



Sociálne a politické analýzy

2011, 5, 2, s. 16-31

<http://sapa.ff.upjs.sk>

ISSN 1337 5555

# Prežívanie životnej zmyslupnosti a bilancia životných výsledkov v strednom veku. Sonda do života ľudí v strednom veku

Bibiana Filípková<sup>1</sup>

Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie, Bratislava

---

## Abstrakt

Práca sa zameriava na zisťovanie prežívania životnej zmyslupnosti u ľudí vo veku 50-60 rokov, teda v strednom veku. Cieľom bolo aj prostredníctvom Logo- testu zistiť mieru prežívania životnej zmyslupnosti až existenciálnej frustrácie, vyplývajúcej z bilancie životných výsledkov. Výsledky sa pokúsime porovnať aj so zistením Ch. Bühlerovej, podľa ktorej je stredný vek už iba obdobím bilancovania bez akéhokoľvek ďalšieho napredovania. Zistili sme však, že v súčasnosti je situácia odlišná- naši respondenti skutočne bilancujú dosiahnuté životné výsledky, avšak svoju budúcnosť neustále vnímajú ako otvorenú a zostávajú neustále duševne i fyzicky aktívni. Prevažná väčšina respondentov vníma svoj život ako zmysluplný. Svoj život podľa našich zistení pokladajú za zmysluplný prevažne ženy a respondenti vysokoškolského vzdelania. Na pokraji existenciálnej frustrácie sa naopak nachádzali prevažne muži a respondenti stredoškolského vzdelania.

---

**Kľúčové slová:** Životná zmyslupnosť. Bilancia životných výsledkov. Stredný vek.

---

<sup>1</sup> Mgr. Bibiana Filípková: Výskumný ústav Detskej Psychológie a Patopsychológie, Cyprichova 42,

831 05 Bratislava, Slovenská republika, e-mail: [bibiana.filipkova@vudpap.sk](mailto:bibiana.filipkova@vudpap.sk).

## Zmysel života a stredný vek

Často sa predpokladá, že človek v strednom veku už nepodniká žiadne aktivity, ktoré by mu umožňovali stanoviť si a dosahovať nové životné ciele. Je taktiež všeobecne známa predstava existencie krízy stredného veku či existenciálnej frustrácie, kedy má človek pocit nespokojnosti v rámci dosahovania životných cieľov, nemá reálnu predstavu o svojej budúcnosti a nastáva útlm jeho aktivity. V súčasnej dobe sa ale vynárajú otázky: Nie je kríza stredného veku, útlm a frustrácia mýtus? Sú ľudia stredného veku len schopní expanzivity? Pokladajú ľudia v strednom veku svoj život za naplnený? V príspevku sa na tieto otázky pokúsime odpovedať a priblížiť tak problematiku prežívania zmysluplnosti v strednom veku.

Často sa stáva, že sa človek v istých kapitolách svojho života zamyslí a sám seba sa spýta, aký je vlastne zmysel jeho života, aké sú jeho životné ciele. Uvažuje nad tým, či sa mu v živote podarilo dosiahnuť niečo, čo ho istým spôsobom naplňalo a naplňa, či dosiahol práve to, čo dosiahnuť chcel. Problematika zmysluplnosti života má svoje miesto aj v psychológii, predovšetkým v psychologickom poradenstve a psychoterapii. Ide o otázku, ktorú si človek kladie v rozličných obdobiach svojho života - od adolescencie, až po obdobie staroby, ktorá je obdobím, kedy vzniká riziko prežívania existenciálnej frustrácie. Každý človek - i človek v strednom veku, má svoje životné ciele (Filípková, 2009), ktorých realizáciou prispieva k sebanaplneniu, ako aj k prežívaniu životnej zmysluplnosti. Bez zmyslu nie je možná existencia. Zmysel života znamená otvorenú budúcnosť. Zatvorená budúcnosť by z pohľadu Matějčka (podľa Řičan, 2004) naopak znamenala zúfalstvo. Človek, ktorý vie vyjadriť, čo je zmyslom jeho života, čo jeho život naplňa, obohacuje a pomáha mu napredovať, má tendenciu vnímať svoj život ako zmysluplný.

Zamerali sme sa na obdobie stredného veku života, konkrétne na rozpätie 50 až 60 rokov, nakoľko podľa tzv. päťfázovej teórie sebaurčenia Bühlerovej (1968), by práve pre toto životné obdobie mala byť charakteristická už iba stagnácia - hodnotenie a bilancia životných výsledkov, čo je sprevádzané pocitom spokojnosti a naplnenia v prípade dosiahnutia životných cieľov alebo naopak pocitom rezignácie, zlyhania, zúfalstva až frustrácie v prípade, že sa životné ciele jednotlivca nerealizovali. Zaujímalo nás, či je pre stredný vek skutočne charakteristická už iba spomínaná životná stagnácia a bilancia životných výsledkov, alebo naopak ide o obdobie expanzivity. Je potrebné zaoberať sa aj tým, ako žije v súčasných podmienkach svoj život človek v tomto neskoršom veku a či ho skutočne pokladá za zmysluplný. Prostredníctvom našej sondy do života ľudí v strednom veku aj s využitím Logotestu sa preto pokúsime odpovedať na otázku, či ľudia vo veku 50 – 60 rokov, čiže vo fáze tzv. bilancovania, pokladajú svoj život za zmysluplný.

Vyjadrenie Frankla (podľa Krivohlavý, 1994, s. 71) ku zmysluplnosti ľudského života: *„Zmysluplným sa život stane, keď v ňom ide o niečo, čo má zmysel, čo človeka prekračuje – ani nie tak do diaľky, ako skôr do výšky a hĺbky“.*

Potreba zmysluplnosti života – všetkého, čo robíme a ako žijeme – patrí k základným potrebám ľudského života. Pri zvažovaní zmysluplnosti celého života určitého človeka – jeho životnej cesty - sa ukazuje, že nezáleží ani tak na tom, aký dlhý bol tento život, ako skôr na tom, o čo v ňom vlastne išlo. „Žiť znamená byť na ceste“ – nezáleží však tak veľmi na tom, či bola táto cesta krátka alebo dlhá. Záleží na jej zameraní (Křivohlavý, 1994).

Fenomén zmyslu života a prežívania životnej zmysluplnosti je zložitý a dosť ťažko postihnuteľný mimo pojmového sveta ľudského individua. Napriek tomu sa niektoré psychologické teórie snažia tento jav, alebo aspoň niektoré jeho aspekty, opísať v zrozumiteľných psychologických pojmoch. Problém zmyslu života sa v psychológii objavuje najmä spolu so snahou o celostné nazeranie na človeka a zachytenie ľudskej motivácie v celej jej rozmanitosti (Halama, 2000). Vlastné uvažovanie o zmysle života, najmä pokiaľ ide o sebareflexiu osobnosti, vyplýva z psychologického symptómu spokojnosti, ale ešte viac nespokojnosti. Súvisí s akýmsi pozastavením sa, ktoré je spojené s prehodnocovaním doterajšieho spôsobu života, skúseností, s vytyčovaním si plánov, s vytváraním, resp. prebudovávaním hierarchie hodnôt a postojov, ktoré potom priamo ovplyvňujú správanie (Boroš, 2000).

Tzv. dvojdimenzionálnu koncepciu zmyslu života reprezentuje Thompsonovej a Janigianov (1988) koncept životných schém. Podľa nich sa zmysel života skladá z vedomia usporiadania (sense of order) – chápanie sveta ako usporiadaného a koherentného a vedomia cieľov (z ang. sense of purpose) – prítomnosť cieľov, plánov v živote, prítomnosť úlohy a dôvodu pre život. Životné schémy, ktoré si ľudia vytvárajú, im poskytujú tak vedomie usporiadania, ako aj vedomie cieľov. Tieto schémy sú akési kognitívne reprezentácie života jednotlivca, niečo ako príbeh, ktorý organizuje život a svet do určitej perspektívy, obsahuje základné presvedčenia a predpoklady o živote a svete, dôležité ciele a hodnoty, ako aj udalosti relevantné týmto cieľom.

Pre stredný vek (konkrétne obdobie od 45 do 50 rokov) je podľa Bühlerovej (1968) charakteristická zmena dominancie životného zamerania, uplatnenie hľadiska dosiahnutia životného cieľa, výkonu a úspechu.

Bühlerová (1968) vypracovala aj tzv. päťfázovú teóriu sebaurčenia (self – determination):

- V prvej fáze (od narodenia do 15. roku) sa u jednotlivca vytvárajú rôzne druhy správania, ktoré je prípravou na tvorbu dlhodobých cieľov. Ide o prvé pokusy nájsť smer, cieľ a zmysel života.
- Druhá fáza (15 až 25 rokov) je charakterizovaná pokusným vytváraním životných cieľov. Človek prvýkrát cíti zodpovednosť za priebeh svojho života.
- V tretej fáze (25 až 45 rokov) sa životné ciele vytvárajú špecifickým a definitívnym spôsobom.

- Vo štvrtej fáze (45 až 65 rokov) človek hodnotí, bilancuje svoje životné výsledky, čo je sprevádzané pocitom sebanaplnenia, alebo rezignácie až zúfalstva v prípade, ak sa životné ciele jednotlivca nerealizovali.
- Piata fáza (65 a viac rokov) by mala byť fázou odpočinku alebo pokračujúceho zápasu s pocitom neúspechu.

Optimálny vývin cieľovej zameranosti v určitej fáze uľahčuje prechod do vyššej fázy, kým problémy vo vývine alebo neurotické zablokovanie ďalšieho procesu (napr. nedôvera vo vlastné sily) ho sťažujú. Predpokladom sebanaplnenia jednotlivca je nielen vytvorenie zmysluplných životných cieľov, ale aj ich usporiadanie do hierarchie, určenie hlavných motivačných línií v nasmerovaní života (Bühlerová, 1965).

V každej etape ľudského života sa jednotliviec zamýšľa nad jeho skutočným zmyslom. Už počas života si človek vytvára isté životné ciele, ktoré má snahu realizovať. Ak sa človeku podarí tieto ciele dosiahnuť a uskutočniť, prežíva pocit sebanaplnenia, ak sa mu to nepodarí, môže byť takáto bilancia sprevádzaná pocitom rezignácie až zúfalstva. Spomínaná bilancia je podľa Bühlerovej (1968) charakteristická pre obdobie tzv. štvrtej fázy (45 – 65 rokov) sebadeterminácie, sebaurčenia.

Načrtnime si teraz niečo málo aj z charakteristiky obdobia stredného veku z pohľadu rôznych autorov. Stredný vek- kedy toto životné obdobie vlastne nastáva? Dovolím si uviesť citát: „*Keď človeka vyzýva spomaliť lekár a nie policajt*“. (Sidney L. Brody)

Do určitej miery by mal človek v tomto období už skutočne brať ohľad aj na svoje fyzické zdravie, avšak výsledky našej sondy (Filípková, 2009) do života ľudí v strednom veku hovoria jasnou rečou: naši respondenti sú aj napriek vyššiemu veku neustále plne aktívni a vytyčujú si nové ciele, ktoré majú snahu realizovať.

Pretože sa predlžuje priemerný vek populácie nielen u nás, ale aj vo svete, tak sa posúva aj stred života. V rámci vymedzenia obdobia stredného veku sa v našej práci opierame predovšetkým o starších autorov a schematické rozdelenie Příhodu (1967):

1. Rozvoj antenatálny (od zárodočného po prenatálne obdobie – od 8. po 10. mesiac)
2. Prvé detstvo (od 0 do 3 rokov)
3. Druhé detstvo (od 3 do 11 rokov)
4. Obdobie puberty (od 11 do 15 rokov)
5. Obdobie hebetické (od 15 do 30 rokov)
6. Životná stabilizácia a vyvrcholenie (od 30 do 45 rokov)
7. Stredný vek (od 45 do 60 rokov)
8. Sénium (od 60 do 100 rokov).

Okrem iného nás zaujíma, aké zmeny od čias Příhodu a Bühlerovej priniesli odlišné životné podmienky, možno i výraznejšia potreba sebarealizácie a celkovo dravší životný štýl oproti minulosti.

Človek v období stredného veku podľa Příhodu (1974) už toho veľa nového nezažíva, už nezvykne veľa investovať do štúdia, ani do domácnosti, žije prevažne z toho, čo si zhromaždil za celý svoj život. Celý spôsob života má iný sloh, je všetkým okolo seba dostatočne nasýtený, takže jeho trvalá citová nálada, tvoriaca životný pocit, javí zabezpečenie, istotu, kľud a sebavedomie svojrázneho stupňa a prejavu. Toto obdobie života je teda z pohľadu Příhodu (1974) predovšetkým akýmsi mostom medzi generáciami, takže vrstovníci v ňom nie sú ani mladí, ale ani starí.

Podľa teórie Bühlerovej (1968), z ktorej pri realizácii výskumu vychádzame, fáza tzv. bilancie životných výsledkov nastáva už vo veku od 45 do 65 rokov a z pohľadu Eriksona (1999) až v období zreleho veku, teda u ľudí starších ako 65 rokov. Ide o ôsmu fázu v rámci jeho teórie identity, pre ktorú je typický konflikt integrita versus zúfalstvo. Pre túto fázu je charakteristický - podobne ako pre fázu tzv. bilancie životných výsledkov Bühlerovej - spätný pohľad na život človeka, ktorý je sprevádzaný pocitom uspokojenia z toho, že život mal v rámci širšieho poriadku svoj poriadok a zmysel, vedie k integrite. Pochybnosti a nesplnené túžby môžu byť naopak prameňom zúfalstva a pocitu nezmyselnosti.

Podme teraz k mladším autorom- pre vek 50 až 60 rokov je podľa Eriksona (1999) charakteristická siedma fáza teórie identity (podľa autora vek 30 až 65 rokov), pre ktorú je typický konflikt generativita versus stagnácia. Pre túto fázu je charakteristická starostlivosť o etablovanie medzi nasledujúce generácie. Ľudia vo veku 50-60 rokov často túžia prenechať svoje hodnoty deťom, majú potrebu vytvárať veci, produkty a idey. Práve táto potreba postupne vedie ku generativite (produktivite, tvorivej schopnosti). Jednotlivec, ktorý dosiahol generativitu, má schopnosť empatie a prevzatia zodpovednosti za druhých. Cnosťou je starostlivosť - schopnosť starať sa a viesť to, čo človek vytvoril - o deti, projekty a pod. Keď ale jednotlivec nevyjadrí svoju potrebu generativity, riskuje stagnáciu a ochudobnenie. Kto generativitu nedosiahol, zaujíma sa o seba, nezaujíma sa o iné generácie a druhých ľudí. Takíto jednotlivci sú zatrpknutí voči životu, znudení, pociťujú vágnu stratu, napriek tomu, že nevedia, kde je jej príčina, čo ju spôsobuje - neistá identita.

Súčasný autor Řičan (2004) však už hovorí o veku 50 až 60 rokov predovšetkým ako o tzv. funkčnom veku, do ktorého by sa mala zahŕňať i duševná výkonnosť a sviežosť, práceschopnosť, osobnostný rast a v neskoršej starobe i schopnosť postarať sa sám o seba. Stredný vek po päťdesiatke prináša novú citlivosť a zmyslosť. Zrak je síce o niečo horší ako pred desiatimi rokmi - ale ľudia v tomto veku sa dokážu lepšie pozerať a z toho, čo vidia, majú väčšiu radosť a väčší estetický pôžitok. Niektorí päťdesiatnici sú vo svojej životnej forme: sú duševne pevní, odolní, dokonale ovládajú prejavy svojich citov a vedia byť pre druhých oporou. Životná skúsenosť a to, že centrom ich záujmu nie je iba ich vlastná osoba, im dodáva vedomie nezávislosti. Často je badateľná potreba otvorenej budúcnosti, nakoľko zatvorená budúcnosť by pre mnohých znamenala zúfalstvo.

Podľa Vágnerovej (2008) je obdobie veku 50 až 60 rokov obdobím tzv. staršej dospelosti, kedy človek uvažuje o svojej budúcnosti a zaoberá sa úvahami o ďalšom usporiadaní vlastného života a riešení problémov, ktoré by mohli byť v neskoršom veku ťažšie zvládnuteľné (výmena bytu, zlepšenie vybavenosti chaty, a i.). Vymedzenie zmyslu života z pohľadu Sheehyovej (1999) v tomto období vychádza zo životného príbehu človeka. Zahŕňa vyrovnanie s vlastnými úspechmi aj so zlyhaním, mieru zladenia idealizovaného a skutočného, ale zároveň aj novo prijaté aspekty, ktoré budú určovať jeho smerovanie v najbližšej budúcnosti.

## **Cieľ výskumu a výskumné otázky**

Hľadaním odpovedí na otázky, týkajúce sa zmyslu ľudského života, sa zaoberali už v staroveku predstavitelia filozofie, postupne však vzrastal aj záujem psychológie zaoberať sa touto problematikou. V súčasnosti je častým predmetom skúmania mnohých psychologických smerov. Ide o problematiku týkajúcu sa každého vekového obdobia v živote človeka. Pocit naplnenia a zmysluplnosti pravdepodobne úzko súvisí aj s realizáciou životných cieľov a plánov, ktoré si človek vytyčuje na svojej životnej ceste. Naším cieľom je preskúmať problematiku zmyslu ľudského života, ktorej bola doteraz venovaná najmenšia pozornosť. Zaujímá nás, či ľudia vo veku 50-60 rokov v rámci hodnotenia a bilancie svojich životných výsledkov prežívajú pocit sebanaplnenia v prípade, ak sa im podarilo svoje ciele dosiahnuť, a naopak pocit zúfalstva až frustrácie v prípade, ak sa im životné ciele nepodarilo realizovať. Od čias výskumov Ch. Bühlerovej uplynulo mnoho rokov. Odvtedy sa výrazne zmenili životné podmienky, v ktorých ľudia žijú, ako aj ich životné tempo. Zaujímá nás, ako spomínané skutočnosti ovplyvňujú a v konečnom dôsledku menia postoje a správanie ľudí stredného veku. Budeme hľadať aj odpoveď na otázku, či ľudia stredného veku považujú svoj život za zmysluplný a či sa stále tešia na otvorenú budúcnosť.

Vo výskume sme si stanovili i nasledovné *hypotézy*:

1. Predpokladáme, že u ľudí vo veku 50–60 rokov existuje pozitívny vzťah medzi dosiahnutím životných cieľov a prežívanou zmysluplnosťou života.
2. Predpokladáme, že u ľudí vo veku 50–60 rokov existuje súvislosť medzi nedosiahnutím životných cieľov a existenciálnou frustráciou, zúfalstvom.
3. Predpokladáme, že u ľudí vo veku 50–60 rokov existuje súvislosť medzi prežívanou zmysluplnosťou života a snahou dosahovať stále nové ciele.

## Charakteristika výskumnej vzorky

Výskumu, ktorý sa uskutočnil v Bratislave, sa zúčastnilo 40 ľudí stredného veku (20 mužov a 20 žien). Z toho 20 respondentov so stredoškolským a 20 s vysokoškolským vzdelaním. Výskum sa realizoval v období od novembra 2010 do marca 2011. Hlavným kritériom výberu výskumného súboru bol vek medzi 50 a 60 rokov, ako aj ústretovosť, ochota spolupracovať a prispieť svojimi názormi k danej téme. Takáto skupina samozrejme nie je reprezentatívna vzhľadom na celú populáciu ľudí stredného veku (ani na subpopuláciu Bratislavčanov), avšak minimálne umožňuje poodhaliť problematiku zmyslu života a získať predbežné informácie, ktoré budú základným „stavebným kameňom“ nasledujúceho výskumu.

## Použité metódy

Z koncepcie životného zmyslu a z koncepcie logoterapie F. E. Frankla vychádzala jeho žiačka E. S. Lukasová, ktorá v roku 1986 skonštruovala LOGO-TEST „skúšku na meranie prežívanej zmysluplnosti a existenciálnej frustrácie“, ktorý bol v našom výskume použitý. Autorom českej úpravy je K. Balcar (1992). Českú úpravu sme pre potreby nášho výskumu preložili do slovenského jazyka. Dotazník je určený pre osoby staršie ako 16 rokov. Umožňuje posúdiť, v akom stupni a v ktorých ohľadoch človek prežíva svoj život ako naplnený zmyslom alebo naopak prežíva „zmysluprázdnotu“. Dotazník slúži ako miera stupňa ohrozenia; jeho prostredníctvom dotazníka sa dá zistiť, nakoľko sú jednotlivci „existenciálne zabezpečení“ kladným zakotvením v oblasti životných hodnôt a zmyslu, alebo nakoľko sú ohrození spadnutím do „existenciálnej prázdnoty.“

Získané celkové skóre umožňuje posúdiť vyšetrovanú osobu vzhľadom ku premennej „prežívaná zmysluplnosť“ oproti „existenciálnej frustrácii“ ako nedostatku prežívania zmyslu vo vlastnom živote. Jej výsledok je porovnávaný s ukazovateľmi rozloženia tohto znaku v populácii osôb rovnakého vekového pásma. Populačné normy sú vyjadrené v kvartiloch  $Q_1$  až  $Q_4$ , pričom vo štvrtom kvartile sú ešte zvlášť vyznačené dva decily  $D_9$  a  $D_{10}$ . Celkové skóre osoby tak môže byť umiestnené v pásme:

$Q_1$  - testovaný patrí medzi 25% osôb s dobrou až najlepšou úrovňou prežívanej zmysluplnosti.

$Q_2+Q_3$  - testovaný patrí medzi 50% ľudí s priemernou úrovňou prežívanej zmysluplnosti.

$Q_4$  - testovaný patrí medzi 25% osôb, u ktorých je prežívaná zmysluplnosť otázna, ak ju vôbec prežívajú. V tomto pásme sú normy ešte podrobnejšie rozlíšené, pretože práve tu má výsledok najväčší význam pre vyvodenie diagnostických a terapeutických dôsledkov.

Ak testovaný nepatrí do pásiem  $D_9$  a  $D_{10}$ , jeho „naplnenie zmyslu“ pokladáme za zhoršené a pri hodnotení jeho duševnej stability je nutná opatrnosť.

$D_9$  - približne 80% osôb vykazuje lepšie či vedomejšie „prežívanie zmysluplnosti“ než testovaný aj napriek tomu, že on sám ešte nepatrí medzi najohrozenejších. Jedná sa už ale o prítomnosť existenciálnej frustrácie.

$D_{10}$  - testovaný patrí medzi 10% osôb, ktorých úroveň „prežívanej zmysluplnosti“ je najhoršia. Jedná sa o veľmi zlé „naplnenie zmyslu“ ako ukazovateľa pravdepodobnej noogénnej neurózy či depresie, teda už chorobného vývoja.

## **Výsledky výskumu**

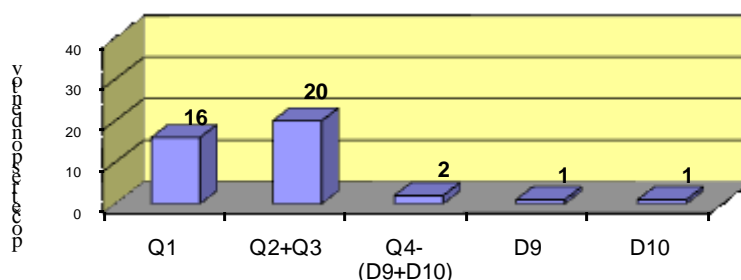
Výsledky Logo-testu sme vyhodnotili percentuálne a respondentov zaradili do piatich pásiem, ktoré sa v rámci Logo-testu rozlišujú a to podľa miery prežívanej zmysluplnosti až existenciálnej frustrácie. Na spracovanie a overenie hypotéz ako aj niektorých výskumných otázok týkajúcich sa predovšetkým vzťahu životnej zmysluplnosti, nových cieľov s niekoľkými kvalitatívnymi premennými, sme použili štatistický program SPSS. Niektoré súvislosti, týkajúce sa zmyslu života a dosahovania životných cieľov sme spracovali pomocou metódy Jednocestnej analýzy rozptylu a  $\chi^2$  - testu, ktorý slúži na porovnanie empirického a teoretického rozdelenia.

## **Spracovanie výsledkov LOGO-TESTU**

Podľa celkového skóre v LOGO – TESTE sme našich probandov zaradili do piatich pásiem (pozri obr.1).



**Obr. 1 Pásma prežívanej zmysluplnosti života a existenciálnej frustrácie**



■ počet ľudí, ktorí boli vzhľadom na výsledky Logo-testu zaradení do uvedených pásiem

### **Výsledky vyhodnotenia Logo-testu sú nasledovné:**

Do prvého pásma označeného ako  $Q_1$ , sa zaradilo 16 respondentov, teda 40 % nášho súboru. Je to o 15 % viac než by sme očakávali, keby bol výskumný súbor reprezentatívny pre celú populáciu. Z tohto počtu bolo 9 žien a 7 mužov. Respondentov s vysokoškolským vzdelaním bolo 10 a 6 respondentov z tejto skupiny dosiahlo stredoškolské vzdelanie. Ide o respondentov „existenciálne zabezpečených“, t.j. v súčasnosti im podľa ľudských meradiel nehrozí nebezpečenstvo, že by náhle ohodnotili svoj život ako bezcenný, alebo ho dokonca sami ukončili, alebo že by sa v prípade krutej rany osudu úplne zrútili. Naopak môžeme predpokladať, že aj za nepriaznivých životných okolností si uchovávajú vnútornú pevnosť, dôveru a budú schopní z nich vyťažiť najpriaznivejší výsledok.

Do druhého pásma označeného ako  $Q_2+Q_3$ , by malo patriť 50 % populácie. Spomedzi našich respondentov sa sem zaradilo 20, t.j. skutočne 50%. Z tohto počtu bolo 10 žien a 10 mužov. Respondentov s vysokoškolským vzdelaním bolo 10 a taktiež 10 ich bolo so vzdelaním stredoškolským. Títo respondenti nie sú existenciálne ani zvlášť „zabezpečení“, ale ani „ohrození“. Ide u nich o strednú úroveň „naplnenia zmyslu“ ako ukazovateľa priemernej duševnej stability. Je teda možné predpokladať, že v súčasnosti sú vyrovnaní so svojím životom a ich súčasný stav sa dá hodnotiť ako priaznivý, ale na druhej strane je možné predpokladať, že si svoju vyrovnanosť v prípadoch neočakávaných starostí a ťažkostí, ktoré môžu ich stav mierne rozkolísať, nemusia zachovať.

Do tretieho pásma označeného ako  $Q_4 - (D_9+D_{10})$ , sa zaradili 2 respondenti (5% - to zodpovedá teoretickému rozloženiu v bežnej populácii), jeden muž a jedna žena so stredoškolským vzdelaním. Ich umiestnenie je potrebné pokladať za diagnosticky vážne, ale ešte nie patologické. Znamená vážne varovanie. Prežívaná zmysluplnosť respondentov nie je dobrá, je na hranici existenciálnej frustrácie. Pravdepodobne majú vo svojom živote iba málo zmysluplných „záchytných bodov“. Je možné, že zmysel vo svojom živote stále hľadajú a svoju identitu a účel v ňom ešte nenašli. Hľadanie zmyslu môže viesť k duchovnému objaveniu úloh a cieľov, pre ktoré stojí za to žiť, čo môže viesť k pozitívnemu posunu v smere prežívanej zmysluplnosti. Môže však tiež – ak prebehne nepriaznivo – vyústiť do životnej krízy so závažnými duševnými a psychosomatickými následkami.

Do štvrtého a piateho pásma, ktoré sa označujú  $D_9$  a  $D_{10}$  sme zaradili po jednom (2,5%) respondentovi. V reprezentatívnej vzorke populácie by sa v týchto pásmach malo nachádzať po 10 % ľudí. Pásmo  $D_9$  reprezentuje zlé „naplnenie zmyslu“, poukazuje na prítomnosť „existenciálnej frustrácie“ ohrozujúcej zdravie. Zaraďuje sa sem jeden respondent mužského pohlavia so stredoškolským vzdelaním. Existenciálna frustrácia sama o sebe nie je chorobou, ale prispieva ku vzniku mnohých duševných porúch (napr. neuróz, depresii), ktoré sa v jej prítomnosti ľahko rozvíjajú. Existenciálna frustrácia, ktorá sa prejavuje „krízami zmyslu“, v pocite prázdnoty, nude, strate záujmov a hodnôt, značne oslabuje duševnú i telesnú imunitu človeka a tým ho činí prístupným pre rezignáciu aj pre chronické telesné ochorenia, ktoré z nejasných dôvodov vzdorujú obvyklej liečbe. Jej prítomnosť je preto jednoznačnou indikáciou ku liečbe so zvláštnym logoterapeutickým zameraním.

Ľudia spadajúci do pásma  $D_{10}$  sotva prežívajú svoju existenciu ako zmysluplnú, sú vo svojom živote veľmi nespokojní a nešťastní a možno tiež nevidia žiadny zmysel jeho pokračovania. Do tohto pásma môžeme zaradiť jedného respondenta mužského pohlavia so stredoškolským vzdelaním. Často sa v týchto prípadoch diagnostikuje ťažká depresia alebo „noogénna neuróza“, teda také duševné ochorenie, ktoré postihnutým otrasie v samej podstate jeho existencie. Môže byť životu nebezpečné, pretože ochromuje duchovnú silu človeka a tým oslabuje aj jeho schopnosti sebauzdravenia. Je preto nutné venovať potrebnú starostlivosť a ak je to možné poskytnúť logoterapeutickú liečbu.

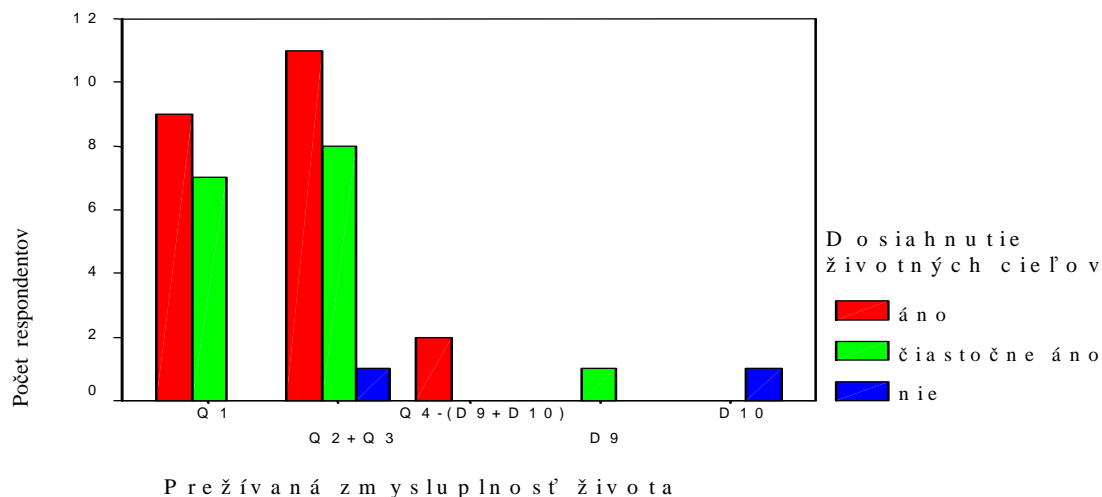
Ako vidno, v sledovanom súbore je, čo sa týka prežívania zmysluplnosti života, očakávaný počet „priemerných“ respondentov. Podstatne viac než v bežnej populácii je v ňom ale ľudí s dobrou úrovňou zmysluplnosti a naopak podstatne menej ľudí existenciálne frustrovaných.

## Súvislosti medzi vybranými premennými

Súvislosti týkajúce sa zmyslu života a dosahovania životných cieľov sme spracovali pomocou  $\chi^2$ -testu, ktorý umožňuje porovnať empirické a teoretické rozdelenia početností.

**Hypotéza 1**, že existuje štatisticky významný vzťah medzi dosiahnutím životných cieľov a prežívanou zmyslupnosťou života u ľudí vo veku 50-60 rokov sa potvrdila (pozri Graf 1). Predpoklad, že dosiahnutie životných cieľov ovplyvňuje prežívanie zmyslupnosti života je v zhode so získanými empirickými dátami ( $\chi^2 = 22,997$ ;  $p = 0,003$ ). Hypotézu prijímame. Ako sa ukázalo, i ciele a ich úspešná realizácia, dávajú životu našich respondentov zmysel. Realizácia doterajších cieľov skutočne výrazne ovplyvňuje kvalitu života i v zmysle psychickej pohody a životnej spokojnosti (Filípková, 2009). Respondenti v strednom veku, ktorým sa podarilo dosiahnuť ciele, ktoré si v priebehu života vytyčovali, teda skutočne vnímajú svoj doterajší život ako naplnený zmyslom bez prítomnosti obáv z budúcnosti a akejkoľvek zmysluprázdnoty.

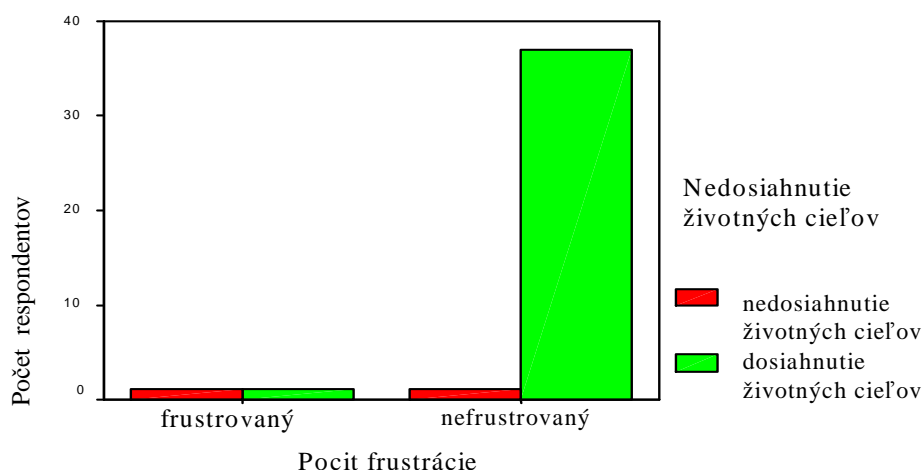
**Graf 1** Prežívaná zmyslupnosť života a dosiahnutie životných cieľov



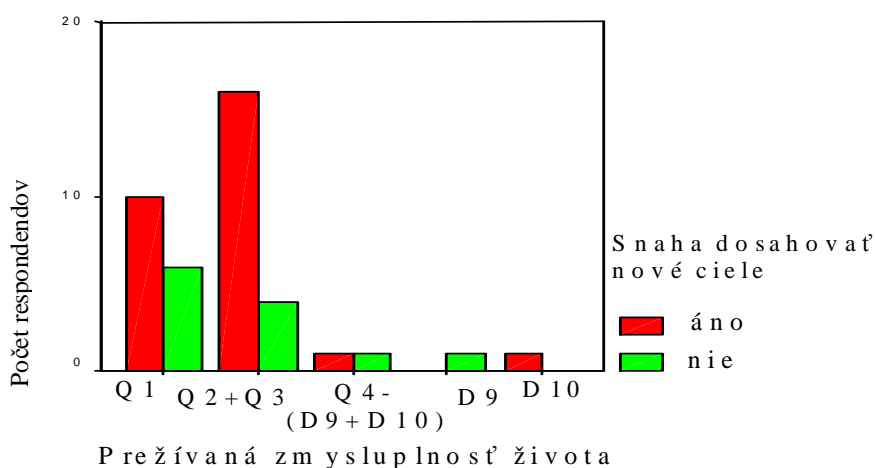
**Hypotéza 2**, že existuje štatisticky významný vzťah medzi nedosiahnutím životných cieľov a existenciálnou frustráciou, zúfalstvom, u ľudí vo veku 50 – 60 rokov sa potvrdila (pozri Graf 2). Predpoklad, že nedosiahnutie životných cieľov má vplyv na prežívanie existenciálnej frustrácie, zúfalstva je v zhode so získanými empirickými dátami ( $\chi^2 = 8,975$ ;  $p = 0,003$ ). Hypotézu prijímame. Potvrdilo sa, že za vznik pocitu frustrácie a pesimistického spätného

pohľadu na doterajší život je zodpovedná i neúspešná realizácia vytýčených životných cieľov. Počas interview s respondentmi nachádzajúcimi sa v pásme existenciálnej frustrácie sa ukázalo, že na jej prežívanie má okrem nerealizovania životných cieľov, vplyv aj množstvo iných aspektov, medzi ktoré patrí aj súčasná situácia týkajúca sa materiálneho zabezpečenia, ako aj nespokojnosti v osobnom, či v profesionálnom živote (Filípková, 2009).

**Graf 2** *Prežívanie existenciálnej frustrácie a nedosiahnutie životných cieľov*



**Graf 3** *Prežívaná zmysluplnosť života a snaha dosahovať nové ciele*



**Hypotéza 3**, že existuje štatisticky významná súvislosť medzi prežívanou zmysluplnosťou života a snahou dosahovať stále nové ciele u ľudí vo veku 50 – 60 rokov sa nepotvrdila (pozri

Graf 3). Predpoklad, že prežívaná zmyslupnosť života významne ovplyvňuje snahu dosahovať nové ciele je v rozpore so získanými empirickými dátami ( $\chi^2 = 4,524$ ;  $p = 0,340$ ). Hypotézu zamietame. Ukázalo sa, že pocit životnej zmyslupnosti výrazne neovplyvňuje motiváciu respondentov v strednom veku stanovovať si a realizovať nové životné ciele. Najvýraznejšiu snahu dosahovať nové ciele v tomto prípade majú respondenti zaradení v druhom pásme Logo- testu ( $Q_2+Q_3$ ), kedy sa jedná o tzv. strednú úroveň naplnenia zmyslu, ako ukazovateľa priemernej duševnej stability bez prítomnosti výrazného ohrozenia.

## Diskusia

Venovali sme sa problematike týkajúcej sa zmyslu života a životných cieľov v strednom veku, ktorú sme preskúmali použitím Logo-testu. Získané výsledky sa pokúsime zhrnúť. Súvislosti týkajúce sa zmyslu života a dosahovania životných cieľov sme spracovali pomocou  $\chi^2$ -testu. Môžeme usúdiť, že ľudia vo veku 50-60 rokov, ktorí dosiahli životné ciele, prežívajú svoj život ako zmysluplný a ľudia, ktorí naopak svoje životné ciele nedosiahli, prežívajú pocit zúfalstva až existenciálnej frustrácie. Z pohľadu Ch. Bühlerovej (1965), ktorá svoju teóriu vytvorila v 30-tych rokoch 20. storočia, je pre stredný vek charakteristické už len obdobie životnej bilancie bez akéhokoľvek ďalšieho napredovania. V súčasnosti je však situácia iná. Stredný vek nie je iba obdobím postupnej prípravy na obdobie dôchodku, nadchádzajúceho sénia a pasívneho odpočinku. Zistili sme, že naši respondenti skutočne bilancujú svoje životné výsledky, ale rýchlejšie životné tempo, ako aj neustále propagovanie zdravého životného štýlu zároveň spôsobujú, že mnohí zostávajú neustále plne aktívni (duševne aj fyzicky), ako aj pracovne vyťažení. Výsledky poukázali na vysoké prežívanie zmyslupnosti aj v tomto období života. Z väčšej miery sa to respondentom podarilo vďaka svojej snahe a prostredníctvom svojich schopností. Z pohľadu Řičana (2004) je starnutie - presnejšie povedané pribúdanie rokov- cesta a na tejto ceste sa síce niektoré možnosti, úlohy a príležitosti strácajú, ale zároveň sa objavujú nové. Preto každé životné obdobie prináša niečo nové (zážitky, skúsenosti, ciele), kvôli čomu stojí za to, aby ním človek prešiel. Niečo, čo mu pomôže poučiť sa a zdokonaľiť a tiež niečo, čo môže a má vykonať práve človek v určitom životnom období. Súhlasíme so spomínaným autorom, nakoľko po zhodnotení výsledkov nášho výskumu sa ukázalo, že prevažná väčšina respondentov v strednom veku prežíva svoj život ako zmysluplný. Môžeme konštatovať, že ľudia v strednom veku, ktorí tvorili našu výskumnú vzorku, sú vyrovnaní so svojim životom a život naplnený zmyslupnosťou je podľa výsledkov našej sondy charakteristický predovšetkým pre respondentov s vysokoškolským vzdelaním, kým tzv. „zmysluprázdnota“ sa týka prevažne respondentov so stredoškolským vzdelaním. Tento fakt môže pravdepodobne súvisieť aj so zistením, že vysokoškolsky vzdelaní respondenti sú výraznejšie cieľavedomí, majú pomerne jasnú predstavu o tom, čo chcú v živote dosiahnuť a sú tak viac motivovaní v profesnom i v osobnom živote (Filípková, 2009). V profesionálnom živote majú snahu zdokonaľovať sa

a v každom prípade odvádzať kvalitný pracovný výkon a na druhej strane maximálne využiť svoj voľný čas, ako stvorený pre uvoľnenie a oddych. Viacerí dokonca relaxujú aktívne (šport, zveľaďovanie záhrady, ai.).

## Záver

Zaoberali sme sa skúmaním zmyslu života a životných cieľov v strednom veku. Zistili sme, že ľudia v strednom veku môžu považovať svoj život za zmysluplný, vytyčovať si neustále nové životné ciele a realizovať ich. V našom súbore bolo takýchto ľudí až 77,5% - čo samozrejme nie je údaj zovšeobecniteľný na celú populáciu (Filípková, 2009). Uvidíme, čo prinesú neskoršie výsledky s výrazne rozšírenou výskumnou vzorkou. Nesúhlasíme s názorom Ch. Bühlerovej, podľa ktorej je pre stredný vek charakteristické už len obdobie životnej bilancie bez akéhokoľvek ďalšieho napredovania. Stredný vek nie je iba obdobím postupnej prípravy na obdobie dôchodku, stagnácie a pasivity. Podľa našich zistení pokladajú svoj život za zmysluplný prevažne ženy s miernym náskokom oproti mužom, pokým do pásma na hranici existenciálnej frustrácie a pásma s prítomnosťou existenciálnej frustrácie, charakterizovaného aj stratou záujmov, hodnôt a tzv. „krízami zmyslu“, spadajú prevažne respondenti mužského pohlavia. Zistili sme, že naši respondenti skutočne bilancujú svoje životné výsledky, ale rýchlejšie životné tempo, ako aj neustále propagovanie zdravého životného štýlu zároveň spôsobujú, že zostávajú neustále plne aktívni (duševne aj fyzicky), ako aj pracovne vyťažení. Stredný vek teda charakterizuje zdravší životný štýl, otvorená budúcnosť a aktivita v osobnom aj profesionálnom živote.

## Literatúra

1. BALCAR, K. LOGO-TEST (1992): Chrudim : MACH. 21 s. In Lukas, Elisabeth, S. Logo-test. Test zur Messung von „innerer Sinnerfüllung“ und „existentieller Frustration“. Wien : Deuticke.
2. BOROŠ, J. (2000): Psychologické aspekty zmyslu a kvality ľudského života (so zreteľom na stredoškóľakov, vysokoškóľakov a dôchodcov). Pedagogická revue, roč. 52, č.1, s. 52–62.
3. BÜHLER, CH. (1965): Psychological and psychiatric considerations of a questionnaire study of goals. Acta Psychiatrica Scandinavica, roč. 41, č. 3, s. 400-410.
4. BÜHLER, CH. (1968): The course of human life as a psychological problem. Human development, roč. 11, č. 3, s. 184–200.
5. ERIKSON, E. H. (1999): Životní cyklus rozšířený a dokončený. Nakladatelství Lidové noviny, Praha.

6. FILÍPKOVÁ, B.: (2009): Stredný vek. Obdobie stagnácie, bilancie životných výsledkov alebo ďalšieho napredovania? Sonda do životných cieľov ľudí v strednom veku. Sociálne a politické analýzy. Interaktívny vedecký časopis pre sociologické, psychologické, politické analýzy a metodologické otázky, roč. 3, č. 2, s. 85- 102. Dostupné na internete: <http://www.sapa.fvs.upjs.sk>.
7. HALAMA, P. (2000): Teoretické a metodologické prístupy k problematike zmyslu života. Československá psychologie, roč. 44, č. 3, s. 216-236.
8. KŘIVOHLAVÝ, J. (1994): Mít pro co žít. Návrat domů, Praha.
9. PŘÍHODA, V. (1967): Ontogeneze lidské psychiky I. Státní pedagogické nakladatelství, Praha.
10. PŘÍHODA, V. (1974): Ontogeneze lidské psychiky IV. Státní pedagogické nakladatelství, Praha.
11. ŘÍČAN, P. (2004): Cesta životem. Portál, Praha.
12. SHEEHYOVÁ, G. (1999): Průvodce dospělostí. Portál, Praha.
13. THOMPSON, S. C., JANIGIAN, A. S. (1988): Life schemes: A framework for understanding the search for meaning. Journal of Social and Clinical Psychology, roč. 7, č. 2-3, s. 260-280.
14. VÁGNEROVÁ, M. (2008): Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří. Vydavatelství Karolinum, Praha.

---

## **The Experience of Life Meaningfulness and Balance of the Life Results in the Middle Age.**

### **Sonde into Human Lives in the Middle Age.**

#### **Abstract**

Paper focuses on to detect how 50 -60 years old people so people in the middle ages live out their life meaningfulness. The goal was also via Logo test find out the extent of live out their life meaningfulness and existential frustration resulting from the balance of life outcomes. We will try to compare the results with the results of Ch. Bühler, according to the middle age is only a balancing period without any progres. We found out that the present situation is different - our respondents truly balancing their achieved life results but they see the future like "open" and constantly remain mentally and physically active. The major part of respondents sense their own life like meaningful. The results of our detection show that their lives consider meaningful mostly women and higher educated respondents. On the other hand on the brink of existential frustrantion were mostly men and secondary educated respondents.

---

**Key words:** Life meaningfulness. Balance of life outcomes. Middle Age.