

DOI: <https://doi.org/10.54937/dspt.2024.24.4.71-81>

## **Identifying Breakthroughs in a Life Story**

### **Identifikácia zlomov v životnom príbehu**

Zuzana Gondová

#### **Abstract**

The aim of the contribution was to specify a life story and to analyze its individual periods of life of a person in senior age by description. We have found that these breakthrough moments are critical points in the life of a person in senior age. The result is useful findings that prepare different types of programs for managing individual periods in a person's life.

**Keywords:** Life story. Senior age. Breakthrough moment. Life.

#### **Úvod**

Život každého človeka je tvorený množstvom udalostí, ktoré sa vzájomne prepletajú a vytvárajú jedinečný príbeh. Medzi týmito udalosťami však existujú kľúčové momenty, ktoré môžeme označiť ako zlomové. Tieto zlomové momenty majú schopnosť zásadne meniť smer života, ovplyvňovať rozhodnutia a formovať osobnosť jednotlivca. Vnímanie a interpretácia týchto zlomových okamihov často určuje, ako človek prežíva svoj život a aké cesty si zvolí. Cieľom príspevku je poukázať na význam zlomových momentov v životnom príbehu človeka v seniorskom veku.

#### **Význam životného príbehu človeka v osobnom a spoločenskom kontexte**

Životný príbeh predstavuje jedinečnú sériu udalostí a skúseností, ktoré formujú identitu a sebaaponímanie jednotlivca. Ide o subjektívny naratív, ktorý spája minulosť, prítomnosť a budúcnosť do konzistentného celku, čím poskytuje jednotlivcovi zmysel jeho krokov a smerovanie života do celku (daná skutočnosť je dôležitá napr. aj pri reminiscenčnej terapii, Kováčová, 2024). Životný príbeh je dynamický a vyvíja sa s pribúdajúcimi skúsenosťami, reflektujúc osobné premeny a adaptácie na meniace sa okolnosti (McLean, 2017). **V osobnom kontexte životný príbeh** slúži ako nástroj sebaopoznania a sebareflexie. Pomáha jednotlivcom pochopiť a interpretovať svoje skúsenosti, identifikovať významné zlomové momenty a formulovať životné ciele. Je to prostriedok, ktorým jednotlivci nachádzajú kontinuitu a koherenciu vo svojom

živote, aj napriek rôznym výzvam a zmenám. Z hľadiska psychologického zdravia, koherentný a pozitívny životný príbeh prispieva k lepšej psychickej pohode a adaptácii na stresové situácie (Bradley, 2023). **V spoločenskom kontexte životný príbeh** prekračuje individuálnu úroveň a stáva sa nástrojom komunikácie a zdieľania skúseností. Prostredníctvom životných príbehov si ľudia odovzdávajú hodnoty, tradície a kultúrne normy, čím zabezpečujú kontinuitu a identitu spoločnosti.

### **Základné prvky životného príbehu**

K základným prvkom životného príbehu patria štyri – udalosti, osoby, miesta, emócie – ktoré postupne v stručnosti popíšeme:

- **Udalosti** sú konkrétne momenty alebo skúsenosti, ktoré majú významný dopad na život jednotlivca (Begemann et al., 2023). Môžu byť pozitívne (napr. úspech, narodenie dieťaťa) alebo negatívne (napr. strata blízkej osoby, choroba). Zlomové udalosti, ktoré zásadne menia smerovanie života, sú obzvlášť dôležité v kontexte životného príbehu (Wheaton & Gotlib, 2009).
- **Kľúčové osoby** v živote jednotlivca, ako sú rodinní príslušníci, priatelia, učitelia a kolegovia, zohrávajú dôležitú úlohu pri formovaní životného príbehu. Ich vplyv môže byť podporujúci alebo obmedzujúci a interakcie s nimi často formujú sebaoponovanie a životné ciele jednotlivca (Sari & Pasaribu, 2023).
- **Miesta**, kde jednotlivci žijú, pracujú a prežívajú významné udalosti, tvoria kontext životného príbehu. Tieto miesta môžu byť spojené s dôležitými spomienkami a emóciami, ktoré ovplyvňujú vnímanie a interpretáciu životných skúseností (Maptia, 2013).
- **Emócie** sú integrálnou súčasťou životného príbehu, pretože poskytujú emocionálny kontext pre udalosti a skúsenosti. Rôzne emócie, ako sú radosť, smútok, hnev alebo strach, môžu ovplyvniť to, ako jednotlivec vníma a reaguje na životné udalosti. Emocionálne prežívanie taktiež ovplyvňuje pamäť a interpretáciu minulých udalostí, čím prispieva k tvorbe naratívu. (Lomnický et al., 2017).

Kombinácia uvedených prvkov vytvára komplexný a dynamický obraz životného príbehu, ktorý je jedinečný pre každého jednotlivca. Porozumenie a analýza týchto prvkov je kľúčová pre pochopenie ľudského správania a psychológie a poskytuje cenné náhľady do procesov formovania identity a osobného rastu. Životný príbeh nie je len súborom faktov, ale aj osobnou interpretáciou týchto faktov. Poskytuje jednotlivcovi pocit kontinuity a súvislosti v jeho živote, umožňuje mu reflektovať minulé skúsenosti, pochopiť ich význam a naplánovať budúcnosť. V sociálnom kontexte sa životné príbehy stávajú nástrojom komunikácie a zdieľania skúseností, prispievajúc k formovaniu kultúrnych a spoločenských noriem.

## Konkretizácia zlomov v životnom príbehu

Zlom v životnom príbehu predstavuje významnú udalosť alebo sériu udalostí, ktoré zásadne menia smerovanie a zrenie života jednotlivca. Tieto zlomové momenty majú často dramatický vplyv na osobnú identitu, hodnoty, presvedčenia a ciele. Zlomy môžu viesť k radikálnej zmene životnej trajektórie, čo môže zahŕňať zmenu kariéry, osobných vzťahov, sebaoponovania alebo životných podmienok.

Samotné zlomové udalosti sú charakterizované svojou intenzitou a schopnosťou narušiť bežný priebeh života, čím vytvárajú nové výzvy a príležitosti na rast a transformáciu. Tieto udalosti často vyžadujú, aby jednotlivec prehodnotil svoje doterajšie skúsenosti a prispôbil sa novým okolnostiam, čo môže viesť k hlbokej osobnej transformácii. Všeobecne platí, že zlomy v životnom príbehu sú **klúčovými momentmi**, ktoré formujú trajektóriu osobného rozvoja. Sú to body, v ktorých sa jednotlivec musí prispôbiť, prehodnotiť a často aj prebudovať svoje životné plány a sebaoponovanie.

**Zlomy v životnom príbehu** môžeme klasifikovať podľa ich charakteru a zdroja na pozitívne a negatívne, ako aj na vnútorné a vonkajšie:

- **Pozitívne zlomy** sú udalosti, ktoré prinášajú priaznivé zmeny a podporujú osobný rast a rozvoj. Môžu zahŕňať úspechy, ako dosiahnutie významného kariérneho cieľa, získanie vysokoškolského titulu, narodenie dieťaťa alebo uzavretie manželstva. Tieto udalosti často posilňujú sebavedomie a pocit kompetencie, a podporujú pozitívne vnímanie budúcnosti (Gilligan, 2009).
- **Negatívne zlomy** sú udalosti, ktoré prinášajú ťažkosti, straty alebo traumy. Môžu zahŕňať smrť blízkeho človeka, rozvod, stratu zamestnania, vážnu chorobu alebo iné formy osobnej krízy. Negatívne zlomy často vyžadujú adaptáciu na nové, často nepriaznivé podmienky, a môžu viesť k významným zmenám v sebaoponovaní a životných cieľoch.
- **Vnútorné zlomy** sú spojené so zmenami vo vnútornej sfére jednotlivca, ako sú zmeny v presvedčeníach, hodnotách, emóciách alebo sebaoponovaní. Tieto zlomy môžu byť vyvolané introspekciou, osobným uvedomením alebo hlbokými emocionálnymi skúsenosťami. Príklady môžu zahŕňať náhle uvedomenie si osobného potenciálu, duchovné prebudenie alebo radikálnu zmenu v životných hodnotách.
- **Vonkajšie zlomy** sú spôsobené udalosťami a skúsenosťami z vonkajšieho prostredia, ktoré majú priamy vplyv na život jednotlivca. Tieto zlomy môžu byť výsledkom sociálnych, ekonomických, politických alebo environmentálnych faktorov. Príklady zahŕňajú prírodné katastrofy, ekonomické krízy, vojny alebo významné spoločenské zmeny. Vonkajšie zlomy často vyžadujú prispôbenie sa novým podmienkam a môžu mať hlboký vplyv na každodenný život a dlhodobé plány jednotlivca (Bernardi et al., 2019).

Tieto zlomy poskytujú poznanie človeka a možné stratégie pomoci.

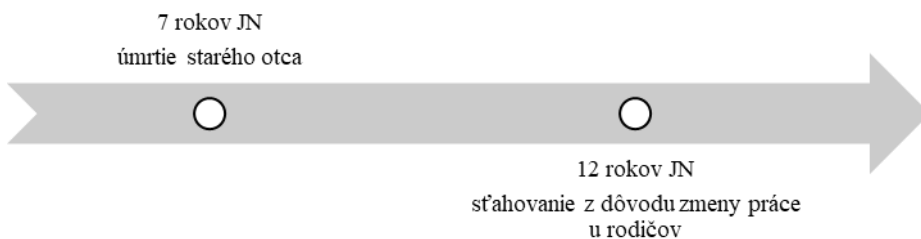
## Konkretizácia životného príbehu – z výskumu

Konkretizácia životného príbehu zahŕňa detailný popis a analýzu jednotlivých období života človeka s dôrazom na zlomové momenty, ktoré mali zásadný vplyv na jeho život. Tento proces zahŕňa charakterizovanie jednotlivých období pomocou prídavných mien, ktoré najlepšie vystihujú ich podstatu a dôležitosť. Na ilustráciu tohto procesu predkladáme deskripciu rozhovoru s pani JN. V rámci výskumu a zberu dát sme zistenia rozdelili do štyroch období, a to detstvo, štúdium, manželstvo a práca.

### Obdobie detstva – z rozhovoru s JN

V stručnosti približujeme kľúčové udalosti pani JN z obdobia detstva. Pani JN popisuje detstvo ako „... moje detstvo bolo veľmi pestré. Vyrastala som na vidieku v malej dedinke, kde som mala veľa voľnosti a príležitostí na hranie a objavovanie. Bola som obklopená prírodou, zvieratami a skvelými priateľmi“. Počas detstva prišlo niekoľko **negatívnych zlomov**, ktoré ju po emocionálnej stránke ovplyvnili (Schéma 1).

Schéma 1: Negatívne zlomy v období detstva



Zdroj: *vlastné spracovanie*

JN: [„*Smrť starého otca bola veľmi bolestivá a ťažká*“]. Bola som ešte malé dieťa, takže som **úplne nerozumela, prečo musel odísť**. Táto udalosť ma naučila, aký je **život krehký a aké dôležité je vážiť si čas s blízkymi**. Druhým zlomom bolo sťahovanie sa do mesta. JN: [„*Presťahovanie do mesta bolo pre mňa prekvapivé a zároveň významné. Musela som opustiť všetko, čo som poznala, a prispôbiť sa novému prostrediu, čo ma naučilo flexibilitu a schopnosti prispôbiť sa zmenám*“]. Presťahovanie bolo **prekvapivé a významné**, čo som si uvedomila až neskôr. Ako dieťa som to vnímala ako ťažké, nakoniec sa ukázalo byť veľmi dôležité pre môj ďalší rozvoj. JN: [„*Pri presťahovaní som bola spočiatku vystrašená a smutná z toho, že musím opustiť svojich priateľov a známe prostredie. Ale postupne som si zvykla na nové prostredie, našla si nových priateľov a začala som sa cítiť viac doma aj v meste*“]. Presťahovanie ma naučilo, že **zmeny môžu byť náročné**, ale zároveň

**prinášajú nové príležitosti a skúsenosti.** Naučila som sa byť odvážna a otvorená novým veciam, čo mi veľmi pomohlo aj v ďalšom živote.

Identifikácia a reflexia popisovaných kľúčových udalostí sú dôležité pre pochopenie, ako zážitky z obdobia detstva formujú dospelú osobnosť a schopnosť zvládať životné výzvy.

#### Významné momenty v období detstva:

- radostné: JN spomína na radostné chvíle strávené s rodinou a priateľmi.
- prekvapivé: Udalosti, ktoré ju naučili niečo nové a nečakané.
- významné: Tieto zážitky formovali jej osobnosť a pohľad na svet.

Tabuľka 1: Rekapitulácia zlomových udalostí v detstve

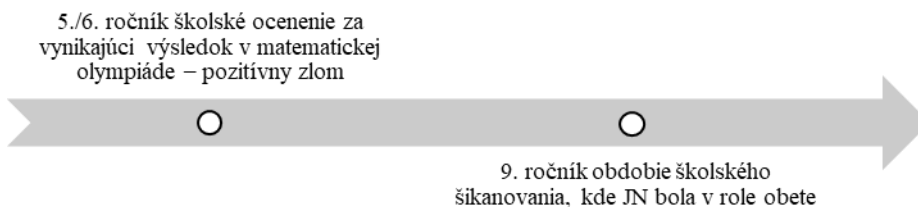
|                                   |                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>obdobie v životnom príbehu</b> | detstvo                                                                                                                                          |
| <b>negatívne zlomy</b>            | <ul style="list-style-type: none"><li>• smrť blízkeho príbuzného (starého otca)</li><li>• strata kamarátov spôsobených zmenou bydliska</li></ul> |
| <b>vnútorné zlomy</b>             | <ul style="list-style-type: none"><li>• emocionálna skúsenosť = nové príležitosti</li><li>• zmena v životných hodnotách</li></ul>                |

Zdroj: *vlastné spracovanie*

#### Obdobie štúdia – z rozhovoru s JN

Školské roky boli plné rôznych zážitkov. Boli tam chvíle radosti, úspechov, ale aj výziev a stresu. Celkovo JN konštatovala, že to bolo obdobie učenia nielen akademicky, ale aj o živote a o sebe samej.

Schéma 2: Zlomy v období štúdia



Zdroj: *vlastné spracovanie*

JN: [„Pozitívny zlom bol pre mňa úspechom, niečím veľmi radostným. Ocenenie za matematiku ma veľmi motivovalo. Dodalo mi sebavedomie a povzbudilo ma to, aby som sa venovala štúdiu s ešte väčšou energiou a odhodlaním“]. Celkovo ocenenie bolo JN vnímané ako veľmi nápomocné

pre priblíženie sa k matematike ako vednému odboru. JN: [„*Pamätám si, ako ma učiteľia pochválili a spolužiaci mi gratulovali*“].

V prípade šikanovania je toto obdobie popisované JN ako ťažké, kedy pocit'ovala osamelosť a zraniteľnosť. Nakoniec sa rozhodla riešiť svoju situáciu najskôr s mamou, neskôr spoločne s rodičmi aj učiteľmi. JN: [„*Zo šikanovania som sa naučila, aké je dôležité mať okolo seba podporujúcich ľudí a neváhať požiadať o pomoc, keď je to potrebné. Tiež som sa naučila byť vnímavejšia k pocitom iných a snažiť sa byť dobrým priateľom a podporou pre tých, ktorí to potrebujú*“].

Tento rozhovor s pani Jankou Novákovou poskytuje pohľad na jej skúsenosti zo školských rokov a ukazuje, ako rôzne zlomové momenty môžu formovať osobnosť a životné smerovanie človeka. Identifikácia a reflexia týchto školských zážitkov sú kľúčové pre pochopenie vplyvu vzdelávacieho prostredia na dlhodobý vývoj jednotlivca.

#### **Významné momenty v období štúdia:**

- formujúce: Škola jej poskytla základné vzdelanie a zručnosti.
- stresujúce: Akademické nároky a sociálne tlaky priniesli stres.
- motivujúce: Úspechy a ocenenia ju motivovali k lepším výkonom.
- dôležité: Každá skúsenosť mala svoj význam pre jej osobnostný rozvoj.
- náročné: Náročné úlohy a situácie, ktoré ju donútili prekonať samú seba.

Tabuľka 2: Rekapitulácia zlomových udalostí v období štúdia

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zlomový moment</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Účasť a úspech v matematickej olympiáde, ktoré posilnili jej sebadôveru,</li><li>• stretnutie so šikanovaním, ktoré ju naučilo hľadať podporu a stáť si za sebou</li></ul>                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Formovanie osobnosti</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Vysoké akademické nároky a súťaživé prostredie počas strednej školy posilnili schopnosť zvládať stres a vytrvalo pracovať na dosahovaní cieľov.</li><li>• Naučila sa efektívne organizovať svoj čas a rozvíjať zručnosti potrebné na riešenie komplexných problémov.</li><li>• Úspechy v rôznych školských súťažiach a projektoch ju motivovali k ďalšiemu vzdelávaniu a rozvoju.</li></ul> |

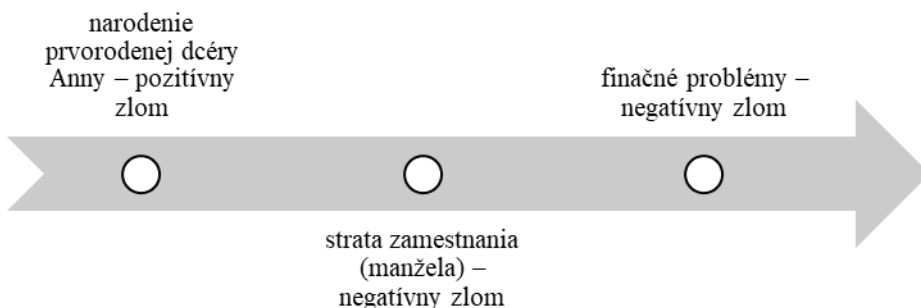
Zdroj: *vlastné spracovanie*

#### **Obdobie manželstva – z rozhovoru s JN**

Pokračujeme v rozhovore s pani JN, kde sme sa zamerali na dôležité momenty v jej manželskom živote a na ich vplyv v ďalšej životnej ceste.

Manželský život popisuje JN ako plný lásky, podpory a spoločného rastu. Pripúšťa aj náročné chvíle, ale tie zvládli vďaka vzájomnému porozumeniu a komunikácii.

Schéma 3: Zlomy v období manželstva



Zdroj: *vlastné spracovanie*

JN: [„Narodenie Anny bolo nesmierne radostné a posilnilo náš vzťah. Spoločne sme sa tešili na nový život a novú rolu rodičov, čo nás ešte viac zblížilo. Na druhej strane, strata manželovej práce bola krízová a náročná. Čelili sme finančným problémom, ktoré priniesli veľa stresu. Avšak toto obdobie nás tiež naučilo spolupracovať a podporovať sa v ťažkých časoch“].

Na narodenie dcéry JN spomína s úsmevom a popisuje zážitok, ako ju držala po prvýkrát v náručí. Z jej slov vyplynulo, že to bolo obdobie plné šťastia, lásky a vďačnosti. V prípade práce popisuje, že veľmi veľa sa o tom rozprávali. Museli mnohé veci v domácnosti prehodnotiť a nájsť nové riešenia. Toto obdobie opíše ako stresujúce, typické svojím plánovaním, ale postupom času sa ho podarilo prekonať.

#### **Významné momenty v období manželstva:**

- radostné: Narodenie ich dcéry Anny prinieslo veľa radosti a šťastia.
- krízové: Strata manželovej práce bola krízovým momentom, ktorý priniesol stres a neistotu.
- podporujúce: Vzájomná podpora počas ťažkých časov posilnila ich vzťah.
- náročné: Prekonávanie finančných problémov a hľadanie nových riešení.
- posilňujúce: Spoločné zvládanie výziev posilnilo ich manželstvo.

Tabuľka 3: Rekapitulácia zlomových udalostí v období manželstva

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zlomový moment</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Narodenie dcéry, ktoré prinieslo do ich života radosť a zblížilo ich.</li><li>• Strata manželovej práce, ktorá bola náročná, ale posilnila ich schopnosť spolupracovať a podporovať sa.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Formovanie osobnosti</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Narodenie dcéry Anny bolo jedným z najradostnejších zlomových momentov v živote pani JN. Daný zlom ju naučil bezpodmienečnej láske a zodpovednosti. Zároveň posilnil rodinné väzby a prehĺbil jej vzťah s manželom.</li><li>• Strata manželovej práce bola krízovým momentom, ktorý priniesol finančné problémy a neistotu. Tento zlomový moment však posilnil ich vzájomnú podporu a schopnosť čeliť krízam spolu. Naučila sa flexibilite a hľadaniu nových riešení v ťažkých situáciách.</li></ul> |

Zdroj: *vlastné spracovanie*

### **Obdobie pracovných príležitostí – z rozhovoru s JN**

JN: [„*Moja pracovná kariéra bola veľmi dynamická a plná rôznych výziev. Prešla som rôznymi pozíciami a projektmi, ktoré ma naučili veľa nového a umožnili mi rásť nielen profesijne, ale aj osobnostne*“]. Ako významné momenty pani JN popisuje dva. Prvý bolo poverenie vedenia medzinárodného projektu, čo popisovala ako veľkú príležitosť a zároveň aj zodpovednosť. Vedenie medzinárodného projektu ju naučilo efektívne riadiť tím, riešiť konflikty a zlepšilo organizačné schopnosti. Po týchto pracovných skúsenostiach v rámci jej životnej cesty nastal druhý zlomový moment, a to keď sa rozhodla opustiť stabilnú prácu a založiť vlastnú firmu. JN: [„*Keď som založila vlastnú firmu, čelila som mnohým neistotám a finančným problémom. Reagovala som tým, že som hľadala mentorov, vzdelávala sa a neustále pracovala na zlepšení svojich obchodných stratégií*“].

#### **Významné momenty v období práce – pracovných príležitostí:**

- **ambiciózne:** Práca na veľkých projektoch a snaha dosiahnuť významné ciele.
- **stresujúce:** Vysoké nároky a tlak na výkon prinášali stres.
- **nezabudnuteľné:** Významné úspechy a kľúčové momenty, ktoré zostali v pamäti.
- **motivujúce:** Každý úspech ju motivoval k ďalším výkonom.
- **náročné:** Prekonávanie ťažkých situácií a riešenie problémov.



Tabuľka 4: Rekapitulácia zlomových udalostí v období pracovných príležitostí

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zlomový moment</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Vedenie medzinárodného projektu, ktoré ju naučilo riadiť tím a zlepšilo jej organizačné schopnosti.</li><li>• Rozhodnutie založiť vlastnú firmu, ktoré bolo stresujúce, ale nesmierne obohacujúce a posilňujúce.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Formovanie osobnosti</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Práca na veľkých projektoch a získanie vedúcej pozície jej umožnili rozvíjať organizačné a riadiace schopnosti. Tieto zlomové momenty jej pomohli získať sebadôveru v jej profesionálne schopnosti a rozvinúť líderské zručnosti. Vysoký pracovný tlak a náročné pracovné úlohy ju naučili efektívne zvládať stres a rozvíjať odolnosť. Tieto skúsenosti jej ukázali, že dokáže prekonať aj tie najnáročnejšie situácie, čo posilnilo jej sebadôveru a odhodlanie.</li><li>• Založiť si vlastnú firmu bol riskantným krokom, ale postupne priniesol aj veľké uspokojenie a nezabudnuteľné úspechy. Naučila sa podnikáť, riadiť svoj vlastný tím a rozvíjať inovatívne nápady. Tento zlomový moment výrazne posilnil jej nezávislosť a podnikateľského ducha.</li></ul> |

Zdroj: *vlastné spracovanie*

Zlomové momenty zohrávajú kľúčovú úlohu v každom životnom príbehu. Tieto udalosti, či už sú radostné, stresujúce, motivujúce, alebo náročné, predstavujú významné body, ktoré menia smerovanie života jednotlivca. Zlomové momenty sú často tie, ktoré si najlepšie pamätáme a ktoré najviac ovplyvňujú naše rozhodnutia, správanie a celkový pohľad na svet.

Zlomové momenty v živote pani JN mali hlboký a trvalý vplyv na jej osobný a profesionálny rast. Každý z týchto momentov, či už pozitívny alebo negatívny, prispel k formovaniu jej charakteru, hodnotového systému a schopností. Tieto skúsenosti ju naučili dôležitým životným lekciám, ako sú empatia, vytrvalosť, flexibilita a schopnosť zvládať stres. V konečnom dôsledku, zlomové momenty pomohli pani Janke stať sa silnejšou a odolnejšou osobou, ktorá je schopná úspešne čeliť výzvam života.

Konkretizácia životného príbehu prostredníctvom analýzy zlomových momentov pomáha lepšie pochopiť, ako jednotlivé skúsenosti formujú osobnosť a životné cesty človeka. Pani Janka Nováková nám poskytla hlboký pohľad do svojho života, kde každé obdobie prinieslo svoje výzvy a lekcie. Tieto zlomové momenty nám ukazujú, ako rôzne udalosti, či už radostné alebo náročné, formujú naše hodnoty, rozhodnutia a celkový pohľad na život.

## Záver

Výsledky tejto štúdie poukazujú na význam zlomových momentov ako kritických bodov, ktoré zásadne ovplyvňujú smerovanie života jednotlivca. Tieto momenty majú potenciál pretransformovať naše sebapomenie, hodnoty a ciele. Ilustratívny životný príbeh JN ukazuje, že zvládanie zlomových momentov môže viesť k osobnostnému rastu a zlepšeniu schopnosti adaptovať sa na nové výzvy. Potvrdilo sa nám, že vnímanie a interpretácia zlomových momentov sú silne ovplyvnené sociálnym a kultúrnym kontextom. Dôležité je tiež uvedomiť si, že zlomové momenty, hoci môžu byť často stresujúce alebo negatívne, prinášajú aj príležitosti pre rast a zlepšenie. Schopnosť zvládať tieto momenty a integrovať ich do svojho životného príbehu je kľúčová pre osobnostný rozvoj a dosiahnutie životných cieľov.

Dané zistenia môžu byť užitočné nielen pre jednotlivcov, ktorí reflektujú na svoje vlastné životné cesty, ale aj pre odborníkov pripravujúcich rôzne typy programov pre zvládanie jednotlivých období v živote človeka. Zlomové momenty, tak ako sme ich predstavili, predstavujú významné udalosti, ktoré zásadne menia smer života jednotlivca. Môžu byť pozitívne alebo negatívne, vnútorné alebo vonkajšie. Mnohé z momentov, ktoré sme popísali pri analýze jednotlivých období môžu byť kľúčovými pre pochopenie toho, ako jednotlivci interpretujú svoje skúsenosti a ako tieto skúsenosti formujú ich identitu, hodnoty a ciele.

## Bibliografia

- BEGEMANN, S. et al. Perception, experience and use of moments of change – a qualitative investigation. In: *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie*, 2023, 69(4), 331-344.  
<https://doi.org/10.13109/zptm.2023.69.0a5>
- BERNARDI, L. et al. The life course cube: A tool for studying lives. In: *Advances in Life Course Research*, 2019, 41.  
<https://doi.org/10.1016/j.alcr.2018.11.004>
- BRADLEY, J. *The Role of Self-Reflection in Personal Transformation and Self-Awareness*. [online]. 2023. Dostupné na:  
<https://medium.com/lampshade-of-illumination/the-role-of-self-reflection-in-personal-transformation-and-self-awareness-947f60092944>
- GILLIGAN, R. Positive turning points in the dynamics of change over the life course. In: *Pathways of Human Development: Explorations of Change*. 2009, 15-34. ISBN 978-0-7391-3686-7.
- GONDOVÁ, Z. 2024. Životný príbeh JN. Nepublikovaný výskum z rozhovoru (nepublikovaný materiál), 2024.

- KOVÁČOVÁ, B. 2024. Ex abrupto: Zlom v živote človeka v akčnom umení.  
In: *Disputationes Scientificalae Universitatis Catholicae in Ružomberok*,  
24(2), 27-34. <https://doi.org/10.54937/dspt.2024.24.2.27-34>
- LOMNICKÝ, I. a kol. *Didaktika etickej výchovy pre pedagogickú prax*. 1. vyd.  
Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, 2017, 130 s.  
ISBN 978-80-558-1224-3.
- MAPTIA. *Places Are Made Of A Thousand Stories*. [online]. 2013. [cit.  
2024-05-17]. Dostupné na: <https://medium.com/maptia-see-the-world/places-are-made-of-a-thousand-stories-d3f170761d95>
- McLEAN, K. C. And the story evolves: The development of personal narratives and narrative identity. In: Specht, J. (eds.). *Personality Development Across the Lifespan*. Academic Press, 2017, 325-338.  
ISBN 978-0-12-804674-6. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-804674-6.00020-X>
- SARI, D. A., PASARIBU, R. A. Humans as individual and social beings in everyday life. In: *International Journal of Students Education*, 2023, 1(1), 78-80. <https://doi.org/10.62966/ijose.v1i1.361>
- WHEATON, B., GOTLIB, I. H. Trajectories and turning points over the life course: concepts and themes. In: Gotlib, I. H. Wheaton, B. (eds.). *Stress and Adversity over the Life Course: Trajectories and Turning Points*. Cambridge: Cambridge University Press, 2009, 1-26.  
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511527623.001>

*Príspevok je výstupom z projektu KEGA č. 001KU-4/2023 Stelesnená skúsenosť s využitím art action II. – proti stagnácii v dospelosti a seniorskom veku (hlavný riešiteľ: doc. PaedDr. Barbora Kováčová, PhD.).*

**PaedDr. Zuzana Gondová, DiS.**

Katedra predškolskej a elementárnej pedagogiky (externá doktorandka)  
Katolícka univerzita v Ružomberku, Pedagogická fakulta  
Hrabovská cesta 1, 034 01 Ružomberok  
[zuzana.gondova828@edu.ku.sk](mailto:zuzana.gondova828@edu.ku.sk)