

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



Egoitegrita u seniorov z malých dedín

Bc. Veronika Šebeková

Diplomová práce

Studijný obor: psychologie

Vedoucí práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská

Praha 2019

Prague College of Psychosocial Studies



**Ego integrity of elderly people
from small villages**

Bc. Veronika Šebeková

Master Thesis

Study programme: psychology

The Master Thesis Work Supervisor: Mgr. Ing. Eva Dubovská

Praha 2019

Prehlasujem, že som svoju diplomovú prácu pod vedením Mgr. Ing. Evy Dubovskej vypracovala samostatne a výhradne s použitím uvedenej literatúry a zdrojov informácií.

V Prahe, dňa 29. 4.2019

.....

Rada by som poďakovala Ing. Mgr. Eve Dubovskej za jej odborné vedenie tejto diplomovej práce a poskytnuté cenné rady a pomoc pri jej písaní.

ANOTÁCIA

Táto diplomová práca sa zaoberá egointegritou u seniorov z malých dedín. Cieľom bolo pomocou kvalitatívneho skúmania prešetriť, ako skúmané osoby na starobu nahliadajú, ako ju prežívajú a ako sa s ňou vyrovnávajú. V teoretickej časti je objasnená problematika staroby, vývinová teória podľa Eriksona a egointegrita. V empirickej časti sa nachádza popísaný výskum, ktorý prebiehal formou vedenia pološtruktúrovaných rozhovorov s vybranými seniormi. Výsledky skúmania boli zo zozbieraných dát získané pomocou tematickej analýzy.

Kľúčové slová: staroba, senior, egointegrita, tematická analýza

ABSTRACT

This thesis discuss ego-integration among seniors living in small villages. The aim was to examine, how the surveyed people think about, live with, and how they deal with their old age. The theoretical part is focused on the topic of old age, Erikson's theory of development and ego integrity. In the empirical part, there is described the research. It was conducted in the form of semi-structured interviews with selected seniors. The results of the survey were obtained from collected data by thematic analysis.

Key words: old age, elderly people, ego integrity, thematic analysis

OBSAH

ANOTÁCIA.....	5
ABSTRACT	6
ZOZNAM PRÍLOH.....	9
ÚVOD.....	10
TEORETICKÁ ČASŤ	11
1 Staroba a jej špecifiká.....	11
1.1 Členenie staroby.....	12
1.2 Vyrovnávanie sa so starobou	14
1.3 Zmeny sprevádzajúce starnutie.....	17
1.4 Žitie v meste vs. na vidieku	19
2 moderné teórie celoživotného vývinu.....	21
2.1 Lifespanová teória vývinu	22
2.2 Lifespanová teória kontroly	27
2.3 Teória jednania.....	29
3 Vývinová teória E. Eriksona.....	30
4 Egointegrita.....	36
EMPIRICKÁ ČASŤ	39
1 prehľad doterajších výskumov	39
2 Cieľ výskumného šetrenia a výskumné otázky.....	42
3 Charakteristika výskumného súboru	44
4 Metóda zberu dát.....	46
5 Analýza dát.....	47
6 Výsledky a interpretácia	49
6.1 Pán Slavomír.....	49
6.2 Pani Milena.....	50
6.3 Pani Blanka	50
6.4 Pani Alena	51
6.5 Pán Ladislav.....	51
6.6 Pani Eva	52
7 VÝSLEDKY	53
Detstvo – náročný, ale hodnotný štart do života	53
<i>Doteraz sa máme tak radi</i>	58
Duchom stále mladí alebo <i>dobre je, aj brucho mi rastie</i>	62
Vyrovnanie alebo žiadne zmeny	64

<i>Či je to kráľ, či je to pán, raz to musí prísť</i>	66
Záver výskumu	69
DISKUSIA.....	71
ZÁVER	74
ZOZNAM LITERATÚRY	75

ZOZNAM PRÍLOH

Príloha číslo 1 – prepis rozhovoru s pani Alenou	A1 - A6
Príloha číslo 2 – prepis rozhovoru s pani Blankou	B1 - B4
Príloha číslo 3 – prepis rozhovoru s pani Evou	E1 - E4
Príloha číslo 4 – prepis rozhovoru s pánom Ladislavom	L1 - L4
Príloha číslo 5 – prepis rozhovoru s pani Milenou	M1 - M5
Príloha číslo 6 – prepis rozhovoru s pánom Stanislavom	S1 - S5

ÚVOD

Už z názvu je možné vyčítať, že hlavnou témou, ktorou sa v tejto diplomová práci budeme zaoberať je egointegrita. Aby sme tento pojem správne zaradili do kontextu, v teoretickej časti práce si najskôr všeobecne priblížime problematiku starnutia. Budeme sa venovať tomu, ako starobu môžeme členiť aj aké sú druhy stratégií vyrovnávania sa s jej príchodom. Ďalej nadviažeme zmenami, ktoré príchodom tohto obdobia života nastávajú a spomenuté budú aj rozdiely či špecifiká medzi starnutím v meste oproti starnutiu na dedine.

Integrita je hlavným pojmom ôsmeho vývinového štádia podľa Eriksona. Osobitná časť bude teda venovaná celej jeho teórii celostného vývinu a nasledujúca zas samostatne pojmu egointegrita, kde si vysvetlíme, čo pod týmto pojmom rozumieme.

V empirickej časti sa nachádza popis výskumu, ktorým boli zisťované prejavy egointegrity u starších ľudí žijúcich na v malých dedinách. Dáta boli získavané z rozhovorov, ktoré boli so seniormi robené pološtruktúrovaným spôsobom. Výsledky boli z dát získané pomocou tematickej analýzy a sú prezentované na konci kapitoly. Prepisy analyzovaných rozhovorov sú dostupné k nahliadnutiu na konci práce ako jednotlivé prílohy.

TEORETICKÁ ČASŤ

V teoretickej časti tejto diplomovej práce sa najskôr pozrieme na obdobie staroby zo všeobecného hľadiska – čo ju určuje, sprevádza, ako ju môžeme deliť a čo sú jej špecifiká. Ďalej sa pozrieme na vybrané lifespanové teórie, z ktorých sa bližšie zameriame na teóriu E. Eriksona. Nakoniec sa budeme zaoberať pojmom egointegrity a tým, ako sa u seniorov prejavuje.

1 STAROBA A JEJ ŠPECIFIKÁ

Staroba je akosi cieľovou rovinkou života človeka, je to vrcholná etapa nášho vývinu. Je často braná ako obdobie postupného ubúdania fyzických i mentálnych síl. Na starnutie sa však môžeme pozeráť aj ako na proces, ktorý nás sprevádza už od narodenia a ktorý je ovplyvnený samotnou dĺžkou života jedinca aj mnohými ďalšími faktormi, ako napríklad životný štýl, strava, pohyb, či prostredie, v ktorom žijeme. (Kalvach, 2004)

Seniorský vek je niekedy pomenovaný aj ako „tretí“ vek, nasledujúc po prvom veku, ktorým chápeme detstvo a druhom veku, ktorým myslíme obdobie dospelosti. Ľudia sami seba ale neradi označujú za starých. Ako uvádza Říčan (2004), v určitom výskume až tretina sedemdesiatnikov na otázku, či sa považujú za starých, odpovedala nie. Táto negatívna konotácia môže prameniť práve z nahliadania na starobu ako na fázu úpadku. Taktiež sa tým dostávame k faktu, že starobu na vekovej škále je možné presne vymedziť len ťažko.

Ako aj Thorová (2015) uvádza vo svojej knihe, starobu definujeme z troch hľadísk: je to jednak chronologický vek, ďalej biologický vek a výkonnosť a v neposlednej rade zmeny v sociálnych roliach. Názor, od koľkých rokov človeka považujeme za starého, sa v priebehu histórie premieňal. V súčasnosti je celosvetovo najviac akceptovaná hranica 60 rokov. Z biologického hľadiska určuje starobu degenerácia buniek, ktorú pozorujeme ako pokles fyzickej sily, kognitívnych schopností i celkovej výkonnosti organizmu. Biologický a chronologický vek často nenaznačujú to isté, keďže medzi rovnako starými ľuďmi pozorujeme rozdielnu telesnú kondíciu. Zmeny nastávajú aj v sociálnej oblasti, kde nastáva odchodom do dôchodku prijatie inej role spolu s ukončením aktívneho rodičovstva.

1.1 Členenie staroby

Pri vymedzovaní osobitných životných štádií zároveň hľadáme odpoveď na otázku, aké sú časové hranice jednotlivých vývinových období. Pri starobe sa teda pýtame: od akého veku je človeka možné považovať za starého? U každého jedinca by sme si asi odpovedali inak. Najmä v tomto období sú badateľné rozdiely medzi osobami rovnakého veku. Jedným z dôvodov tejto variability je to, že zatiaľ čo si niekto zachová duševnú aj fyzickú vitalitu do vysokého veku, niekto pociťuje výrazné známky starnutia už pomerne zavčas. Taktiež sa môže stať, že kým jedinec zaznamená pokles v jednej činnosti, naopak v inej mu zostane výkon rovnaký alebo sa mu ešte zvýši. Ďalším dôvodom je aj stúpajúca kvalita zdravotnej starostlivosti, či meniaci sa intenzita záťaž, ktorá je na starých ľuďoch kladená. Tieto faktory majú vplyv na posuv hranice staroby jedným aj druhým smerom. Všeobecne sa však dá povedať, že aj napriek pôsobeniu rôznych vplyvov je človek za starého

považovaný vtedy, keď ho za takého považujú ostatní členovia spoločnosti (Končeková, 2007).

Rôzni autori vekovo vymedzujú aj členia starobu rozdielne. Niekedy je ťažké povedať, v ktorom období sa aký človek nachádza, lebo to závisí aj od viacerých činiteľov, akými sú zdravotný stav, sociálny status, či aktivita. Mahrová (2008) rozdelila starobu chronologicky:

- vek 60 – 75 rokov nazýva rannou starobou
- vek 75 – 89 rokov nazýva starobou
- a vek od 90 rokov vyššie nazýva dlhovekosťou

K chronologickému veku pridal Kalvach (2004) aj problémy, ktoré sú pre dané obdobie aktuálne a seniorov rozdelil na:

- mladých – vo veku 65 až 74 rokov, ktorí riešia problémy spojené s odchodom do dôchodku, trávením voľného času či sebarealizáciou
- starých – vo veku 75 až 84 rokov, ktorí zas riešia problémy spojené s adaptáciou, osamelosťou alebo toleranciou záťaže
- veľmi starých – vo veku od 85 rokov, ktorí riešia problémy spojené najmä so sebestačnosťou a zabezpečením

My sa pozrieme podrobnejšie na delenie, aké uvádza Vágnerová (2008), teda na obdobie rannej a pravej staroby. O rannej starobe hovoríme ako o období medzi 60. až 75. rokom života. Nesie so sebou úbytok energie aj premenu osobnosti smerujúcu ku koncu, no tiež múdrosť, nadhľad a pocit naplnenia. Preto aj napriek evidentným zmenám, ktoré sú pri starnutí dané, nemusí dôjsť k znemožneniu aktívneho a nezávislého života staršieho človeka. Ďalším znakom starnutia je zameranie sa na medziľudské vzťahy a potreba byť pre iných

užitočný. S úbytkom vlastných síl a kompetencií, potreba generativity (plodnosti) prevažne klesá. Niektorí seniori vynaložia snahu ešte využiť svoju energiu zmysluplným spôsobom, aby boli druhým prospešní a dostali za to žiadúce uznanie.

Za pravú starobu považujeme obdobie od 75. roku života. Je sprevádzaná nárastom problémov prameniacych z mentálneho i telesného úpadku a tiež zvýšeným rizikom nahromadenia viacerých záťažových situácií, ktoré nesú nároky na adaptáciu seniora. Subjektívne tieto nároky môžu byť prežívané ako len ťažko zvládnuteľné. Pocit subjektívnej pohody je u takto starého človeka podmienený zachovaním si vlastnej autonómie a sebestačnosti, udržaním či znovuvytvorením sociálnych kontaktov so svojim okolím a pociťovaním osobného významu a sebaúcty (Vágnerová, 2008).

Starší človek sa aj vo svojom vyššom veku musí prispôsobovať novým zmenám a problémom. Robí tak aj keď sú vplyvom starnutia alebo zhoršeného zdravotného stavu jeho kompetencie obmedzené. Utvorenie si primeraného postoja k vlastnému starnutiu je podmienené schopnosťou emočného vyrovnania sa a racionálneho zhodnotenia nepriaznivých zmien, ako aj aktívny prístup k riešeniu problémov a k nachádzaniu adekvátnych kompenzácií ubúdajúcich funkcií. Starnutie teda nadobúda u jedincov rôzny subjektívny význam.

1.2 Vyrovňavanie sa so starobou

Osobnosť človeka je výsledkom všetkých aspektov predchádzajúceho vývinu, ale aj adaptácie na problémy a okolnosti, ktoré s vekom prináša súčasnosť. Práve podľa prispôsobenia sa tomu, čo so sebou starnutie prináša, môžeme pozorovať niekoľko druhov adaptácie.

Reichardová (1962) rozčlenila druhy stratégií, ako sa dá s vlastnou starobou vyrovnat':

1. Konštruktívna stratégia – človek, ktorý stále oplýva aktivitou a ani vekom mu neubúda radosť zo života, volí konštruktívnu stratégiu vyrovnávania sa so starnutím. Je to človek uvedomujúci si aktuálne možnosti a budúce limity svojho výkonu. Prispôsobuje sa novému a akceptuje aj predstavu smrti. V anamnéze takéhoto typu ľudí väčšinou nájdeme šťastne prežité detstvo a neskorú dospelosť, spokojné manželstvo a rodičovstvo.
2. Stratégia závislosti – táto stratégia sa objavuje u ľudí prevažne pasívnych, ktorí sa až závisle spoliehajú na druhých viac než na svoje sily. Chýbajú im ambície a zodpovednosť prenášajú na mladších, uchylujú sa do svojho súkromia.
3. Obranná stratégia – ľudia s takýmto typom vyrovnávania sa sa prejavujú až prehnanou aktivitou, ktorej účelom je zastrieť myšlienky na vlastné problémy a starosti, prípadne blížiaci sa koniec ich života. Takýto ľudia sa spravidla správajú podľa konvencií, s nadmernou emočnou kontrolou.
4. Stratégia hostility – túto stratégiu pozorujeme u ľudí, ktorí zodpovednosť a vinu za svoje neúspechy pripisujú iným ľuďom alebo nepriaznivým okolnostiam. Sú to väčšinou ľudia so sklonsmi stále sa sťažovať, sú podozrievaví až agresívni.
5. Stratégia sebanenávisti – tu hovoríme o ľuďoch, ktorí obracajú vlastnú agresivitu voči sebe. Pohľad na svoj život majú značne kritický, považujú ho za zlyhanie. Smrť vnímajú ako vykúpenie z vlastného neuspokojivého života. V anamnéze takýchto ľudí často nachádzame ambivalentný vzťah k rodičom, pocit

osamelosti a vlastného neúspechu alebo aj neuspokojivý manželský život.

Takéto rozlíšenie stratégií je však dosť zjednodušujúce, v realite nájdeme omnoho väčšiu variabilitu stratégií, ako sa dá so starobou vyrovnávať. Spôsob, akým jednotlivci zvládajú zmeny je veľmi individuálny, teda ani druhy týchto stratégií vo všeobecnosti nemôžeme rozlíšiť na lepšie či horšie (Stuart-Hamilton, 1991).

Vplyvom okolností sa tiež mení sebaponímanie staršieho človeka, niekedy veľmi zásadným spôsobom. Procesom starnutia jedinec prichádza o celú radu rolí, nastupuje úpadok rôznych kompetencií, ktoré dovtedy tvorili nespochybniteľnú súčasť jeho identity. Jednou z prijateľných obrán vlastného sebaponímania je kladenie dôrazu na svoje kladné vlastnosti a subjektívne dobré, zatiaľ nenarušené kompetencie. Pre seniora je dôležité kam a ku komu patrí – príslušnosť k určitým ľuďom, sociálnej skupine či miestu je to, k čomu je jeho identita viazaná. Jednou z najdôležitejších zložiek identity je vlastná rodina. Starší ľudia svoje sebaponímanie často zvyšujú aj úspechmi svojich potomkov. Vplyv naň má tiež zdravotný stav a všeobecný postoj, ktorý spoločnosť k starnutiu zaujíma. Spoločnosť však na starnutie často nahliada negatívne, odmietavo až podceňujúco, berie toto obdobie za čas chátrania. Starý človek je považovaný z pragmatického hľadiska za neprínosného, jeho kompetencie strácajú význam. Tento všeobecný stereotyp a predsudok o nízkej hodnote a nekompetentnosti starnutia nazývame ageizmom (Vágnerová, 2008).

1.3 Zmeny sprevádzajúce starnutie

Keďže starnutie považujeme za kontinuálny proces, jeho nevyhnutnou súčasťou je celé spektrum zmien. Nejedná sa len o zmeny biologické, ale aj o zmeny v psychických funkciách, čím myslíme zmeny vo vnímaní, pamäti, myslení, v osobnosti ale aj emocionálnej či sociálnej stránke. V tomto veku je kladený zvýšený dôraz aj na schopnosť spolupracovať s druhými, keďže seniori pribúdajúcim vekom čím viac potrebujú asistenciu pri viacerých činnostiach, ktoré predtým zvládali bez problémov samostatne (Balogová, 2005).

Starnutie sa podpisuje aj na somatickom stave človeka. Je to vysoko individuálny proces podmienený rôznymi vonkajšími faktormi ako aj genetickými predispozíciami. Wolf (1982) píše, že týmito faktormi sa nemenia len viaceré funkcie, ale aj výzor staršieho človeka. Ten môže odzrkadľovať jeho celkový zdravotný i duševný stav a má vplyv aj na jeho sociálny status.

Niektoré telesné zmeny prebiehajú rýchlo, iné relatívne pomaly. Ako tie najvýraznejšie môžeme pozorovať zmeny v rýchlosti reflexov na jednoduché akustické či vizuálne podnety, vitálnej a srdcovej kapacity, sile svalov, váhe mozgu, bazálnom metabolizme, rýchlosti vedenia vzruchu nervovými vláknami i sexuálnej aktivite mužov (Vágnerová, 2008).

Starnutie má svoj vplyv aj na psychické funkcie a duševné prežívanie. Tento vplyv pramení z interakcie medzi už spomínanými biologicky podmienenými faktormi a ďalších exogénnych činiteľov. Ako prirodzenú súčasť starnutia berieme tie zmeny v prežívaní, uvažovaní a správaní, ktoré sú podmienené geneticky. Zaradujeme sem napríklad problémy s pamäťou a vybavovaním si, celkové spomalenie, či pokles vo

frustračnej tolerancii. Tieto zmeny je však stále potrebné sledovať, lebo je veľmi dôležité odlíšiť, či sa naozaj jedná o zmeny prirodzené alebo o príznaky niektorej z chorôb, ktoré sú pre toto obdobie života príznačnejšie. V takomto prípade by mohlo dôjsť aj k vážnym zmenám osobnosti ako napríklad pri Alzheimerovej demencii (Wolf, 1982).

Počas procesu starnutia dochádza k rôznym štrukturálnym aj funkčným zmenám v mozgu, ktoré sa prenášajú aj do psychickej oblasti. Typickou takouto zmenou je aj atrofia, teda úbytok tkaniva v mozgu, čo má za následok znemožnenie plného využívania jeho kapacity. Človek nemôže využívať nadobudnuté poznatky naplno lebo jeho mozog stráca schopnosť ich spracovávať rýchlo a viaceré naraz. Postihnutá je najmä asociačná oblasť a pamäťová činnosť, spomaľuje a ochudobňuje myslenie postihnutého jedinca. V dôsledku takýchto zmien, starší ľudia ako kompenzáciu svojej pomalosti, kladú väčší dôraz na spracovanie informácií než na ich uchovanie (Jarošová, 2006).

Spolu s úbytkom kompetencií, nárokov a povinností a následne rastúcou pohodlnosťou vzniká priestor pre zmeny, ktoré nie sú podmienené biologicky, ale sociálne. Postupné zhoršenie schopnosti adaptovať sa, či kognitívnych kompetencií, môžu mať za následok aj psychosociálne faktory. Prejavuje sa to v rôznych oblastiach, napríklad zhoršujúcou sa sluchovou aj zrakovou percepciou. To má následne vplyv aj na ďalšie poznávacie procesy, ktoré závisia na dostatočne presnom a rýchlom prijímaní informácií. Oslabuje sa tiež pozornosť, ktorá u starších ľudí závisí aj na situácii, či type úlohy. K najbadateľnejším zmenám dochádza najmä v rozdeľovaní a prenášaní pozornosti. Ak teda ide o jednoduchú alebo dobre známu činnosť, bez pôsobenia iných rušivých podnetov, koncentrácia pozornosti nepodlieha až takej zmene. V starobe sa začínajú prejavovať aj už spomínané nedostatky v pamäti

a s nimi spojené problémy s učením. Prejavujú sa taktiež zvýšenou unaviteľnosťou a zasahujú do koncentrácie (Kulišťák, 2003).

K úbytku rozumových schopností dochádza počas starnutia nerovnomerne. Okrem spomalenia psychických funkcií a zhoršenia pozornosti, pamäte a kvality percepcie zaznamenávame najväčší pokles v oblasti fluidnej inteligencie. Naučené funkcie však pretrvávajú naďalej. Vplyvom rôznych biologicky i sociálne podmienených faktorov môže dochádzať aj k premene osobnostných vlastností. Niektoré zmeny naberajú charakter akejsi akcentácie povahových rysov (Vágnerová 2008).

Pribúdajúcim vekom sa premieňa aj citové prežívanie. Stáva sa menej bezprostredným, intenzita prežívanej emócie klesá. Zároveň ale, celý rad situácii starší človek dokáže vyhodnotiť pokojnejšie a racionálnejšie. V začínajúcej starobe ešte býva potreba seberealizácie silná, seniori chcú byť užitočnými pre svoje okolie. Postupne sa to mení v potrebu byť pozitívne prijatí kruhom svojich najbližších a tým získavajú emočné ukotvenie. Časom klesá aj neuroticizmus, starší človek má stabilnejšiu emocionalitu. To však môže prerásť do ľahostajnosti voči okolitému svetu až apatie (Stuart-Hamilton, 1999).

1.4 Žitie v meste vs. na vidieku

Značný vplyv na život človeka má prostredie, v ktorom žije. To má dopad na jeho vnímanie, myslenie, správanie i vzťahy. Odráža sa to aj na živote staršieho človeka. Najvýraznejšie rozdiely je možné pozorovať medzi životom v meste oproti tomu na dedine, obzvlášť keď sa jedná o dedinu veľmi malú.

Mesto ponúka ľuďom široké spektrum aktivít. Život tu je však častokrát považovaný za neosobný a zdá sa ako keby plynul rýchlejšie. Na vidieku sa ľudia medzi sebou zvyknú poznať lepšie, sú si bližší, niekedy by sa dalo hovoriť až o rodinnej atmosfére. Seniori z dedín ale tiež obvykle musia dochádzať za lekármi do okolitých miest, čo znamená aj istú finančnú záťaž. Okrem toho seniori často ostávajú na starostlivosť o domácnosť a nezriedka aj záhradu sami, čo sa podpisuje na úbytku ich fyzických síl.

V západnej časti Slovenska bol realizovaný výskum, ktorým bol porovnaný spôsob života seniorov žijúcich v meste a na vidieku. Dáta boli získavané pomocou rozhovorov, v ktorých respondenti rozprávali o svojom každodennom živote a o tom, ako si zvykajú na život na dôchodku. Výsledky ukázali, že ľudia žijúci v meste pociťujú anonymitu a izoláciu, zatiaľ čo tí žijúci na dedinách opisujú priestor okolo nich ako uzavretý, kde sú si ľudia bližšie. Je tiež vnímaný ako bezpečnejší, čo súvisí s nižšou kriminalitou aj hustotou cestnej premávky. Respondenti, žijúci na dedine nepopisovali pocit horšej občianskej vybavenosti, seniori z miest to zas ani nezmenovali ako svoju výhodu. Pribúdajúcim vekom klesá aj schopnosť adaptovať sa na nové prostredie, preto seniori nemajú chuť meniť to, na čo sú zvyknutí, teda ani sa sťahovať na iné miesto (Šipöczová, 2011).

2 MODERNÉ TEÓRIE CELOŽIVOTNÉHO VÝVINU

Vývin každého človeka je celoživotným procesom. Ľudia sa menia a vyvíjajú počas celého svojho života. Princípy celoživotného vývinu popisujú takzvané moderné teórie vývinu, ktoré sa začali systematicky rozvíjať v 70tých rokoch 20teho storočia, teda o niekoľko desaťročí neskôr oproti tým klasickým (Millová, 2012).

Skupina moderných teórií celoživotného vývinu nie je homogénnou skupinou. Všetky majú spoločné to, že skúmajú kontinuálny celoživotný vývin, v ďalších oblastiach sa ale odlišujú. Vo všeobecnosti by sme tieto teórie mohli rozdeliť do dvoch skupín – lifespanové modely (*lifespan theories*) a modely životnej dráhy (*life-course theories*).

Lifespanové modely sa sústredia najmä na individuálne charakteristiky človeka, akými sú napríklad spôsob výberu životných cieľov, či pomer ziskov a strát. Zatiaľ čo modely životnej dráhy sú zamerané viac sociologicky než psychologicky. Zaoberajú sa skôr širšími spoločenskými a historickými podmienkami, preto sa v tejto práci budeme bližšie venovať skôr tým lifespanovým.

Lifespanové teórie ponímajú starnutie v širšom procese vývinu v priebehu celého života, v ktorom dochádza aj k ziskom aj stratám. Z tohto pohľadu sú zisky a straty prítomné po celý život, akurát že sa mení ich pomer, ktorý sa starnutím, najmä v druhej polovici života, čoraz viac prikláňa k stratám. Nový pohľad na starnutie si vyžaduje aj nové ponímanie pojmu vývinu. V klasických definíciách sa autori v predošlom období sústredili prevažne na popis dosahovania ziskov a rastu. V Česku ale napríklad už Švancara (1974) definoval vývin ako proces kvalitatívnych a kvantitatívnych zmien všetkých stránok organizmu, pri

čom sa zmieňoval aj o vznikaní nových a zanikaní starých vlastností, organizácii integrácie a dezintegrácie a involúcii.

Na rozdiel od toho klasického poňatia ten komplexnejší pohľad zahŕňa ďalšie dva ciele – zachovanie súčasného stavu v rizikových situáciách a reguláciu strát pri nezvratnom úpadku (Villar, 2012). Tieto dva aspekty sú obzvlášť dôležité v druhej polovici života, kedy je pravdepodobnosť ziskov menšia a začínajú prevažovať straty a riziká.

Ako píše vo svojej knihe aj Blatný (2016), lifespanové teórie vychádzajú predovšetkým z výskumu psychologických charakteristík vývinu, akými sú napríklad zvládanie stresu, kontroly a adaptácie, či mechanizmov, ktoré slúžia dosiahnutiu stanovených cieľov. Do tejto skupiny radíme lifespanovú teóriu vývinu, lifespanovú teóriu kontroly a teóriu jednania, ktoré si v tejto kapitole podrobnejšie rozoberieme.

2.1 Lifespanová teória vývinu

Autorom lifespanovej teórie vývinu je nemecký psychológ Paul B. Baltes. Celoživotným vývinom človeka sa zaoberal už od 60tych rokov 20teho storočia. Lifespanová teória vývinu je rozsiahlou teóriou, v ktorej je popísaných 5 úrovní vývinu usporiadaných hierarchicky - od všeobecných predpokladov ku konkrétnym aplikáciám.

Úroveň 1: *Dynamika priebehu života medzi biológiou a kultúrou.* Táto najvšeobecnejšia úroveň ponúka pohľad na vnútorné a vonkajšie - individuálne a spoločensko-historické podmienky vývinu. Ako základnú charakteristiku celoživotného vývinu Baltes (1997) uvádza plasticitu a v súvislosti s ňou aj 3 procesy, ktoré sa v priebehu života odohrávajú:

- a) *Zníženie prínosov evolučného výberu* - tento proces pojednáva o biologickej zložke poznávania a vychádza z evolučnej

perspektívy o povahe genómu a jeho biologickom potenciáli (Lindenberger, 2001). V podstate to znamená to, že vývinový potenciál – plasticita – sa vekom znižuje a možnosti vývinu sú čoraz viac obmedzené. Vo vyššom veku sa s klesajúcim výkonom tiež viac prejavujú geneticky podmienené ochorenia.

b) *Zvýšená potreba kultúry* - druhý proces sumarizuje celkový pohľad na vývoj celoživotného rozvoja v spojitosti kultúrou. Medzi takéto kultúrne zdroje patria medicínske a fyzikálne technológie, svet ekonomiky, ale aj kognitívne zručnosti ako formálna logika a gramotnosť. Druhý proces môžeme rozložiť na dve časti. Prvou je, aby ľudská ontogenéza dosiahla čoraz vyššiu úroveň fungovania naprieč časom, musí existovať spoločné evolučné zvýšenie bohatstva a zdrojov a „príležitostí“ kultúry. Druhá časť sa týka biologického oslabenia spojeného s vekom. Čím sme starší, tým viac potrebujeme zdroje založené na kultúre na vytvorenie a udržanie vysokej úrovne fungovania. Napríklad v starobe si učenie sa nového vo všeobecnosti vyžaduje viac času a praxe, než v ranej dospelosti (Lindenberger, 2001).

Znížená účinnosť kultúry - účinnosť kultúrnych faktorov a zdrojov pri dosahovaní požadovaných výsledkov sa s vekom znižuje, najmä v druhej polovici života. Existujú tri hlavné príčiny tohto znižovania kultúrnej efektívnosti súvisiaceho s vekom. Prvým je strata biologického potenciálu súvisiaca s vekom. Druhý sa týka tvaru vzdelávacích kriviek, ktoré vyjadrujú proces získavania znalostí. K nárastu nadobúdania zisku sú potrebné technológie a zvýšené úsilie. Tretia príčina sa týka negatívnych dôsledkov skoršieho učenia sa na neskoršie učenie, tzn. negatívny prenos (Lindenberger, 2001).

Tabuľka č. 1: štruktúra lifespanovej teórie vývinu (voľne podľa Baltes, Staudinger & Lindenberger, 1998)

všeobecná	↓	Úroveň 1: Dynamika priebehu života medzi biológiou a kultúrou.
	↓	a) zníženie prínosu evolučného výberu b) zvýšená potreba kultúry c) znížená účinnosť kultúry
	↓	Úroveň 2: dynamika ziskov a strát v priebehu života
	↓	S pribúdajúcim vekom sa pomer ziskov a strát otáča v prospech strát. Zdroje sú preto využívané najskôr na zachovanie dosiahnutej úrovne a neskôr k regulácii strát.
	↓	Úroveň 3: teoretické predpoklady o celoživotnom vývine
	↓	1.) vývin človeka prebieha počas celého života 2.) s pribúdajúcim vekom sa znižuje prispôsobivosť fungovania človeka 3.) v detstve a dospievaní sa zdroje využívame predovšetkým k rastu, v dospelosti k udržiavaniu úrovne a na sklonku života k riadeniu strát 4.) vývin je procesom selekcie a optimalizácie 5.) proces vývinu je definovaný dynamikou ziskov a strát 6.) základnou zložkou vývinu je plasticita, ktorá nie je neobmedzená, ale značí jeho možnosti 7.) vývin je ovplyvnený jednak kultúrne-historickými podmienkami, ako aj normatívnymi a nenormatívnymi životnými udalosťami 8.) úspešný vývin je výsledkom vzájomného fungovania troch zložiek – selekcie, optimalizácie a kompenzácie
	↓	Úroveň 4: model selekcie, optimalizácie a kompenzácie (SOC)
	↓	<i>Selekcia:</i> a) zvolená - špecifikácia cieľov, hierarchia cieľov, zasadenie cieľov do kontextu, cieľové záväzky b) založená na stratách - zameranie sa na najdôležitejší cieľ, hľadanie nových cieľov, rekonštrukcia hierarchie cieľov, prispôbenie noriem
	↓	<i>Optimalizácia:</i> zameranie pozornosti, úsilie, časové rozvrhnutie, cvičenie schopností, získavanie nových zdrojov/ schopností, motivácia pre vlastný vývin
	↓	<i>Kompenzácia:</i> zvýšené zameranie pozornosti, úsilie i časové rozvrhnutie, aktivácia nepoužívaných zdrojov, získavanie nových zdrojov a schopností, využívanie pomôcok alebo pomoci druhých, terapeutická intervencia
konkrétne	↓	Úroveň 5: špecifické oblasti a funkcie v priebehu celoživotného vývinu
	↓	Výskum intelektového fungovania v priebehu celého života → <i>dvojkomponentová teória intelektového fungovania</i> – 2 komponenty: <i>mechanika a pragmatika inteligencie</i>

Úroveň 2: *Dynamika ziskov a strát v priebehu života*. Dá sa povedať, že každý človek disponuje určitými biologickými, kultúrnymi a sociálnymi zdrojmi, ktoré jeho vývin ovplyvňujú. V priebehu života sa ich rozloženie mení. V detstve sú všeobecne zamerané na rast v každej oblasti, s pribúdajúcim vekom ale investujeme čoraz viac zdrojov na udržanie dosiahnutej úrovne. S pribúdajúcimi rokmi sa v rôznych oblastiach čoraz častejšie objavujú aj straty, napríklad vo fyzickom výkone. Preto je potrebné sa naučiť tieto straty riadiť. Počas dospelosti sa teda zdroje využívajú aj na zachovanie nadobudnutej úrovne a v starobe na reguláciu strát. Na rozdiel od skorších teórií nechápe lifespanová teória vývin iba ako rast, ale zisky a straty sú pre ňu neoddeliteľné (Blatný, 2016).

Úroveň 3: *Teoretické predpoklady o celoživotnom vývine*. V prehľadovej tabuľke na predošlej strane možno nájsť výčet predpokladov, z ktorých lifespanová teória vývinu vychádza.

Úroveň 4: *Model selekcie, optimalizácie a kompenzácie (SOC)*. Model SOC sa vzťahuje k regulácii vývinu. Popisuje proces, ktorým človek ovplyvňuje svoje prostredie a naopak ono zas jeho. Dôležitou je aj dynamika medzi ziskami a stratami. Ako názov napovedá, model SOC je zložený z 3 procesov, ktoré vývin regulujú a ktorých pomer sa neustále mení: *selekcia, optimalizácia a kompenzácia*. Keď sa objavujú spoločne, umožnia človeku zvládnuť stanovený cieľ aj napriek stratám, ktoré súvisia s rastúcim vekom. Baltes (Baltes, Staudinger & Lindenberger, 1998) spomínané 3 procesy opisuje takto:

Selekcia – pod týmto pojmom rozumieme výber cieľa, ktorý chce jedinec dosiahnuť. Človeka ovplyvňujú rôzne zmeny – vnútorných zdrojov alebo vonkajšieho prostredia a tak je nútený voliť si svoje ciele. V mladosti je selekcia často spôsobená tlakom spoločnosti (výber študijného odboru, zamestnania, atď...), v starobe skôr vzniká nutnosť voľby z toho dôvodu,

že alternatívy nie sú dostupné v dôsledku nedostačujúcich zdrojov. Výber cieľov môže byť aktívny alebo pasívny, či zámerný i automatický. Pri očakávaní budúcich zmien jedinec činí voľbu proaktívnu, u náhlych a nepredvídateľných zmien je to voľba reaktívna.

Optimalizácia – pomáha človeku dosiahnuť ciele zvolené pri selekcii. Označuje proces získavania, zušľacht'ovania, koordinácie a aplikovania prostriedkov alebo zdrojov relevantných pre ciele vo vybraných oblastiach. Optimalizácia popisuje proces vývojovej regulácie, ktorý sa zaoberá rastovými aspektmi rozvoja. To znamená, že optimalizácia je zameraná na dosiahnutie vyšších úrovní fungovania. Počas celého životného cyklu však možno vývoj charakterizovať ako viacsmerný, to značí rast aj pokles. Pod optimalizáciou je možno predstaviť si napríklad rozširovanie vedomostí, precvičovanie alebo nadobúdanie nových zručností, atď.

Kompenzácia – keď nastane strata alebo pokles prostriedkov, ktoré sú relevantné z hľadiska dosahovania cieľov, relevantné fungovanie je obmedzené. Vtedy je potrebné investovať dodatočné zdroje, nahradiť alebo použiť dodatočné prostriedky zamerané na udržanie fungovania. Kompenzácia sa teda vzťahuje na proces, pri ktorom sa udržiava určitá úroveň fungovania napriek strate alebo úbytku prostriedkov súvisiacich s dosahovanými cieľmi.

Úroveň 5: *špecifické oblasti a funkcie v priebehu celoživotného vývinu*. Táto úroveň je tou najkonkrétnejšou. Baltes (1998) v nej pojednáva o výskume intelektového fungovania človeka počas celého života. Baltes je tiež autorom vlastnej teórie inteligencie, takzvanej dvojkomponentovej teórie intelektového fungovania. Oné dva komponenty sú mechanika pragmatika inteligencie, ktoré vytvoril v náväznosti na Cattellovu fluidnú a kryštalickú inteligenciu (Blatný, 2016).

2.2 Lifespanová teória kontroly

Autorkou lifespanovej teórie kontroly je Jutta Heckhausen. Vytvorila ju v návaznosti na Baltesov model SOC. Vývin človeka podľa nej ovplyvňujú dva základné procesy – primárna a sekundárna kontrola.

Primárna kontrola má súvis s ovplyvňovaním vonkajšieho prostredia. Je prirodzené, že človek sa snaží svoje prostredie prispôbovať do takej podoby, ktorá najviac vyhovuje jeho potrebám a cieľom. Tento typ kontroly je fylogeneticky aj ontogeneticky starší, uplatňuje sa ľahšie a preto sa človek snaží využívať ho predovšetkým.

Sekundárna kontrola má súvis s vnútornými procesmi, akými sú kognitívne a voľné procesy, emócie a motivácia. Človek ho používa k minimalizovaniu strát a omylov v kontrole. Podľa vývinového cieľa, ktorý chce jedinec dosiahnuť možno rozlíšiť: stratégie súvisiace s očakávaním, že cieľ dosiahne, stratégie, ktoré hodnotia význam dosiahnutých cieľov a stratégie, ktoré sa viažu k atribúcii príčin výsledkov jednania.

Primárna a sekundárna kontrola sa v priebehu života menia. Tú primárnu používajú už novorodenci, sekundárnu až o čosi neskôr lebo súvisí s úrovňou kognitívneho vývinu. V mladej dospelosti rastú oba druhy kontroly spolu s väčšou mierou vyberania si cieľov, zdrojov a profilovaním sa. Vo vyššom veku dochádza k znižovaniu rôznorodosti, čo berieme ako kompenzačný mechanizmus v dôsledku znižujúcich sa schopností. Stratégie sekundárnej kontroly sa ale naďalej rozvíjajú aj v tomto období.

Po skombinovaní primárnej a sekundárnej kontroly s Baltesovým modelom SOC vznikol dvojdimenzionálny model celoživotnej optimalizácie v primárnej a sekundárnej kontrole – model OPS.

Tabuľka č.2: Model celoživotnej optimalizácie v primárnej a sekundárnej kontrole (voľne podľa Heckhausen, 1995)

KONTROLA	selektívna	primárna
		sekundárna
	kompenzačná	primárna
		sekundárna

- a) *Selektívna primárna kontrola* slúži k investovaniu zdrojov, ktoré sú potrebné k dosiahnutiu zvoleného cieľa – úsilie, čas, schopnosti, atď. napríklad ich rozvojom pomocou tréovania.
- b) *Selektívna sekundárna kontrola* súvisí s vnútornou motiváciou k dosahovaniu cieľa. Myslí sa tým napríklad zvyšovanie hodnoty zvoleného a znižovanie toho alternatívneho, čo pomáha dosahovať cieľ aj napriek prekážkam.
- c) *Kompenzačná primárna kontrola* prichádza vtedy, keď jedinec nie je pomocou svojich možností schopný dosiahnuť cieľ a preto k tomu využíva k jeho dosiahnutiu vonkajšie zdroje – pomoc od druhých alebo technické pomôcky.
- d) *Kompenzačná sekundárna kontrola* sa objaví vtedy, keď zlyhajú všetky ostatné druhy kontroly. Objavuje sa najmä vtedy, keď z nejakého dôvodu jedinec upustí svoj pôvodný cieľ a nahradí ho nejakým menej náročným. Týka sa predovšetkým špecifických sebaobránných stratégií – napríklad vyhýbanie sa zahanbeniu.

2.3 Teória jednania

Autorom teórie jednania je Jochen Brandtstädter, ktorý ňou naviazal na Baltesovo pojmie úspešného vývinu a vytvoril model duálnych procesov. Rozdiel medzi súčasným stavom a žiadúcim smerom vývinu je možno zmenšiť asimilačnými procesmi – teda prispôsobením vývinových a životných podmienok podľa osobných preferencií. Keď jedinec naopak prispôsobí prípadným obmedzeniam svoje ciele jedná sa o akomodačné procesy. Oba druhy procesov sa vzájomne nevyklučujú, dokonca sa za určitých podmienok môžu vyskytovať súčasne.

Asimilačnými procesmi rozumieme predovšetkým ovplyvňovanie vonkajšieho prostredia. Pomocou nich si jedinec udrží svoje ciele a dosiahne ich. V prvej polovici života pomocou nich dosahuje najmä nové ciele, v tej druhej sa nimi snaží zachovať si schopnosti, ktoré si cení a udržať si efektívny spôsob fungovania.

Akomodačné procesy súvisia predovšetkým s vnútornými zmenami človeka týkajúcimi sa napríklad hodnôt, aspirácií alebo cieľov. Prichádzajú na rad najmä vtedy, keď sú asimilačné procesy nedostatočné, alebo by ich vykonanie stálo príliš veľa síl – keď opakovane jedinec nie je schopný dosiahnuť cieľ, upustí od pôvodného cieľa a zvolí si nový podľa svojich aktuálnych schopností.

Brandtstädter (1990) popisuje ešte tretí proces – *imunizačné* stratégie. Tie človek používa v prípadoch, keď sa jedná o jeho sebahodnotenie a seba obraz. Udalosti pomocou nich vnútorne interpretuje tak, aby bol výsledok konzistentný s jeho sebaobrazom a podporoval tak *Self*. Pod imunizačnými stratégiami rozumieme negáciu, sebaochrannú interpretáciu rozporuplných informácií alebo zámenu významovej štruktúry.

3 VÝVINOVÁ TEÓRIA E. ERIKSONA

Predmetom tejto diplomovej práce je skúmanie egointegrity u seniorov. Pojem egointegrity sa objavuje v ôsmom štádiu Eriksonovej koncepcie celoživotného vývinu. Aby sme mu lepšie porozumeli, je vhodné, aby sme sa najskôr bližšie pozreli na jeho teóriu psychosociálneho vývinu vcelku.

Erik H. Erikson bol psychoanalytikom, ktorý v polovici 20teho storočia vyvinul model psychosociálneho vývinu človeka. Erikson sa venoval aj antropológii, teda tento model sa na rozdiel od iných teórií ovplyvnených S. Freudom a jeho psychoanalýzou zaoberal nie len vplyvom rodiny, ale aj širšieho sociálneho prostredia na formovanie identity jedinca. Vo svojej teórii popísal 8 štádií, ktoré zachytávajú vývin od narodenia nie len po dosiahnutie dospelosti, ale až po neskorú starobu. Prvé 4 štádiá sa podobajú práve tým Freudovým, hlavným rozdielom medzi ich teóriami ale je, že Erikson zohľadňoval psychosociálne koreláty, zatiaľ čo Freud sa zameriaval na biologické faktory (Schultz & Schultz, 2005).

Jednotlivé štádiá vývinu za sebou v určitom dopredu určenom poradí nasledujú. Vývinové štádiá sú vzájomne prepojené, nemožno ich teda interpretovať oddelene. Každé štádium v špecifickom období života prechádza takzvaným kritickým obdobím, ktoré Erikson (1999) chápe ako optimálnu dobu, kedy by sa daná charakteristika u jedinca mala objaviť. V každej fáze človek stojí pred konfliktom dvoch protikladov, ktorý ale nenesie negatívny význam, ba naopak jeho zdarné vyriešenie je zdrojom osobného rastu. Jeho nezvládnutie ale prináša regresiu.

Predtým, než si podrobne predstavíme jednotlivé vývinové stupne podľa Eriksonovej teórie psychosociálneho vývinu, povedzme si niečo bližšie o spomínanom konflikte. Každá vývinová etapa je charakterizovaná určitým konkrétnym vývinovým konfliktom, o ktorom môžeme tvrdiť, že prináša určité napätie, ktoré je ale zároveň zdrojom rastu, čnosti a odovzdania. Erikson (1999) tvrdí, že správnym vyriešením konfliktu sa vyvinie u jedinca psychosociálna činnosť, ktorá určí jeho spôsobilosť vstúpiť do generačného cyklu a následne ho aj uzavrieť. Jednotlivé fázy vývinu človeka sú nasledovné:

1. *Základná dôvera verzus základná nedôvera* – prvé štádium logicky nastupuje narodením dieťaťa a trvá celé dojčenské obdobie. V tomto čase sa u dieťaťa buduje dôvera k svetu. To sa deje prostredníctvom vzťahovej osoby, ktorou najčastejšie myslíme matku dieťaťa. Spôsob, akým sa matky o svoje deti starajú je ovplyvnený kultúrou a následne ovplyvňuje ďalší rozvoj identity dieťaťa. Toto obdobie Erikson nazýva aj orálne-zmyslovým, keďže pozornosť je zameraná na ústa v podobe satia a tiež prerezávania zúbkov.

Erikson za prvé prejavy sociálnej dôvery považuje to, že sa dieťa nechá ľahko nakrmiť, nemá problémy s vyprázdňovaním sa, či jeho kvalitný spánok. Keď sú všetky tieto deje optimálne, predpokladáme, že dieťa nebude prežívať nadmernú úzkosť v prípade, keď matka nie je prítomná. Dojča si v tomto období buduje vnútornú istotu, keď vonkajší svet vníma ako spoľahlivý, ako dobré miesto pre život. Buduje sa u neho pocit, že môže dôverovať sebe aj druhým. Táto dôvera mu umožňuje očakávať interakciu s blízkymi osobami a pocit komfortu. Pociť dôvery je možné predstaviť si ako neuvedomelú schopnosť spontánnej interakcie.

Keď teda dieťa správne vyrieši konflikt medzi nedôverou a dôverou, nadobudne tým čnosť *nádej*. Erikson píše, že bez základnej

dôvery by sme nemohli žiť, preto predpokladá, že každý človek musí mať vybudovanú dôveru voči svetu a aspoň čiastočne získanú čnosť nádej.

2. *Autonómia verzus pochybnosť* – druhé obdobie vývinu prebieha v rannom detstve. Dochádza v ňom k rozvoju svalstva, preto ho Erikson označuje aj ako svalovo-análne. V tomto štádiu si dieťa začína uvedomovať vlastné telo, osvojuje si základné hygienické návyky, objavuje vlastnú autonómnu vôľu. Dieťaťu musí byť dopriate správne predvedenie slobodnej vôle a voľby, s ktorým sa autonómia spája. Zisťuje rozdiel medzi „ja“ a „ty,“ učí sa vnímať čo znamená „mňa“ a „moje,“ učí sa prijímať jednotlivé hranice.

Dieťa pudovo ukazuje vlastnú vôľu, neguje príkazy zo svojho okolia. Zo strany rodičov je dôležité primerane pevné vedenie, stanovenie pravidiel a poriadku. Počas druhého a tretieho roku života by sa však malo naučiť rozlišovať, ako sa v jednotlivých situáciách správať. Inak hrozí, že dieťa bude naďalej jednať neuvážene a náhodne sa bude vystavovať skúsenosti hanby a pochybnostiam, ktoré z potreby dieťaťa rozlišovať a manipulovať plynú. Dieťa, ktoré tento konflikt správne nevyrieši sa stáva malicherným a tvrdohlavým. Naopak správne riešenie prináša čnosť *vôľu*. To nastáva vtedy, keď sa dieťa naučí brať frustráciu ako nedielnu súčasť života a nie ako ohrozenie.

3. *Iniciatíva verzus vina* – fáza s týmto konfliktom trvá u dieťaťa v období hry, teda zhruba medzi tretím a piatym rokom života. Dieťa sa hodne zaoberá samé sebou, je plné energie a aktivity, pomocou ktorých dosahuje svoje ciele. Pre realizáciu ktorejkoľvek činnosti, do ktorej sa dieťa pustí je nevyhnutné vyvinúť iniciatívu.

Toto obdobie je venované učeniu sa nápodobou, za svoje činy sa dieťa učí prevziať zodpovednosť. Deti, ktoré nezažívajú prejavovanie svojej iniciatívy ako niečo dobré, môžu prežívať pocity úzkosti a viny. Pri

úspešnom vyriešení tohto konfliktu dieťa nadobúda čnosť *odvahu*. V návaznosti na Freuda Erikson hovorí o tomto období ako o fáze infantilnej geniality.

4. *Zručnosť verzus menejcennosť* – štvrtá fáza ústi k problematike identity a sociálnej adaptácie, preto sa javí byť spoločensky najvýznamnejšou. Dieťa si začína uvedomovať rasové alebo sociálne rozdiely, dochádza k zameraniu sa na vonkajší svet, skupinu vrstovníkov.

Časovo toto obdobie ohraničujeme začatím školskej dochádzky a nástupom puberty. Najhlavnejšiu úlohu v tomto čase zohráva škola, ktorá naplňa poznávaciu funkciu. Dieťa tu získava rôzne zručnosti, vedomosti, učí sa zaobchádzať s predmetmi. Taktiež tvorí veci, za ktoré získava uznanie a zakúša radosť z dobre vykonanej práce. Dôležitou súčasťou fungovania v škole je aj prijatie určitých pravidiel.

Rizikové sú v tomto období pocity nedostatočnosti a menejcennosti, ktoré vychádzajú z pocitu nedostatku znalostí v porovnaní so spolužiakmi. Keď dieťa tento konflikt vyrieši správne, novou získanou čnosťou sa stáva *schopnosť*.

5. *Identita verzus zmätenie rolí* – toto štádium u dieťaťa nastupuje počiatkom puberty. Dieťa sa stáva pohlavne zrelým, nachádza svoju profesijnú identitu, ktorú prepája s už získanými rolami. Tým naplňa kľúčový cieľ tohto obdobia, ktorým je nachádzanie vlastnej identity. Jedinec si vytvára vlastný rebríček hodnôt, ktorý je ovplyvnený kultúrou aj sociálnym prostredím, v ktorom sa pohybuje.

U mladého dospelujúceho hrozí nebezpečenstvo zmätenia rolí minulých, súčasných a budúcich najmä pri nadmernej identifikácii sa so skupinou/ partiou. V tomto období je častý ideologický pohľad na spoločnosť. Ak túto hrozbu úspešne prekoná, získa čnosť *vernosť*.

6. *Intimita verus izolácia* – mladá dospelosť prináša potrebu integrovať svoju identitu medzi identity ostatných. Dôležitým je vytváranie partnerských vzťahov, v ktorých je kladený dôraz na lásku. Pod intimitou rozumieme schopnosť získať dlhodobý blízky vzťah s inou osobou, udržiavať ho, prekonávať spoločné problémy a byť schopný robiť kompromisy.

Ak jedinec pociťuje obavu zo straty ega, môže to viesť k vyhýbaniu sa situáciám, ktoré by si vyžadovali určitú obeť. Tým sa ale zvyšuje riziko vzniku pocitu osamelosti a izolácie, vedie to k vyhýbaniu sa kontaktov, ktoré by mohli viesť k intimitě a vyústiť to môže až do úplného uzavretia sa do seba. Obavy z intimity, ktorú vzťah prináša a zo strachu akéhosi súperenia s inou osobou, môže mladý dospelý prekonať sexuálnymi zážitkami. V prípade zdarného vyriešenia tohto konfliktu je *láska* novou nadobudnutou čnosťou.

7. *Generativita verus stagnácia* – dospelosť je obdobím, kedy človek učí nie len seba, ale aj ostatných. Jeho náplňou je vychovávať, predávať skúsenosti ďalším generáciám. Generativitou máme na mysli práve výchovu a starostlivosť o mladšie generácie a zlepšovanie ich kvality života, ale aj kreativitu, plodnosť a produktivitu, ktorou človek v tejto dobre oplýva.

Dospelý má snahu starať sa o spoločnosť. *Starostlivosť* je preto čnosťou, ktorú v tomto období človek získava. Ak je jedinec neschopný starostlivosti alebo predávania vedomostí a hodnôt dochádza k stagnácii.

8. *Integrita verus zúfalstvo* – ôsme štádium vývinu sa odohráva nástupom staroby. Keď je človek počas života tvorcom myšlienok, vecí a bytostí, je veľký predpoklad, že v starobe u neho môžeme hovoriť o *integrite*. Znamená to byť si vedomý zmyslu života a poriadku v ňom,

zažívať pocit radosti a spokojnosti so životom, čo je predpokladom vyrovnania sa s pomaly prichádzajúcou smrťou.

V opačnom prípade človek prežíva zo smrti strach. Pociťuje nenaplnenie súčasného života, zúfalstvo z nedostatku času, ktorý mu ostáva, čo mu zabraňuje v nachádzaní vlastnej integrity. Môžeme povedať, že keď sa rodičia nebudú báť smrti, ich deti sa nebudú báť života. Nadobudnutou čnosťou sa v tomto prípade stáva *múdrost'*.

Tabuľka č. 3: Prehľad vývinových štádií voľne podľa teórie E. Eriksona (1999)

štádiá	psycho-sociálny konflikt	rozsah významných vzťahov	získaná čnosť	nezvládnutie konfliktu
I. – doječenské obdobie (0-1r.)	základná dôvera vs. základná nedôvera	materinská osoba	nádej	stiahnutie sa, ústupčivosť
II. – obdobie batolaťa (2-3r.)	autonómia vs. pochybnosť	rodičia	vôľa	kompulzia
III. – predškolský vek (4-6r.)	iniciatíva vs. vina	rodina	odvaha	utlmenosť, bezcitnosť
IV. – školský vek (7-12r.)	usilovnosť vs. menejcennosť	škola, susedia	spôsobilosť	nevšímavosť, netýkavosť
V. – adolescencia (13-18r.)	identita vs. zmätenie rolí	vrstovníci, vzory	vernosť	zavrhnutie, fanatizmus
VI. – raná dospelosť (19-25r.)	intimita vs. izolácia	priatelia, partneri	láska	pocit výnimočnosti, promiskuita
VII. – stredný vek (26-55r.)	generativita vs. stagnácia	spolupracovníci, domácnosť	opatera	odmietavosť
VIII. – staroba (55+r.)	ego-integrita vs. zúfalstvo	ľudstvo alebo ja	múdrost'	zúfalstvo, opovrhnutie

4 EGOINTEGRITA

Hlavnou témou tejto diplomovej práce je egointegrita, preto sa v nasledujúcej časti nachádza popísané, čo pod touto integritou rozumieme a prečo v seniorskom veku zohráva svoju dôležitú úlohu.

Integrita ega je pojmom prameniacim z posledného - ôsmeho štádia Eriksonovej teórie celostného vývinu. Erikson zaradil začiatok tohto štádia k veku 60 rokov. Vzhľadom k tomu, že dĺžka života človeka od doby, kedy Erikson žil narástla, súčasné výskumy načrtávajú nástup ôsmeho štádia k veku 65 rokov.

Dosiahnutie úplnej sily ega po úspešnom zvládnutí každej predchádzajúcej etapy je podľa Eriksona zmysel ego integrity založený na úvahách o svojom živote. V ôsmom a záverečnom štádiu života je ego integrita výsledkom pozitívneho riešenia poslednej životnej krízy. Naopak zúfalstvo je výsledkom negatívneho riešenia tejto krízy alebo jej nedostatku. Erikson popísal začiatok tejto etapy ako dobu, kedy jedinec precíti ľudskú a svoju vlastnú smrteľnosť. To sa môže stať napríklad nástupom do dôchodku, smrťou blízkej osoby alebo to jednoducho vyplynie z meniacich sa sociálnych rolí (Melici, 2016).

Podľa Eriksona (1999) s pribúdajúcim vekom a zväčšujúcou sa pravdepodobnosťou príchodu smrti sa starší ľudia zaoberajú otázkou vlastnej integrity. Vedome alebo nevedome sa seniori sami seba spytujú, čo so svojim životom spravili, aký to má zmysel, či majú byť na čo hrdí a podobne. Riešením týchto otázok by nakoniec mali dospieť k zmiereniu sa so svojim životom a k jeho prijatiu, tak ako ho prežili. Ak takéto hodnotenie vedie k pozitívnym záverom potom sa predpokladá dosiahnutie *integrity*, a tiež to, že osoba schopná vyrovnáť sa so smrťou

pozitívne. Ak to naopak vedie k negatívnemu hodnoteniu, k akejsi nespokojnosti so svojim životom, k pocitu nerealizovania sa a sklúčenosti, osoba môže upadnúť do stavu, ktorý Erikson nazýva *zúfalstvom*. Zjednodušene to môže pôsobiť tak, že sa človek vlastne iba rozhodne, či jeho život bol alebo nebol dostatočne dobrým (Hearn, 1993).

Podľa Eriksonovej teórie teda možno tvrdiť, že základnou zložkou ego integrity je prijateľná alebo uspokojivá interná reprezentácia vlastnej minulosti. Oproti tomu by sa dalo povedať, že neschopnosť dosiahnuť integritu ega poukazuje na nevyriešený konflikt v predošlom psychosociálnom štádiu, ako aj na to, že je so svojim životom nespokojný a neprijíma ho. Butler (1963) popísal koncept bilancovania ako hodnotenia života (*life review*), ktorý vníma ako proces nevyhnutný pre finálnu reorganizáciu a integráciu osobnosti. Podľa Butlera je prehodnotenie vlastného života pre jedinca konečnou príležitosťou na riešenie a pochopenie konfliktov svojho doterajšieho života. Či už sa tento proces deje vedome alebo nevedome, posudzovanie života sa vo všeobecnosti vyskytuje v prežívaní v poslednom období života. Podľa Butlera jedinec skúma, aký druh života žil, či bol jeho život úspešným alebo nie a aká osobnosť sa z neho stala, práve keď si uvedomí, že mu zostáva len obmedzený čas.

Erikson (1999) píše, že človek sa zaoberá prijateľnosťou svojich doterajších činov. Znamená to prijať triumfy aj sklamanie spojené so svojim žitím. Jedinec, ktorý zlyhal v generativite nemohol žiť naplneným životom. A keďže splnenie úlohy v predošlom štádiu je podmienkou vstupu do nasledujúceho štádia, u takéhoto jedinca nemôžeme predpokladať, že dosiahne integritu.

Říčan (2007) o integrite píše, že pri jej dosahovaní ide najmä o získavanie pravdivého postoja k sebe samému, teda toho, že jedinec

rozumie, o čo v jeho živote vlastne išlo. Integrita ega v sebe ďalej nesie aj zmierenosť so všetkým, čo sa v živote daného jedinca objavilo, prijatie tých dobrých aj menej dobrých aspektov života. Integritu prirovnáva aj k domovu – k miestu, ktoré má človek rád, kam patrí a kam sa môže vracat'. Domovom rozumie aj blízkych ľudí, či miesta, ku ktorým si uchováваме spomienky. Ako k poslednej prirovnáva integritu k životnej filozofii. Tou má na mysli nazbierané skúsenosti, spôsob premýšľania a porozumenia hodnotám, ktoré sú ale ukotvené historicky a kultúrne.

EMPIRICKÁ ČASŤ

V tejto diplomovej práci je cieľom zistiť, ako sa prejavuje egointegrita u seniorov z dedín. Na začiatku kapitoly uvádzame prehľad doterajších výskumov, ktoré sú prevažne kvantitatívneho charakteru. V našom prípade bol k objasneniu cieľa ale vybraný kvalitatívny prístup výskumu, keďže ako najvhodnejší spôsob získavania dát sme zvolili metódu rozhovoru. Jednotlivé získané rozhovory boli po prevedení do písomnej formy následne podrobené tematickej analýze, ktorej výsledky sa nachádzajú v závere tejto kapitoly.

1 PREHLAD DOTERAJŠÍCH VÝSKUMOV

Egointegritou sa vedci zaoberajú od vzniku Eriksnovej teórie. Existuje teda veľa výskumov a článkov publikovaných k danej téme. Najčastejšie je tento jav skúmaný dotazníkovou formou, ktorá je volená zrejme kvôli rýchlej administrácii u veľkého počtu osôb a tiež jednoduchému vyhodnocovaniu. Výsledkom je celá rada rôznych testov a dotazníkov od viacerých autorov k čo najefektívnejšiemu a najpresnejšiemu určeniu miery egointegrity.

Ako jeden z prvých výskumných nástrojov zaoberajúcich sa Eriksonovou vývinovou teóriou vznikol dotazník od autorov Rosenthal, Gurney a Moore (1981). Jeho prvá verzia však skúmala len prvých 6 štádií, preto na ich dielo nadviazali Darling-Fisher a Leidy (1988), ktorý doplnili dotazník o dve nové škály zameriavajúce sa na dve záverečné štádiá, teda aj ego-integritu.

Ďalšími autormi, ktorí sa venovali skúmaniu poslednej fázy Eriksnovej teórie boli Ryff a Heincke (1983). Oni zostavili dotazník zložený z 15tich tvrdení, ako napríklad: „*želám si, aby môj život práve len začínal a ja by som sa mohol vyhnúť viacerým chybám, ktorých som sa skorej v živote dopustil,*“ ktorým skúmali mieru egointegrity. Jeden z posledných výskumných projektov z roku 2015 (Vuksanovic) staval na poznatkoch zo spomínaných predošlých štúdií a jeho výsledkom je dotazník s iba 11timi položkami, z ktorých 5 bolo prebraných práve z Ryffovho dotazníka a zvyšné nové tvrdenia sú typu: „*myslím si, že si ma budú pamätať dlho po tom, než zomriem.*“ Dotazovaný má k jednotlivým položkám dotazníka zaškrtať mieru stotožnenia sa s tvrdením na 5-bodovej stupnici od *silno nesúhlasím* po *silno súhlasím*.

Niektoré štúdie sa zas naopak zaoberajú predikovaním egointegrity. Vychádzajú z Eriksonovho tvrdenia, že rozvoj osobnosti je kontinuálny proces, v ktorom je psychosociálny rast v skorších fázach života nevyhnutným predpokladom k úspešnému riešeniu neskorších vývojových konfliktov. Takýto výskum realizovala napríklad Hannah s kolektívom (1996). Sériou dotazníkov posudzovali vplyv všetkých predošlých životných štádií na egointegritu. Výsledky boli v súlade s Eriksonovou teóriou, teda keď sa na to pozrieme reverzne – z výsledných informáciách o predošlých štádiách vývinu by sa u jedinca malo dať usudzovať o jeho budúcej egointegrite.

Cook (1991) mal ešte o niečo vyššiu ambíciu. Vo svojej štúdii píše nie len o tom, ako zisťoval úroveň egointegrity u seniorov, ale sa ju dokonca snažil zvýšiť. Jeho hypotézou bolo, že organizovaním skupín v domove sociálnych služieb, kde by sa seniori rozpomínali na svoj život, dokáže zvýšiť spokojnosť s vlastným životom a sebaúctu, a tiež zmierniť depresiu. Jeho predpoklady sa ale nepotvrdili. Takzvané reminescenčné

skupiny tak preukázali iba pozitívny spoločenský efekt na zúčastnených. Javí sa ale, že predsa je možné egointegrítu jedinca ovplyvniť. Z výskumu robeného so ženami z roku 2008 vyšlo najavo, že tie z nich, ktoré nejak vyriešili veci, ktoré ľutovali vo veku 53 rokov, dosiahli väčšiu egointegrítu vo veku 62 rokov. Potvrdilo sa teda aj to, že samotná generativita predikuje egointegrítu (Torges, Stewart & Duncan).

V inej štúdií si bol predmetom skúmania vplyv generativity zo 7meho Eriksonovho štádia vývinu na vyjadrenie postoja k smrti (Bringle, 2007). Zistené vzťahy medzi týmito dvoma premennými a egointegrítou len podporujú kumulatívny charakter Eriksonovej epigenetickej teórie v neskoršej dospelosti.

Výskumne zaujímavým fenoménom je určite tiež otázka faktorov, ktoré majú na egointegrítu vplyv – ktoré z nich to sú a v akej miere. Odpoveď na ňu nie je vždy jednoznačná a plošne aplikovateľná. V rozsiahlej štúdií v Kórei sa ale preukázalo, že istú rolu v miere egointegrítu hrajú vek, pohlavie, úroveň vzdelania a zdravotný stav (An, Park & Chong, 2017). Iný výskum preukázal, že aj rodinný stav je určitým prediktorom egointegrítu. Jamesová so Zarettovou uskutočnili výskum so ženami, s ktorými uskutočnili rozhovory v 45ročnom odstupe. Výsledky šetrenia z rozhovorov v roku 1951 predikovali na dosiahnutú generativitu v roku 1996. Ako najvýznamnejšie faktory sa ukázali dosiahnuté vzdelanie a práve rodinný stav. V ďalšom kroku samotná generativita predpovedala egointegrítu, respektíve depresiu pri jej nedosiahnutí. Egointegríta bola prepojená so spokojnosťou so svojim životom ako matkou, lepšími vzťahmi so svojimi deťmi, či materinskej ochoty dávať a prijímať pomoc.

2 CIEĽ VÝSKUMNÉHO ŠETRENIA A VÝSKUMNÉ OTÁZKY

Cieľom výskumného šetrenia tejto diplomovej práce je vnoriť sa do prežívania ľudí, ktorí sa už ocitli vo fáze života nazývanej starobou a zistiť, ako sa teda prejavuje egointegrita u starších ľudí, ktorí žijú v malých dedinách.

Po prehľade vybraných výskumných šetrení je jasné, že sa dá tento jav skúmať rôznorodými spôsobmi a je možné k nemu nadobudnúť rôzne náhľady. V tejto práci sme sa rozhodli pre kvalitatívny prístup k téme, čiže formou rozhovorou. Život každého človeka je jedinečný, preto aj jednotlivé výpovede respondentov sa od seba v mnohom líšia. Snahou ale bolo nájsť témy, ktoré sa pre toto obdobie života zdali kľúčové, objavili sa vo výpovediach viacerých seniorov.

Ako hlavnú výskumnú otázku sme stanovili túto: „*Ako sa prejavuje egointegrita u seniorov z dedín?*“ Skúmané bolo, čo všetko sa ukazuje ako prejav integrity u jednotlivých respondentov. Dáta boli zbierané pomocou pološtruktúrovaných rozhovorov, čiže časť otázok bola pripravená vopred. Pri tvorbe otázok sme vychádzali z dotazníkov skúmajúcich egointegritu uvedených v štúdiách v predošlej podkapitole, a tiež sme sa inšpirovali autorkou Palkovou (2016), ktorá vypracovala svoju diplomovú prácu na podobnú tému, ako je táto.

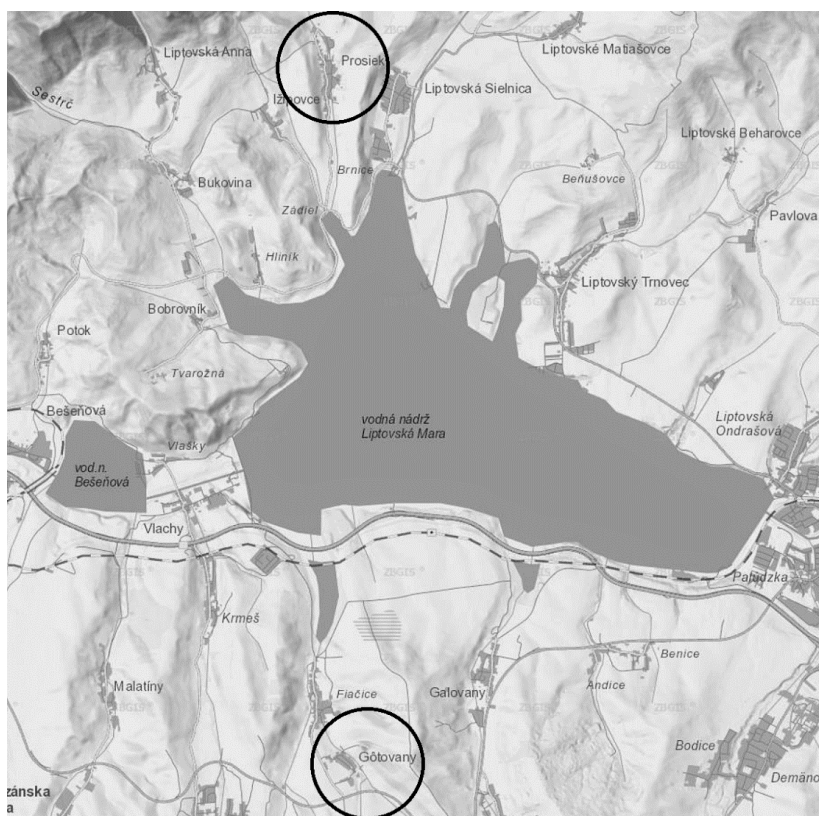
Otázky, ktorými sme sa snažili nájsť odpoveď na stanovenú výskumnú otázku teda zneli:

- „Ako túto životnú etapu – starobu – zvládajte?“
- „Čo môžete povedať, že na starobe považujete za pekné a čo naopak za to horšie, náročnejšie?“

- „Čo si vo svojom živote najviac vážite, čo je pre vás dôležité?“
- „Kto je vám v tejto životnej etape najväčšou oporou?“
- „Aké sú vaše plány alebo očakávania do budúcnosti?“
- „Keby ste mohli, našlo by sa vo vašom živote niečo, čo by ste radi - teraz alebo spätne v minulosti zmenili?“
- „Na čo zo svojho života spomínate najradšej?“
- „Čo radi robievate, čím sa bavíte?“
- „Ako premýšľate o tom, čo nás všetkých čaká – o smrti?“
- „Čo by ste odkázali ľuďom, ktorí sú teraz mladší a toto životné obdobie ich ešte len čaká?“

3 CHARAKTERISTIKA VÝSKUMNÉHO SÚBORU

Náš výskumný súbor pozostáva zo 6tich seniorov. Kvôli zachovaniu homogenity súboru bolo hľadanie respondentov zamerané na seniorov od 65. roku života. Podmienkou bolo, aby prežili aspoň veľkú väčšinu svojho života na dedine s počtom obyvateľov do 500. Po absolvovaní rozhovorov bolo následne zistené, že všetci respondenti prežili nie len väčšinu, ale celý svoj život na dedinách spĺňajúcich požadované kritérium na počet obyvateľov. Napriek tomu sa niektorí z nich počas života presťahovali, čo je príznačné najmä pre ľudí predtým žijúcich v dedinách, ktoré v 70tych rokoch minulého storočia úplne vystáhovali z dôvodu výstavby vodnej priehrady Liptovská Mara. Naši respondenti aktuálne dlhodobo žijú v dvoch dedinách nachádzajúcich sa v tomto podtatranskom regióne zvanom Liptov – a to v Prosiroku alebo Gôtovanoch (ako je zobrazené nižšie na mape).



Získavanie nových respondentov pre toto výskumné šetrenie prebiehalo metódou snehovej gule. Každý nový účastník bol teda oslovení s prosbou o nasledovné odporúčenie nejakému svojmu známemu alebo niekomu zo svojho susedstva, kto by splňal požadované kritériá a bol by ochotný sa nášho výskumného šetrenia zúčastniť.

Náš výskumný súbor sa teda skladá zo šiestich seniorov vo vekovom v rozpätí od 65 do 88 rokov. Štyria respondenti majú ukončené učňovské stredoškolské vzdelanie, jedna respondentka stredoškolské vzdelanie zakončené maturitnou skúškou a jedna respondentka nepokračovala ďalej v štúdiu už po ukončení základnej školy. Výskumný súbor sa skladá konkrétne zo štyroch žien a dvoch mužov. Jedná sa o jeden manželský pár, troch ďalších respondentov, ktorý žijú v manželskom zväzku a jednu ovdovelú respondentku. Všetci respondenti žijú samostatný život vo svojich rodinných domoch, bez zdieľania domácnosti s ďalšími rodinnými príslušníkmi, inými než je ich manžel/ manželka.

Účasť v štúdiu si vyžadovala správne kognitívne fungovanie respondentov. Keďže boli respondentmi seniori, u ktorých je pravdepodobnosť určitej degenerácie väčšia, bola u nich kognitívna stránka prešetrná. Použitý bol k tomu test MMSE, ktorý našim potrebám dostatočujúco vyhovoval. Jeho výhodou je aj relatívne rýchla a jednoduchá administrácia. Tento test bol administrovaný až po ukončení jednotlivých rozhovorov s respondentmi, aby nenarúšal ich priebeh – ako sa pri prevedení predvýskumu zistilo, zadávanie testu MMSE pred samotnými rozhovormi vytvorilo u respondentov tlak na stručnosť a rýchlosť v odpovediach, ktorá je ale pri vyčerpávajúcom šetrení nežiadúcou. Nakoniec žiadny respondent nebol z výskumu vylúčený, všetci skúške dosiahli skóre 27 a viac z 30tich, čiže sa nachádzali v pásme normy.

4 METÓDA ZBERU DÁT

Samotný zber dát prebiehal v rozsahu jedného mesiaca. Všetci účastníci výskumného šetrenia boli vopred informovaní o cielej tejto diplomovej práce. Každý respondent bol pred realizáciou výskumu oboznámení o účele rozhovor nahrávať a dal k tomu svoj súhlas. Ďalej boli informovaní o následnom narábaní s nahrávkou – o prepise a analýze, pri ktorých je zaistená ich anonymita zmenou mien.

Jednotlivé rozhovory boli robené s dovoľením respondentov u nich doma, aby sa cítili čo najviac prirodzene a uvoľnene, vždy v oddelenej tichej miestnosti. Ich trvanie sa pohybovalo od 40 do 70 minút, v závislosti od tempa a ochoty rozprávať, a od pokrytia rozsahu zamýšľaných tém. Všetky rozhovory boli nahrávané na diktafón a následne prerobené do písomnej formy, aby sa dali ľahšie analyzovať. Písomné záznamy rozhovorov sú nasledovne kompletne uvedené v prílohách na konci diplomovej práce.

Na začiatku rozhovoru bol každý respondent vyzvaný, nech porozpráva sám voľne, ako sa má, ako sa mu žije v danom období života, ktoré by sme mohli nazývať starobou. Keď sa táto otázka zdala ako vyčerpaná, alebo respondent nevedel, ako vo svojom rozprávaní pokračovať, boli použité doplňujúce otázky zhruba v takej forme, ako sú uvedené na začiatku tejto kapitoly. Otázky ale neboli kladené po poradí, tazateľ sa vždy snažil na respondenta naladiť a pýtať sa prispôsobene respondentovmu rozprávaniu.

5 ANALÝZA DÁT

Pre získanie dát z uskutočnených rozhovorov bola zvolená metóda tematickej analýzy. Tematická analýza, ako už názov napovedá, sa snaží zachytiť v skúmanom texte rôznorodé témy. Jej účelom je zachytávať najmä tie dáta, ktoré vedú k odpovediam na stanovené výskumné otázky. Je to veľmi flexibilná metóda vhodná aj pre tých, ktorí s kvalitatívnym výskumom len začínajú. Umožňuje nahliadať na dáta z rôznych uhlov pohľadu a zároveň do hĺbky. V nasledujúcom texte uvediem šesť krokov, ako návod k tematickej analýze, tak ako ich vo svojej práci popisujú Braun a Clerke (2012):

1. Prvá fáza je o zoznamovaní sa s textom, ktoré spočíva v opakovanom čítaní dát – v našom prípade prepisov rozhovorov. Výskumník si v texte robí poznámky, hľadá, čo ho zaujme, značí si nápady na témy. Poznámky je dôležité si písať k všetkému, čo nám napadne – k jednotlivým rozhovorom aj témam všeobecne, budú nám totiž nápomocné pri samotnej analýze. Text je dôležité prechádzať kriticky, je potrebné zamýšľať sa nad tým, čo danými slovami opytovaný naozaj myslel.
2. V druhej fáze tvoríme k jednotlivým úsekom textu kódy. Kódmi označujeme dáta, ktoré nám teoreticky poskytujú odpoveď na výskumné otázky. Kódy môžu mať charakter popisu alebo interpretácie. Kódom je potrebné označiť všetko, čo sa podľa bádateľa k výskumným otázkam vzťahuje. Kódy je možné vyznačovať a písať rukou na papier do vytlačených dát alebo je možné vytvárať si samostatný súbor v elektronickej podobe.
3. Tretí krok spočíva v nachádzaní tém. Opakovane sa zaoberáme dátami a hľadáme prepojenia medzi označenými kódmi. Medzi

jednotlivými témami si všímame vzťahy, musí ich niečo vzájomne spájať. Taká téma obsahuje viacero kódov, ktoré dohromady vytvárajú zmysel, určitú hĺbku.

4. Štvrtá fáza je akosi kontrolou kvality. Spočíva v opakovanom prechádzaní si tém a zamýšľaní sa nad ich zmyslupnosťou. K tomu je dôležité znovu si prečítať celý text od začiatku. Niekedy to vedie k preformulovaniu nejakej témy. K jednotlivým témam je dobré uviesť pri formulácii výsledkov citácie z viacerých úryvkov rozhovorov. V tejto fáze si výskumník vyberá, ktoré z citácií použije. Jednotlivým témam tiež volíme chytlavý názov, ktorým sa môže stať aj konkrétna časť úryvku.
5. V piatej fáze si bádateľ opätovne prechádza nájdené témy, zdôvodňuje si ich jednotlivú dôležitosť a odpovedá si na otázku, ako sa medzi sebou odlišujú.
6. Šiestym krokom je vytvorenie záverečnej správy. Tu je vhodné vrátiť sa k počiatočným poznámkam, ktoré si výskumník k textu napísal. Účelom správy je poskytnúť jasný prehľad o vyskúmaných dátach. Správa by pomocou vyťažných tém taktiež mala odpovedať na počiatočné výskumné otázky.

6 VÝSLEDKY A INTERPRETÁCIA

Na úvod tejto časti predstavíme respondentov krátkymi kazuistickými medailónikmi, kde budú zhrnuté zaznamenané skutočnosti z ich jednotlivých výpovedí. V nadväznosti na to budeme potom porovnávať vypozerované témy, ktoré sa zdali byť kľúčové v kontexte egointegrity. Mená respondentov sú uvedené inak, než je skutočnosť a to z dôvodu zachovania anonymity.

6.1 Pán Slavomír

Slavomír je pán, ktorý srší humorom, každú situáciu vie okoreniť príznačným vtipom. Má 79 rokov. Pochádza z malej obce, dnes už zatopenej Liptovskou Marou, z ktorej sa presťahoval do neďalekej dediny, kde si založil rodinu a žije dodnes. Na dôchodku je už takmer 30 rokov, kvôli svojmu zhoršenému zdravotnému stavu. Zo zdravia ho najviac trápia problémy so srdcom, inak ho ešte bolia kolená aj chrbtica, čo ho obmedzuje vo voľnom pohybe. Z mladosti pochádza aj jeho zranenie oka. Pred odchodom do dôchodku pracoval ako elektrikár. V domácnosti žije so svojou manželkou, s ktorou sú zosobášení už 57 rokov a ktorú považuje ju za svoju najväčšiu oporu. Majú spolu dve deti – syna a dcéru, ktorí ich obaja navštevujú, no so synom - ako sa javí z rozprávania - majú bližší vzťah. V minulosti chovali viacero poľnohospodárskych zvierat, dnes sú to už len sliepky, včely, dve mačky a pes.

6.2 Pani Milena

Pani Milena sa vo svojich 9tich mesiacov stala sirotou a vyrastala len s otcom., vďaka čomu svoje detstvo popisuje ako náročné. Celý svoj život, až na štyri roky štúdia strednej ekonomickej školy, prežila na jednom mieste v tej istej dedine. Teraz má 78 rokov. Na predčasný dôchodok nastúpila v 53ťom roku svojho života, aby mohla doopatrovať svojho otca. Dovtedy inak robila na finančnom úseku v dvoch menších podnikoch. V dome býva so svojim manželom, s ktorým majú láskyplný vzťah, sú si vzájomnou oporou. Majú spolu tri deti – dve dcéry a syna. Od všetkých troch sa dočkajú pravidelných návštev aj pomoci s náročnejšími prácami v domácnosti. Pani Milenu si rada pozrie niečo v televízore alebo prečíta noviny. Po večeroch sa venuje svojej kvetinovej záhradke. Trápi ju ale jej zdravie, má problémy s nohami aj s chrbticou. Jej manžel má tiež vážnejšie zdravotné problémy, spoločnými silami však stále zvládajú zavárať, či chovať niekoľko sliepok. Pani Milena je veľmi výrečná osoba. Vraví o sebe, že so životom je vyrovnaná aj kvôli tomu, že je veriacou osobou.

6.3 Pani Blanka

Pani Blanka má 68 rokov. Spolu s bratom sú deťmi z druhého manželstva svojej mamy, ktorá sa po smrti svojho prvého manžela znovu vydala. Má teda ešte dvoch starších nevlastných súrodencov. V malej dedinke žije od narodenia, čo badať aj v jej nárečovom vyjadrovaní sa. S manželom majú syna, dve dcéry a sedem vnúčat. Syn žije v dome oproti nim, jedna dcéra v neďalekom meste a druhá v Rakúsku. Všetci ich v rámci svojich možností chodia pravidelne navštevovať. V dome žije spoločne so svojim manželom. Obaja majú podlomené zdravie. Najväčší problém cíti pani Blanka v obmedzení pohybu lebo ju bolia kolená a už ani toľko nevládze - rada by totiž ešte chodila po rôznych výletoch. Najviac ju tešia rodinné návštevy a pestovanie zeleniny v malej záhradke.

6.4 Pani Alena

Pani Alena sa vo svojich 65tich rokoch stala najmladšou účastníčkou v našom výskume. Pochádza z piatich detí a z malej rodnej dedinky sa nikdy neodšťahovala. Spolu s manželom majú tri deti - dve dcéry a syna. Najstaršia dcéra žije s nimi susedstve, a teda je im najviac nápomocná. Ostatné deti sú odšťahované v zahraničí. Okrem nich má ešte tri vnúčatá. Celý život pracovala v odevnom priemysle, v ktorom bola aj vyučená. Naposledy bola zamestnaná v kožiarskych závodoch. V práci, kvôli zvyšujúcim sa nárokom na výkon, už nebola spokojná, tak sa pred siedmimi rokmi rozhodla odísť na predčasný dôchodok. Stále však ostala veľmi aktívnou, najmä čo sa týka prác okolo domu a starostlivosti o záhradku. V nej má okrem zeleniny nasadených aj veľa kvetín, ku ktorým si rada prívstane, aby načerpala pokoj. Pani Alena je veľmi zhovorčivá, rada sa stretáva s ľuďmi. Stála aj pri vzniku ich miestneho klubu dôchodcov, kde sa ujala role kronikárky.

6.5 Pán Ladislav

Pán Ladislav je manželom pani Aleny a tiež je rodákom z tej istej dediny, kde dodnes spolu žijú. Má 66 rokov. Vo svojich 60tich rokoch odišiel zo zamestnania na predčasný dôchodok. Posledných 30 rokov pracoval v školstve, kde robil pre školy po celom okrese všetky možné činnosti od dovážania tovaru až po inštalovanie mreží. Pán Ladislav sa síce sťažuje na boľavý chrbát, kĺby a úbytok síl, no je stále veľmi aktívny a starým sa byť necíti. Celý svoj život doma na prílepšenie choval rôzne poľnohospodárske zvieratá a pestoval zemiaky, inak tomu nie je ani dnes. K tomu ešte chová aj psa. Starostlivosť o svoje hospodárstvo mu zaberie väčšinu dňa, no aj tak ešte stíha po večeroch obsluhovať hostí vo svojom malom dedinskom pohostinstve, ktorých vždy rád vyspovedá. Okrem toho, že rád vtipkuje, má veľmi rád aj hudbu a s manželkou stále radi zájdu aj na miestny ples či zábavu. Okrem toho je tiež fanúšikom tamojšieho futbalového klubu a ženskej krásy.

6.6 Pani Eva

Pani Eva pochádza z početnej rodiny - zo siedmich súrodencov. Otec im umrel v relatívne mladom veku. Okrem emocionálnej straty tým v domácnosti prišli aj o pár pracovitých rúk, čo sa podpísalo aj na oveľa väčšej potrebe pomáhať svojej matke so staraním sa o domácnosť. Svoje detstvo aj vďaka tomu popisuje ako náročné, no nesťažuje sa. Ako 23ročná sa presťahovala za svojim mužom do asi 30 km vzdialenej malej dedinky do blízkosti vodnej nádrže Liptovská Mara, kde žije dodnes. Pred 30 rokmi ovdovela. S manželom vychovali dve deti. Od vtedy, ako sa z ich domácnosti obe odsťahovali, žije v dome sama. Stále však bývajú v blízkosti a pravidelne ju navštevujú. Ďalej má 4 vnúčatá a na ceste aj štvrté pravnúča. Pani Eva je najstaršou účastníčkou nášho výskumu – tohto roku oslávila už svoje 88. narodeniny. Je vitálna, samostatná, zaujíma sa o svoje okolie, politiku aj dianie vo svete. Stále zvláda porobiť všetky základné domáce práce i starostlivosť o záhradku, v zime sa stará ešte aj o kŕmenie pár synových ovečiek. Vo svojom voľnom čase taktiež rada lúšti krížovky a číta.

7 VÝSLEDKY

Staroba je záverečným obdobím nášho života. Človek si čoraz viac uvedomuje vlastnú smrteľnosť, je teda prirodzené, že bilancuje svoj život. Premýšľa nad sebou, čo mu život ponúkol a ako sa k tomu postavil. Zo získaných rozhovorov boli pomocou tematickej analýzy získané hlavné témy, ktoré sa v seniorskom veku objavujú. Pri postupnom predstavení jednotlivých tém budeme odhaľovať ich prepojenie seniormi nadobudnutej integrity. Každá téma bude dokreslená konkrétnymi citáciami z nazbieraných rozhovorov. Citácie respondentov budú uvedené kurzívou a na konci každej z nich je v zátvorke uvedená strana, kde sa dá dohľadať napríklad pre lepšie pochopenie celkového kontextu danej výpovede.

Detstvo – náročný, ale hodnotný štart do života

Život nám prináša do cesty ťažké životné skúšky aj dôvody na radosť. V tom spočíva rozmanitosť života. Počas staroby potom zvažujeme, ako sme sa k jednotlivým situáciám v živote postavili. K dosiahnutiu integrácie je potrebné prijať celý život taký, aký bol, s našimi úspechmi a radosťami, ako aj pádmi a strasťami. Aj v náväznosti na Eriksonovu teóriu je predsa dôležité prejsť všetkými vývinovými fázami, zdarne vyriešiť všetky vývinové úlohy tak, ako za sebou nasledujú. Detstvo je základným kameňom na ceste životom, obsahujúc niekoľko počiatočných fáz vývinu podľa Eriksona, teda sa ukazuje ako nosné aj z hľadiska egointegrity.

Keď hovoríme o prijatí vlastného života taký aký bol, súvisí s tým nachádzanie zmyslu vo všetkých prežitých etapách. Z viacerých

rozhovorov je zrejmé, že detstvo, v dobe keď ho prežívali naši respondenti, malo inú podobu, než je bežné dnes. Aj charakteristika regiónu, z ktorého dopytovaní pochádzajú ukazuje na to, že v tejto oblasti nebolo toľko pracovných príležitostí, žilo sa skromne. Respondenti ale nepocitujú potrebu sa na nič z detstva sťažovať, našli v tom ten zmysel, že ich to niečo naučilo a istým spôsobom pripravilo do života.

Z výpovede pani Mileny zistujeme, že bola životom skúšaná už od detstva:

No, tak, vietečo, ja som mala taký život, čo sa málo stáva – ako 9mesačná som stratila mamu. Otec už potom druhú (partnerku) nemal. Ešte starká žila, ale keď som išla na ekonomickú strednú školu, mi aj tá zomrela. Zostal otec sám. Tak to bolo už tak trošku ťažšie lebo ten otec... Cez cestu to bola taká drevenička a tam žila jeho strynká, takže cez týždeň mu ona pomohla a už cez sobotu, nedeľu – no, v sobotu ešte sme chodili do školy – no, ale tak už keď sme poobede prišli zo školy a v nedeľu, tak už som sa snažila - som sa aj musela naučiť variť i riadiť i prať, všetko. Ja som mala veľmi ťažkú mladosť. No takže... A po skončení - po maturite - ma veľmi prehovárali ísť ďalej – triedny – ale som odmietla kvôli otcovi. Lebo on bol sám. Takže potom sme sa trápili ako-tak. (M1)

Napriek náročnému detstvu, na ktoré keď spomína sa stále rozcitlivie, pani Milena dokázala skutočnosť straty matky prijať a neskôr sa s touto životnou nepriazňou vyrovnat':

No, to bol ťažký život, to moje detstvo...lebo keď som videla, čo všetko druhým mama kúpila, čo im urobila, čo im upiekla, tak vtedy mi to bolo strašne ľúto. (povzlyk) No čo - potom som sa s tým zmierila. Potom už ako som mala deti, už som to tak neľutovala... (M5)

Dalo by sa tvrdiť, že si to nahradila vlastný materstvom, o ktorom rozpráva s veľkou radosťou. Jednu z jej najkrajších spomienok s jej deťmi popisuje takto:

...na to mám tiež krásne spomienky lebo on (manžel) keď prišiel z týždňovky, tak tým našim deťom vždy niečo doniesol – oni všetci traja pri bráne v rade, od najmladšieho po najstaršie: „ide náš ocinko, hádam nám niečo kúpi!“ Tak on musel vždy kúpiť dačo, no a to sú také pekné spomienky ako stáli v tom rade a ho čakali. Takže tak... (M4-5)

Pani Eva tiež prežila náročné detstvo. Na dedine bolo práce vždy veľa, najmä keď rodina chovala nejaké úžitkové zvieratá. O to viac to bolo možné pocítiť, keď sa o deti musel starať len jeden z rodičov:

No, viete ako, nebolo to za mojich čas...nebolo takého dostatku. Ostalo nás sedem detí, otec nám zomrel mladý. No, takže nebolo toho dostatku bohvieako, mama sa museli trápiť, aby nás však vychovali. Všetko... No, mala som dvoch bratov a štyri sestry, ja piata. Vravím, oco nám zomrel mal dákych 40 rokov. (E2)

Viete ako, tak mali sme – bola vždycky krava, prasiatko sa vždy zabilo. Neboli sme, že by sme celkom hladovali, ale ťažšie bolo keď nebolo toho otca ako keď sú obidvaja rodičia. No, ťažšie bolo. Vravím, husi sa chovali – museli sme ísť na trávu. ... Museli sme tej mame dáko pomôcť. Hej, na tú trávu sme museli každý deň chodiť, ale to už inakšie nešlo. Joj, kdeže, je teraz ľahšie deťom, moc lepšie ako bolo... (E2)

Pani Eva o to radšej spomína na svoju mladosť:

No, viete ako, však aj hrali sme sa. Kamarátov, kamarátky, keď sme boli väčší už. Na tie zábavy sme chodili. No, tak...bolo by na čo spomínať. Boli sme také kamarátky tri, čo sme všetko vedeli jedna o druhej a tak... (E2)

Aj napriek predošlým ukázkam neľahkého prežívania detských rokov, pri otázke, na čo dopytovaní seniori radi spomínajú alebo aká je ich najkrajšia spomienka, často odpovedali práve *detstvo*. Hneď v závese skoro vždy dodali, že mali detstvo ťažké, ale predsa len naň radi spomínajú. Z toho sa dá usúdiť, že pre nich bolo aj tak prínosné, že im dalo základ hodnôt do života. Pán Ladislav spomínal na veselšie aj menej veselé momenty takto:

I: Vaše najkrajšie spomienky..?

L: No čo ti poviem...pamätám si všetko – ešte keď som bol chlapec – som ešte ani do školy nechodil – a už som vystupoval ako na dákom podujatí v škole. Na základnej tiež nebolo zle, tam som aj divadlo hral. Aj vystupovať sme chodili. Potom som hral aj na harmonike, no... (L1)

I: Hm, aké bolo vaše detstvo?

L: No, nie také, ako sa majú dneská deti... Neskoro sme prišli, mater zobrala palicu a nás vyťala po riti – aj sme klobásy mali... Keď sme nepočúvni... Zakričala: domov! A keď už 5krát zakričala, už som vedel, že bude világoš... (L1)

Veď aj ty si chodila zo školy ešte na zemiakové brigády, či? ... to sú spomienky na to, čo sa tam povystrájalo (smiech). Zbierali sme, gulášu sa navarilo – to na základnej škole, ako deti sme chodievali – riaditeľ navaril gulášu – ovcu zarezal a bolo baranieho gulášu vo dvoch parákoch. A keď sme prišli z brigády, všetci sme okolo neho posadali, no, pekné to bolo. (L3)

Oproti tomu, ako sám vyrastal vidí v dnešnej dobe zmenu vo vstúpení hodnôt dnešným deťom, ktorú nehodnotí pozitívne:

Teraz už nevedia tieto deti nič. Ani sa pozdraviť poriadne, ešte aby dačo spravili...iba sluchátka na ušiach a potom ich autá prechádzajú. Lebo to

nepočujú, keď im hrá hudba... aj minule jednu zachytilo...ale to sem nepatrí. (L3)

Podobne to mala v živote aj pani Blanka. Vlastné detstvo nemala ľahké, zaspomínala aj na to, ako sa učila variť. Pri svojich vlastných deťoch už ale viedla radostnejší život:

Detstvo nebolo ako teraz. Nebolo. Čo mama mohla, nám dala – neboli sme hladní, neboli sme nahí, neboli sme bosí, no ale nebolo to tak ako teraz. Teraz majú deti všetko, no ale my sme nemali. To, čo nám kúpila, sme nosili kým sme nezodrali. (B2)

Kým som bola taká ako je vnuk, keď som mala 12-13 rokov, tiež sa mi nechcelo nič – ani variť, ani riadiť, ale mama ma prinútila – som dostala zavše aj po chrbte...alebo dáke také roboty – mama ma to prinútila robiť. A keď sme ostali sami, tak som sa musela chytiť aj varenia, som dačo uvarila – aj keď to dáke nebolo také, ako to malo byť (smiech). Ale mama ma potom naučila. (B2)

No keď bol deti malé. To sme vtedy chodievali kade-tade. Keď sme aj auta nemali, ale sme to chodievali na kopec, na Maru alebo do jaskyne...s deťmi väčšinou sme chodievali. To viacerí sme šli spolu, s deťmi – partia, no. Tak, rodina sa poschádzala, tak ti poviem. Jedni švagrovci, druhí, sestra s mužom...partia sa pozháňala, gulášu sa navarilo alebo...taká rodina bližšia, no vkuse sme spolu boli. Že chodili sme s deťmi, buď do hory alebo... (B2)

Na obdobie detstva si rada spomína aj pani Alena. Popisuje nedostatok materiálny vecí, ktorý v tej dobe pociťovalo veľa ľudí, ale vôbec to nevníma ako niečo zle. Pozitívne sa jej zdali aj aktivity, ktoré v detstve s kamarátmi robili v porovnaní s dnešnými deťmi:

I: A keď teraz tak spomínate na ten svoj život, tak na čo najradšej?

A: Na čo najradšej? Ja to poviem, že až do detstva – keď sme boli deti. Ako 13ročné sme už chodili tuná na majetky do poľa zarobiť si – no čo sme to dostali, sto korún..? Ale to bolo tak super, my sme chodili so staršími ženami tamto obracať seno a my sme naozaj už ako 13ročné išli robiť. To dnešné deti už nerobia nič. Ja aj dakedy poviem, že by som to chcela mať teraz 15 rokov a aby to tu v tejto dedine bolo ako vtedy. To bolo tak parádne, sme sa spolu ako dievčatá narehotali, pobehali po dedine. A to my sme ešte aj doma museli robiť, aj pri starej mame, ale ja si na to akože vôbec zle nespomínam. To bolo také šťastné detstvo. My sme to stále na hrisku boli. Bolo nás doma 5 detí, bolo dobre... My sme nemali ani chladničku napríklad, ale bolo dobre aj keď sme nemali banány ani nič... ale to každý povie, že dobre bolo. (A4)

Dobré bolo to detstvo – aj keď nás bolo toľko. Nás mama koľko ráz aj vyťala lebo sme nespravili, čo chcela. (A4)

Pán Stanislav dokazuje, že vtipom srší už od mladosti. Cení si úprimné priateľstvo a na otázku, na čo najradšej spomína, odpovedal:

Na tú moje mladosť. Akí sme boli kamaráti... Na Šíravu sme chodievali. Mali sme tu takých kamarátov, síce boli o 15 rokov starší ako my, ale sa prispôbili nám - mladým. Na Šíravu sme šli a ona bola taká trošku pri sebe, tak jej vravím: ale ty do vody nechod! Ty keď vojdeš do tej vody, tak stúpne hádam aj o pol metra. (smiech) Mal som jej čo povedať... Ale mohol som si to dovoliť. Tak mi povedala: ej, ty čudák jeden, čuš! Veď to bolo všetko v rámci takého priateľstva, úprimného priateľstva. (S3)

Doteraz sa máme tak radi

Z pohľadu Eriksonovej koncepcie je poradie jednotlivých období presne dané a človek sa nedostane na ďalšiu úroveň, kým úspešne

nezvládne vyriešiť konflikt z toho predošlého. Preto po úspešne zvládnutých Eriksonom popisovaných konfliktoch v detstve je na rade obdobie dospelosti. Táto fáza je časovo najdlhšou na zvládnutie daného konfliktu – tým je generativita voči stagnácii. Generativitou rozumieme plodnosť, vrchol síl. Ľudia v tomto období sršia energiou, sú veľmi aktívni, učia sa veľa nového, čo potom neskôr ďalej predávajú, privádzajú na svet potomkov a tak ďalej. Predpokladom k úspešnému naplneniu tejto etapy je uspokojivý partnerský život a blízke vzťahy so svojimi deťmi. Tieto pozitívne a vrelé city zostávajú aktuálnymi aj v následnej starobe.

Keď je v starobe človeku dopriate kráčať životom ešte so svojím partnerom, je to výhoda – vedia si pomáhať, sú si vzájomnou oporou. Oceňuje to aj pani Milena, ktorá na otázku, kto je v tomto období jej najväčšou oporou, odpovedala:

Tak ja myslím, že v prvom rade manžel – tak spolu žijeme. Ešte zatiaľ aj šoféruje - ku lekárom (M1)

No, ale na nákupy už manžel chodí lebo obchod je až na vyšnom konci, to už s mojou nohou nezvládnem. (M1)

My si veľmi pomáhame. Ja riad umývam - on (manžel) ho poutiera a poodkladá. On už naozaj v týchto veciach...už keď som mala to detstvo také (náročné), tak teraz som to už mala veľmi dobré (M3)

O svojej manželke len v dobrom duchu rozprával aj pán Stanislav. Jeho zdravie nie je moc pevné, jeho manželka je mu ale veľkou oporou a pomocou, čo si on na nej veľmi váži:

...syn nám je veľkou oporou. No a moja manželka! Joj, to tú som mal na prvom mieste povedať! Však? Viete čo, 57 rokov sme už spolu a predstavte si, ešte sme sa nepobili. Nikdy. (smiech) (S2)

No, na starobe je krásne keď: sú manželka a keď manželka tuto príde, ma pohladká po líčku a sa spýta: starký, dáš si kávu? Idem ti spraviť, môžem?
(S2)

Ich manželstvo je to, čo si on na svojom živote najviac cení. Jeho manželka mu toho veľa obetovala. Pán Stanislav rozpráva, že príkladom dobrého manželstva mu boli aj jeho vlastní rodičia:

I: Čo si najviac na živote vážite alebo ceníte?

S: Že som mal dobrý život, spokojný život s mojou manželkou. Ona – môžem povedať zodpovedne – ona sa starala o mňa. Starala sa o mňa v nemocnici, keď od Nového roka už 3 razy som bol v nemocnici a každý deň bola pri mne. Poznáte Mikuláš? Od kasárni týchto spodných až do nemocnice je dosť starej žene kráčať. A každý deň bola pri mne. Váži si ma. A ja ju tiež! Keby ona bola v nemocnici, ja by som každý deň nezvládal za ňou chodiť pre chorobu...ale ja by som si vedel poradiť: prídem na stanicu, tam si vezmem taxík za 3-4 eurá a zavezie ma to do nemocnice! Až ku vchodu, aký problém?! Tie tri eurá, to ja mám.

I: To je krásne, keď máte takýto vzťah...

S: No, takto, aj moji rodičia boli takí. A mali sme susedov, ktorí nežili dobre. A ja som povedal: keby som sa ja mal oženiť a žiť takto so ženou, nežením sa. Neoženíť sa! No ale som sa oženil, mali sme sa radi – a neviem, či sa doteraz nemáme tak radi. (S3)

Všetci zo zúčastnených respondentov rozprávali o svojich deťoch, každý ich má hneď niekoľko. Vzťahy s nimi aj medzi nimi popisujú takmer stále ako veľmi dobré. Svojich rodičov chodia pravidelne navštevovať, čím pomáhajú zahnať ich samotu. Nasadajú nám na to teda aj tvrdenia z Jamesovej výskumu (2006), ktoré ako prediktor egointegrity

označujú manželský stav a vzťahy s vlastnými deťmi. Je to tak aj v prípade pani Blanky, ktorá vraví:

Tak ako vravím – no deti keď prídu, no. Aspoň dakto keď zaskočí sem, aspoň dakto keď príde, no. Keď nikoho nemáš, tak...no chodievajú tieto deti – však niektoré sú preč, ale dojdú aspoň raz do mesiaca. Alebo dievčatá prídu. Našťastie sú blízko, to je dobre. (B1)

Keď je tých síl už pomenej, od svojich detí sa dočkajú aj pomoci s náročnejšími prácami okolo domu alebo odvozu k lekárovi. Pani Milene prídu pomôcť a navštíviť ju všetky jej tri deti:

...keď nám deti prídu pomôcť. Syn nám príde pomôcť tu vo dvore – pokosiť a tak, no a dcéra zase okná umyť a tak. Lebo ja som na srdce chorá, to ja už takéto veci veľmi nemôžem. (M1)

...ale to už deti prídu - sa poorie, porobí, no a potom už keď sa kopú zemiaky, tak sa všetko dosype (= prídu deti na pomoc) (M2)

...manžel ešte šoféruje ku lekárom - na dlhšie cesty už nie, to by nás syn zaviezol. ... No, ako deti mám dobré, nemôžem sa sťažovať ani na jedno. Pekne sa znášajú, prídu vždy - či sú to narodeniny, meniny, či sú to nejaké sviatky – Vianoce...vždy prídu nás potešiť. (M1)

No, ale nás (deti) navštevujú. A tá najmladšia dcéra, tá každý večer zavolá. Každý večer. No, stane sa – ona v Ružomberku robí, ale býva v Mikuláši – ale to už jeden deň keď nezavolá, druhý deň už isto: čo je nové, či nám je nie zle, či nám dačo netreba. Druhá, tá je sestrička v nemocnici, takže tá nám zase keď niečo potrebujeme – nejaké lieky alebo čo – to nám zase ona donesie, aby sme my toľko nechodili. A syn, ten už zase príde záhradu tuto pokosiť, poorat', dreva narúbať a tak. Takže každý má podľa svojej profesie rozvrh. (ľahký smiech) (M2)

Pánovi Stanislavovi je hneď po milovanej manželke najviac nápomocný jeho syn. Vzťah s ním popisuje takto:

Syn je nám najväčšou oporou. A to takou, že - ja niečo potrebujem, ale poviem len: ja by som niečo potreboval a on mi skočí do reči a povie: vrav chytro! Čo to potrebuješ? Nemôžem (naňho) povedať ani mäkké „f“. (S2)

Duchom stále mladí alebo *dobre je, aj brucho mi rastie*

Poslednou etapou života je staroba. Starší ľudia svoj život v tomto období bilancujú, premýšľajú, aký mal pre nich zmysel, či ho využili naplno, snažia sa so všetkým, čo bolo zmieriť a vyrovnať. Staroba je síce obdobie na samom sklonku života, no smrť nemusí byť hneď za rohom. Má svoje určité trvanie – u každého z nás iné – a dá sa tráviť aktívnym spôsobom. Dať aj tomuto obdobiu zmysel, naplniť svoje dni zmysluplnými činnosťami. Dôležité je však aj to, ako sa človek cíti. Vyšší vek ešte nemusí znamenať nijaký úpadok. Manželia Eva a Ladislav sú toho dôkazom:

(smiech) Ja sa cítim mladý furt! (L2)

Dobre je, aj brucho mi rastie...(ukazuje rukami) (smiech) (L1)

...ja sa ti to dáko tak necítim že by som bola stará hej. Že už som stará.

Ale asi toto – tej roboty že je, že nestačíš rozmýšľať nad sebou... (A1)

Ľudia na dedinách často zvyknú pestovať plodiny aspoň pre vlastnú spotrebu, prípadne chovať nejaké domáce zvieratá, z ktorých tiež majú úžitok. V seniorskom veku ich to stále drží, pokiaľ im to zdravie dovoľuje. Pani Milena je tiež taká:

A tak mám tuto trochu zeleniny – len na slnko nesmiem - to po večeroch.

A si to tam okopkávam, burinku vytrhávam a tak... (M2)

Pani Blanka nemá veľa záľub, ale záhradka je jednou z nich:

No a ako vravím, ešte záhrada, to ma baví – v záhrade porobiť. (B3)

Okrem zeleniny sa dajú v záhradke pestovať aj kvety. S pribúdajúcim vekom v nich čoraz väčšiu záľubu nachádza pani Alena, ktorá je ochotná si kvôli nim aj privstať. Obdivuje ich estetickú stránku a starostlivosť o ne vníma ako oddych:

To aj dneská som tam bola už o 6tej, muž ten povie, že sa tam len hrebiem a potom – aha – som dostala tú boreliózu lebo kliešte. Ale to je taký oddych akože...a kvetov keď mám kopy, Bože! To som všetko posadila kvetmi. Akože dakedy som to ako hej, posadila som kvety, ale ma to tak voláko neľahalo ako teraz, takto v záhradke...ale tak pekné veci - som povedala - že ma bavia... Okrem kvietkov aj zeleninu mám v záhradke. Už poviem koľko ráz, že už to nejdem, ale potom som taká rada keď prídem a vidím že to akože porastie... Mám rada všetko pekné a veselé. (smiech)
(A1-2)

Okrem záhradky sa seniori radi venujú aj iným záľubám. Kvôli ubúdajúcim silám a zhoršujúcemu sa zraku sa však museli s niektorými voľnočasovými aktivitami prestať – spomínajú napríklad šitie, štrikovanie, pletenie ponožiek, čítanie kníh a iné. No aj tak im zostáva dosť činností, ktorým sa radi pre radosť venujú. U pani Mileny je zdrojom zábavy najmä televízor:

Čítame, večer televízor pokukáme – televízne noviny, sa nám Šláger aj Senzi páčia – tam pekne hrajú, to nás veľmi poteší taká pekná hudba, takže tak. (M2)

V hudbe má záľubenie aj pán Ladislav. So svojou ženou Alenou sa ešte aj v tomto veku idú radi zabaviť na ples:

Mmmmm, hudba ma baví veľmi, zábavy, pekné dievčatá (smiech). (L3)

My napríklad ešte ideme aj na ples s mužom. Tam ideme preto lebo tam troška človek aj omladne. (A5)

Vyrovnanie alebo žiadne zmeny

Jedným z bodov, ktoré integrácia ega obsahuje, je zmierenie sa s vlastným prežitým životom. Každému z nás prináša život iné situácie, ku ktorým sa treba nejak postaviť. Staroba potom bude práve tým obdobím, kedy budeme zvažovať čo a ako sme vo svojich životoch urobili a ako sa s tým teraz stotožňujeme. Že je človek s vlastným životom zmierený môžeme pozorovať aj na tom, že neprejavuje záujem využiť možnosť vecí vo svojom živote podrobovať zmenám. Pani Eva tiež tento záujem neprejavuje:

No, čojaviem...čoby...hádam nič by som nemenila. Vravím – muža som mala dobrého, deti sme vychovali v poriadku. Takže nič hádam by som nemenila. Ako bolo, tak bolo – dobre bolo... (E3)

Pán Stanislav si je vedomý aj nejakých svojich nie úplne najlepších momentov svojho života. Aj v takejto chvíli ho ale manželka podrží a on svoj život prijíma taký, akým bol:

Poviem tak – mali sme všelijaké problémy. Čo ideme, ako ideme..? A starká ma odbila dvoma vetami, a to takými: starký, ty si sa vždy správne rozhodol. No, tak, čo by som asi tak zmenil vo svojom živote...neviem, asi nič. Spokojní sme. (S4)

Starší človek, ktorý si už kus života odžil vie rozoznať, čo bolo v jeho živote dobré a čo nie. Človek s pribúdajúcimi rokmi zbiera skúsenosti, teda aj istú múdrosť. Myslí si to aj pani Eva:

Heh, no, človek má viac rozumu, než voľakedy. No ved' skúsenosť, no.
(E3)

Životnej múdrosti a nadobudnutým skúsenostiam sa hmotné veci vyrovnat' nemôžu:

Vravím – nič netreba človekovi – také hmotné veci. Netreba mi nič, všetko mám v živote, čo mi treba... (E3)

Pán Stanislav tiež oplýva za celé roky nazbieranou múdrosťou. Je preňho samozrejmé, že veci na svete sú len pominuteľné. V podobnom duchu by odovzdal aj radu mladším generáciám, ktoré ešte majú čas rozhodnúť sa žiť svoj život inak. So zmierením a pokorou vraví:

...je na to aj jeden výrok - taký, že – učím sa celý život, ale sprostý zomriem. (S4)

Každý musí ísť tam, odkiaľ prišiel. Nik nemá protekciu, že tu ostane na večnosť, ani nik nemá takú protekciu, aby si zobral to so sebou, čo za života nakradol. (S1)

Nehrňte sa za majetkami! Lebo tak – to sú poctivé slová poctivého človeka – nehrňte sa za majetkami. Ak chcete byť bohatí, musíte sa narobiť moc. A z tej roboty je choroba. Nezískate nič. My sme sa narobili ako takí blázni - slnko svietilo, 30°C aj viacej a my sme seno kládli na koliby - a čo mám z toho? Síce pomohli sme synovi postaviť dom, dcére kúpiť byt, ale viacej my z toho nemáme nič... (S4)

Pani Milena je tak isto so svojim životom spokojná. Je so všetkým, čo má ešte prísť vyrovnaná, nie však apaticky:

...teraz si žijeme pekne by som povedala, ako dvaja starí ľudia, no. Stane sa, že ešte aj skričíme po sebe, to už bez toho by to nebolo ono, ale tak akože rozumieme si, nemáme dáke problémy. (M3)

...už to ale oni (deti) rozhodnú, ako porobia so mnou, keď už nebudem vládať. Ešte som nad tým veľmi nerozmýšľala - ved' to ja myslím, že ešte chodiť budem! (M3)

Pán Ladislav by mladším odkázal zas niečo o láske:

Že im odkazujem, aby sa milovali a mali radi. A nerozvádzať sa po roku, po dvoch. (L4)

Pani Blanka počas rozhovoru prejavila ľútosť nad svojim zanedbaným zdravím. Celý život pracovala manuálne a teraz sa stará o svojho manžela, o ktorom povedala, že: „už päťkrát utiekol hrobárovi z lopaty.“ Cíti sa vyčerpaná, preto by ľuďom poradila:

...asi aby sa len pri zdraví držali. Aby nebrali všetko na seba dáko...aby si to moc v sebe nedržali. Radšej nech si povie, čo má na mysli, než držať v sebe. To je asi najhoršie...no... (B4)

Či je to kráľ, či je to pán, raz to musí prísť

Staroba je jeseňou života, teda etapu pred zimou – pred nevyhnutnou smrťou každého z nás. Čím je človek starší, tým viac si svoju smrteľnosť uvedomuje. Niekedy je predstava smrti odstrašujúca až desivá. Ak však človek nahliada na svoj život ako na naplnený, zo smrti by strach pociťovať nemal. Vtedy môžeme hovoriť o integrácii. Preto jednou zo spracovaných tém je aj táto, ktorá sa akceptovaním smrti zaoberá.

Všetci respondenti v tomto výskume reagovali na otázku o smrti podobne, brali ju ako prirodzenú súčasť života. Pani Alena pôsobí, čo sa týka vlastnej smrti, vyrovnane, no mrzí ju, keď prichádzajú o život mladí, ktorí svoj život naplniť nestihli - podobne ako jej vnuk.

Susedka tá vraví: ja ti to na pohrebe nikdy neplačem lebo ja viem, že už tým ľuďom je tam dobre – skôr vtedy plačem, keď sa dakto vydáva lebo ktovie, čo ich to ešte čaká... A asi má pravdu. (A5)

Každý musí umrieť, každý ta musí ísť, ale teraz mladí ľudia umierajú, tak to mne je dakedy ľúto. (A5)

No, ale minulý rok, čo ten vnuk (umrel)...21 rokov mal...teraz bolo rok. ... To bol vieš aký chlapec? On porobil všetko. Veľmi nám chýba... On nám tu všetko pomáhal, on nám bol ako syn. Ved' keby bol dáky...ale on sa dobre učil, zo základnej šiel na stavebnú potom... (A4)

Pani Milena je so smrťou zmierená. Nemá o nej konkrétnu ale vlastnú predstavu, jej postoj je skôr odovzdaný tomu, čo o nej učí katolícka viera:

I: Takže ste taká zmierená...

M: Pravdaže zmierená. Ako sme prišli, musíme aj odísť. Takto to je – zákon prírody. (M3)

M: No...čo už, tá smrť, ja neviem...neviem, myslím, že to príde nejak naraz. Neviem...tak akože my sme veriaci, chodíme od kostola... Tak aj to musí prísť.

I: A veríte aj na posmrtný život?

M: Áno.

I: Aj si to nejak predstavujete?

M: Ja si nepredstavujem. Ja už len to čo v kostole počujem – kázeň pána farára – tak si to zoberiem, ale čo bude ďalej, to už nie, to ja už nad tým ani nerozmýšľam. (M3)

Predstavu o smrti nemá ani pani Blanka. Očakáva ju však. Je ale pevne presvedčená, že po smrti nás už nič ďalšie nečaká. Takúto

predstavu vyslovila ako jediná z opýtaných. Jej hlas pri tejto výpovedi bol dost' razantný:

B: Nevie, čo to ďalej bude, čo nás to čaká. Aký osud ešte na nás príde...musíme to tak brať, ako je – život musí ísť ďalej. Prišiel – musí aj odísť človek. No tak, pre každého je to rana, ale musí s tým tak žiť, že prišli sme, aj odídeme. No, je to tak.

I: Aj na nejaký posmrtný život veríte?

B: Neverím ja tomuto. (B3)

Páni Ladislav aj Slavomír si ani pri tejto zdanlivo vážnejšej téme neodpustili dávku humoru. Pán Ladislav k otázke smrti odpovedal jednoducho:

L: ...keď príde, bude tu (smrť), treba sa s tým zmierovať! Ved' to môže prísť hocikedy...

I: A ako to bude?

L: Dobre. (smiech) Tak ako to bude...to mi ty povedz, ja už to neuvidím. (L4)

Pán Slavomír je ťažko chorý na srdce už od svojej päťdesiatky, s predstavou svojej smrti teda už nejakých pár rokov žije a vie sa nad to povzniesť so štipkou pragmatickosti:

...našetrili sme si na pohreb. A neviem, či je to dost' 3000 na dva pohreby...čo poviete? Lebo ak je málo, musíme ešte dačo šetriť lebo už nemáme toho času dáko moc, však? (smiech) (S4)

Pani Eva je najstaršou respondentkou v tomto výskume. Svoj vek si dobre uvedomuje a ku svojej smrti pristupuje so samozrejmosťou:

Samozrejmá vec, že nemôžem čakať, že budem naveky žiť! – to som už s tým zmierená, že príde to kedykoľvek. ...no, zomrieť...narodili sme sa

raz, zomrieme raz – všetci. Či je to kráľ, či je to pán, či je to chudák. To už nič nebude inakšie. (E3)

Záver výskumu

Do výskumu boli zozbierané dáta vo forme šiestich rozhovorov so seniormi. Tieto dáta boli spracované a bolo z nich vyčlenené päť tém, ktoré nejakým spôsobom vypovedali o integrite respondentov.

Témy sú zoradené viac-menej tak, ako nasledujú jednotlivé štádia podľa Eriksonovej vývinovej teórie. Prvá sa teda zaoberá detstvom ako základom života. V súbore otázok pripravených k rozhovorom sa ani jedna priamo na detstvo nevzťahovala. U každého respondenta však táto téma prirodzene vyplynula počas ich rozprávania. Väčšinou sa detstvo objavilo pri dotazovaní sa na obľúbené spomienky. Nebolo spájané iba s pozitívnymi aspektmi, naopak často bolo popisované ako náročné, ako obdobie všeobecného nedostatku. Napriek tomu, ho ale všetci prijali také, ako bolo, nemenili ho. Detstvo, aj keď je náročné, môže byť dobrým základom k získaniu správnych hodnôt pre život, respektíve nadobudnutiu potrebných čností.

Druhá téma má názov „doteraz sa máme tak radi“ práve preto, že sa v nej pojednáva o najplodnejšom období života, ktorého základom je manželstvo a splodenie potomkov. Eriksonovými slovami ide o generativitu. Úvodný citát jedného z respondentov vypovedá o vzájomnej blízkosti, ktorú majú nie len manželia medzi sebou ale ktorú cítia navzájom k svojim deťom. Vzťahy, ktoré sú v dospelosti vybudované na pevných základoch majú predpoklad vydržať aj do vysokého veku. V rozhovoroch, ktoré boli zo seniormi uskutočnené nachádzame početné dôkazy o takto vreľých vzťahoch medzi respondentmi, ich partnermi aj potomkami, preto sa dá očakávať, že siedme štádium Eriksonovej teórie úspešne vyriešili.

Tretia téma je pohľadom na starobu nie ako na obdobie úpadku, ale ako na čas, kedy sa toho dá ešte veľa robiť. Staroba je síce spájaná so zmierovaním sa s vlastným prežitým životom, no to občas evokuje blížiaci sa koniec až príliš.

V starobe život predsa ešte nie je úplne ukončený, stále je to priestor k rôznorodým radostným aktivitám.

Témou číslo štyri sa stalo priamo vyrovnanie sa so svojim životom. Vo výpovediach respondentov sa slovo zmiesenie alebo vyrovnanie objavovalo viackrát samo o sebe. Vyrovnanie sa so svojim životom sa však dá usudzovať aj z výrokov, kde respondenti neprejavovali záujem svoje životy meniť. Podľa kontextu jednotlivých výpovedí z toho vyvodzujeme ozajstnú akceptáciu života, nie apatické zmierenie.

Seniori v našom výskume boli popýtaní, nech vysvetlia, ako rozmýšľajú o smrti. Je to trochu citlivá téma, no zároveň je smrť prirodzeným ukončením života, ktoré nás bez výnimky všetkých čaká. Prijatie tohto faktu bez smútku a strachu tiež poukazuje na integráciu. Všetci naši respondenti mali k smrti postoj ako k samozrejmosti, ktorú očakávajú bez výrazne horších emócií.

V rozhovoroch sa objavili aj viaceré iné zaujímavé témy, ktoré ale nie sú v tejto práci spracované lebo sa priamo nevzťahovali k integrite. Určite by ale stálo za to pozrieť sa na ne bližšie napríklad pri skúmaní všeobecnej kvality života seniorov.

DISKUSIA

Zber dát prebehol v domácom prostredí každého zo seniorov. Takéto miesto konania výskumu bolo zvolené z dôvodu zachovania čo najprirodzenejšieho prostredia respondentov lebo pri kvalitatívnom výskume je potrebné myslieť aj na kontext skúmaného javu. Samostatná tichá miestnosť v domácnosti jednotlivých dotazovaných mala za účel eliminovať vplyv nežiadúcich vonkajších faktorov.

Do výskumu sme chceli zapojiť seniorov, ktorí nie sú zasiahnutí príznakmi žiadnej z foriem demencie. K overeniu tohto predpokladu bol využitý test MMSE. Ten má síce len skrínigový charakter, no pre naše účely to bolo dostačujúce. Jeho ďalšími výhodami sú relatívne jednoduchá administrácia a nenáročnosť na čas.

Pri plánovaní výskumného dizajnu bol zaradený tento test na začiatku interakcie so seniorom po krátkom zoznamovacom rozhovore, aby bolo možné prípadných nevhodných účastníkov odhaliť čím skôr. Až následne u vhodných respondentov mal prebiehať zber hlavných dát pomocou rozhovoru. Už v predvýskume sa však ukázalo, že toto poradie nie je dobrou voľbou. Test MMSE prebieha formou kladenia otázok, na ktoré dopytovaný odpovedá krátkou, väčšinou jednoslovnou odpoveďou, pričom existuje len jedna správna odpoveď. Naproti tomu otázky v našom výskume sa snažili naviesť seniorov na dlhšie samostatné rozprávanie o vlastnej skúsenosti, kde správna odpoveď neexistuje. Zaradenie skúšky MMSE pred daný rozhovor nastavilo odpovedanie respondentov na veľmi stručné a vzbudila v nich tendenciu prílišného uisťovania sa, že odpovedajú správne. Po tejto skúsenosti bola skúška MMSE za radená až za kvalitatívny rozhovor. Nakoniec ani jeden z respondentov nemusel byť

z výskumného súboru vylúčený. Všetci zúčastnený seniori dosiahli aspoň minimálne požadované skóre 27 bodov, ktoré odpovedá normálnemu stavu.

Náš výskum prebiehal formou pološtruktúrovaných rozhovorov. Časť otázok bola pripravená dopredu. Pri ich kladení ale nebolo dodržiavané žiadne striktné poradie ani formulácia. Snaha bola sa čo najviac prispôbiť naladeniu jednotlivých respondentov a kladenie otázok teda prebiehalo citlivo a intuitívne v náväznosti na rozprávanie každého seniora. Všetky stretnutia prebiehali uvoľnene v priateľskej atmosfére. Dôchodcovia si cenili prejavovaný záujem o nich.

Rozhovory boli vždy nahrávané na diktafón a následne prevedené do písomnej podoby, aby sa s nimi lepšie pracovalo. Pri prepisovaní bola snaha zachovať rozhovory v doslovnej forme, no občas muselo byť nejaké slovo upravené alebo pridané aby aj nezúčastnenému dávali zmysel. Prepisy rozhovorov sú tiež ochudobnené o výrazovú a emočnú stránku, ktoré sa do písanej formy dajú previesť len veľmi ťažko, no pomáhajú dotvoriť celkový obraz jednotlivých výpovedí.

Prepísané rozhovory boli následne podrobené tematickej analýze. Tá začínala opakovaným čítaním získaných výpovedí, ktorých častiam boli následne priradované kódy. Tieto kódy boli potom medzi jednotlivými respondentmi porovnané a hľadali sa v nich podobnosti. Na záver boli vyčlenené určité témy, ktoré mali viacerí seniori spoločné a tie boli ďalej rozpracované v časti výsledky. Všetky popisované témy sa vzťahovali v výskumnej otázke, ktorá sa týkala egointegrity u seniorov. objavili sa tam ale aj ďalšie témy, ktoré skôr súviseli kvalitou života starších ľudí, ktoré by bolo zaujímavé rozpracovať v nejakom inom výskumnom projekte.

Z výsledkov usudzujeme, že seniori zúčastnení nášho výskumu vykazovali prvky integrity vyplývajúce z Eriskonovej (1999) teórie. Integrita vlastného ega je založená na akejsi pravdivosti k sebe samému, ktorú sme u participantov usúdili z toho, že boli ochotní otvorene rozprávať svoje príbehy nevynechajúc veselšie momenty, bolestné spomienky, či neúspechy. Pri svojich výpovediach sa zdali byť vyrovnaní aj napriek občasným pár slzám žiaľu. Na otázku, či by vo svojom živote niečo zmenili, väčšina respondentov odvetila, že nie. Toto „nie“ malo charakter akceptácie prežitého, nenaznačovalo apatickosť. Usudzovať teda môžeme aj o tom, že sú zmierení so všetkým, čo bolo.

Táto štúdia ale dosiahla svoje limity. Získané výsledky nie je možné zovšeobecňovať vzhľadom k veľmi malej vzorke respondentov. Časová náročnosť, ktorú si kvalitatívne šetrenie vyžaduje neumožňovala, aby bolo do výskumu zapojené veľké množstvo seniorov. Menej časovo náročné by bolo dotazníkové šetrenie, ktoré pri podobnom skúmaní využila napríklad Torgesová (2008). Nami vybraná vzorka respondentov poskytuje len akýsi náhľad do skúmanej problematiky. Zároveň ale priniesla viaceré témy, ktoré síce neboli prepojené k našej výskumnej otázke, no oplátilo by sa ich preskúmať hlbšie a v širších súvislostiach pri ďalšom šetrení. Zaujímavým by tiež mohlo byť porovnanie skúsenosti starších ľudí, ktorí prežili väčšinu svojho života na dedine s tými, ktorí ho naopak prežili v mestách.

ZÁVER

Problematikou, ktorou sa táto diplomová práca zaoberá je egointegrita. V teoretickej časti bol tento pojem bližšie predstavený a bol zasadený do celkového kontextu staroby a vývinovej teórie podľa Eriksona, ktorý s pojmom integrity prišiel.

Empirická časť pojednáva o výskume, ktorý mal za účel objaviť prejavy egointegrity u seniorov žijúcich v malých dedinách. Do výskumu bolo zapojených šesť seniorov z dvoch rôznych dedín. Boli vo veku od 65 do 88 rokov. Zvolená bola kvalitatívna forma výskumu lebo rozhovor sa javil byť vhodným nástrojom k prešetreniu výskumného problému. Získavanie dát teda prebiehalo pomocou pološtruktúrovaných rozhovorov. Tie boli následne spracované tematickou analýzou.

Teoretickým východiskom bolo Eriksonovo poňatie vývinových štádií človeka. Zamerali sme sa najmä na to ôsme, ktoré pojednáva o integrite. Erikson chápe úlohu integrácie ako dobu zmierovania sa samého so sebou, vyrovnáva sa so svojím životom, bilancuje svoju minulosť a akceptuje ju a tiež prichádzajúcu smrť.

Na základe teoretických poznatkov bol vytvorený súbor otázok, ktoré boli mierené k aspektom integrity a tie boli seniorom pokladané. Z ich odpovedí bolo následne možné vybrať spoločné témy, ktoré s integritou súviseli. Zo získaných výsledkov je možné vyvodzovať, že sa integrita u skúmaných seniorov prejavovala.

ZOZNAM LITERATÚRY

- An, J., Park, J., & Chong, Y. (2017). Relations of psychosocial development tasks of Korean adults: Differences by age, educational levels, and health status. *International Information Institute (Tokyo).Information, 20(4)*, 3009-3021. Dostupné v ProQuest Central. <https://www.pulib.sk:2333/docview/1963398818?accountid=14716>
- Balogová, B. (2005). *Seniori*. Prešov: Akcent Print
- Balogová, B. (2009). *Seniori v spektre súčasného sveta*. Prešov: Akcent Print
- Baltes, P. B., Staudinger, U. M., & Lindenberger, U. (1998) Life-span theory in developmental psychology. *Handbook of child psychology*. New York: Wiley
- Biggerstaff, D. L. (2012). *Qualitative Research Methods in Psychology*. In: *Psychology – Select Papers*. 175 – 207. ISBN 978-953-51-0587- 9. Dostupné na: <https://cdn.intechopen.com/pdfs-wm/36452.pdf>
- Blatný, M. (2016). *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Karolinum
- Brandtstädter, J., & Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology and ageing, 5*, 58-67
- Braun, V., & Clerke, V. (2012). Thematic analysis. *APA Handbook of Research Methods in Psychology: Vol. 2. Research Designs*. Chapter 4: 57 – 70. DOI 10.1037/13620-004.
- Bingle, J. R. (2007). *Psychosocial processes at the end of life: The relationship between generativity and fear of death*. (dizertačná práca)

Dostupné v ProQuest Central. (304845550).
<https://www.pulib.sk:2333/docview/304845550?accountid=14716>

Butler, R. N. (1963). In interpretation of reminescence in the aged. *Journal of psychiatry* 26, 65-76.

Cook, E. A. (1991). The effects of reminiscence on psychological measures of ego integrity in elderly nursing home residents. *Archives of psychiatric nursing*, 5(5), 292-298.

Darling-Fisher, C. S. & Leidy N. K. (1988). Measuring Eriksonian development in the adult: The modified Erikson psychosocial stage inventory. *Psychological reports*. 62, 747-754

Erikson, E. H. (1999). *Životní cyklus rozšířený a dokončený: Devět věků člověka*. Praha: Portál

Hannah, M. T., Domino, G., Figueredo, A. J., & Hendrickson, R. (1996). The Prediction of Ego Integrity in Older Persons. *Educational and Psychological Measurement*, 56(6), 930-950.
<https://doi.org/10.1177/0013164496056006002>

Hearn, S. (1993) *Integrity, despair and in between: toward construct validation of Erikson 's eight stage* (dizertačná práca). Burnaby: Simon Fraser University

Heckhausen, J. & Schulz, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological review*, 102(2), 284-304.

Hendl, J. (2008). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál

James J. B., & Zarett N. (2006). Ego integrity in lives of older women. *Journal of adult development*, 13(2). DOI: 10.1007/s10804-006-9003-2

Kalvach, Z. a kol. (2004). *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada publishing

Končeková, E. (2007). *Vývinová psychológia*. Prešov: Vydavateľstvo Michala Vaška

Kulišťák, P. (2003). *Neuropsychologie*. Praha: Portál

Lindenberger, U. (2001). Lifespan theories of cognitive development. *International encyclopedia of the social and behavioral sciences* (pp. 8848-8854). Elsevier Science.

Melici, B. (2016). *Ego integrity and resilience: The human experience across the life span delineated by erikson's eighth stage of psychosocial development*. (dizertačná práca) Dostupné v ProQuest Central. (1830471133).

<https://www.pulib.sk:2333/docview/1830471133?accountid=14716>

Millová, K. (2012). *Psychologie celoživotního vývoje: Uvedení do moderních teorií*. Brno: Host

Palková, D. (2016). *Vzťahovosť a integrita v starobe: naratívny prístup* (Diplomová práca). Ružomberok: Katolícka univerzita

Riediger, M., & Ebner, N. C. (2007). A broader perspective on three lifespan theories: Comment on boerner and jopp. *Human Development*, 50(4), 196-200. Dostupné v ProQuest Central <https://www.pulib.sk:2333/docview/224007503?accountid=14716>

Rosenthal, D., Gurney, R., & Moore, S. M. (1981). From trust to intimacy: a new inventory for examining Eriksons stages of psychosocial development. *Journal of youth and adolescence*, 10, 523-537.

Ryff, C. D. & Heincke, S. G. (1983). Subjective organization of personality in adulthood and ageing. *Journal of personality and social psychology*, 44, 807-816

Říčan, P. (2004). *Cesta životem*. Praha: Portál

- Schultz, D. P. & Schultz, S. E. (2005). *Theories of personality*. USA: Thomson Learning
- Singer, J., Rexhaj, B., & Baddeley, J. (2007). Older, wiser, and happier? Comparing older adults' and college students' self-defining memories. *Psychology press*
- Sneed, J. R., Whitbourne, S. K. & Culang M. E. (2006). Trust, identity, and ego integrity: Modeling Erikson's core stage over 34 years. *Journal of adult development*, 13(3-4), 148-157 <https://doi.org/10.1007/s10804-007-9026-3>
- Stuart-Hamilton, I. (1999). *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál.
- Šipöczová, E. (2011). *Staroba ako špecifické obdobie života a jej podoba v súčasnosti* (diplomová práca). Brno: Masarykova univerzita
- Švancara, J. (1974). *Diagnostika psychického vývoje*. Praha: Avicenum.
- Tahreen, S. F., & Shahed, S. (2014). *Relationship between Ego Integrity, Despair, Social Support and Health Related Quality of Life*. In: Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology. 12(1) 26 – 33. DOI: 10.1093/geronb/gbv062
- Thorová, Kateřina (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál.
- Torges, C. M., Stewart, A. J., & Duncan, L. E. (2008). Achieving ego integrity: Personality development in late midlife. *Journal of Research in Personality*, 42, 1004-1019.
- Torges, C. M., Stewart, A. J., & Duncan, L. E. (2009). Assessing narrative ego integrity in late midlife. *Journal of Research in Personality*, 43.
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum

Villar, F. (2012). Successful ageing and development: The contribution of generativity in older age. *Ageing and Society*, 32(7), 1087-1105. doi:<http://www.pulib.sk:2083/10.1017/S0144686X11000973>

Vuksanovic, D., Dyck, M. & Green, H. (2015). Development of a brief measure of generativity and ego-integrity for use in palliative care settings. *Palliative and supportive care*. doi:10.1017/S1478951515000206

Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., & McAdams, D. P., (2017). The Relation of Ego Integrity and Despair to Personality Traits and Mental Health. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences*, 72(3) 400 - 407. DOI: 10.1093/geronb/gbv062

Wolf, J. (1982). *Umění žít a stárnout*. Praha: Svoboda

Príloha číslo 1 – prepis rozhovoru s pani Alenou

I: Tak by som vás na začiatok poprosila povedať vaše meno a váš vek...

A: 65 rokov, Alena.

I: Tak mi môžete povedať – ako sa máte, ako sa vám žije v tomto období života?

A: Tak, nevravím, že sa mám zle, ale teraz práve tak akurát vravím – si myslíš, že keď si na tom dôchodku, že ideš oddychovať, hej, ale ja si myslím, že ešte viacej tej roboty je dáko (smiech). A vravím, teraz tieto kĺby - ako som na dôchodku - ma bolia, teraz ešte štítna žľaza a cukrovka...a ešte toto čo ma postihlo, táto borelióza, tak to už... Človek už tak nevládze, ono sa to zdá, aj možno že to voláko dlho trvá alebo čo, poriadit' toto všetko, to človek už tak nevládze, to už je tak. No a žije sa nám či lepšie, či horšie...ako to mám povedať...lepšie. Človek už má tak na starobe akože všetko, ale už ten vek je taký...keď sme boli mladí, no, sa stavalo, peňazí dáko nebolo, troje detí...ani tie zárobky – teraz ani tie dôchodky – nie sú bohviečo čo máme s mužom...to má dakto sám...

I: A smiem vedieť, že koľko ste už na dôchodku?

A: Ja som šla na predčasný dôchodok...v mojom 58. roku. Šla som na predčasný lebo táto robota, to...som robila v obuvníckej firme, tak to bolo dosť tak už...to tam bolo viac pre mladých, no ale tam sa už potom nedalo zarobiť, to už bolo na minimálnej mzde, dakedy aj menej. Tak ja som potom na predčasný dôchodok odišla. No ale to tam bolo – robiť, robiť, robiť, robiť, to ako roboty... Ja som potom odišla prvšie, vravím, lebo to sa tam nedalo, nevládala som to. Teraz to chcú tak, aby sa robilo dlhšie, ale to ja neviem ako to, možno dáki, čo sedia dade v kancelárii, ale takýchto ee. Tak napríklad moja dcéra má 42 rokov, ale príde z roboty a je unavená. A do takých 65 rokov neviem čo to budú robiť...no, tak tak. Nevravím, že sa máme zle, ale už je to ten vek a pomaly...roboty máme doma dosť – od rána do večera, stále dačo. Ale je to aj dobre, že sa hýbeme ešte, no len už to nevládze tak človek ako dakedy. Ale tak dobre...teraz sme tu založili klub dôchodcov, je veselo – chodíme na výlety kade-tade, potom máme schôdze každý mesiac. Ja som vo výbore, máme predsedníčku – tuto jednu – myslím, že je šikovná, vie povybavovať...tak, posedíme, porozprávame za hodinu-za dve...dobre to je, lebo tu nič nebolo – bolo predtým že ako zväz žien, ale to sa rozpadlo. No a nás je zo 50 v takejto dedine! Dosť sa nazbieralo a ešte stále chcú chodiť lebo vidia, že sme takí...sme aj minulý rok na dňoch obce mali stánok – sme predávali šišky, langoše, tento rok to zase bude. A tak je dobre, že je to tak, preto aj chodí toľko ľudí lebo sa tu nič nerobilo.

I: To je naozaj dosť ľudí, podľa počtu obyvateľov je to každý piaty...

A: No! To aj včera tu boli z Oravy – ako čo je predsedníčka tam na Orave a ich je 26 – a to je veľká dedina a len toľko ich je. My sme tu tak, každý mesiac dačo vymyslí tá predsedníčka. A ja ešte aj kroniku robím, tak dobre. Dakedy chodím na tú schôdzu, dakedy nie, ale tak aspoň sa s ľuďmi porozprávam.

I: Máte pomerne aktívny život ešte...

A: Hej, to mne koľko ráz povedia, že: to ty máš koľko rokov? No 65. A to ty ešte aj doma stačíš, v záhrade a ešte aj toto?! No už je to dobre, to aspoň neseďm a nerozmýšľam, že tak...dakedy je toho moc, ale po obede najeme sa a jeden tam, druhý tam (ukazujúc na gauč) – oddýchne troška. (smiech)

I: To je paráda. A vy vnímate samú seba, že už by ste bola v období staroby?

A: Čojaviem...ja sa ti to dáko tak necítim že by som bola stará hej. Že už som stará. Ale asi toto – tej roboty že je, že nestačíš rozmýšľať nad sebou, len akurát teraz vravím, že to už taká choroba i taká choroba - ale to sa dá všetko toto zvládnuť.

I: Mhm. A čo je ešte v tomto období života pre vás dôležité? Alebo čím sa riadite?

A: Tak čo by som to povedala...dôležité, no...neviem, neviem čo by som ti na to mala odpovedať...

I: Taká široká je tá otázka, ale skúste porozmýšľať...

A: Čím sa riadim...zmysel života...dakedy to už tak máš, že už rozmýšľaš, že čo z tohto života... My dáko nechodíme ani na dáke dovolenky ani, hej..? Ale ja som napríklad rada – akože šla by som – ale keď tu prídu vnúcatá a deti – teraz sa teším, že príde jedna z Anglicka... Tak asi tie vnučky a toto a tak...

I: Preto by sme mohli možno tú otázku preklopiť do inej otázky – čo vás teší?

A: Vnúcatá. A moja záhradka! To aj dneska som tam bola už o 6tej, muž ten povie, že sa tam len hrebiem a potom – aha – som dostala tú boreliózu lebo kliešte. Ale to je taký oddych akože...a kvetov keď mám kopu, Bože! To som všetko posadila kvetmi. Akože dakedy som to

ako hej, posadila som kvety, ale ma to tak voľáko neľahalo ako teraz, takto v záhradke...ale tak pekné veci - som povedala - že ma bavila... Okrem kvietkov aj zeleninu mám v záhradke. Už poviem koľko ráz, že už to nejdem, ale potom som taká rada keď prídem a vidím že to akože porastie... Vieščo, ja som ti dakedy aj pošila alebo čo, ale to už teraz dáko nie je... Mám rada všetko pekné a veselé. (smiech)

I: Mhm. A keby ste sa zamyslela, že čo pekné prináša staroba – alebo teda tento vek, v ktorom ste...

A: Fú...čo pekné...neviem, čo pekné prinesie táto staroba...akože tak čojaviam...ja si tak – aj keď u nás toho voľna dáko nie je – ale tak, že človek si aj oddýchne. Také inakšie to však bolo, keď sa do roboty chodilo. A teraz – nie že by som mala viacej času, ale tak, že sa postretávame s kadejakými ľuďmi tak porozprávať. Ja si to koľko ráz tak poviem, že: Bože na nebi – lebo to človek počuje – a väčšinou mladí ľudia – aj včera dakto povedal, že nejaký 40tník odpadol a normálne bolo po ňom! Tak to je, ja neviem... To je asi taká doba – teraz napríklad – keď sme my boli mladí, ako dievčatá vo dvore – a ešte aj keď som mala deti – som videla po dedine kopec ľudí. A teraz ani v nedeľu nikoho. Ja ti to neviem, kde sú tí ľudia. To koľko ráz takto pozrem a nikoho – a pekne je. To dakedy sme ako manželia, sme sa zobrali na prechádzku aj s deťmi... Aj tie vzťahy sú teraz také troška už...tu sa už hodne aj prispôbovalo cudzích ľudí a už to nie je taká dedina, ako bola. Už je to iné.

I: Myslíte, že je to tým, že už toľkí nechodia, že nepoznajú ľudí toľko..?

A: Ja neviem. To možno aj tým, že sú aj tí mladí ľudia unavení z tej roboty... ja viem podľa dcéry, že tá tiež nechce ísť dakedy z domu preč...keď vidieť vnuka alebo čo – povie, že sa jej nechce lebo jej treba oddýchnuť. A neviem, no...nie je to tak ako bolo dakedy, to by ti asi každý povedal, že to je na tých dedinách inakšie, ako bolo. A teraz je to asi aj po mestách inakšie...no, po mestách, tam ešte tak so susedmi sa poznajú, ale tuná to bolo, že každý s každým. A už asi aj preto, že tuto dookola čo boli takí ľudia, to už povymieralo a potom sú tam takí mladí, ale to je iné. Ja akurát tuto čo mám naproti sestru, že sa dakedy takto porozprávame, ale...ale vravím, to každý má asi to svoje, každý robí...chceme to asi – no, viac asi mladí ako my – to chcú mať teraz všetko naraz...asi je to aj tou dobou, hej, asi aj tým... Dakedy aj tá rodina bola taká inakšia – to sa chodilo po návštevách – ešte keď sme bývali v tom starom dome, sme toto ešte len stávali, tak každú nedeľu tam boli u nich akože brat na návšteve. Už im to bola taká ďalšia rodina, ale oni sa to tak akože spolu...teraz je to už inakšie...teraz tá rodina už nie je tak, ako bolo dakedy. Nemáme kedy – keď ich volám: nemáme kedy. Ale ja takisto! Nás toľko pozývajú po návštevách – ako takto na dôchodku by som mala mať čas, veď aj dcéra vraví: mami, veď ty si na dôchodku, ty si môžeš ísť kde chceš. Jój, prišla by som, ale nemám kedy. No, tak na dôchodku to je tak (smiech). No, tak je to, že aj to-aj to – my ideme napríklad do mesta na nákup potravín a to nás tak pozabáva – môj muž iba stále pozerá na hodiny: to už musíme ísť lebo to ešte treba ísť ovce nakfmiť, rýchlo lebo ide pršať, to chytro musím a toto... No, nemuseli by sme to mať, mohli sme si tak zariadiť, že nemuseli by sme mať nič akože, len môj muž by bez toho nebol. Keď už toľkie roky chová ovce a toto a teraz keby nič, tak to, to by asi nebolo dobre preňho. Tak poviem – zatiaľ ho to baví, ale tiež povie: tu ma bolí, tam ma bolí – tak mu poviem: nerobme toľko! – A to tu takto budeme sedieť? A už je...(smiech)

I: Táto aktivita...

A: No, ani nerozmýšľaš čo ťa bolí pri tej robote. Vravím – v tej záhradke pri tých kvetoch, to tak celkom vydýchnem. Ja strašne rada ráno vstávam tak zavčasu, keď ešte ani autá nechodia a keď je takto doma ticho, si tak niekedy poviem: Bože, aký krásni je to ten život. Naozaj, tak fajne je. Dobré, no, vravím, už len keby to zdravie bolo. A už keď nebudeme vládvať, tak porobíme len to, čo človek postíha...

I: To zdravie asi trápí viacerých v tomto veku...

A: Až teraz, keď je človek na dôchodku. Ale neviem prečo to tak je. Moja švagriná, ona bola tiež taká vitálna a teraz stále iba chodí po doktoroch. Jej vravím: veď už ani nechodievaj toľko po tých doktoroch! A ona stále: keď ti musím... A potom aj to som si uvedomila – že keď sme boli mladí, tak sme mohli zjesť všetko, ale nebolo z čoho, nebolo toho toľko. A teraz nemôžeš zase lebo na cukrovku nemôžeš sladké, potom máš zase cholesterol, to nemôžeš zase to... – teraz keď môžeme, že máme všetko, tak zase nemôžeme jesť, to tak je (smiech). Ideš ku doktorke a zakaždým ti len povie: schudni. Nevedie nič inšie povedať, len keď vidia, že si taká (rukami ukazuje šírku), tak povedia, že schudnúť. Ja neviem, čo to vravia tým, čo už sú ako palice... Ja tiež, čo som bola prvý raz, čo som mala túto boreliózu mi teraz zistili, že to mám dlhodobé, tak mi to asi dáko dobre nevylicili. Tak ja neviem. Ma vlastne začali nohy bolieť – kĺby – a som nevedela prečo. A som si vravela, že: naozaj, už je človek aj starší, celý deň na nohách... Ale

som teraz začala brať tie antibiotiká a sa mi zdá, že mi to ako prestalo. No, čo aj so štítnou žľazou chodím, tak ma doktor poslal aj na kosti a tam: joj, reku vy máte parádne kosti! No a čo ma tie nohy tak bolia potom? No a to ťa pri tejto borelióze tak začnú klby bolieť. Ale som nevedela. Tak takto je to...len keby bolo to zdravie. Nie sme my ešte tak chorí, veď sú ľudia, čo sú na tom o veľa horšie – nevládzu chodiť a tak... Tak je to akože dobre, no.

I: A je ešte niečo – okrem asi tej choroby – také negatívnejšie, čo so sebou tá staroba prináša?

A: Mh, tak čojaviem...negatívne...tak to ja dáko nepoznám...ležia na posteli alebo sú na vozíku, no čojaviem...susedu mám tiež na dôchodku, čo má obe kolená operované a tá tiež ledva chodí. Tiež je to nie ako dobre. Ja si myslím, že najhoršie je to, keď sa človek nemôže hýbať. No je už naozaj len že sedí alebo čo... A tak by som povedala, že tie staršie ročníky, tie už horšie choroby – ako tie rakoviny – akoby obchádzalo, si myslím, že viac už toto pohybové ústrojenstvo a tak, že už človeka tak najviac – si myslím – zasiahne. Ja to dáko ani cez zimu, že by som mávala dáke teploty alebo chrípku, to nie. Môj muž, ten každý rok – pravidelne. Ten má také horúčky...to musí vyležať. Ale ja to akože málo, že by ma chytil kašeľ alebo čo... No, už ako horšie počujem povedia, ale čo už, povie dakto, ale 65 rokov...sú aj čo nepočujú skoro vôbec a čo..? (smiech) Idem ja teraz voláke strojčky nosiť, aby som tamto počula cez cestu? Ee, ja si myslím, že to ešte nie je tak zlé, aby som to musela.

I: A kto – alebo čo - by ste povedala, že je vám v tomto veku najväčšou oporou?

A: Hm, tak určite dakto povie že muž - ja nemôžem naňho nič povedať, lenže my máme, vravím – ja mám robotu, on má robotu a my sa dakedy cez celý deň ani nestretnem. Ale ako vravím, ja mám dobré deti, len tie sú preč a čo mám tu dcéru, tak na ňu nemôžem nič povedať, ale už má svoje deti. Už keď potrebujeme niečo – že sme chorí alebo čo – tak príde dcéra. Tak nemôžem povedať, že by sa o nás nepostarali keby nám niečo bolo. Tá dcéra z Anglicka by tiež sem chcela prísť, no a syn, ten tiež lebo tomu otec povedal, že: už ťa potom nebudeme potrebovať, keď tu už nebudeme. Lebo už je tam tiež dlho. Trebalo by dakoho mladšieho tu, čo by porobil. Veď my ako porobíme, ale sú už dáke také veci, čo naozaj treba dakoho mocnejšieho ako sme my...

I: Takže máte tri deti, áno..?

A: Dve dievčatá a syna. 42, 41 a 37 rokov. No, on je rozvedený, ale má tak priateľku, celkom chutnú, vravím, tá by mi aj bola nevesta, také obyčajné dievča. Vravím: si také hľadaj, nekukaj vysokú štíhlu bondýnu. Tak budeme vidieť... Ale vravím, už by som bola rada, keby tu býval dakto nado mnou. Lebo aj keď je človek chorý a tak, je dobré, keď dakto donesie aspoň ten čaj alebo čo. Keby sme to my tak obaja ochoreli naraz, to by bolo dost', no. Ale väčšinou je to tak, že je iba muž, on to nachytá tieto chrípky. Mňa to zase dačo inšie teraz pochytało. Teraz mi ževraj aj pečeneové testy treba spraviť, to mi predtým vôbec nerobili. Joj, toto naše zdravotníctvo. To povie každý, že: čo nepovieš, že ti je, tak oni sa na teba vykašľú. A to hodne takto čo počujem čo chodia po doktoroch. Ja si myslím, že dakedy bolo to zdravotníctvo lepšie, určite. No, ale zas podľa toho, aký je doktor, no..

I: Najlepšie je, keď tam človek vôbec nemusí...

A: No, tak to hej. Lebo tam sedíš a počúvaš: to mi je, to mi je...prekristapána! To aj minule jeden rozprával v čakárni, že jemu na to test – ale on to dostal takú inú formu – zomrel. Tak mu vraví suseda: veď reku buď ticho, tuto Alena ťa počúva! Kadečo sa môže stať, nevravím, ale že teploty mal a ja to teplotu nemávam ani keď mám dáku chrípku. Nevieam, či je to dobre alebo zle... tak tak. Takto sme my s mužom. Nie sme dáko tak spolu. Dakedy sa ti to aj povadíme...ale to asi všade. Dakto povie aj, že keď ostanú obaja na dôchodku už: jój, my sa ti to s mužom ideme doma pozabíjať...! Keby ten môj muž už voláke šiel... no lebo stále sú spolu...ale tak čo už, nedá sa nič robiť, musíme voláko...aj keď to všetko robí robota – potom je človek nervózny a unavený...ale dobre nám je... Sú ľudia, čo nemajú čo jesť, čo nemajú kde bývať a žijú a spokojní sú. Ešte aj horšie žijú ľudia. A ešte mi pripadá, že sú tí ľudia voláki veselší, že to tak voláko inakšie žijú...

I: A vy keby ste mohla, tak by ste niečo zmenila na svojom živote?

A: Čo by som zmenila? Ja stále vravím, že keby som bola ako taká mladá, ja by som asi tiež odišla – ako teraz mladí, čo odchádzajú za robotou do zahraničia. Lebo ja neviem, čo by som tu robila, keby som bola dievča...to je tu hrozné a v tej robote ešte ako, najhoršie sú tie medziľudské vzťahy. To ide jeden druhého zožrať.... Ja som napríklad vždy chcela bývať v bytovke. Dakto ti povie: ti je v dome dobre. Veď jasné, ani na dedine nemusí človek robiť – nemusíš robiť, keď nechceš, ale už na tej dedine je inakšie. A potom nemôžeme ísť ani spolu na dovolenku lebo nemôžeš ísť, keď máš hospodárstvo. Čo ja viem, čo by som zmenila...viacej je toho, čo by človek zmenil, ale čo už...to sa teraz už inakšie rozmýšľa.

I: Čo napríklad?

A: A keď ti poviem, že muža, tak čo mi povieš? (smiech) Tak čo no, troška žijú ináč tí ľudia teraz, chodia...mne to tak aj chýba – akože chodíme, ale to sa len kúpať niekde, ale takto na dovolenke, to sme my neboli vôbec, takto na týždeň, že by sme išli. To mi možno chýba...lebo tam by sa už tak celkom inakšie aj oddýchlo. Aj deti nás už posielajú, že nám kúpia voľačo, ale nie, muž si myslí, že mu hádam všetko podochne kým budeme preč, pokradne dakto...

I: A sama by ste nešla..?

A: On ma posielal. Aj by som šla, ale všade kde sa ide, tak idem len ja sama. Aj na tieto schôdze raz idem ja, raz pošlem jeho, ale spolu sa to nedá. To je to, že má človek veľa povinností. Cez zimu zase treba kúriť keby sme dade šli a už je to zase... (smiech) Na tej bytovke zavrú dvere a dovidenia. A majú na všetko. Muž povie: ale oni všetko kupujú. - A videl si aby tam dakto zomrel od hladu..? A majú všetko – zariadenie, aj po dovolenkách chodia aj jesť majú čo... To teraz z tohto nášho dôchodku by nebolo bohviečo, to z jedného dôchodku zaplatiť byt a poplatky a z toho druhého...no čoto...a robila som ako ťava skoro 40 rokov, veď to bolo dosť, to sa tam nedalo, že si posedíš alebo čo... Neviem teraz, ako sa to títo mladí ľudia dožijú dôchodku a aký ho budú mať... Ale tak nesťažujem si, aj tu je dobre. Ale keď je toho niekedy až moc. Nemôžem povedať, že by sme boli hladní. Ale to už ani nemôžeš všetko zjesť – ani sladké, ani masné... Ale čo už teraz môžem meniť..? Asi nič už...

I: A keď teraz tak spomínate na ten svoj život, tak na čo najradšej?

A: Na čo najradšej? Ja to poviem, že až do detstva – keď sme boli deti. Ako 13ročné sme už chodili tuná na majetky do poľa zarobiť si – no čo sme to dostali, sto korún..? Ale to bolo tak super, my sme chodili so staršími ženami tamto obracať seno a my sme naozaj už ako 13ročné išli robiť. To dnešné deti už nerobia nič. Ja aj dakedy poviem, že by som to chcela mať teraz 15 rokov a aby to tu v tejto dedine bolo ako vtedy. To bolo tak parádne, sme sa spolu ako dievčatá narehotali, pobehali po dedine. A to my sme ešte aj doma museli robiť, aj pri starej mame, ale ja si na to akože vôbec zle nespomínam. To bolo také šťastné detstvo. No čo to teraz, idú dolu cestou, mobil v ruke a čo to majú za detstvo..? My sme to stále na hrisku boli. Bolo nás doma 5 detí, bolo dobre... my sme nemali ani chladničku napríklad, ale bolo dobre aj keď sme nemali banány ani nič... ale to každý povie, že dobre bolo. Dakto povie, že: aha koľko sa tu domov stavia, všetko máte v tých obchodoch... No ale čo, že je všetko v obchodoch, ale to už nie je taká platnosť ako dakedy, keď nám pomaranč doniesli len na Vianoce. Aj to si pamätám keď sestra prišla a doniesli nám šál, rukavice – to ako teraz pamätám – rukavice červené, šál taký ružový... A teraz už ani tie Vianoce nie sú také. Prídu vnučky zase, to hej, ale oni už tiež nevedia čo by chceli. Už som povedala, že im budem dávať peniaze, ale mi dcéra povedala: mami, ale to sa mne nepáči, to už keď mi kúpiš aspoň mydlo alebo čo... No ale také iné je to. Sme taký malý stromček mali v kuchyni, sme zapálili sviečky – to ako včera vidím. Stretli sme sa všetci v kuchyni – my sme nemali obývačku. To bolo také najkrajšie, keď ešte tí rodičia žili... Ku starej mame sme chodievali – tam vždy bolo roboty. Ona prišla vždy a: načistíte mi švábky a toto spravíte a tamto spravíte... Teraz sa to chodí do kina, ale keď som bola malá, korunu stál lístok na predstavenie a keď som si od mami pýtala, tak mi povedala, že mi stará mama dá. A tá mi povedala: vieščo, pozametaj mi kuchyňu, vytri dlážku - a až potom mi tú korunu dala. Dneská je to ako normálne... A potom ešte keď deti boli malé, keď sme dom postavili, to bolo také...veselšie. Teraz aha – no sami sme doma. Ale to väčšinou čo viem takto sú starší. Veď prídu deti, nevravím, že neprídu, ale už je to také inakšie. A ja stále vravím na to detstvo, že keď som mala tak 15, že vtedy bolo dobre. Dobré bolo to detstvo – aj keď nás bolo toľko. Nás mama koľko ráz aj vyťala lebo sme nespravili, čo chcela. Teraz sa deti už ani nemôžu biť. Lebo to je týranie... Veď ako nebila nás vkuse... Dobre nám bolo, keď sme boli všetci. A teraz je zase inšie, no. Ide prísť tá vnučka z Anglicka o chvíľu...

I: A keď spomínate, tak je aj niečo, na čo nerada spomínate? Nejaký taký možno horší zážitok?

A: No, tak nerada... Nerada, keď mi ten brat vtedy zahynul. No, ale minulý rok, čo ten vnuk...21 rokov mal...teraz bolo rok. To asi pre frajerku lebo čo potom našli v jeho mobile, tak to tam bolo... Tam, ako je ten vlakový most za dedinou ho našli o pol 9... Potom nám brat volal, že čo sa stalo, to nezabudnem do smrti. To možno preto aj toto zdravie a tak... To bol vieš aký chlapec? On porobil všetko. Veľmi nám chýba... On nám tu všetko pomáhal, on nám bol ako syn. Veď keby bol dáky...ale on sa dobre učil, zo základnej šiel na stavebnú potom. Bol aj na vysokej, ale odtiaľ odišiel – voľačo sa muselo už tam robiť si myslím... On tu bol každý deň: starká nepotrebuješ dačo? Starká, čo si varila? Tak to bolo najhoršie... Chodil posilňovať, aj tréner potom povedal, že: to sme ešte nemali takého, čo by sa takto sám vytrénoval. To on sám od seba. Veľmi dobrý chlapec... Tak to ma tak asi najviac zobralo... To nechcel vtedy nik veriť, to keď mne zavolať, tak som vykrikla: čo preboha?! Ja som tak kričala, že má hádam až heno

do bytovky počuli... hrozné, naozaj... A on aj predtým kamarátom povedal, čo ide urobiť, ale to si mysleli, že rozpráva kravinu – no, ale stalo sa. On bol taký citlivý, aj vravel, že ho každý klame... On ani nikdy nepil a tú noc sa strašne opil. Ale teraz keď počuješ, tak je toho moc, všade. Tak toto je asi také najhoršie, to sa nám všetko otočilo hore nohami... Ja keď som ho hocikedy zavolať telefónom, že dačo potrebujem, nikdy nepovedal, že nie. Tak tak...

I: Sme v takej citlivejšej téme...ale aj tak by som sa opýtala – ako sa vy teda staviate k smrti, ako premýšľate o tom, čo nás všetkých čaká?

A: No, čojavim... Susedka tá vraví: ja ti to na pohrebe nikdy neplačem lebo ja viem, že už tým ľuďom je tam dobre – skôr vtedy plačem, keď sa dakto vydáva lebo ktovie, čo ich to ešte čaká... A asi má pravdu. Človek to musí byť taký...keď starší je, no jasné je, že v takomto veku – nevravím, že ja som dáka mladá, ale ani stará...ale keď už je človek v takom vyššom veku a ešte keď je chorý... To ja viem ako bola moja mama...to ak by som mala ležať dakde na posteli... o čom už je to potom ten život. Každý musí umrieť, každý ta musí ísť, ale teraz mladí ľudia umierajú, tak to mne je dakedy ľúto. Mladí, čo všetko ešte mohli...

I: A veríte aj na dáky posmrtný život?

A: Juj, to ja neviem...ani dáko by som povedala, že nie...nie som dáka veriaci...keď kadečo sa také udeje, že to potom človek už aj verí... Moja dcéra vraví: mami, ja to asi musím mať dačo v sebe – ona bola dosť taká blízka s mojou mamou a predtým ako umrela, sa jej pýtala: starká a prídeš ma pozrieť? – hej, prídem ťa. No a odrazu stála vonká a ako keby okolo nej prešlo také studené a potom na druhý deň mi ukazovala na okne čo mala – také ako tvár a normálne oči. Ona vraví, že to určite muselo dačo byť, že nikto tam nič nemaľoval. A to presne ten deň bolo, čo starká umrela. Nevie, či to človek musí také dačo zažiť, alebo čo, že to takto má... Dakto mi aj povie: to sa nesmieš rúhať! Ale to keby bol pán Boh, tak to toto všetko čo sa tu deje nedovolí...ale práveže to robí asi preto, aby sa tí ľudia už spamätali... Zabíjajú sa pre kadečo...to nikdy nebolo – dakto povie: to bolo aj predtým, ale sa o tom nerozprávalo. - Nie, to nebolo nikdy takto. A to už aj keď sa deti nerozprávajú s rodičmi, tak už to neviem pochopiť. ...Tak možnože dačo je...dakedy sa také veci udejú, že to človek až rozmýšľa, že čo sa to stalo... Ale nik nám neprišiel tam od vrchu povedať, že ako tam je. Ale vravím, voľačo to musí tento svet tak zvrchu riadiť, si zober, že z čoho to všetko vzniklo.? Veď to už len také dieťa keď sa narodí – všetko má a z ničoho...to je naozaj zázrak. ...Tak budem vidieť, potom ti prídem povedať. (smiech)

I: A keby som sa opýtala, čo si odnášate zo života, tak čo by ste mi odpovedala?

A: No, čo si odnášam...neviem... Také inakšie je to v tomto veku - ako som ja – a keď sú mladí dnešní. Si myslím, že deti budú spomínať, že im dobre bolo pri nás. Oстане tu – si myslím – viac toho dobrého ako planého po nás...tak čo ja viem... Nevie (smiech)

I: Mhm...a keby ste mohla niečo odkázať ľuďom, ktorí sú dnes ešte mladší, ale tiež ich čaká staroba – tak čo by to bolo?

A: Čo by som im odkázala...veď to je aj počuť: joj, vy starí... – ale počkajte, aj vy budete raz starí! A možno že ešte horšie sa budete mať ako my... Si myslím, že hodne týchto mladých, že sa to tak vysmieľajú zo starých ľudí – idete napríklad na zábavu a oni vás tam – tí mladí – nepotrebujú: načo sú tam tí starí ľudia..? My napríklad ešte ideme aj na ples s mužom. Si aj povieme: preboha, sme tu najstarší – ale my to tak neberieme. Tam ideme preto lebo tam troška človek aj omladne. Veď chodíme s kamarátkami, čo sme takí stejní. Nevie, ako tam na nás pozerajú tí mladší. Ale ja tak poviem: aj vy budete starí. A tým to hasne. A ako to bude neviem. Ja som najprv tiež bola mladá. Ale neviem, ja si to stále tak predstavujem...keď som ja napríklad chodila na rodičovské, tak tí ľudia voláko staršie vyzerali, možno to bolo aj tým oblečením – moja mama sa to ani nenamaľovala, bola taká zrobená – na poli robila, doma okolo päť detí, veď to bolo...veď keď si to len pomyslím, to nebolo ako teraz – kúpiš polotovár, pacneš na sporák...mama vtedy musela ešte aj rezance krájať doma domáce, kdeže...ona prišla o 12 domov cez obed čo mali voľno lebo to bolo vtedy ako najteplejšie. Ale keď prišla domov musela variť. Čo ja si pamätám, tak to sa ešte kládlo, kdeže elektrický varič... no a všetko to vydržali. Mama mala vlastne 86 keď umrela. A to tiež vtedy keby si nezlomila ten krček...ale to ja som jej nemusela chodiť dáko pomáhať - mala dakedy poriadene ešte prvšie ako ja! – na sviatky alebo čo. To bolo dobre lebo ju to tak akosi držalo. Tak poviem – dokiaľ sa človek hýbe, tak je to dobre. Aj tí mladí budú starí. My sme to možno tiež tak vtedy pozerali, ale neviem, či sme to niekedy tak povedali, že starí... Vtedy to v tejto dedine každý každého pozdravil, teraz už...daktorí hej, ale daktorí už... Chodievala som ja vnučku na zastávku autobusovú odprevadiť, že nech nejde sama a tam prišlo hádam zo 30 detí a ani jedno sa ti nepozdravilo... a čo ja im mám vravieť...mi muž vraví: si im mala dačo povedať – ale reku, ja im nejdem nič vravieť, ešte

budú o mne vravieť: čo sa tá stará..? Alebo ešte keď sme chodili do roboty – vtedy ešte miestnou – tam chodili väčšinou aj dievčatá do školy lebo to bol taký školský a pri dverách stáli také tri, asi z gymnázia alebo tak – a už keď sme vychádzali vonká, jedna pani vraví: dievčatá, choďte nabok, veď ako máme vyjsť? Tak sa akože odstúpili a než sme stihli vyjsť som počula ako jedna: krava stará, čo si o sebe myslí..? Toto ti takéto školené dievčatá povedia... Tak si daktori myslia asi takto, že starý človek, to už čo... – neboj sa, aj ty budeš raz stará! A už je vybavené (smiech). Nevravím, že sú to všetci takí, z jedného vreca, sú aj také deti, čo sa zdraví. Aj tuto v bytovke je jedna pani, tá má už štvrté dieťa. Ale to tie deti sú také inakšie, voláke vychované, také zlaté, tak pekne rozprávajú. Sa jej minule pýtam, že: ako to môžeš takto postíhať? A ona: ale hej, všetko sa dá. Že oni majú svoj systém a že sa to dá. Ja to vidím už od toho najmenšieho...oni to aj doma sa tak asi správajú. A že by vravela, že je dáka unavená, tak to nie. A sú také, čo majú jedno dieťa a sú unavené (smiech). A ja sa ti to dáka stará necítim, mi koľko povedia: ty nemáš 65 rokov! A ja poviem: no dobre, nemám (smiech). To musí človek hádam aj nemyslieť na to, že – joj, už mám 65 rokov, musím už byť taká... Mi aj muž povie: sa občas vyobliekaš ako taká, čo má 18... - No čo?! Ja som sa vždy rada obliekala a za to že už mám 65 rokov, tak sa nejdem neviem ako obliekať... Keď sa človek dobre cíti... Ja si myslím, že tá staroba je tiež pekná. Neviem, či by som teraz chcela mať teraz menej...možno dákych 50 a už toto všetko keď máš...ale dobre je aj takto – každý vek dačo dobré prináša. Teraz aj tie vnúčatá...

I: Mhm...ešte by ste mi tak niečo dodala k tej téme seniorského veku a ako to prežívate?

A: Už sme hádam aj všetko povedali...

I: Ďakujem krásne za rozhovor.

Príloha číslo 2 – prepis rozhovoru s pani Blankou

- I: Tak na začiatok by som vás poprosila vaše meno a vek.
B: Blanka, 68 rokov.
I: A môžem sa spýtať, že celkovo koľko žijete na dedine? Vy ste sa tu aj narodila?
B: Ja som sa tu narodila, žijem tu 68 rokov – od kedy som sa narodila.
I: Mhm. A prešla by som teda k otázke, že ako sa vám žije v tomto období života, ktoré by sme nazvali staroba..? Ako to vnímate?
B: Staroba...keby bol človek že zdravý, tak je ako dobre by bolo, ale keď sa hlásia aj choroby...hlásia sa aj choroby, no a čo...čo by som ti k tomu povedala..? Život by bol ako dobre, keby choroba nebola. Boli by sme spokojní sami so sebou aj s rodinou.
I: A čo všetko obnáša alebo ako veľmi ovplyvňuje choroba váš život? Ak by ste mi mohla konkrétnejšie povedať..?
B: Ako roky pribúdajú, tak aj choroba sa zbiera – jedno to, druhé to... Slabosť, slabosť...
I: Mhm...A vy už ste koľko rokov na dôchodku, ak smiem vedieť?
B: 14 rokov bolo teraz v júli.
I: A vy ste aké povolanie vykonávala?
B: Ja som bola tkáčka v závode. Tam som sa aj vyučila aj som robila. Kým som nešla na materskú. Potom sa to zmenilo a naposledy som robila v obuvníckom závode.
I: Mhm. Vy teda aj nejak rozmýšľate o sebe ako o osobe žijúcej v starobe? Respektíve od akého veku to asi tak vnímate? Od nástupu na dôchodok?
B: Ako by som ti to povedala..? Ešte kým...po tej 50tke, potom to už človek tak nejak stárne...staroba ide na človeka, vieš..? (povzlyk)
I: A dalo by sa povedať, že s tou starobou sa aj nejak vyrovnávate?
B: No, vyrovnávame. Príde staroba, choroba, no tak.
I: A môžete mi povedať aj ako?
B: Ako..? No tak. Keď ráno vstaneme a ešte sme takí, že chodíme, že sme živí, zdraví ešte – ako-tak zdraví no - môžeme povedať.
I: Aha...a čo je pre vás ešte teraz v živote dôležité?
B: Najdôležitejšie je zdravie. (slzy na krajíčku)
I: Mhm...A riadite sa v živote podľa niečoho? Máte nejaké životné heslo? Alebo podľa čoho žijete?
B: No čo ja by som na toto povedala...čo ja viem..?
I: Kludne si aj porozmýšľajte... Ja viem, sú to také široké otázky, ale keď vás k nim čokoľvek napadne, k tej starobe, tak mi povedzte.
B: No, tak, voľakedy to bolo tak dáko veselšie...teraz každý sa zavre doma, doma čuší a nejde nikde. Ale voľakedy bolo veselšie, aj v dedine bolo veselšie. Že ľudia sa stretávali jeden s druhým alebo chodili sme jeden ku druhému, ale teraz čo...každô je zavretô doma a po dedine ani nohy. No.
I: Myslíte, že čím to je?
B: Čím to je..? Čo ja viem...tak voľako každý sám pre seba ako keby robil...inakšie sme sa to chovali predtým.
I: Myslíte, že nemajú čas? Alebo sa nejak zmenilo myslenie..?
B: Čo ja viem...nechcú sa ako stretnúť. No, možno že sa mladší ešte ako stretávajú, ale už dáko ani to. My sme to viacej ako chodievali, keď sme boli mladší, no. Takto, nevidím, že by bol dáky kolektív tu taký, že by chodievali, tak ako sme my chodievali.
I: Mhm. A odráža sa to len na tom, že sa vám zdá, že je menej zábavy alebo sa aj vy občas cítite osamelá..?
B: My osamelí sme nie lebo vždy dakto príde alebo...takže nie sme celkom sami, no ale...ale dakedy je to aj tak, že keď nemá nikoho dáke tri dni, keď nepríde nik, tak potom človeka aj mrzí, že sám je, že nikoho niet, no ale...zle je keď je sám človek. Koľkí aj povedia, že keď sám je, že dakedy aj keď horšie bolo v manželstve, ale že keď ostala sama, povie: horšie je ako keď som ešte mala partnera.
I: Mhm. A čo si v živote najviac vážite, ceníte? Okrem toho zdravia ešte nejaké iné hodnoty?
B: No čoho...čo si človek...no rodina že je. Že je rodina ako pokope, že sme rodina spolu, no. To najviac poteší, keď vychádza jedno s druhým. Zatiaľ majú medzi sebou všetci dobré vzťahy, zatiaľ hej.
I: A kto alebo čo je vám takou najväčšou oporou v tomto období? Kto vám tak najviac pomôže, podporí vás?

B: Tak ako vravím – no deti keď prídu, no. Aspoň dakto keď zaskočí sem, aspoň dakto keď príde, no. Keď nikoho nemáš, tak...no chodievajú tieto deti – však niektoré sú preč, ale dojdú aspoň raz do mesiaca. Alebo dievčatá prídu. Našťastie sú blízko, to je dobre.

I: A čo by ste povedala, že je na tomto období vášho života také pekné? Čo pekné to so sebou prinieslo?

B: No čo pekné..? Aj vnúcatá, aj že sa mi netreba plašiť ráno do roboty, ráno neskoro vstanem...mne by nebolo ani ísť do kúpeľov, tak ti poviem, ja to musím byť doma. Mne to vadí, keď ja doma nespím. A dakedy je to aj 8 hodín, kým ja vstanem, dakedy aj štvrt' na 9...a to vstanem ako mátoha potom...

I: A čo naopak také ťažšie spojené s týmto obdobím? Čo je na starobe také horšie?

B: No, čo ja viem...čo už, čo by mi také bolo...rozmyšľam, čo by som ti na to povedala.

I: Kľudne si porozmyšľajte...

B: Tak ti poviem, nám je ako dobre teraz, akurát dôchodok keby bol lepší lebo musíš naozaj rozmyšľať ako korunu rozdeliť – aby vyšlo aj na stravu, na oblečenie, na vodu – na všetko – na kúrenie... ale no tak, dá sa ešte ako-tak aj z toho mála, že...musí nám vždy ostať.

I: A keď si zaspomínate na svoj doterajší život, tak na čo najradšej spomínate?

B: Na čo..? No keď bol deti malé. To sme vtedy chodievali kade-tade. Keď sme aj auta nemali, ale sme to chodievali na kopec, na Maru alebo do jaskyne...s deťmi väčšinou sme chodievali. To viacerí sme šli spolu, s deťmi – partia, no. Tak, rodina sa poschádzala, tak ti poviem. Jedni švagrovci, druhí, sestra s mužom...partia sa pozháňala, gulášu sa navarilo alebo...taká rodina bližšia, no vkuse sme spolu boli. Že chodili sme s deťmi, buď do hory alebo...veselšie bolo, no, veselšie.

I: Sa toho viacej dialo...

B: No...

I: A keby ste si mohla spomenúť na nejaký zážitok, na nejakú horšiu spomienku..?

B: Mám takú...keď naši vyhoreli. Vtedy nie dom, ale tie zadné stavy im zhoreli. To bolo také...ale dalo sa to dokopy. To je 50 rokov hádam. No, 50 rokov to bude, toľko ide mať dcéra. Mama, tá to tam aj vbehla, tvár mala opálenú takto...(ukazuje si rukou na polku tváre) No, ale vystránila sa z toho ako-tak. Aj prežila – prežila 102 rokov. 8 rokov ide byť teraz, ako umrela. A ani nebola tak, že by bola na posteli.

I: To aj vás potom dlhý život čaká...

B: Jój...ja, ja nemám ani 70 a ledva chodím na nohy. A tá mala 102 a chodila ako-tak – no, veď už neprešla dako neviem koľko, ale chodila.

I: Keby ste mohla, vy by ste niečo zmenila na vašom živote ako bol do teraz? Nejaké rozhodnutie alebo nejaké veci..?

B: No, čo by som...neviem, neviem, čo by som spravila...alebo čo by som chcela ešte...(dlho premýšľa) Nenapadá mi nič.

I: Nemusi byť. Možno ste spokojná so všetkým ako to bolo...

B: (zadumčivo mlčí)

I: Hm, môžete mi teda niečo ďalšie povedať - čo si odnášate zo života?

B: No to, čo som sa naučila.

I: A to je čo?

B: Kým som bola taká ako je vnuk, keď som mala 12-13 rokov, tiež sa mi nechcelo nič – ani variť, ani riadiť, ale mama ma prinútila – som dostala zavše aj po chrpte...alebo dáke také roboty – mama ma to prinútila robiť. A keď sme ostali sami, tak som sa musela chytiť aj varenia, som dačo uvarila – aj keď to dáke nebolo také, ako to malo byť (smiech). Ale mama ma potom naučila.

I: Ste mala potom silný vzťah s matkou..?

B: No, hej, dobrý. Aj s otcom. Ale otec nebol taký prísny, mama bola prísnejšia, no. Od nej sme aj dostali.

I: A koľko vás bolo súrodencov?

B: My sme vlastne brat so sestrou – teda ja a brat. Ale mame prvý muž zomrel. Tak tiež mala dcéru aj syna. Dvojaki sme. Sa mama potom vydala druhý raz. Keď mala sestra zo 12 rokov, či koľko, či 14. Ale čo, no, so sestrou dobre vychádzame, ako keby sme boli aj vlastné. S bratom už nie tak, s bratom nie. Na toho nemám dobré spomienky...

I: A aké ste mala detstvo?

B: Detstvo? Detstvo nebolo ako teraz. Nebolo. Čo mama mohla, nám dala – neboli sme hladní, neboli sme nahí, neboli sme bosí, no ale nebolo to tak ako teraz. Teraz majú deti všetko, no ale my sme nemali. To, čo nám kúpila, sme nosili kým sme nezodrali.

I: A aký je v tom ešte rozdiel oproti dnešku? Ako to vy vidíte?

B: Ako to vidím? Že vtedy si to viac človek vážil, ako teraz. My sme si to viac vážili, to, čo sme dostali. Naši aj keď dačo dostanú, málokedy sa im to vidí...my sme nemali ani toľko, že by nám dali na cukríky alebo čo. Keď otec prišiel z roboty – keď dostal výplatu – kúpil nám pelendrek, v lete kúpil dyňu, slivky, také ovocie nám kúpil, ale to nebolo ako každý deň, že by sme mali. Ani dáke vreckové...tak viac si to človek vážil, že keď sme aj nemali, ale rada som bola, že nám volačo doniesol. Alebo kúpila mama, no. Tá variť musela – každý deň. Každý deň musela variť, chladnička nebola, šporák nebol – iba čo sa kúrilo, no...

I: No, iná je tá doba...

B: No, tak, tie časy sú fuč... To mama musela vstať dakedy o 4 už, aby dačo si uvarila. Alebo prať – práčka nebola, no tak musela prať na korýtke, alebo vanička taká bola...no a vyvárila to v hrnci na šparhéte. Taká bola doba. A musela z nás poprať. Tak ti poviem – ľahšie je, v dnešnej dobe je ľahšie žene. Ľudia nemajú kedy, ale ľahšie je – majú práčku, umývačku riadu, šporák – netreba im kúriť. Mikrovlnka – tam si prihreje. To si musela urobiť - keď si chcela zohriať – dať vody do hrnca a na to druhý hrniec - keď si mala dáke buchty na pare alebo čo. A už sa hrialo. A dnes – do práčky nahádzaš a máš voľno.

I: A tieto moderné technológie hrajú ešte akú úlohu vo vašom živote?

B: Hrajú, no...tak ľahšie je. Ide to dopredu, no tak, čo ja viem...ľahšie, ľahšie je to. No, aj to – ľahšie je to, ale aj väčšie nároky. Aj vo fabrike takisto. Tam sú už kadejaké prístroje, tak je to ľahšie, že ti netreba dajme tomu – keď som ja chodila do roboty, tam boli kadejaké šrobováky, robotníci, teraz je to všetko na baterky, na elektriku, tak je to ľahšie, no, ale zas musí človek viacej vykonať, no. Väčší výkon mať, keď je toto. Dakedy to ani...moc je to dakedy na človeka. Nestíha to...dakedy to ani nestíha a potom ešte možno aj dáka buzerácia keď je, potom nervy v keli...no takže, nezávidím ani mladým, takým, čo robia dakde, keď povie, že musí odísť kvôli tomu, že s nervami to nevydrží. Bolo to aj volakedy, ale nebolo to tak, ako je to teraz. Nebolo to tak. To ešte voláko jednému druhému prepáčilo, alebo nežalovali jedno na druhô. To už si povedala: naprav to alebo oprav, uvidíš, ako sa to ukáže. Čo viem, častejšie to je, že musí z roboty odísť lebo s nervami nestačí...

I: No, je to asi iné, než keď ste ešte vy chodila od práce...

B: Jój, to málokto povie, že by bol spokojný so svojim vedúcim alebo šéfom. Nevravím, dakedy musí byť aj prísnejší, jasné, že musí, ale dakedy to treba aj z dákeho iného uhla sa pozrieť na tú vec alebo čo.

I: Mhm... a aké vy ešte máte plány alebo očakávania do budúcnosti?

B: Očakávanie také, že ešte aspoň keby sme boli na nohách! Aspoň to zdravie...vieš ako, choroba je taká, že ak človek zaľahne, to je už koniec. Lepšie tak, že keď iba oči zavrieš a nevieš nič. No ale to, ak mám byť na posteli a prevažovať sa, to je katastrofa. Vydržíš to týždeň-dva. Ale ten človek, čo sa o teba stará, ešte aj ten ochorie.

I: Keď už sme trochu načali túto tému, tak by som sa aj opýtala, že ako vy rozmýšľate o tom, čo nás všetkých čaká – o smrti?

B: Nevieť, čo to ďalej bude, čo nás to čaká. Aký osud ešte na nás príde...musíme to tak brať, ako je – život musí ísť ďalej. Prišiel – musí aj odísť človek. No tak, pre každého je to rana, ale musí s tým tak žiť, že prišli sme, aj odídeme. No, je to tak.

I: Aj na nejaký posmrtný život veríte?

B: Neverím ja tomuto.

I: No, nie každý tomu verí... A ešte by som sa teda spýtala, že čo v tomto veku ešte robievate, čo vás baví?

B: No čo baví...obriadit' – to je robota – navariť...a na záhradu ešte ako-tak, no ale už nerobím také nič. Ešte keď mi donesú dačo obšit', zašit' alebo prešit', tak to ešte spravím, ale takto ja už nerobím nič. Ešte predtým som robievala fusekle, ponožky, ale tejto zimy už nič. Lebo plecica ma bolia a tieto nohy. Tak nerobím nič. Iba ráno vstanem a rozmýšľam, či dačo idem robiť alebo nič. No a ako vravím, ešte záhrada, to ma baví – v záhrade porobiť.

I: Pestujete veľa?

B: Ale tu iba čo máme trošku na záhrade. A ešte sme švábku zasadili, tú hádam vykopeme do jesene. Teraz každô chodí do roboty, teraz ti to treba zháňať, kto bude kopať a tak...tak už sme veľa nesadili, už teraz nič. Najeme sa po obede a máme fajront. ...furt sa nájde dáka robota – buď ti treba okná umyť alebo povysávať...tuto aj keď nik nebýva sa pavučiny chytajú, no tak musíš – včera som vyhadzovala periny od spodku...a nik tam nebýva. Takže furt sa nájde dáka robota. A sem-tam príde syn s rodinou, tu posedíme a tak na celom dni. Ani sa mi nechce ísť do mesta, tak ti poviem...keď idem, tak to iba ja lebo otec, ten nejde – tomu to ide na nervy po obchodoch chodiť. No, tak idem ja na nákupy a tak. A on zase doma – kvety – to je jeho robota. Toto (ukazuje na parapety), to je všetko jeho robota, to ja nemusím – ja spravím zle. (smiech)

I: No, a čo vám ešte radosť robí v tomto veku?

B: No, ako deti...keď sme rodina, keď oni poprichodia. Keď je to zdravô a tak...keď nemajú dáky problém. No a keď aj majú, tak mi nepovedia zase. Keď aj dačo je, tak mi nepovedia... Syn - čo šiel na tú operáciu - a nevedeli sme. Nechceli povedať lebo ktovie, ako aj to dopadne...ale tak zatiaľ sa drží. To bol začiatkom roka a stále je na marôdke. Tak čvengá tou nohou ešte furt. ...to ťa raní ešte viac, keď vieš, že je chorý dakto. (slzy na krajíčku)

I: Je to taká téma náročná, táto choroba...

B: (ticho) Človek si nenačberá...

I: Hmm... A čo by ste teda ešte tak odkázala ľuďom, ktorých staroba ešte len čaká?

B: No čo...asi aby sa len pri zdraví držali. Aby nebrali všetko na seba dáko...aby si to moc v sebe nedržali. Radšej nech si povie, čo má na mysli, než držať v sebe. To je asi najhoršie...no...

I: Aj vy máte takú skúsenosť?

B: Dakedy aj hej...keď dakedy počujem dačo, človek potom ani nespí - ti chodia myšlienky kade-tade na to najhoršie...a človek rozmýšľa, že čo...to je také. Ale pre každého si myslím, že je hlavné zdravie. Zle je aj keď je bez peňazí - dneská je doba aj taká, že ostane aj bez, ale... Šanovať to zdravie. No ale stane sa aj, že sa dobre stravuje aj všetko a aj tak príde choroba naň. No čo, čo narobí. Dakedy sa povie - prv než ideš na dáke vyšetrenie alebo čo - dopadne to tak, že ešte horšie, ako keby nešiel. V dnešnej dobe.

I: Hmm... Mne už asi nijaká otázka nenapadá, ale vy keby ste k tomu ešte chcela niečo dodať - k tej téme staroba, ako sa vám žije v tomto období..?

B: Spokojná som ja bola celý život žiť na dedine. Nevieť ako by som to ja bola, keby som mala žiť v meste. Nevieť, ja som celý život na dedine, ako by som si to ja zvykla. Možno, že by som si aj zvykla, dade v dákej bytovke, ale to by bol asi koniec pre mňa - keby som mala odísť volakde. Ale všetko sa môže stať...aj to sa môže stať - príde choroba, príde taká choroba, že človeka naozaj treba prekladať, no tak čo budú robiť..? Aha, koľkí sú v takých zariadeniach...každý má robotu - pre robotu nemôže ostať doma, no.

I: Veľa vecí prináša tá staroba so sebou...

B: Najhoršia je choroba. Najhoršia je choroba v starobe - už keď je aj staroba...už keby bol človek aspoň ako-tak, že šla by som...hocikde by som šla, ale čo, keď ma nohy bolia, križe ma bolia, tak čo...kde by som šla...nohy ma bolia - tuto dookola prejdeme ešte hore dedinou a musíme si sadnúť volakde. No a tak...

I: A ešte by ste mala takú túžbu chodiť niekam?

B: Mala by som! Ved' boli - klub dôchodcov bol - boli v Maďarsku minulý týždeň, predtým boli v Košiciach na divadle, no ale kde to...bola by som aj šla, ved' som sa aj prihlásila, ale sedieť nemôžem dlho, ani chodiť. Tamto suseda bola a povedala, že pol druhej hodiny musela sedieť na stanici, čo nemohla chodiť lebo bolo tak horúce. A ani horúčku - ja nemôžem dáko na slnku byť. Volakedy mi to nevadilo, ale teraz ani na slnku, ani chodiť. By sme aj šli dakde, ale kde..? Už keď sme obaja s mužom kriví...

I: A máte aj ešte dáke vysnívané miesto, kam by ste ešte chcela ísť?

B: Á, by sme to pochodili - by sme šli do Košíc, do Bratislavy...v Košiciach vraví muž, že ešte nebol, tak by sme šli aj do Košíc, no ale čo...ti vravím - prejdeme vše ani nie kilometer - takto hore, poza vodu, že ideme na vyšný koniec. Ešte keď idem ako po tej tráve, to sa mi ide lepšie, ale po ceste, to nie...to ma bolí noha - a jeho tiež. Takže by sme šli, no ale kde to...volakedy sme chodievali na Maru, poza tú siatinu, popri diaľnici, popri tých zvodidlách a vyšli sme pri elektrárni - na tom moste. To sme chodievali s mužom, sami dvaja, v nedeľu sme sa šli prejsť alebo dakedy aj v sobotu. No a teraz prejdeme kúštik a domov. Joj, ani ruky je nie dobre, ale nohy keď už ťa nenosia...

I: Asi to dost' zmení kvalitu života...

B: No, moc!

I: A tak celkovo so svojim životom ste spokojná - tak ako ste ho žila?

B: Aj hej, spokojná. Nemám dáke výhrady. Boli časy všelijaké, ale tak...vždy sme len boli spolu, vždy sa to dáko urovnalo alebo dáko. ...joj, nemôžem dlho sedieť, iba si potom nohu naťahujem... Čo také by som ti ešte povedala...

I: Možno som sa na niečo neopýtala, čo by ste mi chcela povedať...

B: Ani nie asi, neviem...nenapadá mi nič.

I: Dobre teda. Ďakujem za rozhovor.

Príloha číslo 3 – prepis rozhovoru s pani Evou

I: Môžem sa opýtať na vaše meno a na vek, prosím?

E: Eva. Narodená v roku 1930, to znamená, že som 88 rokov mala.

I: To už je úctyhodný vek, naozaj. Chcela by som takou všeobecnou otázkou začať – ako sa máte, ako sa vám žije v tomto období života?

E: No, takto vám poviem – zatiaľ ďakovať Bohu, že som samostatná – sama bývam, sama sa o seba starám – no a celý život. Som rada, že sa o seba môžem takto postarať (povzlyk, slzy), že som nie odkázaná na nikoho - dneska som napríklad okno si umyla. Takže...veď mám deti, nie že sa nestarajú o mňa, veď prídu, ale... Ináč som taká ľútostivá, neviem sa ovládať bez toho plaču...

I: Joj, z toho si nič nerobte, to tak človeku občas príde ľúto...

E: Hej, hej... A vravím – mám dvojce detí – dcéru a syna. Dcéra býva vo vedľajšej dedine, vydatá. Syn býva tu, má hore postavený dom. Mám tri vnučky, jedného vnuka a troch pravnikov, teraz čakáme štvrtého pravnuka.

I: Takže takto relatívne blízko bývajú...

E: No, dcéra hej, majú postavený dom, chodí ešte do roboty síce je už na dôchodku, ale chodí ešte. So zaťom sú sami dvaja, majú dve dievčatá. Jedna žije v Bratislave, skončila poľnohospodársku vysokú školu – je inžinierka. Tam aj pracuje, má byt, všetko...má tam priateľa, tak s ním žije. No a druhá zase je vydatá, žije v dedine blízko tu, tá má dvoch chlapcov – teda mojich pravnikov. Jeden skončil teraz práve prvý ročník strednej školy, druhý šiestu triedu. Ona skončila školu v Bystrici, robí na kuratele. No a potom syn – má dievča a chlapca. Tá staršia vnučka je vydatá v Bratislave, čaká môjho pravnuka, tiež je magistra – skončila vysokú školu v Bratislave – tmočníctvo. No a vnuk býva tu s rodičmi, je slobodný, tiež inžinier a robí v Mikuláši. A to je všetko.

I: Mhm...a vy ste teda už asi viacej rokov na dôchodku...

E: Joj, ja som už vyše 30 rokov! Koľko som to, od 55. roku...to už 33 rokov. No, to je dosť, hej... No, muž mi zomrel, tiež akurát bolo teraz 30 rokov ako zomrel. No, na modernú chorobu – rakovinu. Od tých čias som sama. – no veď ako chodia deti, nie že nechodia.

I: A vy ste aké povolanie vykonávala – keď sa smiem spýtať..?

E: Hej, hej – ináč som vyučená predavačka, ale som nerobila v obchode – iba keď som bola slobodná. Ako som sa vydala už to nešlo. No a teraz naposledy som robila na pozemných stavbách ako skladníčka. Tam som robila 18 rokov.

I: Mhm. A inak celý život žijete v tejto dedine?

E: Nie, ja som rodáčka z jednej malej dediny spod Tatier, tu som sa vydala v 1952. roku a od tých čias tu bývam – tu je naše hniezdo rodinné.

I: Mhm...a ako by ste mi povedala, že sa vyrovnávate s vaším vekom, s týmto životným obdobím?

E: No, ďakovať Bohu vravím – že nie som ešte tak moc odkázaná, sama sa o seba postarám – navarím, požehlím, poperiem, všetko si porobím. No a, však už aj tie choroby...ale nie je to ešte také najhoršie na môj vek – beriem pirule na vysoký tlak, na srdce. No a také len na žalúdok, aby som vtedy nemala. V mojom veku ešte primerane.

I: To ešte celkom dobre, naozaj...

E: No, hej.

I: Mhm...Čo je pre vás ešte stále v živote dôležité?

E: No, jedno je dôležité – aby som nezaľahla do postele – no, naozaj, keď človek zaľahne do postele to je už nie život. Ale si nerozkážeme. Ako príde, tak bude. Tak sa musíme s tým zmieriť – čo inšie... Trošku sa aj o politiku zaujímam. Všetko viem! No, nie že všetko, to som sa zle vyjadрила, ale správy pozerám, trošku krížovky lúštim, trošku počítam a tak...záhradku mám, takže tak, deň ide za dňom, každý niečo iné prinesie. A tak.

I: A čo v záhradke pestujete?

E: Zemiaky, zeleninu, dosť. No, tak len pre seba, toľko napestujem, že mám pre seba. No veď už musím kúpiť čosi, ale zeleninu, zemiaky – to už nekupujem – fazuľu a tak...

I: A čím si ešte tak robíte radosť v tomto veku? Čo vás baví?

E: No, čo...zo svojich detí, zo svojich detí – čo inšie. Ale vravím, aj tuto so susedovcami vychodím, tuto dennodenne klebetíme so susedou. Takže tak, si myslím, že som v dedine celkom aj obľúbená...nie, že by som mala dákych nepriateľov. No a deti keď prídu, že sa zatiaľ všetci držíme...

I: Máte pekné vzťahy v rodine...

E: Hej, hej, zatiaľ sa všetci držíme. Všetko v poriadku, hej.

I: A je niečo, podľa čoho sa v živote riadite?

E: No, tak som veriaca. Nie dáko mimoriadne, ale veriaca som – verím. A čo inšie..?

I: Mhm...a keď sa tak rozpomeniete na svoj život, tak na čo najradšej spomínate?

E: No, viete ako, nebolo to za mojich čas...nebolo takého dostatku. Ostalo nás sedem detí, otec nám zomrel mladý. No, takže nebolo toho dostatku bohvieako, mama sa museli trápiť, aby nás však vychovali. Všetko... No, mala som dvoch bratov a štyri sestry, ja piata. To je už všetko pomretô, už mám z mojej rodiny len netere, sesternice a bratrancov. Vravím, oco nám zomrel mal dákych 40 rokov. Mama, tá sa pekného veku dožili – mali 86 rokov. Vravím, zo všetkých som už iba ja nažive, to je všetko pomretô.

I: Ste mala detstvo náročné...

E: No, hej, hej. Viete ako, tak mali sme – bola vždycky krava, prasiatko sa vždy zabilo. Neboli sme, že by sme celkom hladovali, ale ťažšie bolo keď nebolo toho otca ako keď sú obidvaja rodičia. No, ťažšie bolo. Vravím, husi sa chovali – museli sme ísť na trávu. V tej mojej rodnej dedine to je tak, že v jednom dvore bývajú za sebou viacerí, tuná to nie tak. Tak my napríklad sme bývali dvaja. A tuto z tretej strany býval jeden. A neboli že dáke záhrady pri dome, bol len dvor kde, však, sa prasa chovalo, krava, teľce... tak sme museli každý deň chodiť na trávu. Museli sme tej mame dáko pomôcť. Hej, na tú trávu sme museli každý deň chodiť, ale to už inakšie nešlo. Joj, kdeže, je teraz ľahšie deťom, moc lepšie ako bolo...ale to je všade, nie len tu u nás, to je tak. Táto doba, to sa vyvíja, keď si to človek tak pomyslí, tých 50-60 rokov dozadu...sa nedá prirovnať ten život teraz. Však už predsa len aj ten socializmus voľačo doniesol pre túto chudobu, že sa to tak zmiernilo. Tí bohatší, že sa to tak rozdelilo aj pre tých chudobnejších. No a teraz, čo si budeme hovoriť – zase je len viac tých chudobnejších a tých bohatších... no, ale to už inakšie nebude.

I: A keď predsa len skúsíte niečo pekné vybrať – na čo rada spomínate..? – keď toto bolo také náročnejšie...

E: No, viete ako, však aj hrali sme sa. Kamarátov, kamarátky, keď sme boli väčší už. Na tie zábavy sme chodili. No, tak...bolo by na čo spomínať. Boli sme také kamarátky tri, čo sme všetko vedeli jedna o druhej. Ale to ako som sa presťahovala...

I: Mhm...A kto alebo čo je vám v tomto veku najväčšou oporou?

E: Tak, tieto deti moje. Čo inšie – kto? Keď mám deti – keby som nemala deti... No ale, keď príde deti dcéra bola aj v sobotu – včera nebola lebo mali návštevu, ale inak príde každú nedeľu – alebo v sobotu alebo v nedeľu. No a syn, ten príde skoro každý deň, teraz išiel o pol jednej do roboty. No a syn tu chová ovce – no, teraz nemáme ani jahňatá lebo minulý týždeň ich zobrali na salaš lebo tu už to vypásli. – no, tak to – ešte v zime kŕmim ovce. No, v zime kŕmim si tu – uhlia doniesť, dreva doniesť, ale už dreva mi syn nahotuje, ale už ja si musím doniesť keď kŕmim. Ináč mám plyn v izbách, ale však tu v kuchyni nemám, a tak si musím kúriť. A tak.

I: To je pekné, keď chodia, keď sa zastavia...

E: Joj, to hej. Vychodíme v poriadku všetko, aj s nevestou. Zavše aj vnuk príde, keď je tu. No a tá vnučka z vedľajšej dediny sem hocikedy príde. Tak – mierna rodina – nič extra, nič zle, nič najlepšie, taký priemer no. Lepší priemer dá sa povedať. Hej.

I: A čo si v živote najviac vážite alebo ceníte?

E: No zdravie. V prvom rade zdravie. Zdravie. Ak nemáte zdravie, čo je z toho života..? Nič. Môžete mať peňazí koľko chcete. No. Aj s peniazmi zatiaľ vychodím – nepožičiavam, nemám dlžoby žiadne.

I: Dobre hospodárite...

E: Hej, hej. Vravím – sama si chodím na nákup, sama gazdujem. Nemám žiadnej dlžoby, že by mi syn dával peniaze, nie, nie. Sama si gazdujem.

I: Mhm...A čo myslíte, že také náročnejšie priniesla tá staroba so sebou?

E: Takto vám poviem – ono ten život už nie je taký – už ste pomalšia, i to myslenie... Ale zase na druhej strane, to tieto televízory – hodne sme sa naučili. Keď to pozeráte – ja tie správy pozerám každý deň – tak hodne človek vie aj o tom svete. Kdeže sme to my prv vedeli, že čo to. Vedeli sme len, že ľudia odišli do Ameriky a dost'. Dnes vieme všetko o celom svete dá sa povedať. Tak ten rozhlas a ten televízor - dá sa povedať - nám hodne, hodne pomohol si urobiť úsudok o tomto svete celom ako to je. No a teraz tie chud'atá – tí chlapi v tej Ázii...no to je už naozaj zázrak, že sa im to takto podarilo. No a kdeže by sme to my dakedy vedeli, že sa im to takto podarilo... hodne nám aj ten televízor dal rozhl'ad veliký...správy, však... No a ten život už je taký...pomalší. už sa tak neskrúti človek. Teraz raz, voľakedy dva razy. No ale to je, to sa už musí s tým zmieriť človek, to už nebude inakšie. Len d'akovat' Bohu, že je to tak, ako to je. Aby nebolo horšie.

I: A naopak - možno čo pozitívne priniesol tento seniorský vek?
E: Heh, no, človek má viac rozumu, než voľakedy. No veď skúsenosť, no. No a čo inšie..? Nič.
I: Mhm. A ako sa zmenil ten život vlastne keď ste odišla na dôchodok, ako to vidíte?
E: Keď som chodila do roboty, bol uponáhľaný ten život lebo, no, prišla som z roboty - ešte dajme tomu, že deti boli slobodné – musela som každý deň variť, mali sme hospodárstvo, ešte keď muž robil – keď ešte nebol chorý, tak myslím, keď chodil ešte do roboty – prišli sme z roboty o štvrtý – takto v lete sme šli ešte do poľa. Prišli sme z poľa, keď už bola tma. A doma sme mali ešte hospodárstvo – kravy sme mali, svine sme mali, takže ten život bol vtedy taký uponáhľaný. No a teraz čo..? Už nič... Lenže teraz by sa to nedalo už tak zvládnuť. No a vtedy však museli aj naše deti robiť. Veď nie len naše – všetky deti na dedinách robili. Pomáhali rodičom. To nie ako z mesta – tam sa deti hrali, ale naše deti museli pomáhať. No takže...a potom, však, pôda išla do družstva...a potom môj muž vystúpil z družstva, tak sme súkromne hospodárili. Už teraz kdeže, vravím, vtedy musel človek viac robiť. Teraz by to už nezvládli. To už dneská by sme nezvládli, aby sme tak robili, ako sme vtedy robili. No ale človek sa snažil, aby voľačo nadobudol. Tento dom sme postavili, humno sme postavili najpred – toto bol drevený dom, humno drevenô, starô. No a tak furt sme nadobúdali, robili, nadobudli. A teraz? Kdeže, nič. Tak, viete ako...doba sa už zmenila.
I: V čom všetkom vidíte, že je to také iné dnes – tá doba..?
E: Viete čo, nebolo toľko kriminality ako teraz - to je katastrofa, čo sa robí v tomto svete. To je prvá vec – viac sa ľudia uchýlili k tomu náboženstvu. Teraz sa to však povolilo. Ale táto kriminalita, to je hroznô. Veď ešte my to tak nevieme na týchto dedinách, ale už kde to majú, to je katastrofa. No, zmenilo sa, zmenilo sa - jedno k lepšiemu, druhé k horšiemu. Ale tak všeobecne sa dá povedať, že je lepšie, no.
I: Mhm. A keby ste mohla zmeniť niečo na svojom živote – možno spätne alebo možno aj teraz, našlo by sa niečo také?
E: No...možno by som si – keby som sa bola hádam...no, ale nie, nemôžem povedať – mala som dobrého muža. Nemôžem povedať, dobre sme žili. No, čojaviem...čoby...hádam nič by som nemenila. Vravím – muža som mala dobrého, deti sme vychovali v poriadku. My sme mali základné školy, deti mali stredné školy a vnuci už vysoké. Takže ide to ďalej – dopredu a dopredu. Takže nič hádam by som nemenila. Ako bolo, tak bolo – dobre bolo...
I: A čo by ste povedala, že si zo života odnášate?
E: No nič, jedine spomienky – čo inšie? Všetko nechám tu. Nič si nezoberiem. No a čo teraz už inšie..? Nič iné, len spomienky. Vravím – nič netreba človekovi – také hmotné veci. Netreba mi nič, všetko mám v živote, čo mi treba – zatiaľ. Už vravím - to zdravie, ale na ten môj vek – nemôžem si sťažovať.
I: A premýšľate občas aj nad tým, čo nás všetkých čaká – nad smrťou? Že ako to je vlastne..?
E: Čo človek už narozmýšľa..? Nič, len to že, aby človek nebol odkázaný na druhého, že by sa netrúpil. Najlepšie – samozrejme, že nemôžem čakať, že budem naveky žiť – to som už s tým zmierená, že príde to kedykoľvek. Len tak, aby človek nebol odkázaný, aby sa netrúpil, netrúpel dáke bolesti atď... A ináč, no, zomrieť...narodili sme sa raz, zomrieme raz – všetci. Či je to kráľ, či je to pán, či je to chudák. To už nič nebude inakšie.
I: Ste vravela, že ste veriaca – tak asi aj na posmrtný život veríte..?
E: No...ale hej, hej. Hej, veď sa modlíme. Modlíme sa. No, ale ako to bude, to neviem ja. Žijeme v tej nádeji, že hádam raz sa všetci zídeme tam dakde hore – v tom vesmíre alebo už kde to je. Že sa raz stretneme tam. No a inakšie čo... Nikto nevie, ako je to, to nik nevie...
I: A vy si to nejak predstavujete?
E: Nie. Neviem si to predstaviť, ako to bude. Nie. To sa nedá predstaviť. To už tak ďaleko neuvažujem nad tým, to už tak ďaleko sa tým nezaobrámam, nie. Ako bude, tak bude.
I: Taká zmierená ste...
E: Hej, hej. Tak. Nič neurobíme – nik neurobí nič. Posiaľ nikto neprišiel povedať či je to tak – či je to tak alebo inak. Len ako nás to naučili naši predkovia, tak tomu veríme, ale kto môže povedať, že je to nie tak alebo tak? No...
I: A keby ste mohla odkázať niečo ľuďom, ktorí sú mladší – ktorých staroba ešte len čaká, tak čo by to bolo, čo by ste im odkázala?
E: Nech sa držia svojej pravdy, ktorú veria. A nech sa nedajú na zlé cesty. A čo inšie... To už na každom záleží, ako si urobí svoj život. Každý vám povie len to najlepšie, najlepšie - ale či, to má dáku cenu..? Ja vám poviem: všetko vám najlepšie prajem. Ale vy si z toho moc nemusíte zobrať, vy si môžete urobiť podľa seba. Darmo ja vám poviem: nehrešte, nekradnite...vy si urobíte podľa seba. Takže je to ťažko... Nech sa každý drží, nech robí čo môže – čo ho baví, nech nekradne...ale to sa nedá, to sa nedá...to darmo človek povie – druhý sa mu z toho aj

vysmeje...no, nie je tak? Čo ja poviem, druhí sa z toho vysmejú: čo to ja taká stará môžem už vedieť... To už takéto...to už len tak žiť – ako príde, tak sa zariadiť.

I: A máte ešte v tomto veku nejaké plány a očakávania od života?

E: Nie. Nie, čo už môžem mať..? Nie...

I: Môžete snívať o niečom...

E: Nie. Len nech je tak, ako je doteraz aby mi zdravie slúžilo tak ako doteraz – nohy, rozum...no a tak. To už sa nedá – v tomto veku – žiadne plány. To už len aby sa to držalo tak, ako doteraz. Nemôžem si už plánovať, že pôjdem na dovolenku dakde do Chorvátska alebo kde lebo sa mi to nestane. Darmo by som si to aj plánovala, to už nie v mojom veku. Takže plány dáke také...

I: Možno máte nejaký nesplnený sen...

E: Nie, to sa už nedá povedať...to vám vravím: rodinu mám v poriadku a čo inšie treba? Inšie netreba. Len keď si najbližšiu rodinu – no, veľkú rodinu už ani tak nemám – no a túto najbližšiu rodinu, to je všetko v poriadku. A čo mi viac treba? Nič. Len chcem skončiť tak, ako v terajšom stave, no... To už sa nedá plánovať nič, darmo si ja naplánujem – vyjdem, zlomím nohu a už je... Mladí ľudia si môžu plánovať, ja už v takejto starobe nie. Vravím – aby bolo tak, aby dáka vojna neprišla, no, aby ten svet trošku sa tak napravil – tie vraždy hrozné a tak... Ale to ja už s tým nič neurobím.

I: Mhm...napadá vám ešte niečo – tak všeobecne k tej téme – možno, na čo som sa ešte neopýtala – že ako sa vám žije v starobe..?

E: Ved' vám hovorím: každodenne. Každý deň voľačo prinesie...a tak...ráno vstane, večer ľahne a inšie nič, no... Plány žiadne do budúcnosti, vravím – len nech je tak ako teraz.

I: Dobre, tak ja som vyčerpala všetky témy, ďakujem za rozhovor.

E: Vďačne.

Príloha číslo 4 – prepis rozhovoru s pánom Ladislavom

- I: Môžem vás poprosiť, že by ste mi povedal svoje meno a koľko máte rokov..?
L: Málo! (smiech)
I: Tak sa voláte? (smiech)
L: Nie. No veď tak sa volám, ako aj moja žena. (smiech)
I: Ale krstné meno vás poprosím...
L: Ladislav teda. (smiech)
I: A vek?
L: Narodený v 1952.
I: Teda 66 rokov máte?
L: Tak.
I: Mhm. Tak povedzte mi – ako sa máte, ako sa vám žije v tomto životnom období?
L: Dobre, len ma všetko bolí – nohy, plecيا kríže... (smiech) A inakšie čo...bývať máme kde, jest' máme čo, cestovať môžeme, ale sa nám nechce...do lietadla nesadnem lebo sa bojím...
I: Aha, hm... A vy už ste na dôchodku, však..?
L: V mojom veku už asi hej, moja...
I: A koľko rokov už?
L: No 6 rokov. Od 60tky – som šiel na predčasný.
I: A čo za povolanie ste robil – ak smiem vedieť..?
L: Všeličo...na školstve – zámočníka, šoféra, nákupcu, rozvozcu, zásobovača - všetko...
I: No, tak to ste potom šikovný, keď ste všetko takto robil...
L: No...asi... Poznáam celý okres, všetkých riaditeľov na školách. V celom okrese...
I: Keď už takto spomínate na svoj život – na čo najradšej spomínate?
L: Na detstvo.
I: Na detstvo? Hm, aké bolo vaše detstvo?
L: No, nie také, ako sa majú dneská deti... Neskoro sme prišli, mater zobrala palicu a nás vyťala po riti – aj sme klobásky mali... Keď sme nepočúvni... Zakričala: domov! A keď už 5krát zakričala, už som vedel, že bude világoš...
I: Na čo ešte z detstva spomínate?
L: Na pekné dievčatá. (smiech) Ale ako chlapec nie... (smiech) No čo ti poviem...pamätám si všetko – ešte keď som bol chlapec – som ešte ani do školy nechodil – a už som vystupoval ako na dákom podujatí v škole. Na základnej tiež nebolo zle, tam som aj divadlo hral. Aj vystupovať sme chodili. Potom som hral aj na harmonike, no... na strednú som zas chodil na strojnícku, 2 roky – potom sa mi nepáčilo, tak som šiel za učňa. Ale tá strojnícka mi dala dobré školenie. Strojnícka – papierová priemyslovka – teraz už nestojí za nič, nenaučia nič...ale tam bolo všetko – dielne vybavené, profesori... prvý rok som bol na internáte, druhý rok som dochádzal...
I: Vám dala tá škola zabrať...
L: Och, toho rysovania, bože, som sa ja narysoval...mali sme toho naraty...
I: Mhm...a čo si vy ešte vážite najviac na svojom živote?
L: Teraz? Joj, teraz títo politici, to je...nie, nie, to ja nemôžem nadávať na nikoho – radšej nie (smiech). Ale za totality bolo lepšie. Tak pokojnejšie. Nemyslím po finančnej stránke a tak, ale...teraz otvorili hranice a cestuj – a za čo..? Za dôchodok biedny čo mám? Tak musím takto chovať – ovečky, prasiatko, kury, zajace, morcky – aby sme si prilepšili.
I: Aby ste si prilepšili alebo aj aby ste mal čo robiť..?
L: Aj aby bol pohyb – treba sienko sušiť, kosiť...teraz moc pršalo...vôbec vystihnúť tú dobu, kedy kosiť – kedy pršať nebude...šikovne prišlo leto, jar preskočená. Ale potom, to už zostárne tá tráva, to už je ako také seno - keď sa nepokosí. Nuž, ale čo spravíme... Ale to už ti nejdem rozprávať, to tam nepatrí.
I: Ale som sa pýtala, že ako sa máte, ako žijete, to patrí k tomu...
L: Héj? No, tak tak. Dobre je, aj brucho mi rastie...(ukazuje rukami) Aj vypiť troška – ale to už len tak z donútenia – lebo tuto máme ten bar a keď hostia chcú piť, aj my musíme si dať...
I: Mhm. A podľa čoho ešte žijete, čo je pre vás dôležité?
L: Zdravie. Ale to nás už opúšťá... – žalúdočné problémy, sexuálne problémy... (smiech)
I: Áno..?
L: No a! Už to nie je, čo to bolo, alebo už vôbec nič nie je (smiech). Už len postískanie, ale žena sa už ani stíkať nechce (smiech). Smiechy ti robím, však?
I: Trochu, no... A kto alebo čo je vám najväčšou oporou v tomto období? Kto vám tak pomôže?

L: No, jedine žena, kto druhý... dcéra jedna, čo tu je...ale tak aj deti, čo sú prečo, noteraz už nie, sú skôr príťažou (smiech). Aha – dom tuto kúpila dcéra vedľa, všetko som im ja prerobil! No, nie že priamo fyzicky, ale zaopatrit' majstrov, materiál a tak...no, má to pekné. Pomreli susedovci od spodu, šikovne to kúpili, aby sa tu iní nenaš'ahovali, viešako...ale to už je 10 rokov pomaly. Tak teraz ešte po troške prerábajú.

I: Tak vám robotu zaobstarali...

L: No hej – jeden dom, druhý dom, tuto máme starý dom rodičovský - tam aj maštale a tak...sa treba o to starať, vetrať, aby do toho nepršalo, no, kým sa to nezvalí...no a ešte na druhej strane – krčmička a za ňou ešte vyhňa stará drevená. To bola otcova, malá vyhnička...

I: Máte aspoň zábavku cez deň...

L: Ale hej, nest'ážujem sa...

I: Mhm. By som sa ešte spýtala, či – keby bola taká možnosť – ste na svojom živote niečo zmenil..? Teraz alebo tak spätne, nejaké rozhodnutie alebo také niečo..?

L: Jój, tú školu, čo som nedokončil, čo som si dával za životný cieľ, že ju skončím - tú priemyslovku...ale no tak celkove, nebolo to najhoršie... Robil som na školstve 30 rokov vkuse – toho zámočníka, šoféra, keď bolo treba pre školy, škôlky, zásobovať, zbožie vyložiť – dali mi objednávku do ruky: choď!. A keď som nemal čo jazdiť, tak zase s kamarátom – ten bol tiež zámočník aj maliar – natierač, aj mreže mi pomohol - vtedy prišli do módy lebo pokúpili prvé počítače vtedy, potom už prišli videá – to lákalo zlodějov, vykrádali kabinety - tak sme to všetko mrežovali. Naložili sme mreže a chodili sme to zakladať. No nie len to, všeličo – bránky, nástenky...a za nás bolo aj pracovné vyučovanie, dielne. My sme vybavili všetky – od vrtáka až po Babetu. Taká píłka, hentaká píłka, hoblík – no, všetko možné. No, ale vy už ste nemali asi pracovné vyučovanie..?

I: Už nie, veru... A čo by ste povedal, že tento vek priniesol také pekné do vášho života?

L: Pekné nič! (smiech) Staroba...cítíme sa mladí, ale už bolí, všetko nás opúšťa. Málo cvičíme, málo chodíme. Chrbát ma bolí, že ani dáko chodiť sa nedá...len tuto tak, okolo domu. Aj tam robím poriadky, aj tu – no, čo sa týka vonkajšieho prostredia, však, dnu už žena riadi. No, tak ti je to, moja... No a že čo by som to zmenil..? Hmm, no čo sa dá meniť...my sme na to krátky. A vy mladí ste zase sprostúckí lebo nepamätáte, čo to bolo. Vy si len myslíte, že toto, čo tí Američania robia je len dobré, pritom je to všetko zle. Vtedy boli tí Rusi akí boli, ale tá istota bola lepšia. Oni nás nevyžierali. Prečo ich tak odsudzujú, tie sankcie a toto...Toto sa mi nepáči. Sme Slovania, mali by sme pri sebe držať. Nie s Američanmi – tí nám nikdy nepomohli. Tí sú ďaleko, čo my z nich máme... Hlavne železnú rudu, plyn, ropu, čo nám dá Amerika? Čo nám to sem dovezú cez more? No, nás to už nemusí zaujímať...žijeme ako žijeme, dôchodôčky biedne...

I: Hm...keď' vravíte, že moc dobrého tento vek nepriniesol, vedel by ste mi povedať, čo také horšie priniesol?

L: No, vzťahy sa otupili...predtým boli ľudia akísi otvorenejší sa mi zdá. No, tu ešte ako-tak, ale aj tu už sa všetko zvierá, ako na mestský spôsob, na západný. No, nebol som ja na západe, nemôžem to takto súdiť, ale...nie je to také zlé, aby nemohlo byť horšie. Ženinho otca brat odišiel ako mladý do Francúzska, ale už sa nikdy nevrátil. No, mali tam však deti – ako no bratranci, tak tu boli asi 5 rokov dozadu. Len tí oči otvárali! Si mysleli, že sme tu dáka banánová republika... bolo ich tak zo 5, to tu pochodili a myslím si, no, páčilo sa im. Prečo nás tak po celom svete odsudzujú..? Ani nevedia kde je Slovensko daktoré krajiny... Ani Američania nevedia! Sme síce malí, no ale... Len tieto medziľudské vzťahy, už to neni ono. To dakedy suseda ku susede prišla – nech nemá tuto ženu sestru, nemal by kto prísť. My ešte máme aspoň ten bar, tam sa porozprávam...

I: Mhm...a vám osobne - s nástupom seniorského veku – to čo prinieslo do života?

L: Nič. (smiech) Ja sa cítim mladý furt!

I: Mhm, a čím sa to prejavuje?

L: Že sa mi stále páčia mladé dievčatá! (smiech) ...dievčatá sa mi páčiť môžu, ale čo z toho..? (smiech)

I: A čo ešte, čo vás tak drží, čím sa cítite mladý?

L: Dievčatá pekné ma držia pri sile. (smiech) To voľakedy nebolo tak, chodili zahalené – pomaly ako moslimky.

I: Ste vy ale trochu huncút...

L: Som. (smiech) Ale ono sú ti to všetci chlapi takí... Ale pes, ktorý šteká, nehryzie (smiech).

I: Mhm, a keď sa už takto mlado cítite, ako by ste odpovedal na otázku, že ako sa so starobou vyrovnávate?

L: No, ako sa mám vyrovnávať..? Akurát, že tie choroby sa začínajú hlásiť...no, tie bolesti kadejaké. Kolená, chrbtica... no, sú to už obmedzenia také, pohybové a tak... čo ti môžem ešte

tak povedať...aj pracovné, no, už človek nevládze toľko, no. Keď treba senko hádzať, šváбку zberať – tu sa brigáduje vo veľkom. Vlni sme 100 vriec nakopali, vieš čo je to potom triediť? 2 týždne to potom triedime so ženou a dcérou lebo sa to zbiera všetko dohromady. A potom treba roztriediť sadienku malú a na jenie. No a to aj predáme dačo a tak... Dakto to nerobí nič a má sa dobre a my sa takto tu...ale zase sa nepretfáme, to je len taký doplnok, a ešte keď sa jej trochu predá... čoraz menej sadíme a čoraz viacej sa jej urodí – to je najväčšia sranda. Ved' aj ty si chodila zo školy ešte na zemiakové brigády, či? Vlastne ty už si vyštudovaná za demokracie... Ale to sú spomienky na to, čo sa tam povystrájalo (smiech). Zbierali sme, gulášu sa navarilo – to na základnej škole, ako deti sme chodievali – riaditeľ navaril gulášu – ovcu zarezal a bolo baranieho gulášu vo dvoch parákoch. A keď sme prišli z brigády, všetci sme okolo neho posadali, no, pekné to bolo. Teraz už nevedia tieto deti nič. Ani sa pozdraviť poriadne, ešte aby dačo spravili...iba sluchátka na ušiach a potom ich autá prechádzajú. Lebo to nepočujú, keď im hrá hudba... aj minule jednu zachytilo...ale to sem nepatrí.

I: No, môžeme aj na inú otázku prejsť...čo by ste povedal, že si zo života odnášate, čo by ste tak povedal?

L: Všetko. Vidiš aha – dom, drevenica... Keď sa človek uskromní a prišporí, všetko sa dá. Teraz sú iné podmienky, hodnoty – teraz chcú mať hneď auto, dobrú robotu a výlety a dovolenky, až potom ženu a deti...a potom je už neskoro. Už sa nedá ani žena lebo si starý - už ťa nechce, už ani nemôžu otehotnieť také staré kvaky. Voľakedy bola moja žena v pôrodnici – 25ročná – najstaršia. Počkať...mala 28, ale dnes 28ročné ani prvýkrát nerodia! Ale to je zle, aha, potom nebude mať ani kto robiť na dôchodky – vám...a už ani nám pomaly. No, treba si šporiť a potom to deti zdedia, na staré kolená...

I: A aké sú teda ešte vaše plány alebo očakávania do budúcnosti?

L: Jój, plány, moja zlatá, aké plány už my môžeme mať..? Čo by som ja všetko ešte chcel porobiť...ale nevládzem! Tak neplánujem. ...treba mi váľať, no a nemá mi kto pomôcť lebo syna mám v Anglicku, dcéru mám v Anglicku...vnuk, ten mi pomáhal – ten mi chýba, nuž ale...ten bol veru vždy ochotný, ale čo teraz už..?

I: Ved' plány môžete mať aj nereálne...alebo očakávania...

L: Očakávania? No, aby mal dobrú ženu - aby si našiel – ten čo je rozvedený...a vnuka chcem ešte, dediča! Vnuka mám už, ale to nie je môjho priezviska. Ved' už má syn 37, masér je a už má jednu dcéru 13ročnú z prvého manželstva...tak toho vnuka by som sa chcel dožiť, ale...to asi ťažko, nemám takého...

I: Mhm...a čo vás v tomto veku ešte baví? Čo tak robievate, čím sa zabávate?

L: Mmmmm, hudba ma baví veľmi, zábavy, pekné dievčatá (smiech). No, čo ma môže baviť...chodím na futbal pozeráť, ale to len tak – tu. Ale v Ružomberku som nebol odkedy som zo školy odišiel – to sme tam chodili na to staré – vlastne to je na tom istom mieste - hrisko ešte behávať...

I: Mhm, a čo tak ešte robievate? Ako váš deň vyzerá?

L: Idem šrotovať šikovne – prasaťu nech mám čo dať! Nakrímiť ráno zajačiky, kuričky malé máme, prasiatko, barančeky, potom treba švábočku uvariť, aby malo prasiatko čo žrať, to zase treba vybrať, dávať pozor...raz-dva sa deň minie...na obed dakto príde: pod' nám spraviť pivo, no a tak ti to uteká. Potom sa naobedujeme a troška tuto zdriemneme, nabrať sily – lebo tieto horúčky, to už bolo dost' na nás. Najlepšie už ani nejst' von cez tie horúčky lebo to aj tlak mám vysoký aj – aha – plešatý som, uhorený, ako indián červený, čo som pritom biely. No, tak čo ti ešte poviem.

I: Takže máte čo robiť, deň vám ujde...

L: Juj, ani nevieme ako! A ideme do mesta na nákup aspoň raz-dva razy do týždňa lebo voláke sklady to ja nemám, no...tak stále v tej krčmičke robíme...

I: Mhm, tak keď máte ešte toľko aktivít – aj tú krčmičku – tak osamelosť asi nejako nepociťujete..?

L: Ehm, nie, ja vychodím s každým, s každým, kto príde, či turista, či Poliak, každého spovedám: čo ste, kto ste, u koho ste ubytovaní, čo robíte..? a si vždy nájdeme spoločnú tému, pospomíname – aj teraz boli takí Ostraváci tu – kde ste ubytovaní, čo tu robíte? No, na dva dni tu sme, do Tatier ideme... Keď odchádzali, takí kamaráti sme boli! Chceli aj kraj poznať, tak sme im porozprávali kade majú ísť. No, takí sme boli kamaráti po jednom sedení, že sme sa dobre že nie stískali! Dali sme si po štamperlíčku, veľmi sa im páčilo. ...je to na prít'az, nemôžeme ísť nikde pre to hospodárstvo naše, no, už keď ideme na dáku vynšovačku, tak to dcéra obhospodári, ale...aj minule čo sme boli na stretnutí rodinnom zo žieninej strany...ved' aj my sme chceli zorganizovať – zase z mojej – aj čo keď sa sesternici syn zabil, potom tento náš vnuk...tak

to stále odkladáme a odkladáme...ale to už je veľa pomretých alebo sú všetci odsťahovaní...tak ja mám na starosti tento rodný dom vedľa akože, nech nespadne, sa starať...

I: No, keď už sa tak bavíme, tak ako vy rozmýšľate o tom – čo nás všetkých čaká – o smrti?

L: Nič dobré. Nič dobre pretože to tu v tomto svete čo sa deje, to je už...hrozí to už každým dňom, že môže prísť vojna. Si videla aj tú Kóreu...ten Irán, čo teraz zrušil tú dohodu o tom jadrovom onom...Turci, Gréci a títo – tí majú také armády vyzbrojené...že nás už možno že nie, ale vás - keď už to vidím – čaká. A hlavne títo pristáhovalci – aj predtým ľudia utekali za robotou – ale za robotou, nie len pre peniaze! Tuná sa nehnú lebo tu nie je taká politika, ale oni si myslia, že im idú bez roboty platiť – no určite! To je politika Nemecka – si mysleli, že nemá kto robiť, tak že si povyberajú tých dobrých a ostatní: choďte nazad! Že odborníkov a toto... ale to nebolo predmetom otázky.

I: No...tak všeobecne nad smrťou keď sa zamyslíte...

L: Ale...keď príde, bude tu, treba sa s tým zmierovať! Ved' to môže prísť hocikedy...

I: A ako to bude?

L: Dobré. (smiech) tak ako to bude...to mi ty povedz, ja už to nevidím. Len na posteli nechcem ostať ležať, nech to tak naraz príde. Nikomu na starosť, toho sa bojíme – keď už si to chcela počuť. Takú konkrétnu odpoveď.

I: A na nejaký posmrtný život veríte?

L: Verím, čo verím, ale to...čo to môže byť za život posmrtný? Že sa duša prevtelí? To ešte nikto nedokázal... voľačo na tom bude, voľačo na tom bude – aj tí duchovia, záhrobie...ale tí špiritisti – čo to veštia a tak, to sa tým radšej nezaoberať. To nejakí takí, čo sa tým začnú zaoberať potom aj osprostujú...že keď tomu podľahnú...a niektorí to vedia zneužiť, s tým manipulujú. A raz nás budú manipulovať roboty. Lebo im takú inteligenciu spravia, že budú múdrejší ako ľudia.

I: A čo by ste odkázal – keby ste mohol – ľudom, ktorých seniorský vek len čaká?

L: No čo im ja môžem odkázať... len aby boli zdraví. A pracovití! Lebo bez práce, nie sú koláče – to platí furt... no ale sú takí ľudia, čo zbohatli od večera do rána – tuto nakradli, toto rozkradli...a ty dane nezaplatíš a už ťa naháňajú... nie je to tu dákej spravodlivosti v tejto našej spoločnosti. Možno na západe sú dáke vyspelejšie tie štáty, no, nie je to tam tiež ľahký život – dôchodky sú tam vraj ešte horšie ako to. Robí tam kamarát – šoféruje – vraví, že tam ešte aj starý človek 70ročný šoféruje...

I: Zaujímavé...ešte je niečo, čo vám napadá, čo by ste mi povedal ohľadne seniorského veku a toho, že ako sa vám žije – na čo som sa neopýtala a chcel by ste mi povedať?

L: Že im odkazujem, aby sa milovali a mali radi. A nerozvádzať sa po roku, po dvoch. Ja som starý archív v tejto dedine, poznám každého, v každej rodine – aj tých, čo sú už odsťahovaní. Dost' si pamätám, ale už ma aj pamäť opúšťa – tá stará ma drží, ale tá nová... čo som včera robil, kde som položil tie kľúče, stále hľadám...ale to už je tak.

I: Ešte by ste mi niečo dodal?

L: Ale, to už je hádam všetko...

I: Ďakujem teda za rozhovor.

Príloha číslo 5 – prepis rozhovoru s pani Milenou

I: Povedzte mi prosím, ako sa voláte?

M: Mária.

I: A rokov máte koľko?

M: 78 som už mala tohto roku.

I: To je už pekný vek.

M: (ľahký smiech)

I: Tak, by som sa vás na začiatok opýtala, tak vo všeobecnosti, že ako sa vám žije teraz, v tomto období života?

M: No, tak v tomto období života sa nám už ťažšie žije lebo nás moc chorôb navštevuje, musíme často chodiť k lekárom - to treba chodiť do Mikuláša. My ešte liekov berieme, stojí to aj peniažky, z tých našich krátkych dôchodkov nám to aj odbudne. No ale tak čo, taký je život, staroba príde a každý ju musí prežiť, jeden skončí skôr, jeden neskôr...no, tak ale dá sa to vydržať. Sme obidvaja síce chorí, manžel i ja, no ale tak, ešte ako tak... No čo, keď nám deti prídu pomôcť. Syn nám príde pomôcť tu vo dvore – pokosiť a tak, no a dcéra zase okná umyť a tak. Lebo ja som na srdce chorá, to ja už takéto veci veľmi nemôžem. Na slnku nemôžem vôbec byť, potom mám s nohou problém – kŕčové žily a také to je teraz - nie že sa to celé otvára, ale sú tam aj rany - momentálne vyše mesiaca beriem aj lieky... Takže už len to horšie prišlo. To dobré už bolo. Keď sme boli v mladosti, bolo lepšie, no. Boli starosti zase iné, však deti boli, potom vnúčatá prišli...vždy to bolo také milšie, také krajšie a teraz už iba choroba (slzy v očiach).

I: A keby ste sa predsa len skúsila zamyslieť, čo pekné tá staroba so sebou prinesie..?

M: No, tak pekné zase prinesie, že ešte sme dvaja - že teda spolu žijeme, no a že máme deti, vnúčatá prídu nás potešiť, poskakať, pokričať - tak to je také pekné, no. Že sme sa vlastne dožili vnúčať - vlastne už aj pravnúča mám. Takže to je to pekné. To sú tie radosti – keď prídu a vyobjímajú: starinka, starinka! Tak to je to pekné. No ale už tieto choroby, trošku tieto také, no ale keby aspoň tak bolo, ako je, tak to sa ešte dá prežiť. Len už aby neprišlo tak, že sa už nebudem môcť hýbať a tak, to už potom je horšie, no. Takže dá sa to ešte ako-tak prežiť aj v tomto veku.

I: Keď už ste to trošku načala – kto alebo čo je vám najväčšou oporou v tomto období?

M: No, tak ja myslím, že v prvom rade manžel – tak spolu žijeme. Ešte zatiaľ aj šoféruje - ku lekárom - to na dlhšie cesty už nie, to by nás syn zaviezol. No a potom deti všetky. No, ako deti mám dobré, nemôžem sa sťažovať ani na jedno. Pekne sa znášajú, prídu vždy - či sú to narodeniny, meniny, či sú to nejaké sviatky – Vianoce...vždy prídu nás potešiť.

I: Mhm. A čo si ešte teraz tak na živote vážite?

M: No, tak ešte si to cením, že ešte môžem chodiť, že sa môžem najesť, že si môžem poriadit' v tomto dome. No, ale na nákupy už manžel chodí lebo obchod je až na vyšnom konci, to už s mojou nohou nezvládnem. Ale keď aj do mesta ideme, sa snažíme tak bližšie, aby som veľa nechodila, no.

I: A čo ešte je pre vás dôležité?

M: Dôležité...no dôležité je zdravie. Ale to už keď odchádza, tak je nie také dôležité. Dôležité je aby sme sa vlastne stále takto znášali – deti, vnúčatá, aby sme boli komplet rodina. Nič iné si neprajem. Zatiaľ sa držíme, tak snáď sa to udrží.

I: To vám určite prajem. Tu by som sa ešte opýtala, že na čo najradšej spomínate..?

M: No, tak, vietečo, ja som mala taký život, čo sa málo stáva – ako 9mesačná som stratila mamu. Otec už potom druhú nemal. Ešte starká žila, ale keď som išla na ekonomickú strednú školu, mi aj tá zomrela. Zostal otec sám. Tak to bolo už tak trošku ťažšie lebo ten otec...cez cestu to bola taká drevenička a tam žila jeho strynká, takže cez týždeň mu ona pomohla a už cez sobotu, nedeľu – no, v sobotu ešte sme chodili do školy – no, ale tak už keď sme poobede prišli zo školy a v nedeľu, tak už som sa snažila - som sa aj musela naučiť variť i riadiť i prať, všetko. Ja som mala veľmi ťažkú mladosť. No takže... A po skončení - po maturite - ma veľmi prehovárali ísť ďalej – triedny – ale som odmietla kvôli otcovi. Lebo on bol sám. Takže potom sme sa trápili ako-tak. No a potom už keď som sa vydala prišiel manžel, tak sme ešte toto spravili (ukazuje na dom). No ten zase chodil veľa na týždňovky lebo robil vo veľkom stavebnom podniku. To bolo pre celé Slovensko, aj do Prahy chodil. Do Prahy chodil skoro pred dôchodkom. A väčšinou som taká sama na tie deti bola, ale zase nemala som s nimi problém lebo všetky sa dobre učili, všetky šli na stredné školy, takže nemala som s nimi dáke také problémy. No, tak dalo sa to dáko prežiť. No a potom prišli roky, ponachodili si priateľov, partnerov, no a už sa to pomaly

rozišlo a ostali sme tu sami. No ale nás navštevujú. A tá najmladšia dcéra, tá každý večer zavolá. Každý večer. No, stane sa – ona v Ružomberku robí, ale býva v Mikuláši – ale to už jeden deň keď nezavolá, druhý deň už isto: čo je nové, či nám je nie zle, či nám dačo netreba. Druhá, tá je sestrička v nemocnici, takže tá nám zase keď niečo potrebujeme – nejaké lieky alebo čo – to nám zase ona donesie, aby sme my toľko nechodili. A syn, ten už zase príde záhradu tuto pokosiť, porať, dreva narúbať a tak. Takže každý má podľa svojej profesie rozvrh. (ľahký smiech)

I: Je pekné, že sa o vás takto starajú. Takže vy aj keď žijete sami nejako samotu nepocitujete..?

M: Ale tak zatiaľ nie. Lebo ešte chodíme, zatiaľ sme mobilní obidvaja, takže zatiaľ nie. No a už ak bude zle, tak už potom asi naozaj deti - alebo keď nie, tak niekde pôjdeme, už nás niekto dokončí - čo si myslím, že oni prídu. Lebo nie sú až tak ďaleko, no.

I: Takže manžel aj deti vám pomáhajú. Je ešte niečo alebo niekto vo vašom živote, čo vám pomáha zvládať život v tomto období?

M: Ešte mám veľmi dobrú susedu tuto. Veľmi dobrú, ktorá mi tak – no, ona je mladšia 10 rokov – ale mi to tak pripomína, ako keby mala byť moja sestra. Ale je to suseda. No, je to taká ďalšia rodina. Ale keď už niečo potrebujeme alebo ako, tak aj ona nám už potom pomôže. Sa veľmi dobre znášame, rozumieme si, tak naozaj ako sestry. Len ona je mladšia trošku. A ona zase ešte chodí do roboty, potom tuná ubytováva - takže ona má tých starostí dosť. Takže to už ožaj len keď niečo potrebujeme, tak ju poprosím, ale vždy je ochotná. A sused veľmi veľa znamená. Takže tak, no nie všetci sú dobrí, ale túto mám veľmi dobrú.

I: Tak to je pekné. Môžem sa vás opýtať aj – keď sa tak zamyslíte nad svojim životom – či by sa tam našlo aj niečo, čo by ste zmenila? Teraz alebo tak spätne...

M: Neviem, čo by som mala na tom meniť... No čo, ja som tu vyrástla, tu sme aj postavili, tu bývame...no, možno teraz poviem, že by nám bolo aj lepšie keby bol menší dom, alebo niekde v bytovke, ale môj manžel o tom nechcel ani počuť. Mal ten stavebný podnik veľmi pekné bytovky v Mikuláši, ale on nie, on nie. Tak som to rešpektovala a tu sme zostali. A tu sa mu veľmi páčilo a je spokojný stále. On je inak z Krmeša.

I: Mhm... Ešte by som sa rada opýtala, že čím sa zabávate, čo rada robievate v tomto veku?

M: Júj, čím sa zabávam...už ani dáko veľa nie lebo je to len dva-tri razy do týždňa keď musíme ísť dakedy k lekárom. No a treba poriadit', navariť no a tak mám tuto trochu zeleniny – len na slnko nesmiem - to po večeroch. A si to tam okopkávam, burinku vytrhávam a tak... a čítame, večer televízor pokukáme – televízne noviny, sa nám Šlágér aj Senzi páčia – tam pekne hrajú, to nás veľmi poteší taká pekná hudba, takže tak. Nie už dáke také – lebo už mám aj slabé oči – som dakedy aj štrikovala, plietla, ale už mám okuliare. To ako som dakedy štrikovala ma bavilo, ale už nie. Teraz mi stačí, keď mi donesú gombičku prišíť alebo požehlíť - to mi úplne stačí. Aj to, keď mám viac, si musím oddýchnuť už. Nezvládnam to na jeden ťah. Ma kríže bolia, nohy.

I: A čo rada čítate?

M: A tak knihy už teraz nečítam lebo to už kvôli zraku nemôžem, ale časopisov, noviny, to si rada všetko preštudujem. Teraz som ešte Liptov študovala pred vami - to je taký náš, kde sa všeličo dozvieme. Ale už nejaké také veľké knihy nie, už len také menšie, časopisy a tak...

I: A myslíte, že ste vekom nejaké činnosti obľúbené stratila? Že už nemáte možnosť ich robiť..?

M: No, tak mám, čojaviem...už nerobím nič, tak ako som robila. Ja som prv aj kvetov vždy mávala, no, aj teraz ešte mám, ale to už som len tak aby sa mi rátalo. To ma veľmi zaujímal. No a potom sme ešte aj kúsok poľa mali vzadu, takže sme aj sliepky – no, sliepky ešte máme – ale sme si aj niečo prichovali už keď sme boli obidvaja na to, no ale potom manžel ochorel - má za sebou dve ťažké operácie po sebe, tak sme všetko nechali, iba čo sme si toto nechali, ale to už deti prídu - sa porie, porobí, no a potom už keď sa kopú zemiaky, tak sa všetko dosype a starká navarí hrniec guláša, posedíme, podebatíme a tak. To sú tie krásne chvíle.

I: Mhm. A môžem sa spýtať, kedy ste vy vlastne šla do dôchodku?

M: Vietečo, ja som šla v 53 rokoch lebo som musela ísť otca doopatovať. Takže ja už som dlho...a však vtedy boli aj iné normy. Ale potom som mala aj taký problém, som išla na predčasný lebo potom na poslednú chvíľu prišla táto zmena lebo moje pracovisko sa rušilo a chceli ma za predsedníčku kontrolnej komisie, no ale toho som sa obávala, to tam všetko bolo také nové, tak som to odmietla. No a mala som z toho problém, ale potom už aj kvôli otcovi mi dala papier pani doktorka obvodná, že teda nemôže už sám byť - tak som ostala doma.

I: Teraz by som sa ešte opýtala na nejaké vaše plány a očakávania do budúcnosti..?

M: Fú, v tomto veku... ja som rada veľmi pokiaľ budeme vládnuť, že budeme tu, pokiaľ deti pomôžu, ale ak by sa stalo, že budeme naozaj bezvládni a oni všetci majú roboty rozdelené tak, že pokiaľ budeme možno dvaja... Ale keby som ja sama ostala, tak neviem, či by som bola schopná tu byť. Určite by som šla dakde do nejakého ústavu. No, do tých takých... Lebo ku

deťom to je ťažko ísť, oni majú svoje – majú deti, majú vnúčatá, nuž a tie bytovky to nie sú až také, no takže neviem, no... už to ale oni rozhodnú, ako porobia so mnou, keď už nebudem vladať. Ešte som nad tým veľmi nerozmýšľala - veď to ja myslím, že ešte chodiť budem.

I: A nejaké iné očakávania? Alebo o čom ešte snívate?

M: Ja už o ničom nesnímam. A o čom..? Už len aby sa dobre vnučky mali – jedna bude končiť o rok...a aby už to tak všetko išlo dobre, aby sa neporozchádzali – ale keď sa doteraz, tak sa hádam už nie. Zatiaľ nemajú problémy. No a tak čo už... to už ťažko v tomto veku očakávania, to sa mení zo dňa na deň. Takže tak.

I: A tak celkovo, čo môžete povedať, že si odnášate z tohto života?

M: Tak ja som akože spokojná bola, že som mala strednú školu skončenú s maturitou, robotu som mala dobre - po maturite som dostala miestenku, ale po materskej som šla do inej práce - tam som tiež robila na ekonomickom úseku. A potom do dôchodku, čiže som mala len tieto dve zamestnania. No a tak deti majú zatiaľ všetky robotu, majú vzdelanie...vnučky – jedna už robí, už má aj malé – to že je moje pravnúča – a druhá končí školu, jedna je ešte menšia – lebo dcéra to tak trochu odďaľovala. Dneská sme boli u nich lebo im prerábajú bytovku, tak sme boli nejaké veci vypratáť z pivnice, tak sme to ráno boli rýchlo pobrať do auta, tak sme si cestou boli kúpiť aj uhorky na zavaranie...lebo teraz sme mali obchod dva týždne len tak, že iba chleba predávali – to zas nemohla objednávať, keď mala dovolenku, to je pochopiteľné. Takže sme si ešte aj nákup urobili.

I: Tak ešte aj zavarate...

M: No, hej, uhorky, slivky, brusnice...ja to zavarím, len tak akože keď niečo robím, to už aj posediačky urobím. On, akurát manžel rajbe uhorky – on to rád robí. (Ťahký smiech) No a potom už som si aj ocot uvarila lebo to musí vychladnúť. A tak sa zabávame, no.

I: Aj manžel vám hodne pomáha...

M: no, my si veľmi pomáhame. Ja riad umývam - on ho poutiera a poodkladá. On už naozaj v týchto veciach...už keď som mala to detstvo také, tak teraz som to už mala veľmi dobré. Až na to, že ako odišiel na dôchodok, zakrátko už bolo zle – musel ísť na operácie a už od tých čias ani nič sme ani nepestovali, nechovali lebo to...bol taký žiaľ, ale teraz si žijeme pekne by som povedala, ako dvaja starí ľudia, no. Stane sa, že ešte aj skričíme po sebe, to už bez toho by to nebolo ono, ale tak akože rozumieme si, nemáme dáke problémy.

I: To je dôležité.

M: No...to nie zase, akože sem-tam len. Veď aj deti sa pobijú na ihrisku, ale... My sa síce nebijeme, ale dakedy si povieme – on mne a ja jemu – a už je dobre. Všetko prejde.

I: Mhm... A dotkla by som sa možno aj takej citlivejšej témy – ako vy rozmýšľate o tom, čo nás vlastne všetkých čaká – o smrti?

M: No...čo už, ta smrť, ja neviem...neviem, myslím, že to príde nejak naraz. Neviem...tak akože my sme veriaci, chodíme od kostola... Tak aj to musí prísť.

I: A veríte aj na posmrtný život?

M: Áno.

I: Aj si to nejak predstavujete?

M: Ja si nepredstavujem. Ja už len to čo v kostole počujem – kázeň pána farára – tak si to zoberiem, ale čo bude ďalej, to už nie, to ja už nad tým ani nerozmýšľam.

I: Takže ste taká zmierená.

M: Pravdaže zmierená. Ako sme prišli, musíme aj odísť. Takto to je – zákon prírody.

I: A keby ste mala niečo odkázať alebo poradiť ľuďom, ktorých toto obdobie ešte len čaká, čo by to bolo?

M: Čo by som odkázala... Aby boli zmierliví, aby sa nevadili, aby nerobili zle – tak ako sa to teraz moc robí, moc zlého. A veľmi som taká sklamaná lebo keď sme prežívali mladosť, tak mladí ľudia si tak všetko viacej vážili ako títo. Títo mladí ľudia si život nevážia - čo je najdôležitejšie! Keď to vidím v tých televíznych, keď to ide opitý na motorku, do auta - tak toto by nemalo byť. Ja si myslím, že prv si to voláko viac ľudia ten život vážili. Kdeže aby išiel opitý alebo čo ja viem čo...ale teraz, to je katastrofa. Deti – no dieťa nechať v aute, ako je mu tam horúce alebo takéto veci... neviem, možno je už tento svet taký. Také rýchle tempo života teraz. A oni to možno berú ináč, ako sme to brali my. My sme to brali aj viac tak po kresťansky ešte. Mne sa to mnohokrát nepáči, títo mladí si nič nevážia. Nič si nevážia. Lebo neverím, že by taký 18ročný chlapec mohol mať auto za sto tisíc lebo za koľko. To musia im to rodičia dať. A on tým pádom si svoj život – ale ani svojich rodičov – neváži, ani ich prácu. Lebo oni to zničia šmahom ruky. S týmto som veľmi nespokojná.

I: Ešte aj nejaké ďalšie veci vidíte iné v tejto dobe?

M: V tejto dobe, no čo ja viem...nie som ja dáka politička, ale zase neviem...my sme boli prv zvyknutí, že bola jedna vláda, ale teraz som mnohokrát taká...neviem sa s tým vyrovať, že jedni chcú to, druhí chcú to a to predsa nie je možné. Mala by byť zhoda medzi nimi. A nie sa tam osočujú – jeden z tej strany, druhý z druhej strany...ale je to občan tejto republiky. Tak to jedno sa mi strašne nepáči, že sa oni – čo by nám mali ísť príkladom, ktorí by nám mali ten život trošku lepším urobiť, nám ho komplikujú. Tým pádom nevieme čo máme robiť, kde sa máme podieť. Lebo už je to až strach, čo tí vystrájajú. Toto sa mi nepáči. Ja to poviem na rovinu. No možno sme boli prv...sme nemali takéto voľby a čo ja viem čo to všetko sa dialo...ale teraz keď už sme ako do toho aj my zainteresovaní, tak ma to mnohokrát mrzí, že oni by sa mali v prvom rade pekne dohodnúť a nemali by sa osočovať v televízii. Toto sa mi veľmi nepáči. To nech sa osočujú medzi sebou. Ale to pred týchto ľudí...a to títo starí ľudia, oni to ťažko pochopia, že sa takéto veci dejú...a iba samé voľby a toto...stále je to nie na takej celkom dobrej úrovni. Toto sa mi ako nepáči.

I: A moderné médiá, technológie myslíte že majú aký dopad na váš život?

M: No, to už viete ako je s tými modernými technológiami...to ja... Ja už proste žijem v tom, v čom som žila, nám sa to už ťažko dá v tej hlave meniť. Mi darmo niekto povie: nechod' do kostola. Ja pôjdem. Ale zase keď počujem aj tých politikov, ktorí nám vlastne majú vytvárať lepší život – a oni medzi sebou sa neznášajú – tak ako oni môžu nám pomáhať, keď oni medzi sebou sa neznášajú...? Toto sa mi nepáči. Nie som ja dáka politička...ale na voľby už idem, no...to už sa ako občianke patrí, ale nie som spokojná s tým, sa mi to nepáči. Som bola na iné zvyknutá, to bola jedna strana, tí robili a boli sme spokojní. A bolo aj roboty, bolo všetkého. Teraz koľko ľudí je nezamestnaných...? a keď aj niečo jeden chce, druhý to zamietne, toto sa mi nepáči. Aj to nerada pozerám...ale pozriem si (ľahký smiech).

I: A keď porovnáte, že ako žijú vaše vnúčatá, tak o tom ako rozmýšľate?

M: No, tak vnúčatá majú určite taký trochu lepší život ako som ja mala. Nemajú to zase také o dosť ľahké lebo – vyštuduje a nemá robotu. Ísť nemá záujem do zahraničia, tak čo - bez roboty bude...? načo potom chodí na vysokú, keď potom nemá robotu...? No a potom je aj ťažko žiť, keď nie sú financie alebo čo. Ja zatiaľ takéto problémy nemám, ale čo bude ďalej, to pán Boh vie, čo bude ďalej...možno tu už ani nebudem za dáke roky...

I: A keby ste mohla vybrať nejaký najkrajší zážitok z vašej minulosti..?

M: Hmm...najkrajší zážitok...neviem. Mala som pekný zážitok, keď som školu skončila, robotu dostala. Mala som pekný zážitok, keď deti pomaturovali, roboty dostali. No a mala som pekný zážitok, keď sa vnúčatá, pravnúča narodilo – a ďalšie je na ceste – tomu sa teším. Keď prídu, otvoria dvere: starinká! Hodia sa na mňa – to ma vie najviac potešiť. Do plaču keď odchádzame: nechod' starinká ešte! - Ale musíme už ísť, no. A ešte viac starkého ako mňa. Táto najmladšia...a vnúčik, ten ho volá starký veľký, nepovie akože starý, ale veľký. Minule dcéra vraví, že išli autom a keď sa malo odbočiť k nám, tak on kričí: ideme tam, tam je starký veľký! On ho tak volá – starký veľký. On má deti hrozne rád, od malička. On aj tieto naše deti, aj tie u susedov keď boli - to sa všetko tu zhrnulo, tuto na múrik posadalo a ja som upiekla v sobotu koláč – tie z mesta dochádzali ku starkým – a to som celý plech pokrájala, von vyniesla a už sa všetky usmievali. Na to mám také pekné spomienky...a dodnes keď ma stretnú: teta, ako nám dobre u vás bolo keď sme chodili! Ale ozaj, všetky z ulice utekali vždy tuto. - Starká má tuto troje svoje a ešte vy tam idete ďalších troje..! Ale mne to nevadilo. Ja som bola rada. Ja keď som ich videla hrať sa na tom múriku, aj som napiekla tie koláče. A potom keď si pochovali starkú, jej pravnúčka: teta, ja na vás často spomínam – ako nám bolo dobre a tie koláče, čo sme mali, keď sme chodili k starkej. Počuť to poteší. Krásne to je.

I: To vždy poteší, počuť niečo také. Mne už asi moc nenapadá, čo sa opýtať, tak keby ste vy ešte chcela niečo dodať k tejto téme, že ako sa vám žije v tomto období..?

M: No, tak...susedu máme dobrú, to si veľmi dobre rozumieme lebo je sama. Tak keď už do obchodu nemôže, jej občas nosíme lebo ona keď nemôže, tak už prezvoní - už čo jej môžem, jej donesiem. A prídem k nej na lavičku občas posedieť. Aj tuto je ešte taká staršia, ona je viac taká energickejšia. Ale zas tuto máme jednu, ktorá sa s nami dáka veľmi neráči... ale nemá na to dôvod. Ona bola dlhé roky v inom meste, ona mala tam iný život, no a prišla sem, tu je to trochu iné, tak možno aj preto. Ale nám to nevadí, každý nech si žije svoj život tak, ako vie. Ale tá suseda zhora je ako moja sestra mladšia.

I: A myslíte, že aj niečím konkrétnym ovplyvnilo ten váš život, že žijete na dedine?

M: Ani nie. Mne to nevadilo. To prv bolo autobusov, do roboty keď sme chodili, no a teraz však už sú autá, prišli do módy, tak sme mali auto - no len to bolo, že muž chodil stále po týždňovkách lebo to po celom Československu stavali. A tie veľké výpady, to všetko tento podnik robil. Takže on chodil hodne – na to mám tiež krásne spomienky lebo on keď prišiel z týždňovky, tak

tým našim deťom vždy niečo doniesol – oni všetci traja pri bráne v rade, od najmladšieho po najstaršie: ide náš ocinko, hádam nám niečo kúpil! Tak on musel vždy kúpiť dačo no a to sú také pekné spomienky ako stáli v tom rade a ho čakali. Takže tak... No, smutnejšie som mala, že som nemala súrodencov, ani mamu, bolo to ťažké, veľmi ťažké, ale tak potom ako som skončila strednú školu, po maturite som dostala miestenku a po materskej som šla do iného podniku, ale tam som sa tiež ako dobre ostrieľala trošku lebo keď sme tam prišli, tak oni nám dali peniaze do kapsy a chodili sme po tých všetkých výkupniach, ktoré patrili do Mikuláša – kde sa vykupovalo obilie, zemiaky - lístky príjmové a peňazí plná kapsa – mňa to tešilo – plná kapsa peňazí - ja som to nikdy nevidela lebo môj otecko mal len málo, len na poli robil, potom však bolo družstvo, takže on dáke tie výplaty extra veľké nemal. Ale aj keď som chodila na tú strednú, internát tam nebol vtedy ešte, tak sme platili také súkromie, tak mal to aj dosť z tých pár korún, čo zarobil na tom družstve – byt zaplatiť, cestu, knihy, dačo aj obliecť, stravu...tak on si chudák koľko razí nechal menšiu sumu a už to išlo všetko na mňa. No ale 4 roky prešli a už potom keď som skončila, ja som dostala hneď robotu - no a na materskej som bola dlho lebo tu škôlka nebola. No a otec ešte robil, tam na tom lebo sme mali trochu viacej poľa, to som musela obrobiť - no tak som bola trošku dlhšie, ale nebanujem, som sa im trošku viac venovala a prežila som s nimi krásny život. Dom je taký väčší... Potom deti išli do školy, ja som išla do novej roboty, otec mi išiel na dôchodok...a potom tu spravili škôlku ale iba do obeda, čiže ja som večer navarila aby aj otec mal čo jesť a potom im pozohrieval a po najmladšie ešte aj do škôlky išiel. Tí dvaja starší do školy do vedľajšej dediny chodili - takže tak sme sa trápili. No, to bol ťažký život, to moje detstvo...lebo keď som videla, čo všetko druhým mama kúpila, čo im urobila, čo im upiekla, tak vtedy mi to bolo strašne ľúto. (povzlyk) No čo - potom som sa s tým zmierila. Potom už ako som mala deti, už som to tak neľutovala... Boli sme aj také kamarátky dobré - jedna na nižnom konci, jedna na vyšnom, tak už sme tí to potom tak aj spolu pozažívali. No, čo už...všetko prešlo, staroba prišla, choroba tiež. Ale tak stále poviem, že keby ešte to bolo, ako je teraz, že si môžem poradiť, opraviť, ožehliť, na nohy postaviť. Viac nemusím už robiť. ...Do roboty vstávali sme, deti, bolo toho dosť, ale tak prešlo to... Ale už som sa vám dosť narečnila.

I: Ďakujem vám veľmi pekne.

M: Nie je za čo, ja rada porozprávam.

Príloha číslo 6 – prepis rozhovoru s pánom Stanislavom

I: Chcem sa vás najskôr opýtať, že ako sa voláte a koľko máte rokov?

S: Slavomír, rokov 79. Dost' je to už, však?

I: Veru, úctyhodný vek. Tak a teraz by som prešla k tomu, kvôli čomu som tu, že ako sa máte, ako sa vám v tomto seniorskom veku žije?

S: Aj horšie by som vydržal. Ráno vstanem a fajront. Lebo nevládzem. Chorý som...kolená, chrbtica, všetko ma bolí, aj to, čo nemám. Aj taká choroba ma bolí, čo nemám. (smiech)

I: Vidím, že humor vám nechýba. Hm, čo ste robil počas svojho života, ak smiem vedieť?

S: No, elektrikú som robil.

I: Mhm. A na dôchodku ste koľko rokov?

S: Od 50 rokov života. Lebo nemal som ani celých 51 a bol som na plnom invalidnom dôchodku lebo mám strojček na srdci - 4tý už. To sú takí bedári, menej vydržia ako ja. No, nejdem sa vyjadrovať mrzko...

I: A keby som sa vás spýtala ako sa so starobou ako takou vyrovnávate?

S: Každý musí ísť tam, odkiaľ prišiel. Nik nemá protekciu, že tu ostane na večnosť, ani nik nemá takú protekciu, aby si zobral to so sebou, čo za života nakradol. Ako Fico atď.

I: Takže k smrti ako takej sa ako staviate, keď už ste na začal túto tému?

S: Je to 5-6 mesiacov, upadol som do kómy. Tu, o pol jednej v noci. Prišla sanitka, ležal som, bol som na zemi tu, prišla sanitka, vyložili ma na nosítka, vyniesli von a to som už nevedel. V nemocnici - však ma tam odviezli - tam ma vyvalili na posteľ a už druhý deň okolo jednej som sa prebral - a ruky, nohy priviazané o posteľ. - To čo ste porobili so mnou? Ja vás udám za trýznenie ľudí. - Jój, vy by ste nám boli utiekli, keby sme vás nepriviazali. Ale vtedy, keď som bol v tej kóme mi bolo tak dobre, mne bolo tak teplúčko, takú som mal pohodu, ležal som na chrbte - čo neznášam...aj som bol zlý, pretože som sa prebral. Lebo mi dali injekciu voláku, lebo že už som dlho tak a že mám ten strojček... No, tak prebrali ma a tu som. No a ja im vďačím, že som tu lebo môžem ešte starkú troška hnevať. (smiech) Však?

I: No. (smiech)

S: - Nechod' tam, nechod' tam, nerob toto, ako to chodíš..?

I: To už tak asi býva, však..?

S: To už tak býva, kto na vrchu, ten sa kýva. A kto na spodku, ten sa musí lebo ho ten vrchný dusí.

I: Hmm, zaujímavé...A keby som sa ešte k tomu dopýtala – veríte aj na nejaký posmrtný život?

S: Áno.

I: A ako si to predstavujete? Čo tam bude?

S: Mal som dôkaz. Týždeň dozadu...zomrel nám švagor, s ktorým – s celou rodinou, sme sa veľmi dobre znášali. V noci som sa prebral a vidím biele voľačo, vravím: kde ideš, do záchodu? A nič. A starká leží v posteli. A to biele chodilo po izbe. Čo to bolo? Prvú noc keď zomrel, druhú aj tretiu sa mi sníval, takto všelijako a pýtam sa po telefóne jeho manželky: a prisnil sa ti Jožko? - Si predstav, že nie. - A mne sa už tretiu noc sníva. Aj to sa mi snívalo ešte, že prišiel sem za mnou...ja som robil v nepretržitej prevádzke – denná, nočná, voľno, atď., takže som mal toho voľna dost', takže som mu chodil na tú stavbu pomáhať. Prišli sem raz - tri-štyri roky dozadu a vravia, že: sme sa prišli s tebou vyrovnat'. Už sme splatili všetky pôžičky, čo sme mali na dom, iba tú tvoju sme ešte nesplatili. Povedz nám, koľko by sme ti mali dať, za to, že si mi chodil pomáhať? - Jožko, a ty si myslíš, že som ti za peniaze chodil pomáhať? Ja som ti chodil pomáhať preto, že ťa mám rád. A on mi toto v tomto sme pripomenul, že mi je aj tak dlžen: aj tak som ti dlžen, aj tak sa budem o teba zaujímať. A prečo by sa mal o mňa zaujímať? Ved' som mu zlé nič neurobil... (kašeľ) Prepáčte, zadúša ma...

I: To je v poriadku, pomaly si...

S: Takže verím v posmrtný život! A mám na to dôkaz. A rukolapný - keby som to bol odfotil, to biele, čo chodilo po izbe, no.

I: Mhm. To je silná skúsenosť...

S: Silná. To je silná skúsenosť. Taká, že som to povedal ráno – v noci som to nemohol starkej vraviť lebo by ani nebola spala do rána, taká je citlivá. - Ráno som jej to povedal. Starká mi vraví: ten Jožko ťa mal rád. - A ja som ho nemal rád?! My sme sa nikdy nepohádali, nikdy. Ani nepobili.

I: Mhm, to sú vzácné vzťahy.

S: Ale som sprostý, však?

I: Nepovedala by som... No a kto by ste povedal, že je vašou najväčšou oporou? Alebo kto vám to teraz pomáha najviac zvládať toto obdobie?

S: Syn. Syn je nám najväčšou oporou. A to takou, že - ja niečo potrebujem, ale poviem len: ja by som niečo potreboval a on mi skočí do reči a povie: vrav chytró! Čo to potrebuješ? Nemôžem povedať ani mákké „f“. Dcéra nie. Tá má takého muža, ktorý nám závidí. On je taký, no... ale syn nám je veľkou, veľkou oporou. ...No a moja manželka! Joj, to tú som mal na prvom mieste povedať! Všetak? Viete čo, 57 rokov sme už spolu a predstavte si, ešte sme sa nepobili. Nikdy. Ona vše aj tanier hodí po mne. (smiech) ...a vy ste nie vydatá ešte, či?

I: Ešte veru nie.

S: (vyrozpráva 3 vtipy – o nevere, manželstve a recepte na koláč)

I: Keď takto rád vtipy rozprávate aj iné záľuby máte? Čo robievate?

S: Teraz, keď už som takýto chorý, najradšej ležím lebo ani sedieť dlho nemôžem, chodiť vôbec – keď vyjdem, len tuto vonká dole schodmi. Najradšej si ľahnem, vstanem, posedím, vreštibúdku troška popozierám a tak... Ešte včielky mám, ale už sa im voláko málo venujem lebo nevládzem sa zohýňať tak. Choroba je zlá. Ešte staroba by som nepovedal, ale choroba je zlá. No už, rozumiete, jedno by som povedal: nech už sa robí, čo chce...

I: Takže na starobe by ste za jednu z najhorších vecí považoval keď je choroba? Aj ešte niečo iné je také náročné na tej starobe?

S: Keď vás žena nechá. Ostanete sám a ona si nájde frajera... Viete čo, tu máme jednu, prišli z Holandska s 3 dievčatkami takými (ukazuje rukou asi 1,2 m od zeme) a ona odišla od neho. Tu majú taký najkrajší domček postavený. Ona odišla do Mikuláša od neho. Čo jej šiblo? No čo ona bude s 3 deťmi? No povedzte, no čo? Ona je presvedčená, že jej súd uzná 3000 euro výživné. (smiech) Aj vy ste sa tak zamrštala ako ja. ...ak jej uzná po 100 eur na každé, tak môže byť rada a nie po 1000 euro. Ona teraz toľko má lebo ten jej manžel, on má predajne s bábikami, s hračkami, s detskými vecami. V Číne nakupuje, ale po celej Európe má také predajne. On ani nevie koľko má peňazí. A ona, ona tiež. Keď nevie, koľko má doma peňazí. Lebo nevie, no. Tak odišla od neho pretože s ňou nechce spávať. Veď má peniaze, tak nech si nájde chlapa! A nie? (smiech)

I: Aj to by bolo riešenie... (smiech)

S: Všetak? (smiech)

I: A keby som sa teraz mala spýtať, že aké veci sú na starobe krásne, tak aj to by ste mi vedel povedať?

S: No, na starobe sú krásne veci keď: sú manželia a keď manželka tuto príde, ma pohladká po líčku a sa spýta: starký, dáš si kávu? Idem ti spraviť, môžem?

I: To je krásne.

S: To je takto: na starobe je najdôležitejšie vážiť si jeden druhého. A nepodceňovať jeden druhého. To som už dosť povedal.

I: Môžete aj viac. (úsmev)

S: A najdôležitejšie je, aby sme sa nebili! ...máme aj válok! (ukazuje na šuflík)

I: Hádam ho nepoužívate! (smiech)

S: Na cestu ho starká používa. (smiech) Natáram vám toho moc, však?

I: Nie, to je dobre. Čím viacej mi porozprávate, tým lepšie pre mňa. (úsmev) ...Čo by ste ešte povedal, že je pre vás v živote dôležité? Okrem toho, že máte dobrú manželku... Čím sa tak napríklad riadite v živote?

S: Aby rodina držala spolu. Ak sa rodina rozvádí pre majetky, pre dedičstvo, pre peniaze a keď sa nenávidia, v lyžičke vody by sa utopili, to by som nezniesol. To ja by som si radšej...to ani nejdem...veď viete, čo som chcel povedať... ...Bol som pri doktorovi, pri neurologičke – kríže ma veľmi bolia – a tam je to takto: jedna miestnosť pre sestričku, druhá pre doktorku a 4 ľudí púšť a sestrička naraz, tam sú dve kabínky, aby sa mohli zoblieť, pripraviť a ja som bol tam taký, tam som sa oprel o stôl a vravím: chlapi, ak ma daktorý zabijete, dám mu hneď 1000 euro! A jeden...no, ostalo ticho, ale jeden vraví: to je málo! Dajte mi milión a zabijem vás aj hneď! - Dobré, zabite, pošlite faktúru, tá sa zaúčtuje do daňového priznania a môžeme spraviť kšeft. Ten smiech, viete aký bol?!

I: No, viem si predstaviť.

S: A pri tej doktorke...a doktorka vyšla: čo sa to tu robí? - Nič, niiii... (smiech)

I: No, s vami nie je nuda. (smiech) ...čo si najviac na živote vážite alebo ceníte? Tak všeobecne...

S: Že som mal dobrý život, spokojný život s mojou manželkou. Ona – môžem povedať zodpovedne – ona sa starala o mňa. Starala sa o mňa v nemocnici, veď od Nového roka už 3 razy som bol v nemocnici a každý deň bola pri mne. Poznate Mikuláš? Od kasární týchto spodných až do nemocnice je dosť starej žene kráčať. A každý deň bola pri mne. - Starká, veď

už, radšej si ľahni, oddýchni si. Síce sme prestali so všetkým gazdovaním – máme len psíka, mačky dve a kury, no ale...váži si ma. A ja tiež! Keby ona bola v nemocnici, ja by som každý deň nezvládal za ňou chodiť pre chorobu...ale ja by som si vedel poradiť: prídem na stanicu, tam si vezmem taxík za 3-4 eurá a zavezie ma to do nemocnice! Až ku vchodu, aký problém?! Tie tri eurá, to ja mám. Včera bola starká v obchode, mali sme návštevu a kúpila mi nanuk – taký veľký, tvrdý, fajný. - Júj, ako že ho ty pocmúľáš? A starká vraví: no veď nepije, nefajčí, do krčmy nechodí, nebije ma, tak prečo by som mu ja nemala nanuky kupovať..?

I: To je milé.

S: Tak povedala, naozaj. Môžem ju aj zavolať, nech to potvrdí!

I: To je krásne, keď máte takýto vzťah.

S: No, takto, aj moji rodičia boli takí. A mali sme susedov, ktorí nežili dobre. A ja som povedal: keby som sa ja mal oženit' a žiť takto so ženou, nežením sa. Nežením sa! No ale som sa oženil, mali sme sa radi – a neviem, či sa doteraz nemáme tak radi.

I: Aj vo zvyšku rodiny máte také dobré vzťahy?

S: Máme len dcéru a syna, 5 súrodencov...aspoň raz do roka sa navštívime. Keď to už teraz táto predposledná sestra je na Orave, tam je dáky penzión, no, už mala 80 rokov, tak tam je v tom penzióne, tak sme sa tohto roku nezišli. Brat má 82-83, neviem, už ho iba na vozíku vozí, do záchodu atď. No, nemôže prísť, takto ďaleko. Ale títo mladší, sestra najmladšia ešte nám povybavuje všetko, čo treba lebo máme urbár – odtiaľ odkiaľ oco pochádza atď. atď. Normálne, normálne vzťahy rodinné – bez bitky, bez škriepky, bez vraždy...no, aj pobijú sa! Ale my sme sa nie, ani so súrodencami.

I: Tak to má byť.

S: Tak. Ale aby ste si nemysleli, že sa chválim. Ja odídem von a vy zavolajte starkú a opýtajte sa, či som sa niekedy pobil so súrodencami.

I: Ja vám verím, že nie.

S: Hnevala sa na mňa, veľmi sa na mňa hnevala...sme kopali švábku – viete, čo je švábka?

I: Viem.

S: Orali sme, za mašinu a ja som zbieral s touto sestrou jednou švábku. Zapálil som si cigaretu a začalo ma dusiť. A ona vraví: no povedz mi, prečo fajčíš, keď ťa dusí?! A ja jej vravím: a ty prečo ješ, keď chodíš do záchodu? Odišla odo mňa - ale to som povedal trochu vulgárnejšie... odišla odo mňa a sa so mnou nerozprávala. Ale potom ju to prešlo a bolo dobre.

I: Všetko prejde.

S: Všetko prejde. Všetko bude, iba my nebudeme...

I: Na čo takto najradšej spomínate? Keď spomínate na minulosť svoju, tak na čo najradšej?

S: Na tú moje mladosť. Akí sme boli kamaráti... ja som rodák z Liptovskej Svätej Mary. Odtiaľ nás vyhnali, vyplatili nám po 20 halierov za jeden štvorcový meter. A každý si hľadal bývanie ako vedel. No, ja som kúpil toto. No, to nebolo ani zďaleka také ako teraz. Sme dali hádam viacej do toho, keď sme to prerábali, ako keď sme to kúpili. No a nuž, na čo spomínam... Zábavy boli, teraz je už zábava nie. A potom ešte bolo vynášanie dedka a Murieny. Neviem, či viete, čo to je..?

I: Mhm. To sa nejak na jar robí.

S: Hej, na jar... Viem to aj zaspievať! - Muriena, Muriena, kde si prebývala? Na tom vyšnom konci, v otrhanom vreci, hej hej hej! Ešte tam bolo niečo...ale to mi nepríde tak chytro na rozum...

I: Tak najradšej na mladosť spomínate...

S: Na mladosť. Na Širavu sme chodievali. Mali sme tu takých kamarátov, síce boli o 15 rokov starší ako my, ale sa prispôbili nám - mladým. Na Širavu sme šli a ona bola taká trochu pri sebe, tak jej vravím: ale ty do vody nechod! Ty keď vojdeš do tej vody, tak stúpne hádam aj o pol metra. (smiech) Mal som jej čo povedať... Ale mohol som si to dovoliť. Tak mi povedala: ej, ty čudák jeden, čuš! Veď to bolo všetko v rámci takého priateľstva, úprimného priateľstva. No. ...a by sme si nevliali takto po jednom?

I: Ďakujem, neprosím si. A ešte som aj autom.

S: Aha, autom... Máme v susedstve, no, v rodine takú jednu kamarátku – doktorku, kardiologičku - Lenku. Príde nás občas pozrieť, nie občas, každý týždeň príde – aj dva razy. A mal som narodeniny a doniesla takú fľašku takúto (ukazuje na kredenc). Ale 14% alkohol. Dala na stôl a ja vravím: starká, tak vlej! Keď už doniesla tú pálenku. Tak, starká dala poháriky tri na stôl a Lenka vraví: ale idem ja naliať! Tak – sebe ani pol, starkej tak isto a mne odmerala do čajovej lyžičky, vliala do pohárika a vraví: aha, toto môžeš, toľkoto ti neuškodí. - Lenka, pre holuba je to málo, nie pre mňa! Nuž, to mi môže uškodiť, aj pravdu má. Nemôžem. Už hádam 10 rokov, čo nič nepijem. Nechodím na pivo ani nefajčím, ani nepijem, ani so ženou nespávam...

I: Ako poviete... Čo si tak celkovo odnášate zo života?

S: Také životné skúsenosti, že - ale je na to aj jeden výrok taký, že - učím sa celý život, ale sprostý zomriem. Stačí?

I: Môžete aj viac dodať.

S: Čo si odnášam...no, tak, čo ja viem...keď na tom svete nieta, hovoria, že sa to tam nič nedeje podľa toho, čo o čom sa hovorí. Či je to legenda, či je to pravda..? Boli dvaja farári, ktorí si sľúbili, že keď jeden z nich zomrie, príde tomu druhému povedať, ako je to na tom druhom svete. Aj tak sa stalo. Zomrel jeden a tomu druhému sa snívalo: netráp sa, nič je nie tak ako sme si my na Zemi predstavovali. To je všetko inakšie. Nuž, neviem, ako je to tam inakšie... Ale ak je to tak ako vravia - že komu lepšie, ako pánom v pekle..? Neorú, nesejú a sedia sebe v teple.

I: No, ktovie, ako to je...

S: Neviem, som tam nebol ešte. A vy?

I: Tiež nie.

S: No však nie?

I: Nie. ...Je niečo vo vašom živote, čo by ste zmenili späťne? Nejaké rozhodnutie alebo niečo..?

S: Poviem tak - mali sme všelijaké problémy. Čo ideme, ako ideme..? A starká ma odbila dvoma vetami, a to takými: starký, ty si sa vždy správne rozhodol. No, tak, čo by som asi tak zmenil vo svojom živote...neviem, asi nič. Spokojní sme. Pokiaľ bývať máme kde, kúriť máme čím - kúrime plynom. Aj pec síce tu máme na kúrenie - takú opachu - no ale čo už budeme robiť, aj to treba k životu. ...Ale frajerku nemám.

I: A chcel by ste?

S: Nechcel! (smiech) Tá by iba peniaze chcela a na mňa by sa vykašľala...však? To sú také zlatokopky...

I: No, možno jedna z posledných otázok: keby ste mohol odkázať niečo ľuďom, ktorých ešte len čaká staroba, tak čo by ste im odkázal?

S: - Nehrňte sa za majetkami. Lebo tak - to sú poctivé slová poctivého človeka - nehrňte sa za majetkami. Ak chcete byť bohatí, musíte sa narobiť moc. A z tej roboty je choroba. Nezáskate nič. My sme sa narobili ako takí blázni - slnko svietilo, 30°C aj viacej a my sme seno kládli na koliby - a čo mám z toho? Síce pomohli sme synovi postaviť dom, dcére kúpiť byt, ale viacej my z toho nemáme nič. A našetrili sme si na pohreb. A neviem, či je to dosť 3000 na dva pohreby...čo poviete?

I: Ja myslím, že asi dosť.

S: Hej? Lebo ak je málo, musíme ešte dačo šetriť lebo už nemáme toho času dáko moc, však? (smiech)

I: Dúfam, že ho máte ešte čo najviac.

S: To vám tak bolo - prišiel jeden multimilionár na spoveď a pýta sa farára: pán farár, keby som tak obetoval cirkvi milión dolárov, čo poviete, prišiel by som do neba? - No, viete, ja to s istotou povedať nemôžem, ale viete, že by to za pokus stálo..? Však? Za pokus by to stálo. (smiech)

I: (smiech) A ešte mi tak teraz napadá, že ako vnímate tú dnešnú dobu?

S: Zle. Ja mám už dosť rokov, ale za mojej mladosti boli peniaze na všetko. Na pôžičky, na rekreáciu, na zdravotníctvo, na školstvo, na šport, na všetko - na všetko. Teraz nie je peňazí na nič. Ako je možná vec, že sestrička, ktorá robí na Slovensku má tak koľko - 400-500 euro..? A ide do Rakúska a tam má 1200. No vysvetlite mi to. Mojej sprostej hlave. Oni nerobia tam tak ako my? Alebo menej kradnú? Alebo ako je to? Alebo také Nemecko... Vy to neviete, vy ste nezažila druhú svetovú vojnu, ale ja mám aj pamiatku z druhej svetovej vojny - tu, ma chytil granát (ukazuje na svoje oko). Nemecko bolo dosť rozbombardované. To ste počuli z rozprávania a tak... Kde sú Nemci od nás?! Ale Nemci museli robiť a postaviť štát na nohy! Bolo všetko rozbité, rozbombardované. A kde sú teraz..? Takže podľa mňa - za socializmu bolo lepšie ako je teraz. Čo poviete, mám pravdu?

I: To nemôžem posúdiť...

S: Nemôžete posúdiť... Bolo lepšie lebo bolo na všetko. A teraz nieta na nič, ako je to možné..? A vidíte, taký Rusko si nárokuje na zmenku za 49 miliónov eur... viete koľko je to peňazí? A Fico dáva za lapenie toho, kto zastrelil tých dvoch snúbencov - Kuciaka - rovný milión! Za informáciu na lapenie toho. Ukázal aj ten milión. To bola taká hľba peňazí na tých stoloch! A kráť 49!? A že: ukáž zmenku! - Ja vám ju neukážem. Nechce...to môžem aj ja povedať. - Davajte mi 3000 euro, ak nie, vás odstrelím! No, môžem ja toto povedať? Len tak? Lebo by som vás aj tak neodstrelil. ...no, mám zuby také, vyklápačky, zle sa mi hovorí...sa mi lepí jazyk na podnebie.

I: Pomaly si... A nejaký najlepší zážitok vo vašom živote by ste mi vedel povedať?

S: Najlepší zážitok...no, aj to môže byť, aj to môže byť... Kúpili sme si auto. Trabant! Mali sme ho 40 rokov. A išli sme s deťmi na Šíravu – na Trabant. A išli sme aj s tými, čo sme boli teraz na pohrebe - s tým švagrom, tak sme sa...no tam však v stane, pri autách... večer sme si ohňa nakládli, atď. To boli také zážitky, na ktoré sa spomína dlho - napríklad aj, že sme si každý večer nakládli ohňa, ale bolo na to treba zohnať aj drevo. Sedíme tak pred stanom a išiel traktor s vlečkou, tak sme si poleno...viete, čo je poleno?

I: Mhm.

S: Tak kričíme: zhod' nám aspoň jedno to poleno! A ten zhadzoval ostošesť, zo 5 nám tých polien zhodil. (smiech)

I: A bolo vybavené. (smiech) ...a keby som sa ešte vrátila celkovo k tej téme, že ako sa vám žije teraz v starobe, tak ešte by ste mi niečo dodal?

S: Ako sa nám žije... Čo sa týka finančného zabezpečenia, sa nám žije dobre. Viete koľko ja mám dôchodku? Poviem vám – 350 euro. Starká má 320. Viete akí sme my bohatí? 30krát 300, veď to je 9000 na koruny. Viete čo je to, keby som ja mal 10 000 korún - keď boli koruny – ostrúhaný vlas by mi bol do zadku nebol vopchal! (smiech) ...a čo som týmto chcel povedať?

I: No, ja neviem...som sa pýtala, že ako sa vám žije...

S: Jáj, no – máme, na čo potrebujeme. A mám jednu žiadosť – jednu prosbu – aby tento štát nám nezlikvidoval tieto dôchodky. Lebo ak by som mal ísť po žobraní, to by som ani neprežil... Ale jednej tetke som povedal, že som bol žobrať. Sedím takto na stanici a prišla tam taká jedna tetka malá a ešte aj zhrbená a v ruke mala parazól – viete, čo je parazól?

I: Áno.

S: Ale taký, čo bol toľkoto vyšší od nej (ukazuje rukami). A sadla si ku mne na tej lavičke, taká bola zhovorčivá... A kde ste boli? – sa ma pýta. - Pri doktoroch? - Kdeže, ja som bol si kúpiť lieky lebo vravia, že tie lieky, ktoré sa kúpia za zarobené peniaze, neúčinkujú. Na lieky že si musíte vyžobrať. Tak som si bol vyžobrať na lieky – pred Priorom som sedel celé doobedie a vyžobral som 15 euro. Ona sa pozrela na mňa: bol tam taký, ale to ste neboli vy...bol tam taký žobrák, taký klobúk zamastený, taký deravý, kabát taký starý...to ste neboli vy. Veď vy ste normálne oblečený. - No hej, ale ja si tie háby do Priora skrývam, tam sa preoblečiem a zase keď už idem preč, sa zase preoblečiem. - Ale som vás aj ja podporila! - Ale tých 20 centov čo ste mi tam hodila..? (smiech) A najlepšie bolo to, že taká jedna, čo sa sem prísťahovala, som jej vrel toto a ona: jój, veď to bola suseda naša, no ja sa jej opýtam, ako to bolo! No opýtala sa a: ujo, ja vám už neverím nič! Vy aby ste po žobraní chodili, vy?! (smiech)

I: Vy si rád zašpásujete.

S: Veru iné mi ani neostáva. Však?

I: Tak ďakujem vám, už ste teda asi všetko povedali.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autorky: Veronika Šebeková

Studijní program: psychologie

Název práce: Egointegrita seniorov z malých dedín

Vedoucí práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská

Rok dokončení práce: 2019

Počty znaků hlavního textu práce

Přímé citace: 13 858

Ostatní text: 96 349

Celkový počet znaků: 110 207

Názvy souborů umístěných na doprovodním CD

Text práce ve formátu PDF: Egointegrita u seniorov z malých dedín, 2019, Šebeková Veronika

**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Veronika Šebeková
 Obor studia: Psychologie
 Název práce: Egointegrita seniorov z malých dedín
 Vedoucí/oponent práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 79
 Počet stránek příloh: 28
 Počet titulů v seznamu literatury: 44

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

x				
---	--	--	--	--

Oborová přílehlavost tématu

x				
---	--	--	--	--

x

Originalita tématu a jeho zpracování

		x		
--	--	---	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		x		
--	--	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

		x		
--	--	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

		x		
--	--	---	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

		x		
--	--	---	--	--

Využití výzkumných empirických metod

			x	
--	--	--	---	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

			x	
--	--	--	---	--

Naplnění cílů práce

		x		
--	--	---	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu		x			
Návaznost kapitol a subkapitol			x		
Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi			x		
Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)			x		

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Váš vzorek respondentů je tvořen seniory, kteří vykazují (na základě rozhovorů) celkově vyšší míru životní spokojenosti než je asi průměr u této populace. Jak si tuto jejich spokojenost vysvětlujete?

Jaké by mohly nastat případné problémy při bilancování u depresivních jedinců?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Teoretická část práce se věnuje problematice stáří a stárnutí, teoriím celoživotního vývoje a také vývojové teorii E. Eriksona a jejímu poslednímu stádiu Egointegrity. Kapitola 1 empirické části patří spíše také do kapitoly o egointegrity. Text teoretické části je poměrně kultivovaný, s využitím dostatečného počtu domácí i zahraniční literatury. Praktickou část tvoří tematická analýza šesti rozhovorů se seniory, žijícími v menších vesnicích na Slovensku. Rozhovory jsou provedeny pěkně, je vidět, že studentka si se zkoumanými subjekty porozuměla. Následná tematická analýza je už slabší, interpretace a zjištění stále dost povrchní, je znát malý důraz na psychologické porozumění textu a vyvozování souvislostí, autorčiny komentáře se drží spíše na povrchové a někdy trochu banální úrovni. Je mi líto, že autorka tuto část práce již nekonzultovala.

Silné stránky:

- Teoretická část, zejména kapitola 2 – zde dobrá práce s literaturou
- Kvalitní rozhovory

Slabé stránky:

- Kapitola 1 empirické části patří do teoretické části
- Slabší analýza
- překlepy

Doporučení k obhajobě: doporučuji/~~nedoporučuji~~*

Navrhovaná klasifikace: VELMI DOBŘE

Datum, podpis: 26.5.2019



*

nehodící se, škrtněte

**Posudek oponentky diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Bc. Veronika Šebeková
Obor studia: Psychologie
Název práce: Egointegrita u seniorov z malých dedín
Oponentka práce: Mgr. Zuzana Janotková

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): nevedeno
Počet stránek příloh: nevedeno
Počet titulů v seznamu literatury: nevedeno

Přímé citace: 13 858
Ostatní text: 96 349
Celkový počet znaků: 110 207

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová přiléhavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		x		
--	--	---	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		x		
--	--	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

		x		
--	--	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

		x		
--	--	---	--	--

Využití praktických zkušeností

--	--	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

x				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

	x			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěla/a

Vyváženost teoretické a praktické časti
v daném tématu

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použiteľnosť
výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnosť prezentácie záverů práce
(publikace, referáty, apod.)

		x		
--	--	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

- Autorka uvádza: „Na otázku, či by vo svojom živote niečo zmenili, väčšina respondentov odvetila, že nie. Toto „nie“ malo charakter akceptácie prežitého, nenaznačovalo apatickosť. Usudzovať teda môžeme aj o tom, že sú zmierení so všetkým, čo bolo.“ Moja otázka: Je možné z týchto odpovedí respondentov naozaj usudzovať, že sú zmierení a neobjaví sa apatickosť?
- Autorka uvádza: „Ak však človek nahliada na svoj život ako na naplnený, zo smrti by strach pociťovať nemal“ Moja otázka: Ako budúca psychologička myslíte si, že ak by niektorý respondent sdielal svoj strach, že sa naruší integrita, tak ako o nej teoreticky uvažujete vo svojej práci?

Celkové hodnotení práce (klady, nedostatky):

Autorka sa vo svojej diplomovej práci venuje tématu: Egointegrita u seniorov z malých dedín.

V teoretickej časti sú objasnené nosné teoretické oblasti vzťahujúce sa k danej problematike, ako téma staroby a jej špecifiká, moderné teórie celoživotného vývinu s dôrazom na vývinovú teóriu Eriksona a egointegritu. Obsahovo je teoretická časť obsiahla, ale čtivá. Objavujú sa občasné formálne chyby. *Za odborne sporné pokladám fakt, že autorka opakovanne redukuje v texte definíciu generativity na plodnosť. Ďalšia nejasnosť - v texte uvádza: "Keďže boli respondentmi seniori, u ktorých je pravdepodobnosť určitej degenerácie väčšia..." Není tu jasne odborne vymedzené o akej degenerácii autorka hovorí.*

V empirickej časti autorka vymedzuje cieľ výzkumu, ktoré sú nakoniec dva a z toho druhý cieľ je zároveň uvedený ako hlavná výskumná otázka / 1.Cieľom bolo pomocou kvalitatívneho skúmania prešetriť, ako skúmané osoby na starobu nahliadajú, ako ju prežívajú a ako sa s ňou vyrovnávajú. 2.Cieľom zistiť, ako sa prejavuje egointegrita u seniorov z dedín.

Oceňujem výber tématu, snahu o uchopenie tématu a jeho zpracovanie i kritické zhodnotenie a návrh ďalšieho výzkumu. zámeru k danej problematike. Kladiem si otázku či pri samotných rozhovoroch a následnej analýze bolo možné „objaviť“ viac nosných tématach k výskumnému zámeru.

Ako odbornú nejasnosť vnímam v metodologickej časti informáciu, kde autorka uvádza: V tejto práci sme sa rozhodli pre kvalitatívny prístup k téme, čiže formou rozhovorou. Z takejto formulácie môže vyplývať, že kvalitatívny výzkum = rozhovor.

Celkovo hodnotím diplomovú prácu kladne a prínosne, aj keď s malými výhradami, ktoré autorka objasní pri obhajobe.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: velmi dobre

Datum, podpis: 22.5.2019