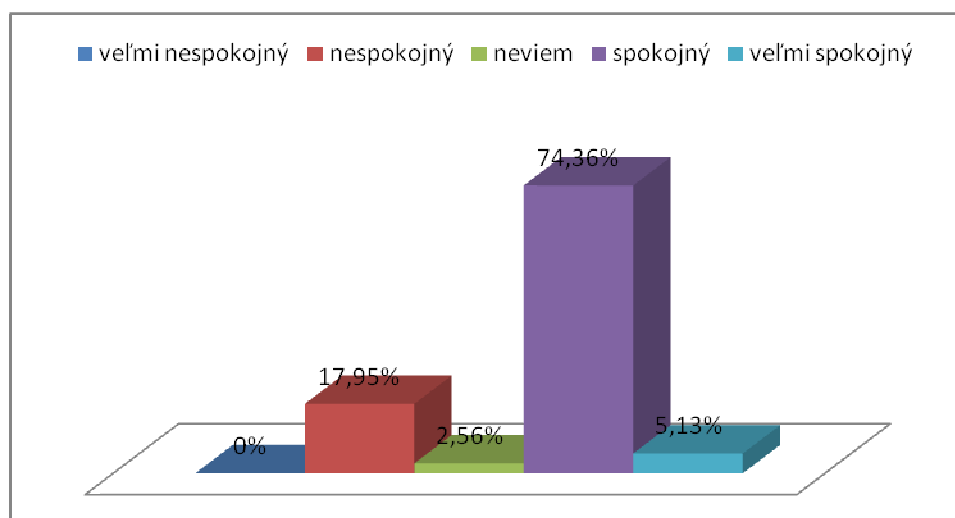
Graf 11 Ako bývajú seniori

Dotazník

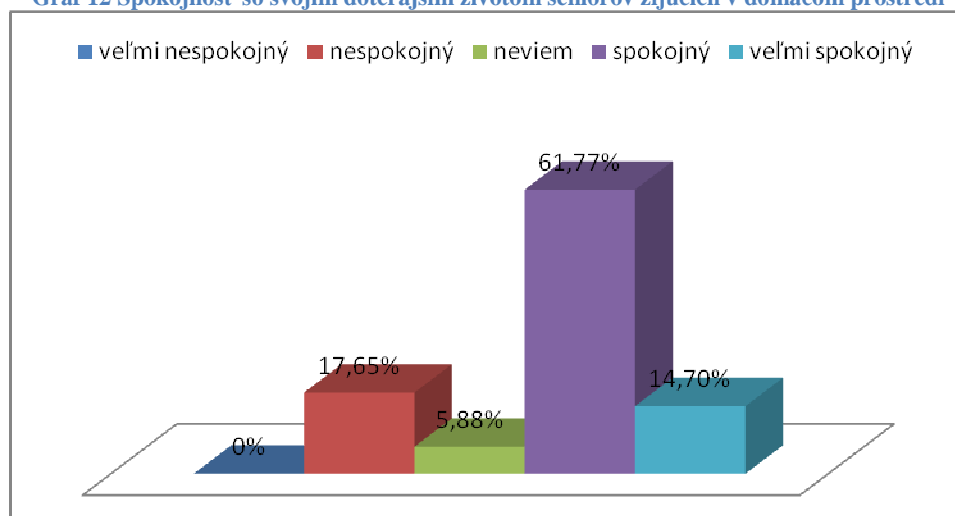
Samotný dotazník pozostával z 19-ich otázok, ktoré sa dotýkali viacerých oblastí života a hodnotovej orientácie seniorov. Väčšina otázok bola zatvorená s výberom odpovede, ale respondenti mohli doplniť aj inú alternatívu.

Otázka 1 Ste spokojný/á so svojím doterajším životom?

So svojím doterajším životom sú viac spokojní seniori žijúci v zariadeniach pre seniorov. Z nich je spokojných viac ako 75 % (15 % je dokonca veľmi spokojných). Nespokojnosť je na rovnakej úrovni v oboch sledovaných súboroch cca 18 %.



Graf 12 Spokojnosť so svojím doterajším životom seniorov žijúcich v domácom prostredí

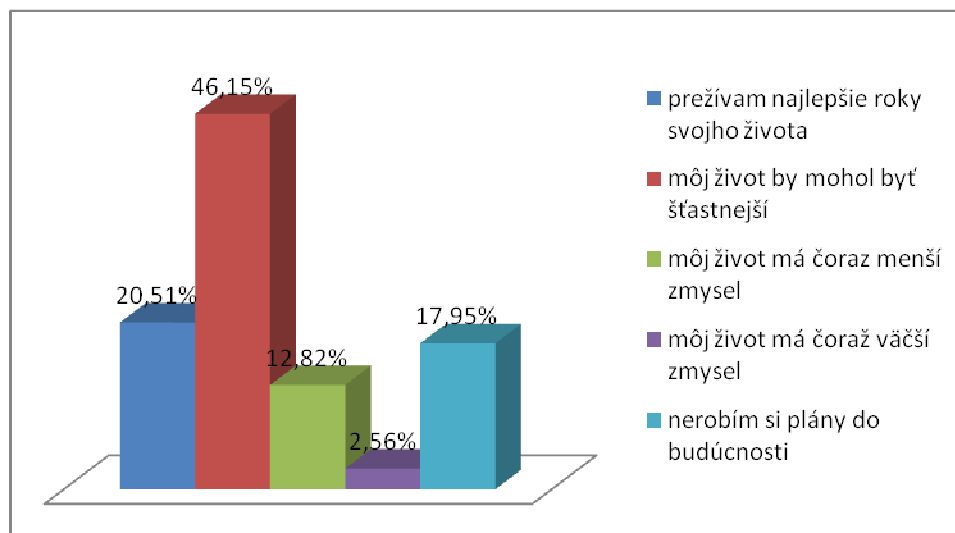


Graf 13 Spokojnosť so svojím doterajším životom seniorov žijúcich v zariadení pre seniorov

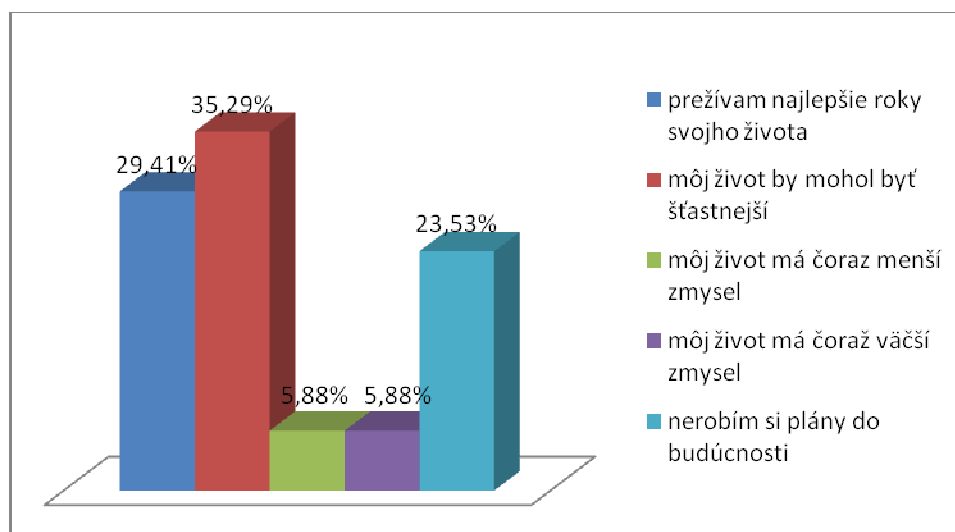
Otázka 2 Ako by ste charakterizovali Váš súčasný život?

Z respondentov žijúcich doma si myslí viac ako 20 %, že prežívajú najlepšie roky svojho života. Ale až 46 % si myslí, že život by mohol byť lepší. 13 % respondentov tvrdí, že ich život má stále menší zmysel. Čo je alarmujúce, je fakt že až 18 % seniorov si nerobí plány do budúcnosti.

Seniori žijúci v zariadení pre seniorov sú spokojnejší.. Takmer 30 % tvrdí, že prežíva najlepšie roky svojho života. 35 % chce život ešte lepší. 23,53 % Viac ako 23% seniorov žijúcich v zariadeniach si nerobia plány do budúcnosti , čo je viac ako u seniorov žijúcich v domácom prostredí.



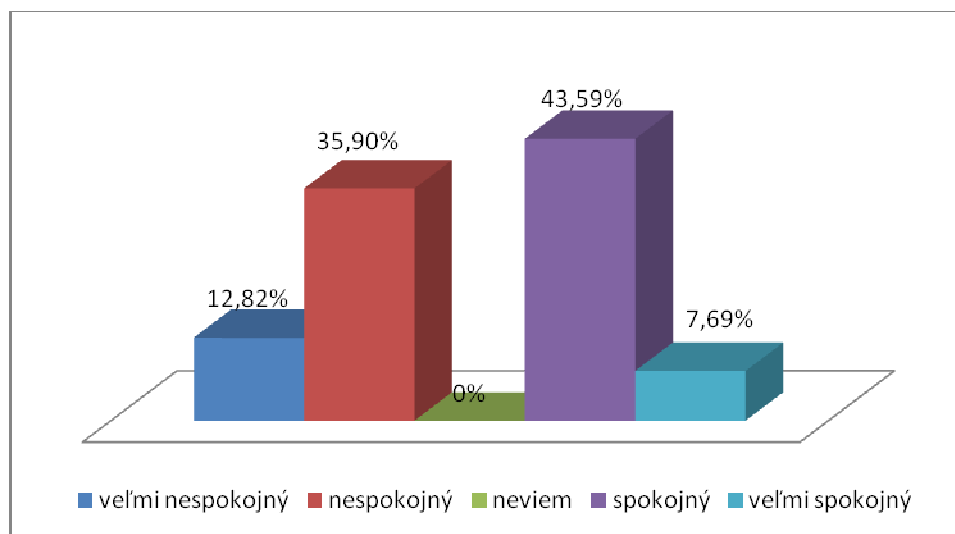
Graf 14 Súčasný život seniora žijúceho v domácom prostredí



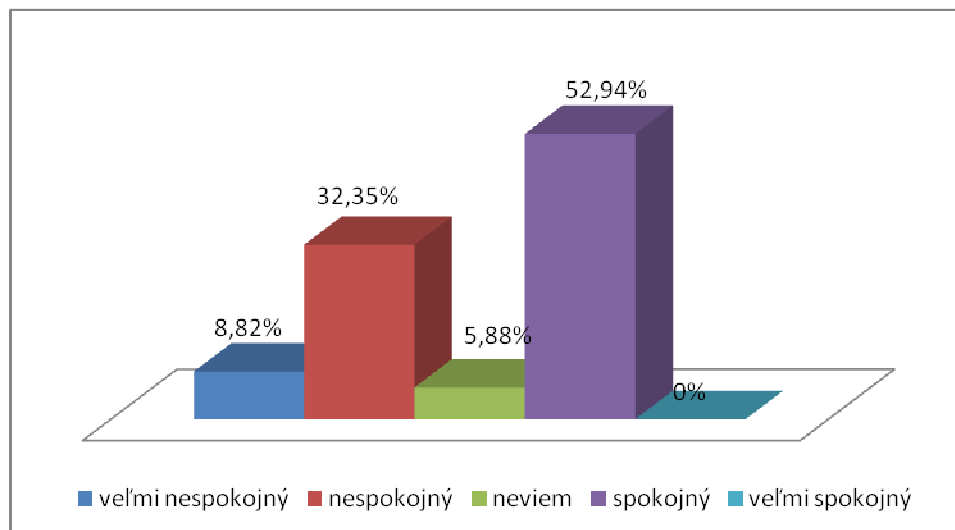
Graf 15 Súčasný život seniora žijúceho v zariadení pre seniorov

Otázka 3 Ste spokojný /á so svojim zdravím?

Zdravie seniorov je narušené a krehké. Je ale zrejmé, že seniori žijúci v zariadení pre seniorov majú dobrú starostlivosť, nakoľko 53 % z nich je spokojných so svojim zdravím. Viac ako 50 % seniorov žijúci v domácom prostredí je spokojných, alebo veľmi spokojných so svojim zdravím.



Graf 16 Spokojnosť so zdravím seniorov v domácom prostredí

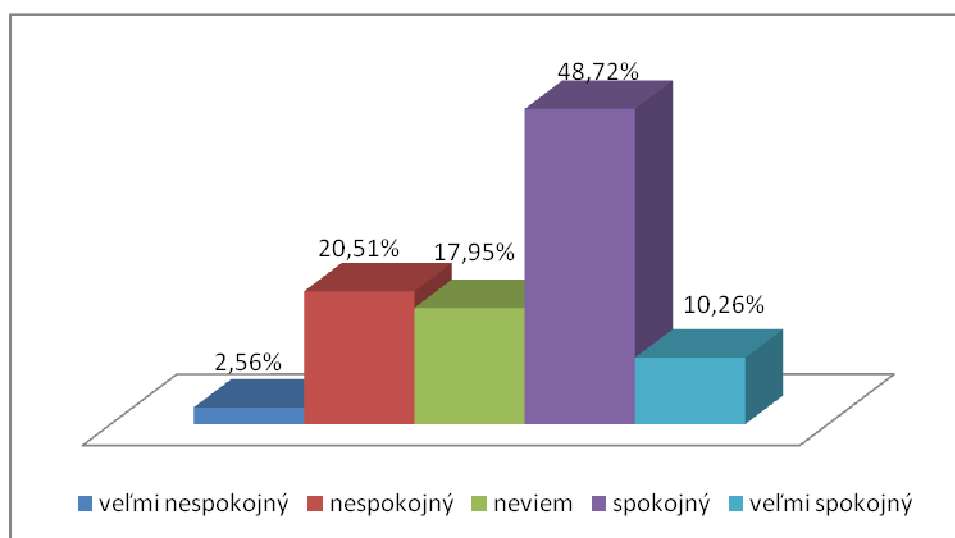


Graf 17 Spokojnosť so zdravím seniorov v zariadení pre seniorov

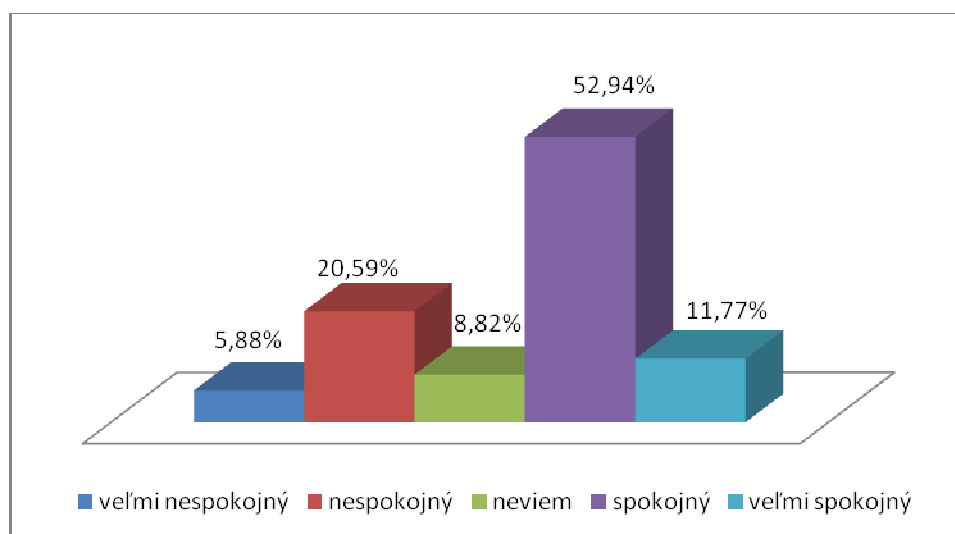
Otázka 4 Ste spokojný /á s prežívaním svojej staroby?

S prežívaním svojej staroby sú viac spokojnejší seniori žijúci v zariadeniach pre seniorov. 20,50 % seniorov z domáceho prostredia je nespokojných, ale 49 % je spokojných a viac ako 10 % je veľmi spokojných. Nevedelo odpovedať až takmer 18 % respondentov.

Na 65% sú spokojní s prežívaním svojej staroby seniori v zariadeniach. Nespokojných je len cca 21 % z nich.



Graf 18 Spokojnosť s prežívaním staroby u seniorov žijúcich v domácom prostredí

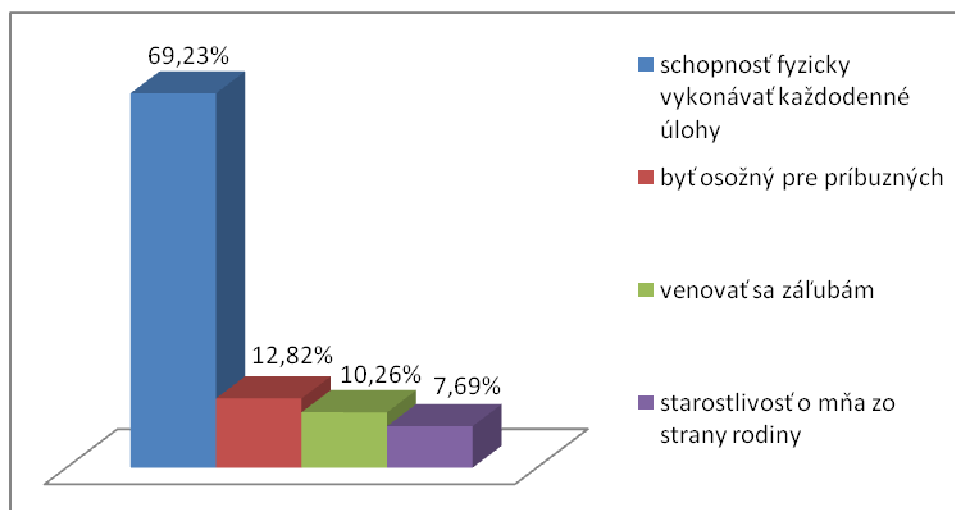


Graf 19 Spokojnosť s prežívaním staroby u seniorov žijúcich v zariadení pre seniorov

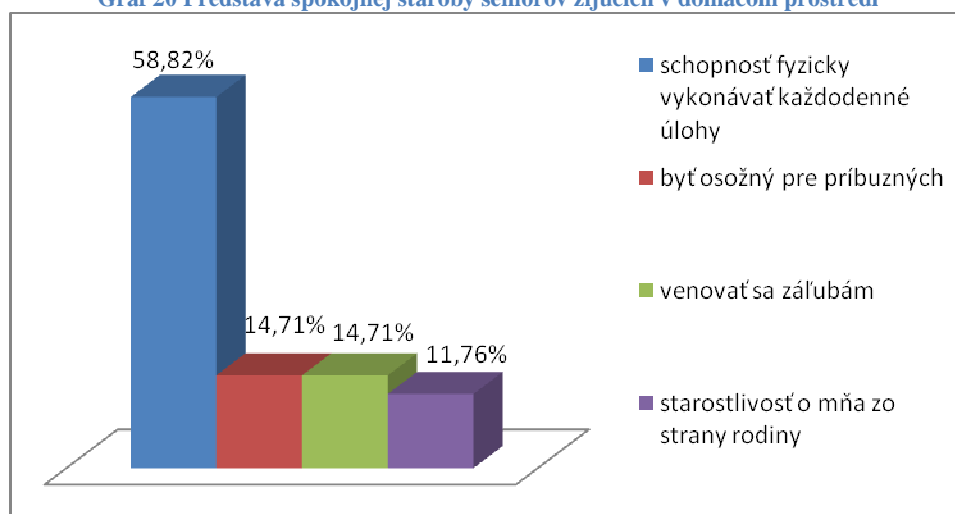
Otázka 5 Aká je Vaša predstava spokojného prežitia staroby?

Seniori žijúci v domácom prostredí si svoju starobu predstavujú hlavne ako obdobie, keď budú naďalej schopní vykonávať každodenné úlohy (69 %). Takmer 13 % chce byť naďalej osožných pre príbuzných. Ale na druhej strane spokojnosť v starobe je takmer u 8 % podmienená starostlivosťou o nich zo strany rodiny. Len 10 % seniorov sa chce venovať svojim záľubám.

Seniori žijúci v zariadení pre seniorov sa taktiež sústreďujú na vykonávanie každodenných povinností – takmer 60 %. Nasleduje 14,71% seniorov, ktorí chcú byť osožní pre iných a venovať sa svojim záľubám. Takmer 12% seniorov chce, aby sa o nich niekto staral.



Graf 20 Predstava spokojnej staroby seniorov žijúcich v domácom prostredí

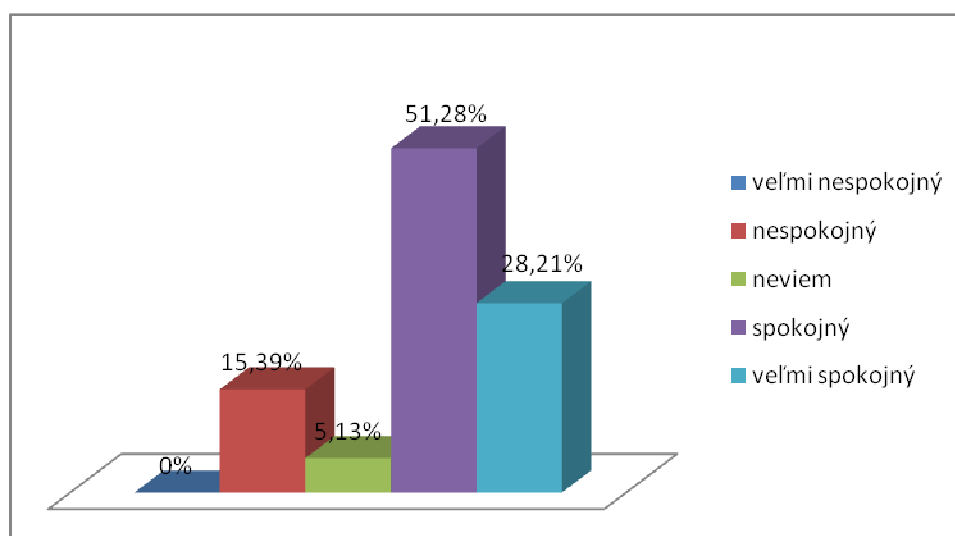


Graf 21 Predstava spokojnej staroby seniorov žijúcich v zariadení pre seniorov

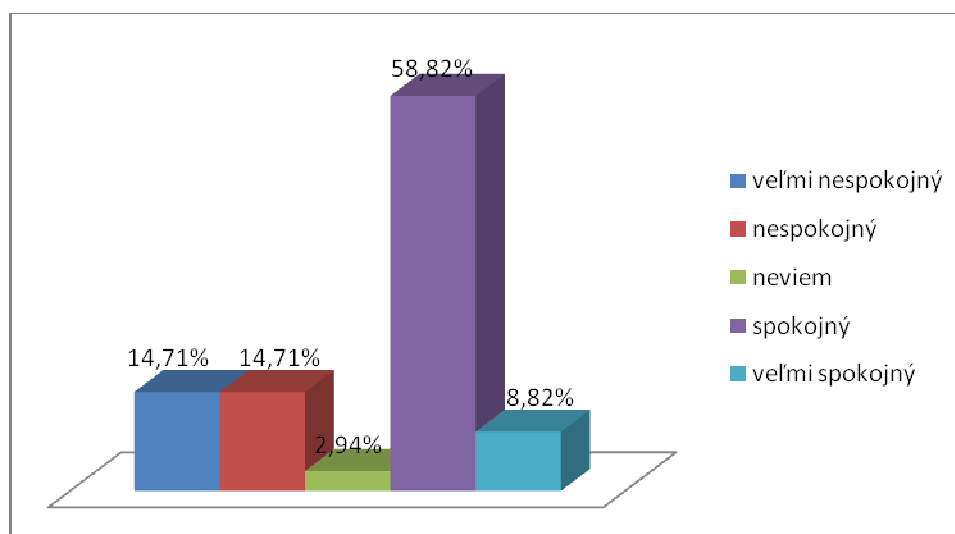
Otázka 6 Ste spokojný/á so vzťahmi k rodinným príslušníkom?

So vzťahmi k rodinným príslušníkom je spokojných 51 % seniorov a veľmi spokojných je viac ako 28 % seniorov žijúcich v domácom prostredí. Len 15 % z nich je nespokojných.

59% seniorov žijúcich v zariadení pre seniorov je spokojných so svojimi vzťahmi k rodinným príslušníkom . Takmer 9% je veľmi spokojných . 15 % z nich je nespokojných a 15% dokonca veľmi nespokojných (pravdepodobne z dôvodu inštitucionalizácie).



Graf 22 Vzťah k rodinným príslušníkom seniorov žijúcich v rodinnom prostredí

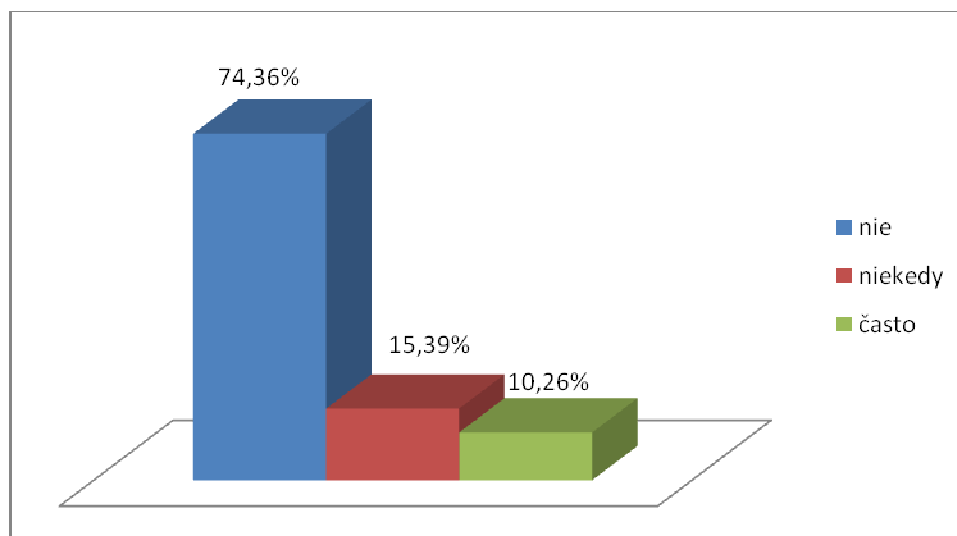


Graf 23 Vzťah k rodinným príslušníkom seniorov žijúcich v zariadení pre seniorov

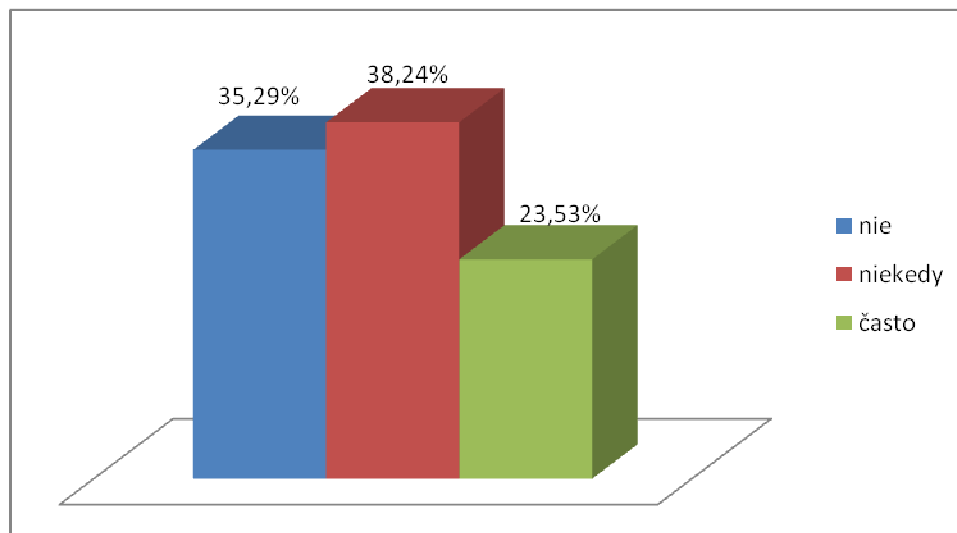
Otázka 7 Trpíte pocitom osamelosti?

Seniori žijúci doma nepocitujú osamelosť v takmer 75 % prípadov. 15 % z nich sa cíti osamelých niekedy. Často je osamelých 10 % seniorov.

Seniori v zariadení pre seniorov pocitujú osamelosť niekedy 38 %, často takmer 24 %. Nikdy nie sú osamelí v 35 % prípadov odpovedí.



Graf 24 Pocit osamelosti seniorov žijúcich v domácom prostredí

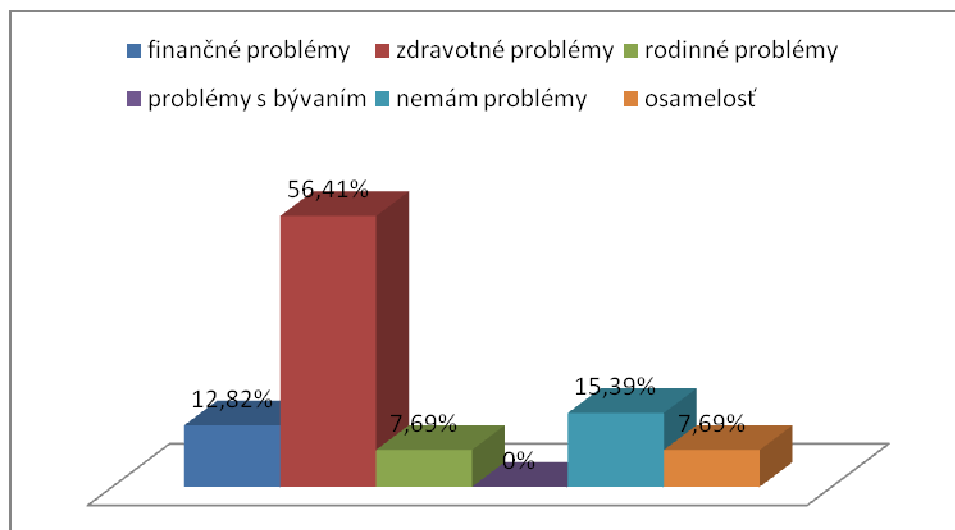


Graf 25 Pocit osamelosti seniorov žijúcich v zariadení pre seniorov

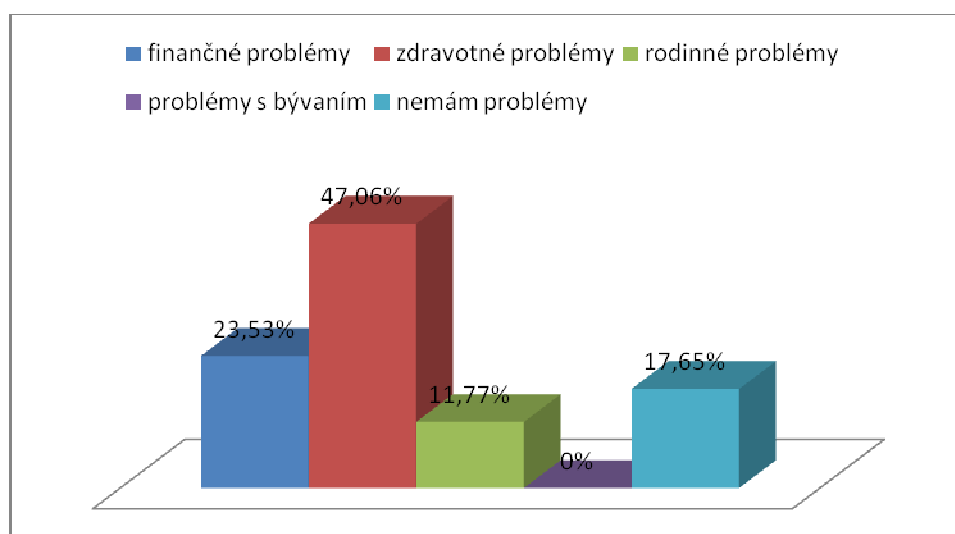
Otázka 8 Čo Vám spôsobuje najväčšie starosti?

Seniorom v domácom prostredí spôsobujú najväčšie starosti zdravotné problémy (56 %), finančné problémy (13 %) nasleduje osamelosť a rodinné problémy (takmer 7 %). Viac ako 15% opýtaných seniorov nemá žiadne problémy.

Starosti a problémy, ktoré trápia seniorov žijúcich v zariadení pre seniorov sú na prvom mieste znova zdravotné problémy (47 %). Nasleduje viac ako 23 % odpovedí, kde dominujú finančné ťažkosti. Viac ako 17 % seniorov si nest'azuje na žiadne problémy.



Graf 26 Najväčšie starosti seniorov v domácom prostredí

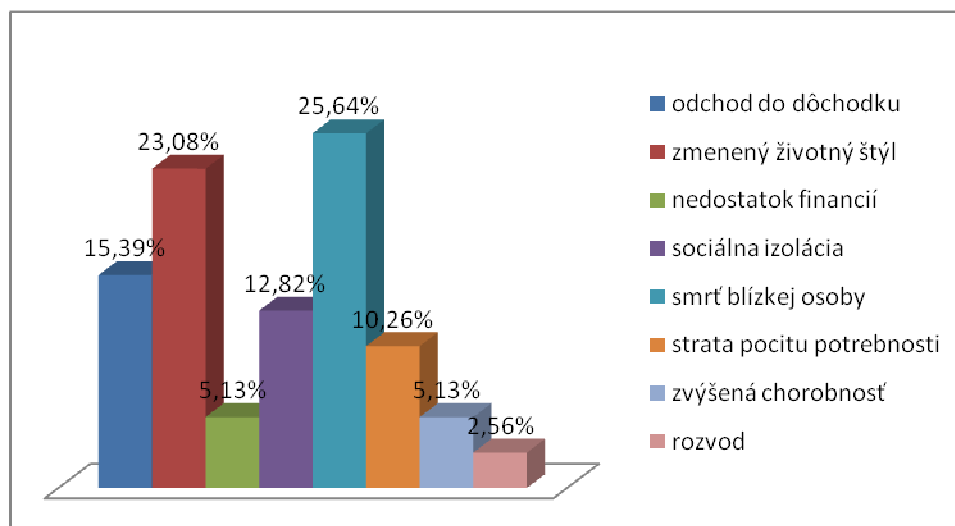


Graf 27 Najväčšie starosti seniorov v zariadení pre seniorov

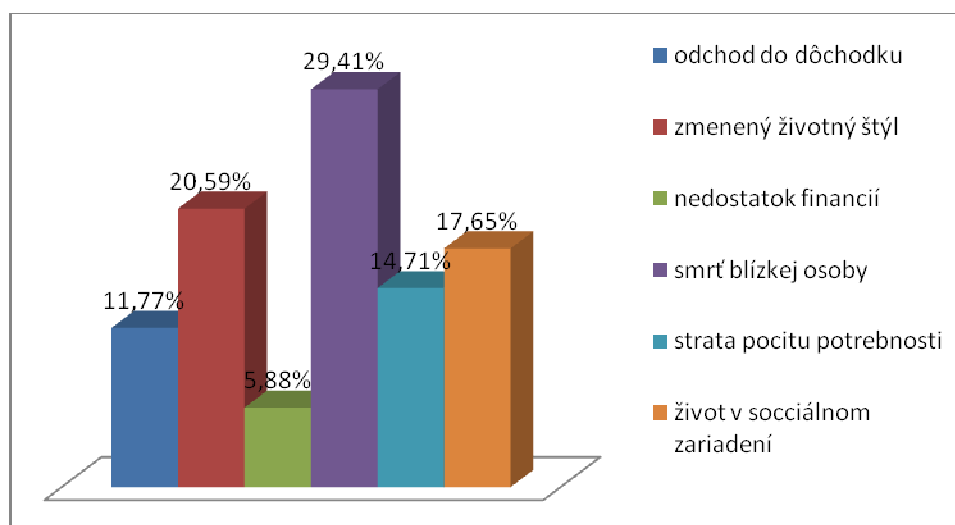
Otázka 9 Ktorú z uvedených sociálnych zmien považujete za najviac záťažovú vo svojom živote?

Za najväčšiu sociálnu zmenu v živote považujú seniori z domáceho prostredia smrť blízkeho človeka. Nasledoval zmenený životný štýl (23 %) a samotný odchod do dôchodku (viac ako 15 %). Mnoho z nich (13 %) sa cíti sociálne izolovaných.

Respondenti zo zariadení sociálnych služieb majú pocit, že najhoršia sociálna situácia predstavovala odchod do dôchodku – takmer 30 %. Nasledoval 20 % zmenený životný štýl a samotný život v zariadení pre seniorov (18 %).



Graf 28 Zátťažová sociálna situácia v živote seniorov žijúcich v domácom prostredí

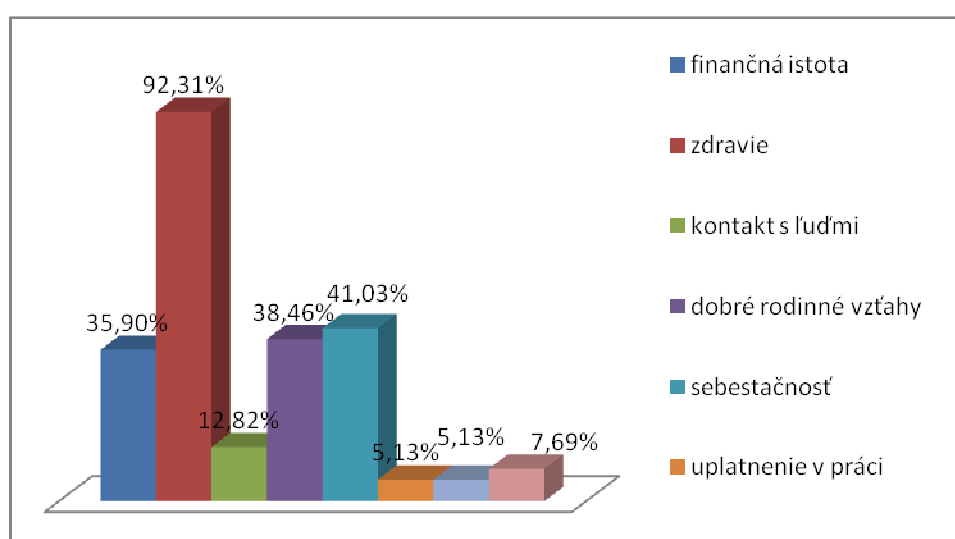


Graf 29 Zátťažová sociálna situácia v živote seniorov žijúcich v zariadení pre seniorov

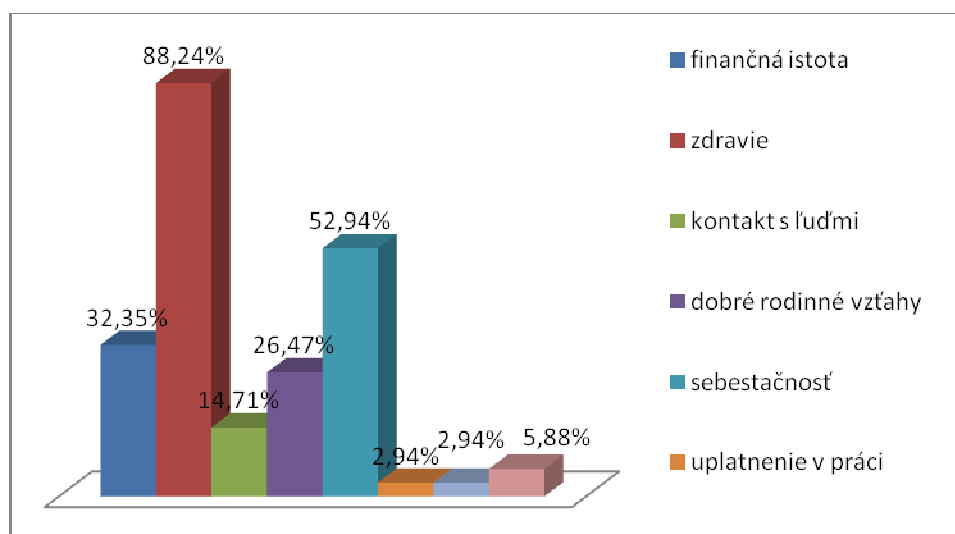
Otázka 10 Ktorá z daných hodnôt je pre Vás najdôležitejšia?

Pre seniorov z domáceho prostredia je najdôležitejšou hodnotou zdravie (93 %). 41 % prípadov seniori označili ako najdôležitejšiu hodnotu sebestačnosť. Nasledovali dobré rodinné vzťahy (38,50 %) a finančná istota (36 %).

Podobné hodnoty majú aj seniori žijúci v zariadení pre seniorov. Najdôležitejšie je zdravie (88 %), sebestačnosť (53 %) a finančná istota (32 %).



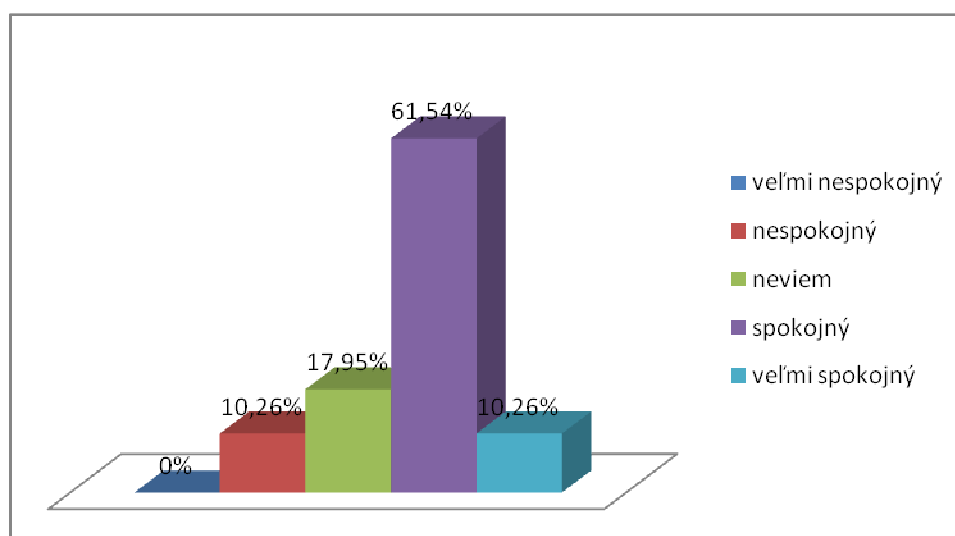
Graf 30 Najdôležitejšie hodnoty seniorov žijúcich v domácom prostredí



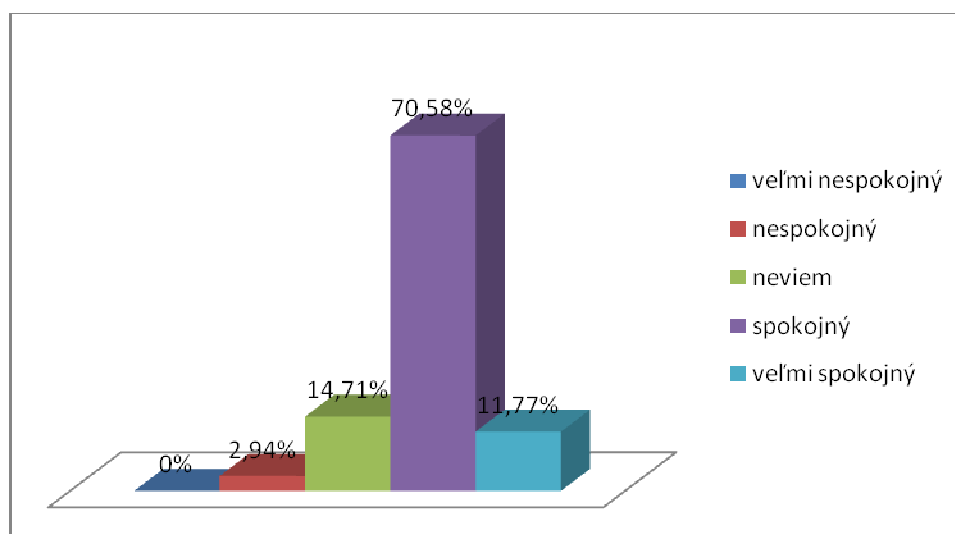
Graf 31 Najdôležitejšie hodnoty seniorov žijúcich v zariadení pre seniorov

Otázka 11 Ste spokojný/á s priestorom a možnosťami venovať sa svojim záľubám?

Záľubám sa chce viac venovať väčšie percento seniorov žijúcich v domácom prostredí ako seniorov zo sociálnych zariadení. Vyplynulo to z prieskumu, nakoľko viac ako 10 % z nich je nespokojných s realizáciou záľub. Na druhej strane seniori v zariadeniach majú pravdepodobne viac možností, nakoľko až takmer 71 % je spokojných s realizovaním záľub.



Graf 32 Možnosti na realizáciu záľub u seniorov žijúcich v domácom prostredí

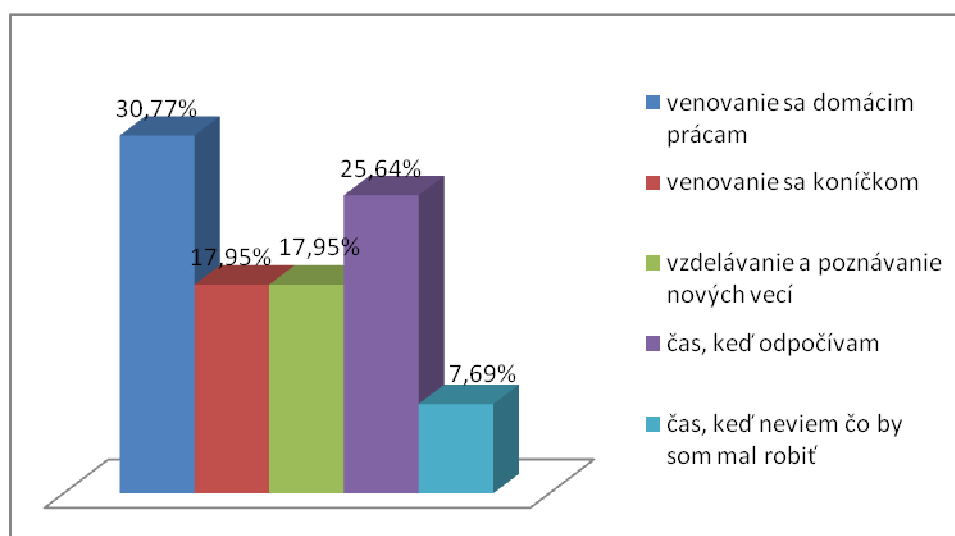


Graf 33 Možnosti na realizáciu záľub u seniorov žijúcich v zariadení pre seniorov

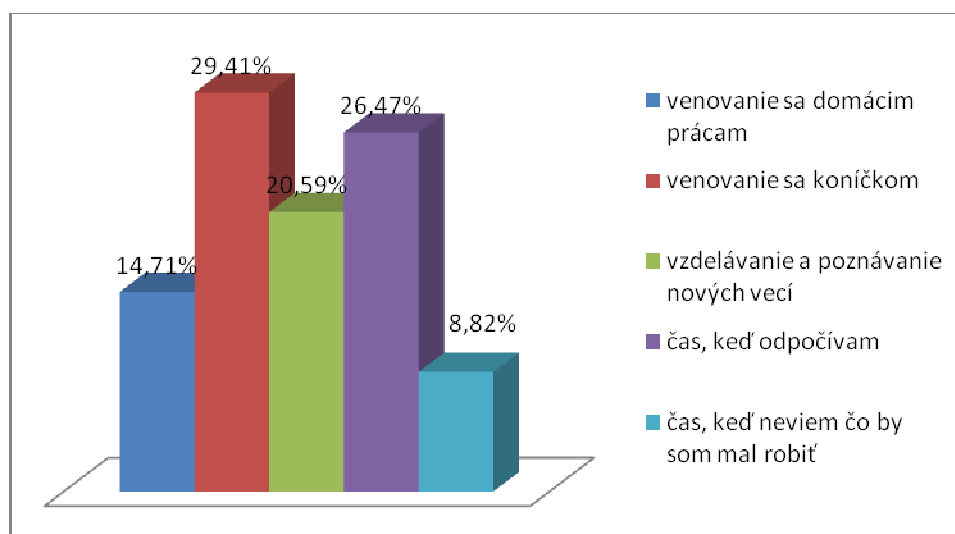
Otázka 12 Čo pre Vás znamená voľný čas?

Seniori v domácom prostredí vnímajú voľný čas ako možnosť venovať sa domácim prácam (31 %). Takmer 25 % respondentov vníma voľný čas, ako čas na odpočinok. Rovnako 18 % si myslí, že vo voľnom čase sa majú venovať koníčkam a vzdelávaniu. Takmer 8 % nevie čo robiť vo voľnom čase.

V zariadení pre seniorov, voľný čas takmer 30 % respondentov využíva na vykonávanie záľub. Viac ako 26 % odpočíva a takmer 21 % sa vzdeláva.



Graf 34 Význam voľného času pre seniorov žijúcich v domácom prostredí

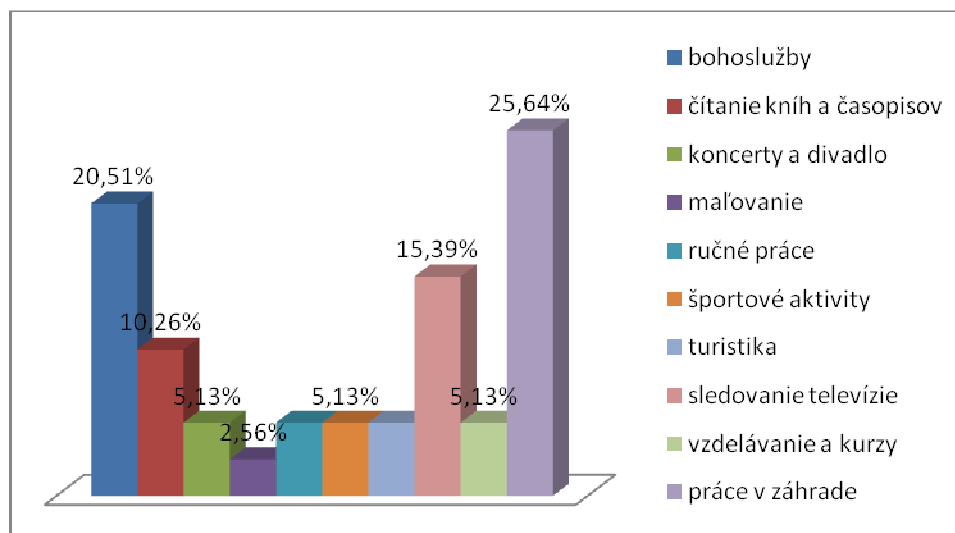


Graf 35 Význam voľného času pre seniorov žijúcich v zariadení pre seniorov

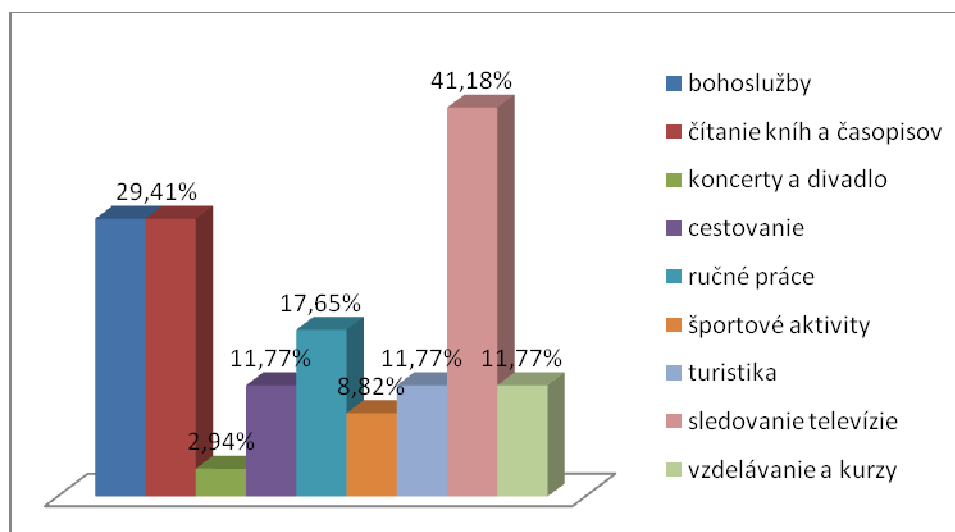
Otázka 13 Akým aktivitám sa vo svojom voľnom čase venujete?

Seniori z domáceho prostredia sa vo voľnom čase venujú najviac prácam v záhrade (26 %). Viac ako 20 % vo voľnom čase navštevuje bohoslužby. 15 % vo voľnom čase sleduje televíziu a viac ako 10 % číta knihy a časopisy.

Seniori v zariadeniach sociálnych služieb majú voľný čas rozdelený medzi aktivity iným dielom. Najviac z nich (41 %) vo voľnom čase sleduje televíziu. Takmer 30 % navštevuje bohoslužby a číta knihy. 18 % sa venuje vo voľnom čase ručným prácam.



Graf 36 Aktivita vo voľnom čase seniorov žijúcich v rodinnom prostredí



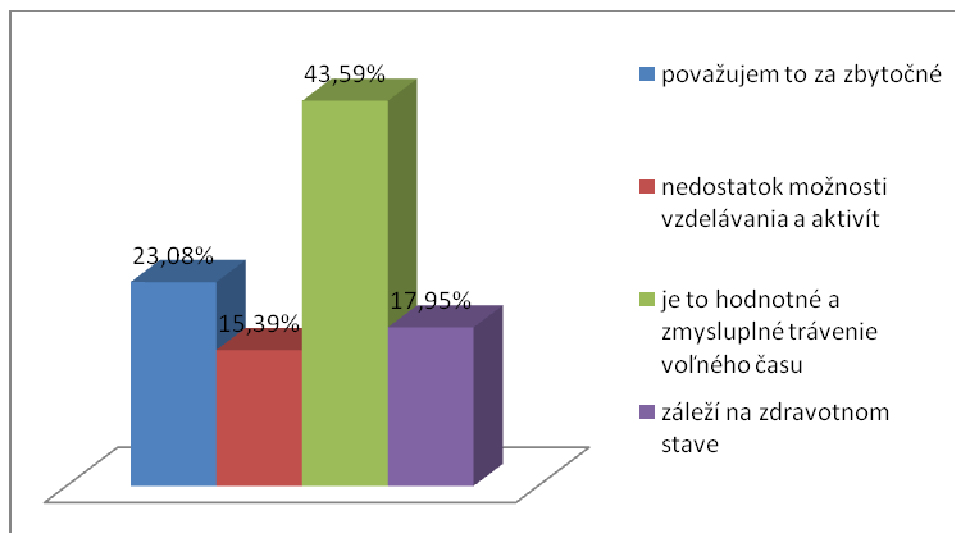
Graf 37 Aktivita vo voľnom čase seniorov žijúcich v zariadení pre seniorov

Otázka 14 Ako vnímate voľnočasové a vzdelávacie aktivity seniorov?

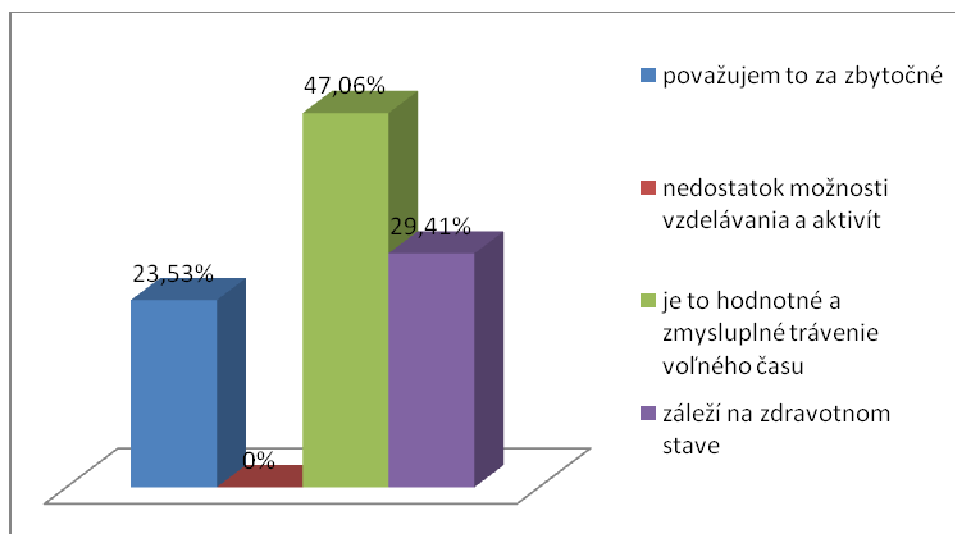
Nedostatok vzdelávacích možností pociťujú seniori žijúci v domácom prostredí (15 %). Väčšina (44 %) si myslí, že je to zmysluplné trávenie voľného času. Ale záleží na zdravotnom stave (18 %).

Aktivity sú podmienené zdravotným stavom človeka tvrdí 30 % seniorov zo sociálnych zariadení. Nikto z nich však nepociťuje nedostatok možností na aktivity.

V oboch skupinách respondentov si 23 % seniorov myslí, že aktivity vo voľnom čase sú zbytočné.



Graf 38 Vnímanie aktivizujúcich činností pre seniorov - domáce prostredie

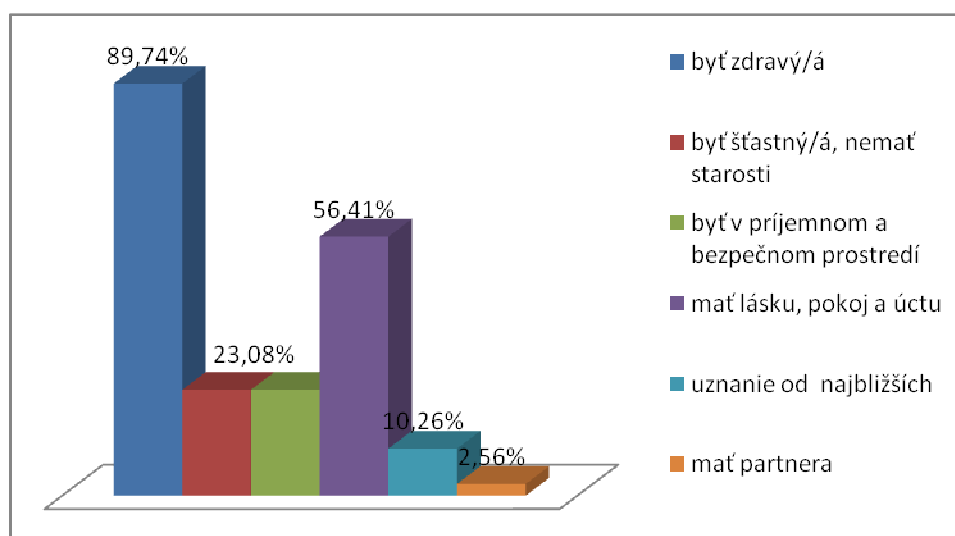


Graf 39 Vnímanie aktivizujúcich činností pre seniorov - zariadenie pre seniorov

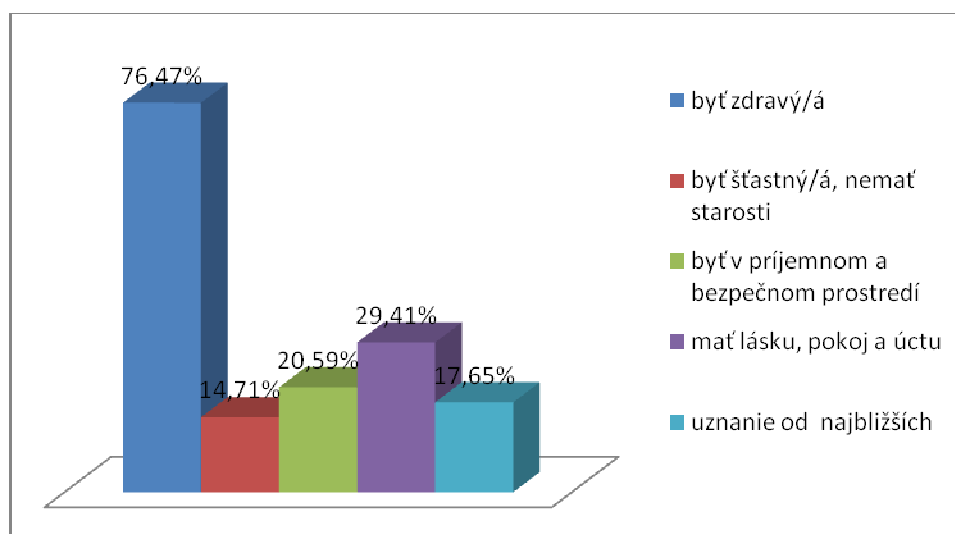
Otázka 15 V čom spočíva spokojnosť Vášho života?

Seniori žijúci v domácom prostredí by boli najspokojnejší keby boli zdraví (90 %). 56 % je spokojných ak majú lásku, pokoj a úctu . 23 % chce žiť v bezpečnom prostredí bez starostí.

Podobne zmyšľajú aj seniori v zariadeniach pre seniorov. 76,50 % chce byť zdravých, takmer 30 % chce byť milovaných, 18 % túži po uznaní okolia a takmer 21 % chce žiť v príjemnom prostredí.



Graf 40 Spokojnosť v živote seniorov žijúcich v rodinnom prostredí

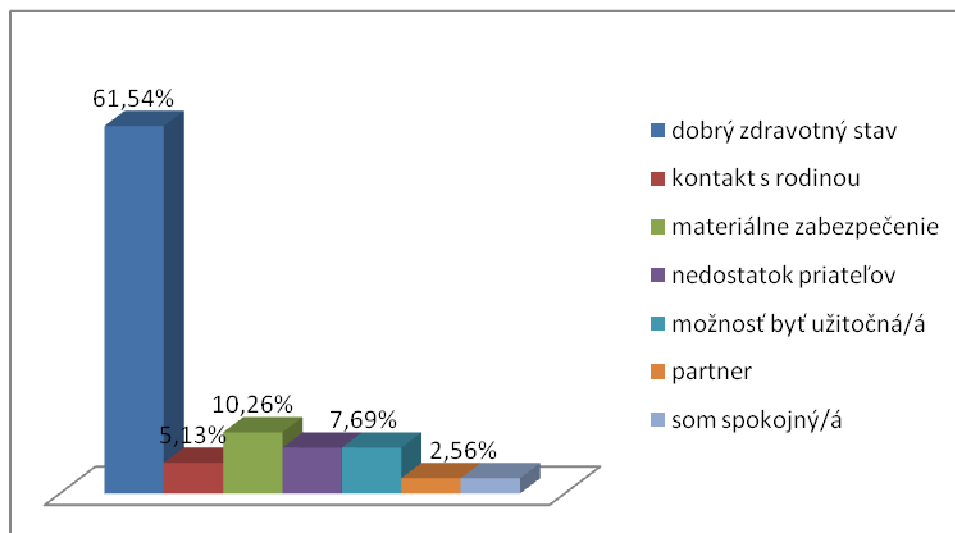


Graf 41 Spokojnosť v živote seniorov žijúcich v zariadení pre seniorov

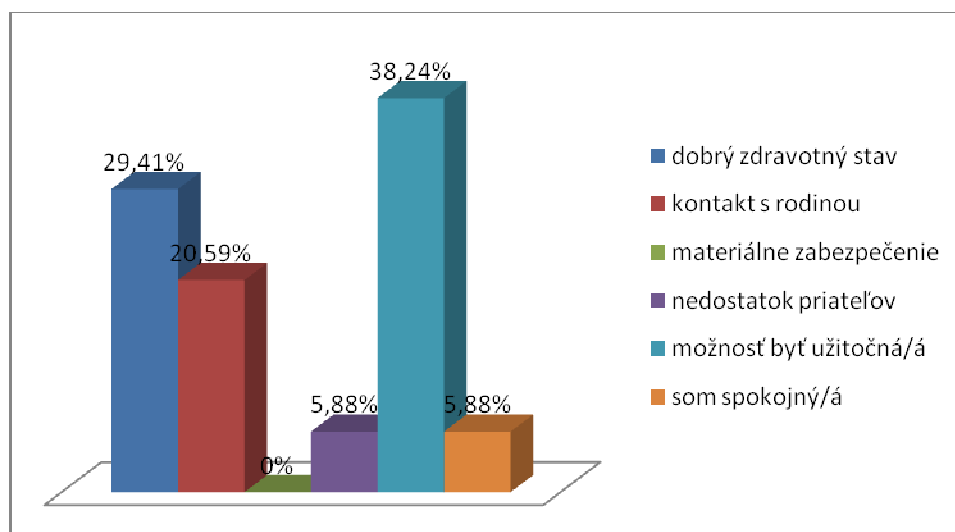
Otázka 16 Čo Vám chýba k úplnej spokojnosti?

Spokojnosť seniorov je diametrálne odlišná v domácom prostredí a v zariadení pre seniorov. Seniorom žijúcim doma chýba k spokojnosti zdravie (61,50 %). Ďaleko za tým nasleduje materiálne zabezpečenie (10 %), nedostatok priateľov a užitočnosť (8 %).

Seniorom v sociálnom zariadení chýba najviac možnosť byť užitočnými 38 %. Nasleduje takmer v 30 % zdravie. 21 % respondentom chýba kontakt s rodinou. Ale nikomu nechýba materiálne zabezpečenie.



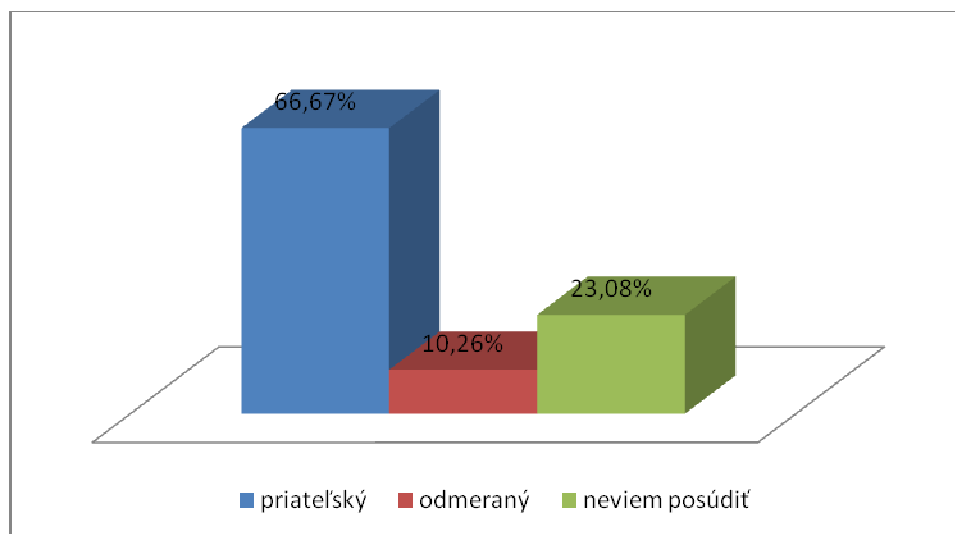
Graf 42 Predstava úplnej spokojnosti seniorov v domácom prostredí



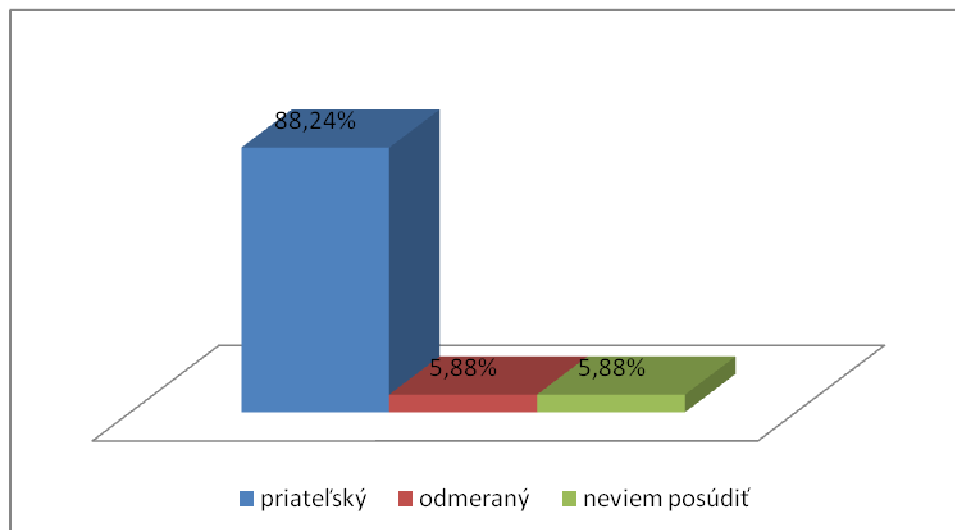
Graf 43 Predstava úplnej spokojnosti seniorov v zariadeniach pre seniorov

Otázka 17 Ako vnímate postoj ľudí a spoločností k Vašej starobe?

Postoj spoločnosti ako celku aj individuálnych ľudí vnímajú seniori ako priateľský (67 % z domáceho prostredia a viac ako 88 % zo zariadení pre seniorov). Odmeraný prístup registruje viac ako 10% seniorov žijúcich doma ale len 6 % zo sociálnych zariadení.



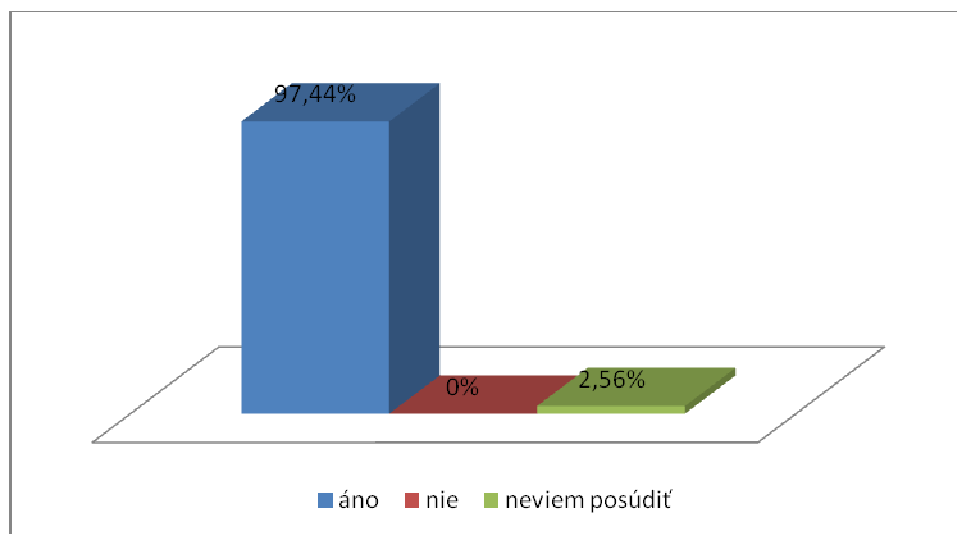
Graf 44 Vnímanie postoja spoločnosti k starobe seniormi v žijúcimi v domácom prostredí



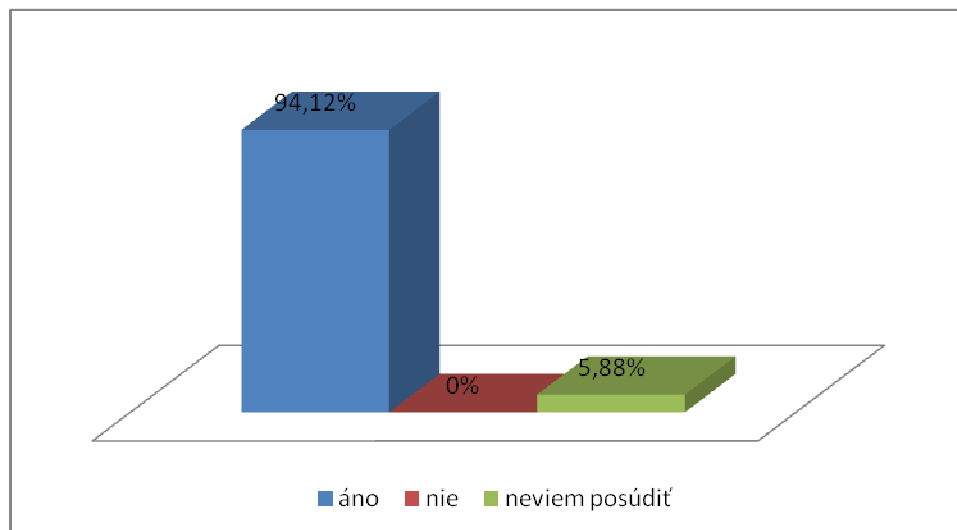
Graf 45 44Vnímanie postoja spoločnosti k starobe seniormi v žijúcimi v zariadení pre seniorov

Otázka 18 Myslíte si, že by mala spoločnosť vynakladať viac úsilia pre zvýšenie životnej úrovne seniorov?

Takmer identické názory majú seniori bez ohľadu na bydlisko, vek či pohlavie. Spoločnosť a štát vynakladá málo úsilia a prostriedkov na zlepšenie života seniorov. V našom prieskume to potvrdilo viac ako 94 % respondentov.



Graf 46 Názor na zvyšovanie úrovne seniorov spoločnosťou - seniori v rodine

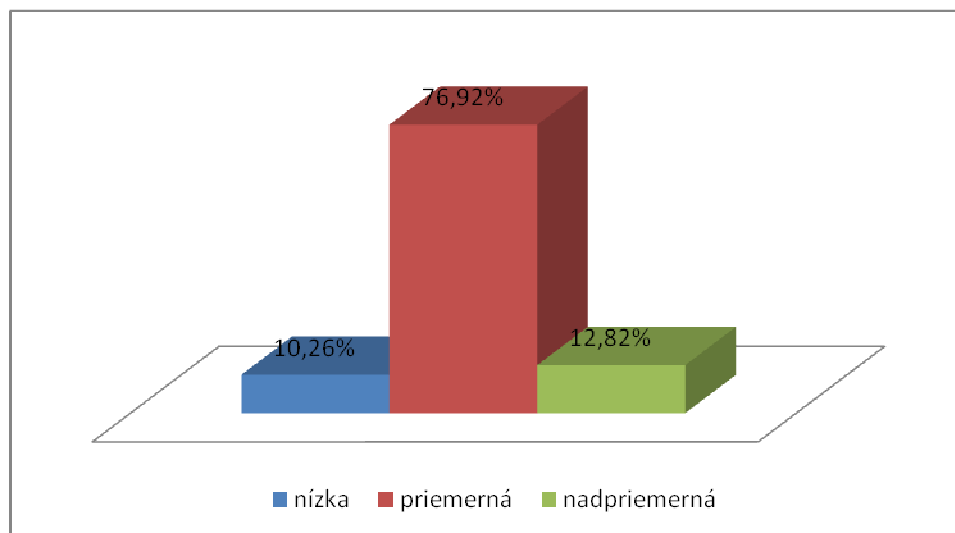


Graf 47 Názor na zvyšovanie úrovne seniorov spoločnosťou - seniori v zariadení pre seniorov

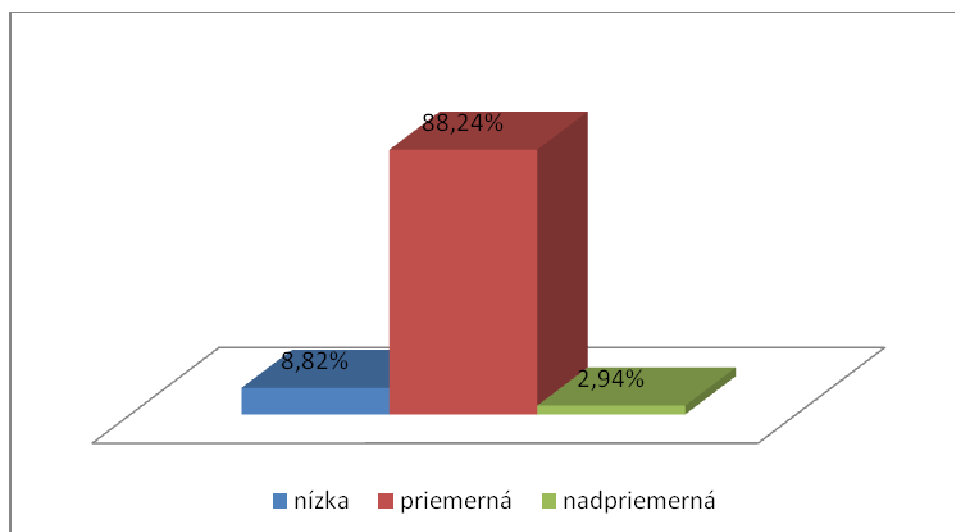
Otázka 19 Ako by ste hodnotili Vašu životnú úroveň?

Seniori z domáceho prostredia hodnotia svoju životnú úroveň ako priemernú v 77 % odpovedí. Takmer 13 % hovorí o nadpriemernej úrovni, čo zrejme súvisí s pracovnou aktivitou seniorov. Len 10 % hodnotí svoju životnú úroveň ako nízku.

U seniorov v sociálnych zariadeniach prevažuje taktiež priemerná úroveň života (88 %). Ako nadpriemerné označilo svoje životné pomery necelé 3 % seniorov. 9 % si myslí, že majú nízku životnú úroveň.



Graf 48 Hodnotenie životnej úrovne seniormi z domáceho prostredia



Graf 49 Hodnotenie životnej úrovne seniormi zo sociálnych zariadení

4.7 Diskusia a odporúčania pre prax

Naša práca sa zaoberá fenoménom dnešnej doby, ktorým je zvyšujúci sa počet seniorov v spoločnosti a tým starnutie populácie Slovenska. S tým súvisí preplnenosť sociálnych zariadení pre seniorov a nedostatočná sociálna politika zo strany štátu voči seniorom. Kvalita života sa odráža na zdravotnom stave a psychickej pohode seniorov. Čo si o kvalite života a sociálnom statuse seniorov myslia samotní seniori sme zhodnotili na základe dotazníkového prieskumu. Dospeli sme k týmto záverom.

Hypotéza 1

Bude preukázaný rozdiel v spokojnosti s prežívaním svojej staroby u seniorov v domácom prostredí ako u seniorov v zariadení. Seniori samostatne žijúci sú celkovo spokojnejší než seniori žijúci v zariadeniach sociálnych služieb.

Táto hypotéza sa nepotvrdila. Seniori žijúci v rodinnom prostredí nie sú spokojnejší ako seniori žijúci v zariadení pre seniorov. To isté platí aj pre celkové prežívanie staroby, ktoré vnímajú rovnako.

Hypotéza 2

Prevažná časť respondentov (v každej skupine) bude považovať zdravotné a finančné problémy za oblasť života, ktorá im spôsobuje ťažkosti. Postoj spoločnosti k starobe bude nadpolovičná skupina respondentov z oboch skupín vnímať ako priateľský.

Táto hypotéza sa potvrdila sčasti. Seniori v oboch sledovaných súboroch naozaj potvrdili, že najväčším problémom staroby sú zdravotné ťažkosti (47 % a 56 %). Na treťom mieste sa objavili finančné problémy u seniorov bývajúcich v domácom prostredí, predpokladáme, že u tých ktorí bývajú sami a teda náklady na bývanie znášajú v plnom rozsahu.

Priateľský prístup spoločnosti k seniorom pociťuje 67% seniorov v domácom prostredí, v zariadení pre seniorov je to 88 % respondentov.

Hypotéza 3

Predpokladáme, že ženy sú spokojnejšie so svojim životom než muži, ale je to podmienené subjektívnym prežívaním staroby a zdravotnými faktormi.

Táto hypotéza sa potvrdila sčasti. Ženy sú spokojnejšie s prežívaním staroby a možnosťami v seniorskom veku (74 %). Ale platí to len pre ženy žijúce v domácom prostredí. V zariadeniach pre seniorov sú spokojnejší muži (68 %).

Hypotéza 4

Najviac zaťažujúca situácia pre seniorov žijúcich v rodinnom prostredí je smrť životného partnera. Pre seniorov žijúcich v zariadení to bude tak isto smrť blízkeho človeka, ale aj osamelosť.

Táto hypotéza sa nám potvrdila. Najzaťažujúcejšia situácia je pre seniorov žijúcich v rodinnom prostredí smrť blízkeho človeka 26 %. A pre seniorov zo sociálneho zariadenia je to smrť blízkej osoby a samotný život v zariadení 18 %. Osamelosťou viac trpia (viac ako 60 %) práve seniori v zariadeniach sociálnych služieb.

Hypotéza 5

Nebude preukázaný významný rozdiel vo využívaní voľného času seniorov žijúcich v rodinnom prostredí a seniorov v zariadení. Seniori (v každej skupine) budú pozitívne vnímať prínos voľno časových a edukačných aktivít ako efektívne a racionálne využívanie voľného času pri udržiavaní svojho tela a mysle v dobrej kondícii.

Hypotéza sa potvrdila sčasti. Využívanie voľného času seniormi je odlišné. Tí, ktorí žijú v domácom prostredí najviac pracujú v záhradke (26 %), potom navštevujú bohoslužby (20,50 %) a sledujú televíziu (15 %). Seniori v zariadeniach sociálnych služieb najviac využívajú voľný čas na sledovanie televízie (41 %), nasledujú návštevy bohoslužieb a čítanie kníh (rovnako cca 30 %).

Problematika seniorov je v dnešnej spoločnosti vysoko aktuálnou témou, ktorá si zasluhuje a bude aj v budúcnosti vyžadovať zvýšenú pozornosť a záujem. Fenomén staroby a starnutia je sociálnym javom, ktorý aj keď nevieme vždy odhadnúť jeho podstatu, vývoj a s tým spojené problémy sa vo svojej podstate určitým spôsobom prejavuje. Je len na nás všetkých, aby sme predpokladali smer a vývoj tohto javu a mali pripravené zásahy jeho progresívneho riešenia.

Na základe teoretických vedomostí, praktických skúseností a zrealizovaného dotazníkového prieskumu si dovoľíme uviesť určité odporúčania, ktoré by v konečnom dôsledku mohli priniesť zvýšenie kvality života seniora v našej spoločnosti:

Pre Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny:

- vytvoriť legislatívne opatrenia zlepšujúce postavenie seniorov v spoločnosti zo strany sociálnej politiky,
- podporovať vznik a činnosť svojpomocných hnutí seniorov ako zdroja seniorskej sociálnej opory,
- vytvoriť legislatívne opatrenia na koordináciu a súčinnosť sociálnych inštitúcií pri zabezpečení starostlivosti o seniorov.

Pre samosprávy:

- zabezpečenie dostatočnej siete služieb pre starších ľudí, či už v zariadení pre seniorov, alebo v domácom prostredí
- skvalitniť zabezpečovanie komplexnej zdravotnej starostlivosti v zariadení pre seniorov, alebo v domácom prostredí
- vytvárať podmienky pre realizáciu voľnočasových aktivít v kluboch dôchodcov a seniorských centrách.

Pre sociálnych a andragogických pracovníkov:

- zvyšovať rozsah a kvalitu edukačných programov zameraných na prípravu seniorov na starnutie, starobu a vstup o dôchodku
- teoreticky spracovať problematiku prípravy seniorov na vstup do dôchodku zo strany odborníkov v oblasti sociálnej andragogiky a sociálnej práce.

ZÁVER

Radostne prežiť jeseň života a umenie dôstojne a múdro zostarnúť je do značnej miery v rukách samotných seniorov. V starobe dochádza k zmene životnej situácie a človek tvárou v tvár týmto okolnostiam bilancuje svoj doterajší život a otázka jeho zmyslu sa dostáva do popredia. Na kvalitu života seniora má vplyv jeho celkový prístup k starobe a zabránenie predčasnému nástupu výrazných obmedzení. Dať svojmu životu zmysel a schopnosť vytrvať v hodnotných cieľoch je jedným zo základných predpokladov úspešného vyrovnania sa so záťažou starnutia. Súčasná konzumná spoločnosť však preferuje hodnoty ako úspešnosť, efektívnosť, výkon, ktoré u starších ľudí prirodzene ubúdajú a tak dovoľíme si konštatovať, že seniori sa niekedy dostávajú na perifériu užších záujmov spoločnosti i vlastnej rodiny.

Z nášho prieskumu kvality života a hodnotovej orientácie seniorov vyplynulo, že jedným z najdôležitejších faktorov zmyslu života je dobré fyzické zdravie, religiozita, život v rodine. Otázka zmyslu života patrí v starobe medzi najdôležitejšie, pretože existuje súvislosť medzi ňou a životnou spokojnosťou, taktiež aj šťastím. U seniorov, ktorí majú nízku úroveň zmysluplnosti sa môžu objaviť somatické, kognitívne, emočné, sociálne a osobnostné problémy. Naopak starobu radostnejšie prežívajú seniori, ktorí sú zaangažovaní v aktivitách, majú určité ciele, hodnoty, snažia sa udržiavať optimizmus a kultivovať spirituálnu pohodu.

Za najdôležitejšiu hodnotu seniori pokladajú zdravie. Zdraví starší ľudia môžu rozvíjať svoje záľuby, koníčky, zúčastňovať sa na spoločenskom a kultúrnom živote. Sebestačnosť a nezávislosť sú ďalšími odrazmi kvality života, ak je u starších ľudí prítomná nesebestačnosť prevláda u nich pocit neužitočnosti a beznádeje. Poprednými hodnotami je aj rodina. Kvalitné rodinné vzťahy seniorom dodávajú pocit zmysluplnosti ich existencie a psychickú pohodu. Starší človek nadobúda pocit užitočnosti pri pomoci s výchovou vnúčat, prácou v záhrade a v domácnosti. Možnosť bytia s rodinou v tejto etape ľudského života je nenahraditeľná a môže priniesť seniorom šťastnejšie a kvalitnejšie prežitie každodenného života. Z výsledkov nášho

prieskumu vyplynulo, že kvalita života seniorov žijúcich samostatne je vyššia než kvalita seniorov žijúcich v sociálnych zariadeniach..

Respondenti ďalej uvádzali hodnotu ekonomickej nezávislosti ako jednu z najpodstatnejších podmienok prežívania aktívnej staroby a životnej spokojnosti. Na kvalitu života má vplyv nielen samotný jedinec, ale aj spoločnosť. Bez ohľadu na to, či seniori trávajú jeseň svojho života v rodinách, alebo v zariadení pre seniorov, spoločnosť by nemala zabúdať na ich zabezpečenie a podporu .

„Budúcnosť patrí starším ľuďom. Nemyslí sa tým len kúsok stále väčšieho priestoru, ktorý okupujú na tejto spustošenej zemi, ani to nie je otázka štatistických a neosobných údajov. Starí ľudia sú zdravými nositeľmi hodnôt, ktoré sa strácajú. Sú vlastníčkmi múdrosti, ktorú zúfalo potrebujeme. Bolo by načase, aby sme prestali hovoriť o starobe len v zmysle sociálnych nákladov“ (Pronzato, 2006, s.9).

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

ADLER, A.1998. *O zmysle života*. Bratislava : Iris, 1998. 169 s. ISBN 80-887-7805-0.

ÁROCHOVÁ, O. 2002. Psychologické a biologické determinanty kvality života. In *zborník príspevkov X. zjazdu slovenských psychológov, konaný dňa 17—19.10.2002*. Bratislava : SAV, 2002. ISBN 80-7121-068-4, s.412-417.

BABINČÁK, P. 2008. *Spokojnosť so životom ako psychologická dimenzia kvality života*. Prešov : FF Prešovskej univerzity v Prešove, 2008. 95 s. ISBN 978-80-8068-749-6.

BALOGOVÁ, B. 2007. *Seniori v spektre súčasného sveta*. Prešov : Pavol Šidelský- Akcent Print, 2007. 103 s. ISBN 978-80-89295-03-6.

BALOGOVÁ, B. 2009a. *Múdrosť veku – vek múdrosti*. Prešov : FF Prešovskej univerzity v Prešove, 2009. 101 s. ISBN 978-80-555-0084-3.

BALOGOVÁ, B. 2009b. *Seniori*. Prešov : Akcent, 2009. 158 s. ISBN 978-80-89295-18-0.

BAUMAN, Z. 2008. *Tekuté časy*. Praha : Academia, 2008. 109 s. ISBN 978-80-200-1656-0.

BAUMEISTER, R.F. 1991. *Meanings of life*. New York. The Guilford Press.

BENČO, J. 2001. *Metodológia vedeckého výskumu*. Bratislava : Iris, 2001. 194 s. ISBN 80-89018-27-0.

BILASOVÁ, V. 2009. Miesto a úloha filozofie v procese hľadania zmyslu ľudského života. In *Múdrosť veku- vek múdrosti : Zborník Filozofickej Fakulty*

Prešovskej univerzity v Prešove. Prešov : Prešovská univerzita v Prešove. 2009. ISBN 978-80-555-0084-3. s. 11-36.

ČAČKA, O. 1997. *Psychológie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autoautodiagnostika*. Brno : Doplněk, 1997. 381 s. ISBN 80-857-6570-5.

ČORNANIČOVÁ, R. 1998. *Edukácia seniorov*. Bratislava : FF UK, 1998. 153 s. ISBN 80-223-1206-1.

ČORNANIČOVÁ, R. 1999. *Edukácia seniorov (vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku)*

In *Práca a sociálna politika*. ISSN 1210-5643, 1999, roč.7, č. 3, s. 19.

ČORNANIČOVÁ, R. 2007. *Od informačnej k poznatkovo orientovanej spoločnosti*. In *Úloha Andragogiky v spoločnosti založenej na vedomostiach: Zborník príspevkov zo slovensko-českej konferencie / Ivana Pirohová (ed)*. Prešov : Prešovská univerzita v Prešove, 2007. ISBN 978- 880-8068-634-5. s. 15-29.

DEBATS, D.L. 1999. *Sources of meaning : an investigation of significant commitments in life*. *Journal of humanistic psychology*, 39, 4, 30-57.

DITTMAN, F. – WESTERHOF, G.J. 2000. *The personal meaning system in a life – Span perspective*. In G.T. Reker, K. Chamberlain (eds) :*Exploring existential meaning*. London, Sage Publications. s. 107-122.

DRAGANOVÁ, H. 2006. *Sociálna starostlivosť*. Martin : Osveta, 2006. 159 s. ISBN 978-80-8063-240-3.

DŽUKA, J. 2004. *Psychologické dimenzie kvality života*. In *Zborník PU v Prešove*, 2004. 519 s. ISBN 80-8068-282-8.

EMMONS, R.A. 1999. *Psychology of ultimate concerns*. New York, Guilford Press.

EMMONS, R.A. 2005. *Sacred purposes : What they are and why they matter*. Psychology of religion news letter, Washington, Apa. (Division 36, 30).

FRANKL, V. E. 1996. *...a přesto říci životu áno*. Kostelní Vydří : Karmelitánské nakladatelství, 1996. 127 s. ISBN 80-7192-095-9.

FRANKL, V. E. 1997. *Vůle ke smyslu!* Brno : Cesta, 1997. 212 s. ISBN 80-85139-63-2.

FRK, V. 2002. Kvalita života a kvalita pracovního života. In *Kvalita života a lidské práva kontextoch sociálnej práce a vzdelávania dospelých : Zborník príspevkov z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou 3-3.4.2001 v Prešoveč (ed. A. Tokárová)* Prešov : FF PU, 2002. ISBN 80-8068-088-4. 559 s.

FRK, V. 2003. Kvalita života v spektre andragogických a sociálnopsychologických disciplín. In *Medzinárodný zborník vedeckých štúdií grantovej úlohy Vega č. 1/0457/02* Prešov : Akcent P. Šidelský, 2003. ISBN 80-968367-7-3 s. 133.

FUKUYAMA, F. 2002. *Konec dejin a poslední člověk*. Praha : Rybka Publishers, 2002. 379 s. ISBN 978-80-86182-27-8.

GRÜN, A. 2010. *Život je teď*. Praha : Portál, 2010. 132 s. ISBN 978-80-7367-749-7.

HALAMA, P. et al. 2000. Exploring existential meaning optimizing human development across the life span In *Československá psychologie*. ISSN 0009-062X, 2000, roč.44, č.1 s. 91-92.

HALAMA, P. 2007. *Zmysel života z pohľadu psychológie*. Bratislava : SAP – Slovak Academic Press s. r. o.. 2007. 223 s. ISBN 978-80-8095-023-1.

HALAŠKOVÁ, Z. 2004. *Kvalita života seniorov v domove dôchodcov a v domácom prostredí*. Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa, Bakalárska práca, 2004, 55 s.

HAMILTON, S. I. 1999. *Psychológie stárnutí*. Praha : Portál, 1999. 320 s. ISBN 80-7178-274-2.

HARTL, P – HARTLOVÁ , H. 2004. *Psychologický slovník*. Praha : Portál, 2004. 774 s. ISBN 80-7178-303-X.

HAŠKOVCOVÁ, H. 2010. *Fenomén stáří*. Praha : Havlíček Brain Team Praha 1, 2010. 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.

HATÁR, C. 2008. *Edukácia seniorov v sociálnych zariadeniach*. Nitra : PF UKF, 2008. 125 s. ISBN 978-80-89245-08-6.

HEGYI, L. 1994. Príprava na starnutie. In Čornaničová, R (ed) *Obohacovanie života starších ľudí edukatívnymi aktivitami : Zborník zo seminára s medzinárodnou účasťou, konaného pri príležitosti Európskeho roka starších ľudí a solidarity medzi generáciami*,1993. Bratislava. ISBN 80-7121-068-4. s. 35-39.

HEGYI, L. – KRAJČÍK, Š. 2010. *Geriatría*. Bratislava : Herba, 2010. 60 s. ISBN 978-80-89171-73-6.

HELLER, J. 2005. *Podvečerní děkovaní*. Praha : Vyšehrad, 2005. 299 s. ISBN 80-7021-809-6.

HERCHL, J. 1999. *Prichádza tretí vek*. Banská Bystrica : DÚBB, 1999. 69 s.

HOCMAN, G. 1985. *Stárnutí*. Praha : Avicenum. 104 s.

HOLMEROVÁ, I – JURAŠKOVÁ, B. 2006. Aktivní stárnutí. In *Česká geriatrická revue*. ISSN 1214-0732, 2006, roč.4, č.3, s. 163-168.

HROZENSKÁ, M. 2010. Fenomén hodnôt v práci so staršími ľuďmi. In *Etika sociálnej práce : Zborník z konferencie VI. Hradecké dny sociálnej práce*. Hradec Králové : Gaudeamus, 2010. ISBN 978-80-7435-037-5. s. 132-135.

JAKABČIČ, I. 2002. *Základy vývinovej psychológie*. Bratislava : Iris, 2002. 83 s. ISBN 80-89018-34-3.

JAROŠOVÁ, Z. 2006. *Péče o seniory*. Ostrava : Zdravotne sociální Fakulta, 2006. 110 s. ISBN 80-7368-110-2.

JUNG, G.G. 1995. *Člověk a duše* Praha : Academia, 1995. 277 s. ISBN 80-2000-543-9.

KAROLY, P. 1993. Goal system an organizing framework for clinical assestment and treatment planning psychological assesment 273- 280.

KENYON, G. M. 2000. Philosophical foundation of existential meaning In *G.T. Reker a K. Camberlain (ed) exploring existencialmeaing optimizing human development asross the life span*. Thousand oaks, sage publications s. 7-22.

KLEVETOVÁ, D. – DLABALOVÁ, I. 2008. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha : Grada, 2008. 202 s. ISBN 978-80-244-2169-9.

KLUGEROVÁ, J – PRÁZOVÁ, I – VACINOVÁ, T. 2009. *Jak vypracovat bakalářskou, diplomovou, rigorózní a disertační práci*. Praha : Univerzita Jána Amose Komenského Praha, 2009. s. 51. ISBN 978-80-86723-72-3.

KOCVÁR, V. 2009. Obraz seniora v svätom písme. In *Múdrost' veku - vek múdrosti. Zborník Filozofickej fakulty Prešovskej univerzity v Prešove*. Prešov : Prešovská univerzita., 2009. ISBN 978-80-555-0084-3. s. 37-41.

KOŠČ, M. 2001. *Základy psychológie* Bratislava : SPN, 2001 111 s. ISBN 80-08-03201-4.

KOVÁČ, D. 2000. Mravné postoje v kontexte kvality života. In *Macek, P. Šafarová, M (eds.) Interaktivni funkce osobnosti*, Brno : Masarykova Univerzita.

KOVAČ, D. 2001. Kvalita života – naliehavá výzva pre vedu nového tisícročia. In *Československá psychológia*. ISSN 009-062X, 2001, roč. 45, č. 1, s. 34-44.

KRAJČÍK, Š. 2000. *Geriatría*. Trnava : SAP, 2000. 82 s. ISBN 80-88908-68-X.

KRUGLANSKI, A.W. 1996. Goals as knowledge structure. In *P.M. Gollwitzer, J.S. Barh (eds) : The psychology of action*. New York, Guildford Publications. s. 599-618.

KRUŽLIAK, P. 1995. *Pripravujeme sa do dôchodku*. Bratislava : Minor, 1995. 150 s. ISBN 80-901407-3-4.

KŘIVOHLAVÝ, J. 1994. *Mít pro co žít*. Praha : Návrat domů, 1994. 93 s. ISBN 80-85495-33-3.

KŘIVOHLAVÝ, J. 2001. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2001. 279 s. ISBN 80-7178-551-2.

KŘIVOHLAVÝ, J. 2002. *Psychologie nemoci*. Praha : Grada, 2002. 200 s. ISBN 80-247-0179-0.

KŘIVOHLAVÝ, J. 2006. *Psychologie smysluplnosti existence*. Praha : Grada Publishing, 2006. 204 s. ISBN 80-247-1370-5.

KŘIVOHLAVÝ, J. 2009. *Psychologie moudrosti a dobrého života*. Praha : Grada Publishing, 2009. 144 s. ISBN 978-80-247-2362-4.

KŘIVOHLAVÝ, J. 2011. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. Praha : Grada Publishing a. s., 2011. 144 s. ISBN 978-80-247-3604-4.

LITOMERICKÝ, Š. 1992. *Geriatría*. Martin : Neografia, 1992. 247 s. ISBN 80-217-0499-3.

LUKASOVÁ, E. 1997. *Logoterapia ve výchově*. Praha : Portál, 1997. 208 s. ISBN 80-7178-180-0.

MACKOVÁ, Z. 2009. *Všeobecná psychológia pre pomáhajúce profesie*. Bratislava : Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety, 2009. 181 s. ISBN 978-80-89271.

MACHOVEC, M. 2006. *Smysel lidské existence*. Praha : Akropolis, 2006. 127 s. ISBN 80-7304-069-7.

MAŘÍKOVÁ, H. – PETROUSEK, M. – VODÁKOVÁ, A. 1996. *Velký sociologický slovník*. Praha : Karolinum, 1996. 747 s. ISBN 80-7184-164-1.

MATOUŠEK, O. 1997. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. Praha : Sociologické nakladatelství, 1997. 144 s. ISBN 80-85850-24-9.

NAKONEČNÝ, M. 2009. *Sociální psychologie*. Praha : Academia, 2009. 498 s. ISBN 97- 8802-001- 679-9.

PACOVSKÝ, V. 1990. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum, 1990. 136 s. ISBN 80-201-9076-8.

PARGAMENT, K.I. – PARK. C. L. 1995. Merely a defense? The variety of religious means and ends. *Journal of Social Issues*, 51 , s. 13-32.

PARK. C.L. – FOLKMAN, S. 1997. Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1 s. 115-144.

PARROT, S. 1999. Towards an integration an sciense, art and morality : The role of values in psychology. *Counselling Psychology Quarterly*, 12, 1 5-24.

PAYNE, J. et al: 2005. *Kvalita života a zdraví*. Praha : Tritton, 2005. 6929 s. ISBN 80-7254-6577-0.

PICHAUD, C – THAREAVOVÁ, I. 1998. *Soužití se staršími lidmi*. Praha : Portál. 1998, 156 s. ISBN 80-7178-184-3.

PRONZATO, A. 2006. *Staroba vek nádeje*. Trnava : Spolok svätého Vojtecha – Vojtech, spol. s. r. o, 2006. 215 s. ISBN 80-7162-629-5.

PROVAZNÍK, D. 1989. *Aktuálne problémy sociológie rodiny*. Bratislava : Veda, 1989. 265 s. ISBN 80-224-0050-5.

REKER, G.T. – WONG, P. T: P. 1988. Aging as an individual proces: Toward a theory od personal meaning. In : J.E. Birren, V. L. Bengston (Eds.) *Emergent theories of Aging*. New York, Springer, 214-246.

REKER, G.T. 2000. Theoretical perspective, dimensions and measurement of existential meaning. In „, Reker, G.T., CHamberlain, K (Eds.) *Exploring existencial meaning. Optimizing human development across the life span*. Thousand Oaks- London- New Delphi, Sage Publications, 39-55.

ŘÍČAN, P. 2007. *Psychologie osobnosti*. Praha : Grada, 2007. 200 s. ISBN 978-80-247-1174-4.

SELIGMAN, M.E.P. 2000. Positive psychology : An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

SEMEŠIOVÁ, M. 2003. Hodnotový systém starších ľudí a kvalita života. In Frk, V. *Kvalita života v spektre andragogických a sociálnopsychologických disciplín*. Prešov : Akcent Print, 2003. ISBN 80-968367-7-3. s. 61-69.

SCHWARTZ, S. – SAGIV, L. – BOEHNKE, K. 2000. Worries and values. *Journal of Personality*, 68, 2, 309- 346.

STANEK, V. 2002. Sociálna politika. In *Práca a sociálna politika*. ISSN 1210-5643, 2002, roč. 10, č.6, s. 23.

ŠIMOVÁ, E. 2002. Medzigeneračná komunikácia v rodine. In *Kvalita života a ľudské práva v kontextoch sociálnej práce a vzdelávania dospelých : zborník z príspevkov z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou*. Prešov : FF PU, 2002. ISBN 80-8068-088-04. s. 210-215.

ŠIMOVÁ, E. – GECKOVÁ, A. 2003. Starí rodičia ako zdroj sociálnej opory. In *Československá psychologie*. ISSN 0009-062X. 2003, roč .XLVII, č.1, s.31-41.

ŠTÍLEC, M. 2004. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha : Portál, 2004. 135 s. ISBN 80-7178-920-8.

TAVEL, P. 2004. *Zmysel života podľa V.E. Frankla*. Bratislava : Iris, 2004. 270 s. ISBN 80-89018-81-5.

TILLICH,P. 1957. *Dynamic of faith*. New York, Harpe and row.

TOKÁROVÁ, A. 2002a. Kvalita života v kontextoch globalizácie a výkonovej spoločnosti : *Slovensko-poľský zborník štúdií a článkov*. Prešov : FF PU, 2002, ISBN 80-8068-087-6. s.198.

TOKÁROVÁ, A. 2002b. *Sociálna práca*. Prešov : Akcent Print, 2002. 262 s. ISBN 80-968367-5-7.

TOMAŠOVIČOVÁ, A. 2002. Niektoré problémy starších ľudí na Slovensku. In *Sociálna práca a zdravotníctvo*. ISSN 1336-1031. 2002, roč. 3, č. 1-2, s. 109-113.

VÁGNEROVÁ, M. 2000. *Vývojová psychologie* . Praha : Portál, 2000. 522 s. ISBN 80-7178-308-0.

VAŽANSKÝ, M. 2010. Atribúty života starších osôb s ohľadom na proměny spoločnosti.. In *Elan Vital v priestore medzigeneračných vzťahov : zborník príspevkov z konferencie s medzinárodnou účasťou 15.1.2010 v Prešove*. Prešov : PU v Prešove. 2010. 307 s. ISBN 978-80-555-0190-7. s.194-200.

ŽILOVÁ, A. – NOVOTNÁ, A. 2006. Výskumné reflexie uspokojovania potrieb starších osôb v Slovenskej republike. In *Psychosociálne a zdravotné aspekty nekvality života : zborník príspevkov z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou*. Prešov : Prešovská univerzita, 2006 . ISBN 80-8068-453-7. s. 83.

ŽIAKOVÁ, E. 2009. Hľadanie zmyslu života u adolescentov ako jedna z foriem utvárania ich identity v interakcii so starými rodičmi. In *Múdrost' veku- vek múdrosti : zborník FF PO v Prešove*. Prešov : Prešovská Univerzita, 2009. ISBN 978-80-555-0084-3. s. 71.

ŽUMÁROVÁ, M. – BALOGOVÁ, B. 2009. *Medzigeneračné mosty*. Prešov : Tlačiareň svidnícka pre Menta Media, s.r.o., 2009. 112 s. ISBN 978-80-89392-08-7.

WEISSKOPF – JOELSONOVÁ, E. 1968. Meaning as a integrating factor. In Bühler, C. Massarik, F .(Eds). *The course of human life. The study of goals in humanistic perspective. New York, Springer Publishing. 359-383.*

ZOZNAM TABULIEK A GRAFOV

Zoznam tabuliek

Tabuľka 1 Vek respondentov	61
Tabuľka 2 Rodinný stav respondentov.....	62
Tabuľka 3 Vzdelanie seniorov	63

Zoznam grafov

Graf 1 Rozdelenie respondentov podľa pohlavia.....	60
Graf 2 Pracovná aktivita seniorov žijúcich v domácom prostredí	60
Graf 3 Vek respondentov žijúcich v domácom prostredí.....	61
Graf 4 Vek respondentov žijúcich v zariadení pre seniorov	61
Graf 5 Rodinný stav seniorov žijúcich v rodinnom prostredí	62
Graf 6 Rodinný stav seniorov žijúcich v zariadení pre seniorov	62
Graf 7 Vzdelanie seniorov žijúcich v rodinnom prostredí	63
Graf 8 Vzdelanie seniorov žijúcich v zariadení pre seniorov	63
Graf 11 Ako bývajú seniori	64
Graf 9 Kde bývajú seniori žijúci v rodinnom prostredí.....	64
Graf 10 Kde bývali seniori žijúci v zariadení pre seniorov.....	64
Graf 12 Spokojnosť so svojím doterajším životom seniorov žijúcich v domácom prostredí	65
Graf 13 Spokojnosť so svojím doterajším životom seniorov žijúcich v zariadení pre seniorov	65
Graf 14 Súčasný život seniora žijúceho v domácom prostredí	66
Graf 15 Súčasný život seniora žijúceho v zariadení pre seniorov.....	66
Graf 16 Spokojnosť so zdravím seniorov v domácom prostredí.....	67
Graf 17 Spokojnosť so zdravím seniorov v zariadení pre seniorov	67
Graf 18 Spokojnosť s prežívaním staroby u seniorov žijúcich v domácom prostredí.....	68
Graf 19 Spokojnosť s prežívaním staroby u seniorov žijúcich v zariadení pre seniorov	68

Graf 20 Predstava spokojnej staroby seniorov žijúcich v domácom prostredí	69
Graf 21 Predstava spokojnej staroby seniorov žijúcich v zariadení pre seniorov	69
Graf 22 Vzťah k rodinným príslušníkom seniorov žijúcich v rodinnom prostredí.....	70
Graf 23 Vzťah k rodinným príslušníkom seniorov žijúcich v zariadení pre seniorov	70
Graf 24 Pocit osamelosti seniorov žijúcich v domácom prostredí.....	71
Graf 25 Pocit osamelosti seniorov žijúcich v zariadení pre seniorov	71
Graf 26 Najväčšie starosti seniorov v domácom prostredí.....	72
Graf 27 Najväčšie starosti seniorov v zariadení pre seniorov	72
Graf 28 Závažová sociálna situácia v živote seniorov žijúcich v domácom prostredí.....	73
Graf 29 Závažová sociálna situácia v živote seniorov žijúcich v zariadení pre seniorov	73
Graf 30 Najdôležitejšie hodnoty seniorov žijúcich v domácom prostredí	74
Graf 31 Najdôležitejšie hodnoty seniorov žijúcich v zariadení pre seniorov...	74
Graf 32 Možnosti na realizáciu záľub u seniorov žijúcich v domácom prostredí	75
Graf 33 Možnosti na realizáciu záľub u seniorov žijúcich v zariadení pre seniorov	75
Graf 34 Význam voľného času pre seniorov žijúcich v domácom prostredí ...	76
Graf 35 Význam voľného času pre seniorov žijúcich v zariadení pre seniorov	76
Graf 36 Aktivita vo voľnom čase seniorov žijúcich v rodinnom prostredí.....	77
Graf 37 Aktivita vo voľnom čase seniorov žijúcich v zariadení pre seniorov .	77
Graf 38 Vnímanie aktivizujúcich činností pre seniorov - domáce prostredie..	78
Graf 39 Vnímanie aktivizujúcich činností pre seniorov - zariadenie pre seniorov	78
Graf 40 Spokojnosť v živote seniorov žijúcich v rodinnom prostredí	79
Graf 41 Spokojnosť v živote seniorov žijúcich v zariadení pre seniorov	79
Graf 42 Predstava úplnej spokojnosti seniorov v domácom prostredí.....	80
Graf 43 Predstava úplnej spokojnosti seniorov v zariadeniach pre seniorov...	80

Graf 44 Vnímanie postoja spoločnosti k starobe seniormi v žijúcimi v domácom prostredí.....	81
Graf 45 44 Vnímanie postoja spoločnosti k starobe seniormi v žijúcimi v zariadení pre seniorov	81
Graf 46 Názor na zvyšovanie úrovne seniorov spoločnosťou - seniori v rodine	82
Graf 47 Názor na zvyšovanie úrovne seniorov spoločnosťou - seniori v zariadení pre seniorov	82
Graf 48 Hodnotenie životnej úrovne seniormi z domáceho prostredia.....	83
Graf 49 Hodnotenie životnej úrovne seniormi zo sociálnych zariadení	83

ZOZNAM PRÍLOH

Príloha A – Dotazník	I.
-----------------------------------	-----------

PRÍLOHY

Príloha A – Dotazník

Vážená pani / Vážení pán,

dovoľujem si Vás požiadať o vyplnenie dotazníka, ktorý zisťuje kvalitu života seniorov a ich hodnotovú orientáciu. Výsledky prieskumu budú spracované v rámci diplomovej práce na tému: „*Zmysel života a vek*“ (Univerzita Jána Amosa Komenského v Prahe).

Týmto si Vás dovoľujem požiadať o vyplnenie dotazníka, ktorý je dobrovoľný a anonymný. Ďakujem Vám za spoluprácu.

Bc.Iveta Majvitorová

Demografické údaje

POHLAVIE

žena

muž

PRACUJÚCI

áno

nie

VEK

45-59 rokov

60-74 rokov

75-89 rokov

nad 90 rokov

RODINNÝ STAV

slobodný – slobodná

ženatý – vydatá

rozvedený - rozvedená

vdovec- vdova

druh - družka

VZDELANIE

- základné
- stredné bez maturity
- stredné s maturitou
- vysokoškolské

KDE BÝVATE?

- obec
- mesto

AKO BÝVATE?

- sama / sám
- so svojim životným partnerom
- v rodine svojich detí, vnúčat
- v zariadení pre seniorov
- iné – uveďte

Otázky pre prieskum kvality života a hodnotovej orientácie

1. Ste spokojný/á so svojim doterajším životom?

veľmi nespokojný nespokojný neviem spokojný veľmi spokojný

2. Ako by ste charakterizovali Váš súčasný život?

- prežívam najlepšie roky môjho života
- môj život by mohol byť šťastnejší
- môj život má čoraz menší zmysel
- môj život má čoraz väčší zmysel
- pre mňa už nemá zmysel si robiť plány do budúcnosti

3. Ste spokojný /á so svojim zdravím?

veľmi nespokojný nespokojný neviem spokojný veľmi spokojný

4. Ste spokojný / á s prežívaním svojej staroby?

veľmi nespokojný nespokojný neviem spokojný veľmi spokojný

5. Aká je Vaša predstava spokojného prežitia staroby?

- byť schopný fyzicky vykonávať každodenné úkony
- byť osožný pre rodinu a príbuzných

venovanie sa svojim záujmom, záľubám, koníčkom

starostlivosť zo strany rodiny o mňa

iná

6. Ste spokojný /á so vzťahmi k rodinným príslušníkom?

veľmi nespokojný nespokojný neviem spokojný veľmi spokojný

7. Trpíte pocitom osamelosti?

nie niekedy často iné

8. Čo Vám spôsobuje najväčšie starosti?

finančné problémy problémy s bývaním

zdravotné problémy nemám problémy

rodinné problémy iné

9. Ktorú z nižšie uvedených sociálnych zmien považujete za najviac záťažovú vo svojom živote?

odchod do dôchodku smrť blízkej osoby

zmenený životný štýl strata pocitu potrebnosti

nedostatok financií život v sociálnom zariadení

osamelosť iná (uved'te).....

10. Ktorá z daných hodnôt je pre Vás najdôležitejšia? (maximálne 3)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> finančná istota | <input type="checkbox"/> sebestačnosť |
| <input type="checkbox"/> zdravie | <input type="checkbox"/> uplatnenie v práci |
| <input type="checkbox"/> kontakt s ľuďmi | <input type="checkbox"/> záľuby a koníčky |
| <input type="checkbox"/> dobré rodinné vzťahy | <input type="checkbox"/> spoločenský život |

11. Ste spokojný/á s priestorom a možnosťami venovať sa svojim záľubám?

- veľmi nespokojný nespokojný neviem spokojný

veľmi spokojný

12. Čo pre Vás znamená voľný čas?

- venovanie sa domácim prácam
- možnosť venovať sa svojim koníčkom, záľubám
- vzdelávanie a poznávanie nových vecí (internet, cestovanie, kurzy, čítanie atď)
- čas, kedy odpočívam
- čas, kedy neviem čo by som mal robiť
- iné (uved'te).....

13. Akým aktivitám sa vo svojom voľnom čase venujete?

- bohoslužby cestovanie turistika
- čítanie kníh ručné práce televízia
- divadlo šport vzdelávanie
- tvorivá činnosť práce v záhrade
- iné (uved'te).....

14. Ako vnímate voľno časové a vzdelávacie aktivity seniorov?

- považujem to za zbytočné
- nedostatočné možnosti aktivít a vzdelávania v okolí bydliska
- považujem to za hodnotné a zmysluplné trávenie voľného času
- záleží to od toho, ako sa človek cíti (dobrý zdravotný stav)

15. V čom spočíva spokojnosť Vášho života? (maximálne 3)

- byť zdravý/á mať lásku, pokoj a úctu
- byť šťastný/á, nemať problémy a starosti uznanie od najbližších
- byť v príjemnom a bezpečnom prostredí iné (uved'te).....

16. Čo Vám chýba k úplnej spokojnosti?

- zdravotná starostlivosť/dobrý zdravotný stav nedostatok priateľov
- kontakt s rodinou, záujem rodiny možnosť byť užitočný

materiálne zabezpečenie

iné (uved'te).....

17. Ako vnímate postoj ľudí a spoločností k Vašej starobe?

priateľský

odmeraný

neviem posúdiť

18. Myslíte si, že by mala spoločnosť vynakladať viac úsilia pre zvýšenie životnej úrovne seniorov?

áno

nie

neviem posúdiť

19. Ako by ste hodnotili Vašu životnú úroveň?

nízka

priemerná

nadpriemerná

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Meno autora: Bc. Iveta Majvitorová

Odbor: Andragogika

Forma štúdia: kombinovaná

Názov práce: Zmysel života a vek

Rok: 2012

Počet strán textu bez príloh: 73

Celkový počet strán príloh: 7

Počet titulov českej a slovenskej literatúry a prameňov: 68

Počet titulov zahraničnej literatúry a prameňov: 28

Počet internetových zdrojov: -

Vedúci práce: PhDr. Edita Ondrišková