

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

Bakalárske/kombinované štúdium

2009 - 2012

**BAKALÁRSKA PRÁCA**

SOŇA LUKYOVÁ

PSYCHOLÓGIA STARNUTIA

**PRAHA 2012**

**Vedúci bakalárskej práce:**

PhDr. Eva Živčicová, Ph.D.

**COMENIUS UNIVERSITY PRAGUE**

Bachelor/Combined (Part-Time) Studies

2009 - 2012

**BACHELOR THESIS**

SOŇA LUKYOVÁ

PSYCHOLOGY OF AGING

**PRAGUE 2012**

**The Bachelor Thesis Work Supervisor:**

PhDr. Eva Živčicová, Ph.D.

### **Prehlásenie**

Prehlasujem, že predložená bakalárska práca, je mojím pôvodným autorským dielom, ktoré som vypracovala samostatne. Všetku literatúru a ďalšie zdroje, z ktorých som pri spracovaní čerpala, v práci riadne citujem a sú uvedené v zozname použitej literatúry.

Súhlasím s prezenčným sprístupnením svojej práce v univerzitnej knižnici.

V Prahe dňa .....

Meno autorky .....

## **Anotácia**

Ide o teoreticko – empirický typ práce prinášajúcej poznatky týkajúce sa problematiky psychológie starnutia. Cieľom práce je zmonitorovať dopad procesu starnutia na psychiku človeka. Autorka bližšie analyzuje najmä zmeny nastávajúce v osobnosti starnúceho človeka a vplyv staroby na jeho kognitívne, emocionálne schopnosti a na schopnosť sociálnej adaptácie. Autorka v teoretických kapitolách sumarizuje aj všeobecné poznatky o období staroby a starnutia a psycho-sociálny aspekt edukácie seniorov ako významnej formy aktívneho starnutia. Výskumná časť práce je zameraná na zhodnotenie prínosu kultúrno-spoločenského zariadenia (klubu dôchodcov) pre psychický rozvoj osobnosti seniora.

**Kľúčové pojmy:** adaptácia, aktivita, edukácia seniorov, starnutie, staroba, senior, zmena

## **Annotation**

Is concerned as theoretical – empirical type of work that brings knowledge of the psychology of ageing issues. The objective of this work is to monitor the impact of ageing process on human psyche. The author further analyzes mainly the alterations occurring in the ageing human personality and the influence of senescence on the cognitive, emotional skills and the ability of social adaptation. The author summarizes in the theoretical chapters also the general knowledge about the senescence period and ageing and psycho-social aspect of education of seniors as an important form of active ageing. The research part is focused on appreciation asset of cultural and social facility (pensioner club) for the psychological improvement of the seniors personality.

**Key words:** adaptation activity, education of seniors, senior, ageing, senescence, alteration

## OBSAH

<b>ÚVOD .....</b>	<b>8</b>
<b>TEORETICKÁ ČASŤ</b>	
<b>1. STARNUTIE A STAROBA AKO SPOLOČENSKÝ FENOMÉN .....</b>	<b>10</b>
1.1 Vymedzenie a charakteristika starnutia a staroby .....	11
1.1.1 Staroba .....	11
1.1.1.2 Starý človek .....	12
1.1.2 Starnutie .....	13
1.1.2.1 Kedy začína človek starnúť? .....	14
1.1.3 Periodizácia obdobia staroby .....	15
1.1.4 Starnutie populácie z pohľadu demografie .....	17
1.1.5 Vedy zaoberajúce sa problematikou starnutia .....	18
1.1.6 Krátka genéza pokusov o analýzu procesu starnutia človeka .....	19
1.1.7 Významné akčné plány pre starnutie a starobu .....	21
1.1.8 Problémy seniorskej populácie .....	23
<b>2. PSYCHICKÉ ZMENY V PROCESE STARNUTIA .....</b>	<b>25</b>
2.1 Psychológia starnutia .....	25
2.2 Zmeny kognitívnych schopností .....	27
2.2.1 Inteligencia .....	30
2.2.2 Plasticita mozgu .....	32
2.2.3 Tvorivosť, pozornosť, pamäť a učenie .....	33
2.3 Emočné zmeny v starobe .....	35
2.3.1 Sebahodnotenie a životná spokojnosť .....	36
2.4 Zmeny osobnosti seniora .....	39
2.4.1 Integrita osobnosti – prijatie staroby .....	44
2.5 Zmeny v oblasti socializácie .....	48
2.5.1 Adaptácia .....	49
2.5.1.1 Teória efektívneho životného riadenia P. B. Baltesa .....	50
2.5.1.2 Zásady optimálnej adaptácie podľa J. Švancaru .....	52
2.6 Posledná etapa života človeka .....	54

2.7 Postoj spoločnosti k starobe .....	56
2.7.1 Ageizmus .....	56
2.7.2 Dôstojná komunikácia so seniormi .....	57
<b>3. EDUKÁCIA SENIOROV AKO VÝZNAMNÝ PROSTRIEDOK</b>	
<b>AKTÍVNEHO STARNUTIA .....</b>	<b>59</b>
3.1 Definícia a predmet edukácie seniorov .....	60
3.2 Funkcie a špecifiká edukácie seniorov .....	63
3.3 Intergeneračné vzdelávanie ako významná forma edukácie seniorov .....	64
3.4 Psychologický aspekt edukácie seniorov .....	66
3.5 Potenciál seniorov k vzdelávaniu .....	69
<b>PRAKTICKÁ ČASŤ</b>	
<b>4. VÝSKUM.....</b>	<b>72</b>
4.1 Metodológia výskumu.....	72
4.1.1 Výskumný problém a ciele.....	72
4.1.2 Hypotézy výskumu a jej zdôvodnenie.....	73
4.1.3 Charakteristika výskumnej vzorky.....	73
4.1.4 Metóda výskumu.....	73
4.2 Organizácia a priebeh výskumu.....	74
4.3 Analýza a interpretácia výsledkov výskumu.....	75
4.3.1 Profil respondentov – základné demografické údaje.....	75
4.3.2 Životná spokojnosť členov klubu dôchodcov.....	77
4.4 Vyhodnotenie hypotéz a závery.....	82
<b>ZÁVER .....</b>	<b>83</b>
<b>ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY A PRAMEŇOV.....</b>	<b>84</b>
<b>ZOZNAM TABULIEK A GRAFOV .....</b>	<b>88</b>
<b>PRÍLOHY .....</b>	<b>89</b>

## ÚVOD

*„Krásni mladí ľudia sú hračka prírody, ale krásni starí ľudia sú umelecké diela“*

**J. W. Goethe (1749-1842)**

V dobe kedy žil autor tejto nadčasovej myšlienky, starý človek ešte predstavoval duchovnú autoritu. Od vtedy však spoločnosť prešla veľkou transformáciou, ktorá rolu starého človeka devalvovala. Seniori sú často vnímaní skôr ako príťaž než prínos pre spoločnosť. Skreslený pohľad na starých ľudí spôsobuje súčasný životný štýl, ktorý ovládol akýsi kult mladosti preferujúci mladých, krásnych, zdravých, flexibilných ľudí čo spôsobuje vytlačanie seniorskej populácie na okraj spoločnosti. Možno si to ani neuvedomujeme, ale starí ľudia dodávajú nášmu životu neodmysliteľnú dimenziu, pomáhajú nám napríklad vyrovnáť sa s vlastnou konečnosťou a plnšie si uvedomovať zodpovednosť k svojej rodine i k širšej spoločnosti. Učia nás pokore – dodávajú nám nádej a poučenie, že život má vždy zmysel a cenu. Odovzdávajú nám svoje kultúrne bohatstvo, ktoré absorbovali v každodennom živote za desiatky rokov. Starí ľudia sú pre nás živými hodinami, už len svojou prítomnosťou nás upozorňujú na plynulosť času - na pomínutelnosť materiálnych vecí na jednej strane a stálosť duchovných hodnôt na strane druhej. Myslíme si, že v dnešnej dobe, ktorá je charakteristická úbytkom prosociálneho správania človeka je význam starých ľudí ako nositeľov morálnych hodnôt obzvlášť dôležitý.

Starí ľudia sa musia vyrovnávať s množstvom psychických zmien, ktoré prináša toto obdobie života. Zásadný význam v úspešnom vyrovnávaní s vývojovými zmenami staroby má aktívny prístup k životu, ktorý rozvíja schopnosť sociálnej adaptácie seniorov. Aktívny prístup k životu tak prispieva k utváraniu nových vzťahov k ľuďom a pomáha prekonávať pocity osamelosti, beznádeje či menejcennosti. Jedným z dôležitých mechanizmov kompenzujúcich negatívne javy staroby je rozvíjanie systému vzdelávania pre



staršiu populáciu. Vzdelávacie aktivity totiž poskytujú seniorom možnosť voľby ako si usporiadať svoj vlastný život, ako byť psychicky vyrovnanejší a spokojnejší. Najnovšie výskumy plasticity mozgu ukazujú, že aj v období staroby sa tvoria nové mozgové bunky a nervové spojenia, čo starému človeku umožňuje učiť sa novým veciam. Starí ľudia môžu dosahovať lepšie výsledky než mladí na úrovni emocionálnej inteligencie a múdrosti, pretože sa tu zúčastňujú ich životné skúsenosti. Podobne je tomu i v niektorých oblastiach umenia a vysoko odborných profesijných znalostiach.

Táto práca je teoreticko-empirická, prináša poznatky týkajúce sa problematiky psychológie starnutia. Na základe štúdia, kompletizácie množstva odborných prameňov sme vytvorili prácu syntetizujúcu rôzne teoretické východiská s cieľom zmonitorovať dopad procesu starnutia na psychiku človeka a možnosti, ktoré napomáhajú starému človeku prekonávať negatívne prejavy staroby. Bakalárska práca je koncepčne rozdelená do štyroch kapitol, pričom prvé tri zahŕňajú teoretickú časť a poslednú kapitolu tvorí praktická časť.

V prvej kapitole charakterizujeme základné pojmy práce ako sú staroba, starnutie, periodizácia staroby, problémy staroby a pod. Ďalej reflektujeme demografický a historický pohľad na starobu.

V druhej kapitole analyzujeme k akým zásadným psychickým zmenám dochádza v procese starnutia, obzvlášť poukazujeme na zmeny kognitívnych schopností, zmeny v oblasti socializácie a zmeny v osobnosti starnúceho človeka.

V poslednej kapitole teoretickej časti, v kontexte so zámerom práce a svojim študijným odborom, poukazujeme na význam edukácie seniorov pre ich psychický a sociálny rozvoj. Opisujeme tu aj prínos intergeneračného vzdelávania pre elimináciu nepriaznivých postojov mladých voči starým a zdôrazňujeme potenciál seniorov vzdelávať sa.

Súčasťou tejto práce je kvantitatívny výskum, v ktorom prostredníctvom dotazníka zisťujeme životnú spokojnosť seniorov, ktorí sú členmi klubu dôchodcov (vplyv aktivity na ich psychický stav). Na základe analýzy výsledkov, sa nám podarilo stanovenú hypotézu potvrdiť

# TEORETICKÁ ČASŤ

## 1 STARNUTIE A STAROBA AKO SPOLOČENSKÝ FENOMÉN

Názov tejto kapitoly sme zámerne prebrali z publikácie P. Mühlpachra (2009). Cudzí pojem fenomén totiž znamená jav, skutočnosť, niečo čo sa nedá prehliadnuť a neustále vzrastajúci počet starších ľudí je nepochybne neprehliadnuteľnou skutočnosťou súčasnosti. Problematika staroby už dávno prekročila rámec osobnej a rodinnej udalosti a stala sa závažnou spoločenskou výzvou. Po celé stáročia bola u všetkých kultúrnych národov starým ľuďom prejavovaná prirodzená úcta a rešpekt, čo sa však zmenou životného štýlu zrejme nenávratne zmenilo. Priepasť medzi staršou a mladšou generáciou sa nebezpečne zväčšuje (Koval, 2001 citovaný podľa Hudakovej et al., 2010). Starí ľudia sa podobne ako ľudia bez domova, toxikomani či minoritné skupiny stávajú marginalizovanou skupinou - sú vytláčaní na perifériu spoločnosti (Köverová, 2003, s. 122). Ako uvádza A. Hudaková et al. (2010), sociálna exklúzia<sup>1</sup> seniorov sa stáva kľúčovým problémom vo všetkých vyspelých krajinách. Slovom P. Mühlpachra (2009), staroba je multidimenzionálny fenomén, ktorý si vyžaduje nové prístupy spoločnosti. Mnohé štatistiky naznačujú neodkladnú potrebu a význam zaoberať sa týmto novodobým sociálnym javom. Treba poznamenať, že posledné desaťročia sa problematike staroby venuje pozornosť aj na medzinárodnej úrovni (OSN, WHO, UNESCO, EÚ). O aktuálnosti tejto témy svedčí fakt, že Európska komisia vyhlásila tento rok (2012) za *Európsky rok starších ľudí a solidarity medzi generáciami*<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> **Sociálna exklúzia** (opakom je sociálna inklúzia) je proces, ktorého prostredníctvom sú určití jednotlivci vytláčaní na okraj spoločnosti a je im zabránené plne na nej participovať v dôsledku svojej chudoby, nedostatku základných spôsobilostí a príležitostí celoživotného vzdelávania alebo v dôsledku diskriminácie.

<sup>2</sup> bližšie informácie dostupné na <http://www.er2012.gov.sk/>

## 1.1 Vymedzenie a charakteristika starnutia a staroby

### 1.1.1 Staroba

Staroba nie je choroba – tak znie názov jednej kapitoly publikácie E. Rheinwaldovej (1999). Ide o mýtus, ktorý mnohé patologické<sup>3</sup> javy vypozerované u starých ľudí chybné prisudzuje ich pokročilému veku. Aj v pokročilom veku môže človek napriek zdravotným problémom žiť aktívny a spokojný život. Staroba má veľa pozitívnych stránok, mnohým problémom, ktoré zvyknú sprevádzať starobu sa dá predísť. C. Pichaud a I. Thareauová (1998, s. 14) upozorňujú na fakt, že ľudia majú tendenciu život vnímať v troch fázach – najprv je to fáza progresu (detstvo, mladosť), nasleduje dlhé obdobie, ktoré by sa dalo prirovnať k rovine (dospelosť) a nakoniec obdobie úpadku, teda staroba. Takýto negatívny pohľad na poslednú etapu života rozsieva gerontofóbiu a šíri predsudky voči všetkému čo sa spája so starobou.

Čo nám teda staroba dáva a čo nám berie? Podľa poprednej odborníčky v oblasti vývojovej psychológie M. Vágnerovej (2007, s. 299), staroba prináša nadhľad a múdrosť, pocit naplnenia, ale tiež úbytok energie a nevyhnutnú premenu osobnosti smerujúcu k jej koncu - je obdobím relatívnej slobody, ale i dobou kumulácie nevyhnutných strát vo všetkých oblastiach. Ďalší odborníci v tejto oblasti L. Hegyi a Š. Krajčík (2004 citovaní podľa Kelnarová, 2007) k pozitívnym javom staroby priradujú zvýšenú rozvahu, trpezlivosť, stálosť názorov a vzťahov, dobrú slovnú zásobu, múdrosť a toleranciu. Staroba môže prinášať tiež ovocie v podobe humoru, tichosti, schopnosti vidieť veci a ľudí do hĺbky, rozoznávania určitých pozitív v samote, nachádzania zmyslu života a smrti (Pichaud – Thareauová, 1998).

V odbornej literatúre nájdeme množstvo definícií staroby ako napríklad:

- staroba (anglicky old age) je konečná etapa geneticky vymeraného trvania života (Psychologický slovník, 2000, s. 562).

---

<sup>3</sup> patologický = chorobný, chybný

- staroba je záverečná etapa života, u človeka často vymedzovaná ako doba od skončenia ekonomickej aktivity po smrť, nazývaná tiež tretí vek (Veľký sociologický slovník, 1996, s. 1218).
- starobu možno charakterizovať súčtom zmien (stavom), ktorým podlieha organizmus v priebehu času, ale ktoré sa takto označujú až v neskoršom veku (Čornaničová, 2007, s. 48).
- staroba je dôsledkom a prejavom geneticky podmienených involučných<sup>4</sup> procesov modifikovaných ďalšími faktormi (predovšetkým chorobami, životným spôsobom a životnými podmienkami) a je spojená s množstvom sociálnych zmien (osamostatnenie detí, odchod do dôchodku a iné zmeny sociálnych rolí) (Mühlpachr, 2009, s. 18).
- staroba je všeobecne označovaná zníženou schopnosťou adaptácie, zmenšovaním okruhu záujmov, narastajúcou sociálnou izoláciou danou postupným strácaním rodinných príslušníkov, priateľov, spolupracovníkov a odchodom detí z primárnej rodiny (Sociologický slovník, 2001, s. 238).

### 1.1.1.2 Starý človek

Starý človek býva v odbornej literatúre často označovaný ako *geront*, čo je cudzie slovo odvodené od gréckeho *gerón* (starý muž). Latinsky sa geront povie *senex*, od toho je zas odvodený lekársky pojem *senilita* – senilný či senescent (starý človek), ktoré však majú medzi laickou verejnosťou pejoratívny význam (Říčan, 1990, s. 370). Prijateľnejšie sú odvodné pojmy ako *sénium* (obdobie staroby) či *senior* (starý človek). Taktiež pojmy „starší človek“ či „človek v pokročilom veku“ nemusia byť preferované u ľudí, ktorých sa to týka (Hamilton, 1999, s. 21). Pojem dôchodca je zas z hľadiska veku neobjektívny, lebo niektorí ľudia odchádzajú do dôchodku skôr ako je stanovené. Súhlasíme s R. Čornaničovou (2007, s.32), že najneutrálnejšie

---

<sup>4</sup> involúcia (opak evolúcie) všeobecne znamená proces zanikania, upadania, znehodnocovania

označenie starého človeka je senior, preto sa budeme snažiť tento termín čo najviac používať v celej našej práci. Pojem senior všeobecne označuje človeka bez rozdielu pohlavia vo veku nad 60 rokov. Sénium je zas termín zahrňujúci celú etapu veku človeka po 60. roku života, ľudia v tomto období bývajú eufemisticky označovaný aj ako ľudia v *treťom veku*.

### 1.1.2 Starnutie

V súčasnosti máme k dispozícii množstvo hodnotných poznatkov o starnutí. Ako uvádza J. Křivohlavý (2002, s. 136) na starnutie je možné sa pozeráť z rôznych hľadísk. Otázkam starých ľudí a starnúcej populácie sa sústavne venuje demografia. Najdlhšie a stále intenzívne je študovaná biologická problematika starnutia buniek a organizmov. Starnutie je možné sledovať aj z psychologického, sociologického či ekonomického hľadiska. Ako zdôrazňuje R. Čornaničová (2007), veda však doposiaľ nie je schopná jednotne definovať jav starnutia. S určitosťou ale môžeme o starnutí povedať, že ide o prirodzený, zákonitý a všeobecný jav, ktorému podliehajú všetky živé bytosti, teda aj človek. Pomerne jednoznačná je aj definícia predsedkyne Národnej gerontologickej nadácie vo Francúzsku F. Forettovej - „*starnutie je pôsobenie času na ľudskú bytosť*“ (Pichaud-Thareauová, 1998, s. 25).

V *Psychologickom slovníku* (2000, s. 561) je starnutie človeka (anglicky ageing, growing old) charakterizované ako involučný proces, ktorý sa prejavuje zmenami v priebehu času, pričom tieto zmeny sú chápané ako negatívne a k ich počiatku dochádza už po adolescencii.

Vo Veľkom sociologickom slovníku (1996, s. 1217) je starnutie definované obdobne, ako postupujúce opotrebovanie - negatívne zmeny prejavujúce sa úbytkom energie, únavou, stagnáciou, funkčnými výpadkami až degeneráciou. „*Primárne ide o biologický proces v živých organizmoch, ktorého základom je pokračujúce odumieranie telesných buniek, eventuálne ich nahradzovaním bunkami horšej kvality*“, uvádzajú H. Maříková et al. (1996, s. 1217).

Podľa psychologov D. Krejčířovej a J. Langmeiera (2007, s. 202) sa pod pojmom starnutie spravidla chápe súhrn zmien v štruktúre a funkciách

organizmu, ktoré determinujú jeho zvýšenú zraniteľnosť a pokles schopností a výkonnosti jedinca a ktoré kulminujú v terminálnom štádiu a v smrti. Tieto negatívne zmeny, ako poukážeme v nasledujúcej kapitole, však dokáže starý človek úspešne kompenzovať – to znamená, činnosti, ktoré už nezvláda môže nahrádzať inými menej náročnými aktivitami (Jarolímová, 2007, s. 60).

R. Čornaničová (2007, s 45 - 48) sumarizuje viacero definícií starnutia, z ktorých za zmienku stojí ponímanie starnutia ako výsledku vzájomného pôsobenia zdedených vlastností a faktorov vonkajšieho prostredia, v ktorom človek žije a pracuje. Z toho vyplýva, že každý jednotlivec starne inak a v starnutí sú veľké interindividuálne rozdiely.

### **1.1.2.1 Kedy začína človek starnúť?**

Podľa niektorých autorov je starnutie záverečnou fázou ľudského vývoja a je potrebné ho posudzovať ako súčasť kontinuálnej premeny. Ako píše I. S. Hamilton (1999, s. 18), keďže sa jedná o kontinuálnu premenu, je veľmi ťažké nájsť uspokojivú definíciu kedy sa človek definitívne stane „starým“. Najbežnejšie používané merítka starnutia je chronologický (kalendárny) vek, sociálny vek a biologický či psychologický vek.

Podľa iných autorov je starnutie celoživotný proces, ktorý začína už narodením dieťaťa, pokračuje pohlavným dozrievaním v puberte, v adolescencii a končí smrťou<sup>5</sup>. V období dospelosti sa rast zastavuje, ako udáva J. Čížiková et al. (2008, s. 131), prvé príznaky starnutia môžeme pozorovať už okolo 30. rokov. Aj J. Švancara (1983 citovaný podľa Křivohlavého, 2002, s. 137) konštatuje, že staroba je zostupnou periódou vývoja a začína už v skorších vývojových štádiách.

Z právneho hľadiska je začiatok staroby jednoznačne ohraničený odchodom do dôchodku. Ako píše uznávaný sociológ J. Jandourek (2001, s. 237), *„je to umelá hranica, ale má konkrétne spoločenské a psychologické dôsledky, pretože často znamená stratu statusu, zmenšenie príjmu, zníženie*

---

<sup>5</sup> J. Wolf (1982 citovaný podľa Čížkovej et al., 2008) uvádza, že človek sa od materskej bunky zväčší celkom 500 miliónkrát.

*životného štandardu, stratu pracovnej rutiny trvajúcej desiatky rokov, zníženie rešpektu, koniec kontaktov s kolegami“.*

Stotožňujeme sa s D. Krejčířovou a J. Langmeierom (2007, s. 203), že všeobecne možno povedať, že človek je „starý“ keď je za takého považovaný ostatnými členmi spoločnosti. Podobne uvádzajú C. Pichaud a I. Thureauová (1998, s. 25), podľa ktorých, starý človek nie je len biologickou kategóriou, ale ten, kto v určitom spoločenstve žije dlhšie ako ostatní. J. Švancara (2004, s. 104) dedukuje, že periodizačné systémy nie sú konštantné, ale majú platnosť v daných geografických a kultúrnych podmienkach a v historickej epoche, v ktorej boli vytvorené.

Odpoveď na otázku, kedy človek začína starnúť je teda veľmi relatívna. Biologický vek človeka totiž nemusí zodpovedať jeho psychologickému veku. Z psychologického hľadiska môže byť ten istý človek na tom inak ako z hľadiska biologického. Svetovo uznávaný výskumník starnutia P. P. Baltes (1993, citovaný podľa Křivohlavého, 2011, s. 20) uvádza kritériá podľa ktorých môžeme individuálne určiť kedy u človeka začína obdobie starnutia:

- chronologická dĺžka života (počet rokov)
- biologický stav organizmu
- mentálne (psychické zdravie)
- kognitívna (myšlienková) výkonnosť
- sociálne kompetencie a produktivita
- kvalita sebaovládania
- spokojnosť so životom

### **1.1.3 Periodizácia obdobia staroby**

Podobne ako aj u iných vývojových obdobiach ľudského jedinca nachádzame v poslednej etape ľudského života rôzne názory na jej periodizáciu. V súčasných rozvinutých krajinách je spravidla dolná hranica staroby udávaná vekom 65 rokov (Langmeier-Krejčířová, 2007, s. 204). V niektorých vekových kategorizáciách gerontologickej populácie je určujúci

rok, ktorý zahajuje vývojovú etapu staroby 60 rokov<sup>6</sup>. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) je doporučená 15 ročná periodizácia staroby (Hartl-Hartlová, 2000, s. 562):

- ranná staroba (60 – 74 rokov)
- vlastná staroba (75 – 89 rokov)
- dlhovekosť (90 a viac rokov)

V našej literatúre (Mühlpachr 2007, Čížiková et al. 2008, Čornaničová 2007) sa najčastejšie cituje periodizácia života V. Příhodu, ktorý poslednú etapu života človeka nazýva sénium a člení ju na tri časti senescenciu, neskorú starobu (kmeťstvo) a patriarchálny vek (patriarchum).

Autor prvej českej učebnice gerontopsychológie profesor J. Švancara (1983, citovaný podľa Křivohlavého, 2011) delí ľudský vek na 12 fáz, pričom poslednej fáze života pridáva len jednu z nich – rovnako ako V. Příhoda ju nazýva sénium. Začiatok staroby datuje rozdielne, a to od 65 roku života človeka (Příhoda od 60 roku). V rámci tejto fázy života vyčleňuje ešte tzv. vysoký vek (80 rokov a viac). Neobvyklé je, že do fázy starnutia J. Švancara zaraďuje aj predchádzajúcu 11. fázu života - tzv. presenium (od 48 – 65 rokov).

Pozoruhodné hľadisko uplatňuje napríklad D. J. Levison (1990, citovaný podľa Švancaru, 2004, s. 104), ktorý životný cyklus v dospelosti rozčleňuje do štyroch etáp:

- mladšia dospelosť (17 – 45 rokov)
- stredná dospelosť (40 – 65 rokov)
- neskorá dospelosť (60 – 85 rokov)
- vysoký vek (80 a viac rokov)

V klasifikácii vývojových období M. Nakonečného (1993, citovaný podľa Čížkovej et al., 2008, s. 130) sa staroba rozdeľuje len do dvoch etáp:

---

<sup>6</sup> záujem súčasnej gerontológie sa posúva až na vek od 75. rokov (Langmeier-Krejčířová, 2007)



- počiatočná staroba (60 – 75 rokov)
- pokročilá staroba (75 a viac rokov)

My sa prikláňame k jednoduchému dichotómnemu členeniu, ktoré používa P. B. Baltes (2009) a J. Křivohlavý (2011):

- tretí vek (tretia fáza) – ranná staroba (60 – 80 rokov)
- štvrtý vek (štvrtá fáza) – dlhovekosť (80 – 100 rokov)

#### 1.1.4. Starnutie populácie z pohľadu demografie

V priebehu 20. storočia stredná dĺžka života<sup>7</sup> vo väčšine vyspelých priemyselných krajinách vzrástla o viac než tridsať rokov<sup>8</sup> a proces predlžovania priemernej dĺžky života rozhodne neskončil. Štatistické výskumy totiž naznačujú, že v roku 2050 sa stredná dĺžka života môže pohybovať až na hranici 90. rokov (Kitowski-Vaupel, 2009, s. 51). V priebehu dejín ľudstva sa priemerná dĺžka života veľmi dlho pohybovala len medzi 20. až 40. rokom<sup>9</sup>. V priemyselných krajinách stredná dĺžka života prekročila hranicu 40 rokov až pred 200 rokmi, pričom do roku 1900 bola pod hranicou 50 rokov (Kitowski-Vaupel, 2009, s. 44). Výrazný vplyv na zvyšovanie počtu ľudí dôchodkového veku v porovnaní s počtom ľudí v produktívnom veku má aj klesajúca pôrodnosť, ktorá predstavuje jeden z fenoménov posledných desaťročí vo všetkých vyspelých krajinách (Hřebíčková, 2008, citovaná podľa Hrozenskej et al., 2008, s. 13). Napríklad, v Nemecku pred sto rokmi každý piaty kojenec zomrel v priebehu prvého roka života, pričom dnes tam oslávi svoje prvé narodeniny 996 z 1000 narodených detí (Kitowski-Vaupel, 2009, s. 45).

M. Hrozenská et al. (2008, s. 13) upozorňuje na zaujímavý fakt súčasnosti, a to, že staroba sa stala predovšetkým skúsenosťou žien – s rastúcim vekom totiž rastie ich podiel v populácii, dochádza k tzv. *feminizácii*

<sup>7</sup> Stredná (priemerná) dĺžka života udáva vek, v ktorom zomrelo 50 percent príslušníkov vekovej skupiny

<sup>8</sup> V súčasnosti sa stredná dĺžka života vo vyspelých krajinách pohybuje na úrovni 74 a viac rokov (Hrozenská et al., 2008, s. 13)

<sup>9</sup> Predpokladá sa, že v prehistorickej dobe (pravek) sa staroby nedoživil nikto a až do 17. storočia sa dožilo cez 60 rokov iba jedno percento populácie (Hamilton, 1999, s. 13)

staroby. Podľa I. S. Hamiltona (1999, citovaný podľa Hrozenskej et al. 2008), na prelome 19. a 20. storočia žili ženy v priemere len o rok dlhšie ako ich manželia, pričom dnes muži umierajú v porovnaní so ženami o sedem rokov skôr. V európskych krajinách je medzi seniormi nad 60 rokov 12 – 17 % vdovcov a až 37 – 51 % vdov (Mühlpachr, 2009, s. 10).

Aj populácia v Slovenskej republike starne. I. Bartošovič et al. (2010, s. 70) uvádza, že k 31. 12. 2008 žilo v Slovenskej republike 1 265 819 dôchodcov, čo bola takmer jedna štvrtina z celkového počtu obyvateľov<sup>10</sup>. Podľa Grodovskej (2005, citovaná podľa Hrozenskej et al., 2008), dnes sa priemerný Slovák dožíva 72 rokov a Slovenka 77 rokov. Za zmienku stojí skutočnosť, že slovenské ženy už dobiehajú dĺžkou života vyspelé krajiny, ale slovenskí muži stále žijú o 5 – 9 rokov kratšie ako muži v západných krajinách a zároveň o 5 rokov kratšie ako slovenské ženy. Ako uvádza R. Čornaničová (2007, s. 49), osobitným javom starnutia populácie, a to nie len na Slovensku je nárast vekovej skupiny 80- ročných a starších. Kým v roku 1970 bolo na Slovensku 49 421 obyvateľov tejto vekovej skupiny, v roku 2004 ich bolo už 127 407.

### 1.1.5 Vedy zaoberajúce sa problematikou starnutia

Ako sme už naznačili v predchádzajúcich riadkoch, starnutím a starobou sa zaoberá množstvo oborov a vedných disciplín. Výsostné postavenie v skúmaní procesov starnutia má však **gerontológia**. „Gerontológia je náuka, súbor vedomostí o starnutí a starobe, respektíve o problematike starých ľudí a živote v starobe“ (Kalvach, 2004, s. 48). Gerontológia je interdisciplinárna veda zameraná na špecifické potreby a na skvalitňovanie života rôznych skupín starých ľudí. Ako píše J. Čížková et al. (2008, s. 128), gerontológ pozoruje človeka z aspektu biologického, fyziologického, patologického, sociálneho a sociálne-psychologického.

---

<sup>10</sup> treba poznamenať, že z tak veľkého počtu dôchodcov bolo len 20 976 seniorov umiestnených v zariadeniach sociálnych služieb, čo je 1,7 % z celkového počtu dôchodcov na Slovensku - v tom období bolo na Slovensku evidovaných len 208 domovov dôchodcov (Bartošovič et al., 2010)

Gerontológia sa tradične delí do troch skupín (Muhlpachr 2009, Kalvach 2004):

- gerontológia experimentálna – zaoberá sa otázkami prečo a ako starnú živé organizmy
- gerontológia sociálna – zaoberá sa vzájomným vzťahom starého človeka a spoločnosti a tým, ako starnutie ovplyvňuje spoločnosť (zahŕňa širokú paletu oborov – od psychológie, pedagogiky, sociológie po demografiu, ekonomiku, architektúru a pod.)
- gerontológia klinická (**geriatria** v širšom slova zmysle) – zaoberá sa zdravotným a funkčným stavom starých ľudí – v užšom slova zmysle je geriatria lekárska disciplína, ktorá sa špecializuje na diagnostiku, liečbu, rehabilitáciu a prevenciu chorobných stavov starších ľudí a ich sociálnych dôsledkov (Hrozenská et al., 2008, s. 7)

Psychické zmeny v priebehu starnutia a staroby skúma psychologická disciplína - **gerontopsychológia**. Výchovou a vzdelávaním seniorov sa zaoberá pedagogická disciplína – **gerontopedagogika**. Týmto dvom vedám sa budeme podrobne venovať v nasledujúcich kapitolách.

### **1.1.6 Krátka genéza pokusov o analýzu procesu starnutia človeka**

Ľudia sa o príčiny starnutia pravdepodobne začali zaujímať už na počiatku civilizácie. Zlepšovaním existenčných podmienok sa totiž menila aj veková štruktúra populácie, vzrástol počet jedincov, dožívajúcich sa vyššieho veku. Motiváciou ľudského záujmu o poslednú etapu života bola zrejme zvedavosť a strach zo smrti. Dokladom o tom je túžba po večnej mladosti, ktorú poznáme už z najstarších bájí a mýtov. Napríklad, jedna z prvých epických básnických skladieb na svete - stará takmer štyri tisíc rokov - Epos o Gilgamešovi pojednávala o hľadaní nesmrteľnosti. O nesmrteľnosti sa hovorí aj v najznámejšom biblickom príbehu o vyhnaní z raja, o Adamovi a Eve a strome poznania, ktorý končí krátkym monológom Boha, v ktorom si jasne nepraje, aby ľudia boli nesmrteľní (Muhlpachr, 2009). Množstvo

zaujímavých myšlienok ohľadom starnutia môžeme nájsť v dielach antických filozofov. Príčiny starnutia, ktoré videl v strate tepla, hľadal slávny grécky filozof Aristoteles v diele O mladosti a starobe (Čížková et al., 2008, s. 128). Podľa nemenej slávneho filozofa Platóna, staroba vedie človeka k lepšej životnej harmónii, k opatrnosti a prehlbuje jeho múdrosť. Platónov učiteľ Sokrates, ktorý ako prvý mysliteľ obrátil pozornosť na dušu človeka, mal údajne zo starnutia strach, pretože sa obával, že príde o svoje schopnosti. Negatívne toto obdobie vnímal aj známy rímsky filozof Seneca, od ktorého je známy neslávny výrok – „starnutie je nevyliciteľná choroba“ (Mühlpachr, 2009, s. 8). Zaujímavé a pomerne obširné pojmie starnutia pochádza z pera významného rímskeho filozofa Cicera (43 p. n. l.) v diele De senectute – O starobe (Křivohlavý, 2011). Tento uznávaný antický rečník podobne ako Platón vyzdvihoval klady, ktoré staroba prináša a ktoré sú stále aktuálne. „V starobe je človeku možné konečne sa sústrediť v plnej miere na ďalší vývoj a rozvoj duševného života, radovať sa z neho a nebyť pritom obťažovaný tým, čo v mladosti v tom bráni“, píše Cicero (Křivohlavý, 2011, s. 54). J. Křivohlavý Cicera považuje za otca psychologickéj gerontológie.

J. Čížková et al. (2008, s. 128) zas za zakladateľa geriatrickej označujú najznámejšieho antického lekára Galenosa, ktorý žil v 2. storočí n. l. v Ríme. Galenos považoval starnutie za ovplyvniteľné životospripravou, ako prvý popísal zvláštnosti ošetrovania starcov. V stredoveku bol záujem o starobu potlačený na okraj spoločnosti, ale objavovali sa tu snahy mnohých šarlatánov - alchymistov o objavenie elixíru mladosti, ktorý by zastavil starnutie. P. Říčan (1990, s. 373) napríklad spomína, že pápež Inocent VIII. si údajne v roku 1492 nechal previesť transfúziu mladej krvi, pri ktorej zomrel.

V novoveku, v 17. storočí podnetné názory na starnutie publikoval napr. známy anglický filozof Francis Bacon a samozrejme zakladateľ pedagogiky Ján Amos Komenský. Od obdobia osvietenstva (18. storočie) až do začiatku 20. storočia mali diela zaoberajúce sa procesom starnutia výrazne medicínsky charakter (Mühlpachr, 2009, s. 8). Ako jeden z prvých skúmal starnutie na vedeckej úrovni anglický psychológ, bratranec Ch. Darwina - Francis Galton

okolo roku 1883 (Hartl-Hartlová, 2000, s. 561). Veda o starnutí a starobe – gerontológia sa sformovala až začiatkom 20. storočia<sup>11</sup>.

### 1.1.7 Významné akčné plány pre starnutie a starobu

Hlavnou myšlienkou svetových organizácií a ich programov je reálne usilovať o to, aby bol, metaforicky povedané, pridávaný život rokom a nie roky životu. I. Holmerová et al. (2007, s. 20 - 26) vo svojom príspevku monitorujú najvýznamnejšie medzinárodné aktivity a dokumenty venované problematike starnutia:

- v roku 1982 sa pod záštitou OSN vo Viedni uskutočnilo prvé *Svetové zhromaždenie o starnutí a starobe*, ktoré v roku 1991 vydalo významný dokument – *zásady OSN pre seniorov*
- zásady OSN pre seniorov obsahujú tieto základné body (Holmerová et al., 2007, s. 20 - 21):
  - **účasť na živote spoločnosti** – starší ľudia sú platnými a cennými členmi spoločnosti, ktorá by bez ich prínosu nemohla byť plnohodnotná
  - **podiel na vytváraní a využívaní ich zdrojov** – starší ľudia sa podieľali a podieľajú na vytváraní spoločenských zdrojov rovnako ako ostatní jedinci, a preto majú rovnaké právo na ich nediskriminované čerpanie
  - **dôstojnosť** – starší ľudia majú právo na dôstojnosť svojho života, vrátane situácii nesebestačnosti spôsobenej chorobou, zdravotným handicapom či chronickými bolesťami
  - **nezávislosť** – starší ľudia sa rovnako ako všetci členovia spoločnosti môžu slobodne a nezávisle rozhodovať o tom, kde a ako

---

<sup>11</sup> Autorstvo pojmu gerontológie je pripisované nositeľovi Nobelovej ceny, mikrobiológovi a imunológovi I. I. Mečnikovovi (1845-1916), ktorý ho zrejme prvý krát použil v roku 1903 vo svojej eseji (Kalvach, 2004, s. 48)

budú žiť, či budú pracovať, kedy odídu zo zamestnania a budú sa venovať iným činnostiam

➤ **starostlivosť** – starší ľudia potrebujú zdravotnú starostlivosť, ktorá im umožní zachovať či navrátiť optimálnu úroveň fyzickej a duševnej pohody, zabráni chorobe alebo ju oddiali a sociálnu i právnu pomoc, ktoré im pomôžu zaistiť ich autonómiu, ochranu a starostlivosť

- rok 1999 bol OSN vyhlásený za Medzinárodný rok seniorov
- v roku 2002 sa v Madride uskutočnilo *Druhé svetové zhromaždenie o starnutí a starobe*, ktoré pojednávalo o problémoch celého sveta vrátane rozvojových krajín – Druhé zhromaždenie prijalo záverečný dokument *Medzinárodný akčný plán pre starnutie a starobu (Madridský plán)*, ktorý vyzdvihuje niektoré potreby seniorov, ktoré by mala spoločnosť rešpektovať a saturovať
- významným dokumentom je aj Svetová správa o zdraví za rok 2001 vydaná Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO), pojednávajúca o problémoch a návrhoch na riešenia v oblasti zdravotného stavu seniorov
- v roku 1962 vznikla najvýznamnejšia európska organizácia špecializovaná na problematiku starších – EURAG (Zväz staršej generácie Európy)
- okrem OSN, WHO, EURAGU sa problémom starých ľudí venuje aj Rada Európy (najmä v oblasti vzdelávania dospelých) a Európska únia, ktorá rok 1993 vyhlásila za *Európsky rok starších ľudí a solidarity medzi generáciami*<sup>12</sup> (Čornaničová, 2007, s. 22)

---

<sup>12</sup> Rada Európy v súvislosti s Európskym rokom starších ľudí a solidarity medzi generáciami vyzvala členské štáty EÚ, aby vykonali opatrenia na skvalitnenie života starých ľudí, známe pod označením Rezolúcia 1008 (1993). Tieto opatrenia sú podľa R. Čornaničovej (2007) prototypom modernej, široko chápanej sociálnej politiky štátu k starým občanom.

### 1.1.8 Problémy seniorskej populácie

Na záver tejto kapitoly predkladáme najčastejšie problémy, s ktorými sa seniori stretávajú, pričom niektorým z nich sa budeme venovať v nasledujúcej kapitole. P. Muhlpacher (2009, s. 38) uvádza nasledovné prejavy ohrozenia súčasnej seniorskej populácie:

- pauperizácia (znižovanie životnej úrovne)
- ageizmus (veková diskriminácia)
- segregácia – sociálna exklúzia, nedobrovoľný život na kraji spoločnosti
- generačná intolerancia – pracovné príležitosti, vedúce pozície, bývanie
- predsudky – podceňovanie funkčnej zdatnosti v starobe, podozrievanie z prítomnosti diskreditujúcich postihnutí (hlavne demencie)
- podceňovanie liečiteľnosti zdravotných ťažkostí a potreby vekovej modifikácie zdravotníckych a iných služieb
- osamelosť, zvlášť v súvislosti s ovdovením najmä žien (napr. v škandinávskych krajinách žije osamelo až 40% osôb nad 60 rokov)
- maladaptácia na starobu a s ňou spojenou zmenou sociálnych rolí (odchod do dôchodku)
- rýchly rozvoj spoločnosti, zaostávanie v technologických znalostiach, strata konkurencieschopnosti na trhu práce, zhoršenie orientácie v spoločenskom dianí i medzigeneračnej komunikácie
- vyššia chorobnosť a pri kombinácii a atypickom priebehu chorôb v starobe aj vyššie riziko omylu
- zvýšené riziko straty sebestačnosti
- pokles schopnosti a vôle signalizovať svoje potreby a problémy

- manipulácia, strata rozhodovacích možností (zvlášť v súvislosti so zdravotnými a sociálnymi službami)
- zanedbávanie a týranie nesebestačných jedincov

Známa geriatrická lekárka E. Topinková (2005) uvádza prehľadný sumár špecifických geriatrických syndrémov, ktoré sa často vyskytujú u seniorských pacientov:

*Tab 1 Problémy geriatrických pacientov*

<b>Somatické problémy</b>	<b>Psychické problémy</b>	<b>Sociálne problémy</b>
poruchy chôdze a pohyblivosti	demencia	strata sebestačnosti
závraty, nestabilita, pády	depresia	závislosť na pomoci druhých
inkontinencia moču a stolice	delírium	sociálna izolácia
poruchy regulácie teploty	poruchy správania	týranie a zneužívanie
poruchy príjmu potravy	maladaptácia	dysfunkcie rodiny



## 2 PSYCHICKÉ ZMENY V PROCESE STARNUTIA

„Plný a hodnotný život v starobe – to je umelecké dielo“. (K. Čapek)

„Duševné sily zostávajú zachované i v pokročilom veku, len keď zostane zachovaný záujem a horlivosť“. (Cicero)

„Umenie života spočíva v umení žiť dlho, byť zdravým a byť pokojným...podstata dlhovekosti je nežiť v nečinnosti, ale stále byť v horlivej práci“. (J. A. Komenský)

„Duševný rast alebo úpadok, tieto možnosti zostávajú aj po šesťdesiatke – práve staroba často ukáže, čo v človeku je, o čo v jeho živote išlo“. (P. Říčan)

„Úlohou staroby je kultúrne i osobnostne zriet' a dozriet' v plne rozvinutú, ucelenú a úctyhodnú harmonickú osobnosť, ktorá sa ešte stále snaží podieľať na kultúrnom dedičstve a podávať ho ďalej“. (J. Křivohlavý)

### 2.1 Psychológia starnutia

Psychológia starnutia (gerontopsychológia, gerontologická psychológia) je súčasťou vývojovej psychológie, študuje psychické zmeny v priebehu starnutia a staroby. Ako píše J. Čížiková et al. (2008, s. 128), túto problematiku neskúma oddelene od ostatných etáp ľudského vývoja, ale tvorí poslednú fázu ontogenézy<sup>13</sup> ľudskej psychiky. Podľa J. Křivohlavého (2002, s. 136), gerontopsychológia sa snaží pochopiť dynamický systém procesov vývoja jedinca začleneného do spoločnosti. Ide o snahu vidieť proces starnutia človeka v zornom pohľade jeho celoživotného deja. Hlavným cieľom psychológie starnutia je v súčinnosti s biologickými a sociálnymi vedami nájsť cestu, ako udržať duševné zdravie starnúceho človeka, ako ho pripraviť na príchod involučných procesov, ktoré zákonite vystupňujú fyziologické a psychické zmeny (Čížiková et al., 2008).

Psychológia starnutia sa ešte donedávna zaoberala skôr negatívnymi aspektmi starnutia psychiky človeka – podrobným rozborom zlyhávania rôznych psychických funkcií, o čom svedčí napr. práca I. S. Hamiltona –

---

<sup>13</sup> **ontogenéza** vo všeobecnosti je individuálny vývoj organizmu od oplodneného vajíčka po smrť

*Psychológia starnutia*, publikovaná v roku 1999. Ako uvádza J Křivohlavý (2011), obrat nastal len v posledných dvoch desaťročiach, kedy sa začali objavovať prvé štúdie o múdrosti v staršom veku, sociálnych determinantoch starnutia a veľmi dôležité psychoneurologické štúdie o plasticite mozgu. Pohľad do súčasných psychologických štúdií o starnutí ukazuje ich pomerne široký rozsah. Radikálnu zmenu pohľadu na psychológiu starnutia priniesli výsledky práce berlínskeho Inštitútu ľudského vývoja a výchovy Maxa Plancka<sup>14</sup>. V roku 2009 tento inštitút vydal súbor štúdií - *Perspektívy starnutia z pohľadu psychológie celoživotného vývoja*, ktorá prináša aktuálne poznatky popredných svetových odborníkov na danú problematiku.

V Českej republike nedávno (v roku 2011) publikoval veľmi podnetnú monografiu - *Starnutí z pohledu pozitivní psychologie* popredný český psychológ profesor Jaro Křivohlavý. V tejto bohatej práci, ktorú napísal ako 86 ročný, sumarizuje najnovšie poznatky z psychologických výskumov starnutia, z ktorých stoja za zmienku aspoň niektoré (Křivohlavý, 2011, s. 13 – 15):

- integrácia osobnosti nekončí odchodom človeka do dôchodku (odchodom zo zamestnania), ale práve naopak, integrácia sa môže plne rozvinúť až v tretej fáze života
- ako uvádza popredný nemecký neurológ G. Kemperman (2009) špecializujúci sa na starnutie mozgu, aj v období staroby sa tvoria nové mozgové bunky a nervové spojenia, čo starému človeku umožňuje učiť sa novým veciam<sup>15</sup>
- potvrdilo sa, že v tretej fáze života sú ľudia skutočne v priemere múdrejší a múdrosť sa stáva nezávislou od inteligencie
- v poslednej dobe sa zvlášť vo vyspelých krajinách objavili špeciálne kurzy pre ľudí odchádzajúcich do dôchodku, kde sú úspešne

---

<sup>14</sup> Američania majú už od roku 1974 Národný inštitút starnutia (National Institute of Aging), ktorý sa snaží o integráciu najrôznejších výskumných smerov, vo Švédsku zas pôsobí Gerontology centrum (Kemperman, 2009, s. 28).

<sup>15</sup> v neurologickej terminológii sa tento jav popisuje ako **dospelá neurogenézia**

pripravovaní na to, čo ich čaká v tomto období života (tzv. preseniorská edukácia)

- podľa výsledkov rozsiahlej štúdie realizovanej v roku 2010 s 21 tisíc mužmi a ženami rôzneho veku v USA a Nemecku, ľudia v treťom veku zažívajú najvyššiu mieru šťastia. Na otázku ako sa cítia šťastní mali odpovedať vyjadrením jedným zo siedmych stupňov škály:

*Tab 2 Miera pocitu šťastia v jednotlivých fázach života*

vek	stupeň
okolo 20 rokov	5,5
okolo 40 rokov	4,0
nad 70 rokov	5,9

## 2.2 Zmeny kognitívnych schopností

Podľa Psychologického slovníka (2000, s. 121), kognitívne schopnosti sú schopnosti človeka pracovať s vedomosťami a informáciami, chápať ich a využívať pri učení, zjednodušene povedané, sú to rozumové schopnosti. Zásadný dopad na zmenu kognitívnych schopností v senu majú zmeny v zmyslovom vnímaní. J. Langmeier a D. Krejčířová (2007, s. 204) uvádzajú, že asi u 90% ľudí po 60. roku života dochádza k výraznému zhoršeniu zrakovej percepcie<sup>16</sup> a zhruba u 30 % je výrazne zhoršený sluch. Zhoršené vnímanie negatívne ovplyvňuje život seniora, pretože spôsobuje spomalenie reakcií, väčšiu úrazovosť či obmedzenie záujmových činností. Navyše, poruchy senzorickej percepcie často významne sťažujú komunikáciu s druhými ľuďmi, čo môže byť sprevádzané podozrievavosťou, neistotou, úzkosťou či podráždenosťou a u niektorých jedincov tieto dysfunkcie môžu vyvolať rôzne psychické poruchy<sup>17</sup> (Langmeier-Krejčířová, 2007). Duševná činnosť starých ľudí je teda v dôsledku organických zmien nervovej sústavy spomalená, čo

---

<sup>16</sup> percepcia=vnímanie

<sup>17</sup> najčastejšie ide o psychické poruchy, tzv involučné psychózy ako neuróza, depresia, paranoja, suicídium (viď Benjan, 2010, s. 19-22)

spôsobuje, ako píše P. Mühlpachr (2009, s. 25), že senior sa stáva zvýšene opatrným – presnosť je pre neho dôležitejšia ako rýchlosť.

I. S. Hamilton (1999, 87) analyzuje zaujímavé teórie, ktoré sa zaoberajú zmenami determinovanými vekom, ide o *teóriu nepoužívania a hypotézu o rýchlosti*. Podľa teórie nepoužívania sa schopnosti degenerujú preto, že nie sú dostatočne precvičované. Niektorí bádatelia totiž zistili, že telesné cvičenia môžu zlepšiť určité aspekty intelektuálneho výkonu seniorov, o čom budeme podrobnejšie písať neskôr. Ako uvádzajú U. M. Staudinger a J. Baumert (2009), v súčasnej dobe už n základe najnovších neurovedeckých výskumov je potvrdené, že aj duševná mechanika nie len telesná je ovplyvniteľná. „*Náš mozog sa štrukturálne a funkčne mení v závislosti na kontextoch, v ktorých žijeme, prípadne v závislosti na kognitívnych úlohách, ktoré musíme v každodennom živote (v zamestnaní, v súkromí) riešiť*“ (Staudinger-Baumert, 2009, s. 154).

Hypotéza o rýchlosti už nie je taká optimistická, hovorí o zmenách, ktoré sú konzekvenciou spomalenia neurónového prenosu. Meranie reakčného času stanovuje rýchlosť, ktorou nervy posielajú informácie a rýchlosť vypovedá o tom, ako rýchlo centrálnej nervovej sústavy danú informáciu spracúva. Ako interpretuje M. Hrozenská et al. (2008, s. 20), spomalenie nervovej vodivosti následkom vyššieho veku spôsobuje znižovanie počtu synaptických spojov<sup>18</sup> medzi jednotlivými neurónmi a všeobecné zhoršenie kvality prenosu vzruchu. Príznakom takéhoto deja je aj predĺženie reakčného času, ktoré môže podstatne prispieť k zhoršeniu schopnosti seniora riešiť problémy. Na druhej strane, podľa informácií U. M. Staudingera a J. Baumerta (2009, s. 156), v rámci výskumu tzv. *duševnej pragmatiky* sa ukázalo, že s pribúdajúcimi skúsenosťami v určitej oblasti si senior môže osvojiť stratégie, ktoré mu pomôžu kompenzovať predĺženú reakčnú dobu alebo zhoršený výkon mozgu. Napríklad, pri písaní na stroji starší skúsenejší pracovníci kompenzovali pomalšie tempo úderov tým, že si čítali a zapamätávali dlhšie úseky odpisovaného textu, takže sa v konečnej rýchlosti písania nelíšili od

---

<sup>18</sup> synaptické spoje slúžia na prenos vzruchu medzi mozgovými bunkami – neurónmi navzájom alebo medzi neurónmi a inými bunkami

svojich mladších kolegov alebo - pribúdajúce skúsenosti v šachu vedú k tomu, že hráč si už nemusí pamätať pozície jednotlivých figúrok na šachovnici, ale ich konšteláciu, ktorá sa spojila do pamäťovej jednotky.

K sumarizácii zmien kognitívnych schopností v senu použijeme model C. Vernerera a V. Davisonovej (1976, citovaní podľa Hartl-Hartlová, 2000, s. 561), podľa ktorých v poslednej etape života existujú funkcie a schopnosti:

Tab 3 Model poklesu kognitívnych funkcií v starobe

bez poklesu či s potenciálom ďalšieho rastu s vekom	s určitým poklesom	s výrazným poklesom	s najvýraznejším poklesom <i>(vplyvom fyziologických zmien na rýchlosť učenia)</i>
pamäť na jednoduché materiály	motorická rýchlosť	používanie nových materiálov - poznatkov	zraková a sluchová výkonnosť
profesijná pamäť	senzomotorická koordinácia	učenie sa symbolom	pružnosť pri prepojení pozornosti
pamäť na tóny	tradičné školské učivo	zapamätávanie si čísel a nezmyselných slabík	
slovná zásoba	analogické myslenie		

J. Křivohlavý (2002, s. 143) v tejto súvislosti spomína platnosť všeobecného zákona gerontopsychológie, ktorý naznačuje relatívnu prevahu asimilácie nad akomodáciou v období mladosti a neskôr opäť v období starnutia. Asimilácia je chápaná ako modifikujúci vplyv vnútorných podmienok na človeka a jeho kognitívnu činnosť (prejavuje sa organizovaním nových skúseností podľa toho ako to bolo v minulosti a transformáciou nových skúseností podľa predošlých). Akomodácia zase predstavuje modifikujúci vplyv vnútorného spracovania zážitkov, poznatkov a skúseností (ide o získavanie nových kognitívnych schém či transformáciu starých z dôvodu začleňovania nových skúseností) (Křivohlavý, 2002).

### 2.2.1 Inteligencia

Jednou z oblastí, ktorej bola gerontopsychológmi venovaná najväčšia pozornosť, je štúdium zmien, ku ktorým v priebehu starnutia dochádza v oblasti inteligencie. Ako uvádzajú U. M. Staudinger a J. Baumert (2009, s. 154), starnutie inteligencie nie je homogénny proces, jedinci a schopnosti starnú veľmi rozdielnym spôsobom – okrem tých, ktorí sú aj vo vysokom veku stále rozumní a kreatívni, existujú i ľudia, ktorých kognitívne funkcie sú vekom veľmi oslabené. Podľa I. S. Hamiltona (1999), u mnohých ľudí sú zmeny intelektu značné, v priemere sa rovnajú poklesu takmer o dve štandardné odchýlky od priemerného skóre mladších dospelých. Ďalej poukazuje na pozoruhodnú teóriu, podľa ktorej existujú určité náznaky, že náhle zhoršenie intelektových schopností je podnietené strachom z blížiacej sa smrti. Jedná sa o tzv. *model terminálnej degradácie*, ktorý na základe výskumu zaviedli americkí psychológovia K.F. a R.M. Riegel (1972, citovaní podľa Hamiltona, 1999, s. 58). Spomínaní psychológovia zmerali inteligenciu väčšieho počtu seniorov a potom monitorovali kedy jednotliví respondenti zomreli – zistili, že tí, ktorých v dobe testovania čakala behom piatich rokov smrť mali horšie kognitívne výkony ako tí, ktorí žili dlhšie. Aj J. Langmeier a D. Krejčířová (2007, s. 204) konštatujú, že vo vyššom veku zreteľne klesá inteligencia meraná bežnými inteligenčnými testmi<sup>19</sup>. Viacero odborníkov sa však zhoduje v tom, že hodnotenie seniorov globálnym inteligenčným kvocientom nie je vhodné, pretože kognitívne schopnosti sa modifikujú vekom rozdielne.

Pri odpovedi na otázku ako sa mení inteligencia starnúceho človeka nám pomôže rozlíšenie inteligencie na dve kategórie:

- **fluidná inteligencia** (biologická, vrodená, abstraktná)
- **kryštalická inteligencia** (kultúrna, konkrétna)

---

<sup>19</sup> najpoužívanejší test inteligencie vo svete je Wechslerov test pre dospelých (WAIS)

Ako uvádza P. P. Baltes (2009, s. 12), fluidná inteligencia zabezpečuje rýchlosť a presnosť prijímania a spracovania informácií a kvalitu krátkodobej pamäti. Vývoj fluidnej inteligencie úplne zodpovedá normálnemu biologickému vývoju – výrazne narastá v detstve, ale už v rannej dospelosti, priemerne medzi tridsiatym a štyridsiatym rokom už začína klesať. Fluidná inteligencia je dôležitá hlavne pri učení, preto je pre starších ľudí náročnejšie rýchlo sa naučiť niečomu novému – trvá im to výrazne dlhšie a v naučených poznatkoch robia viacej chýb.

Naopak, kryštalická inteligencia, ktorá zahŕňa získané poznatky a skúsenosti zostáva funkčná dlho a do istej miery sa stále rozvíja. Kryštalická inteligencia implikuje kultúrne viazané zručnosti a schopnosti, ako sú reč, profesijné vedomosti a sociálna inteligencia (v berlínskej štúdii o starnutí boli zistené dobré rečové schopnosti aj u skupiny osemdesiatročných<sup>20</sup>). Čo sa týka oblasti riešenia existenčne náročných životných problémov, podľa viacerých berlínskych štúdií zahrňujúcich cez 600 osôb, vo vekovej kohorte 25-75 rokov nedochádza navzdory poľavujúcim výkonom v niektorých duševných schopnostiach k zníženiu schopnosti úsudku (Staudinger-Baumert, 2009, s. 156).

Podľa P. P. Baltesa (2009, s. 13), starí ľudia môžu dosahovať lepšie výsledky než mladí na úrovni emocionálnej inteligencie a múdrosti, pretože sa tu zúčastňujú ich životné skúsenosti. Podobne je tomu i v niektorých oblastiach umenia a vysoko odborných profesijných znalostiach. Na druhej strane, pokiaľ profesia vyžaduje telesnú silu či neustále preučovanie, staroba predstavuje a s ňou súvisiaca strata fluidnej inteligencie výrazné obmedzenie z dôvodu rýchleho starnutia obsahu a formy potrebných informácií. Z uvedených faktov vyplýva, že *„za vhodných okolností (podmienok prostredia a lekárskej pomoci) môžu mnohí starí ľudia pokračovať v aktívnej psychickej činnosti, lebo majú dostatočný potenciál k tomu, aby fungovali na dosť vysokej úrovni a získali nové faktické poznatky a objavili postupy, ktoré majú vzťah k tzv. pragmatickej inteligencii alebo rozvinutejšej (pokročilej) úrovni osobnosti a sociálneho fungovania“* (Baltes, 1990, s. 12, citovaný podľa Křivohlavého, 2011, s. 60).

---

<sup>20</sup> vid' *Stáří a stárnutí jako oslava rovnováhy mezi pokroem a důstojností* (Baltes, 2009)

### 2.2.2 Plasticita mozgu

Plasticita je jedným zo základných pojmov moderného výskumu mozgu. Aktuálne poznatky k tejto téme prináša napríklad G. Kemperman (2009, s. 27-38) v štúdiu *Plasticita starnúceho mozgu*. Objav plasticity mozgu má pre objasnenie vývoja rozumu človeka ďalekosiahle následky, preto pokladáme za dôležité zahrnúť do tejto kapitoly aj tento neurobiologický pojem. Ako uvádza G. Kemperman (2009), koncept plasticity umožňuje chápať mechanizmus, ktorý je základom funkcie mozgu v priebehu celého života. Funkčne plastický mozog má totiž dokázateľne väčšie vývojové možnosti. „Pokiaľ porozumieme biológii plasticity, naučíme sa mnoho o starnutí a pravdepodobne budeme mať nové nápady a podnety ako lepšie zachádzať s problémami staroby“, píše G. Kemperman (2009, s. 38).

Synonymom slova plasticita je tvárnosť, nestálosť, premenlivosť – plasticita mozgu teda vyjadruje zmeny v mozgu, ktoré sú však determinované aktivitou - tréningom. O tom, že mozog je možné trénovať svedčí mnoho výskumov, ktorých prehľad podáva napr. G. Kemperman (2009, s. 32). Dospelý mozog je schopný vytvárať nové nervové bunky (dospelá neurogenéza), no výskumy ukazujú, že tento proces je regulovaný svojou závislosťou na aktivite človeka, a to najmä duševnej, ale aj telesnej. Ako dedukuje G. Kemperman (2009, s. 34), mozog je typický produkt svojej vlastnej činnosti, ktorý je len do určitej miery závislý od interakcie s okolím, kľúčová je čo najrozmanitejšia kombinácia aktivít počas celého života. Telesná a duševná aktivita totiž vytvára tzv. neuronálnu rezervu – potenciál pre plasticitu. Ako uvádza J. Křivohlavý (2011, s. 49), na existencii tohto javu v činnosti mozgu upozornili psychológovia, keď porovnávali činnosť mozgu, ktorý bol v mladosti trénovaný (telesnou i duševnou činnosťou) s netrénovaným mozgom. Zistilo sa, že vďaka tréningu sa v mladosti vytvorila v mozgu určitá rezerva plasticity, ktorá neskôr umožnila v starobe alebo v prípade choroby optimálnejšiu kompenzáciu strát.

Význam plasticity mozgu vystihuje G. Kemperman (2009, s. 36) slovami: „Dôležitým poznatkom je, že bez aktivity a bez plasticity to



*jednoducho nejde. Ich prínos sa síce môže zdať malý, ale v každom prípade je rozhodujúci a s pribúdajúcim vekom ich význam vzrastá. To, aký sme a čo si myslíme, je v konečnom dôsledku len súhrnom predošlých plasticít“.*

### **2.2.3 Tvorivosť, pozornosť, pamäť a učenie**

Jednou z dôležitých charakteristík životnej sily je tvorivosť. Tvoriví ľudia v sebe túto silu obnovujú tým, že sa stále na niečo tešia, o niečo sa usilujú. Tvorivé myslenie je nepochybne najvyššou formou myslenia človeka. Ako uvádzajú D. Krejčířová a J. Langmeier (2007, s. 206), mnoho štatistík ukazuje, že v tvorivej činnosti dosahujú ľudia svoj vrchol medzi 25. a 40. rokom a potom ich produktivita klesá. G. W. Rebok (1987, citovaný podľa Hamiltona, 1999, s. 82) udáva, že pre väčšinu ľudí znamená koniec tvorivosti 60. rok života. Určite sa však nejedná o univerzálne pravidlo. Podľa J. Křivohlavého (2002? S. 145), umelecké výkony dosahujú svoj vrchol práve v období senia. Výkony mnohých slávnych ľudí svedčia o tom, že človek môže byť tvorivý aj vo vysokom veku (Čížková et al. 2008, Langmeier-Krejčířová 2007, Baltes 2009) - Michelangelo, ktorý sa dožil takmer 90 rokov ešte pred svojou smrťou pracoval na slávnej soche Piety či kupole baziliky sv. Petra, Edison mal cez 90 rokov a stále ešte objavoval, Shaw písal ešte vo svojich 90. rokoch hry, Picasso dominoval umeleckému svetu až do svojej smrti v 91 rokoch, Sofokles napísal Oidipa v 90. rokoch, Komenský písal svoje vrcholné diela ako sedemdesiatročný, Tizian známy obraz Pieta namaloval až o veku 99 rokov, Goethe dokončil druhý diel Fausta v 83. rokoch, Verdi skomponoval vraj len pre svoje potešenie operu Falstaff v 80. rokoch, Thomas Hobbes bol aktívny do svojich 91 rokov a aj mnohí iní filozofi napísali významné diela vo vysokom veku - takýchto príkladov je v histórii, ale i v súčasnosti mnoho. Ako konštatuje I. S. Hamilton (1999, s. 84), dôvody stojace za premenami tvorivosti v priebehu ľudského života nájdeme skôr v životnom štýle jedinca - skôr než o vek ide zrejme o motiváciu, vytrvalosť a entuziazmus.

Jedným z najčastejšie uvádzaných príznakov psychiky starnúcich ľudí je zníženie pamäti pre nové podnety. Častý povzdych seniorov, že ich pamäť

„už nie je čo bývala“, je zrejme do značnej miery oprávnený. Ako uvádza E. Jarolímová (2007, s. 63), spomalenie psychomotorického tempa sa môže odrážať v poruchách myslenia, ktoré sa prejavujú najčastejšie v podobe tzv. *zabehnutého myslenia*, čo sa v praxi prejavuje zníženou schopnosťou udržať myšlienku alebo naopak ju opustiť - senior zrazu nevie, čo chce ďalej povedať (nedokončí vetu, nedorozpráva príbeh). Starnutie je síce charakteristické zhoršením pamäti, viac však krátkodobej – dlhodobá pamäť býva zachovaná. Na úrovni krátkodobej pamäti môžu vznikáť problémy so zapamätávaním a vybavovaním informácií, zvlášť názvov a mien, E. Jarolímová (2007) tento jav nazýva *benígna starecká zábudlivosť*. I. S. Hamilton (1999, s. 121) príčiny problémov spracovávaní nových informácií a pod. identifikuje v poklese fluidnej inteligencie. J. Křivohlavý (2002, s. 142), upozorňuje na *schopnosť retencie*<sup>21</sup>, ktorá je u seniorov, pokiaľ si zapamätanú informáciu podržia v pamäti, rovnaká ako u mladých ľudí. Problémy s krátkodobou pamäťou sa dajú zmierniť a udržať na dobrej úrovni aj v treťom veku prostredníctvom tréningu pamäti a jej kontinuálnym posilňovaním. Ako píše E. Jarolímová (2007) výhodou a kompenzáciou pre seniorov môže byť používanie mnemotechnických pomôcok<sup>22</sup>. Veľmi účinné pre udržanie pamäťových funkcií je vzdelávanie seniorov, čomu sa budeme bližšie venovať v nasledujúcej kapitole. Na nezanedbateľný význam pamäti aj v poslednej etape života upozorňuje M. Hrozenská et al. (2008, s. 21), ktorá konštatuje, že samotná pamäť je predpokladom životného bilancovania a úspešného vyriešenia vývojovej krízy staroby a zároveň má všeobecný význam pre celkovú adaptáciu seniora.

Deteriorizácia<sup>23</sup> pamäti ohrozuje schopnosť učenia. Výskumy ukazujú, že senior nestráca schopnosť učiť sa ani vo vysokom veku, ale táto schopnosť sa postupne znižuje, zvlášť pokiaľ ide o zvládanie zložitých úloh (Příhoda,

---

<sup>21</sup> schopnosť retencie umožňuje človeku podržať naučené informácie v pamäti

<sup>22</sup> ide o techniky pre jednoduchšie zapamätávanie dát (učenie sa v skratkách, spájanie prvých písmeniak slov a pod.)

<sup>23</sup> **deteriorizácia**=zhoršovanie, degradácia

citovaný podľa Čížkovej et al., 2007, s. 137). Platí tu zrejme jednoznačný zákon – čím zložitejšia je úloha, ktorú treba zvládnuť, tým väčšie ťažkosti starnúci ľudia majú. Úbytok schopnosti učiť sa však seniori väčšinou kompenzujú nadobudnutými skúsenosťami (profesijná pamäť). Gerontopsychológovia sa odvolávajú na pokus významného psychológa A. T. Welforda z 50. rokov minulého storočia, v ktorom porovnával výkonnosť v riešení zložitých úloh skupinou mladších osôb (26-29 rokov) a osôb vo veku 60-69 rokov. Ukázalo sa, že starší ľudia potrebujú zhruba štyrikrát dlhšiu dobu k naučeniu úlohy, behom učenia urobia štvornásobný počet chýb a k úplnému naučeniu potrebujú dva a pol krát viac opakovania (Švancara, 2004, s. 108). Potenciálu seniorov k učeniu sa budeme bližšie venovať ešte v nasledujúcej kapitole.

Ďalšou dôležitou psychickou funkciou, ktorá zásadne podlieha zmenám vyvolaným procesom starnutia je pozornosť. I. S. Hamilton (1999, s.77), na základe výsledkov výskumov pozornosti konštatuje, že v dôsledku zániku či poklesu výkonnosti nervových buniek nemajú seniori dostatočnú kapacitu psychiky k tomu, aby mohli venovať svoju pozornosť takému množstvu podnetov ako vo svojej mladosti. Podľa M. Vágnerovej (2007, s. 321) však obmedzenejšie fungovanie pozornosti nemá na zvládanie bežného života seniorov veľký vplyv – mohlo by sa prejaviť len v náročných situáciách, ku ktorým v senu príliš často nedochádza alebo sa im dá vyhnúť (napríklad, senior nebude písať a zároveň sa s niekým rozprávať).

## 2.3 Emočné zmeny v starobe

V oblasti emočného prežívania<sup>24</sup> sú medzi seniormi značné interindividuálne rozdiely. V senu klesá intenzita a frekvencia mnohých emočných zážitkov a môže sa meniť aj ich kvalita (Křivohlavý, 2002).

---

<sup>24</sup> Treba zdôrazniť, že emócie nie sú identické s citmi. Ako je uvedené v Psychologickom slovníku (2000, s. 138), emócie zahŕňajú širší pojem než city, pretože sú sprevádzané fyziologickými zmenami, motorickými prejavmi (mimika, gestikulácia), stavmi menšej či väčšej pohotovosti a zameranosti (láska, strach, nenávisť a pod.). City implikujú len zážitkový rozmer emócií. Zvykne sa špecifikovať osem základných emócií : **radosť, dôvera, prekvapenie, anticipácia, strach, hnev, smútok, znechutenie.**

Emocionálna činnosť človeka je najintenzívnejšia v období mladosti, o niečo menej v dospelosti, v priebehu staroby emocionálna aktivita klesá aj keď si zachováva relatívne dobrú kvalitu (Baltes, 2009). Ako píše J. Křivohlavý (2002, s. 144), starý človek prežíva mnohé životné udalosti pomerne menej bezprostredne, akoby sa ho to veľmi netýkalo. Človek sa stáva emočne stabilnejším, ale často i ľahostajnejším voči vonkajšiemu svetu, čo prináša väčší pokoj a trpezlivosť, ale niekedy tiež nezáujem až apatiu (Langmeier-Krejčířová, 2007, s. 207).

Starší ľudia majú väčší sklon k úzkostiam a depresiám, bývajú viac sugestibilní<sup>25</sup>. Citová labilita seniora sa vysvetľuje fyziologickými zmenami a stratou orientácie na budúcnosť (Čížková et al., 2008, s. 138). M. Vágnerová (2007, s. 336) píše, že po 60. roku života dochádza k pomalému a plynulému poklesu pozitívnych a nárastu negatívnych emócií. Optimistický pohľad na emocionalitu seniorov prinášajú najnovšie psychologické výskumy, podľa ktorých s pribúdajúcim vekom rastie preferencia vnímania a spracovania pozitívnych emócií<sup>26</sup> – negatívne emócie údajne vekom nepribúdajú, ale skôr zostávajú na rovnakej úrovni (Baumert – Staudiger, 2009, s. 159).

### 2.3.1 Sebahodnotenie a životná spokojnosť

Dôležitým indikátorom celkového emocionálneho ladenia seniora je pocit spokojnosti - pohody. Názory odborníkov na životnú spokojnosť, pozitívny sebaobraz seniorov sa líšia. Podľa I. S. Hamiltona (1999, s. 161), u väčšiny ľudí sa sebaobraz v starobe zhoršuje. Aj podľa M. Vágnerovej (2007), aj keď sa starší ľudia aktuálne cítia celkom v pohode, neveria, že tomu tak bude i v neďalekej budúcnosti. Za zmienku stojí jedna nedávno prevedená internetová štúdia, ktorej sa zúčastnilo niekoľko stoviek tisíc ľudí (viac ako polovicu však tvorili obyvatelia USA). Ako uvádza P. B. Baltes (2009, s. 17), zisťovala sa miera sebavedomia v závislosti od veku. Podľa tejto štúdie,

---

<sup>25</sup> **sugestibilita**=náchylnosť k preberaniu myšlienok druhých (emocionálna ovplyvniteľnosť)

<sup>26</sup> vid' výskum mieri pocitu šťastia uvádzaný v podkapitole – psychológia starnutia

najvyššie sebavedomie majú v priemere šesťdesiatpäťroční jedinci, pričom u mužov je výrazne väčšie ako u žien. P. Říčan (1990) taktiež spomína jednu štúdiu, podľa ktorej sú seniori so svojim vekom ďaleko spokojnejší, než sa o nich domnieva väčšina mladších osôb. Pozitvne sebahodnotenie, emocionálnu stabilitu seniorov ovplyvňuje viacero faktorov. Podľa R. A. Warda (1977, citovaný podľa Hamiltona, 1999, s. 161), veľký vplyv na sebaobraz seniorov majú stereotypy – negatívne predstavy spoločnosti o starobe, čím viac im starý človek podlieha, tým nižšie je jeho sebahodnotenie. Najmarkantnejšími príčinami zmeny sebaobrazu seniorov sú vo všeobecnosti – odchod zo zamestnania a smrť manželského partnera<sup>27</sup>.

Odchodom do dôchodku u väčšiny seniorov (častejšie u mužov ako u žien) dochádza k zmene sociálnych rolí<sup>28</sup>. Ako píše Čížiková et al. (2007, s. 139), ženy majú viac času na prispôsobenie, pretože svoju ústrednú rolu v rodine ne strácajú ani v pokročilejšom veku, naopak muži, vzhľadom k svojej vyhranenejšej profesijnej orientácii stratu zamestnania chápajú ako pokles sociálnej prestíže<sup>29</sup>. Muži teda častejšie než ženy trpia v dôsledku transformácie produktívneho veku na postproduktívny pocitmi krivdy a neuznania svojej osoby. Na druhej strane, ako uvádza J. Křivohlavý (2011, s. 23 - 24), odchod do dôchodku môže priniesť množstvo pozitívnych zmien, ktoré prispievajú k životnej spokojnosti seniora:

---

<sup>27</sup> Tieto zmeny, z hľadiska rozsahu adaptácie potrebnej na ich zvládanie, umožňuje hodnotiť tzv. *posudzovacia škála sociálnej readjustácie* uvádzaná M. Hrozenskou (2008, s. 22). Podľa tejto škály sa na prvom mieste nachádza, čiže najrozsiahlejšia adaptácia - prispôsobenie je potrebné v prípade smrti partnera. Na popredných miestach sa nachádza úmrtie iných členov rodiny, odchod do dôchodku, úmrtie rovesníka či odchod detí z domu.

<sup>28</sup> S. Strieženec (1996, s. 187) **sociálnu rolu** definuje ako schému potrieb a cieľov, názorov, citov a postojov, hodnôt a činností, ktoré by podľa očakávania príslušníkov spoločenstva mali charakterizovať typického predstaviteľa určitej pozície. Sociálne roly predpisujú správanie, ktoré sa od ľudí očakáva v štandardných situáciách, pričom dané roly si jednotlivci osvojujú v socializačnom procese.

<sup>29</sup> Tento postoj mužov nie je ojedinelý, vyplýva z tzv. **genderových (rodových) stereotypov** – ide o predsudky, tradičné očakávania spoločnosti ako sa má správať muž a žena, pričom od mužov sa očakáva, že ich hlavnou úlohou je finančné zabezpečenie rodiny, pôsobenie vo verejnej či politickej sfére (Jandourek, 2001)

Tab 4 Pozitívny prínos transformácie produktívneho na postproduktívny vek

Pred dôchodkom	Po odchode do dôchodku
stály nedostatok času	dostatok až nadbytok voľného času
náplň času mi stanovuje niekto iný (nadriadený)	to, čo budem robiť, si stanovujem sám
nemám čas na seba	mám dost' času pre seba
umenie fungovať (ako koliesko v stroji)	umenie žiť
zhon	uvoľnenie
stres a distres	eustres (príjemné vnútorné napätie)
zážitky	pokoj
úspech	osobné dozrievanie
horizontála života	vertikála života
absolútne sebavydávanie	ísť do seba
pripútanie k zamestnaniu	odpútanie od práce
ponorenie sa do práce	ponorenie sa do seba
sebarealizácia	sebaopoznávanie
záujem získať a mať	záujem byť niekým
duševný úbytok	duševné napĺňovanie
vnútorná chudoba	vnútorné obohacovanie
vonkajšie bohatstvo	vnútorné bohatstvo
hektické udalosti	pokojnejšie plynutie času
vnútorný nepokoj	ustálenie vnútorného pokoja
stály beh a zhon	uvoľnenie
úzkosť a strach ako to dopadne	pokojné očakávania
hyperaktivita	pokoj

Podľa N. Krausa et al (1991, citovaný podľa Hamiltona, 1999, s. 164), zásadným faktorom znižujúceho sa pocitu vlastnej hodnoty seniora a pribúdania depresívnych syndrómov sú aj finančné problémy, ktoré má mnoho starých ľudí. M. Hrozenková (2008) dodáva, že stresovo môže pôsobiť i náhla zmena životných podmienok, väčšie množstvo voľného času na dôchodku, ako aj zmena bydliska.

Pre starého človeka majú značný význam dlhodobé a spoľahlivé väzby, ktoré sa môžu vytvoriť predovšetkým v rámci rodiny. V senu narastá hodnota citovej istoty a bezpečia, ktorú môžu naplniť práve takéto väzby. Ako píše M. Vágnerová (2007, s. 340), ukázalo sa, že k pozitívnemu ladeniu a pocitom pohody významne prispieva predovšetkým opora manželského partnera, príbuzných a nemenej i kontakt s blízkymi rovesníkmi. Podobne sa vyjadrujú

aj J. Langmeier a D. Krejčířová (2007, s. 207), podľa ktorých, v rannej fáze staroby je ešte veľmi silná potreba sebarealizácie a potreba byť užitočným pre druhých - neskôr však vystupuje do popredia skôr potreba emočného zakotvenia a pozitívneho prijatia v kruhu blízkych ľudí<sup>30</sup>. Seniori, ktorí žijú bez sociálnych kontaktov preto majú často problém vyrovnat' sa so samotou, pocit opustenosti môže u nich vyústiť k uzavretiu sa do seba, pocitom menejcennosti a zbytočnosti, depresiám až k samovraždám<sup>31</sup>. Strach zo samoty patrí k najčastejším obavám seniorov (Pichaud-Thareauová, 1998).

Dovolíme si doplniť, že miera spokojnosti seniorov okrem životných udalostí, prítomnosti blízkych ľudí, zdravotného stavu, saturácie potrieb závisí v nemalej miere aj od hodnotovej orientácie každého z nich, od ich postojov k starobe ako takej a s ňou súvisiacej smrti – od mieri dosiahnutia vnútornej integrity.

## 2.4 Zmeny osobnosti seniora

Vlastnosti, ktoré tvoria osobnosť človeka<sup>32</sup> sú stabilizované už na počiatku dospelosti, no vyvíjajú sa aj v období sénia. J. Čížková et al. (2008, s. 139) konštatuje, že v starobe sa môžu prejavovať sklony a vlastnosti, ktoré dokázal jedinec v strednom veku tlmiť či prejavovať prijateľným spôsobom napríklad, šporovlivosť sa mení na lakomosť, poriadkumilovnosť v pedantériu, nedôverčivosť v izoláciu, pomalosť v pasivitu, energickosť vo výbušnosť a pod. Generalizovať osobnostné vlastnosti seniorov nie je možné, pretože

---

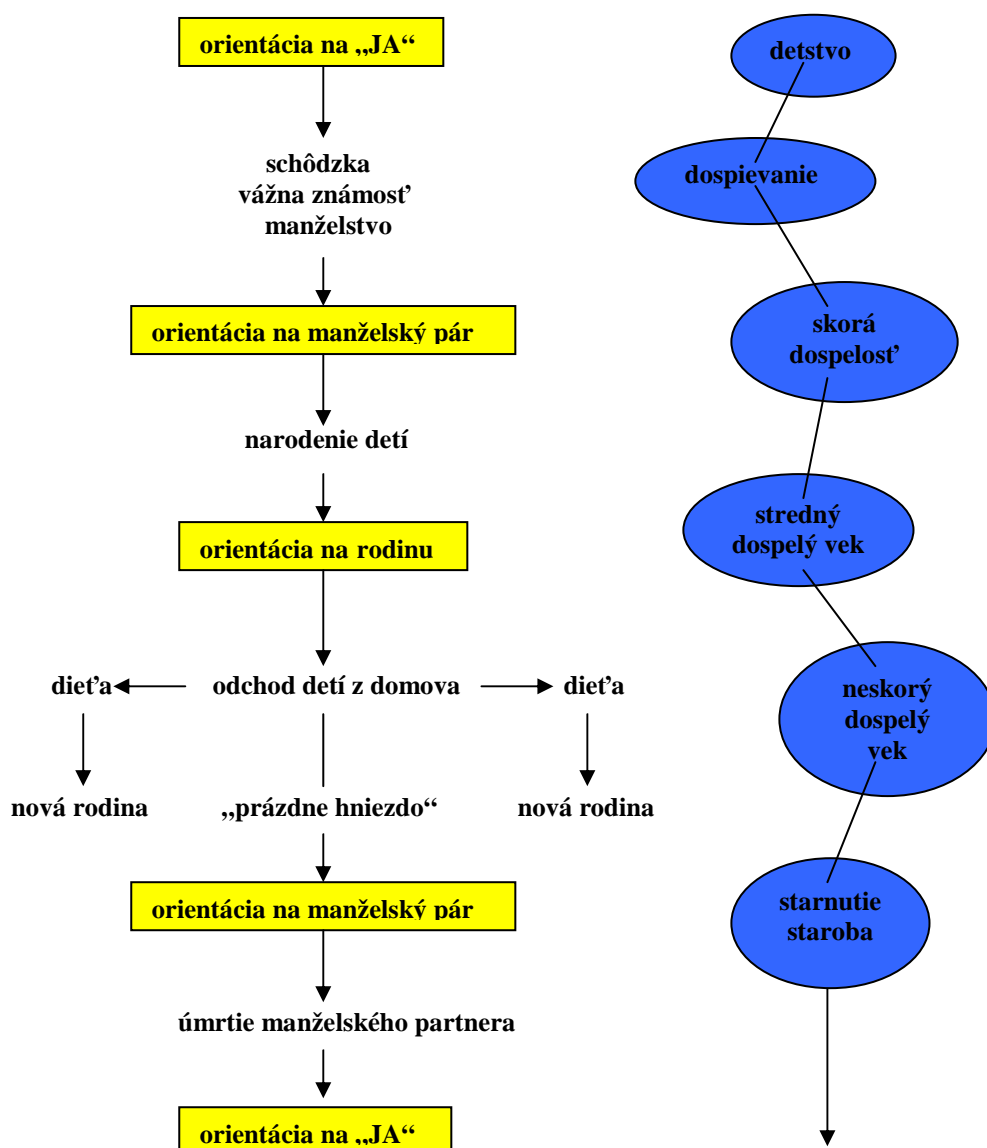
<sup>30</sup> Teóriu ľudských potrieb rozpracoval americký psychológ Abraham Maslow, pričom ľudské potreby hierarchizoval od najnižších po najvyššie. Maslow rozlišuje päť základných potrieb: 1. fyziologické potreby, 2. potreba istoty a bezpečia, 3. potreba lásky, prijatia a spolupatričnosti, 4. potreba uznania a úcty, 5. potreba sebarealizácie (Plamínek, 2010)

<sup>31</sup> C. Pichaud a I. Thareauová (1998, s. 78) uvádzajú, že po osemdesiatom roku života sa vyskytuje omnoho viac samovrážd ako v ktoromkoľvek inom veku.

<sup>32</sup> Podľa Psychologického slovníka (2000, s. 379), **osobnosť** býva najčastejšie definovaná ako celok duševného života človeka. Podrobnú analýzu osobnosti človeka podáva napríklad Milan Nakonečný v publikácii *Psychológia osobnosti* (1998)

človek zostáva individualitou po celý život. Jeden osobnostný rys seniorov je predsa len experimentálne preukázateľný, a to zosilnenie koncentrácie na vlastnú osobu – egocentrizmus (Čížková et al., 2008). Podľa J. Švancaru (2004, s. 107), táto orientácia na seba je spôsobená tým, že starý človek musí častejšie bilancovať so životnými stratami a ziskami, pričom straty začínajú zisky značne prevyšovať. V dôsledku kumulácie strát je nútený viac sa sústrediť sám na seba. D. Krejčířová a J. Langmeier (2007, s. 211) zmeny v orientácii sociálnych rolí človeka deklarujú na nasledovnom nami upravenom modeli:

Tab 5 Model vývoja životnej orientácie človeka





Pozoruhodné je porovnanie zmien u starnúcich mužov a žien C. G. Jungom, podľa ktorého muž sa v senu stáva tak trochu „zženštelým mužom“, zatiaľ čo mnohé ženy začínajú rozvíjať mužnosť v rozhodovaní a uplatňovať tvrdosť rozumu, ktorý zatlačuje do pozadia citlivosť z predchádzajúcich rokov (Švancara, 2004, s. 105).

M. Vágnerová (2007, s. 348), zmeny osobnosti, ku ktorým dochádza v starobe súhrne vyjadruje na príklade piatich osobnostných faktorov vyššieho rádu, tzv. BIG FIVE systému:

- **extraverzia** – spoločenskosť, otvorenosť sociálnej stimulácii má tendenciu s vekom klesať a je viac zreteľná u mužov ako u žien. Nárast introverzie môže viesť v krajných prípadoch až k samotárstvu a izolácii. Naopak, udržanie vyššej extroverzie sa môže prejavovať sklonmi k nadväzovaniu povrchných kontaktov, familiárnosti až dotieravosti .
- **neuroticizmus** – sklon k labilita a nevyrovnanosti s vekom tiež klesá. Starší ľudia bývajú pokojnejší, stabilnejší až rigidní. V neskorej starobe však môže neuroticizmus opäť stúpať a viesť k úzkosti.
- **otvorenosť novým skúsenostiam** – zvedavosť a tvorivosť s vekom plynule ubúda. Starší ľudia sú obvykle konvenčnejší a konzervatívnejší ako príslušníci mladšej generácie.
- **svedomitosť** – presnosť, spoľahlivosť, starostlivosť v starobe taktiež podlieha zmenám, ale nie tak jednoznačne ako predchádzajúce faktory osobnosti. Seniori môžu byť dostatočne starostliví a zodpovední, ale na druhej strane môžu mať väčšie problémy so sebaovládaním a ich starostlivosť môže viesť až k neúčelnej pedantérii.
- **priateľskosť** – zmena empatie a ochoty pomáhať sa tiež mení diferencovane. U starších ľudí narastá egocentrizmus, podráždenosť či podozrievavosť, ale zároveň sa udržuje vysoká miera súcitnosti a dôverčivosti.

Podľa Wolfa (1984, citovaný podľa Čížkovej et al., 2008), v starobe sa výraznejšie prejavuje, aké hodnoty človek uznával v dospelosti, ako úspešne či neúspešne prebiehala jeho celoživotná socializácia a ako zvládol krízy v priebehu svojho života. Ako uvádzajú J. Langmeier a D. Krejčířová (2007, s. 207), osobnosť starého človeka je výsledkom súčinnosti dvoch procesov - celého predchádzajúceho vývoja a aktuálnej adaptácie<sup>33</sup> na nevyhnutné zmeny, ktoré prináša vyšší vek. Práve z hľadiska prispôsobovania sa problémom sénia môžeme rozlišovať viacero typov osobnosti seniorov. Mnoho autorov sa odvoláva na výskum S. Reichardovej (1962, citovaná podľa Bromleyho, 1972, s. 111 – 118), ktorá vyčlenila päť takýchto typov či skôr stratégií vyrovnávania sa s vlastnou starobou:

- **konštruktívna stratégia** – výsledkom konštruktívneho prístupu k životu je dobre vyvážený jednotlivec, ktorý sa teší zo života a nadväzuje srdečné vzťahy s ostatnými ľuďmi – má zmysel pre humor, je tolerantný, prispôsobivý a sebavedomý, uvedomuje si svoje úspechy, chyby a vyhliadky – zmieril sa s faktami staroby, vrátane odchodu do dôchodku, a napokon i so smrťou, na ktorú hľadá pokojne a bez zúfalstva (tento typ osobnosti je analogický Eriksonovej integrovanej osobnosti)
- **stratégia závislosti** – je spoločensky prijateľná, skôr však smeruje k pasivite a závislosti, ako k aktivite a sebestačnosti – výsledkom je pomerne vyrovnaný jednotlivec, ktorý sa spolieha na druhých, rád sa vzdáva zodpovednosti a námahy – jeho vzťah k ostatným ľuďom je zmesou pasívnej tolerancie, oportunistu, podozrenia voči novým známostiam a neochoty nadväzovať styky, ktoré hrozia narušiť ich bezpečnosť a pohodlie (Bromley, 1972, s. 113)
- **obranná stratégia** – ide o typ citovo priveľmi kontrolovanej, rigidnej, konvenčnej a prehnane aktívnej osobnosti – takýto jednotlivec sa obáva hrozacej závislosti a relatívnej nečinnosti v starobe, preto odsúva svoj odchod do dôchodku a robí všetko možné len aby nemusel čeliť faktom

---

<sup>33</sup> Problematike adaptácie sa podrobne venujeme v nasledujúcej podkapitole – zmeny v oblasti socializácie.

staroby – jeho postoj k starobe je zväčša pesimistický, dokáže sa s ňou zmieriť len keď ho prinúti okolnosti

- **stratégia hostility (nepriateľstva voči druhým)** – tento typ seniora na starobe nenachádza nič dobrého, nevie sa s ňou zmieriť a obáva sa smrti – často sa u neho vyskytujú obavy, pesimizmus, depresie, pocity sklamaní, zlé finančné plánovanie, nedostatok, ctižiadosť alebo slabá vytrvalosť, nerád sa sám skúma, trpí nedostatkom realizmu, nedôverou voči okoliu a obáva sa závislosti na iných – pri styku s ľuďmi býva agresívny, konfliktný, podozrievavý, rád sa sťažuje a porovnáva s ostatnými
- **stratégia sebanenávisti** – jednotlivec s takouto stratégiou sa pozerá na svoj život kriticky a pohrdavo, nepozná ctižiadosť a vôbec netúži po tom, aby mohol svoj život znova prežiť –zmieril sa síce s faktami starnutia, ale nevie ťažiť zo situácie tak, aby si osvojil optimistický postoj (Bromley, 1972, s. 116) – zanedbáva spoločenské styky, nezaujíma sa o iných ľudí, cíti sa zväčša osamelý a zbytočný – prevládajúcimi pocitmi u neho býva ľútosť, sebaobviňovanie a depresia, v smrti vidí vyslobodenie z neuspokojivej situácie

Podobné typy osobnosti napríklad identifikoval na základe výskumu vzorky sedemdesiatnikov aj L. B. Neugarten et al. (1968, citovaní podľa Hamiltona, 1999, s. 158 -159):

- **integrovaná osobnosť** (má najpozitívnejšie charakterové rysy):
  - a) **reorganizátor** – pokiaľ sa u tejto podskupiny skúmaných seniorov objavila nezvládnuteľná telesná aktivita hneď bola nahradená inou
  - b) **špecialista** – aktivity tejto kategórie sa obmedzili na úzku skupinu najvhodnejších a najefektívnejších činností
  - c) **odcudzená osobnosť** – ide o jedincov vedome sa zriekajúcich mnohých záväzkov

- **obrnená – defenzívna osobnosť** (menšia spokojnosť ako u integrovanej osobnosti):
  - a) **tvrdohlavec** – presvedčenie, že starnutie môže oddialiť udržiavaním vysokej miery aktivity
  - b) **strnulá osobnosť** – skupina seniorov, ktorá sa neustále zaoberá tým, čo v dôsledku starnutia stratila
- **pasívne – závislá osobnosť**:
  - a) **nesamostatná osobnosť** - spolieha sa na pomoc ostatných, je závislá na pomoci
  - b) **apatická osobnosť** – vyhýbanie sa interakcii s inými ľuďmi
- **dezintegrovaná osobnosť** (títo starí ľudia majú vážne problémy - demencia a nedajú sa klasifikovať ako normálne jednajúce osoby)

#### 2.4.1 Integrita osobnosti – prijatie staroby

Prijatie staroby je základnou kategóriou tejto fázy života – je podmienkou zostarnutia „správnym spôsobom“. Slovami R. Čornaničovej (2007, s. 57), prijatie staroby sa opiera o osobnostnú integritu, celistvosť ako vnútornú kvalitu, ktorá integruje jednotlivé osobnostné stránky človeka (rozumové, emocionálne, vôľové, motivačné, morálno-charakterové) a umožňuje ich ucelený prejav. Prijatie staroby umožňuje človeku hľadať zmysluplné postoje, správanie a konanie a možnosti ako efektívne vynakladať s vekom klesajúcou životnou energiou, a to bez vyčerpania sa „mantinelovými“ postojmi či okrajovými aktivitami. M. Vágnerová (2007, s. 299 - 300) zosumarizovala kľúčové podmienky potrebné k dosiahnutiu integrity v starobe:

- **pravdivosť k sebe samému** – obrat k skutočným hodnotám a autentickým potrebám. V starobe už nemá zmysel nič predstierať, predošlý život treba vnímať taký aký bol a taktiež je nutné nič si nepredstierať ani vo vzťahu k vlastnému starnutiu.

- **zmierenie** – treba prijať vlastný život, pretože zásadná zmena už nie je veľmi reálna. Senior sa musí zmieriť s realitou a prijať ju ako kompromis, aj keď nezodpovedá jeho ideálom.
- **stabilizácia a generalizácia životného postoja** – nahromadené skúsenosti umožňujú seniorovi získať nadhľad. V rámci dosiahnutia integrity schopný chápať život vo všetkých jeho súvislostiach.
- **kontinuita** – v jej rámci je možné uvažovať o vlastnom živote ako o súčasť väčšieho celku (celej spoločnosti), a to vo vzťahu k minulosti, prítomnosti i budúcnosti

Pre integrovaného seniora je podľa skúsenej americkej sociálnej pracovníčky N. Feilovej (1989, citovaná podľa Rheinwaldovej, 1999, s 43) charakteristický nasledovný prístup k životu:

- vie si nájsť nových priateľov, keď stratí starých
- riskuje nové životné role a životný štýl, pokiaľ sa ten starý stane nefunkčným
- zostáva orientovaný aj keď trpí menšími organickými poruchami mozgu
- dokáže čeliť problémom, nájsť si alternatívy, keď jeho zabehnutý spôsob života začína zaostávať
- behom svojho života usiluje o rast a zdoláva úlohy spojené s jeho vekom
- neustále hľadá nové naplnenia, je zvedavý a aktívny
- robí kompromisy a zmieruje sa s tým, že nedokázal všetko čo chcel
- má sa rád taký aký je, aj so svojimi slabosťami a teší sa čo príde

Prijatie staroby vychádza z teórie psychosociálneho vývoja E. H. Eriksona, podľa ktorej je dosiahnutie integrity v ponímaní vlastného života hlavnou vývojovou úlohou poslednej fázy života. E. H. Erikson (1963, citovaný podľa Hamiltona, 1999, s. 154) sa od ostatných psychoanalytikov odlišuje svojim ponímaním celoživotného vývoja osobnosti, pričom v každom

životnom období podľa neho človek rieši rôzne konflikty. Napríklad, v detstve musí jedinec riešiť pomocou budovania dôvery konflikt medzi dôverou a nedôverou. V priebehu života je potrebné riešiť osem takýchto konfliktov, z ktorých posledné tri sa týkajú staroby. Ako interpretuje M. Hrozenská et al. (2008, s. 20), tieto polarities vyjadrujú životné naplnenie a životnú prázdnotu, súvisia so sebauvedomením a sebaaprežívaním jedinca a zvyšujúcim vekom sa stupňujú. Posledný konflikt E. H. Erikson nazýva konflikt *integrita verzus zúfalstvo* a jeho cieľom je integrácia ega – uvedomenie si faktu, že predošlé ciele jedincovho snaženia boli naplnené či uzavreté a že už neexistujú žiadne „otvorené konce“ (Hamilton, 1999).

Eriksonovo teóriu rozšíril R. C. Peck (1968, citovaný podľa Hamiltona, 1999, s. 155), podľa ktorého je v priebehu staroby nutné riešiť tri konflikty:

- **diferenciácia ega verzus lipnutie na pracovnej pozícii** – mnoho zamestnaných ľudí si prostredníctvom práce vybudovalo svoj status a sebahodnotenie, získalo spoločenské uznanie – odchodom do dôchodku, takýto ľudia strácajú spolu so zamestnaním aj svoj spoločenský status, preto si musia nájsť činnosti, ktoré ich robia jedinečnými a bola im tak opäť prinavrátená vážnosť
- **transcendencia tela verzus zaobranie sa telom** – starnutie pre väčšinu ľudí znamená zhoršovanie zdravia a celkovej telesnej kondície – starnúci človek, ktorý vníma telesné zdravie ako základný prostriedok prinášajúci radosť zo života je konfrontovaný s nevyhnutným sklamaním – je nútený hľadať si aktivity pri ktorých je telesný výkon zanedbateľný
- **transcendencia ega verzus zaobranie sa egom** – tento konflikt spočíva vo vyrovnávaní sa seniora s faktom nevyhnutnosti smrti

D. Levinson (1980, citovaný podľa Hamiltona, 1999, s. 156) podobne ako R. C. Peck a E. H. Erikson obzvlášť zdôrazňuje jednu krízu, ktorá má zásadný vplyv na integritu osobnosti starnúceho človeka. V dôsledku meniaceho sa telesného zdravia a postavenia v zamestnaní sa senior musí

vyrovnávať s úbytkom vodcovskej roly v práci i v rodine. Životnú spokojnosť si teda môže udržať jedine tak, že sa naučí odovzdávať vedúce postavenie – delegovať kompetencie mladším a presunie sa do role múdreho radcu. D. Levison tento proces nazýva „*pohľad z mosta*“.

Výsledkom prijatia staroby – zápasu seniora s beznádejou a zúfalstvom je podľa teórie E. H. Eriksona orientácia na pozitívne veci vo svojom živote. Ako píše R. Čornaničová (2007, s. 58), takáto orientácia – odpustenie všetkých krívd od iných i všetkých krívd sebe – je podmienkou spokojnej staroby a pozitívneho vplyvu na svoje okolie. Takto orientovaný starý človek sa stáva vyhľadávanou osobou, pretože dokáže poskytovať citovú oporu.

Na druhej strane, ako konštatuje V. Baláž (1983, citovaný podľa Čornaničovej, 2007), „*človek musí mať odvahu, aby vedel byť starým, aby vedel pozrieť za seba, na prežitý život, na jeho svetlé a tienisté stránky, na úspechy, prehry i sklamania*“. Človek, ktorý sa neprispôbil prežitému životu je skeptický, zatrpknutý, jeho život nebol pre neho dost' dobrý a mal byť iný, zvyčajne sa ponosuje, že aj jeho deti sa k nemu zachovali nevďačne. Takýto starý človek je plný negatívnych myšlienok, závidí voči iným alebo odporu k sebe. Prejavy úpadku osobnosti odpudzujú od neho blízkych i vzdialenejších ľudí, čo zvyšuje jeho osamelosť a je ďalším dôvodom na prežívanie horkosti a sklamaní z celého života, ale i úzkosti a strachu zo smrti (Čornaničová, 2007, s. 58). Slovom švajčiarskeho lekára P. Tourniera (1981, citovaný podľa Křivohlavého, 2002, s. 146), „*staroba je pre mnoho ľudí ťažká, avšak pre niektorých ľudí je mimoriadne ťažká. Je našou úlohou hľadať, čím to je, že prijať fakt starnutia je pre toľko ľudí ťažkou úlohou*“.

Zmätok, ktorý nastáva v duši seniora dobre vystihujú F. Asslander s A. Grunom (2010, s. 65 citovaní podľa Křivohlavého, 2011, s. 27):

„*V tretej fáze života pozeráme na svoj doterajší život a zároveň sa v našom živote rodia nové, nadradené a zásadné otázky života...Náhle si uvedomujeme, že náš doterajší život nejako nepostačuje, pýtame sa na svoje umieranie a životné ciele...Pri prechode do tretej fázy života môžeme často započuť – to predsa nemôže byť všetko! Pýtame sa na zmysel svojho*

*života...Začínáme pátrať po trvalých hodnotách a kriticky pozeráme na svoje doterajšie počínanie. Tento proces trvá s premenlivou intenzitou po dobu celej tejto etapy. Je to čas výzvy a šance pre náš duchovný rast...Často sú nám pri tom príkladom starší ľudia, napríklad učitelia, naši priatelia a my sa ich napodobňovaním rýchlo učíme“*

## **2.5 Zmeny v oblasti socializácie**

Socializácia, podľa S. Strieženca (1996, s. 201), označuje celoživotný proces, ktorým sa jedinec stáva schopný sociálne žiť v príslušnej spoločnosti. Jedným zo základných mechanizmov socializácie osobnosti je sociálna adaptácia (Strieženec, 1996, s. 11). Ako sme už viackrát naznačili, prechod do staroby je radikálny zlom v živote človeka náročný na adaptáciu, s ktorou by zrejme mal problémy aj mladý dynamický človek. Zmenu, ktorá nastáva, dobre vystihuje J. Alan (1989, citovaný podľa Koverovej, 2003) - zatiaľ čo mladí sa túžia vyznať v sebe, starí sa snažia vyznať vo svojom vzťahu k svetu. C. G. Jung to vysvetľuje tým, že v priebehu starnutia sa ľudia postupne stále viac presúvajú do svojho nevedomia a vracajú sa tak ku svojim koreňom (Vágnerová, 2007, s. 302). Na svet sa seniori pozerajú z novej pozície, všetko to, na čom stavali svoju identitu<sup>34</sup>, začína strácať význam – pre ich okolie totiž už nie je podstatné kým boli, čo všetko dokázali, ale kým sú teraz. D. Alijevová (1994, citovaná podľa Koverovej, 2003, s. 128) uvádza, že u seniorov dochádza k tzv. *zbezvýznamňovaniu ich života*, a preto musia budovať svoju identitu od „piky“.

Podľa niektorých starších teórií, úspešné starnutie spočíva v tom, že človek v treťom veku dobrovoľne prijíma tzv. *sociálnu neangažovanosť* (disengagement) a postupne sa vzdáva predošlých náročných úloh a spoločenských funkcií (Langmeier-Krejčířová, 2007, s. 211). Starý človek ústupom zo svojich pôvodných sociálnych rolí môže prežiť svoju starobu pokojne, pretože nemá žiadne sociálne úlohy. Teória neangažovanosti je

---

<sup>34</sup> Pojem **identita** znamená prežívanie a uvedomovanie si seba samého, svojej jedinečnosti a odlišnosti od ostatných. Môžeme ju chápať aj ako súbor rysov, podľa ktorých je jedinec známy v určitej špecifickej skupine (Hartl-Hartlová, 2000, s. 221)



našťastie v súčasnosti prekonaná, súčasní odborníci v tejto oblasti sa začali zhodovať, že je nevyhnutné hľadať ďalšie možnosti participácie seniorov na organizácii spoločnosti a nové sociálne role, ktoré by zodpovedali ich veku (Čížková et al., 2008, s. 129).

### 2.5.1 Adaptácia

Zásadný význam v úspešnom vyrovnávaní sa so zmenami, ktoré prináša staroba má schopnosť adaptácie. Treba zdôrazniť, že adaptácia je proces, ktorý si vyžaduje u rôznych ľudí rôznu časovú dotáciu a so zvyšujúcim vekom sa potreba času na prispôbenie rôznym zmenám prirodzene predlžuje. Súhrn zmien v štruktúre aj vo funkciách organizmu v období staroby má širokospektrálny charakter - somatický, psychický, emocionálny a sociálny. Prítomnosť zmien môže zvlášť vo vyššom veku zvyšovať krehkosť a zraniteľnosť organizmu a viesť k poklesu niektorých schopností. Preto býva adaptácia na novú sociálnu pozíciu starého človeka často krát nechcená až bolestivá. Na otázku ako sa týmto zmenám najlepšie prispôbovať odpovedajú rôzne teórie (Švancara, 2004, s. 106):

- **teória aktívneho starnutia** – zdôrazňuje, že základným predpokladom optimálnej adaptácie vo vyššom veku je podržanie činností a kontaktov so svetom. Podľa stúpecov tejto teórie je životná spokojnosť seniorov, ktorí sa aktívne zapájajú do spoločenského diania najvyššia (Hrozenská, 2008, s. 22).
- **teória postupného uvoľňovania z aktivít** – základná podmienka úspešnej adaptácie je v tom, že sa jedinec naopak z množstva funkcií a činností vyslobodí
- **substitučná teória** – kladie dôraz na to, aby činnosti, povinnosti a roly, ktoré sú pre seniora záťažou boli nahradené inými

Podľa amerického experta na starnutie R. J. Havighursta (1982, citovaný podľa Křivohlavého, 2002, s. 144), aby sa mohli seniori úspešne adaptovať, musia splniť nasledovné vývojové úlohy:

- prispôsobovať svoj život zmenám zdravotného stavu a úbytku síl
- vyrovnávať sa s odchodom do dôchodku a znížením príjmu
- vyrovnávať sa so smrťou životného partnera (akceptovať túto skutočnosť, prijať ju a zmieriť sa s ňou)
- vytvoriť si kladné sociálne vzťahy vo vnútri vlastnej vekovej skupiny, s ľuďmi relatívne rovnako starými
- neschovávať sa do sociálnej ulity (nestať sa pre druhých problémom, prípadne až bremenom), ale naopak, vychádzať otvorene sociálnemu daniu a nevystupovať zo sociálnych zväzkov (neprestať sociálne fungovať)
- vytvoriť si podmienky pre uspokojivú životosprávu (nie len dodržiavaním vyváženého jedálnička, ale i vedením vhodného pohybového, psychického a sociálneho životného štýlu)

J. Křivohlavý (2002) tieto ciele – úlohy s ktorými by mal byť senior konfrontovaný, dopĺňa o zvýšené požiadavky na schopnosť kooperovať s druhými ľuďmi a na schopnosť sebaovládania. Ďalšie spôsoby ako sa dobre adaptovať v procese starnutia a ktorým by sme sa chceli venovať podrobnejšie uvádzajú P. B. Baltes (2009) a J. Švancara (2004)<sup>35</sup>.

### **2.5.1.1 Teória efektívneho životného riadenia P. B. Baltesa**

Pri riešení optimálnej adaptácie je nutné prihliadať k individuálnym faktorom – zdravotným, rodinným, profesijným, bytovým a pod. Pre mnohých jedincov je vhodný životný štýl aktívneho starnutia, u iných je nevyhnutné časť aktivít obmedziť či úplne vylúčiť, potom však majú je možnosť za ne hľadať náhradu. Uznávaný výskumník starnutia P. B. Baltes už na začiatku 90. rokov

---

<sup>35</sup> mohli by sme sem zaradiť aj stratégie vyrovnávania sa s vlastnou starobou S. Reichardovej, ktoré uvádzame v podkapitole – Zmeny v osobnosti seniora

minulého storočia participoval na vytvorení modelu zvládania problémov v staršom veku, ktorý nazval *model kompenzácie za spoluúčasti selekcie a optimalizácie* - teória efektívneho životného riadenia (Baltes, 2009). Tento model predpokladá, že v priebehu života dochádza k špecializácii a k neustálemu rozvoju a zdokonaľovaniu adaptačných foriem. V staršom veku sa k tomuto procesu pridáva znižovanie rezervnej kapacity a relatívne straty špecifických funkcií. Ako píše J. Křivohlavý (2011, s. 58), s týmto stavom môže starý človek bojovať tým, že využije vyšších adaptačných schopností ako sú:

- **selekcia** – uplatňuje sa ako autoregulačná stratégia hlavne pri znížení dispozícií a zvýšenej morbidite a vedie k orientácii na užší okruh životných a pracovných podmienok
- **kompenzácia** – napomáha preklenúť rôzne deficity, ktoré vek prináša pomocou rôznych techník (kompenzovať je treba v starobe zvlášť tie činnosti, ktoré vyžadujú rýchle myslenie a väčší rozsah pamäťovej aktivity)
- **optimalizácia** – opiera sa o predpoklady, ktoré má i starý človek k tomu, aby precvičoval svoje schopnosti a posilňoval svoj fyzický i mentálny potenciál

Ako príklad využívania tejto životnej stratégie zvládania problémov v starobe býva uvádzaný klavírny virtuóz Arthur Rubinstain, ktorý úspešne koncertoval aj po osemdesiatke. Na otázku, ako je možné, že v tak vysokom veku stále dosahuje vrcholné výkony v hre na klavíri, odpovedal – zúžil som svoj repertoár (selekcia), cvičím intenzívnejšie menej skladieb (optimalizácia) a ťažké rýchle pasáže hrám pomalšie (kompenzácia) (Švancara, 2004).

P. B. Baltes (2009, s. 15) sa spolu s kolegami v rámci Max – Planckovho inštitútu pre vzdelávací výskum v Berlíne zhoduje, že ľudia, ktorí používajú selekciu, kompenzáciu a optimalizáciu ako cieľ vedúci k životnej stratégii od mladosti až do vysokej staroby sa cítia lepšie ako ostatní a majú lepšie vyhliadky do budúcnosti. Túto teóriu potvrdzuje nové zistenie výskumu starnutia vedeného tým istým tímom a to, že starnúce telo potrebuje k svojmu

správnemu fungovaniu stále viac mozgovej aktivity (Baltes, 2009, s. 16). Čím je človek starší, tým viac vyžadujú jeho telesné aktivity účasť mozgu k tomu, aby mohli prebiehať správne. Stále viac duševnej pozornosti si vyžadujú aj také aktivity, ktoré sú pre mladšieho človeka úplne zanedbateľné, ako napr. otvorenie fľaše, vyberanie peňazí z peňaženky, vstávanie od stolu, udržanie rovnováhy a pod. Spomínaný výskum však priniesol pozitívne vyhliadky pre ľudí v seniorskom veku - pokiaľ si udržiujú svoje telo v dobrej kondícii, trénujú ho rôznymi telesnými aktivitami, výsledkom je, že si telesná aktivita a koordinácia nárokuje menej duševnej aktivity a ostáva tak viac duševnej kapacity pre iné účely (Baltes, 2009).

### 2.5.1.2 Zásady optimálnej adaptácie podľa J. Švancaru

V rámci zdravej duševnej životosprávy v starobe významný český gerontológ J. Švancara (2004, s. 110 - 114) sformuloval zásady, ktoré by mal každý senior dodržiavať - tzv. päť „p“ optimálnej adaptácie:

- **perspektíva** – potreba vyhliadky do vzdialenejšej budúcnosti, nie len do minulosti. Vnímanie vlastnej budúcnosti aj v pokročilejšom veku dáva vyniknúť hodnotným, vzdialenejším cieľom a ustupujú pri tom krátkodobé problémy každodenného života. Svetoznámy psychológ V. E. Frankl (1994, citovaný podľa Švancaru, 2002, s. 108) hovorí o schopnosti sebatranscendencie, ktorá znamená, že človek je zameraný na niečo iného než na zdravotné problémy, na nepriaznivé dôsledky staroby, na seba samého – je zameraný na naplnenie zmyslu či na iných ľudí. J. Křivohlavý (2002, s. 144) v tejto súvislosti píše, že jednou z úloh starnúceho človeka je vyrovnať pomer medzi tzv. retrospektívnym a prospektívnym pohľadom na život. Senior by nemal stratiť prospektívne vnímanie, aby mal neustále prečo žiť, aby mal nádej<sup>36</sup>. Oporou perspektívneho zamerania, ako uvádza J. Švancara

---

<sup>36</sup> O zmysluplnosti ľudského existencie podrobne píše V. E. Frankl v knihe *Vôľa k zmyslu* a J. Křivohlavý v publikácii *Mať prečo žiť*.

(2004, s. 110) môžu byť tvorivé schopnosti - umenie, láska k blízkym, ochrana prírody.

- **pružnosť** – udržanie pružnosti správania a myslenia zaisťuje dobrú adaptáciu aj vo vyššom veku v tom, že takýto jedinec dokáže prispôsobovať svoje prežívanie, myslenie a konanie zmenám situácie a že sa neváha púšťať do nových úloh. Mnoho starších ľudí však vníma akúkoľvek zmenu ako narušenie ustáleného behu vecí. Popri udržaní schopnosti adaptability na zmeny je dôležitá aj schopnosť sebakritiky či ochota opustiť vlastné stanovisko. Nemenej dôležitý je význam telesného pohybu a jeho vplyv na udržanie pružnej adaptácie, pohyb totiž môže zrýchľovať vnímanie, predstavy, myslenie i rozhodovanie. Simplifikovane povedané, pružnosť je chápaná ako schopnosť človeka i v starobe zostať otvorený voči novým podnetom a byť ochotným učiť sa z nových skúseností (Švancara, 2004, s. 112).
- **prezieravosť** – schopnosť vidieť ďalej než len v rozsahu danej situácie sa významne podieľa na organizovaní života seniora. Prezieravý človek sa nestáva „hračkou“ situácií a neocitá sa nepripravený pred neočakávanou zmenou, nerobí zbytočné rozhodnutia, neopakuje svoje omyly. Prezieravosť seniorovi umožňuje, aby pracoval úspornejšie a vyhýbal sa zložitému postupu k cieľu. Prezieravý človek je teda pripravený i na smrť (Švancara, 2004, s.113).
- **porozumenie pre druhých** – spôsob ako človek vníma druhých ľudí, nakoľko je empatický, ako chápe ich správanie a konanie je v ktoromkoľvek veku podstatným determinantom optimálneho alebo neuspokojivého začlenenia do rodinných, pracovných a iných sociálnych skupín. Na staršiu generáciu sa obvykle kladú väčšie nároky na porozumenie druhým a na vzájomnú toleranciu, pretože sa u nich predpokladá väčšia rozvážnosť, zdržanlivosť a zhovievavosť.
- **potešenie** – seniori by sa nemali vzdávať zdrojov radosti, pretože hodnota radosti je po celý život pre človeka akýmsi motorom

duševného života. Práve potešenia majú v starobe obzvlášť dôležitý rozmer. Ako konštatoval už rímsky filozof Cicero (citovaný podľa Švancar, 2004, s. 114), „*pre starcov už síce nie je hodovanie, hýrenie, sexuálne rozkošníctvo a zápasnícke hry, ale môžu získavať mnoho potešení v prírode, v umení i v poznaní sveta*“.

## 2.6 Posledná etapa života človeka

Zaujímavé poznatky z výskumov „tých najstarších zo starých“ uvádza P. B. Baltes (2009, s. 11 - 25) v štúdiu *Staroba a starnutie ako oslava rovnováhy medzi pokrokom a dôstojnosťou*, v ktorej konštatuje, že štvrtý vek už vykazuje výrazne menej pozitívny obraz staroby. Optimizmus, ktorý je typický pre tretí vek (do 80 – 85 rokov) sa vo väčšine prípadov už na poslednú fázu života nevzťahuje. P. P. Baltes (2009, s. 23) svoj pohľad na toto životné obdobie zhrnul nasledovne: „*V tomto životnom období prestáva platiť pozitívne spojenie medzi dlhým a dobrým životom. Darí sa nám síce zostať dlhšie nažive, ale zvyšok ľudského systému za našou telesnou schránkou výrazne zaostáva a dochádza tak k stále väčšej diskrepancii. Vysoká staroba je teda veľkou neistotou budúcnosti, pretože trpí hlboko zakorenenou a len ťažko zmeniteľnou biokultúrnou konštrukčnou slabinou. Spoločenský pokrok a homo faber tu dosahujú svojich hraníc. Vo vysokej starobe nie je ani v ideálnych laboratórnych podmienkach už vidieť predtým tak zjavný zdroj ľudského vývojového potenciálu*“.

P. B. Baltes (2009, s. 19 - 20), na základe početných výskumov uvádza tieto konkrétne negatíva štvrtého veku:

- výrazná strata rozumového potenciálu a plasticity ja - schopnosť učiť sa u veľmi starých ľudí neustále znižuje, a to aj v prípade, že netrpia demenciou
- strata životného pocitu spokojnosti – najstarší ľudia sú menej spokojní, často hovoria o osamelosti, strate kontroly na svojom živote, o nemožnosti svoj život i naďalej riadiť

- najnovšie analýzy rozsiahlej berlínskej štúdie starnutia ukazujú, že i priebeh umierania v rozmedzí dvoch rokov pred smrťou je medzi sedemdesiat až storočnými jedincami vnímaný ako veľmi náročný
- najvýraznejšia je strata funkčnosti vo vysokom veku z celkového pohľadu – podľa berlínskej štúdie starnutia a dánskej štúdie ľudí nad 100 rokov, jedinci nad 85 rokov majú oproti starším ľuďom tretieho veku päťkrát väčšiu pravdepodobnosť, že budú patriť k skupine ľudí, ktorá je charakterizovaná mnohými chronickými ochoreniami a nízkymi funkčnými hodnotami

Na druhej strane, Tornstam (1996, citovaný podľa Vágnerovej, 2007, s. 401) popisuje zaujímavý pozitívny jav, ku ktorému dochádza u niektorých ľudí v štvrtom veku – tzv. *gerotranscendenciu*. Gerotranscendencia znamená presah na vyššiu úroveň, celkový posun od viazanosti na reálny svet a racionálny postoj k iným dimenziám, ktoré nie sú zaťažované úpadkom tela a vedomím blízkosti smrti. Ako píše M. Vágnerová (2007), gerotranscendencia sa môže prejaviť na troch úrovniach – zmenou chápania života, seba samého i vzťahu k ľuďom a celej spoločnosti. Dôsledkom tejto duševnej transformácie je uvoľnenie od rôznych tlakov a dosiahnutie väčšej životnej spokojnosti, akéhosi „pokoja mysle“. Starý človek sa týmto spôsobom odpútava od vonkajšieho sveta a smeruje k dožitiu v izolácii súkromia. Dianie v okolitom svete ho nezaujíma, pretože sa ho už subjektívne netýka, oslobodil sa od hektiky a napätia, čo vedie i k prehodnoteniu vlastnej identity. Tento vnútorný stav M. Vágnerová (2007, s. 402) dobre vystihuje konštatovaním, že „v každom období života by mal mať človek nejaký cieľ, ale v neskorej starobe má už len jednu úlohu – úspešne zvládnuť definitívne dotvorenie vlastnej identity, ktorá dáva retrospektívny význam uplynulému životu a prospektívny význam jeho koncu“. Viacero autorov sa však zhoduje v tom, že väčšina súčasných seniorov nechce alebo nedokáže túto dôležitú výzvu prijať. Zrejme je to spôsobené aj tým, že smrť – otázka konečnosti je pre našu západnú kultúru tabuizovanou témou.

## 2.7 Postoj spoločnosti k starobe

Očakávania spoločnosti od starých ľudí by sa dali zhrnúť do vety nestora českej psychoterapie J. Skálu – „*byť medzi ľuďmi a neprekážať*“. Ako potvrdzuje známa slovenská sociologička Š. Köverová (2003, s. 129), očakávame od nich, že sa utiahnú, nebudú prekážať či zaťažovať nás svojimi problémami, ale budú dobrými, láskavými, múdrymi a chápacími babkami a dedkami. Pod vplyvom neodvratných procesov starnutia, ale aj stresu, ktorý spôsobil prechod do poslednej životnej etapy sa však mnohí seniori stávajú stále zmätenejšími, neistejšími a závislejšími od svojho okolia. Súhlasíme s tvrdením J. Jandouřka (2001, s. 237), že postoj modernej spoločnosti k starobe sa oproti minulosti, kedy bola starým jedincom preukazovaná patričná úcta, radikálne zmenil. Hodnoty súčasnej konzumnej spoločnosti ako mladosť, fyzická krása, vitalita, výkonnosť, konkurencie schopnosť sú v rozpore s obrazom starého človeka, ktorý je zväčša prezentovaný veľmi negatívne. Celé odvetvie konzumu sa totiž zameriava na podporu a šírenie ideálu telesne zdatného, mladého, dobre vyzerajúceho človeka, čo posilňuje šírenie gerontofóbie medzi ľuďmi. Stotožňujeme sa s Piscovou (2007, s. 41, citovaná podľa Hudákovej et al. 2010) ktorá uvádza, že ekonomická a sociálna rovina problematiky starnutia je mediálne pomerne dosť prezentovaná. Menej sa však hovorí o tom, ako by mala spoločnosť reflektovať starobu ako takú, akú by mala mať staroba kvalitu a aké podmienky pre starých ľudí by spoločnosť mala zabezpečovať a vytvárať.

### 2.7.1 Ageizmus – diskriminácia seniorov

Pojem *ageizmus* prvý krát použil americký psychiater R. Butler (1975, citovaný podľa Hegyia, 2011), je odvodený od anglického slova *age* (vek). Najrozšírenejšia definícia ageizmu hovorí, že ide o diskrimináciu ľudí pre ich vek. Ageizmus je založený na názore o nízkej hodnote a nekompetentnosti staroby. Ako uvádza L. Hegyi (2011), najčastejšou formou ageizmu je násilie, ktorému sú starí ľudia vystavovaní. Násilie na senioroch máva formu zneužívania, zanedbávania a týrania.



Spôsob ako eliminovať predsudky vo všeobecnosti, J. Švancara (2004) anticipuje v rozširovaní možnosti sociálneho kontaktu medzi konkrétnymi jedincami či skupinami. Dynamika súčasného života preto vyžaduje široké kontakty vo vnútri generácií i medzi generáciami pri vzájomnom rešpektovaní zvláštnosti každého veku<sup>37</sup>. Tolerantný prístup k seniorom dobre vystihuje výrok známeho francúzskeho filozofa Henri Bergsona - „*dovoľte mi, aby som si naplnil hlavu myšlienkami podľa svojho vkusu a potom budem ochotný nosiť klobúk podľa vašej módy*“ (Švancara, 2004, s.107). Každý človek by mal reflektovať, že je potrebné rešpektovať osobnú slobodu i toho najstaršieho človeka, jeho voľbu adaptovať sa spôsobom, ktorý mu vyhovuje, a to aj v prípade keď sa odmieta prispôbovať názorom a požiadavkám, ktoré sú v rozpore s jeho postojmi. Nedá nám nesúhlasit' so smutným konštatovaním M. B. Benjana (2010, s. 15), že pohrdavý, niekedy vyslovene urážlivý postoj k starším ľuďom, inokedy nezáujem zo strany tých, ktorých solidárne správanie sa by malo byť súčasťou ich profesijnej činnosti, patrí k najžalostnejším javom morálky našej dnešnej spoločnosti.

### 2.7.2 Dôstojná komunikácia so seniormi

Komunikácia je nevyhnutnou súčasťou každého vývojového obdobia človeka. Každá ľudská bytosť bez ohľadu na vek potrebuje komunikovať, potrebuje, aby si ju niekto vypočul, vymenil s ňou informácie a tým prejavil vzájomnú spolupatričnosť. Ako uvádzajú C. Pichaud a I. Thareauová (1998, s. 84), pre starého človeka bez ohľadu na poruchy sluchu je charakteristické, že má pri komunikácii spomalené reakcie, čo je spôsobené celkovým spomalením fungovania organizmu. Komunikácia so seniormi si vyžaduje prispôbenie sa ich rytmu, čo však v súčasnej uponáhľanej dobe mladším generáciám spôsobuje problémy, a preto sa mnohí radšej komunikácii so seniormi vyhýbajú alebo s nimi komunikujú nedôstojne.

---

<sup>37</sup> Významnou formou prevencie pred ageizmom je **intergeneračné vzdelávanie**, ktorému sa detailnejšie venujeme v nasledujúcej kapitole.

J. Kelnarová (2007) uvádza nasledovné chyby a zásady komunikácie so seniormi:

- **chyby pri komunikácii so seniormi:**
  - devalvačné správanie, komunikácia je jednosmerná, nesúlady medzi verbálnou a neverbálnou komunikáciou (kognitívna a emocionálna manipulácia), autoritatívny a direktívny prístup, nedostatok času pri komunikácii so seniormi, netrpezlivosť, nervozita počas komunikácie, vnášanie skúseností do komunikácie so seniormi, presvedčenie o zníženej intelektovej schopnosti seniorov
- **zásady pri komunikácii so seniormi:**
  - rešpektujeme identitu seniora a zachováваме ľudskú dôstojnosť
  - berieme na vedomie spomalenie psychomotorického tempa a zníženú pohyblivosť
  - chránime seniorov pred časovým stresom
  - informácie niekoľkokrát zopakujeme, prípadne napíšeme na papier
  - komunikáciu prispôbime komunikačným bariéram seniorov
  - udržujeme očný kontakt so seniorom
  - nezosilujeme hlas, pokiaľ senior nemá problémy so sluchom
  - snažíme sa používať výrazy, ktorým senior rozumie
  - nevnučujeme pomoc, naopak podporujeme sebestačnosť seniora
  - so seniorom trpiacim demenciou nehovoríme ako s dieťaťom
  - evalvácia je prioritou v komunikácii so seniormi
  - pri dialógu dávame najavo autentický záujem o život seniora

### 3 EDUKÁCIA SENIOROV AKO VÝZNAMNÝ PROSTRIEDOK AKTÍVNEHO STARNUTIA

*„Generácia starších nie je na odpočinku, ale spolu s druhými a pre druhých sa učí, objavuje a inovuje tak, aby nepredstavovala len objekt pre pomoc, ale tiež zdroje, ktoré sa dajú rozvinúť v službe druhým“.*

Úryvok z významného medzinárodného dokumentu - *Charty práv a slobôd starších ľudí*<sup>38</sup> prijatej vo Francúzsku v roku 1966 dobre charakterizuje úlohu a význam generácie seniorov v spoločnosti - starý človek má právo na odpočinok, ale nesmie prepadnúť nečinnosti. Ako sme už v tejto práci viac krát naznačili, aktivita mobilizuje psychickú i fyzickú stránku osobnosti človeka a tým spomaľuje proces starnutia. Aktívny prístup k životu prispieva k utváraniu nových vzťahov k ľuďom a pomáha prekonávať pocity osamelosti, beznádeje či menejcennosti. Aktivita zvyšuje sociálny status starého človeka a núti ho k prijímaniu nových sociálnych rolí. Súhlasíme s Waltzom (1986, citovaný podľa Hrapkovej, 2010), že sociálne vzťahy a putá k iným ľuďom sú základným pilierom kvality života človeka, a preto, aby bol život plnohodnotný aj v období sénia, treba byť aktívnym – aj naďalej participovať na spoločenskom živote.

Ukončením pracovnej činnosti človek stráca svoju profesijnú rolu a tým i svoju funkčnú identitu, čo ho často demoralizuje, znižuje jeho vlastnú hodnotu a negatívne sa odzrkadľuje v jeho celkovom fyzickom a duševnom stave. Jedným z dôležitých mechanizmov kompenzujúcich negatívne javy staroby je rozvíjanie systému vzdelávania pre staršiu populáciu. Edukáciu seniorov môžeme ponímať ako spôsob facilitácie kvality života v sénii, ako účinnú prevenciu „zdravého starnutia“. Vzdelávacie aktivity totiž poskytujú seniorom možnosť voľby ako si usporiadať svoj vlastný život, ako byť psychicky vyrovnanejší a spokojnejší. Ako píše P. Mühlpachr (2009, s. 12),

---

<sup>38</sup> dostupné na <http://www.senior.sk/view.php?cislocianku=2006082302>

výskumy potvrdzujú, že vzdelávacie aktivity v postproduktívnom veku prispievajú k pocitu dôstojnosti a životného uspokojenia, k začleneniu sa do spoločnosti i k fyzickému a duševnému zdraviu - môžu tiež zlepšiť orientáciu v nových životných situáciách a schopnosť samostatne sa rozhodovať. Stotožňujeme sa s J. Čížkovou et al. (2008, s. 147), že jediná cesta ako spomaliť procesy starnutia je udržanie starého človeka v aktivite s prihliadnutím na jeho možnosti a schopnosti.

Predstava, že výchova a vzdelávanie človeka sú obmedzené len na obdobie jeho detstva a mladosti je už dávno prekonaná. Ako konštatuje psychologička M. Machalová<sup>39</sup>, v súčasnosti má celoživotné vzdelávanie a učenie (zahŕňajúce aj vzdelávanie seniorov) kľúčovú úlohu v oblasti rozvíjania individuálneho, sociálneho aj hospodárskeho života<sup>40</sup>. Ľudia sa musia oproti minulosti častejšie a rýchlejšie orientovať v problémoch, ktoré prináša život a hľadať efektívne riešenia. Dynamika, zodpovednosť a samostatnosť ľudských jednotlivcov je požiadavkou dňa.

### 3.1 Definícia a predmet edukácie seniorov

Edukácia - vzdelávanie seniorov je predmetom štúdia pomerne novej vedy o výchove *geragogiky*. Teória edukácie seniorov býva označovaná aj termínmi *gerontopedagogika*, *gerontagogika* či *gerontopédia*. Ako uvádza R. Čornaničová (2007, s. 5) geragogika „je konštituujúca sa vedná disciplína zameraná na skúmanie a systematizáciu poznatkov, týkajúcich sa edukácie v senu a edukácie vo vzťahu k seniorskému veku človeka“. Pojem geragogika je odvodený z gréckeho slova geront – kmeňa slova *gerón* (starec) a *agógé* (viest' niekoho).

---

<sup>39</sup> vid' Psychologické aspekty vzdelávania dospelých, dostupné na [www.grafologia.sk/html/zdroje/graf10/vzdevani.pdf](http://www.grafologia.sk/html/zdroje/graf10/vzdevani.pdf)

<sup>40</sup> Ako uvádza J. Kalnický (2007, s. 8), napríklad, svetová organizácia UNESCO usporiadala množstvo konferencií o vzdelávaní dospelých, ktoré označili uplatňovanie celoživotného vzdelávania ako vedúci princíp pre budúci rozvoj vzdelávacích systémov vo všetkých krajinách sveta.

Geragogika je súčasťou *andragogiky* ako vedy o výchove a vzdelávaní dospelých. Podľa M. Beneša (2003, s. 19), vzdelávanie dospelých je organizovaná (sebaorganizovaná), cieľavedomá a viac menej inštitucionalizovaná pomoc dospelému človeku, skupinám ľudí alebo organizáciám, týkajúca sa zvládania určitých problémov prostredníctvom učenia či uspokojenia potrieb po poznaní. K pomoci, starostlivosti a podpore seniorov prispieva aj tzv. *integrálna andragogika*, ktorá reaguje na aktuálne potreby pomoci v rôznych deficitných oblastiach, zvlášť v oblasti starostlivosti o seniorov (Muhlpachr, 2009).

Cieľom edukácie seniorov je podľa R. Čornaničovej (2007) optimálne a zmysluplné využitie voľného času v starobe, výchova k aktívnej starobe, k uplatneniu tvorivých schopností človeka vo vyššom veku. Edukácia seniorov podporuje a priamo umožňuje realizáciu životných možností starších ľudí, pozitívne ovplyvňuje ich vlastný postoj k starobe ako životnému obdobiu. Týmto sa stáva facilitačným činiteľom rozvoja a udržiavania osobnostných potenciálov seniora, pomáha predchádzať patologickým prejavom starnutia<sup>41</sup>.

Podľa C. Határa (2005, citovaný podľa Hrapkovej, 2010), geragogika nie je určená len starým ľuďom, ale aj deťom, mládeži a mladým dospelým, pretože podrobne analyzuje prirodzené procesy starnutia, potreby a práva seniorov, poukazuje na medzigeneračné vzťahy a spôsoby ako ich optimalizovať a vylepšovať<sup>42</sup>.

Základné poslanie edukácie seniorov možno podľa R. Čornaničovej (2007, s. 17 - 18) vymedziť vo dvoch rovinách, a to vo vzťahu k jednotlivcovi -

---

<sup>41</sup> Prezidentka Asociácie univerzít tretieho veku na Slovensku N. Hrapková spomína výsledky jedného výskumu, ktorý sa v realizoval v 90. rokoch 20. storočia so slovenskými a poľskými seniormi navštevujúcimi univerzity tretieho veku a ich rovesníkmi, ktorí sa nevzdelávali. Výskum potvrdil, že vzdelávajúci sa seniori v porovnaní s druhou skupinou sa cítia výrazne telesne i duševne vitálnejšie a výrazne menej trpia depresiami (dostupné na [http://www.cdvuk.sk/blade/index.php?c=959&studium\\_na\\_utv\\_podpora\\_kvality\\_zivota](http://www.cdvuk.sk/blade/index.php?c=959&studium_na_utv_podpora_kvality_zivota))

<sup>42</sup> súčasťou *Národného programu ochrany starších ľudí* prijatého Slovenskou republikou v roku 1999 je výchova detí k úcte k starším na základných a stredných školách, a to v rámci predmetov etická a občianska výchova (dostupné na <http://www.nocka.sk/uploads/6f/03/6f03c0bc96f7f19d269e9513c8ea2231/sl-narodny-program-ochrany-starsich-ludi.pdf>)

seniorovi a vo vzťahu k spoločnosti. Vo vzťahu k seniorovi môžu edukačné aktivity pre seniorov predstavovať:

- rozšírenie možnosti uspokojovať vzdelávacie a záujmové kultúrno-tvorivé a kultúrno-zážitkové potreby seniora
- jednu z možností navodzovať, stimulovať a udržiavať vývinový potenciál človeka v seniorskom veku
- prostriedok korekcie žiadaných zmien osobnosti seniora
- prostriedok zámerného ovplyvňovania vývinovej dynamiky individuálnych osobnostných charakteristík, vzorcov správania, hodnotovej orientácie a postojov
- podporu možnosti slobodnej voľby seniora v medziach životnej cesty, sociálnych a ekonomických podmienkach života
- podporu plnenia etapových úloh staršieho vekového obdobia
- zdroj pocitu životného optimizmu
- prostriedok obohacovania života seniorov

Vo vzťahu k spoločnosti edukácia seniorov predstavuje:

- jednu z možností spoločenskej podpory života v starobe
- pozitívny mienkotvorný prvok spoločenskej atmosféry a sociálnych názorov na starobu
- príspevok k spoločenskej akceptácii modelov plnohodnotného životného štýlu v starobe
- obohatenie pozitívneho modelu plnohodnotného života človeka v každej jeho etape
- integrujúci prvok medzigeneračného pochopenia, medzigeneračnej solidarity, postojov úcty k životu

- súčasť základných sociálnych programov týkajúcich sa staroby

### 3.2 Funkcie a špecifiká edukácie seniorov

R. Čornaničová (2007, s. 74 – 75) na základe analýzy odbornej literatúry a výsledkov výskumov, funkcie edukácie seniorov diferencuje podľa dvoch základných hľadísk – podľa primárneho cieľa edukácie seniorov a podľa jej špecifického zamerania. Podľa primárnej orientácie na rozvoj niektorých z osobnostných stránok seniora možno funkcie edukácie seniorov rozdeliť na:

- vzdelávacie – primárne zamerané na získavanie poznatkov, informácií či zručností
- kultúrno-kultivačné – primárne zamerané na permanentné rozvíjanie osobnosti človeka prostriedkami umenia, kultúry, pohybových aktivít, záujmových činností a pod.
- sociálno-psychologické – primárne zamerané na uchovanie primeranej kvality života v oblasti sociálnych vzťahov a psychického rozvoja, cielenej osobnej aktivity pri prechádzaní, oddiaľovaní a prispôsobovaní sa psychosociálnym obmedzeniam vyplývajúcim zo starnutia

Podľa špecifického zamerania možno hovoriť o rôznych funkciách edukácie seniorov:

- preventívna – plnia ju edukačné aktivity, ak sú robené s potrebným predstihom a pozitívne ovplyvňujú priebeh starnutia a kvalitu života v starobe (preseniorská edukácia)
- anticipačná – plnia ju vzdelávacie aktivity zamerané na pozitívne vyladenie človeka v jeho budúcich zmenách štruktúry života, s ktorými je spojený dôchodkový vek, prispievajúce k pozitívnej pripravenosti na zmenu v životnom štýle, ktoré nastávajú najmä v súvislosti s odchodom do dôchodku

- rehabilitačná – táto funkcia je spojená so znovuoobnovením a udržiavaním fyzických a duševných síl, vyváženého stavu, súčasne je však spojená s prípravou na ďalšiu existenciu človeka, s oboznamovaním s indikátormi pre ďalší postup a existenciu človeka
- adaptačná – zabezpečuje rovnováhu medzi prostredím a organizmom človeka
- stimulačná – prispieva k rozvoju záujmov, potrieb a schopností starších ľudí, k podpore ich aktivity, ku kultivácii bohatej palety záujmových voľnočasových aktivít
- komunikačná – pri realizácii edukačných aktivít ostávajú seniori i v najneskoršom veku svojho života v živej a aktívnej komunikácii so svojim okolím a jeho prostredníctvom s celou spoločnosťou
- kompenzačná – edukačné aktivity seniorov nahrádzajú úbytok sociálnych kontaktov a stratu profesijnej roly, ktoré prináša odchod do dôchodku, v neposlednej miere sú aj substitúciou nedostatku možností študovať v predchádzajúcich životných etapách
- aktivizačná – edukačná aktivizácia prispieva k začleneniu do spoločnosti a k fyzickému a duševnému zdraviu, k pocitu dôstojnosti a životného uspokojenia
- relaxačná – zameraná na kultivované trávenie voľného času, prispievajúce k vnútornej harmónii osobnosti
- medzigeneračného porozumenia – zameraná na prehĺbovanie medzigeneračného porozumenia a na prevenciu napätia medzi generáciami



### 3.3 Intergeneračné vzdelávanie ako významná forma edukácie seniorov

Edukácia seniorov sa realizuje v rôznych formách, najvýznamnejšie sú univerzity a akadémie tretieho veku. Na Slovensku sa organizujú aj menšie formy edukácie seniorov ako napríklad - prednášky v kluboch dôchodcov, cyklické vzdelávanie organizované Jednotou dôchodcov Slovenska či odborné stretnutia v rámci seniorských centier. Prvá univerzita tretieho veku na Slovensku vznikla na pôde Univerzity Komenského v Bratislave v roku 1990<sup>43</sup>. Prvá univerzita tretieho veku vôbec bola založená už v roku 1973 profesorom P. Vellasom na univerzite v Toulouse vo Francúzsku. Ako píše P. Muhlpachr (2009), v Kanade a v USA, kde sa neujala európska koncepcia univerzít tretieho veku, je významným prostriedkom vzdelávania seniorov letný vzdelávací program - tzv. *Elderhostel* (študentský domov pre seniorov). Okrem vyššie uvedených vzdelávacích foriem sa vo svete rozvíjajú ďalšie ako napríklad, univerzity voľného času, univerzity medzigeneračného zblížovania a pod.

V posledných rokoch vystupuje do popredia predovšetkým sociálno-psychologická funkcia vzdelávania seniorov. Ako píše Staníček (2002, citovaný podľa Muhlpachra, 2009, s. 143), pokiaľ by seniorská generácia neparticipovala na vzdelávaní spoločnosti, veľmi by sa zvyšovalo riziko jej faktickej segregácie a generačného neporozumenia. Vzdelávanie na univerzitách tretieho veku môže sprostredkovať interakcie mladých so seniorskými študentmi, čím vytvára podmienky pre zmysluplný dialóg, znižuje vzájomné napätie, eliminuje ageizmus. N. Hrapková (2010) upozorňuje, že univerzity a akadémie tretieho veku na Slovensku, ale aj v mnohých iných krajinách ponúkajú špeciálne pripravované programy s rozdielnou ponukou pre seniorov, čo prináša menej možností pre stretávanie generácií navzájom. Prípadové štúdie pritom poukazujú na pozitívne výsledky a skúsenosti z tzv. *intergeneračného vzdelávania*, z kontaktov medzi generáciami v prostredí

---

<sup>43</sup> dostupné na [http://www.cdruk.sk/blade/index.php?c=959&studium\\_na\\_utv\\_podpora\\_kvality\\_zivota](http://www.cdruk.sk/blade/index.php?c=959&studium_na_utv_podpora_kvality_zivota)

vzdelávania, ktoré má významný dopad na prekonávanie bariér medzi mladou a seniorskou generáciou.

N. Hrapková (2010, s. 51) spomína výsledky jedného zahraničného trojmesačného medzigeneračného programu, ktorý bol vyvinutý na základe predpokladu, že pre mladých dospelých nachádzajúcich sa v období formovania smerovania ich profesijného zamerania je dôležité zažiť prínosy pozitívnej interakcie so staršími osobami. Účasť v tomto programe ovplyvnila záujem mladých o gerontológiu a zvýšila ich ochotu akceptovať staršie osoby na sociálnej a akademickej úrovni.

R. Muhlpackr (2009, s. 140) ako príklad uvádza dánsky projekt *Starí ľudia na ľudových vysokých školách v cudzích krajinách*, ktorí stimuluje starších i mladších účastníkov k tomu, aby získavali poznatky o cudzích krajinách a aby ich využívali pri vzdelávacích zájazdoch. Tieto zájazdy organizujú mladí nezamestnaní a na jednotlivých výletoch robia seniorom sprievodcov.

Na základe vlastných skúseností N. Hrapková (2010, s. 55) dedukuje, že seniori pri kontakte v učení s mladou generáciou:

- sú im vzorom pri učení
- sú láskavými pomocníkmi pri riešení úloh, keď vlastní rodičia na deti mnohokrát nemajú čas
- pri ďalšom vzdelávaní sú im plnohodnotnými partnermi v diskusiách v rodine
- sú učiteľmi svojim mladým učiteľom na univerzitách
- sú studnicou tradícií a kultúrnych hodnôt pre mladú generáciu

### **3.4 Psychologický aspekt edukácie seniorov**

V správe UNESCO, nazvanej *Učenie je skryté bohatstvo*<sup>44</sup> sú stanovené štyri piliere celoživotného učenia, ktoré sformuloval vedúci Komisie vzdelávania pre 21. storočie Jacques Delors. Spomíname ich preto,

---

<sup>44</sup> dostupné na: <http://www.unesco.org/delors/fourpil.htm>

lebo dobre vystihujú význam vzdelávania pre človeka v akomkoľvek životnom období a jeho psychologickú dimenziu. Vzdelávanie totiž formuje nie len myslenie, ale aj charakter človeka, čo potvrdzujú ciele celoživotného učenia pre 21. storočie:

- **učiť sa poznávať** – a získať široké všeobecné poznatky
- **učiť sa jednat' a konať** – tvorivo zasahovať do prostredia, v ktorom človek žije
- **učiť sa spolupracovať** – chápať druhých ľudí, poznávať ich potreby, záujmy a zámery (zvyšovať schopnosť vzájomného porozumenia)
- **učiť sa byť** – žiť zodpovedne s väčšou osobnou autonómiou, samostatným úsudkom (rozvíja osobnostný potenciál a zdokonaľovať komunikačné schopnosti)

Autorka publikácie *Psychológia vo vzdelávaní dospelých* M. Machalová (2010, s. 431 – 432) celoživotné vzdelávanie, jeho psychologický aspekt, charakterizuje ako významný spôsob realizovania životných vývinových a rozvojových úloh človeka – vzdelávanie sa podieľa na rozvíjaní psychologickéj spôsobilosti človeka k žitiu. Každému jedincovi sú totiž geneticky určené vývinové úlohy, ktoré sa musia čo najoptimálnejšie splniť v určitom vývinovom štádiu jeho života. Spoločnosť a v nej rozmanité spoločenstvá sú zdrojom informácií a ponúk na splnenie rozvojových úloh, ktoré jednotlivca motivujú k rozvoju jeho individuálneho potenciálu prostredníctvom výchovno-vzdelávacích aktivít v rôznych štádiách jeho žitia.

Celoživotný proces učenia sa ľudí znamená permanentný rozvoj osobnosti. Človek má vždy schopnosť zdokonaľovať sa a zmeniť svoju psychiku a správanie. Ako píše M. Machalová (2010, s. 433), zisky z tohto procesu z hľadiska psychológie jednotlivcov sa prejavujú v úrovni ich socializácie, individualizácie, adaptácie a v ich schopnosti zvládať úlohy a podmienky života. Podľa tejto autorky, vzdelávanie dospelých, a teda aj seniorov spočíva v utváraní ich rozumovej, emocionálnej, motivačnej,

hodnotovej a sociálnej spôsobilosti hodnotiť realitu tak, aby dokázali identifikovať a realizovať konštruktívne postupy v riešení osobných, sociálnych a iných problémov. „*Vzdelávaním je možné učiť ľudí orientovať sa v množstve informácií, v zložitosti a protirečeniach situácií vyskytujúcich sa v sociálnom živí a tiež orientovať sa v rozporuplných požiadavkách rozmanitých sociálnych rôl, ktorých sú jednotlivci a skupiny nositeľmi a majú ich uskutočniť*“ (Machalová, 2010, s. 432).

Ciele a obsah vzdelávania dospelých sa odvíjajú od toho čo je žiadúce rozvíjať u dospelých. Podľa M. Machalovej (2010) je to predovšetkým spôsobilosť adaptovať sa v prostredí – sociálna adaptácia, autorka zdôrazňuje sociálnu funkciu vzdelávania dospelých. Súhlasíme s M. Machalovou (2010, s. 436), že zmyslom vzdelávania dospelých (vrátane seniorov) je ich príprava k zvládaniu a tvorbe svojho života, čo v sebe zahŕňa:

- schopnosť adaptovať sa na prostredie
- schopnosť integrovať sa v prostredí
- schopnosť byť psychicky a duchovne integrovaný
- schopnosť identifikovať a realizovať vlastný individuálny potenciál k skvalitňovaniu svojho života

Predpokladom k skvalitneniu života je psychicky dospelá osobnosť, ktorej znaky spomínaná autorka vymedzuje takto:

- autonómnosť osobnosti v prežívaní a konaní
- tvorivosť osobnosti v prežívaní a konaní
- mravnosť osobnosti v prežívaní a konaní
- riadenie sa hodnotovou orientáciou osobnosti v prežívaní a konaní ukotvenou v ochraňovaní princípov života

Ako sme už spomínali, vzdelávanie rozvíja individuálny potenciál človeka – podporuje rozvoj osobnosti tak, aby sa stala individualitou,

psychicky dospelou osobou. Psychologickú kompetenciu človeka je podľa M. Machalovej (2007, s. 31) možné identifikovať ako schopnosť jednotlivca:

- poznávať svoju osobu (sebapoznávanie)
- permanentne si uvedomovať svoju osobu a rozširovať si vedomie o svojej osobe (sebauvedomovanie)
- realizovať sa ako osoba (sebarealizácia).

Zásadný význam vzdelávania je okrem iného aj v tom, že uspokojuje širokú škálu potrieb človeka. Vzdelávaní dospelí majú možnosť saturovať svoje sociálne a sebarealizačné potreby ako napríklad - potrebu zvedavosti (vyhľadávať podnety, poznávať), potrebu altruizmu (pomáhať iným), potrebu združovať sa (byť v prítomnosti iných osôb), potrebu ocenenia (byť kompetentným, zvládnuť veci, veriť si, byť nezávislým) či potrebu sebaaktualizácie (robiť to, na čo sa hodí v zhode so schopnosťami, s nadaním, s talentom) (Plamínek, 2010, s. 25)

### **3.5 Potenciál seniorov k vzdelávaniu**

V predchádzajúcich riadkoch sme sa snažili popísať význam edukácie pre rozvoj seniorov, ale má táto veková skupina vôbec potenciál sa vzdelávať? Na záver tejto kapitoly by sme chceli opäť zdôrazniť, že jednoznačne áno. Dlho panujúce tvrdenie o úbytku intelektuálnych schopností človeka už v období mladej dospelosti nie je pravdivé. Zakladateľ školskej psychológie, americký psychológ E. Thorndike (citovaný podľa Procházku, 2007, s. 18) síce dokázal, že vrchol človeka pre učenie je v období 20 – 25 rokov a potom nastáva pokles vo výkonoch (časový výkon, reakčná doba, rýchlosť vnímania, vykonávanie úloh), avšak nie v intelektu. U nečasovaných výkonov je odlišnosť vo výkone s vekom nepatrná. Ako uvádza M. Beneš (2003, s. 139), aj u 80 – ročných môžu byť dosiahnuté určité kognitívne výkony na úrovni 75% dvadsaťpäťročných. Slovom M. Procházku (2007), dospelí majú lepší predpoklad chápať myšlienky a dôsledky u nových poznatkov, ale menší k ich zapamätávaniu. Je dokázané, že organizmus seniora sa za vhodných

podmienok manifestuje istými vitálnymi mechanizmami. J. Grác (1994, citovaný podľa Čornaničovej, 2007, s. 79 – 80) k vitálnym fenoménom tohto životného obdobia zaraďuje nasledovné psychické mechanizmy:

- vekovo dlhodobá perzistencia (pretrvávanie) niektorých stránok psychických funkcií – zistilo sa, že veku vzdorujú najmä také psychické výkony, ktoré sa viažu na: pochopenie informácií, slovnú zásobu, definície slov (vekový faktor teda menej ovplyvňuje dlhodobú pamäť)
- postupná kompenzácia (nahradzovanie) vekom podmieneného úbytku jednej spôsobilosti inou spôsobilosťou – konkrétne: kompenzácia telesného výkonu psychickým výkonom, kompenzácia rýchlosti duševného výkonu jeho presnosťou, kompenzácia množstva vykonaného výberom dôležitého
- završovacia stratifikácia (navrstvovanie) niektorých psychických spôsobilostí v senu, napríklad: preferencia vizuálneho kanálu pred auditívnym sa završuje až po šesťdesiatke (dôsledkom je, že starší ľudia prijímajú viac vzdelávacích podnetov prostredníctvom zraku než prostredníctvom sluchu), nerovná kulminácia kreativity, individualizácia a vyhraňovanie osobnosti

Prehľadný súhrn špecifík dospelého účastníka vzdelávania uvádza J. Barták (2003, s. 18, citovaný podľa Procházku, 2007, s. 11):

- u dospelých existuje zvýšená potreba uplatniť pri štúdiu získané životné a pracovné skúsenosti
- u dospelých vo väčšej miere nájdeme dobrovoľný a aktívny vzťah k vzdelávaniu
- u dospelých dominuje zvýšený význam samostatného myslenia a konania
- u dospelých nájdeme vyššiu úroveň pozornosti, ale zároveň s vekom narastajú významné rozdiely v tejto schopnosti

- u dospelých sa vyskytujú významné rozdiely v pružnosti myslenia, a to v závislosti na celkovej úrovni vzdelania a intelektu (od statického, rigidného, stereotypného, rutinného k mysleniu tvorivému, flexibilnému, dynamickému)
- u dospelých narastá dôraz na praktické myslenie (rozvoj od 25 roka života a kulminácia okolo 35 – 40 roku) - dospelí sa vyznačujú praktickým až pragmatickým prístupom k vzdelávaniu, hľadajú vždy účel, cieľ, zmysel i materiálny efekt vzdelávania - vyžadujú spojenie vzdelávania s vlastnými potrebami.
- u dospelých sú príznačné zvláštnosti v priebehu rozvoja logického myslenia (rovnomerný rozvoj nastupuje po 26. roku života) – nad logickým myslením však dominuje praktická orientácia
- u dospelých existujú zvláštnosti v procese pamäti (od 26 roku začína postupne prevládať krátkodobá pamäť nad dlhodobou)
- postupné znižovanie rozvoja pamäťových schopností (dochádza k nemu od 36 – 40 rokov, samozrejme s veľkými individuálnymi rozdielmi v súvislosti s tréňovaním pamäti každého jedinca)
- nastupujú rozdiely v odolnosti a stabilite vnímania (najvyššia stabilita a odolnosť voči rušivým vplyvom je medzi 27 – 33 rokom, potom postupne klesá)

# PRAKTICKÁ ČASŤ

## 4 VÝSKUM

### 4.1 Metodológia empirického výskumu

#### 4.1.1 Výskumný problém a ciele

Staroba je multidimenzionálny spoločenský fenomén, na ktorý je možné sa pozeráť z rôznych hľadísk. Staroba je síce charakteristická úbytkom psychickej i fyzickej energie, kumulácie strát vo všetkých oblastiach, avšak aj v pokročilom veku môže človek napriek zdravotným problémom žiť aktívny a spokojný život. Staroba má veľa pozitívnych stránok, mnohým problémom, ktoré ju sprevádzajú sa dá predísť, respektíve ich obmedziť. Zásadný význam v úspešnom vyrovnávaní sa so zmenami, ktoré staroba prináša má schopnosť sociálnej adaptácie. Seniori, ktorí žijú bez sociálnych kontaktov preto majú často problém vyrovnáť sa so samotou, pocit opustenosti môže u nich vyústiť k uzavretiu sa do seba, pocitom menejcennosti a zbytočnosti či psychickým poruchám. Podmienkou spokojnej staroby a pozitívneho vplyvu na svoje okolie je integrácia osobnosti seniora – prijatie staroby, vyrovnanie sa s vlastnou minulosťou a s ňou spojenými stratami. Dôležitý mechanizmus kompenzujúci negatívne javy staroby je rozvíjanie systému vzdelávania pre staršiu populáciu. Vzdelávacie aktivity totiž podporujú a priamo umožňujú realizáciu životných možností starších ľudí, pozitívne ovplyvňujú ich vlastný postoj k starobe, významne prispievajú k ich psychickej vyrovnanosti a spokojnosti – k vnútornej integrácii. Súčasný výskumy (Kemperman, 2009, Baltes 2009, Křivohlavý 2011, Švancara 2004, Vágnerová 2007, Muhlpachr 2009, Čornaničová 2007, Machalová 2009 a iní) dokazujú, že aktivita mobilizuje psychickú i fyzickú stránku osobnosti človeka a tým spomaľuje proces starnutia - zvyšuje sociálny status starého človeka a núti ho k prijímaniu nových sociálnych rolí.

Na základe uvedených teoretických východísk, sme si stanovili nasledovný výskumný cieľ:



- aká je životná spokojnosť seniorov, ktorí sú členmi klubu dôchodcov

#### 4.1.2 Hypotéza výskumu a jej zdôvodnenie

**Hypotéza:** *Medzi členmi klubu dôchodcov budú viac zastúpení tí, ktorí sú so svojim životom spokojní.*

Kluby dôchodcov nepochybne vytvárajú pozitívne podmienky pre rozvoj duševnej a fyzickej aktivity seniorov, pretože sprostredkovávajú kultúrnu, záujmovú či vzdelávaciu činnosť. Tieto kultúrno-spoločenské zariadenia umožňujú seniorom stretávať sa s ľuďmi v rámci svojej vekovej kohorty a vzájomne participovať na spoločenskom živote. Zároveň im umožňujú prostredníctvom organizovania rôznych spoločenských podujatí rozvíjať medzigeneračný dialóg. Ako sme už viac krát uviedli v tejto práci, takýto spôsob trávenia času rozvíja schopnosť sociálnej adaptácie seniorov, aktivuje ich vitalitu, saturuje sociálne potreby a mal by prispievať k ich celkovému pozitívnemu duševnému i fyzickému stavu. Danú hypotézu sme si stanovili preto, aby sme overili tieto teoretické východiská v konkrétnom reálnom prostredí.

#### 4.1.3 Charakteristika výskumnej vzorky

Výskumnú vzorku tvorí 46 seniorov, z toho 29 žien a 17 mužov. Respondenti museli spĺňať jedinú, a to demografickú podmienku, aby mali nad 60 rokov. Bohužiaľ, nie všetci seniori, ktorých sme mali pôvodne v pláne zapojiť do nášho výskumu na ňom participovali. Šesť seniorov odmietlo dotazník vyplniť.

#### 4.1.4 Metóda výskumu

Z dôvodu záujmu zapojenia väčšieho počtu seniorov do výskumu, sme si zvolili kvantitatívnu formu výskumu, výskumnú vzorku sme teda skúmali štatistickou procedúrou. Výskum bol realizovaný prostredníctvom charakteristickej metódy kvantitatívneho výskumu – dotazníka, ktorý sme zostavili na základe výskumných cieľov. Táto kvantitatívna metóda výskumu

nám umožnila získanie dát a informácií od väčšieho počtu respondentov za pomerne krátky časový interval. Respondenti mali dostatočný časový priestor na premyslenie a výber odpovedí, čo v porovnaní s niektorými metódami kvalitatívneho výskumu (interview, rozhovor) pokladáme za určitú výhodu. Dotazník obsahuje 12 uzavretých otázok. Otázky sme koncipovali a diferencovali do dvoch skupín – kategórií, a to v súlade s výskumným problémom, cieľmi a hypotézami, nasledovne:

- profil respondentov (otázky č. 1 - 3)
- životná spokojnosť členov klubu dôchodcov (otázky č. 4 - 11)

## **4.2 Organizácia a priebeh výskumu**

Zrozumiteľnosť jednotlivých otázok dotazníka sme verifikovali ešte pred začatím výskumu predbežným výskumom na vzorke piatich nezávislých respondentov, čo nám pomohlo pri jeho definitívnej úprave. Výskum bol realizovaný v mesiaci január 2012 v Dome seniorov v Žiari nad Hronom (stredné Slovensko). Všetci účastníci výskumu boli členovia Klubu dôchodcov mesta Žiar nad Hronom, ktorý je aktívny už od roku 1965. Túto výskumnú vzorku sme si vybrali zámerne vzhľadom na ciele výskumu, vekovú rozmanitosť a pomerne rovnomerné zastúpenie oboch pohlaví. Navyše, ako člen pre rozvoj sociálnych vecí v tomto meste, sme v minulosti s Klubom dôchodcov a jeho aktivitami prišli už viackrát do styku, preto sme boli v tejto komunite otvorene prijatí. Respondentov sme za účelom vyplnenia dotazníkov navštívili dva krát a po celý čas vyplňania dotazníkov sme im boli v dispozícii. Keď niekto nerozumel nejakému pojmu alebo významu otázky, tak sme mu to individuálne vysvetlili.

Výsledky výskumu sú prezentované numericky (n), percentuálne (%) a graficky. Grafy a tabuľky sme vypracovali v softvéri Microsoft Excel 2010. Na ich vyhodnotenie sme použili metódu kvantitatívnej a kvalitatívnej analýzy. Dotazníky sme spracovali ručne - klasickou čiarkovou metódou.

## 4.3 Analýza a interpretácia výsledkov výskumu

### 4.3.1 Profil respondentov – základné demografické údaje

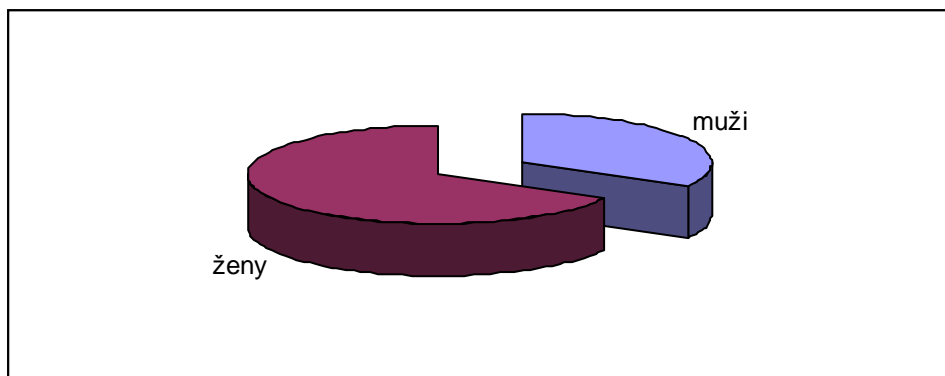
Pre účely výskumu nás zaujímal vek, pohlavie a vzdelanie respondentov.

#### Otázka č. 1: Aké je Vaše pohlavie?

Tab. 6 Pohlavie respondentov

pohlavie	n	%
muž	17	36,96
žena	29	63,04
celkom	46	100,00

Graf 1 Rozdelenie respondentov podľa pohlavia



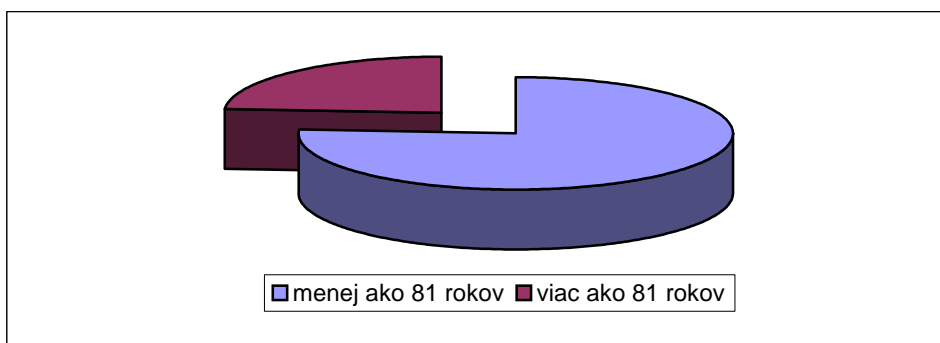
Z uvedeného grafického a numerického spracovania výsledkov vyplýva, že vo výskumnom súbore bolo zastúpených o 26 % viac žien. Ženy tvorili 63,04% a muži 36,96 % výskumného súboru.

#### Otázka č. 2: Koľko máte rokov?

Tab. 7 Vek respondentov

vek	n	%
menej ako 81 rokov	35	76,08
viac ako 81 rokov	11	23,92
celkom	46	100,00

Graf 2 Rozdelenie respondentov podľa veku



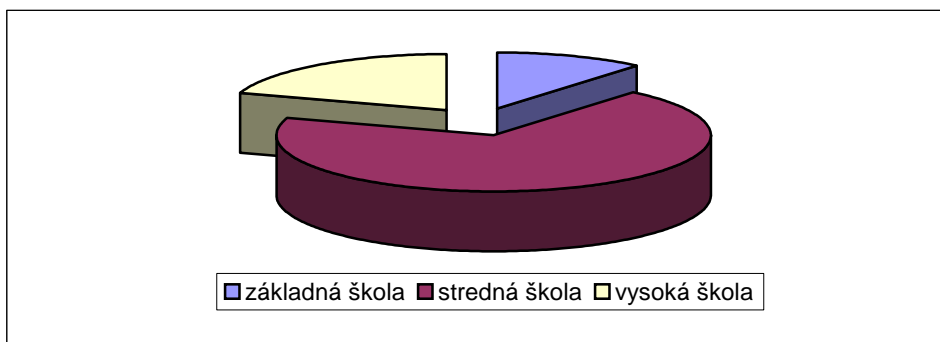
Vo vekovej kategórii do 81 rokov bolo zastúpených 76,08 % respondentov, čo je o 52 % viac ako zastúpenie v kategórii nad 81 rokov (23,92%).

**Otázka č. 3:** Aké je Vaše najvyššie dosiahnuté vzdelanie?

Tab. 8 Vzdelanie respondentov

druh vzdelania	n	%
základná škola	5	10,86
stredná škola	32	69,56
vysoká škola	9	19,56
celkom	46	100,00

Graf 3 Rozdelenie respondentov podľa vzdelania



Ako vidieť v grafickom spracovaní, vo výskumnej vzorke prevládali respondenti so stredoškolským vzdelaním (takmer 70%). Pomerne vysoké bolo zastúpenie respondentov s vysokoškolským vzdelaním (takmer 20 %) a takmer 11% respondentov malo absolvované len základné vzdelanie.

#### 4.3.2 Životná spokojnosť členov klubu dôchodcov

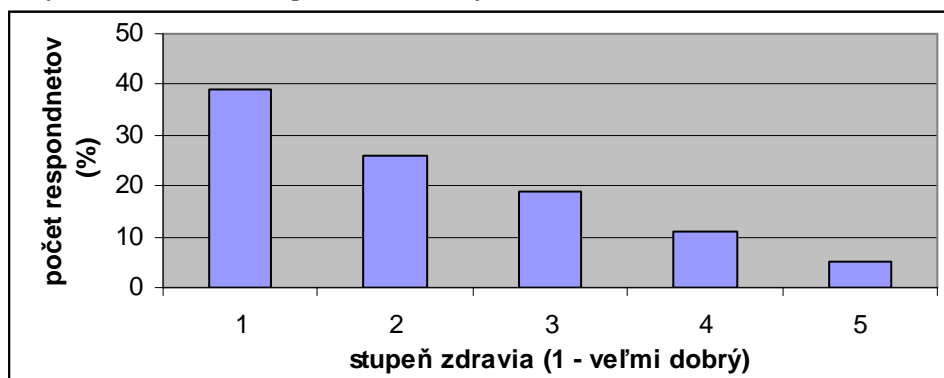
V tejto časti výskumu sa snažíme identifikovať nakoľko budú zastúpení medzi členmi klubu dôchodcov tí, ktorí sú spokojní so svojim životom. Prostredníctvom ôsmich otázok zisťujeme ich postoj k svojej vlastnej starobe a momentálny psychický stav. Analýza stanovených otázok má potvrdiť alebo vyvrátiť hypotézu výskumu, v ktorej predpokladáme, že medzi členmi klubu dôchodcov budú viac zastúpení tí, ktorí sú so svojim životom spokojní.

#### Otázka č. 4: Ako sa cítite po zdravotnej stránke?

Tab 9 Zdravotný stav respondentov

Stupeň zdravia	n	%
1	18	39,13
2	12	26,08
3	9	19,56
4	5	10,86
5	2	4,34
celkom	46	100,00

Graf 4 Hodnotenie respondentov svojho zdravotného stavu



Na stupnici od 1 do 5, ako vyplýva z vyššie uvedených údajov, väčšina respondentov sa po zdravotnej stránke cíti dobre, to znamená, že sa nachádza v rozmedzí stupnice 1 – 3. Najviac respondentov označilo svoj zdravotný stav číslom 1 (39 %), čo znamená, že sa cítia veľmi dobre. V rozmedzí stupnice 4 – 5, to znamená negatívne hodnotilo svoj pocit zdravia viac ako 15%.

**Otázka č. 5:** Aké sú vaše záľuby, čo radi robíte?

Tab. 10 Oblíbená forma trávenia času respondentov

odpovede	áno	%	nie	%
čítanie kníh	15	32,6	31	67,39
kreslenie, maľovanie	9	19,56	37	80,43
písanie básni, príbehov	5	10,86	41	89,13
vyrábanie rôznych predmetov	19	41,3	27	58,69
hranie na hudobnom nástroji	8	17,39	38	82,60
športovanie, pohyb	27	58,69	19	41,30
záhradkárčenie	32	69,56	14	30,43
pozeranie TV, počúvanie rádia	25	54,34	21	45,65
stretávanie sa s ľuďmi	40	86,23	6	13,04

Ako vyplýva z numerického spracovania tabuľky, najobľúbenejšou formou trávenia voľného času respondentov je stretávanie sa s ľuďmi (86,23 %), potom nasleduje záhradkárčenie (69,56%), športovanie a pohyb (58,69%), pozeranie a počúvanie rádia (54,34%), výroba rôznych predmetov (41,30 %) a čítanie kníh(32,60%). Menej ako 20% opýtaných sa venuje tvorivým činnostiam ako je písanie, maľovanie a hra na hudobnom nástroji.

**Otázka č. 6:** Zúčastnili ste sa, od kedy ste na dôchodku, alebo ste účastníkmi nejakej z nasledovných vzdelávacích aktivít?

*Tab. 11 Vzdelávacie aktivity respondentov*

odpovede	áno	%	nie	%
univerzita, akadémia tretieho veku	4	8,69	42	91,30
záujmový krúžok	36	78,26	10	21,73
prednášky o starnutí	11	23,91	35	76,08
kurz tréningu pamäti	5	10,86	41	89,13

Väčšina skúmaných respondentov (78, 26%) sa zúčastnila alebo zúčastňuje nejakých záujmových krúžkov a takmer 24% prednášky o starnutí. Necelých 9 % opýtaných participovala na najvyššej forme vzdelávania v seniorskom veku – univerzity či akadémie tretieho veku. Kurzu tréningu pamäti sa zúčastnilo takmer 11%.

**Otázka č. 7:** Čo si predstavujete pod slovom staroba?

*Tab. 12 Predstava respondentov o starobe*

odpovede	áno	%	nie	%
múdrosť - skúsenosti	46	100,00	0	0
nezávislosť - sloboda	29	63,04	17	36,95
vnútorný pokoj – vyrovnanosť	25	54,34	21	45,65
čas na záľuby, rôzne aktivity	46	100,00	0	0
zdravotné problémy	33	71,7	13	28,26
osamelosť	12	26,08	34	73,91
závislosť na druhých	10	21,73	36	78,26
odsun na okraj spoločnosti	27	58,69	19	41,30

Ako vyplýva z tabuľky, všetkých 46 respondentov sa zhodne pod pojmom staroba predstavujú kategórie múdrosť, skúsenosti a čas na záľuby. Až 71,7 % respondentov si starobu spája so zdravotnými problémami. 63 %

respondentov starobu identifikuje s nezávislosťou a slobodou a 54, 34% s vyrovnanosťou – vnútorným pokojom. Viac ako polovica opýtaných si pod pojmom s staroba predstavuje aj odsun na okraj spoločnosti. Najmenej bola so starobou spájaná kategória závislosť na druhých a osamelosť.

**Otázka č. 8:** Súhlasíte s myšlienkou, že staroba môže byť rovnako krásne obdobie života ako boli tie predchádzajúce?

*Tab. 13 Plnohodnotnosť staroby*

odpovede	n	%
áno	27	58,69
skôr áno	12	26,08
nie	2	4,34
skôr nie	5	10,86
celkom	46	100,00

Nadpolovičná väčšina výskumnej vzorky (85%) vníma starobu pozitívne ako pekné, plnohodnotné obdobie života. Len 15 % opýtaných si nemyslí, že staroba môže byť rovnako krásne obdobie života ako každé iné.

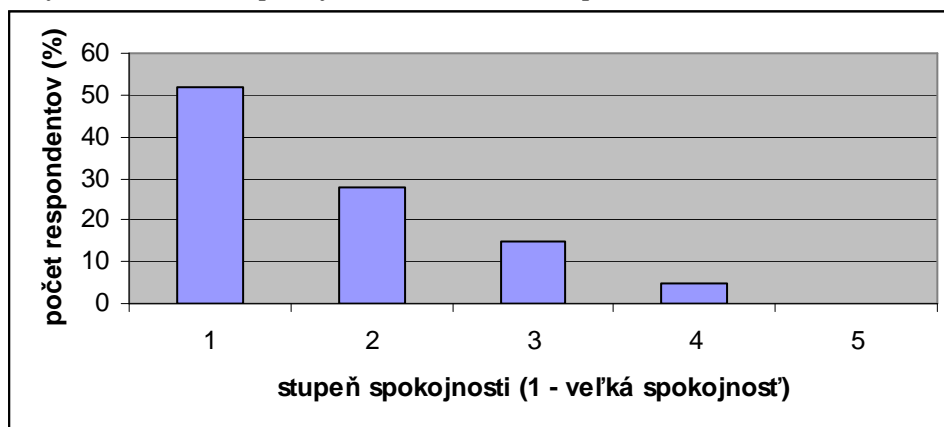
**Otázka č. 9:** Ste spokojný/spokojná so svojim momentálnym životom?

*Tab. 14 Spokojnosť so životom*

stupeň spokojnosti	n	%
1	24	52,17
2	13	28,26
3	7	15,20
4	2	4,34
5	0	0
celkom	46	100,00



Graf 5 Hodnotenie spokojnosti so životom respondentov



Na stupnici spokojnosti viac ako polovica respondentov vyjadrila veľkú spokojnosť so svojim životom. 28, 26 % respondentov označilo svoju životnú spokojnosť číslom 2, len 4,34 % opýtaných je nespokojných.

**Otázka č. 10:** Mávate strach z budúcnosti?

Tab.15 Strach z budúcnosti

odpovede	n	%
áno	19	41,30
skôr áno	6	13,04
nie	17	36,95
skôr nie	4	8,69
celkom	46	100,00

Viac ako polovica opýtaných (54%) máva strach z budúcnosti a 46% respondentov sa budúcnosti neobáva.

**Otázka č. 11:** Keby ste svoj život mohli prežiť ešte raz, zmenili by ste niečo na ňom?

Tab. 16 Vyrovnanosť s minulosťou

odpovede	n	%
áno	5	10,86
skôr áno	11	23,91
nie	11	23,91
skôr nie	19	41,30
celkom	46	100,00

Ako vyplýva z numerického spracovania údajov zhruba 35% respondentov nie je vyrovnaných so svojou minulosťou, respektíve, by na nej

chceli niečo zmeniť. Zbytok respondentov (65%) by na svojej minulosti nič nemenilo.

#### 4.4 Vyhodnotenie hypotézy a závery

Na základe analýzy výsledkov výskumu môžeme konštatovať, že hypotéza - *medzi členmi klubu dôchodcov budú viac zastúpení tí, ktorí sú so svojim životom spokojní* – sa splnila. U skúmaných respondentov sme sa snažili zistiť nakoľko sú spokojní so svojim životom. Hypotézu potvrdzujú nasledovné zistenia:

- 39% respondentov svoj zdravotný stav hodnotí ako veľmi dobrý
- najobľúbenejšou formou trávenia voľného času respondentov je stretávanie sa s ľuďmi (86%), záhradkárčenie (69,5%), športovanie a pohyb (58,7%), pozeranie a počúvanie rádia (54, 3%), výroba rôznych predmetov (41, 3 %) a čítanie kníh(32,6%).
- 78 % respondentov sa zúčastnila alebo zúčastňuje nejakých záujmových krúžkov
- všetkých 46 respondentov si pojem staroba spájajú s múdrosťou, skúsenosťami a časom na záľuby či iné aktivity - 63 % respondentov starobu identifikuje s nezávislosťou a slobodou a 54, 34% s vyrovnanosťou, vnútorným pokojom.
- 85% respondentov vníma starobu pozitívne ako pekné, plnohodnotné obdobie života, porovnateľné s akýmkoľvek životným obdobím
- 80% respondentov vyjadrilo veľkú spokojnosť so svojim životom
- takmer polovica respondentov (46%) nemá strach z budúcnosti
- 65% respondentov je vyrovnaných so svojou minulosťou, keby sa mohli vrátiť späť, nič by na nej nemenili

## ZÁVER

Zámerom tejto bakalárskej práce bolo podať aktuálny pohľad na problematiku psychológie ľudského starnutia, ktorý je výsledkom analýzy a syntézy množstva odborných prameňov. Snažili sme sa popísať zásadné zmeny, ktorým podlieha ľudská psychika v procese starnutia a zároveň spôsoby ako predísť, respektíve minimalizovať negatívne javy, ktoré tieto zmeny sprevádzajú.

Za prínos práce pokladáme jej kľúčovú druhú kapitolu, ktorá je aj najrozsiahlejšia a obsahuje množstvo podnetných informácií. Kompatibilitu práce s našim študijným odborom dotvára posledná kapitola teoretickej časti, v ktorej opisujeme význam edukácie seniorov pre ich psycho-sociálny rozvoj.

Empirická časť práce je komplementárna s jej teoretickými východiskami, no pokladáme ju, vzhľadom na získaný malý rozsah dát, za slabinu našej práce. Stanovenú hypotézu sme overovali metodológiou kvantitatívneho výskumu. Výskumu sa zúčastnilo 56 respondentov, ktorí vyplnili dotazník implikujúci 11 otázok. Po verifikácii výsledkov sa nám podarilo stanovenú hypotézu potvrdiť.

Písanie tejto práce nás obohatilo o množstvo poznatkov a nových pohľadov na seniorskú populáciu. Práca môže poslúžiť k dobrému zorientovaniu sa v tejto problematike pre ďalších výskumníkov. Dúfame, že sa nám podarilo naplniť ciele, ktoré sme si stanovili, ale to už necháme na posúdenie nestranného čitateľa.

## ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY A PRAMEŇOV

### Monografické publikácie:

BENEŠ, M., *Andragogika - teoretické základy*. 1. vyd. Praha: EUROLEX BOHEMIA, 2003. s. 216. ISBN 80-86432-23-8.

BENJAN, M. B., *Starnutie a staroba - Príčiny, príznaky, problémy (a prevencia niektorých problémov)*. 2. vyd. Zvolen: BRATIA SABOVCI, 2010. s. 36. ISBN 978-80-89241-37-8.

BROMLEY, B. D., *Psychológia ľudského starnutia*. Bratislava: Smena, 1974. s. 352.

ČÍŽKOVÁ, J. et al. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. s. 175. ISBN 978-80-244-2141-4.

ČORNANIČOVÁ, R., *Edukácia seniorov*. Bratislava: UK, 2007. s. 156. ISBN 978-80-223-2287-4.

GRUSS, P., *Perspektivy stárnutí z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál, 2009. s. 224. ISBN 978-80-7367-605-6.

HROZENSKÁ, M. et al. *Sociálna práca so staršími ľuďmi a jej teoretiko praktické východiská*. Martin: Osveta, 2008. s. 181. ISBN 978-80-8063-282-3.

KALNICKÝ, J., *Systémová andragogika*. Ostrava: PdF OU, 2007. s. 149. ISBN 978-80-7368-489-1.

KALVACH, Z. et al. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, s. 864. ISBN 80-247-0548-6.

KLUGEROVÁ, J. et al. *Jak vypracovať bakalárskou, diplomovou, rigoróznú a disertačnú prácu*. 2. vyd. Praha: UJAK, 2009. s. 52. ISBN 978-80-86723-72-3.

KÖVEROVÁ, Š., *Sociológia životného cyklu*. Bratislava: OZ Sociálna práca, 2003. s. 140. ISBN 80-968927-4-6.

KREJČÍROVÁ, D. – LANGMEIER, J., *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2006. s. 368. ISBN 80-247-1284-9.

KŘIVOHLAVÝ, J., *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002 s. 200. ISBN: 8024701790.

KŘIVOHLAVÝ, J., *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. Praha: Grada, 2011. s. 141. ISBN 97-88024-736044.

MÜHLPACHR, P., *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. s. 203. ISBN 80-210-3345-2.

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

PLAMÍNEK, J., *Vzdelávání dospělých*. Praha: Grada, 2010. s. 320. ISBN 978-80-247-3235-0.

PROCHÁZKA, M., *Praktikum didaktických a lektorských dovedností*. Učební text. České Budějovice: PdF JU, 2007. s. 57.

RHEINWALDOVÁ, E., *Novodobá péče o seniory*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 1999. s. 88. ISBN 80-7169-828-8.

ŘÍČAN, P., *Cesta životem*. 1. vyd. Praha : Panorama, 1990. s. 432. ISBN 80-7038-078-0.

STUART – HAMILTON, I., *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. s. 319. ISBN 80-7178-274-2.

ŠANDEROVÁ, J., *Jak číst a psát odborný text ve společenských vědách*. Praha : Slon, 2007. s. 137. ISBN 978-80-86429-40-3.

TOPINKOVÁ, E., *Geriatric pro praxi*. 1. vyd. Praha: Galén, 2005. s. 270. ISBN 80-7262-365-6.

VÁGNEROVÁ, M., *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. s. 461. ISBN 978-80-246-1318-5.

### **Zborníky:**

BALTES, B. P. *Stáří a stárnutí jako oslava rovnováhy: mezi pokrokem a důstojností.* s. 11–26.

BAUMERT, J. – STAUDINGER, M. U. *Vzdělávání a učení po padesátce: plasticita a realita.* s. 153–166.

HRAPKOVÁ, N. Intergenerační vztahy a kontakty vo vzdelávaní seniorov. In. BALOGOVÁ, B. et al. *Elan vital v priestore medzigeneraných vzťahov.* Prešov: 2010. s. 47- 55. ISBN 978-80-555-0198-7.

HOLMEROVÁ, I. et al. Akční plány pro stárnutí a stáří. In. HOLMEROVÁ, I. et al. *Vybrané kapitoly z gerontologie.* 3. vyd. Praha: EV public relations, 2007. s. 20-26. ISBN 978-80-254-0179-8.

JAROLÍMOVÁ, E. Stárnutí, osobnost a změny. In. HOLMEROVÁ, I. et al. *Vybrané kapitoly z gerontologie.* 3. vyd. Praha: EV public relations, 2007. s. 59–65. ISBN 978-80-254-0179-8.

KEMPERMANN, G. *Nevydán na milost a nemilost času a světu: plasticita stárnoucího mozku.* s. 27–38.

KISTOWSKI, G. - VAUPEL, W. J. *Plasticita priemernej dĺžky života a jej dôsledky.* s. 39-60

MACHALOVÁ, M. Psychologická podstata učenia sa dospelých. ČERNOTOVÁ, M. et al. *Ako sa učielia učia.* Prešov: MPC Prešov, 2007. s. 21–29. ISBN 978-80-8045-493-7.

MACHALOVÁ, M. Vzdelávanie dospelých a rozvoj psychologickéj spôsobilosti k životu. In HEJDIŠ, M.- KOZOŇ, A. et al. *Sociálna a ekonomická núdza – bezpečnosť jedinca a spoločnosti.* Bratislava, 2009. s . 429– 436. ISBN 978-80-89271-63-4.

ŠVANCARA, J. Psychologická involuce a psychologické aspekty adaptace ve stáří In. KALVACH, Z. et al. *Geriatric a gerontologie.* Praha: Grada, 2004. s. 103–105.

### **Slovníky:**

HARTL, P. - HARTLOVÁ, H., *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. s. 776. ISBN 80-7178-303-X.

JANDOUREK, J., *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2001. s. 288. ISBN 80-7178-535-0.

MAŘIKOVÁ, H. et al. *Velký sociologický slovník (P-Ž)*, II. svazek, Praha: Karolinum, 1996. s. 1627. ISBN 80-7184-310-5.

STRIEŽENEC, Š., *Slovník sociálního pracovníka*. Trnava: AD, 1996. s. 255. ISBN 80-967589-0-X.

### **Články v seriálovej dokumentácii:**

BARTOŠOVIČ, I. et al. Zdravotný stav obyvateľov zariadení sociálnych služieb. In *Geriatría*, 2010, č. 2 s. 69 – 72

HEGYI, L. Ageizmus. In *Geriatría*, 2011, č. 2. s. 601. ISSN 978-80-89171-73-6.

HUĐAKOVA, A. et al. Status seniora v spoločnosti. In *Geriatría*, 2010, č. 4 s. 172-173

KELNAROVÁ, J. Komunikace se seniory. In *Geriatría*, 2007 č. 4

### **Internetové odkazy:**

[http://www.cdvuk.sk/blade/index.php?c=959&studium\\_na\\_utv\\_podpora\\_kvality\\_zivota](http://www.cdvuk.sk/blade/index.php?c=959&studium_na_utv_podpora_kvality_zivota)

[www.grafologia.sk/html/zdroje/graf10/vzdevani.pdf](http://www.grafologia.sk/html/zdroje/graf10/vzdevani.pdf)

<http://www.er2012.gov.sk/>

<http://www.senior.sk/view.php?cislocianku=2006082302>

<http://www.nocka.sk/uploads/6f/03/6f03c0bc96f7f19d269e9513c8ea2231/sl-narodny-program-ochrany-starsich-ludi.pdf>

<http://www.unesco.org/delors/fourpil.htm>

## ZOZNAM TABULIEK A GRAFOV

Tab 1 Problémy geriatrických pacientov .....	24
Tab 2 Miera pocitu šťastia v jednotlivých fázach života .....	27
Tab 3 Model poklesu kognitívnych funkcií v starobe .....	29
Tab 4 Pozitívny prínos transformácie produktívneho na postproduktívny vek .....	38
Tab 5 Model vývoja životnej orientácie človeka .....	40
Tab. 6 Pohlavie respondentov.....	75
Tab. 7 Vek respondentov.....	76
Tab. 8 Vzdelanie respondentov.....	76
Tab 9 Zdravotný stav respondentov.....	77
Tab. 10 Obľúbená forma trávenia času respondentov.....	78
Tab. 11 Vzdelávacie aktivity respondentov.....	79
Tab. 12 Predstava respondentov o starobe.....	79
Tab. 13 Plnohodnotnosť staroby.....	80
Tab. 14 Spokojnosť so životom.....	80
Tab.15 Strach z budúcnosti.....	81
Tab. 16 Vyrovnanosť s minulosťou.....	81

## ZOZNAM GRAFOV

Graf 1 Rozdelenie respondentov podľa pohlavia.....	75
Graf 2 Rozdelenie respondentov podľa veku.....	76
Graf 3 Rozdelenie respondentov podľa vzdelania .....	77
Graf 4 Hodnotenie respondentov svojho zdravotného stavu.....	78
Graf 5 Hodnotenie spokojnosti so životom respondentov.....	81



## **PRÍLOHY**

## Dotazník

Vážené dámy a vážení páni,

som študentkou odboru „vzdelávanie dospelých“ na Univerzite J. A. Komenského v Prahe a momentálne pracujem na záverečnej vysokoškolskej práci na tému „Psychológia starnutia“.

Cieľom mojej práce je opísať aký dopad má starnutie na život človeka, najmä na jeho „dušu“ a vzťahy s okolím, preto je pre mňa veľmi dôležité zistiť Vaše postoje, názory a skúsenosti.

Chcela by som Vás poprosiť o pravdivé vyplnenie tohto krátkeho dotazníka. Dotazník je anonymný, uisťujem Vás, že výsledky budú použité len pre výskumné potreby tejto práce.

Ďakujem pekne za láskavosť a Váš čas, ktorý ste mi venovali.

Soňa Lukyová

Prosím zakrúžkujte správne odpovede:

### 1 Aké je Vaše pohlavie?

- muž
- žena

### 2 Koľko máte rokov?

- menej ako 81 rokov
- viac ako 81 rokov

### 3 Aké je Vaše najvyššie dosiahnuté vzdelanie?

- základná škola
- stredná škola
- vysoká škola

### 4 Ako sa cítite po zdravotnej stránke?

(zakrúžkujte jedno číslo, stupnica začína od 1- výborne a končí 5 - zle)

1   2   3   4   5

**5 Aké sú vaše záľuby, čo radi robíte?**  
(môžete zakrúžkovať viac odpovedí)

- čítanie kníh
- kreslenie, maľovanie
- písanie básni, príbehov
- vyrábanie rôznych predmetov
- hranie na hudobnom nástroji
- športovanie, prechádzky
- záhradkárčenie
- stretávanie sa s ľuďmi
- spanie, pozeranie TV, počúvanie rádia

**6 Zúčastnili ste sa, od kedy ste na dôchodku, alebo ste účastníkmi nejakej z nasledovných vzdelávacích aktivít?**

- záujmový krúžok (varenie, záhradkárčenie, remeselná výroba a podobne)
- univerzita, akadémia tretieho veku
- prednášky o starnutí
- tréning pamäti
- zatiaľ nie

**7 Čo si predstavujete pod slovom staroba?**

- múdrosť - skúsenosti
- nezávislosť- sloboda
- vnútorný pokoj – vyrovnanosť
- čas na záľuby, rôzne aktivity
- zdravotné problémy
- osamelosť
- závislosť na druhých
- odsun na okraj spoločnosti

**8 Súhlasíte s myšlienkou, že staroba môže byť rovnako krásne obdobie života ako boli tie predchádzajúce?**

- áno
- skôr áno
- nie
- skôr nie

**9. Mávate strach z budúcnosti?**

- áno
- skôr áno
- nie
- skôr nie

**10. Ste spokojný/spokojná so svojim momentálnym životom?**

(zakrúžkujte jedno číslo, stupnica začína od 1- veľká spokojnosť a končí 5 - nespokojnosť)

1    2    3    4    5

**11. Keby ste svoj život mohli prežiť ešte raz, menili by ste niečo na ňom?**

- áno
- skôr áno
- nie
- skôr nie

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Meno autora:** Soňa Lukyová

**Odbor:** 7501R022 – Vzdelávanie dospelých (Bc. VD)

**Forma štúdia:** kombinované štúdium

**Názov práce:** Psychológia starnutia

**Rok:** 2012

**Počet strán bez príloh:** 88

**Celkový počet strán príloh:** 3

**Počet titulov českej a slovenskej literatúry a prameňov:** 41

**Počet titulov zahraničnej literatúry a prameňov:** 2

**Počet internetových zdrojov:** 6

**Vedúci práce:** PhDr. Eva Živčicová, Ph.D.

