

Emil Turiak

Katolícka univerzita Ružomberok, Slovak Republik

Vplyv záťažových životných situácií a pozícií na zdravie človeka

Život človeka vykazuje rôznorodú variabilitu a vstupujú doň mnohoraké faktory materiálnej, uchovnej i interpersonálnej povahy. Tieto sa priamo odrážajú, podľa miery, intenzity a charakteru ich pôsobenia, na telesnom alebo duševnom zdraví každého zainteresovaného jednotlivca. Tak ako je osobnosť človeka tvorená somatickou a duševnou jednotou, rovnako sa na nej odrážajú a prejavujú vplyvy chorôb rôznorodej povahy alebo stresových faktorov.

Kľúčové slová: záťažové životné situácie a pozície, choroba, telesné a duševné zdravie, osobnosť človeka

Prológ

Starostlivosť o zdravie a sociálny prospech sa stal vecou verejnou v 17. a 18. storočí, kedy sa vedúcou národnohospodárskou teóriou štátnej politiky stal merkantilizmus.

V polovici 17. storočia sa začala presadzovať snaha o skutočne podložené poznatky o človeku a ľudskom živote. Vznikali prvé pokusy o popis normality v medicíne a biológii človeka a zároveň aj o systematickú starostlivosť o jednotlivcov s postihnutím¹.

Jednou zo základných otázok, ktoré si človek všetkých dôb kladie je i otázka zmyslu existencie choroby, bolesti i utrpenia. Táto

¹ H.Orieščíková, *Osobná asistencia*, Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie, Częstochowa 2012, s.236.

skutočnosť ho znepokojuje, zarmucuje no i motivuje k hľadaniu odpovedí ale i riešení, aby sa jeho život nedostal do podoby skepsy, zármutku a rezignácie. Charakter odpovedí je rôznorodý a od nich sa odvíja i kvalita jeho myslenia, postojov a prežívania vedomia vlastnej existencie.

Len otvorený a úprimný vnútorný i multidimenzionálny vonkajší dialóg ho môže posunúť ďalej v jeho človečenstve i na ceste k zmysluplnému transcendentnu. Ako jednu z mnohých ciest nám ponúka Ježiš, ktorý nás povoláva do spolupráce na tomto diele kultivovania človeka a jeho návratu do domu Nebeského Otca.

Napodobňujte Boha ako milované deti a žite v láske tak, ako aj Kristus miluje nás a vydal seba samého Bohu za nás ako dar a obeť lúbeznej vône! (Ef.5,1-2)².

Kvalita života

Slovo kvalita je odvodené od latinského základu *qualitas* alebo *qualis* – aký. Subjektívny pohľad na ňu je rôznorodý a každý človek má s ňou spojené určité (mnohokrát veľmi rozdielne) kritéria, zväčša späté s vlastnými predstavami, hodnotami a životnými cieľmi, ktoré vedú k jeho uspokojeniu.

Problematika kvality života v posledných desaťročiach preniká do mnohých vedeckých disciplín, môžeme sa zmieniť o medicíne, psychológii, sociológii, či pedagogike. Je zrejmé, že každý vedný odbor v ponímaní kvality života akceptuje trochu iný pohľad a prístup. Z tohto dôvodu pramení aj nejednotnosť pri hľadaní univerzálnej definície pre kvalitu života. Otázkou zostáva, kde môžeme takúto definíciu nájsť³.

Kvalita života je kombinácia objektívneho a subjektívneho vnímania pocitu pohody v rôznych oblastiach života, ktorý je nazývaný aj *well-being* - je

² *Sväté písmo*, Wyd. SSV, Trnava 2005.

³ L. Ludíková, *Kvalita života osob se speciálními potřebami*, Wyd. UP v Olomouci, Olomouc 2013.

považovaná za charakteristickú pre danú kultúru i epochu a ktorá je tiež v súlade s ľudskými právami⁴.

Pojem kvalita života vo vzťahu k celkovej osobnosti človeka

Kvalita života je definovaná s ohľadom na spojenosť daného človeka s dosahovaním cieľov určujúcich smerovanie jeho života. Kvalita je potom vyjadrením akosti (hodnoty) a svojou mierou ako jav, celok sa odlišuje od celku iného. Samotná kvalita života má stanovenú určitú škálu od najhorších hodnôt, cez priemerné až najlepšie hodnoty. V každej oblasti dochádza ku skúmaniu kvality života a táto škála z hodnotového hľadiska je iná a závislá nielen na okolnostiach, ale aj na hodnotiteľoch kvality⁵.

Podľa Balogovej je kvalita života fenoménom, ktorý má ekonomický, psychologický, biologický, sociálny, etický a estetický rozmer, kedy v priebehu života jedinca môže byť ktorýkoľvek rozmer potlačený alebo naopak rozvinutý. Balogová si myslí, že

pojem kvalita nie je možné objasniť len z axiologického pohľadu, pretože kvalita života závisí od hľadania hodnôt v živote jedinca⁶.

Zdá sa, že nie je možné usilovať sa o vytvorenie univerzálnej definície, ktorá by sa dala použiť vo všetkých odboroch. Ukazuje sa, že bude treba koncipovať definíciu zakotvenú v danom odbore, rozdelenú podľa úrovne všeobecnosti a viazanú na určitý aplikačný kontext. Navyiac by sme mali byť citlivejší na sociálne, kultúrne a biologické determinanty života i na zmeny kvality života v čase⁷.

Zdravie

Zdravie človeka chápeme v širokom rozsahu zahrňujúcom celú jeho osobnosť a obsahujúcom všetky hlavné faktory konštituujuce jeho harmonický rozvoj. Z tohto pohľadu potom zdravie vnímame ako dostatok blaha telesného, duševného i sociálneho.

⁴ J. Mareš, *Kvalita života u detí a dospievajících III.*, Wyd. MSD, Brno 2008, s. 43.

⁵ J. Křivohlavý, *Psychologie zdraví*, Wyd. Portál, Praha 2009, s. 40.

⁶ P. Mühlpachr, *Schola gerontologica*, Wyd. Masarykova univerzita, Brno 2005, s. 75.

⁷ J. Mareš, *Kvalita života u detí a dospievajících III.*, Wyd. MSD, Brno 2008, s. 12.

Stresové faktory vnímame ako objekty, situácie a stavy, ktoré zdravie človeka ohrozujú, narúšajú, znemožňujú alebo ničia. Môžeme ich teda vnímať ako príčiny alebo prekážky pre normálny rozvoj či fungovanie osobnosti človeka a to po stránke biologickej, funkčnej, výkonnostnej alebo vzťahovej (v zameranosti na seba samého alebo na prostredie sociálne a prírodné).

Svetová zdravotnícka organizácia definuje zdravie ako

Zdravie je stav úplnej telesnej, duševnej a sociálnej pohody a nie len neprítomnosť choroby alebo postihnutia. Právo na rozvoj, ochranu a obnovu zdravia patrí medzi základné ľudské práva. Každý bez ohľadu na rasu, náboženstvo, politické presvedčenie, ekonomický a sociálny status má právo na požívanie najvyššie dosiahnuteľnej úrovne a kvality zdravia. Zdravie patrí medzi základné ľudské práva všetkých ľudí na svete (www.who.sk)⁸.

Mohli by sme pridať aj spirituálnu pohodu, keďže sa orientujeme na človeka ako celostnú bytosť.

Vzhľadom k jednote všetkých dimenzií ľudskej osoby (biologickej, psychickej, sociálnej, duchovnej), porucha zdravia nikdy nezostáva obmedzená na primárne postihnutú oblasť.

Základné domény pozitívnej koncepcie zdravia:

- odráža záujem o jednotlivca ako celistvú osobu, nielen ako jednoduchý súčet rôznych častí,
- kladie zdravie do súvislosti s prostredím,
- dáva znak rovnosti medzi zdravím a produktívnym a tvorivým životom⁹.

Iné definície zdravia:

- zdravie je optimálny funkčný stav živého systému,
- zdravie je forma existencie organizmu,
- harmonicky vyvážený telesný a duševný stav človeka sprevádzaný pocitom spokojnosti, v ktorom je človek subjektívne bez problémov a objektívne bez lekárskeho nálezu.

⁸ WHO - MKCH-10: 10. Revízia, Wyd. OBZOR, Bratislava 1994, s.1.

⁹ B. Kozierová, *Ošetrovateľstvo*, Wyd. Osveta, Martin 2001, s. 83.

Bolesť, choroba a utrpenie

Ľudská bytosť je singulárna, dokonalá a svojprávna substancia, rozumná a slobodná osoba, ktorá má schopnosť a aj spôsobilosť autonómne a autodirektívne rozhodovať o svojom konaní. Keďže každý činiteľ koná v zameraní na voľajaký cieľ, aj každá aktivita človeka je nasmerovaná buď bezprostredne na voľajaký blízky a konkrétny čiastkový cieľ, alebo priamo na posledný cieľ, do ktorého sa nepriamo, ale nutne zbiehajú všetky čiastkové ciele. Človek patrí do univerza, avšak totálne sa svojou prirodzenosťou odlišuje od všetkých ostatných bytí, s ktorými spolu tvorí jeden vesmír [...]. Nakoľko imanentná vnútorná finalita a univerzálna teologická determinácia k dobru vládne evidentne v celom univerze, nutne vládne a zasahuje aj do života človeka, ktorý je predsa časťou tohto univerza. Život človeka v sebe ukrýva potenciálny zmysel za všetkých, aj tých najmizernejších okolností. Potom môžeme povedať, že ak má život nejaký zmysel, potom musí mať zmysel aj utrpenie a smrť. No žiaden človek nedokáže povedať niekomu inému, aký zmysel to je. Každý na to musí prísť sám a musí prijať zodpovednosť, ktorú si jeho odpoveď vyžaduje. Ak v tom bude úspešný, jeho osobnosť bude naďalej rásť, a to napriek všetkému nedôstojnému zaobchádzaniu¹⁰.

Ľudská skúsenosť nás presviedča o tom, že nikto nemôže ujsť pred skutočnosťou bolesti a utrpenia¹¹.

Bolesť nás robí ľudskejšími, ten čo zažil bolesť, má pochopenie pre bolesť iných ľudí, dokonca cítime aj so zvieratami. Naopak bolesť silná a dlhotrvajúca sa stáva pohlcujúcou, zbavujúcou všetkej dôstojnosti. Je náročné nájsť v nej nejaký význam (Fabuš, Kulichová <http://www.pain.sk>).

Zážitok bolesti znepokojuje naše srdce, prebúdza v nás svätý nepokoj, prebúdza hľadať ďalej, od povrchnosti k hĺbke. Ľudský svet sám je prevýšený nejakým človeku neprístupným svetom,

¹⁰ E. V. Frankl, *Hľadanie zmyslu života*, Wyd. Estone Books, Bratislava 2011.

¹¹ J. Galot, *Perché la sofferenza?*, Wyd. Ancora, Milano 1989, s. 5.

ktorého zmysel, vyšší zmysel, môže byť jedine schopný dať jeho utrpeniu skutočný zmysel¹².

Choroba (latinsky — morbus, grécky — nosos, pathos) alebo ochorenie je porucha zdravia. Je to každá odchýlka od normálneho priebehu životných procesov (<http://www.ii.fmph.uniba.sk/filitfvch/choroba.html>).

Chorý je trpiaci na nejakú chorobu. Rozlišujeme v nej:

a) Medicínsky aspekt:

Možno ju opísať ako poruchu telesných alebo duševných funkcií, ktorá môže vyústiť do zníženej výkonnosti alebo skrátenej dĺžky života¹³.

b) Psychologický aspekt:

Súhrn reakcií organizmu na poruchu rovnováhy medzi organizmom a prostredím, narušenie rovnováhy biologických a psychologických faktorov a ich vzájomného pôsobenia vo fyzikálnom a sociálnom prostredí.¹⁴

c) Filozofický aspekt: môžeme chorobu definovať ako nedostatok alebo absenciu zdravia.

Choroba, zvlášť ťažká choroba, teda závažne zmenený zdravotný stav, je nielen telesne, ale i duševne náročnou životnou situáciou. Nikdy nejde len o disfunkciu toho či onoho orgánu. Choroba sa vždy odráža v duševnom živote, v psychike chorého človeka. So zmeneným zdravotným stavom sa vyrovnáva nielen postihnutý orgán, ale celé telo, ba presnejšie povedané celý človek, chápaný ako nedeliteľný fyzický a psychický celok¹⁵.

Choroba môže byť, ako iné ľudské trápenia, vzácnym momentom výzvy na modlitbu: buď prosiť o milosť vedieť prijať chorobu a odovzdať sa do vôle Božej alebo prosiť za uzdravenie. Duchovný rozmer utrpenia bol analyzovaný z rôznych pohľadov. Podľa

¹² E. V. Frankl, *Utrpenie z nezmyselného života*. Wyd. Lúč, Bratislava 2013.

¹³ D. Farkašová, *Ošetrovatelstvo – teória*, Wyd. Osveta, Martin 2001, s. 48.

¹⁴ P. Hartl, *Stručný psychologický slovník*, Wyd. Portál, Praha 2004, s. 151.

¹⁵ J. Křivohlavý, *Psychologie zdraví*, Wyd. Portál, Praha 2003, s. 48.

Frankla je isté, že:

Každý, kto je schopný osvojiť si pozitívny a hrdinský postoj aj voči negatívnym skutočnostiam zo strany osudu, nachádza veľké zadostučinenie v tom, že nestratil úctu sám pred sebou. Dôstojne môže znášať aj samotnú bolesť. Človek je konfrontovaný sám so sebou iba v utrpení. Práve v ňom sa môže prejavíť jeho veľkosť, pretože utrpenie je istý poplatok za osobný rast a dozrievanie¹⁶.

Človek v záťažovej životnej pozícií

Záťažovú životnú pozíciu chápeme ako pôsobenie (alebo výsledok pôsobenia) negatívnych činiteľov, ktoré sa podieľajú na disharmónii človeka a majú negatívny podiel na jeho rozvoji či fungovaní – teda ohrozujú v určitom zmysle jeho zdravú (harmónickú) existenciu, či dokonca osobnostnú identitu.

Poznámky k termínovému vyjadreniu „záťažová životná pozícia“ (ZŽP):

záťažová: vyjadruje charakteristiku kvality pôsobenia rôznych faktorov (zväčša negatívnej povahy) na osobnosť človeka, ktoré v konečnom dôsledku predstavujú preň záťaž (- ťarchu, nápor, tlak) rôznej intenzity a tým ho nútia k hľadaniu adekvátnych odpovedí na ňu, k zmene postojov alebo k inému konaniu. Odpoveď na záťaž môže byť individuálne rôznorodá – od vyrušenia osobnostného pokoja, cez hľadanie riešení, až po stav rezignácie.

životná: človeka sa dotýka, vplýva naň a zasahuje ho v rôznom životnom spektre a svojim charakterom vážne pôsobí na jeho životný prejav (ohrozuje ho, narúša, mení alebo i znemožňuje) zväčša dlhodobo alebo i po celý jeho život. Toto pôsobenie zasahuje integritu organizmu a jeho funkcie buď parciálne alebo i globálne.

pozícia:

- je vyjadrením aktuálneho stavu, v akom sa jednotlivec nachádza;
- je vyjadrením (určením) miesta (priestoru) kde a jednotlivec nachádza;

¹⁶ E. V. Frankl, *Utrpenie z nezmyselného života*, Wyd. Luč, Bratislava 2013, s. 52.

- je vyjadrením okolností, ktoré danú situáciu charakterizujú;
- obsahuje možnosť voľby, rozhodovania, konania, ovplyvňovania - nie je statická a dáva možnosť pre aktívnu zmenu (nielen únik alebo pasívne konštatovanie daného stavu veci), úmernú rozsahu a hĺbke postihnutia alebo defektivity daného jednotlivca či ľudí v jeho okolí.

Umiestnenie, stav i okolnosti, ktoré sú v neustálej interaktívnej dynamike, vyjadrujú charakter smerovania k zlepšovaniu alebo k zhoršovaniu situácie a prognózy, ktorú v sebe záťažová životná pozícia obsahuje.

Záťažová životná pozícia - pozostávajúca z mnohých komponentov a ich interakcií medzi sebou navzájom, vytvára akýsi ambivalentný komplex obsahujúci i skrývajúci v sebe záťaž negatívne pôsobiacu na ľudskú societu, ale tiež nesúci v sebe i pozitíva v oblasti ľudskej spolupatričnosti a komunikácie, ale i vytvárania množstva príležitosti - pracovných, výrobných, kreatívnych, osobných [...], dávajúcich priestor rozvoju pravej humanity.

Vo všeobecnosti záťažová životná pozícia je miera uvedomenia si svojho stavu nositeľom hendikepu (ale tiež ľuďmi s ním žijúcich alebo prichádzajúcich do priamej interakcie). Je hlavným činiteľom pôsobiacim na formovanie integrity jeho osobnosti a jeho vzťahov k iným osobám a prostrediu. Inteligencia a uvedomovanie si svojej pozície môžu byť mnohokrát vo veľkom antagonizme s realitou okolia (zvlášť ak je ono v určitých formách nepriaznivé či dokonca nepriateľské) a stavajú človeka pred zložité otázky, v prítomnosti ktorých sa miera defektivity (narušených vzťahov k sebe i k prostrediu) ešte viac prehľbuje.

Toto však celkom neplatí pre osoby s mentálnym postihnutím. Niežeby tu náročná životná situácia absentovala alebo bola miernejšia. Je len iná. Navonok sa pri absencii rozumových schopností (miere uvedomovania si vážnosti rozumového postihnutia) javí ako milosrdná (či dokonca výhodná) pre jeho nositeľa. Pre ľudí z jeho okolia sa však stáva veľmi problematická - nakoľko v komunikácii s nimi neplatia bežné štandardy a ich socializácia je sťažená (ba až nemožná) takmer vo všetkých oblastiach utvárania

a formovania ich osobnosti. Taktiež vízia perspektívy utvárania a formovania ich osobnosti (aj pri úsilí výchovy a vzdelávania) je pri miernych formách neistá a pri hlbších formách prakticky nemožná¹⁷.

Postihnutie – defekt ...

Defekt - tento termín je často nahradzovaný výrazmi ako postihnutie, znevýhodnenie, hovoríme o osobách so zdravotným postihnutím. Na jednotlivcov, ktorí sú v poli záujmu špeciálnej pedagogiky, nazeráme ako na jednotlivcov, ktorí majú špeciálne potreby vo výchove a vo vzdelávaní¹⁸.

Chápanie pojmu postihnutie:

a) Psychologický aspekt - Akákoľvek porucha, duševná alebo telesná, dočasná, dlhodobá alebo trvalá, ktorá jednotlivcovi bráni účinne sa prispôbiť bežným nárokom života; sociálny dôsledok postihnutia sa označuje ako hendikep¹⁹.

b) Špeciálno-pedagogický aspekt: Postihnutie sa chápe ako synonymum termínu defekt. Defektom (z latinského slova defectus = chyba, porucha, nedostatok) sa rozumie nedostatok v integritate organizmu, ktorý môže mať formu orgánovú alebo funkčnú a vyskytuje sa v oblasti psychickej, senzorickej či somatickej. Dôsledkom defektu jedinec vyžaduje špeciálnu starostlivosť. Defekt je spravidla relatívne ireparabilný²⁰.

c) Zo symptomatologického hľadiska možno termín „postihnutie“ - pri istej simplifikácii ponímať ako relatívne trvalý, ireparabilný stav jedinca v kognitívnej, komunikačnej, motorickej

¹⁷ E. Turiak, *Integrita a školská profilácia osôb s mentálnym postihnutím*, Wyd. Verbum, Ružomberok 2012.

¹⁸ P. Franiok, *Vzdelávaní osob s mentálním postižením*, Wyd. OU v Ostravě, Ostrava 2008, s. 9.

¹⁹ P. Hartl, *Stručný psychologický slovník*, Wyd. Portál, Praha 2004, s. 192.

²⁰ Š. Vašek, *Základy špeciálnej pedagogiky*, Wyd. Sapientia, Bratislava 2006, s. 31.

alebo emocionálno-vôľovej oblasti, ktorý sa manifestuje významnými ťažkosťami v učení a sociálnom správaní sa²¹.

d) Z etiologického aspektu možno termín „postihnutie“ - chápať aj ako dôsledok anomálneho vývinu, výsledkom ktorého sú ťažkosti pri transformácii javov a procesov do symbolických foriem, pri ich spracovaní, uchovaní, vybavení a pri uskutočňovaní operácií s nimi, ďalej pri riešení situácií pohybom, v mobilite, sociálnej interakcii a v sebaobsluže²².

Anomália - Je relatívne trvalá negatívna odchýlka od normy v oblasti somatickej či psychickej, alebo v ich kombinácií, ale nepovažuje sa za patologický stav.

Deviácia - Je odchýlka od normy. Týka sa zvyčajne správania (napr. sexuálne deviácie) alebo vývinu, ale aj iných odchýlok, čím sa jedinec stáva nápadným, vybočujúcim od normy²³.

Porucha alebo narušenie - Vyjadruje odchýlku od normy. Na rozdiel od defektu má reparabilný charakter a vyskytuje sa v pestrej škále. Nesie v sebe rôzne podoby:

a) Emocionálne narušenie – stav trvalých patologických prejavov v emocionálnej sfére. Vzniká na báze:

1. sociálnej – keď dlhodobé emočné strádanie s následkom depri-vačného syndrómu celkom znemožňuje socializáciu.
2. z individuálnych – psychopatologických - príčin, vyvíja sa v trvalé rysy osobnosti.

b) Mravné narušenie – porušený vzťah k hodnotám, k ľuďom a spoločnosti.

c) Sociálne narušenie – súhrnné označenie porúch mládeže – vyžadujúcich etopedickú starostlivosť.

d) Výchovné narušenie – poruchy vzniknuté nesprávnym výchovným pôsobením²⁴.

²¹ Tmže, s. 33.

²² Tamže, s. 34.

²³ Š. Vašek, *Základy špeciálnej pedagogiky*, Wyd. Sapientia, Bratislava 2006.

²⁴ M. Sovák a kol., *Defektologický slovník*, Wyd. SPN, Praha 1978.

Ohrozenie - Stav prostredia, pôsobenie alebo súhra faktorov pôsobiacich na jednotlivca, ktorých výsledkom môžu byť negatívne zmeny na jeho osobe (fyzické, psychické, sociálne).

Defektivita - Podľa Sováka postihnutie človeka nesie v sebe spoločenskú dimenziu. Jeho vážnosť sa prejavuje vo vzťahu k iným ľuďom. Ak nastáva disharmónia vzťahov - hovoríme o defektivite²⁵.

V každej dobe a v spoločnosti nachádzame jednotlivcov s postihnutím, ktorí s daným postihnutím narodili alebo ho získali počas svojho života následkom nejakého vážneho úrazu alebo dôsledkom choroby. Snaha liečiť choroby a postihnutia je rovnako stará ako choroba a postihnutie samo²⁶.

Existencia postihnutí v živote niektorých jedincov je pre ľudskú societu vážnou výzvou. Odpovede na ňu sú vždy. Avšak ich kvalita a orientácia je rôznorodá. Súvisia s informovanosťou, vzdelaním, pohľadom na človeka, ale i ekonomickými, technickými a materiálnymi možnosťami, ..., právnym i politickým systémom a hodnotami spoločnosťou navonok deklarovanými. Postihnutie pred nás stavia vážnu otázku humanity, t.j. prijatia a riešenia, alebo odmietnutia daného stavu – situácie, s jeho špecifickosťou a aj náročnosťou.

Prijatie - odmietnutie faktu existencie ľudí s postihnutím, ale i obava z reálnej prítomnosti takéhoto stavu vo vlastnom živote, má u mnohých za následok zatváranie očí pred realitou a únik pred ňou, alebo ich to vedie k hľadaniu reálnych možností tento stav zmeniť k lepšiemu. Existenciu tejto situácie nemožno podceňovať, nakoľko sa môže veľmi výrazne negatívne podieľať na ďalšom smerovaní osobnosti človeka.

Optimálnym pre rozvoj osobnosti človeka sa javí stav, keď je daný jednotlivec zdravý a nie je pod vplyvom vážnych stresujúcich faktorov.

²⁵ M. Sovák, *Nárys speciální pedagogiky*, Wyd. SPN, Praha 1983.

²⁶ J. Slowík, *Speciální pedagogika*, Wyd. Grada Publishing, Praha 2007.

Príčiny a spúšťače záťažových životných situácií a pozícií

Máme na mysli rôzne závažné faktory, ako sú napr.:

Bazálne existenčné potreby - Nedostatok potravy, ošatenia, bývania – výrazným spôsobom determinujú nielen biologickú ale aj duševnú a sociálnu stánku jednotlivca.

Duševné a duchovné potreby - Ich neuspokojovanie bráni harmonizácii a rozvoji osobnosti.

Vitalita a zdravotná kondícia – zdravotný stav biologického organizmu – jeho funkčnosť a výkonnosť sú dominantnou bázou pre zvládanie záťažových situácií a majú priamy vzťah k napĺňaniu požadovaných cieľov daného jednotlivca.

Sociálne potreby - Ich absencia bráni plnej socializácii osobnosti človeka a zaujatiu jej uspokojujúcej spoločenskej pozície v spoločnosti (z hľadiska jej osobných ambícií a potrieb, ale taktiež z hľadiska uznávaných hodnôt, noriem, kritérií a plnenia očakávaných požiadaviek spoločnosti).

Reakcie osobnosti na záťažové situácie

Vyššie spomenuté faktory, ale i mnohé iné, sa premietajú do života osoby človeka a vplývajú naň. To sa odráža potom v kvalite jeho existencie – v jeho prežívaní (mentálnej a fyzickej kondícii, pocitoch, stavoch ...) a v správaní sa (reakciách rôznej kvality, intenzity a zameranosti):

Prežívanie - Je osobitná kapitola psychických javov, t.j. to, čo človek pociťuje, uvedomuje si a cíti. Prežívanie je v podstate uvedomenie si seba a svojho prostredia, je to vnútorný svet človeka²⁷.

Správanie - Predstavuje vonkajšie, pozorovateľné prejavy človeka, je to súhrn všetkých vonkajších zistiteľných alebo materiálnych prejavov duševného života človeka. Patria sem: reakcie, odpovede, konanie, vonkajšie výrazy a reč človeka (správanie)²⁸.

²⁷ L. Ďurič, M. Bratská a kol., *Pedagogická psychológia, Terminologický a výkladový slovník*, Wyd. SPN, Bratislava 1997, s. 276.

²⁸ Tamže, s. 277.

Existencia, prítomnosť a dlhodobé pôsobenie negatívnych javov a procesov v živote človeka – sa ho priamo dotýkajú - premietajú sa v jeho osobnosti a vyvolávajú reakcie rôznorodej intenzity a kvality. Reakcia každého ľudského organizmu je individuálne špecifická a nesie v sebe určitú relativitu vo vzťahu k objektívnemu poznaniu a očakávaniu. Súvisí to fyzickými a duševnými danosťami konkrétnej osoby – jej typológiou, vitalitou, mierou individuálnej tolerancie a odolnosti na záťažové podmienky a pozície.

Negatívne činitele

Z hľadiska povahy, charakteru, intenzity a dĺžky pôsobenia negatívnych činiteľov na človeka (i na spoločenstvo ľudí) a jeho postoja k nim, spôsobu vyrovnávania sa s nimi a ich dopadu naň, môžeme hovoriť o viacerých skutočnostiach, ktoré v globálnejších celkoch označujeme ako:

Frustrácia - Frustrácia vzniká vtedy, ak sa aktivite organizmu, uspokojovaniu jeho organických alebo spoločenských potrieb stavajú do cesty nejaké prekážky, ktoré majú na zablokovanie uspokojenia potreby alebo dosiahnutie cieľa. Frustrácia znamená pre organizmus utváranie obrany, t. j. vznik novej motivácie zameranej na odstránenie prekážky pôvodnej motivácie. Situácia, v ktorej táto prekážka vzniká sa nazýva stres, stresová situácia²⁹.

Frustrácia v primeranej miere (časovej, charakterovej a silou jej intenzity) môže v konečnom dôsledku pozitívne osobnosť človeka stimulovať. Môže sa stať príčinou pre zvýšenie úsilia na dosiahnutie stanoveného cieľa alebo prekonanie určitej prekážky, stavu, situácie ... – za pomoci zvýšeného vôľového úsilia daného jednotlivca, v jeho snahe nájsť nové riešenie alebo vytrvať v boji s frustrujúcou prekážkou až k jej zdolaniu. Frustrácia v dlhodobom časovom priestore a kontinuite môže viesť človeka k oslabeniu

²⁹ L. Požár, *Psychológia postihnutých*, Wyd. Retaas, Bratislava 2007, s. 22.

jeho motivácie a k rezignácii na dosiahnutie stanoveného (žiadaného) cieľa.

Anxiozita - Je sklon reagovať na určité vonkajšie a vnútorné podnety úzkosťou. Podobne ako každá základná emočná reakcia má svoju poznávaciu, zážitkovú, neurovegetatívnu a motorickú stránku. Anxiozita (na rozdiel od strachu) vzniká pri nereálnom, neurčitom ohrození, je teda bezpredmetná, generalizovaná, nešpecifikovaná. Môže predstavovať dočasný, prechodný emočný stav, alebo relatívne trvalú osobnostnú vlastnosť³⁰.

Strach - Je citovou zložkou prežívania úzko spojenou s pocitmi neistoty a tiesne, ktorá je vyvolaná skutočným alebo fiktívnym nebezpečenstvom. Strach sprevádzajú rôzne fyziologické funkcie (kardiovaskulárny systém, tráviaci systém, endokrinný systém). Patologická forma strachu vystupuje najčastejšie v podobe fóbií. Prejavy strachu oscilujú od pocitu neistoty až po vyhrotené stavy hrôzy a paniky³¹.

Depresia - Stav duševnej skleslosti, stiesnenosti, sklúčenosti ako príznak emočnej poruchy spôsobený buď vonkajšími, alebo vnútornými príčinami. Jedna z najčastejších psychických porúch charakterizovaná pocitmi smútku, napätia, nerozhodnosti, nezájmu, oslabením sebavedomia, spomalením až útlmom telesných a psychických procesov³².

Stres - Nešpecifická reakcia organizmu na akúkoľvek požiadavku, ktorá vzniká vzájomným pôsobením vonkajších vplyvov (akákoľvek nadmerná záťaž, neúmerne požiadavky a pod.), ale aj vnútorných vplyvov (intenzívna stimulácia, pocit ohrozenia a pod.) a schopností človeka odolávať zvýšenej záťaži alebo frustrácii (pozri frustrácia). Stres sa prejavuje somatickými následkami (búšenie srdca, bolesť pri srdci, studený pot, bolesti

³⁰ L. Ďurič, M. Bratská a kol., *Pedagogická psychológia, Terminologický a výkladový slovník*, Wyd. SPN, Bratislava 1997, s. 34.

³¹ Tamže, s. 35.

³² Tamže, s. 36.

žalúdka), v duševnej činnosti sú jeho prejavmi podráždenie, napätie, únava, zhoršenie vnímania a pod³³.

Stres sa teda javí ako vážna bariéra, ktorú nie možné vždy, alebo adekvátne k danej situácii, prekonať. Človek pred ňou alebo v jej prítomnosti rezignuje alebo je nútený s ňou (či v jej prítomnosti) žiť. Jej existencia však nenecháva človeka imúnneho. Dotýka sa ho priamo alebo sprostredkované a mení tým (niekedy i radikálne) jeho životnú existenciu či pozíciu. Spôsob vyrovnania sa so stresovými situáciami nie je jednoduchý a každý jednotlivec na ne reaguje svojším spôsobom. Niektorí sa snažia o ich zracionalizovanie, iní podlieha emotívnosti, ďalší depresívnosti či rezignácii. Je množstvo jednotlivcov, ktorí sa snažia z takýchto situácií uniknúť. Únik môže byť vzdialením sa z prostredia alebo situácie, odchodom od osôb. Je to tam, kde je to za určitých okolností možné. Sú však stresory, ktorých nositeľom je samotný jednotlivec a tie môžu viesť k atypickej forme úniku – k sebazničeniu – kedy jednotlivec nevidí už inú formu riešenia a nemá silu v takomto stave žiť.

Defektivita - Je sekundárnym prejavom – produktom, ktorého vznik a rozvoj súvisí s existenciou určitého druhu postihnutia alebo defektu, ktorého je človek nositeľom alebo ktorý sa ho priamo dotýka.

Postihnutie človeka nesie v sebe spoločenskú dimenziu. Jeho vážnosť sa prejavuje vo vzťahu k iným ľuďom. Ak nastáva disharmónia vzťahov - hovoríme o defektivite. Defektivita je narušenie celistvosti človeka – porucha alebo nedostatok vzťahov ku spoločnosti – narušenie vzťahov k výchove, vzdelaniu, poprípade k práci. Má viacero znakov:

- prejavuje sa zmenami v štruktúre osobnosti postihnutého,
- má dlhodobý charakter,
- prejavuje sa narušením vzťahov k spoločnosti,
- má dialektický charakter,

³³ L. Požár, *Psychológia postihnutých*, Wyd. Retaas, Bratislava 2007.

- nie je stavom trvalým,
- je zjednocujúcim znakom osôb postihnutých rôznym spôsobom³⁴.

Defektivita - dnes hovoríme o sekundárnych dôsledkoch postihnutia alebo o sociálnej dimenzii postihnutia a máme tým na mysli narušenie celistvosti zdravotne postihnutého človeka v zmysle narušenia jeho sociálnych väzieb smerom k majoritnej časti populácie³⁵.

Skutočnosť defektu umocňujú aj rôzne iné faktory pôsobiace na osobnosť postihnutého, s ktorými sa stretáva. Zároveň rôzne defekty sú možnou príčinou vzniku ďalších narušení a defektivity z nich plynúcich. Vnútorne fórum nositeľa alebo obeť defektu je vystavované mnohým možným ohrozeniam a podobám defektivity, ktoré stvárajú výraznou mierou a intenzitou jeho vnútorný svet a modifikujú jeho život, vzťahy a konanie navonok.

Ohrozenie a narušenie

Výsledkom prítomnosti alebo pôsobenia negatívnych faktorov na človeka môže byť stav jeho ohrozenia (ale i society), alebo narušenia.

Ohrozenie - Stav prostredia, pôsobenie alebo súhrn faktorov pôsobiacich na jednotlivca, ktorých výsledkom môžu byť negatívne zmeny na jeho osobe (fyzické, psychické, sociálne). Ohrozenie neznamená automatickú cestu k narušeniu. Avšak dlhodobé alebo opakované zotrúvanie v stave ohrozenia je priamou cestou k poruche alebo poškodeniu organizmu (môže vzniknúť v oblasti fyzickej, duševnej, sociálnej).

Narušenie - porucha - Je vážnym zásahom do integrity jednotlivca a vyskytuje sa vo viacerých formách rôzneho charakteru a podôb:

- a) *Fyzické narušenie organizmu* – vzťahuje sa:

³⁴ M. Sovák, *Nárys speciální pedagogiky*, Wyd. SPN, Praha 1983.

³⁵ J. Jesensky, *Základy komprehenzivní speciální pedagogiky*, Wyd. Gaudeamus, Hradec Králové 2000.

1. k poškodeniu určitého telesného orgánu alebo jeho časti - k jeho deformite, mechanickému poškodeniu, absencii,
2. funkčnému poškodeniu – orgán je celý, ale funkciu vykonáva obmedzene, alebo ju nevykonáva (je nefunkčný).

b) *Duševné narušenie:*

1. spôsobené vývinovou zaostalosťou, obmedzenosťou, pochybenosťou až nefunkčnosťou rozumových schopností,
2. spôsobené genetickým prenosom z predchádzajúcich generácií,
3. získané narušenia – ako dôsledok mechanických úrazov, konzumácie nevhodných liekov, omamných látok, životného štýlu, traumatických zážitkov, životného prostredia.

V defektologickom slovníku nachádzame aj takého triedenie vzťahujúce sa k narušeniu – poruche:

a) *Emocionálne narušenie* – stav trvalých patologických prejavov v emocionálnej sfére. Vzniká na báze:

1. sociálnej – keď dlhodobé emočné strádanie s následkom depri-vačného syndrómu celkom znemožňuje socializáciu,
2. z individuálnych – psychopatologických - príčin, vyvíja sa v trvalé rysy osobnosti.

b) *Mravné narušenie* – porušený vzťah k hodnotám, k ľuďom a spoločnosti.

c) *Sociálne narušenie* – súhrnné označenie porúch mládeže – vyžadujúcich etopedickú starostlivosť.

d) *Výchovné narušenie* – poruchy vzniknuté nesprávnym výchovným pôsobením³⁶.

Každý človek sa stretáva s určitými závažnými situáciami, kladúcimi mu rôznorodé životné prekážky (bariéry), ktoré je potrebné rešpektovať, prekonať, vyriešiť. Ich pôsobenie nemusí mať na konštituovanie a fungovanie osobnosti vždy negatívny dopad. Naopak, môžu sa stať objektom či príčinou stimulácie alebo upevnenia jeho osobnosti a motívom pre hľadanie nových riešení. (Teda zaujať k nim z pozície a hľadiska subjektu

³⁶ M. Sovák a kol., *Defektologický slovník*, Wyd. SPN, Praha 1978.

jednotlivca optimálny postoj, ktorý zároveň nebude mať negatívny dopad na iných ľudí).

Epilóg

V dnešnej dobe mnohých paradoxov sa veľa vecí javí akoby postavených na hlavu.

Tradícia, kultúrne a morálne normy minulosti sú rúcané a na ich miesto nastupujú nové trendy s nepoznaným cieľom a teda ani dôsledkami, čo so sebou priniesú. A je veľmi otáznne, či je človek pripravený niesť dôsledky zmien – nielen technických, ekonomických, materiálnych [...], ale i sociálnych, politických, kultúrnych, vzdelanostných [...], - premietajúcich sa do duševných, duchovných i telesných sfér ľudských osobností a podieľajúcich sa výrazne na formovaní ich etických a morálnych noriem.

Ak človek zabúda na svoje korene a podstatu, vydáva sa v ústrety *veľkým neznámym*, ktoré ho môžu zaviesť do slepých zákutí alebo priamo do priepastí záhuby.

História pozná množstvo experimentov, kedy sa človek hnaný svojim egoizmom vydal vlastnou cestou, no hľadané šťastie nenašiel - skončil vo svojej vlastnej biede. Žiaľ, je smutné, že ľudstvo ešte stále buduje veže svojej pýchy a chce budovať raj bez Boha. To však v praxi nefunguje a ani fungovať nemôže, pretože hriech (diabol) neustále číha na človeka a prináša svoju úrodu skazy.

Ježiš nás pozýva na cestu opravdivého charakterného človečenstva a životnej harmónie. Vo svojom učení nám predkladá hodnoty ušľachtilé a večné. Učí nás vytvárať hodnoty a zhromažďovať poklady hodné večnosti. Pripomína nám: *Ja som cesta, pravda i život (Jn 14,6)*³⁷. Kristus je riešením otáznikov tejto doby i životných otáznikov každého človeka. Dáva nám svojím učením a príkladom života odpovede i v oblasti chorôb, bolesti a utrpenia. Ukazuje nám, že aj tieto majú v našom živote svoj význam.

³⁷ *Sväté písmo*, Wyd. SSV, Trnava 2005.

Avšak bez viery v Boha sa stávajú len prázdnyimi slovami a sú vyprázdnené od zmysluplnosti.

Syn Boží neprišiel na svet človeka oslobodiť od nemoci, námahy či utrpenia (pravdou zostáva, že ich prameňom nie je Boh - tieto si človek privodil a privádza sám, keď upadol do hriechu). Kristus prišiel, aby človeka aj z takéhoto stavu povzniesol k pôvodnej dôstojnosti a aj cez bolesť a utrpenie ho posvätil. K večnej sláve nebies nás pozýva každého osobne a ponúka nám svoju pomoc formou spásnej metódy kríža:

Kto chce ísť za mnou, nech zaprie sám seba, vezme každý deň svoj kríž a nasleduje ma (Lk 9,23)³⁸.

A pre tých, ktorým sa zdá byť táto metóda náročná, ponúka pomoc a povzbudenie:

Podte ku mne všetci, ktorí sa namáhate a ste preťažení, a ja vás posilním. Vezmite na seba moje jarmo a učte sa odo mňa, lebo som tichý a pokorný srdcom; a nájdete odpočinok pre svoju dušu. Moje jarmo je príjemné a moje bremeno ľahké (Mt 25,28-30)³⁹.

Kto to môže pochopiť – nech pochopí! (Mt 19,20)⁴⁰.

Bibliografia

Ďurič, L. Bratská M. a kol., *Pedagogická psychológia, Terminologický a výkladový slovník*, Wyd. SPN, Bratislava 1997.

Farkašová, D., *Ošetrovatelstvo – teória*, Wyd. Osveta, Martin 2001.

Franiok, P., *Vzdělávání osob s mentálním postižením*, Wyd. OU v Ostravě, Ostrava 2008.

Frankl, E. V., *Hľadanie zmyslu života*, Wyd. Estone Books, Bratislava 2011.

Frankl, E. V., *Utrpenie z nezmyselného života*, Wyd. Lúč, Bratislava. 2013.

Galot, J., *Perché la sofferenza?*, Wyd. Ancora, Milano 1989.

Hartl, P., *Stručný psychologický slovník*, Wyd. Portál, Praha 2004.

³⁸ *Svaté písmo*, Wyd. SSV, Trnava 2005.

³⁹ Tamže.

⁴⁰ Tamže.

- Jesenský, J., *Základy komprehenzívni speciální pedagogiky*, Wyd. Gaudeamus, Hradec Králové 2000.
- Kozierová, B., *Ošetrovatelstvo*, Wyd. Osveta, Martin 2001.
- Křivohlavý, J., *Psychologie zdraví*, Wyd. Portál, Praha 2003.
- Křivohlavý, J., *Psychologie zdraví*, Wyd. Portál, Praha 2009.
- Ludíková, L., *Kvalita života osob se speciálními potřebami*, Wyd. UP v Olomouci, Olomouc 2013.
- Mareš, J., *Kvalita života u dětí a dospívajících III.*,Wyd. MSD, Brno 2008.
- Mühlpachr, P., *Schola gerontologica*, Wyd. Masarykova univerzita, Brno 2005.
- Požár, L., *Psychológia postihnutých*, Wyd. Retaas, Bratislava 2007.
- Slowík, J., *Speciální pedagogika*, Wyd.Grada Publishing, Praha 2007.
- Sovák M. a kol., *Defektologický slovník*, Wyd. SPN, Praha 1978.
- Sovák, M., *Nárys speciální pedagogiky*. Wyd.SP.N, Praha 1983.
- Svaté písmo*, Wyd. SSV, Trnava 2005.
- Turiak, E., *Integrita a školská profilácia osôb s mentálnym postihnutím*, Wyd. Verbum, Ružomberok 2012.
- Vašek, Š., *Základy špeciálnej pedagogiky*. Wyd. Sapientia, Bratislava 2006.
- WHO - MKCH-10: 10. Revízia*, Wyd. OBZOR, Bratislava 1994.

Influence of difficult life situations and positions on health of a man

The life of man has a high degree of variability and it is influenced by many factors of material, spiritual, and interpersonal nature. These are directly reflected, depending on the extent, intensity and nature of their influence, on the physical or mental health of each concerned individual. Just as the personality of man is formed by somatic and mental unity, it also reflects and manifests the effects of diseases of various nature or stress factors.

Key words: stressful life situations and positions, illness, physical and mental health, personality of man

Wpływ stresujących sytuacji życiowych oraz pozycji społecznej na zdrowie człowieka

Życie człowieka jest bardzo zmienne. Na ową zmienność ma wpływ wiele czynników o charakterze materialnym, emocjonalnym i interpersonalnym. Są one bezpośrednio odzwierciedlone, w zależności od zakresu, intensywności i charakteru ich działania, od fizycznego lub psychicznego

zdravia každej jednotky. Tak jak osobowość człowieka formowana jest przez jedność somatyczną i mentalną, tak samo odzwierciedla i manifestuje skutki chorób różnego rodzaju lub czynników stresowych.

Słowa kluczowe: stresujące sytuacje życiowe i pozycje społeczne, choroba, zdrowie fizyczne i psychiczne, osobowość człowieka